

# XXIX MARATÓN ALPINO MADRILEÑO



# XXIV CROSS ALPINO DEL TELÉGRAFO

# GUÍA DEL CORREDOR 2026

ORGANIZA



COLABORA





# HORARIOS

## SÁBADO 13



### ENTREGA DE DORSALES

16:00h - 21:00h



### SALIDA CROSS

17:45h



### LLEGADA PRIMEROS CORREDORES

19:20h



### ENTREGA DE PREMIOS

20:30h



### CIERRE DE META

21:00h

## DOMINGO 14



### ENTREGA DE DORSALES

7:00h - 7:45h



### SALIDA MAM

8:00h



### LLEGADA PRIMEROS CORREDORES

12:40h



### ENTREGA DE PREMIOS

15:30h



### CIERRE DE META

17:00h



Plaza Nueva CERCEDILLA



# RECOGIDA DE DORSALES



La entrega del dorsal se realizará **SÓLO** al **titular de la inscripción debidamente identificado** (DNI y licencia Deportiva en caso de haberse acogido al descuento por estar federado).



Entrega de dorsales:  
Plaza Nueva



**Sábado 13 de junio**  
De 16:00 h a 21:00 h

**Domingo 14 de junio**  
De 7:00 h a 7:45 h

# SERVICIOS A LOS CORREDORES



## GUARDARROPA

Plaza Nueva

Horario:

- CROSS sábado desde las 16:45 h
- MAM domingo desde las 7:15 h



## MERCHAN OFICIAL

Junta a la entrega de dorsales podréis comprar Productos oficiales y camisetas de años anteriores a precios exclusivos.



## SERVICIO DE MASAJE

Todos los corredores del CROSS y el MAM tendréis servicio de masaje gratuito gracias a EOM en ls carpas de Sloan en la Plaza Nueva de Ceceilla.

**Os rogamos acudir aseados al masaje.**

Además, también habrá **servicio de masaje en el MAM en el Puerto de Cotos.**



# SERVICIOS A LOS CORREDORES



## METEO

Parece que la estabilidad atmosférica va a seguir durante estos días. Si quieres saber más consulta estos enlaces:

- [AEMET](#)
- [METEOBLUE](#)
- [MOUNTAIN FORECAST](#)



## DUCHAS

En el polideportivo de Cercedilla, a 300 m de salida y meta. Sábado y domingo hasta las 22 horas



## CARDIOPROTECCIÓN

Gracias al acuerdo de la organización con Rivfor DEA tendremos en diferentes puntos del recorrido desfibriladores para uso en caso de emergencias... Que esperamos no usar, por supuesto.

# FICHAS TÉCNICAS



# CROSS ALPINO DEL TELÉGRAFO



Cercedilla



13 de junio  
17:45 h



19 km



+ 980 m



Tiempo máximo: 3:30 h

## TIEMPO DE CORTE

KM 10,5. Puerto de Navacerrada: 2h15

Está permitido el avituallamiento y apoyo externo en el control de Navacerrada



# MARATÓN ALPINO MADRILEÑO



Cercedilla



14 de junio  
08:00 h



44 km



+ 2.450 m



Tiempo máximo: 9:00 h

## TIEMPOS DE CORTE

KM 10,2. Puerto Navacerrada 1 - 2:35 h  
KM 17,6. Puerto Cotos 1 - 3:40 h  
KM 28,1. Puerto Cotos 2 - 5:45h  
KM 28,1. Puerto Navacerrada 2 - 8:00 h

Permitido el avituallamiento y apoyo externo en los controles de Navacerrada y Cotos (ida y vuelta en ambos casos)



El recorrido estará balizado con cintas de plástico de color naranja y blanco.



Si hay un tramo largo que no veis cintas, probablemente os hayáis despistado, por lo que os recomendamos regresar para volver al recorrido. No os guíeis siempre por otros corredores. Por cuestiones medioambientales, intentaremos no saturar la montaña con marcas por lo que os recomendamos estar atentos a las señales y llevar el track que hay en nuestra web para seguirlo por cualquier dispositivo.



# AVITUALLA MIENTOS

---



# CROSS

Existirán dos avituallamientos líquidos y uno sólido, más el de meta. El Parque Nacional no permite dar productos envasados.



**KM 4,1. Navarrulaque**



**KM 10,5. Puerto de Navacerrada**



**KM 14,5. Campamentos**



La carrera es una prueba en semiautosuficiencia. Existirán ocho avituallamientos líquidos y cuatro sólidos, más el de meta. El Parque Nacional no permite dar productos envasados o con envoltorios y la fruta debe estar pelada.



**KM 4,1. Navarrulaque**



**KM 10,2. Puerto de Navacerrada 1**



**KM 12,2. Bola del Mundo 1**



**KM 17,6. Puerto de Cotos 1**



**KM 28,1. Puerto de Cotos 2**



**KM 33,1. Bola del Mundo 2**



**KM 36,7. Puerto de Navacerrada 2**



**KM 40,8. Campamentos**

## IMPORTANTE

En los avituallamientos no se facilitan vasos. Cada corredor deberá llevar su propio recipiente.

# MAM

# CONTENIDO DE LOS AVITUALLAMIENTOS

DEBÉIS MARCAR CON EL NÚMERO DE DORSAL TODOS VUESTROS GELES Y ENVASES DESECHABLES QUE LLEVÉIS ENCIMA. Si algo se recoge durante la revisión del recorrido y no es de la carrera, será más fácil justificar vuestro buen comportamiento en carrera y mantener los permisos de la prueba.

## Avituallamientos líquidos y sólidos



- ▶ Fruta
- ▶ Membrillo
- ▶ Pastelitos de guayaba
- ▶ Chocolate
- ▶ Frutos secos y gominolas.



- ▶ Agua
- ▶ Coca -Cola y bebida isotónica

## Avituallamientos líquidos



▶ Agua

Por normativa del Parque Nacional, en los avituallamientos no encontraréis ningún tipo de producto envasado. Además, cada corredor deberá llevar su propio vaso o recipiente para las bebidas líquidas.

# MATERIAL OBLIGATORIO



Podrá haber controles sorpresa en recorrido para verificar que cada corredor inscrito lleva el material obligatorio. En caso de no llevarlo será sancionado o, si las condiciones así lo precisan, retirado de la carrera.

**En función de las condiciones meteorológicas la Organización podrá variar el material obligatorio.** Se informará de ello antes de la salida.

**MEMORIZA EL TELÉFONO DE ORGANIZACIÓN EN TU MÓVIL PARA EMERGENCIAS 681 03 90 56**

**CROSS**



Vaso o recipiente para avituallamiento



Dorsal con chip



Teléfono móvil con batería suficiente para toda la carrera.

**MAM**



Vaso o recipiente para avituallamiento



Manta térmica mínimo 130x210cm



Dorsal con chip



Teléfono móvil con batería suficiente para toda la carrera.

RECOMENDADO



Gorro o tubular





# TUS FOTOS, TUS RECUERDOS, TUS EMOCIONES...

¿Quieres una foto en acción o un *pack* que resuma toda la emoción que experimentaste en el Cross o en el Maratón de este fin de semana? Podrás conseguir tus fotos en carrera en diferentes puntos del recorrido gracias **Kstfotografía**, unos de los mejores profesionales del sector.

Tendrás tus fotos después de las carreras **AQUI**

# SEGUIMIENTO EN VIVO



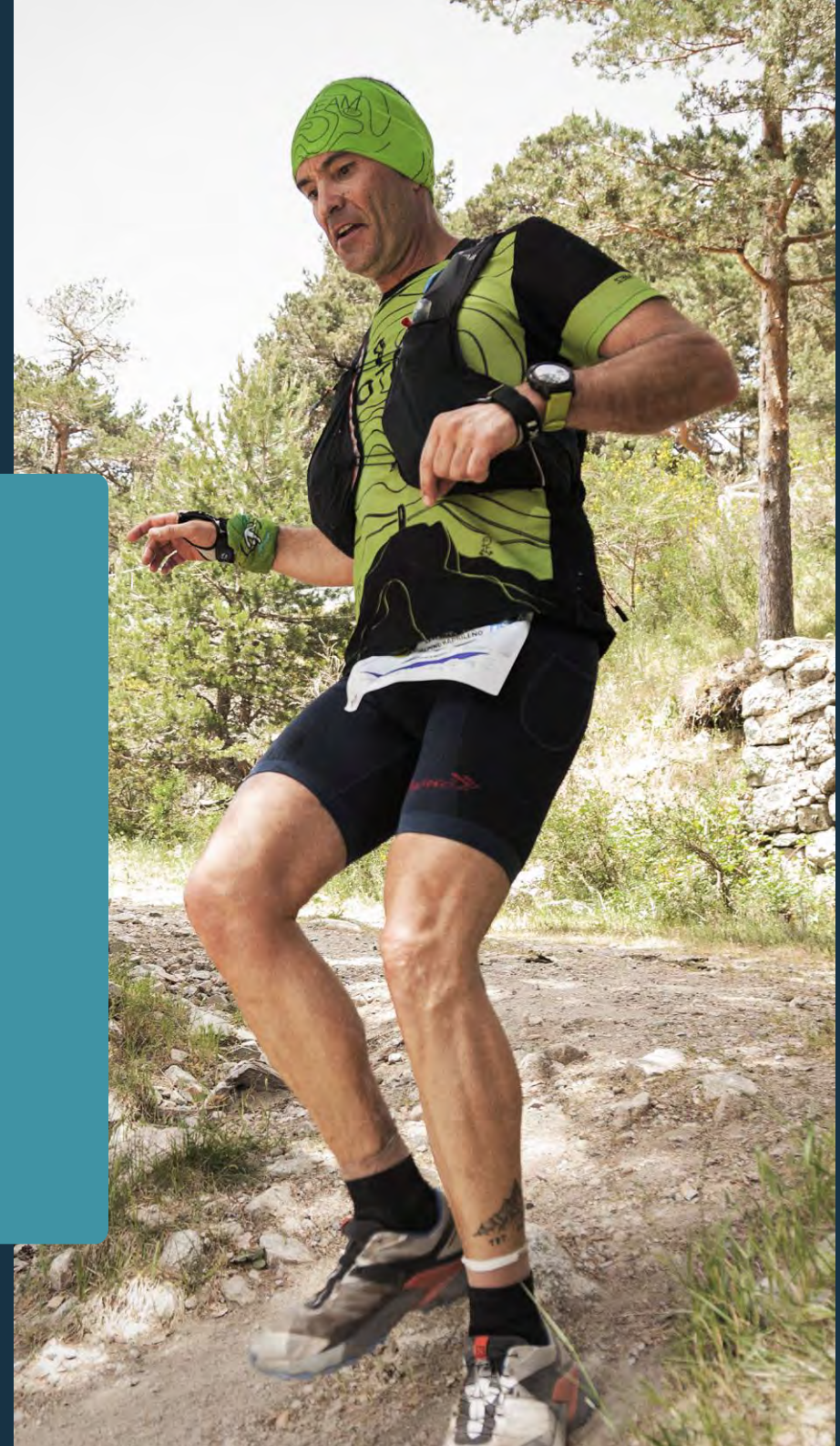
CROSS ALPINO DEL TELÉGRAFO

AQUI



MARATÓN ALPINO MADRILEÑO

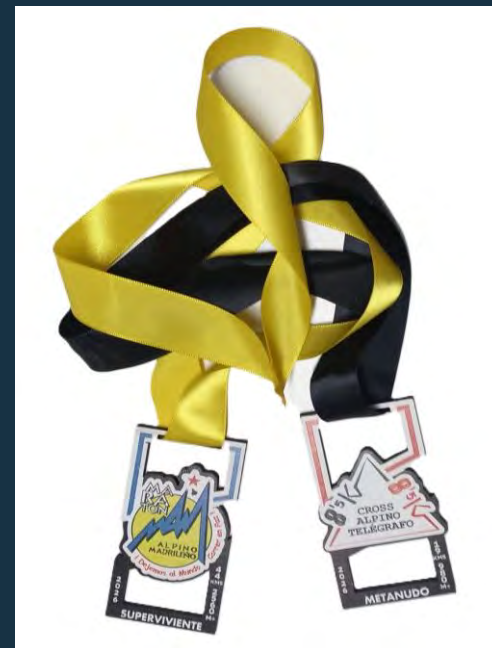
AQUÍ



# LA CAMISETA



# LA MEDALLA



## ¿SERÁS *SUPERVIVIENTE* O *METANUDO*?

Aparte habrá 14 osados que correrán el Cross y el MAM. Son los “CrossMAM”. No es un reto competitivo ni habrá clasificación aparte, pero tendremos un detalle con ellos... Y por supuesto, admiración absoluta por Enrique Garrandés, José Manuel Calleja y Francisco Javier Rodríguez, los MEGASUPERVIVIENTES, que han hecho todas las ediciones del MAM.

¡¡ Va por ellos también !!



**MEDIO AMBIENTE**

El Maratón Alpino Madrileño (MAM) tiene desde sus inicios una gran preocupación por el entorno donde se desarrolla. Desde sus inicios ha ido evolucionando para intentar que el impacto de la organización y del paso de los corredores sea el mínimo posible y que su realización sea lo más sostenible posible.

No porque se haya creado la figura del Parque Nacional la organización del MAM ha cambiado su planteamiento en este campo tan importante en la Sierra de Guadarrama. Siempre hemos guardado unas escrupulosas medidas y siempre hemos cumplido las pautas que las Administraciones y demás entidades conservadoras nos han pedido, no por ser normas imprescindibles para conseguir los permisos, si no por puro convencimiento de que era, es y será lo mejor para la compatibilidad de estas actividades en un entorno tan especial.

## LAS MEDIDAS PRINCIPALES CONSISTEN EN:

- ▶ Realizar la zona de salida y meta en el casco urbano de Cercedilla. Desde hace años se trasladó la salida y llegada a la zona urbana del municipio porque así el impacto visual y sonoro del montaje de esta zona no se hace en medio de una zona protegida o natural. Además es el momento y lugar de mayor aglomeración y así evitamos que esto ocurra en plena naturaleza.
- ▶ Los primeros 3 Kilómetros se han cambiado para que la carrera transcurra por pista forestal y camino ancho. En estos Kilómetros es cuando los corredores van más agrupados y pueden salirse del camino o generar más erosión. Si se utilizan caminos o pistas anchas se evita esto. Así llegan a los caminos estrechos y/o sendas más estirados.
- ▶ No se entregan vasos en los avituallamientos (excepto en el primero, para evitar grandes aglomeraciones). De esta forma minimizamos residuos y evitamos que se puedan tirar vasos al campo.
- ▶ Separación de residuos. Todos los residuos de meta se procuran separar en distintos contenedores para poder reciclar adecuadamente estas materias. Plásticos, cajas o cartones, basura orgánica... cada cosa va a su contenedor.
- ▶ Marcaje con elementos no agresivos. Se marca el recorrido con trozos de cinta de plástico atados a elementos del terreno. No señalizamos con espráis o pinturas, ni con marcas que puedan resultar permanentes o difíciles de quitar. Además la organización se compromete a retirarlas según van retirándose los controles (que por lo general se llevan basura que no es de la carrera también) y la semana siguiente a la carrera se hace un repaso general.

- ▶ El recorrido no abandona los caminos o zonas previamente notificadas y autorizadas por la administración medioambiental. Todo el recorrido transcurre por caminos ya existentes y balizados, salvo los tramos autorizados por Medio Ambiente. De esta forma no se genera erosión ni degradación alguna.
- ▶ Las zonas más sensibles con menos densidad de corredores. El recorrido está diseñado para que, a las zonas de mayor valor y protección natural, los corredores lleguen muy separados y no haya aglomeraciones en esas zonas. El kilometraje y el desnivel de la carrera están diseñados para que Peñalara o Cabezas y su entorno tengan una densidad de corredores inferior o cercana a los 20 por minuto.
- ▶ Los coches, los menos posibles. La asistencia a los corredores en los puntos de control y avituallamiento se hace, o bien en zonas urbanizadas como los puertos de Navacerrada, Bola del Mundo y Cotos, o a pie, exceptuando el control de Campamentos, muy cercano aún al núcleo urbano de Cercedilla. De esta manera la organización intenta desplazar el menor número de vehículos posible fuera de las carreteras.
- ▶ Mensajes conservacionistas. Intentamos recordar a todos los participantes la delicadeza, importancia y peculiaridad del entorno por el que van/vais a correr. La concienciación de lo importancia de que todos colaboremos con el cuidado del medio ambiente es muy importante.
- ▶ Sin contaminación sonora. Salvo en la salida y meta, los controles y avituallamientos no tienen fuentes sonoras que puedan perturbar la calma del lugar en donde se encuentran. El silencio y la paz de las montañas son un regalo para todos los corredores.
- ▶ Contacto con las administraciones. La organización está en permanente y directo contacto con las administraciones encargadas del cuidado del Medio Ambiente atendiendo sus requerimientos.
- ▶ Acorde a la reglamentación federativa. También nos acogemos y llevamos a cabo toda la normativa federativa que hay al respecto.

# LAS MEDIDAS PRINCIPALES CONSISTEN EN:

El recorrido de la prueba Maratón (nombre oficial de la prueba) transcurre por lugares de alto valor ambiental, espacios protegidos que en este caso además cuentan con la máxima figura de protección como es un Parque Nacional. Las pruebas deportivas en un Parque Nacional son consideradas una actividad extraordinaria que necesitan de autorización previa y que solo podrán realizarse si se muestran compatibles con la conservación del espacio y fomentan la concienciación de los valores del mismo a los participantes.

Por lo expuesto en el punto anterior es fundamental que el corredor respete escrupulosamente la normativa de la prueba especialmente en lo referido a las medidas de conservación. De esta forma el corredor debe acatar las siguientes condiciones:

- ▶ Respetar en todo momento la normativa del espacio natural donde se desarrolla la prueba.
- ▶ Seguir en todo momento el recorrido señalado por la organización sin salirse del sendero ni adoptar atajos que puedan provocar mayor erosión, prestando especial atención en las zonas donde el recorrido es más difuso. No seguir estas indicaciones será motivo de descalificación del corredor.
- ▶ Llevar su propio recipiente para el avituallamiento líquido. En el caso de avituallamiento sólido los residuos generados, caso de producirse, se deberán depositar en los contenedores de recogida selectiva dispuestos al efecto. Si no le hubiera dado tiempo al corredor a depositar los residuos generados en los contenedores dispuestos a tal efecto, deberá encargarse de su transporte hasta el siguiente punto de recogida habilitado por la organización.
- ▶ Evitar molestar a la fauna con emisiones sonoras o lumínicas no permitidas. Los gritos y utilización de elementos sonoros como cencerros, megáfonos u otros no deben ser utilizados ni por los corredores, ni por los acompañantes, seguidores o espectadores.
- ▶ Seguir el recorrido de forma que no se afecte a los cursos y remansos de agua, evitando especialmente acercarse a las lagunas de alta montaña o humedales que pueda hallar en el trayecto. En el caso de vadeos de arroyos realizarlos de tal manera que no se pisen en las zonas húmedas utilizando los puentes si existieran o piedras dispuestas a tal efecto.

ESTE FIN DE SEMANA CORRERÁS EN LA  
SIERRA DE GUADARRAMA, CUNA DE LAS  
CARRERAS DE MONTAÑA DESDE 1916.  
CORRERÁS EL QUE POSIBLEMENTE SEA EL  
MARATÓN MÁS DURO DEL MUNDO...  
O EL CROSS DEL TELÉGRAFO.  
PERO NO LO OLVIDARÁS



¡DISFRÚTALO!





# COLABORADORES



MÁS INFO EN [www.maratonalpino.com](http://www.maratonalpino.com)

O síguenos en nuestras redes sociales



Maratón Alpino



Maratón Alpino