



Boletín 7 - MS2025: Avituallamiento sólido

En este Boletín os presentaremos el siguiente tema:

- Avituallamiento sólido

PREMISA: La Madrid-Segovia es una prueba de **semi-autosuficiencia**; la organización proporcionará seguramente agua en todos los avituallamientos asegurándose que nunca falte, sobre todo si el día de la carrera hace calor. También serán proporcionados otros productos (líquidos y sólidos) que para algunos participantes podrán ser suficientes para completar el recorrido y para otros serán escasos si están acostumbrados a comer mucho en cada punto.

Por eso, tened en cuenta que hay que hacer un uso consciente de los productos de avituallamiento ya que detrás de vosotros vienen más participantes.

Somos conscientes que no puede haber productos en cantidad y variedad a gusto de todos, así que, en base a vuestra experiencia, no os esperéis “de todo” en cada punto y si creéis que vais a necesitar algo especial, mejor llevarlo en la mochila.

La organización intenta respetar las peculiaridades y necesidades de cada uno, así que la paella y los sándwiches de Manzanares El Real serán vegetarianos, sin embargo, no podemos resolver problemas de celiaquía u otras intolerancias.

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

Los avituallamientos más importantes de la Madrid-Segovia son Manzanares El Real (Km 41,4) y Cercedilla (Km 64,2). El resto de los avituallamientos son de soporte para que “sigáis” con energía y sobre todo para que os hidratéis.



Os vamos a detallar como vamos a distribuir los alimentos sólidos.

Fruta: melón, sandía y plátanos

Tradicionalmente en la Madrid-Segovia proporcionamos melón, sandía, naranja y plátanos. La alternancia de estos productos dependerá de la climatología puesto que la sandía es más útil si hace calor. Habrá plátanos en Manzanares El Real (Km 41,4), La Barranca (km 57,7) y la Fuenfría (km 78,9).

Sándwiches

En Manzanares El Real (Km 41,4) habrá Sándwiches de queso con nueces para todos

Bocaditos de Guayaba

En Manzanares El Real (Km 41,4) habrá bocaditos de Guayaba

En La Barranca (km 57,7) habrá bocaditos de Guayaba.

En la Cruz de la Gallega (km 90,5) habrá bocaditos de Guayaba.

Bollos

En Colmenar Viejo, además de la fruta, habrá bollos tipo madalena

Paella

En Cercedilla (Km 64,2) habrá paella de verduras

Pulga de jamón o bebida caliente

En la meta de los 100k habrá pulga de jamón o bebida caliente según la hora de llegada

Frutos secos, galletas saladas, gominolas...

En los avituallamientos donde sólo hay fruta, podréis encontrar algunos de estos productos