

LAS TRINCHERAS DE LA JAROSA – DOMINGO 31 DE OCTUBRE DE 2021

H. salida	Lugar de salida	Transporte	Distancia / Desnivel	Dureza / Tiempo
07:45	Plaza de la Virgen del Romero	Vehículos compartidos	7,93 Km / 293 m	Media Baja/ 3Hrs.

Acceso en vehículo:

A6 salida 47, sigue por la M-614 dirección Guadarrama, en la glorieta gira a la izquierda por la calle Fuente del Espino, Pº de los Tilos y calee San Macario hasta llegar a la carretera de La Jarosa. A 4,3 Kms. Se encuentra el Parking 1 de La Jarosa I, seguimos otros 1,4 Kms. Hasta el Parking de La Jarosa II, frente al Restaurante Ntra. Sra. de Fátima. Hemos llegado.

Comentario:

<https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/la-jarosa-frente-guadarrama-gce-por-las-trincheras-la-jarosa-27492117#wp-27492138>

Recomendaciones:

Siempre que se sale al campo es conveniente llevar el material siguiente:

- Ropa de abrigo (gorro, guantes, pañuelo para el cuello)
- Chubasquero, botas, bastones.
- Agua y comida (bocadillo)
- Crema solar, gorra y gafas de sol.
- Teléfono móvil cargado.
- Para dejar en el coche y cambiarnos al terminar la marcha: camiseta, calcetines y calzado de repuesto.

¿Cual es vuestra preparación física ? elegir la columna que corresponda, y en ella, buscar el rango donde se encuentre el numero IBP 56 y tendréis el grado de dificultad de Ruta

Tabla comparativa IBP index					
Preparación Física >>	Muy baja	Baja	Media	Alta	Muy alta
Dificultad de la ruta	Puntuación IBP	Puntuación IBP	Puntuación IBP	Puntuación IBP	Puntuación IBP
Muy fácil	0 - 6	0 - 13	0 - 25	0 - 50	0 - 100
Fácil	7 - 13	14 - 25	26 - 50	51 - 100	101 - 200
Media	14 - 19	26 - 38	51 - 75	101 - 150	201 - 300
Dura	20 - 25	39 - 50	76 - 100	151 - 200	301 - 400
Muy dura	>25	>50	>100	>200	>400