

**100**  **24**  
**KILÓMETROS** **HORAS**

# **EL GRAN RETO DE 2010** **XVI 100 KILÓMETROS EN 24 HORAS**

**corricolari** y **AireLibre** convocan a  
maratonianos, andarines y amantes de la aventura

**19 Y 20 DE JUNIO DE 2010**  
**EN LA COMUNIDAD DE MADRID**  
(Colmenar Viejo - Tres Cantos - S.S. de los Reyes)

Si quieres disfrutar de la experiencia de saber si eres  
capaz de hacerte 100 kilómetros de un tirón,  
no tengas prisa, andando lo conseguirás, se trata  
de tardar menos de 24 horas.

**ADEMÁS ESTE AÑO**

**Si prefieres hacer menos distancia,**  
**podrás participar en el recorrido de 35 kilómetros.**

ORGANIZA:

**corricolari** **AireLibre**

# XVI 100 kilómetros en 24 horas

La prueba será en Junio, el sábado 19 a las doce de la mañana. La salida y la llegada, en Colmenar Viejo (Madrid), con un itinerario que partirá hacia la zona norte, pasando por la parte inferior del embalse de Manzanares y volviendo a Colmenar en una primera etapa de 35 km. Tres Cantos a 13 km más será la segunda referencia. De ahí a San Sebastián de los Reyes, con vuelta a Tres Cantos y de ahí a Colmenar Viejo. Contaremos con avituallamientos y áreas de descanso en los polideportivos.

El pabellón cubierto de San Sebastián de los Reyes sigue de reforma y no podrá ser utilizado; en su lugar la organización habilitará los vestuarios de las piscinas, un espacio algo más reducido.

La preparación para esta prueba resulta elemental. Como no es necesario ir corriendo, la mayoría de los participantes la hacen andando, el entrenamiento resulta poco exigente. Recomendamos andar con asiduidad. Vale el trotar despacio, el andar mucho o, mejor todavía, muchísimo los fines de semana.

**NOTA:** Este recorrido puede ser modificado por las condiciones climatológicas del momento u otros incidentes.

Pº Marqués de Monistrol 7, 3º Dcha - 28011 Madrid. Tfno. 915 26 80 80. Fax 915 26 10 12. Inscripciones del 20 de abril al 7 de junio. Precio 37 €. Suscriptores de corricolari y AireLibre 18 €. Gratis los que finalizaron la 1ª Edición. Fuera de plazo (del 8 al 14 de junio) 47 €. El mismo día de la prueba 50 €.

## TABLA DE RITMOS

Este cuadro viene a resumir lo que se tardaría aproximadamente en recorrer 100 kilómetros a diferentes ritmos. No se contabilizan periodos de descanso alguno, pero es fácil comprobar que según el ritmo al que se vaya, hay tiempo sobrado para recuperar fuerzas.

Ritmo Minutos/km	Velocidad Media km/Hora	Tiempo Total Sin descanso
4	15,00	6,40 h
5	12,00	8,20 h
6	10,00	10,00 h
7	8,50	11,55 h
8	7,50	13,20 h
9	6,70	15,00 h
10	6,00	16,40 h
11	5,40	18,45 h
12	5,00	20,00 h
13	4,50	21,45 h
14	4,30	23,15 h