

FICHA TÉCNICA

X MARATÓN ALPINO MADRILEÑO



Lugar: Sierra de Guadarrama (Madrid, España)

Fecha: 18 de junio de 2006

Salida y meta: Plaza Mayor (Ayuntamiento), Cercedilla

Hora: 8 de la mañana

Distancia: 42 km aproximados

Salida y meta: Cercedilla

Altura máxima: 2.430 m.

Altura mínima: 1.188 m.

Desnivel acumulado: 4.700 metros. 40% del recorrido por encima de los 2.000 m.

Porcentaje de superficie técnica: 70% aproximadamente con posibles neveros.

Tiempo límite: 9 horas.

Avituallamientos: 9 líquidos y 4 sólidos más los de meta. Los avituallamientos se componen de agua y glucosa. Los sólidos tienen bebida isotónica y alimentos ricos en hidratos: membrillo, barritas, frutos secos, plátanos....

Servicio a corredores: Bolsa del corredor, duchas y masaje en meta (Polideportivo Municipal de Cercedilla); masaje en recorrido; atención sanitaria y podología; seguridad a cargo del Grupo de Montaña de la Cruz Roja, GERA, Bomberos, SEREIM, Guardia Civil y Protección Civil; charla técnica previa y vídeo; seguro de accidentes y responsabilidad civil y "corredores escoba".

Records (recorrido antiguo):

Masculino: Fernando García (España), 4h12:10, año 2005
Femenino: Ana Isabel Estevez García (España), 5h19:32, año 2005