

RUTA 1 (R1)

Datos técnicos R1

NIVEL	DISTANCIA	ALTITUD	DESNIVEL ACUMULADO
Verde	5,2 km	Mínima: 1004	Positivo: 137 m
		Máxima: 1030	Negativo: 137 m



Fig. 1. Perfil longitudinal de la ruta R1

Descripción de la ruta (R1)

Se trata de una ruta circular que tiene su punto de inicio y fin en la localidad de Quintana Redonda.

El recorrido abandona el casco urbano por la calle El Coso y, posteriormente, por la SO-115.

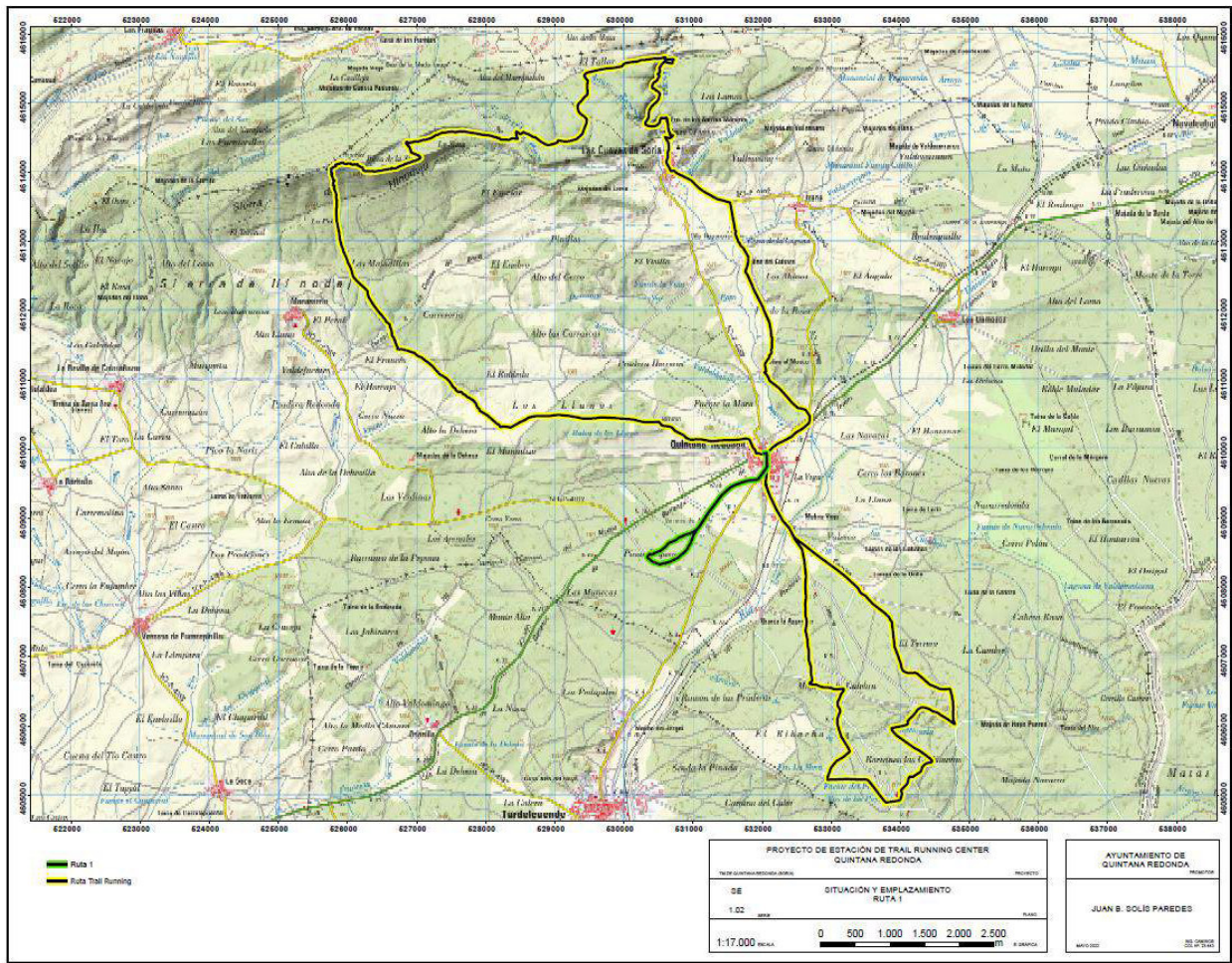
Toma el primer camino de tierra (Camino de los Majuelos) que nace a la derecha y que discurre junto a campos de labor de secano. Atraviesa el Arroyo de Malagones (cota más baja de esta ruta 1.004 m).

Continúa y se adentra en la zona del pinar, M.U.P 197 Monte "Pinar y Labores" cruzando el Arroyo de Valdearenoso. El recorrido asciende hasta llegar al Camino Forestal (cota 1.030 m).

El regreso se realiza descendiendo por el pinar hasta llegar de nuevo al Camino de los Mojuelos. Desde este punto, el recorrido discurre por el mismo trazado ya realizado, pero en sentido inverso hasta llegar a Quintana Redonda.

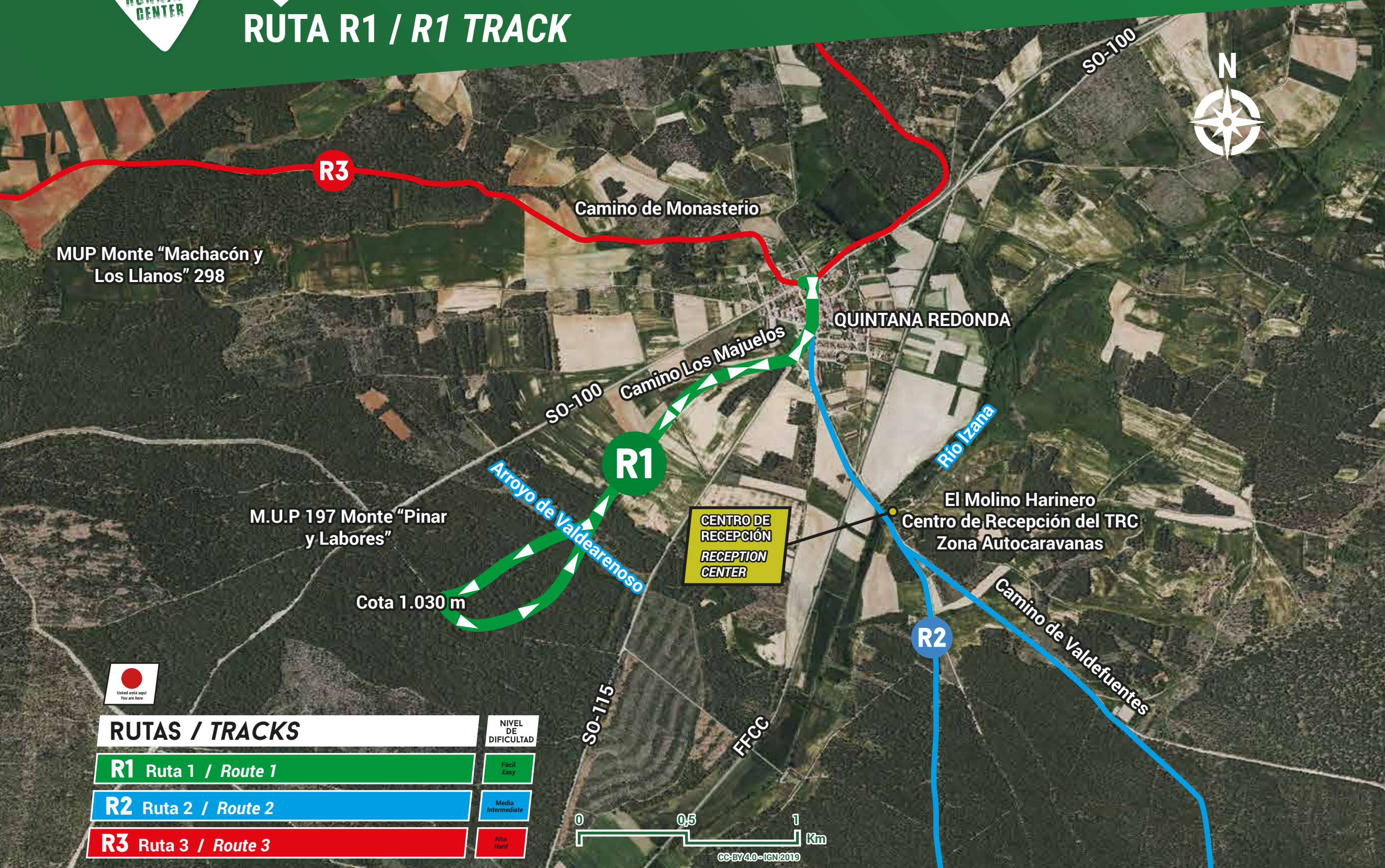
Puntos de interés:

- Quintana Redonda
- Campos de labor
- M.U.P 197 Monte "Pinar y Labores"





TRC-019 TRAIL RUNNING CENTER QUINTANA REDONDA RUTA R1 / R1 TRACK



RUTAS / TRACKS

R1 Ruta 1 / Route 1

R2 Ruta 2 / Route 2

R3 Ruta 3 / Route 3

NIVEL DE DIFICULTAD

Fácil / Easy

Media Intermedia

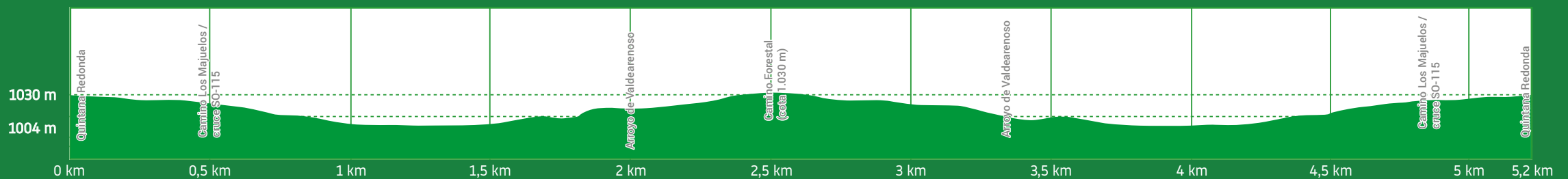
Alta / Hard

El Trail Running Center Quintana Redonda (TRC-019) cuenta con 3 itinerarios, de dificultad progresiva. Los trazados permiten la práctica del trail running por espacios naturales, con paisajes de extraordinaria belleza y de gran valor natural. Las rutas discurren junto a campos de labor y la gran masa forestal conformada por robles, encinas y pinos (*Pinus pinaster*, *Pinus sylvestris* y *Pinus pinea*) que ocupan gran parte del término municipal de Quintana Redonda. También destaca la Sierra de Inodejo, donde se ubica la cota máxima de este Trail Running Center. El Centro de Recepción del TRC Quintana Redonda se ubica en el Molino Harinero, área acondicionada con servicios y parking de autocaravanas.

The Trail Running Center Quintana Redonda (TRC-019) has 3 itineraries, of progressive difficulty. The routes allow the practice of trail running through natural spaces, with landscapes of extraordinary beauty and great natural value. The routes run alongside farm fields and a large forest mass made up of oaks, holm oaks and pines (*Pinus pinaster*, *Pinus sylvestris* and *Pinus pinea*) that occupy a large part of the municipality of Quintana Redonda. The Sierra de Inodejo also stands out, where the maximum height of this Trail Running Center is located. The TRC Quintana Redonda Reception Center is located in the Molino Harinero, an area equipped with services and motorhome parking.

R1

5,2 km 137 m 137 m 1004 m 1030 m NIVEL DE DIFICULTAD Fácil / Easy



Se trata de una ruta de 5,2 km que tiene su punto de inicio y fin en la localidad de Quintana Redonda. El recorrido abandona el casco urbano por la Calle El Coso y, posteriormente, por la SO-115. Toma el primer camino de tierra (Camino de los Majuelos) que nace a la derecha y que discurre junto a campos de labor de secano. Atraviesa el Arroyo de Malagones (cota más baja de esta ruta 1.004 m). Continúa por la zona del pinar M.U.P 197 Monte "Pinar y Labores", cruzando el Arroyo de Valdearenoso. El recorrido asciende hasta llegar al Camino Forestal (cota 1.030 m). El regreso se realiza descendiendo por el pinar hasta llegar de nuevo al Camino de los Majuelos. Desde este punto, el recorrido discurre por el mismo trazado ya realizado pero en sentido inverso hasta llegar a Quintana Redonda.

It is a 5.2 km route that has its start and end point in the town of Quintana Redonda. The route leaves the urban area along Calle El Coso and, later, along the SO-115. Take the first dirt road (Camino de los Majuelos) that starts on the right and runs alongside dry farming fields. It crosses the Arroyo de Malagones (lowest level of this route 1,004 m). It continues through the area of the pine forest M.U.P 197 Monte "Pinar y Labores", crossing the Arroyo de Valdearenoso. The route ascends until reaching the Forest Path (elevation 1,030 m). The return is made descending through the pine forest until reaching the Camino de los Majuelos again. From this point, the route runs along the same route already made but in the opposite direction until reaching Quintana Redonda.

RECOMENDACIONES Y NORMAS

- Prepara tu recorrido. Es conveniente descargarse la ruta en el GPS.
- Para el uso de los circuitos permanentes de trail running, es recomendable estar federado.
- Consulta la predicción meteorológica.
- Equípate con la ropa y calzado apropiado, teléfono móvil cargado, agua, gorra y protección solar. Evita ir solo o avisa a alguien de tu itinerario.
- Utiliza los caminos/trazados acondicionados y señalizados para tal fin. No abandones el recorrido previsto.
- Si te extravías quédate quieto hasta que lleguen los equipos de búsqueda. Aprende a enviar tu posición por whatsapp.
- Respeta las propiedades particulares y las indicaciones existentes. Deja los portones del ganado tal y como te los has encontrado cerrados/abiertos.
- Consulta la temporada de caza.
- Sé responsable de tus propios residuos.
- No causes molestias a la fauna y no dañes la flora.
- No está permitido hacer fuego
- Respeta al resto de los usuarios del recorrido, da preferencia a quien sube frente a los que bajan. Saluda.

RECOMMENDATIONS AND STANDARDS

- Prepare your tour. Choose the route that best suits your terms. It is convenient to download the route in the GPS.
- For the use of permanent trail running circuits, it is advisable to be federated.
- Check the weather forecast.
- Equip yourself with the appropriate clothing and footwear, a charged mobile phone, water, hat and sun protection. Avoid going alone or tell someone about your itinerary.
- Use the roads / paths conditioned and marked for this purpose. Do not abandon the planned route.
- If you get lost, stay put until the search teams arrive. Learn to send your position by whatsapp.
- Respect the particular properties and existing indications. Leave the cattle gates as you found them closed / open.
- Check the hunting season.
- Be responsible for your own waste.
- Do not cause annoyance to the fauna and do not damage the flora.
- It is not allowed to make fire
- Respect the rest of the users of the route, giving preference to those who go up over those who go down. Say hello.

www.trail-running.es

www.dipsoria.es

www.quintanaredonda.es

