

XXVIII MARATÓN ALPINO MADRILEÑO

XXIII CROSS ALPINO
DEL TELÉGRAFO



GUÍA DEL CORREDOR

ORGANIZA



COLABORA



ÍNDICE

PRESENTACIÓN
PROGRAMA
RECOGIDA DE DORSALES
INFORMACIÓN DE INTERÉS
FICHA TÉCNICA
MARCAJE
AVITUALLAMIENTOS
MATERIAL OBLIGATORIO
PREMIOS Y CATEGORÍAS
MEDIO AMBIENTE
COLABORADORES



PRESENTACIÓN

Correr por donde antes nadie lo hacía, por lugares donde sólo transitaban animales, pastores o guardas. Progresar por las alturas provistos solamente de un pantalón corto, camiseta, zapatillas y poco más. Sentir las alturas, atravesar pedreras, bosques o neveros a más de 2.000 metros. Realizar ascensiones clásicas de montaña en el menor tiempo posible. Esto es el Maratón Alpino Madrileño, el MAM como se le conoce.

Una experiencia única en Madrid y en España. El único maratón que se celebra dentro del Parque Nacional de la Sierra de Guadarrama. Una carrera pionera en el trail y cuyo finalistas reciben el título de Superviviente en el que puede ser el “maratón más duro del mundo”.

¡Bienvenidos al Maratón Alpino Madrileño!



SÁBADO 14



ENTREGA DE DORSALES

16:00h - 21:00h

Plaza Nueva



SALIDA CROSS

17:45h

Plaza Mayor



LLEGADA PRIMEROS CORREDORES

19:20h

Plaza Mayor



ENTREGA DE PREMIOS

20:30h

Plaza Mayor



CIERRE DE META

21:00h

Plaza Mayor

DOMINGO 15



ENTREGA DE DORSALES

7:00h - 7:45h

Plaza Nueva



SALIDA MAM

8:00h

Plaza Mayor



LLEGADA PRIMEROS CORREDORES

12:40h

Plaza Mayor



ENTREGA DE PREMIOS

15:30h

Plaza Mayor

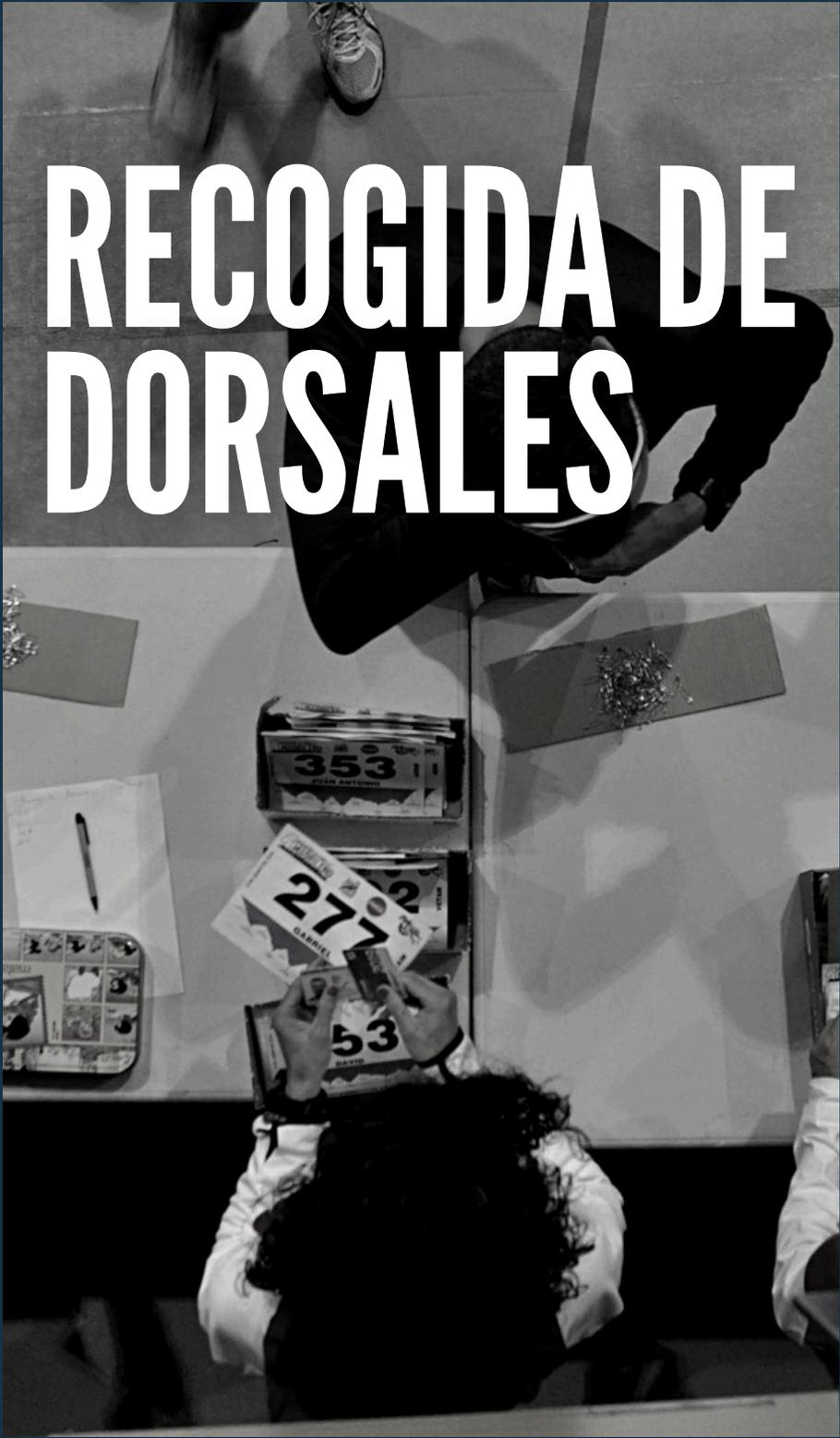


CIERRE DE META

17:00h

Plaza Mayor

RECOGIDA DE DORSALES



La entrega del dorsal se realizará al **titular de la inscripción debidamente identificado** (DNI y ficha Federativa en caso de disponer de ella).

En caso de no poder recoger el dorsal en los días y horarios establecidos, se podrá autorizar a una persona para que lo haga en su lugar. Para ello se deberá presentar los siguientes documentos:

- ▶ Autorización de recogida de dorsal por parte del corredor inscrito con número de DNI de él y la persona autorizada para la recogida.
- ▶ Fotocopia del DNI, pasaporte o NIE del participante
- ▶ Fotocopia de la Licencia Federativa en caso de estar asegurado.
- ▶ DNI original de la persona autorizada para recoger el dorsal



Entrega de dorsales:
Plaza Nueva

Salida y meta:
Plaza Mayor



sábado 14 de junio
De 16:00 h a 21:00 h

Domingo 15 de junio
De 7:00 h a 7:45h

INFORMACIÓN DE INTERÉS



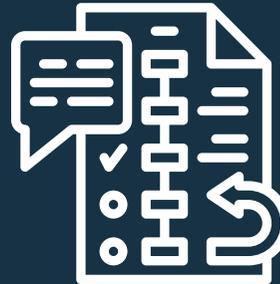
GUARDARROPA

Plaza Nueva

Horario:

Cross desde las 16:45h

MAM desde las 7:00h



SEGUIMIENTO DE CARRERA

En ambas carreras habrá un seguimiento de todos los corredores en ciertos controles en directo

CROSS ALPINO
DEL TELÉGRAFO
[AQUÍ](#)

MARATÓN ALPINO
MADRILEÑO
[AQUÍ](#)



SERVICIO DE MASAJE

El domingo los corredores del MAM tendréis servicio de masaje gratuito de nuestros amigos de EQM y con cremas de Physiorelax situado en el antiguo garaje de Larrea, junto a Plaza Mayor.

Os rogamos acudir aseados al masaje.

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

The background features a stylized mountain range with dark teal peaks and lighter teal highlights. Below the mountains, there are faint, light blue topographic contour lines on a dark teal background. The text 'FICHA TÉCNICA' is centered in a bold, white, sans-serif font.

FICHA TÉCNICA

FICHA TÉCNICA CROSS



Cercedilla



14 de junio / 17:45h



19km



980 D+



Tiempo máximo: 3:30h



El avituallamiento externo está permitido en Navacerrada.

TIEMPOS DE CORTE KM 10,5. Puerto de Navacerrada: 2h15



FICHA TÉCNICA MAM



Cercedilla



15 de junio / 8:00h



45,3km



2.450m D+



Tiempo máximo: 9h



El avituallamiento externo está permitido en Navacerrada y Cotos (ambos pasos)

TIEMPOS DE CORTE

▶ KM 10,2. Puerto de Navacerrada 1: 2h35

▶ KM28,1. Puerto de Cotos 2: 5,45h

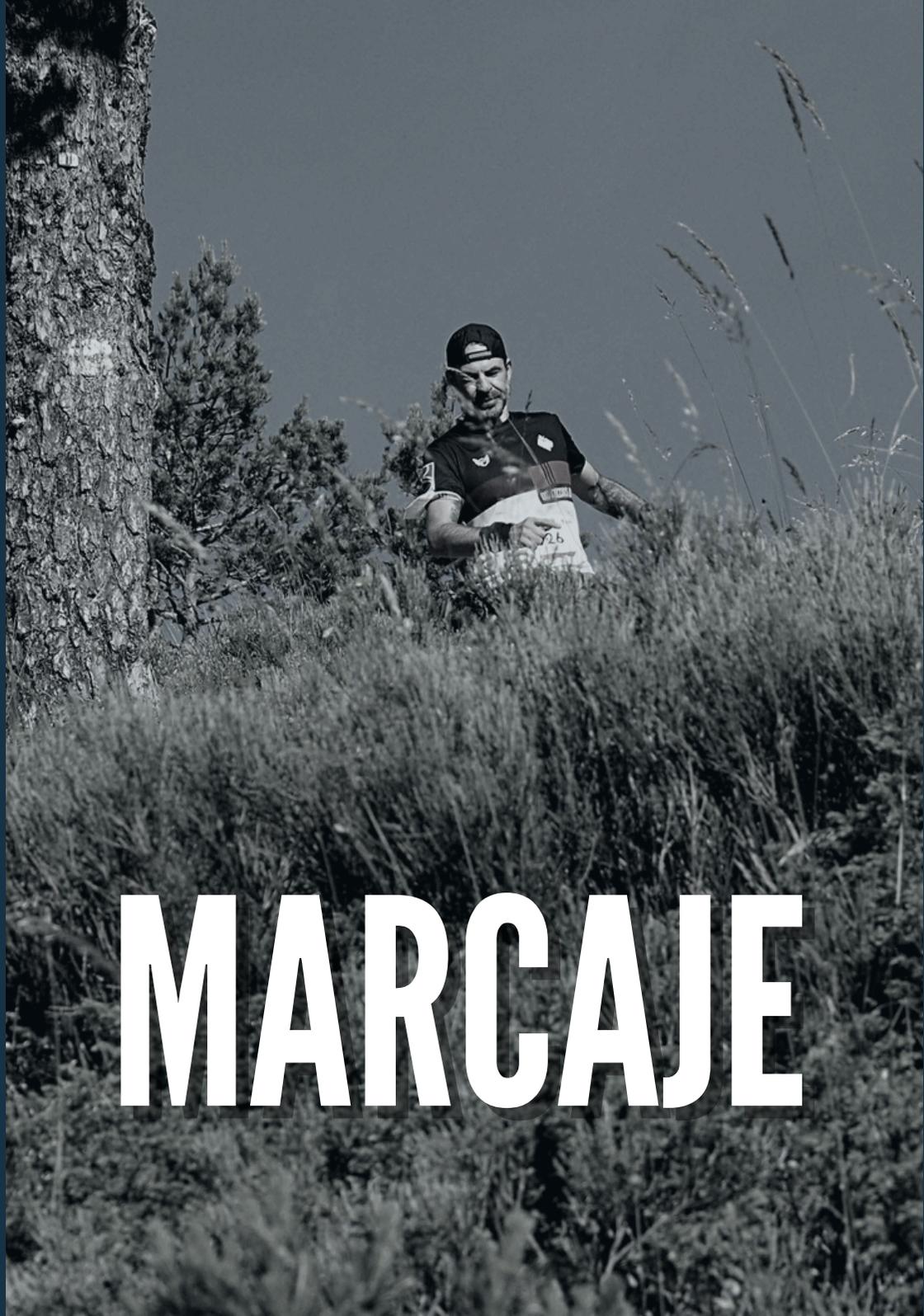
▶ KM 17,6. Puerto de Cotos 1: 3:40h

▶ KM 36,7. Puerto de Navacerrada 2: 8h

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 abrumar la montaña con marcas por lo que os recomendamos estar atentos a las señales y bajaros el track de nuestra web para seguirlo por cualquier dispositivo.



MARCAJE



AVITUAL LAMIENTOS



CROSS

Existirán dos avituallamientos líquidos y uno sólido, más el de meta.



KM 4,1. Navarrulaque



KM 10,5. Puerto de Navacerrada



KM 14,5. Campamentos

IMPORTANTE

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

**AVITUALLAMIENTO
LÍQUIDO
Sólo agua**



El avituallamiento externo está permitido en Navacerrada.



MAM

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

La carrera es una prueba en semiautosuficiencia. Existirán ocho avituallamientos líquidos y cuatro sólidos, más el de meta. El Parque Nacional no permite dar productor envasados.



El avituallamiento externo está permitido en Navacerrada y Cotos (ambos pasos)

-  **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**

¿QUÉ HABRÁ EN LOS AVITUALLAMIENTOS?

Por requerimiento 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.

Productos sólidos



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

Productos líquidos



- ▶ Agua
- ▶ Coca - cola y bebida isotónica Upgrade Pink 50cl AhorraMas.

*EN LOS AVITUALLAMIENTOS LÍQUIDOS SÓLO HABRÁ AGUA. SERÁ EN LOS SÓLIDOS Y LÍQUIDOS DONDE ENCONTRARÉIS TODOS ESTOS PRODUCTOS.



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 levantar esta obligación. Se informará de ello antes de la salida. Será responsabilidad del corredor llevar hasta la meta el sistema de cronometraje proporcionado por la organización. Su pérdida o no pasar por meta con él puede suponer penalización, descalificación y/o el pago del mismo.

CROSS



Vaso o recipiente para avituallamiento



Dorsal con chip



Teléfono móvil con batería suficiente para toda la carrera.

MAM



Vaso o recipiente para avituallamiento



Chaqueta cortavientos con la talla del participante



Gorro o tubular



Guantes



Manta térmica mínimo 130x210cm



Dorsal con chip



Teléfono móvil con batería suficiente para toda la carrera.



MARATÓN ALPINO MADRILEÑO

CROSS AERÓBICO DEL TELÉGRAM

ASOCIACIÓN MADRILEÑA DE MONTAÑA

10-11 de Octubre de 2017

POWERBAR SALOMON TIME TO PLAY



Comunidad Madrid

TIERRA TRAGAME

VERADE

SALOMON TIME TO PLAY

PREMIOS Y CATEGORÍAS





Los premios serán otorgados a los **tres primeros clasificados de cada categoría**, tanto masculinos como femeninos.

Las categorías para la clasificación del Maratón Alpino Madrileño serán las siguientes:

Absoluta (masculina y femenina). Todos los participantes de cada sexo.

Júnior-Promesa (masculino y femenino) 16 a 20 años.

Veteranos A y Veteranas A de 40 a 49 años

Veteranos B y Veteranas B de 50 en adelante



Los premios serán otorgados a los **tres primeros clasificados de cada categoría**, tanto masculinos como femeninos.

Las categorías para la clasificación del Maratón Alpino Madrileño serán las siguientes:

Categoría absoluta. Todos los participantes

Veterana A. De **40 a 50 años**. Que no cumplan los 50 años en el año en curso.

Veterana B. A partir de **51 años**.

Trofeo exclusivo de granito valorado en **300 € para el ganador y ganadora absolutos** además de otros obsequios, trofeo a los tres primeros y primeras de cada categoría. Habrá un sorteo de regalos que consiga la organización que se entregarán tras la premiación.



FOTOS

¿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? Ya puedes ver y comprar a precio asequible tus fotos en carrera en diferentes puntos del recorrido, gracias al servicio de fotografía de Frutocfotos.

Tendrás tus fotos después de las carreras [aquí](#).



SEGUIMIENTO



CROSS ALPINO DEL TELÉGRAFO

AQUÍ



MARATÓN ALPINO MADRILEÑO

AQUÍ

LA CAMISETA



LA MEDALLA



¿GANAS DE LUCIRLAS?



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 EL
QUE POSIBLEMENTE SEA EL MARATÓN
DE MONTAÑA MÁS DURO DEL MUNDO...

¡DISFRÚTALO!

COLABORADORES

