



Boletín 6 - MS2026: Agua, vasos y fuentes

En este Boletín os presentamos los siguientes temas:

- Vaso obligatorio y gestión del agua
- Avituallamientos líquidos
- Fuentes a lo largo del recorrido

VASO OBLIGATORIO Y GESTIÓN DEL AGUA

La Madrid-Segovia es una prueba de semi-autosuficiencia. Cada participante debe prever y llevar la cantidad de agua, bebidas, sales y complementos que estime necesarios para completar su distancia. La organización proporciona avituallamiento pensando en un consumo medio y responsable.

Cada participante debe llevar su propio vaso o botella para beber. Aunque la organización entregará un vaso plegable en la bolsa del corredor, **NO HABRÁ VASOS NI BOTELLAS DESECHABLES** en los avituallamientos.

En todos los avituallamientos podréis beber, con vuestro propio vaso, los líquidos disponibles. Cuando sea posible se podrá rellenar el depósito de hidratación con AGUA, pero nunca con isotónico.

En Tres Cantos, La Barranca, Alto de la Fuenfría y Cruz de la Gallega se garantizará agua para beber, pero no se puede garantizar el llenado completo de depósitos o camelback, debido a la dificultad de reponer producto durante la carrera.

AVITUALLAMIENTOS LÍQUIDOS 2026

Punto	Km aprox.	Líquidos previstos
Tres Cantos	17,2	Agua e isotónico
Colmenar Viejo	26,2	Agua e isotónico
Manzanares El Real	41,8	Agua, isotónico y Coca-Cola
Mataelpino	49,2	Agua, isotónico y Coca-Cola
La Barranca	58,1	Agua, isotónico y Coca-Cola
Cercedilla	64,6	Agua, isotónico y Coca-Cola
Alto de la Fuenfría	79,3	Agua, isotónico y Coca-Cola
Cruz de la Gallega	90,9	Agua, isotónico y Coca-Cola
Meta Segovia	101,8	Agua, isotónico y Coca-Cola

La distribución puede ajustarse en función de la climatología y de las necesidades de carrera. La prioridad será siempre garantizar el agua.

FUENTES A LO LARGO DEL RECORRIDO

A lo largo del recorrido existen diferentes fuentes. **El Roadbook** indicará aquellas con mayor probabilidad de disponer de agua el día de la carrera. Identificadlas previamente y utilizadlas como apoyo, teniendo en cuenta que su caudal puede variar o ser insuficiente.