



## Boletín 6 - MS2025: Avituallamiento líquido, fruta y vasos

En este Boletín os presentaremos los siguientes temas:

- Vasos y gestión del agua

Como sabéis, la Madrid-Segovia es una prueba comprometida ambientalmente, y se decidió reducir la generación de residuos. Por ello, cada participante **debe llevar su vaso** para ir recibiendo líquido en los diferentes avituallamientos. Tanto el **vaso** como el **depósito de agua (camelback)** de mínimo 1 litro son material obligatorio.

### CONSEJOS PARA LA GESTIÓN DEL AGUA DURANTE LA PRUEBA

Con la idea de ayudaros a gestionar los recursos que tenéis en carrera, ofrecidos por la organización o presentes a lo largo del recorrido, os invitamos a leer bien este documento.

**PREMISA:** La Madrid-Segovia es una prueba de **semi-autosuficiencia**; eso quiere decir que allí donde el entorno nos proporciona medios naturales, por ejemplo, las fuentes, la organización **sólo actuará de apoyo a los mismos**. Este aspecto es muy importante para que no exijáis en los avituallamientos que os rellenen botellas o camelback cuando no esté previsto.

En la siguiente tabla se presenta la distribución de los **avituallamientos** y los elementos mínimos que se ofrecerá en cada uno de ellos.

| Tramo         | Población                  | Km. Parciales | Km. Totales | Avituallamiento Líquido     | Avituallamiento Sólido          |
|---------------|----------------------------|---------------|-------------|-----------------------------|---------------------------------|
| Salida        | Madrid - Plaza de Castilla | 0,0           | 0,0         | ----                        | ----                            |
| A1            | Tres Cantos                | 17,2          | 17,2        | Agua                        | ----                            |
| A2            | Colmenar Viejo             | 9,0           | 26,2        | Agua e Isotonico            | Fruta y bollo                   |
| A3 - Meta 42k | Manzanares El Real         | 15,2          | 41,4        | Agua e Isotonico            | Fruta, sandwich y Guayaba       |
| A4            | Mataelpino                 | 7,4           | 48,8        | Agua e Isotonico y CocaCola | Fruta y frutos secos o galletas |
| A5            | Navacerrada (La Barranca)  | 8,9           | 57,7        | Agua e Isotonico            | Fruta y Guayaba                 |
| A6 - Meta 65k | Cercedilla                 | 6,4           | 64,2        | Agua, Isotonico y CocaCola  | Fruta y Paella                  |
| A7            | Alto de la Fuenfria        | 14,7          | 78,9        | Agua e Isotonico            | Fruta y frutos secos o galletas |
| A8            | Cruz de la Gallega         | 11,6          | 90,5        | Agua e Isotonico            | Fruta y Guayaba                 |
| Meta          | Segovia                    | 10,9          | 101,4       | Agua, Isotonico y CocaCola  | Fruta y pulga de jamón          |

A continuación, tenéis un listado con los lugares con acceso a agua, pero previamente vamos a aclarar la diferencia entre Puntos de agua y Agua del avituallamiento:

**PUNTO DE AGUA:** Cuando en el siguiente cuadro aparece **Punto de Agua** significa que en proximidad de ese lugar hay fuente, manguera o baños (en el caso de Colmenar y Cercedilla) donde podréis rellenar vuestras camelback o recipientes de hidratación. Por lo tanto, en ese avituallamiento sólo se podrá beber de los vasos y **no se podrán rellenar los depósitos con el agua del avituallamiento**.



**AGUA (del avituallamiento):** Cuando en el cuadro aparece **Agua** significa que en este avituallamiento se podrán rellenar los depósitos o camelback de agua. **Solo de agua.** El isotónico se tiene que beber en vaso.

**PUNTOS DE AGUA frente a AGUA (del avituallamiento).** Los lugares en los que hay **puntos de agua** ofrecen la ventaja de que el agua estará más fresca, ya que suelen ser fuentes. Por el contrario, en los avituallamientos la temperatura del **agua** dependerá mucho de las condiciones climatológicas reinantes el día de la carrera. Asimismo, los lugares en los que hay **puntos de agua** suelen acumular menos corredores durante el rellenado de los recipientes, por lo que perderéis menos tiempo. Es importante también reseñar que algunas de las fuentes pueden presentar escaso caudal en caso de un prolongado periodo de ausencia de lluvias.

A continuación, se presenta una tabla con diferentes localizaciones y el formato de avituallamiento de agua que se puede utilizar:

| LOCALIZACIÓN                        | AVITUALLAMIENTO DE AGUA                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Km 4                                | <b>Punto de agua.</b> Fuente (Fuencarral).                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Km 17,2 - Tres Cantos</b>        | <b>Agua.</b> Se podrán rellenar los recipientes de hidratación en el avituallamiento.                                                                                                                                                             |
| <b>Km 26,2 - Colmenar Viejo</b>     | <b>Punto de agua. No se pueden rellenar los recipientes de hidratación con el agua del avituallamiento.</b> Tenemos fuente en la rotonda antes del avituallamiento, acceso a los Baños del Colegio, y una fuente a la salida del avituallamiento. |
| Km 28,5                             | <b>Punto de agua.</b> Fuente (en el parque a mano izquierda).                                                                                                                                                                                     |
| <b>Km 41,4 - Manzanares el Real</b> | <b>Agua.</b> Se podrán rellenar los recipientes de hidratación en el avituallamiento, aunque 50 metros antes hay una fuente cuya agua estará más fresca.                                                                                          |
| Km 46,3                             | <b>Punto de agua.</b> Fuente (en el parque a mano derecha junto a la Ermita de San Isidro).                                                                                                                                                       |
| <b>Km 48,8 - Mataelpino</b>         | <b>Punto de agua.</b> Fuente. <b>No se pueden rellenar los recipientes de hidratación con el agua del avituallamiento.</b>                                                                                                                        |
| <b>Km 57,7 - La Barranca</b>        | <b>Agua.</b> Se podrán rellenar los recipientes de hidratación en el avituallamiento.                                                                                                                                                             |
| <b>Km 64,2 - Cercedilla</b>         | <b>Punto de agua.</b> Baños. <b>No se pueden rellenar los recipientes de hidratación con el agua del avituallamiento.</b>                                                                                                                         |
| Km 69,8                             | <b>Punto de agua.</b> Fuente (Las Dehesas)                                                                                                                                                                                                        |



|                                      |                                                                                                    |
|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Km 77,6                              | <b>Punto de agua.</b> Fuente (Carretera de la República)                                           |
| <b>Km 78,9 - Alto de la Fuenfría</b> | <b>Agua. No se pueden rellenar los recipientes de hidratación con el agua del avituallamiento.</b> |
| Km 82,2                              | <b>Punto de agua.</b> Fuente de la Reina                                                           |
| <b>Km 90,5 – Cruz de la Gallega</b>  | <b>Agua. No se pueden rellenar los recipientes de hidratación con el agua del avituallamiento.</b> |
| Km 92                                | <b>Punto de agua.</b> Fuente de San Pedro                                                          |