

100 KILÓMETROS 24 HORAS

XVI Edición 19 y 20 de Junio de 2010



ORGANIZA **corricolari AireLibre**

PATROCINADOR OFICIAL

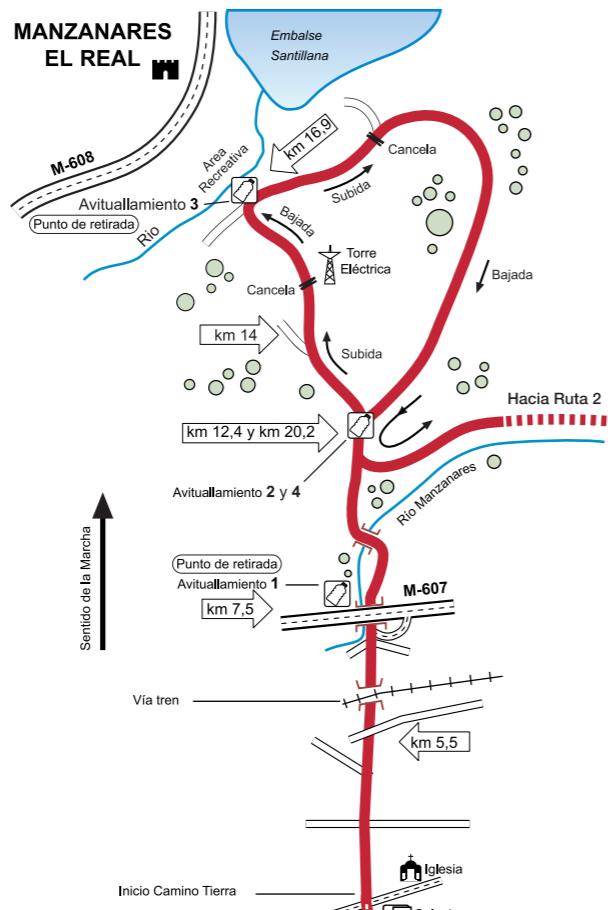


COLABORAN



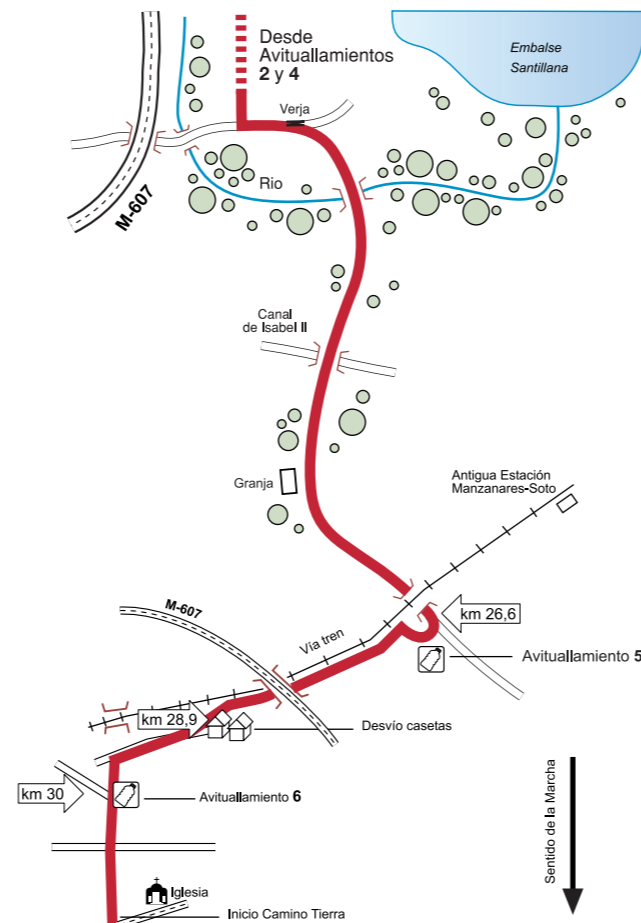
1 COLMENAR VIEJO - MANZANARES

Parcial: 25 km Total: 25 km



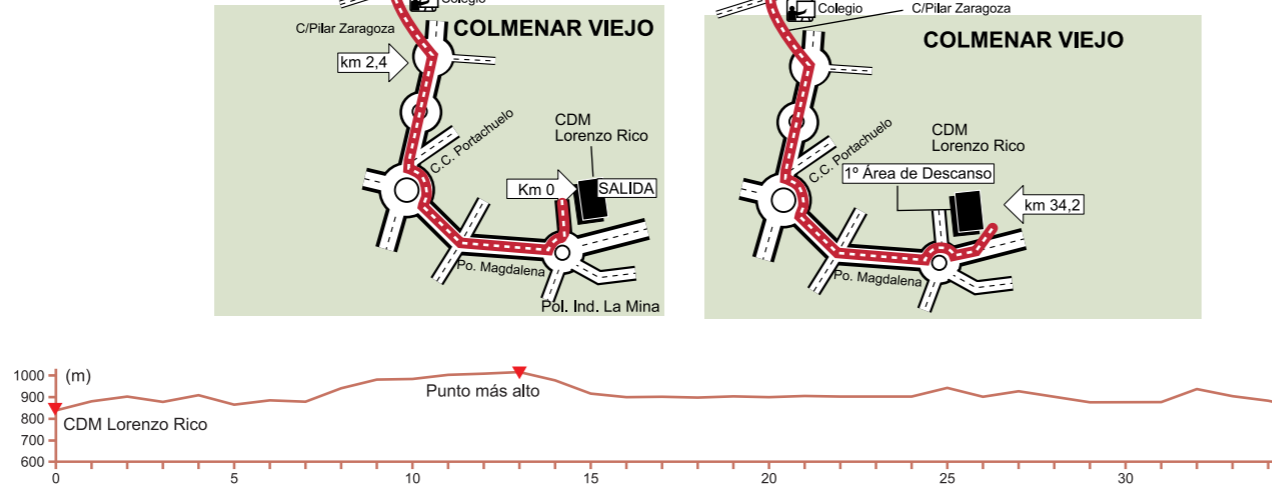
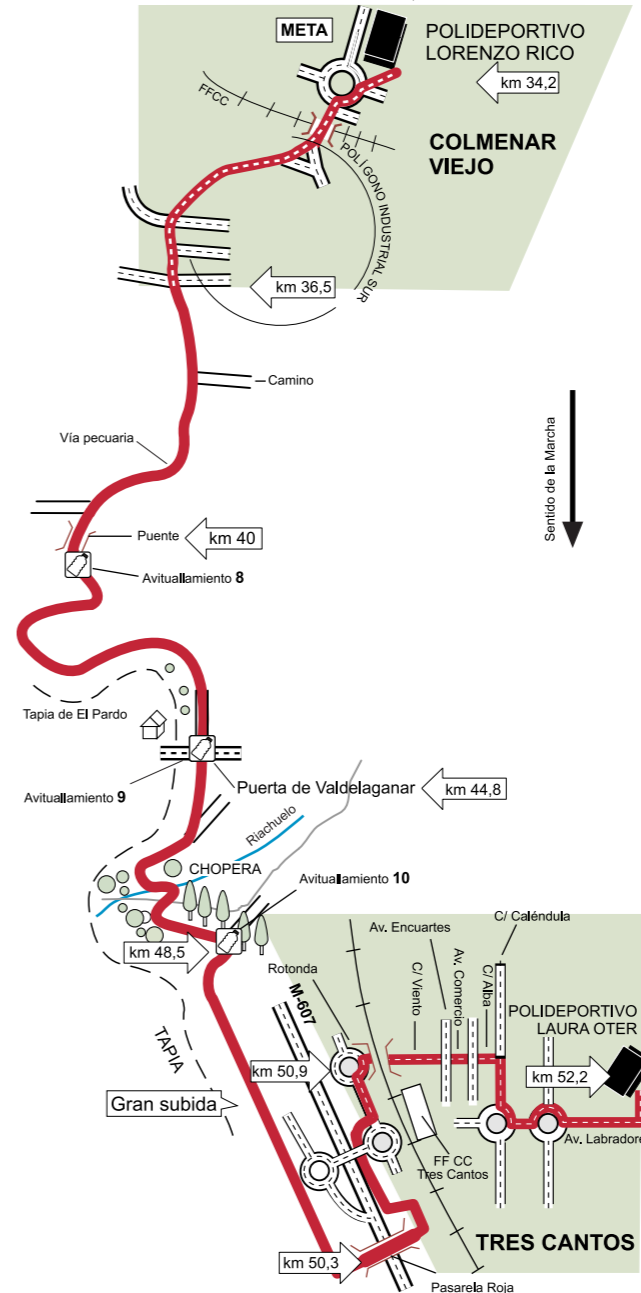
2 MANZANARES-COLMENAR VIEJO

Parcial: 9,2 km Total: 34,2 km



3 COLMENAR VIEJO - TRES CANTOS

Parcial: 18 km Total: 52,2 km



INFORMACIÓN

- Los 100 kilómetros en 24 horas son un reto personal que te dispones a afrontar sin más ayuda que la de tus propios medios.
- No hay premios ni clasificaciones.
- Dosifica el esfuerzo y elige bien los sitios donde vas a contar con ayuda.
- Siempre has de llevar agua encima y contar con avituallamiento sólido regularmente.
- ¿Quieres conocer y preparar los 100 km/24 h?. Haz los primeros 34 km del circuito. Salida y regreso a Colmenar Viejo y prepara así TU RETO para el año que viene.

AVISOS

- Se permite la presencia de **acompañantes**, en bicicleta o a pie, a partir de la salida del núcleo urbano de Colmenar Viejo. Éstos no tendrán derecho a los servicios de la prueba: agua y entrada en los polideportivos.
- **Áreas de descanso** en los siguientes polideportivos: Laura Oter en Tres Cantos (se pasa 2 veces), en el Lorenzo Rico de Colmenar Viejo (salida, km 34 y meta) y en el Dehesa Boyal de San Sebastián de los Reyes.
- Los 100 kilómetros en 24 horas **no es una carrera, sino una marcha**. El calor de las primeras horas obliga a una continua hidratación y a dosificar el esfuerzo. Con la caída del sol la temperatura desciende y es el momento de acelerar el ritmo, si se desea; nunca antes.
- Los **puntos de retirada** son: -km 17, -km 24 y -Polideportivos: Laura Oter de Tres Cantos, Lorenzo Rico en Colmenar Viejo y Dehesa Boyal en San Sebastián de los Reyes.
- La organización irá **cerrando la marcha**, según el horario que se adjunta. A partir de entonces se estará fuera de la cobertura organizativa.
- Al ser una prueba de semi-aventura, el recorrido no estará totalmente señalizado. La **correcta utilización del rutómetro** garantiza a los participantes llegar a la meta sin más indicaciones. El rutómetro siempre se ha de llevar encima y enseñar al llegar a la meta.
- Durante el recorrido habrá **controles secretos**, en los que habrá que **sellar el rutómetro**.
- En las zonas del recorrido que sea necesario ir por carretera se circulará en **sentido contrario al tráfico**, cuando haya doble dirección y fuera del arcén, si el espacio lo permite. **EL TRÁFICO NO ESTARÁ CORTADO**. Será responsabilidad de cada uno de los participantes su seguridad. **MÁXIMA PRECAUCIÓN**.
- **NO SE PODRÁ ARROJAR NINGÚN TIPO DE DESPERDICIO** fuera de los lugares destinados a ello: bolsas de basura en los avituallamientos, siendo el incumplimiento de esta acción objeto de la **descalificación** del participante.
- **Carril-bici**. En los tramos que se pase por el carril bici se ruega no obstaculizar el paso de ciclistas.

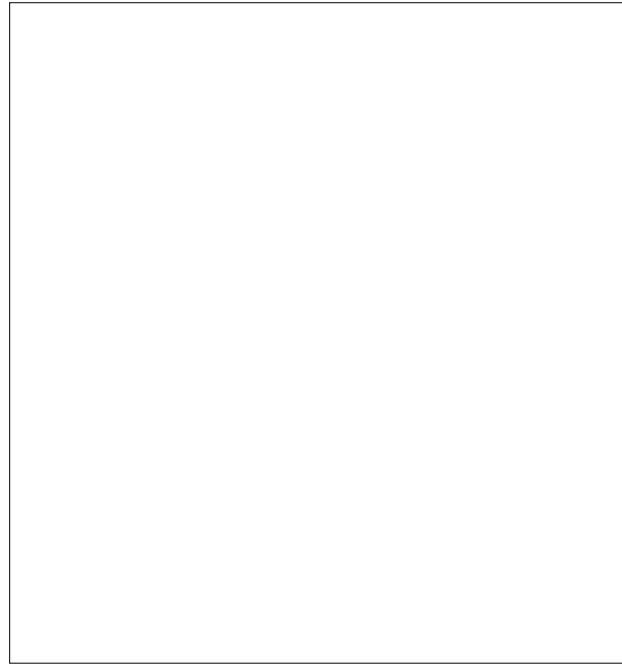
LO MÁS IMPORTANTE

- El mayor enemigo de la prueba es el calor, será de **VITAL IMPORTANCIA LA CORRECTA HIDRATACIÓN**, no dejes de cumplir las siguientes normas:
- Bebe 200 ml. de agua cada 5 km aunque no tengas sed, el cuerpo no te avisará.
- Lleva siempre contigo cantimplora o similar y llénala en los avituallamientos.
- Refréscate mojándote. La gorra y un pañuelo de cuello mojados serán buenos aliados.
- No fuerces el ritmo durante las horas de máximo calor.
- Aprovecha para mojarlo o ducharte en las áreas de descanso.
- **EMERGENCIA: Teléfonos de la organización: 636 48 24 20 / 608 92 82 23. Teléfono de emergencia: 112.**

HORARIO DE PASO Y CIERRE

km paso	4/km paso	6/km paso	8/km paso	10/km paso	14/km paso	cierra	INFORMACIÓN
0						0	COLMENAR VIEJO
7,5	12:30	12:45	13:00	13:15	13:45	13:45	1º AVITUALL
12,4	12:50	13:14	13:39	14:04	14:54	15:00	2º AVITUALL
16,9	13:08	13:41	14:15	14:49	15:57	16:00	3º AVITUALL
20,2	13:21	14:01	14:42	15:22	16:43	16:50	4º AVITUALL
26,6	13:46	14:40	15:33	16:26	18:12	18:20	5º AVITUALL
30	14:00	15:00	16:00	17:00	19:00	19:15	6º AVITUALL
34,2	14:17	15:25	16:34	17:42	19:59	20:15	COLMENAR VIEJO
40	14:40	16:00	17:20	18:40	21:20	21:40	8º AVITUALL
44,8	14:59	16:29	17:58	19:28	22:27	22:40	9º AVITUALL
48,5	15:14	16:51	18:28	20:05	23:19	23:30	10º AVITUALL
52,2	15:29	17:13	18:58	20:42	00:11	00:15	TRES CANTOS
57,9	15:52	17:47	19:43	21:39	01:31	01:45	12º AVITUALL
61,2	16:05	18:07	20:10	22:12	02:17	02:45	13º AVITUALL
67,3	16:29	18:44	20:58	23:13	03:42	04:30	14º AVITUALL
73,1	16:52	19:19	21:45	00:11	05:03	06:00	SAN SEBASTIÁN
80,5	17:22	20:03	22:44	01:25	06:47	07:30	16º AVITUALL
88	17:52	20:48	23:44	02:40	08:32	09:00	TRES CANTOS
93	18:12	21:18	00:24	03:30	09:42	10:30	18º AVITUALL
96	18:24	21:36	00:48	04:00	10:24	11:15	19º AVITUALL
100	18:40	22:00	01:20	04:40	11:20	12:00	COLMENAR VIEJO

ESPACIO PARA LOS SELLOS DE CONTROL
 (SIEMPRE SE HA DE LLEVAR ENCIMA Y ENSEÑAR EN META)

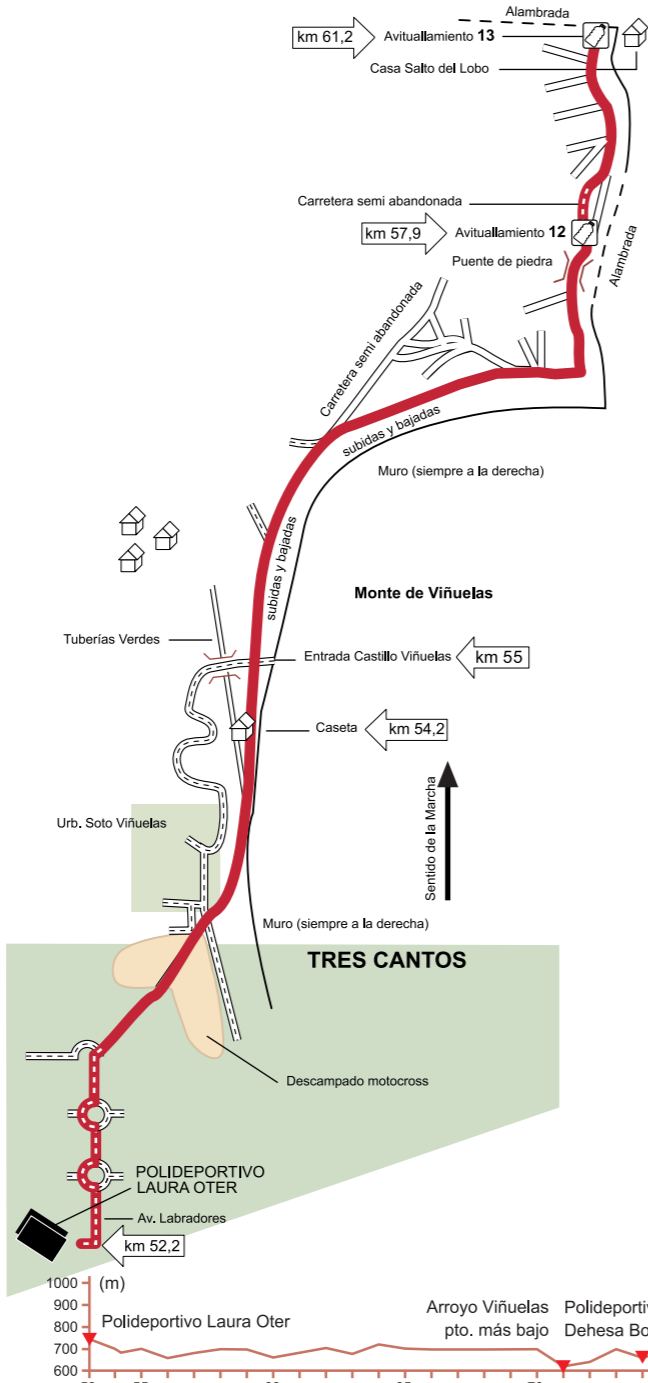


Indicaciones para el uso del rutómetro

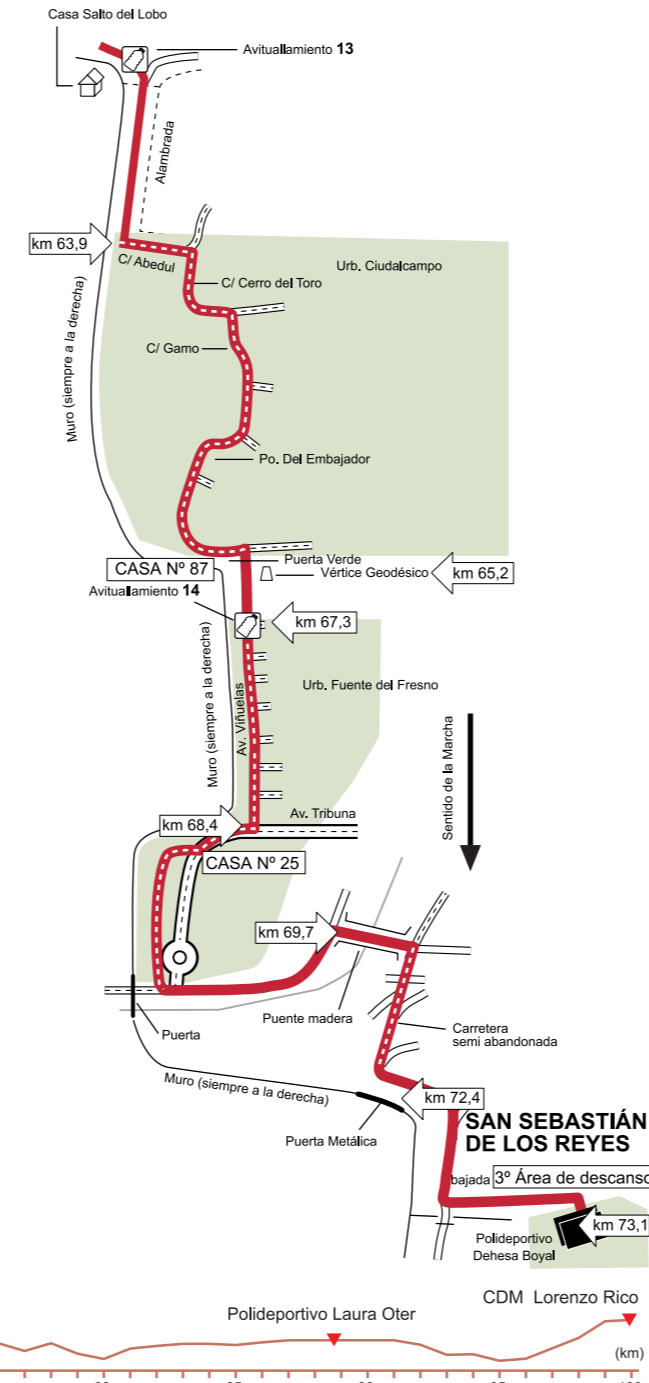
- Los tramos no están a escala.
- El mapa no está orientado al norte.
- La ruta se lee de abajo a arriba en los planos 1-4 y 6, y de arriba a abajo en los planos 2-3-5 y 7.
- Las distancias son las parciales entre las referencias.
- En los puntos más conflictivos hay personas de la organización y/o cal y cinta de balizamiento para indicar el camino.
- La distancia máxima entre los puntos de abastecimiento de agua es de 8 kilómetros.
- En carretera la seguridad depende de ti. Circula en sentido contrario al del tráfico y fuera del arcén si es posible.

- Itinerario a seguir (Carretera/ Camino)
- Kilómetros acumulados
- Polideportivos, áreas de descanso
- Avituallamiento

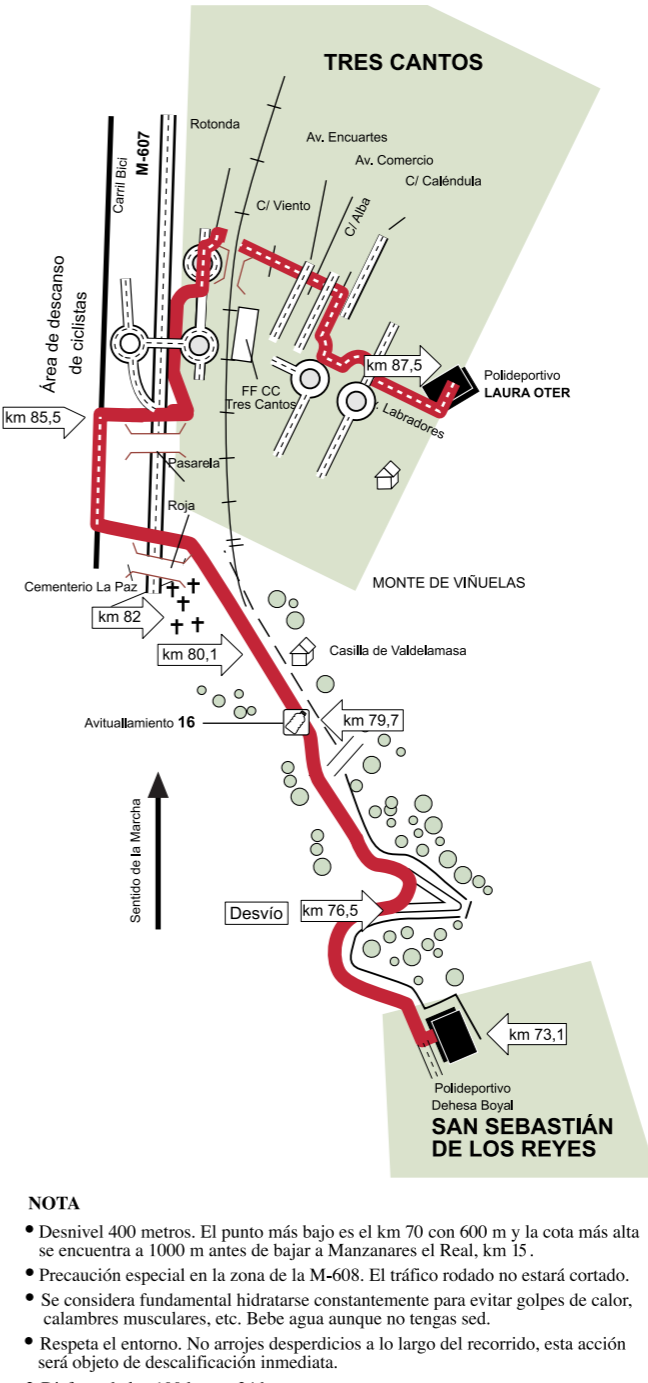
4 TRES CANTOS - C. SALTO DEL LOBO
 Parcial: 9 km Total: 61,2 km



5 C. SALTO DEL LOBO - SAN SEBASTIÁN
 Parcial: 11,9 km Total: 73,1 km



6 SAN SEBASTIÁN - TRES CANTOS
 Parcial: 14,4 km Total: 87,5 km



- NOTA**
- Desnivel 400 metros. El punto más bajo es el km 70 con 600 m y la cota más alta se encuentra a 1000 m antes de bajar a Manzanares el Real, km 15.
 - Precaución especial en la zona de la M-608. El tráfico rodado no estará cortado.
 - Se considera fundamental hidratarse constantemente para evitar golpes de calor, calambres musculares, etc. Bebe agua aunque no tengas sed.
 - Respetar el entorno. No arrojes desperdicios a lo largo del recorrido, esta acción será objeto de descalificación inmediata.
 - Disfruta de los 100 km en 24 h.

7 TRES CANTOS - COLMENAR VIEJO
 Parcial: 12,5 km Total: 100 km

