

Club de Montaña DENALI



La Salamanca desde La Jarosa

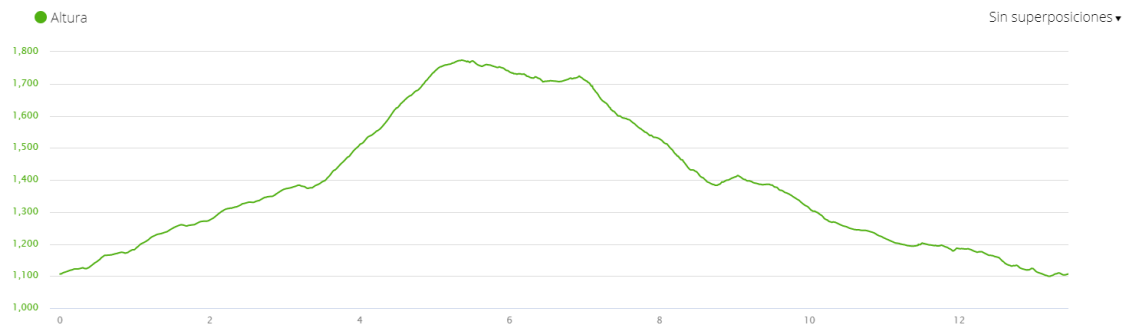
Descripción de la Ruta

Ascenderemos hasta lo alta del Cerro de La Salamanca desde el pantano de La Jarosa pasando por el Cerro del Cebo de los Lobos. Bajaremos al collado de la Mina y nos asomaremos a una antigua mina de wolframio. Continuaremos el descenso por una divertida senda que nos llevará a una de las pistas que recorren la zona y que nos acercará hasta la ruta del agua antes de llegar a nuestro punto de partida.



Ficha Técnica de la Ruta

Fecha:	30 de marzo de 2019
Distancia Total:	13,46 km
Tiempo Total:	6-7 horas con paradas
Tipo de Recorrido:	Circular
Altitud Máxima:	1.774 m
Altitud mínima:	1.099 m
Desnivel positivo:	735 m
Desnivel negativo:	735 m
Dificultad física:	Alta
Dificultad técnica:	Media



Calificación MIDE (Método de Información De Excursiones):

La Salamanca desde La Jarosa				
horario	3h 5'		3	severidad del medio natural
desnivel de subida	735 m		3	orientacion en el itinerario
desnivel de bajada	735 m		3	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	0,0 Km		3	cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	Circular			
Condiciones de tres estaciones, tiempos estimados según criterio MIDE, sin paradas.				
Calculado sobre datos de 2019.				

	Medio. Severidad del medio natural	1 El medio no está exento de riesgos 2 Hay más de un factor de riesgo 3 Hay varios factores de riesgo 4 Hay bastantes factores de riesgo 5 Hay muchos factores de riesgo
	Itinerario. Dificultad de orientarse en el itinerario	1 Caminos y cruces bien definidos 2 Sendas o señalización que indica la continuidad 3 Exige la identificación precisa de accidentes geográficos y de puntos cardinales 4 Exige técnicas de orientación y navegación fuera de traza 5 La navegación es interrumpida por obstáculos que hay que bordear
	Desplazamiento. Dificultad en el desplazamiento	1 Marcha por superficie lisa 2 Marcha por caminos de herradura 3 Marcha por sendas escalonadas o terrenos irregulares 4 Es preciso el uso de las manos para mantener el equilibrio 5 Requiere pasos de escalada para la progresión
	Esfuerzo. Cantidad de esfuerzo necesario	1 Hasta 1 h de marcha efectiva 2 Más de 1 h y hasta 3 h de marcha efectiva 3 Más de 3 h y hasta 6 h de marcha efectiva 4 Más de 6 h y hasta 10 h de marcha efectiva 5 Más de 10 h de marcha efectiva

Calculado según criterios MIDE para un excursionista medio poco cargado

Mapa: MTN25 508-III Escala 1:25.000 del IGN

Hora de encuentro: 9:15

Punto de encuentro: **Parking La Jarosa I en el pantano de La Jarosa (Guadarrama)**
<https://goo.gl/maps/SKg3VSYgoXA2>

Llegada al punto de encuentro: Por sus propios medios

Material necesario:

Botas de "trekking" y ropa de senderismo acorde a la época del año y a las condiciones meteorológicas, guantes, gafas de sol, gorra, crema para el sol, mochila, bastones, agua y comida.

Se recomienda calzado impermeable y ropa y calzado de repuesto para dejar en el coche si el tiempo está lluvioso.

Exclusivo para mayores de 18 años con una buena condición física ya que la exigencia física es alta.

Número máximo de participantes: 20

No se admiten animales