

## AVISOS

- Los 34 kilómetros **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 descendiendo y es el momento de acelerar el ritmo, si se desea; nunca antes.
- 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.
- **Área de descanso** en polideportivo Lorenzo Rico de Colmenar Viejo (meta).
- Los **puntos de retirada** son: -km 17 y km 24.
- 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 señalado.
- 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**. No hay premios ni clasificaciones.
- 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 DESPERCICIO** 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.

## LO MÁS IMPORTANTE

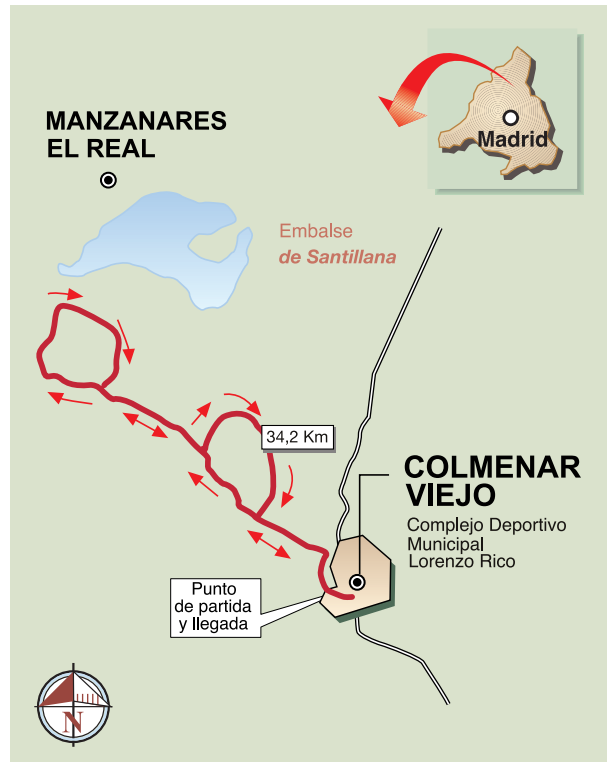
- Siempre has de llevar agua encima y contar con avituallamiento sólido regularmente.
- El mayor enemigo de la prueba es el calor, será de **VITAL IMPORTANCIA LA CORRECTA HIDRATACIÓN**, no dejes de cumplir las siguientes normas:
  - Bebe 200 ml. de agua cada 5 km aunque no tengas sed, el cuerpo no te 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	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





34/100  24  
KILÓMETROS HORAS

## I Edición 19 de Junio de 2010



### 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 el plano 1, y de arriba a abajo en los planos 2 y 3.
- 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

ORGANIZA

**corricolari** AireLibre

PATROCINADOR OFICIAL

 **TrashuMad**

  
La Suma de Todos  
Comunidad de Madrid  
www.madrid.org

  
VIA  
PECUARIA

COLABORAN

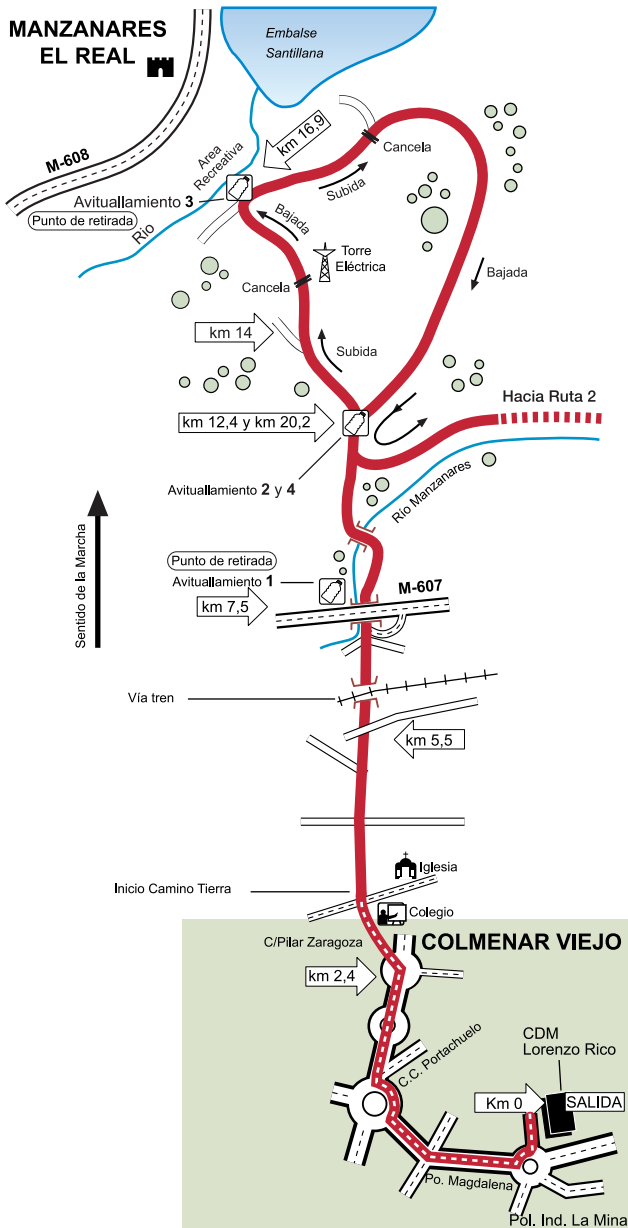
  
Ayuntamiento de  
Colmenar Viejo

  
Ayuntamiento de Tres Cantos  
Consejería de Deportes  
Patronato Deportivo Municipal

  
Ayuntamiento de  
San Sebastián  
de los Reyes

# 1 COLMENAR VIEJO - MANZANARES

Parcial: 25 km Total: 25 km



# 2 MANZANARES-COLMENAR VIEJO

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

