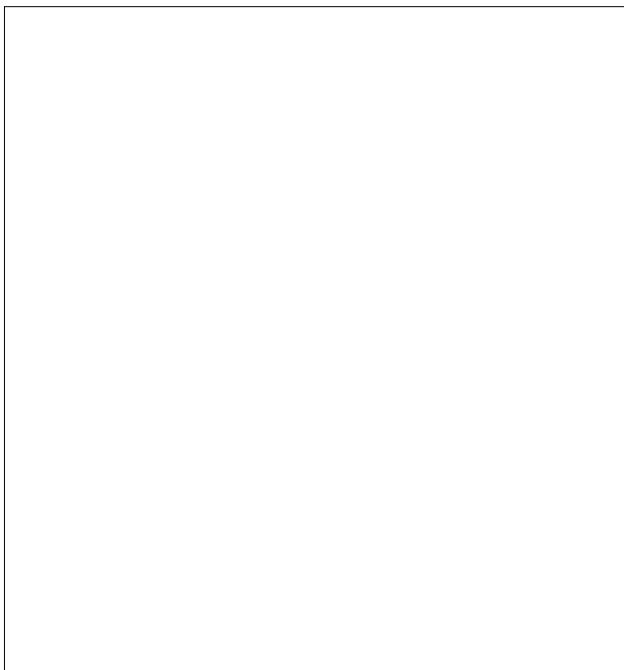


ESPACIO PARA LOS SELLOS DE CONTROL
 (SIEMPRE SE HA DE LLEVAR ENCIMA Y ENSEÑAR EN META)



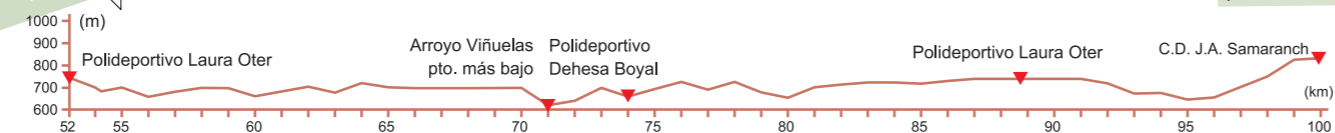
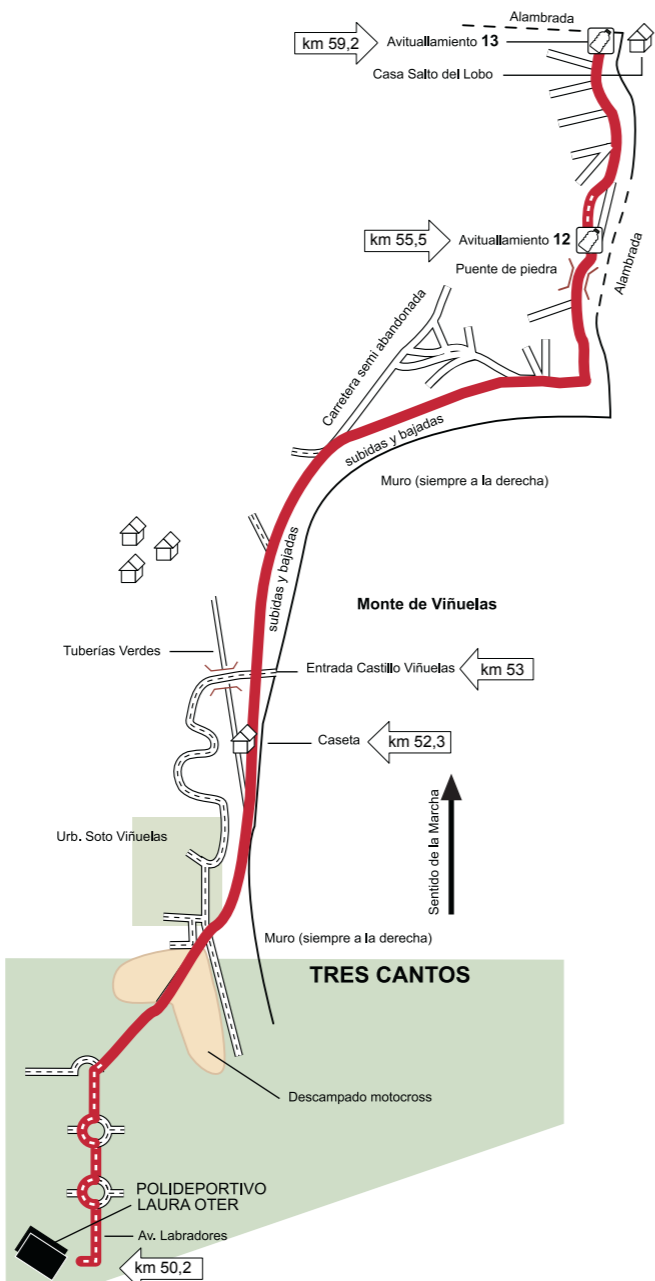
Indicaciones para el uso del rutómetro

- Los tramos no están a escala.
- El mapa no está orientado al norte.
- La ruta se lee de abajo a arriba en los planos 1-4 y 6, y de arriba a abajo en los planos 2-3-5 y 7.
- Las distancias son las parciales entre las referencias.
- En los puntos más conflictivos hay personas de la organización y/o cal y cinta de balizamiento para indicar el camino.
- La distancia máxima entre los puntos de abastecimiento de agua es de 8,3 kilómetros.
- En carretera la seguridad depende de ti. Circula en sentido contrario al del tráfico y fuera del arcén si es posible.

- Itinerario a seguir (Carretera/ Camino)
- Kilómetros acumulados
- Polideportivos, áreas de descanso
- Avituallamiento

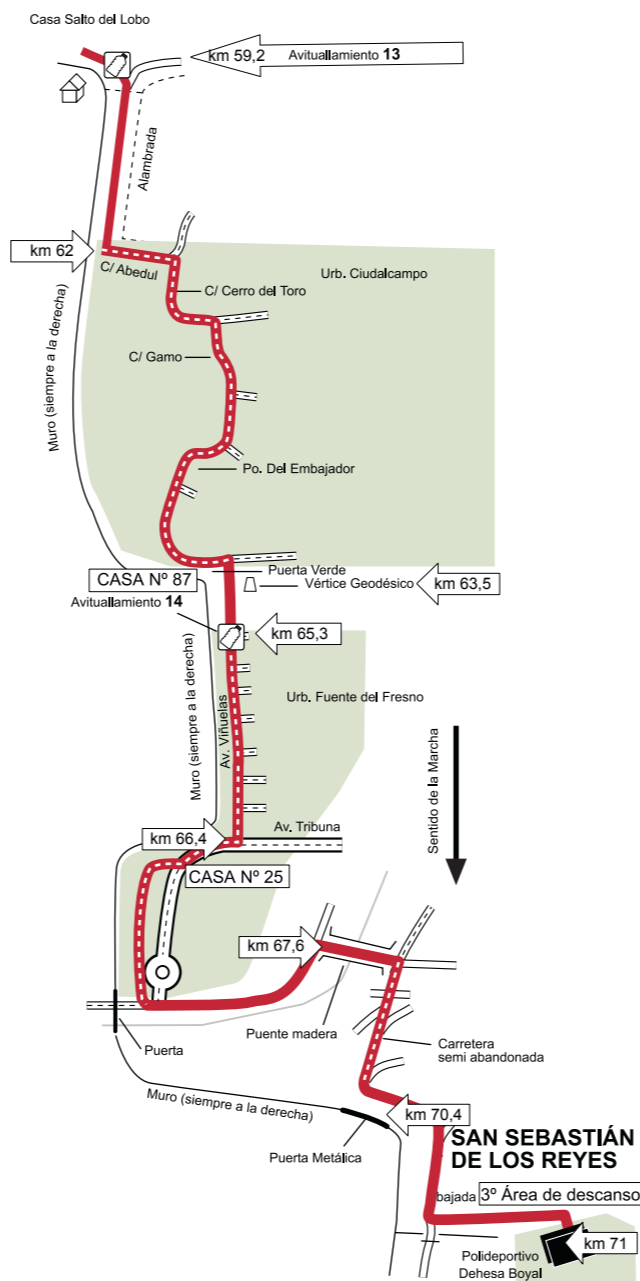
4 TRES CANTOS - C. SALTO DEL LOBO

Parcial: 9 km Total: 59,2 km



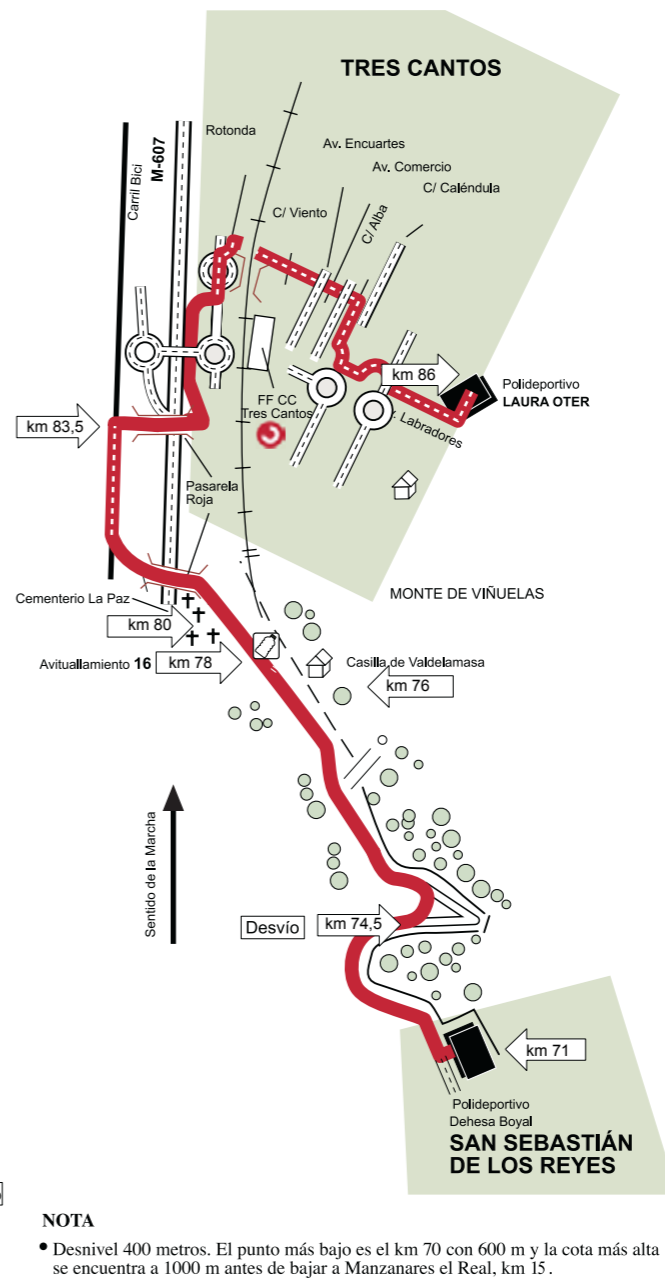
5 C. SALTO DEL LOBO - SAN SEBASTIÁN

Parcial: 11,8 km Total: 71 km



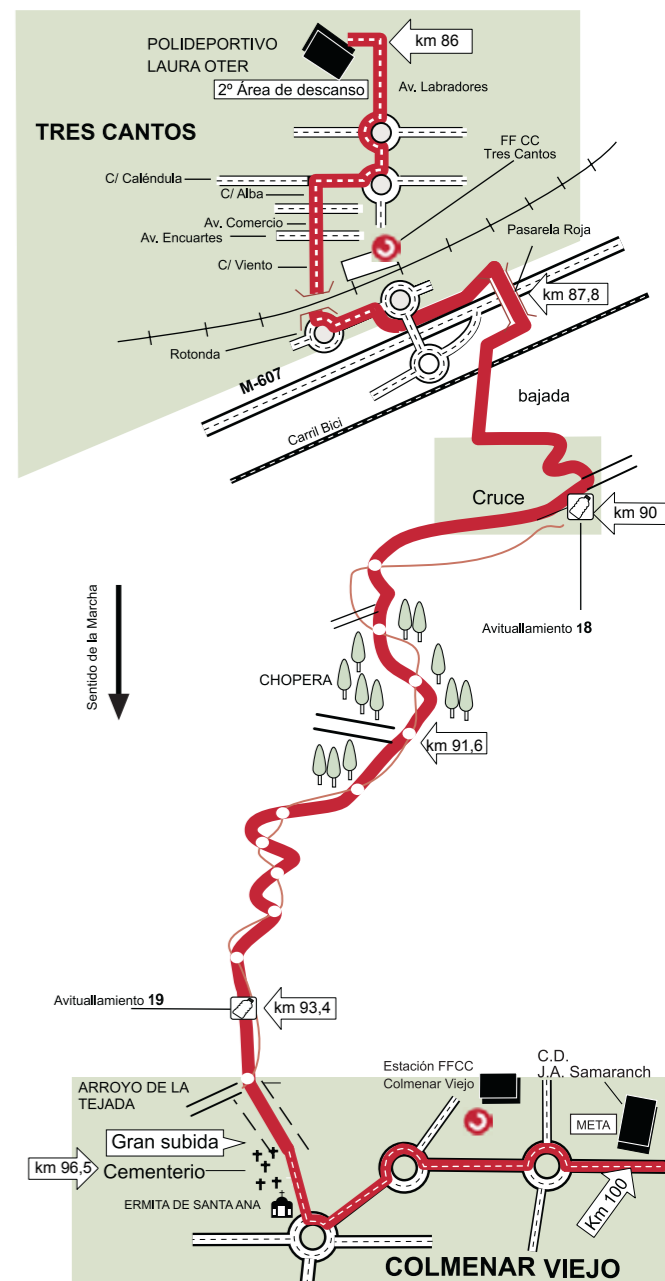
6 SAN SEBASTIÁN - TRES CANTOS

Parcial: 15 km Total: 86 km



7 TRES CANTOS - COLMENAR VIEJO

Parcial: 14 Km Total: 100 km



NOTA

- Desnivel 400 metros. El punto más bajo es el km 70 con 600 m y la cota más alta se encuentra a 1000 m antes de bajar a Manzanares el Real, km 15.
- Precaución especial en la zona de la M-608. El tráfico rodado no estará cortado.
- Se considera fundamental hidratarse constantemente para evitar golpes de calor, calambres musculares, etc. Bebe agua aunque no tengas sed.
- Respeta el entorno. No arrojes desperdicios a lo largo del recorrido, esta acción será objeto de descalificación inmediata.
- Disfruta de los 100 km en 24 h.