

## DE BRAOJOS AL PUERTO DE PEÑAQUEMADA – SABADO 16 DE OCTUBRE DE 2021

H. salida	Lugar de salida	Transporte	Distancia / Desnivel	Dureza / Tiempo
07:45	Plaza de la Virgen del Romero	Vehículos compartidos	11,8 Km / 590 m	Media / 5Hrs.

### Acceso en vehículo:

A1 salida 79, sigue por la M-976 dirección La Serna del Monte/ Braojos, atraviesa La Serna del Monte y sigue dirección Braojos, atraviesa Braojos y sigue dirección Camino del Pozo unos 3,5 Kms. Hasta llegar a una señal de solo VEHÍCULOS AUTORIZADOS.

### Comentario:

<https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/braojos-puerto-de-pena-quemada-15158298>

### 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
<b>Muy fácil</b>	0 - 6	0 - 13	0 - 25	0 - 50	0 - 100
<b>Fácil</b>	7 - 13	14 - 25	26 - 50	51 - 100	101 - 200
<b>Media</b>	14 - 19	26 - 38	51 - 75	101 - 150	201 - 300
<b>Dura</b>	20 - 25	39 - 50	76 - 100	151 - 200	301 - 400
<b>Muy dura</b>	>25	>50	>100	>200	>400