



Boletín 7 - MS2026: Avituallamiento sólido

En este Boletín os presentamos el siguiente tema:

- Avituallamiento sólido y uso responsable

PREMISA: SEMI-AUTOSUFICIENCIA

La Madrid-Segovia es una prueba de **semi-autosuficiencia**. La organización ofrece alimentos en distintos puntos del recorrido pensando en un consumo medio y responsable, pero cada participante debe prever y llevar aquello que considere necesario según sus hábitos, ritmo y necesidades.

No esperéis encontrar todos los productos en todos los puntos. La variedad irá cambiando a lo largo del recorrido y **algunos alimentos pueden agotarse antes de la llegada de los últimos participantes. Por eso os pedimos un uso responsable: detrás de vosotros siguen llegando corredores.**

AVITUALLAMIENTO SÓLIDO 2026

La oferta de alimentos sólidos irá variando a lo largo del recorrido.

El **melón** y la **sandía** se irán alternando entre distintos puntos en función del kilometraje, de las necesidades previstas y de las condiciones meteorológicas.

Habrà **plátano** en Colmenar Viejo, Manzanares El Real, Mataelpino, La Barranca y Cruz de la Gallega.

Además, según el punto, encontraréis algunos productos dulces —**como galletas, minimagdalenas o bocaditos de guayaba**— y algunos productos salados o energéticos, como **queso, aceitunas o frutos secos**.

No todos estos productos estarán disponibles en todos los avituallamientos.

Los puntos con una oferta más completa serán especialmente Manzanares El Real y Cercedilla. Y sí: en Cercedilla os estará esperando la ya famosa **paella** de la Madrid-Segovia.

En Segovia habrá también avituallamiento de meta, con la ya famosa **pulga de jamón**.

ALERGIAS E INTOLERANCIAS

Si tenéis alergias, intolerancias o necesidades alimentarias específicas, llevad vuestra propia alimentación. La organización no puede garantizar la ausencia de alérgenos ni de contaminación cruzada en los alimentos servidos.

IMPORTANTE: la distribución concreta puede ajustarse por razones logísticas, disponibilidad de producto o climatología. No está permitida la entrega de alimentos o material por parte de acompañantes en ningún punto del recorrido.