

RUTA 3 (R3)

Datos técnicos R3

NIVEL	DISTANCIA	ALTITUD	DESNIVEL ACUMULADO
Rojo	24,7 km	Mínima: 1011	Positivo: 866 m
		Máxima: 1375	Negativo: 866 m

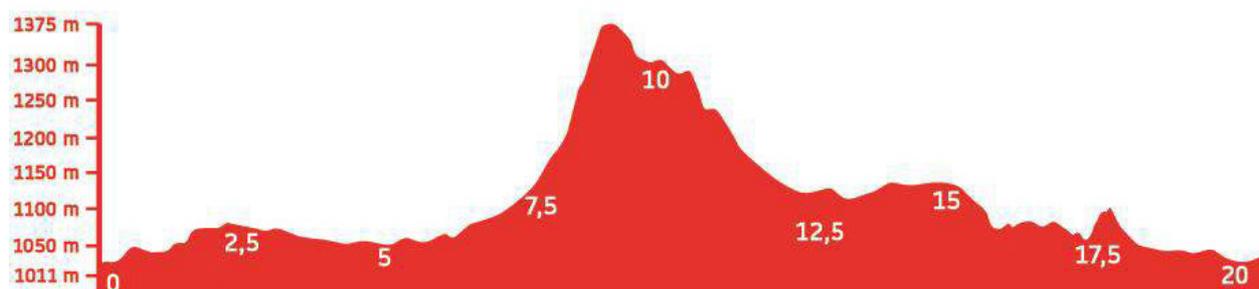


Fig. 5. Perfil longitudinal de la ruta R3

Descripción de la ruta (R3)

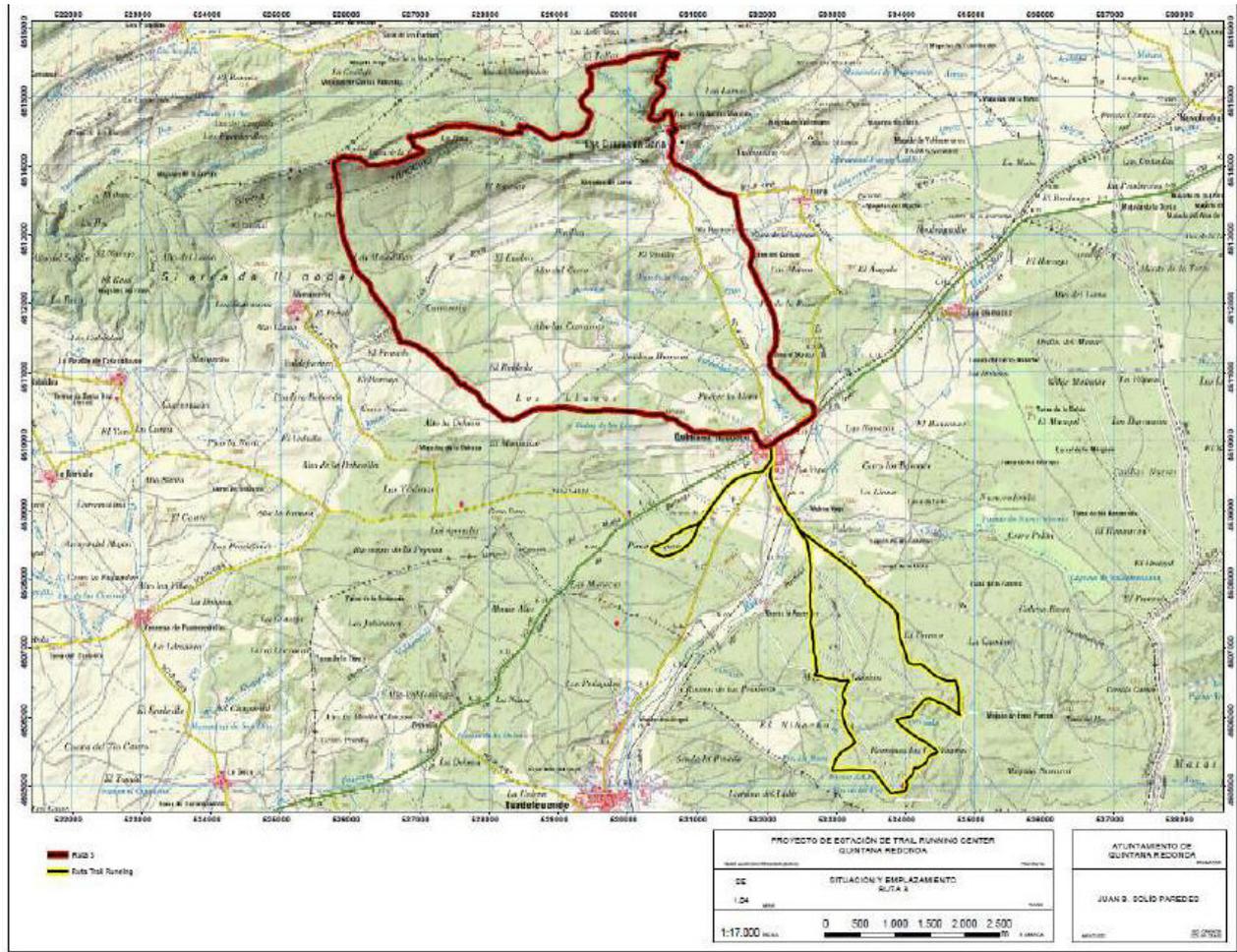
Se trata de una ruta circular que tiene su punto de inicio y fin en la localidad de Quintana Redonda. Después de abandonar el casco urbano por el Camino de Monasterio se dirige hacia la Sierra de Inodejo, entre caminos agrícolas y forestales, atravesando el MUP Monte "Machacón y Los Llanos" 298. En el punto kilométrico 6, coincidiendo con el cruce con el Camino a las Cuevas de Soria, el trazado inicia una ascensión de 3 kilómetros que culmina en el Inodejo (1.375 metros). En el último tramo de ascensión destacan los bosques de carrascas.

La ruta recorre la zona denominada Picos de la Sierra para empezar a descender hacia las Cuevas de Soria por los Cañones del Río Izana y la Ermita de los Santos Mártires. Las Cuevas de Soria se localizan en el punto kilométrico 18,5.

Se abandona Las Cuevas de Soria por la carretera SO-P-4189 para proseguir por el Camino del Museo. A los pocos metros se encuentra la Villa Romana "La Dehesa" y el museo "Magna Mater". Continuando por el Camino Aynos se llega hasta zona conocida como Las Dehesillas y, posteriormente, por el Molino del Cubazo y por Camino de la Fábrica hasta la carretera SO-100, la cual accede al casco urbano de Quintana Redonda, donde se ubica el Centro de Recepción y final de esta ruta.

Puntos de interés:

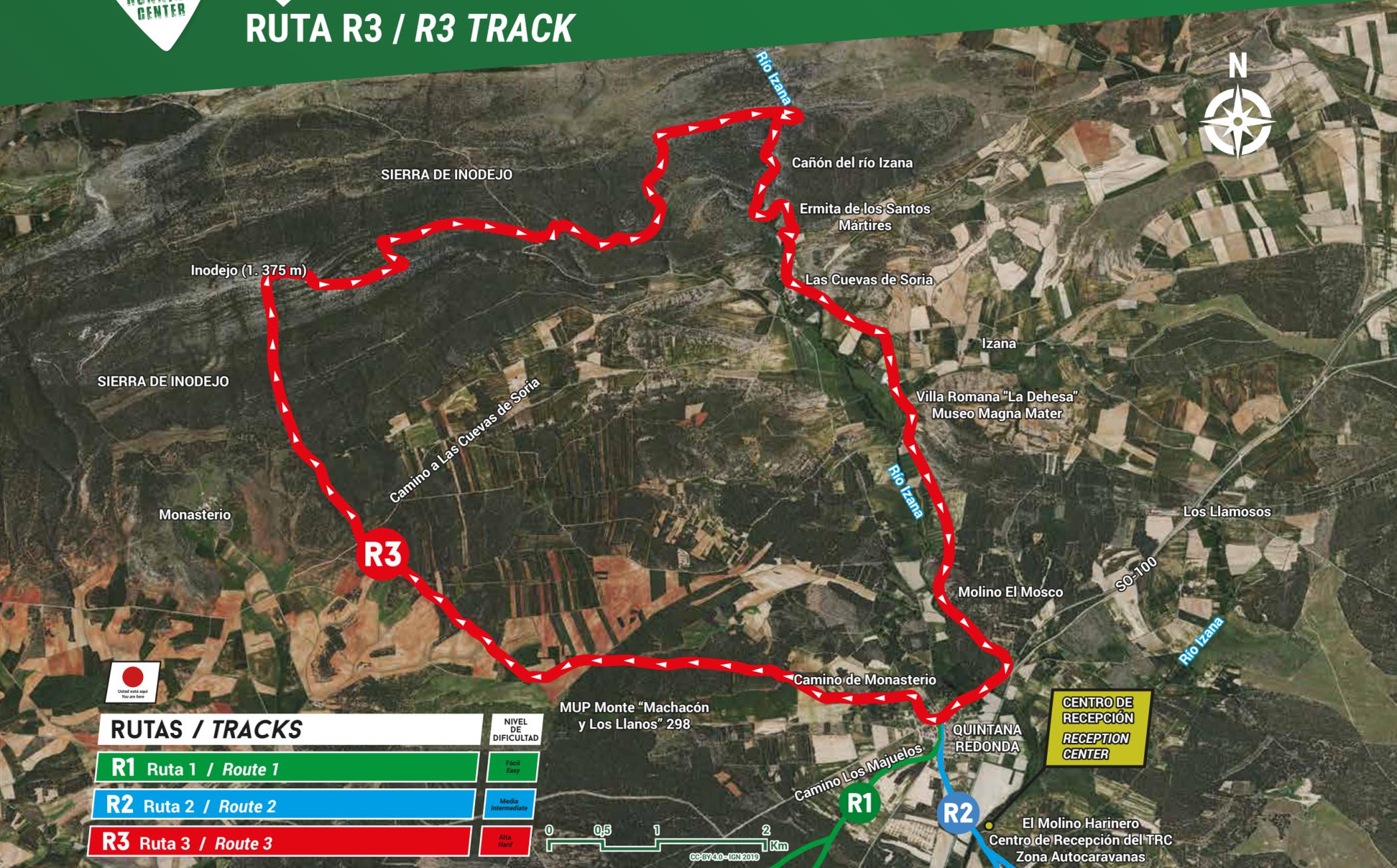
- Campos de labor
- Montes y bosques
- MUP Monte "Machacón y Los Llanos" 298
- Sierra de Inodejo
- Inodejo 1.375 m
- Río Izana
- Ermita de los Santos Mártires
- Las Cuevas de Soria
- Villa Romana "La Dehesa" y museo "Magna Mater"
- Molino del Cubazo



**Soria puro
Oxígeno**
Diputación de Soria



TRC-019 TRAIL RUNNING CENTER QUINTANA REDONDA RUTA R3 / R3 TRACK

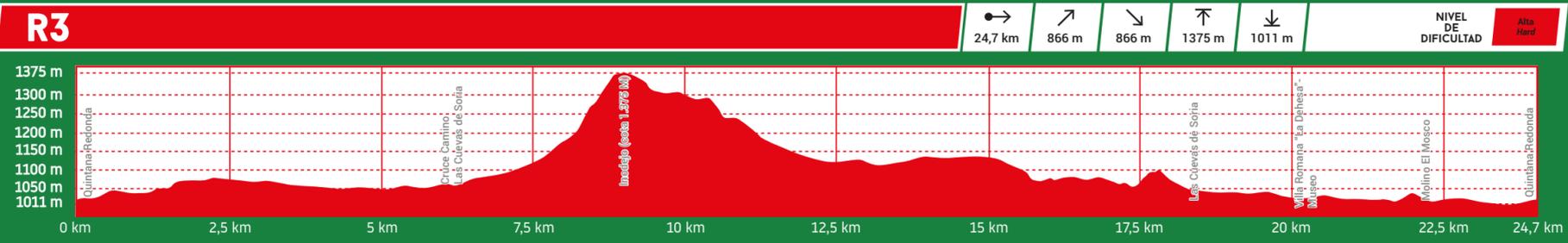


RUTAS / TRACKS

RUTA / TRACK	NIVEL DE DIFICULTAD
R1 Ruta 1 / Route 1	Fácil Easy
R2 Ruta 2 / Route 2	Media Intermediata
R3 Ruta 3 / Route 3	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.



Se trata de una ruta circular de 24,7 km que tiene su punto de inicio y fin en la localidad de Quintana Redonda. Tras abandonar el casco urbano por el Camino de Monasterio se dirige hacia la Sierra de Inodejo entre caminos agrícolas y forestales atravesando el MUP Monte "Machacón y Los Llanos" 298. En el punto kilométrico 6, coincidiendo con el cruce con el Camino a Las Cuevas de Soria, el trazado inicia una ascensión de 3 kilómetros que culmina en el Inodejo (1.375 metros), punto más alto de la Sierra de Inodejo. La ruta recorre la zona denominada Picos de la Sierra para empezar a descender por Los Cañones del Río Izana y la Ermita de los Santos Mártires hasta Las Cuevas de Soria. Se abandona Las Cuevas de Soria por la carretera SO-P-4189 para proseguir por el Camino del Museo. A los pocos metros se encuentra la Villa Romana "La Dehesa" y el museo "Magna Mater". Continuando por el Camino Aynos se llega hasta zona conocida como Las Dehesillas y, posteriormente, hasta el Molino El Mosco. El camino prosigue hasta la carretera SO-100. Unos metros más adelante se encuentra el casco urbano de Quintana Redonda, donde finaliza esta ruta.

It is a circular route of 24.7 km that has its starting and ending point in the town of Quintana Redonda. After leaving the urban area along the Camino de Monasterio, it heads towards the Sierra de Inodejo between agricultural and forest roads, crossing the MUP Monte "Machacón y Los Llanos" 298. At kilometer 6, coinciding with the intersection with the Camino a Las Cuevas de Soria, the route begins a 3 kilometer ascent that culminates in Inodejo (1,375 metres), the highest point of the Sierra de Inodejo. The route runs through the area called Picos de la Sierra to begin descending through the Izana River Canyons and the Hermitage of the Santos Mártires to Las Cuevas de Soria. Leave Las Cuevas de Soria along the SO-P-4189 road to continue along the Camino del Museo. A few meters away is the Roman Villa "La Dehesa" and the "Magna Mater" museum. Continuing along the Camino Aynos, you reach the area known as Las Dehesillas and, later, the Molino El Mosco. The road continues to the SO-100 road. A few meters further on is the town of Quintana Redonda, where this route ends.

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

