GUÍA DEL CORREDOR

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 15

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 16

ENTREGA DE DORSALES
7:00h - 7:45h

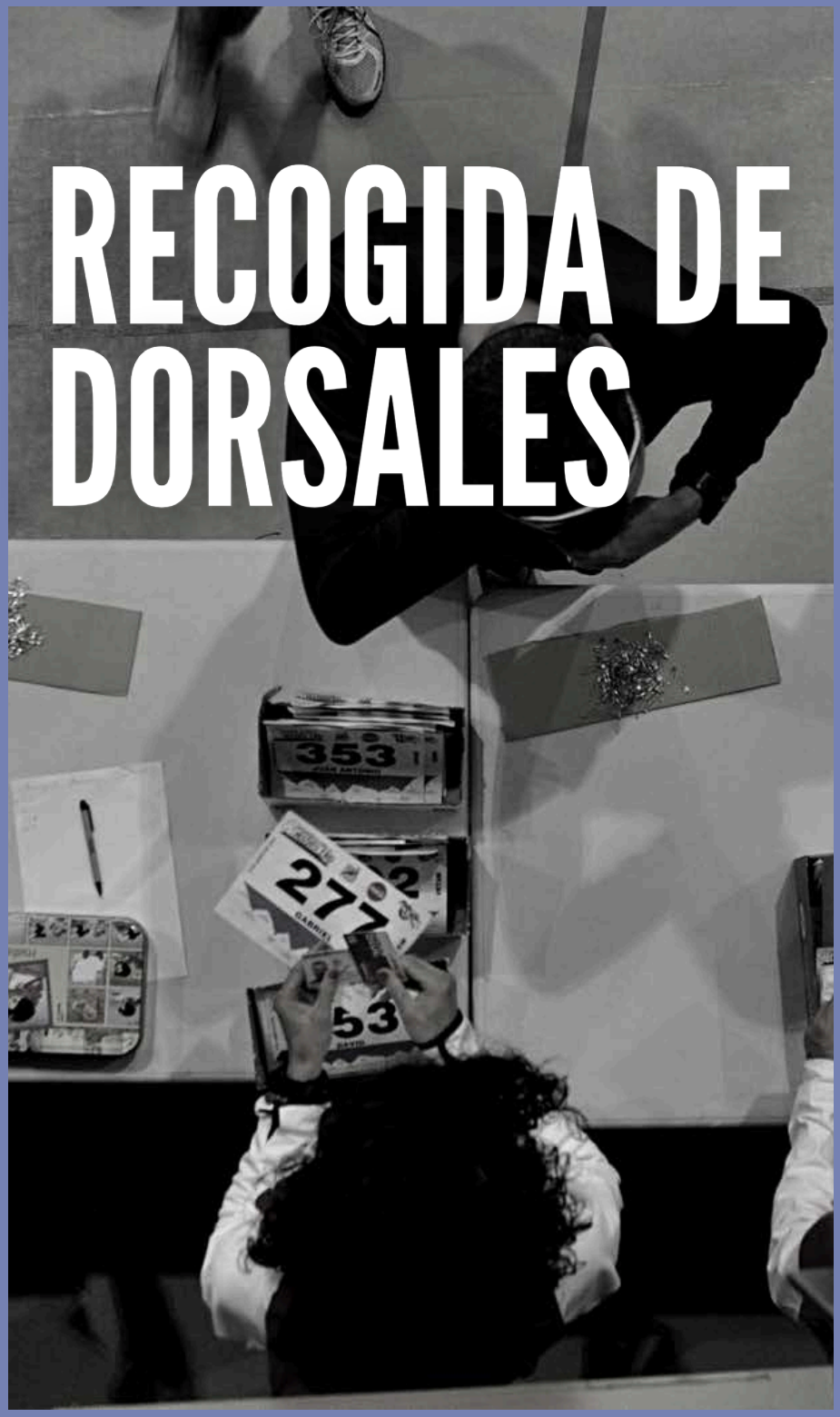
SALIDA MAM
8:00h

LLEGADA PRIMEROS CORREDORES
12:40h

ENTREGA DE PREMIOS
15:30h

CIERRE DE META
17:00h

C/Manuel González Amezua, 26



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

Polideportivo Cercedilla
C/ Manuel González Amezua, 26

sábado 15 de junio
De 16:00 h a 21:00 h

Domingo 16 de junio
De 7:00 h a 7:45h

INFORMACIÓN DE INTERÉS

GUARDARROPA

Polideportivo de Cercedilla
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 a través de un enlace de internet o de la aplicación **ForeventLive**. Consulta En www.maratonalpino.com

SERVICIO DE MASAJE

El domingo los corredores del MAM tendréis servicio de masaje gratuito de nuestros amigos de EQM y con cremas de Physiorelax en el polideportivo de Cercedilla. Os rogamos acudir aseados al masaje.

FICHA TÉCNICA

FICHA TÉCNICA CROSS

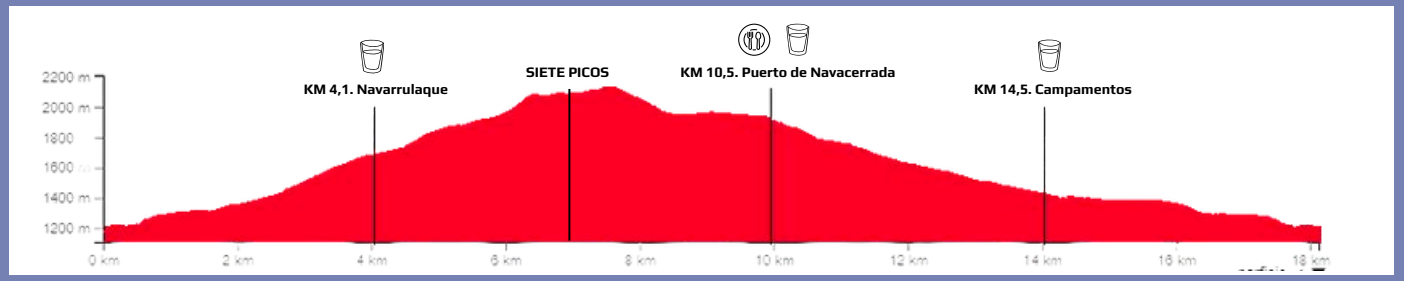
Cercedilla

15 de junio / 17:45h

19km

1.000 D+

Tiempo máximo: 3:30h



TIEMPOS DE CORTE

KM 10,5. Puerto de Navacerrada: 2h15

FICHA TÉCNICA MAM

Cercedilla

16 de junio / 8:00h

44,5km

2.500m D+

Tiempo máximo: 9h

TIEMPOS DE CORTE

- KM 10,2. Puerto de Navacerrada 1: 2h35
- KM 17,6. Puerto de Cotos 1: 3:40h
- KM28,1. Puerto de Cotos 2: 5,45h
- 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 guieis 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

AVITUALLAMIENTOS

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

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 no permite disponer de productos empaquetados.

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 n pasar por meta con él puede suponer penalización, descalificación y/o el pago del mismo.

CROSS

- Vaso o recipiente para avituallamiento
- Dorsal con chip

MAM

- Vaso o recipiente para avituallamiento
- Chaqueta cortavientos con la talla del participante
- Gorro o tubular
- Guantes
- Manta térmica mínimo 130x210cm
- Dorsal con chip

PREMIOS Y CATEGORÍAS

CROSS

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 adelant

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 praticipantes

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

Subcategoría 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

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 señalizado 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 sonaras 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.

COLABORADORES

1ª ESCUELA DE QUIROMASAJE DE MADRID
eqm
DESDE 1986

Gourmet
Latino

alquiber
Renting Flexible

proyecto + vida
RSC de ALMAS INDUSTRIES

Coca-Cola

brillante

PHYSIORELAX

Peris
es calidad
80 Aniversario 1944-2024 80 años de tradición, un futuro de innovación

H24
DEPORTE TOTAL
Sport Nutrition

Membrillo
EL QUIJOTE