



MARATÓN ALPINO MADRILEÑO

CROSS ALPINO DEL
TELÉGRAFO



11 - 12 DE JUNIO 2022

SIERRA DE GUADARRAMA
CERCEDILLA



GUÍA DEL CORREDOR





XXVI EDICIÓN
MARATÓN ALPINO
MADRILEÑO 44K - 2.538 M+

POSIBLEMENTE EL MARATÓN MÁS DURO DEL MUNDO

XX EDICIÓN
CROSS ALPINO TELÉGRAFO
19K - 1.000 M+



11/12.06.2022

CERCEDILLA



PATROCINADOR TÉCNICO OFICIAL

ORGANIZA



COLABORA



WWW.MARATONALPINO.COM

ÍNDICE

01 PRESENTACIÓN

03 PROGRAMA OFICIAL

05 RECOGIDA DE DORSALES

07 INFORMACIÓN DE INTERÉS

08 FICHA TÉCNICA

11 MARCAJE

12 AVITUALLAMIENTOS

16 MATERIAL OBLIGATORIO

18 PREMIOS Y CATEGORÍAS

21 **HOKA**
DOS ZAPATILLAS
PARA EL MAM

23 MEDIO AMBIENTE

29 PATROCINADORES



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”.

PROGRAMA OFICIAL



S Á B A D O 1 1 D E J U N I O

16 - 21:00 h: EXPO TRAIL y recogida de dorsales en C/ Manuel González Amezua, 26

17:45 h: Salida CROSS ALPINO DEL TELÉGRAFO.

19:20 h: Llegada primeros Cross.

20:30 h: Entrega premios Cross Alpino del Telégrafo.

21 h: Cierre Cross Alpino del Telégrafo

D O M I N G O 1 2 D E J U N I O

7:30 a 7:45 h: Entrega de dorsales del Maratón C/ Manuel González Amezua, 26

7:45 a 7:55 h: Control de dorsales del Maratón en salida.

8:00 h: Salida MARATÓN ALPINO MADRILEÑO.

12:40 h: Llegada primeros corredores Maratón.

15:30 h: Entrega de premios y cierre del evento.

17:00 h: Cierre de meta.





25 MARATÓN ALPINO MADRILEÑO



129

JAVIER GÓMEZ PÉREZ

48.34 km

40 km

30 km

20 km

10 km

Navacerrada

Bola

Peñalara

Bola

Cotos

Campanilla

MAM-2021

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 11 de junio
De 16:00 h a 21:00 h

Domingo 12 de junio
De 7:30 h a 7:45h

INFORMACIÓN DE INTERÉS



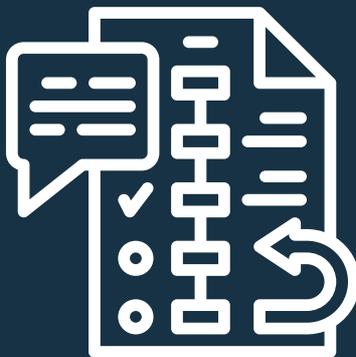
GUARDARROPA

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



11 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



12 de junio / 8:00h



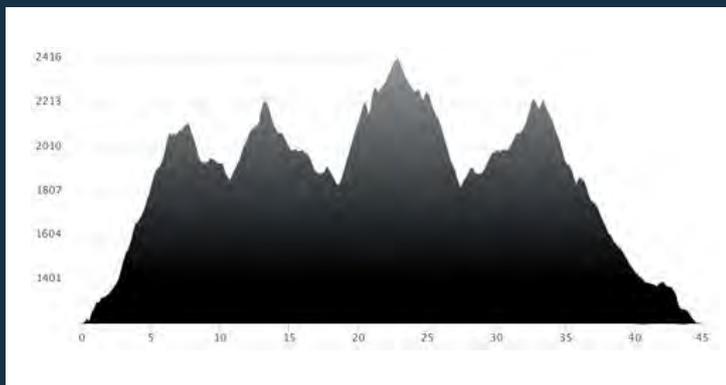
44,5 Km



2.900 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



MARCAJE

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.





AVITUALLAMIENOS

IMPORTANTE

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

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.

MAM

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 Natural, 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

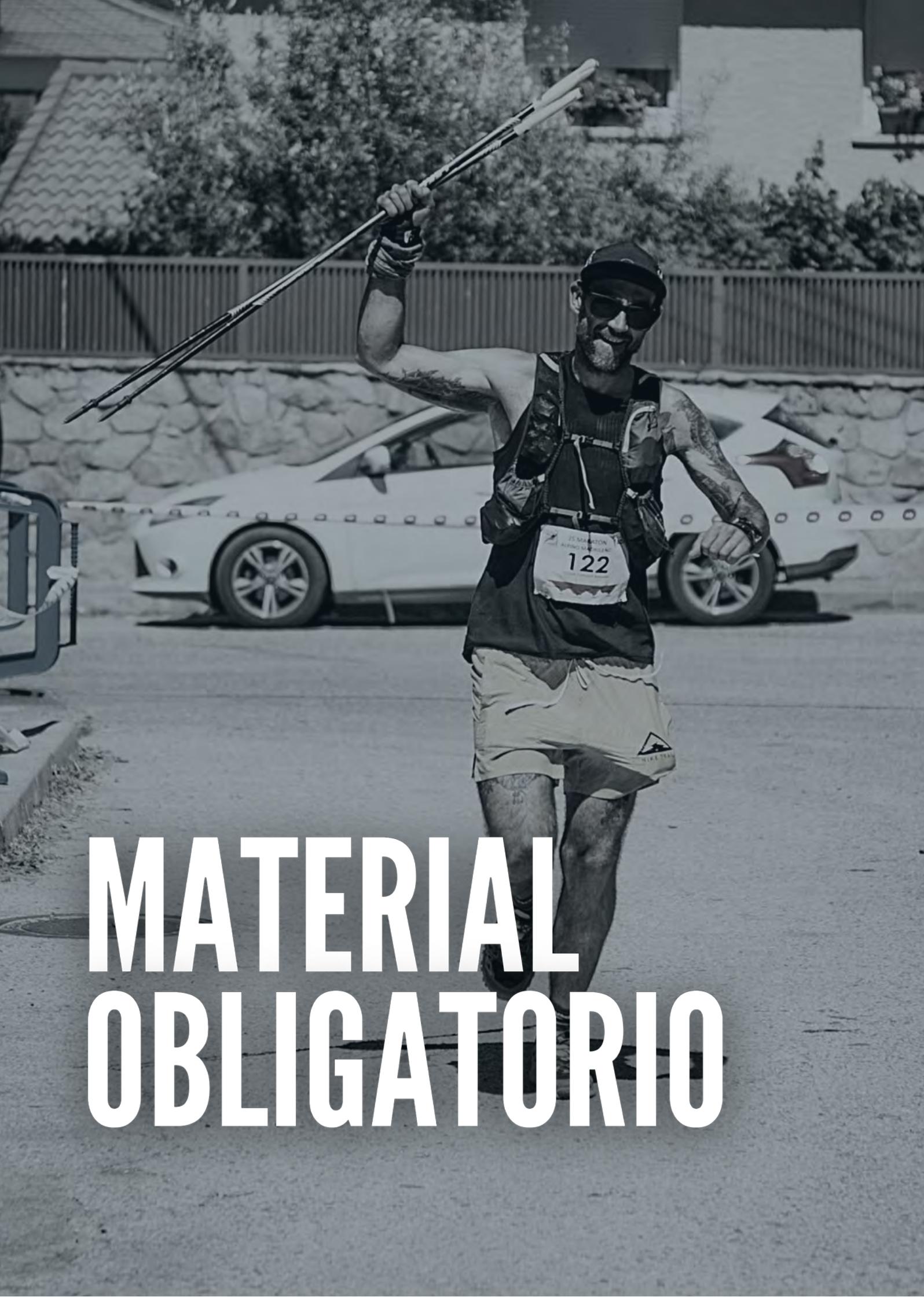


- ▶ Fruta variada
- ▶ Membrillo
- ▶ Pastelitos de guayaba
- ▶ Chocolate
- ▶ Barritas de muesli

Productos líquidos



- ▶ Agua
- ▶ Isotónico de la marca Just - Loading



MATERIAL OBLIGATORIO

MATERIAL OBLIGATORIO



Zapatilla de trail



Bidón o camel de mínimo 1 litro



Vaso o recipiente para avituallamiento



Chaqueta cortavientos con la talla del participante



Gorro o tubular



Guantes



Manta térmica

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.



PREMIOS Y CATEGORÍAS





MARATÓN ALPINO MADRILEÑO
CROSS ALPINO DEL TELÉGRAFO



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 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

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.

Trofeo especial Fernando García Herreros a los **"Megasupervivientes"**, aquéllos que hayan finalizado todas las ediciones del maratón.



HOKA

DOS ZAPATILLAS PARA EL MAM

Llega el verano y con él algunas de las pruebas más importantes del calendario del trail running a nivel mundial. Una de esas pruebas marcadas en rojo es el Maratón Alpino Madrileño, una prueba en la que la reconocida marca de running HOKA® se ha convertido en Patrocinador Técnico Oficial. Sin ninguna duda, las zapatillas de la marca estadounidense que nació en el corazón de los Alpes son unas buenas armas de combate para correr en un evento como el que se desarrollará en la sierra madrileña.

En las siguientes líneas encontrarás los dos modelos idóneos de HOKA para participar en las dos distancias del evento, el icónico Maratón Alpino Madrileño y el Cross del Telégrafo.

MARATÓN ALPINO (44KM Y 2.900 M. D+) SPEEDGOAT 5

¿Quién tiene dudas a la hora de utilizar un modelo como Speedgoat 5 en una prueba cercana al maratón de montaña? Nadie. Y es que a lo largo de los años este modelo se ha convertido en el más icónico de HOKA y, por ende, de las carreras de montaña. Y sin duda donde más Speedgoat 5 veremos en el Maratón Alpino Madrileño será en su prueba reina.

La quinta edición de las Speedgoat, 15 gramos más ligera y mucho más adherente, presenta muchas innovaciones para mejorar el rendimiento. La reducción de peso se debe a que el upper cuenta con menos capas superpuestas, lo que permite también una construcción más sostenible.

Un componente textil dinámico, que envuelve al conjunto del pie, brinda una flexibilidad y comodidad excepcionales

durante cada pisada, además de evitar un posible hinchamiento del pie derivado del paso de los kilómetros. Además, la mejora de la lengüeta contribuye a aumentar la sensación de comodidad en la parte superior del pie, junto al tobillo, donde puede haber fricción y roces.

Y si hablamos del compuesto de la mediasuela, resulta todavía más ligero que en ediciones anteriores. El objetivo de esta parte de la zapatilla no es otro que proporcionar la característica pisada suave de HOKA sin reducir las prestaciones de una dinámica de carrera óptima y eficiente. Y esa mediasuela icónica, combinada con la construcción del upper con la malla jacquard de doble capa, garantiza que la última estrella del trail inspire confianza en cualquier terreno y en cualquier condición.

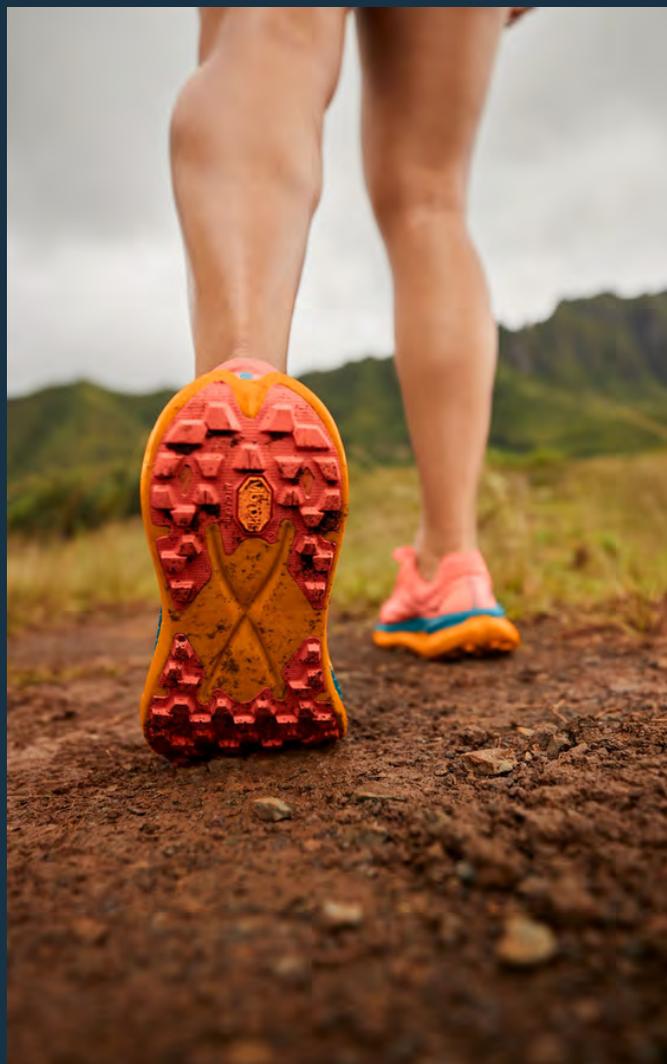
CROSS DEL TELÉGRAFO (19KM Y 980 M. D+) - TECTON X

¿Correr rápido y ligero por senderos estrechos de las montañas madrileñas?

Quizá sea el sueño de todos los participantes del Cross del Telégrafo y con las nuevas Tecton X, el nuevo modelo de HOKA que cuentan con dos placas de fibra de carbono insertadas en la mediasuela, lo podrán hacer en esta prueba.

Tecton X, además cuenta con una espuma ProFlyX™ diseñada para la velocidad y reforzada con una suela Vibram® Megagrip con estructura Litebase de alta tracción. Una combinación única que desemboca en una de las zapatillas más rápidas, con un peso de solo 240 gramos en talla 9 US de hombre y 196 gramos en la talla 7 US de mujer.

Las Tecton X son las primeras zapatillas de trail de HOKA que incorporan placa de fibra de carbono y su upper está acabado con una malla jacquard de una sola capa para ofrecerte la máxima comodidad, ligereza y transpirabilidad. Una zapatilla de alta tecnología para arrasar sobre cualquier terreno.





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 importante 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.

LAS MEDIDAS PRINCIPALES CONSISTEN EN:

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.

PATROCINADORES

The HOKA logo is displayed in a bold, blue, sans-serif font. The letter 'O' is stylized with a white swoosh that curves over the top and under the bottom of the letter, resembling a running shoe's sole or a wing.



2022