

ROADBOOK

100Km



MADRID

8-9 JUNIO 2019

SAN LORENZO DE EL ESCORIAL - MATAELPINO

KILÓMETROS QUE CAMBIAN VIDAS

www.OxfamIntermon.org/Trailwalker

Seguimiento en directo:



<http://live.youevent.tv/live.php?evento=109>



OXFAM
Intermón

OXFAM
TRAILWALKER
100KM | 4 PERSONAS | 32H
50KM | 4 PERSONAS | 16H

BOLSAS CREATIVE HANDICRAFTS

Trailwalker, un evento en el que se camina por un futuro sin pobreza y a favor del Comercio Justo, obsequiará este año a sus participantes con unas bolsas de algodón orgánico fabricadas artesanalmente por un grupo productor muy especial: **Creative Handicrafts, una cooperativa cuyo objetivo principal es combatir las desigualdades de género y la exclusión social de las mujeres, capacitándolas y formándolas para que así tengan la oportunidad de poder ser independientes y superar sus problemas de autoestima y depresión, problemas que a día de hoy siguen existiendo.**

Empoderando a las mujeres, cambiando vidas.

Actualmente, son **790 las mujeres que trabajan en la cooperativa, 434 niños a los que se les realiza revisiones médicas** y 168 las sesiones para el empoderamiento de las mujeres y para el programa de desarrollo de capacidades.

Las bolsas del Trailwalker 2018 están elaboradas con algodón orgánico de la India y confeccionadas a mano por las productoras en un taller de la cooperativa.



Proceso de producción

MEDALLAS PEKERTI

La medalla que se entrega en la meta del Trailwalker está producida por un grupo artesano de una organización de comercio justo y desarrollo social llamado **Pekerti**, que se formó en Yakarta en 1975. Pekerti significa Pengembangan Kerajinan Rakyat Indonesia o artesanía popular de Indonesia. **Su mandato es aumentar los ingresos de los artesanos económicamente desfavorecidos y otras personas en situación de vulnerabilidad que viven en zonas rurales de Indonesia mediante el desarrollo y la venta de productos de Comercio Justo.** Actualmente cuenta con 50 grupos productores en todo el archipiélago.

Pekerti brinda asistencia a los artesanos para comercializar sus productos, además de ofrecerles ayuda financiera, formación en todos los aspectos de la producción de artesanías y también asegura la implementación de los principios de comercio justo. **Apoya el desarrollo comunitario y realiza proyectos de ayuda en emergencias, de reconstrucción de viviendas y de recuperación económica a largo plazo a través del establecimiento de micro y pequeñas empresas.**

Su visión es la de establecer una sociedad próspera, democrática y justa.



NORMAS Y RECOMENDACIONES

Año tras año el "Oxfam Intermón Trailwalker de Madrid" desplaza más de 1.000 personas con un objetivo común, por un mismo recorrido y franja horaria. Para garantizar

su buen funcionamiento y continuidad, TODOS los que lo hacemos posible debemos cumplir una serie de normas como:

Durante todo el recorrido:

- El Trailwalker **no es una competición** por lo que respetar las normas de circulación y extremar la precaución **al cruzar calles y carreteras**. Los participantes (marchadores y asistencias) **NO tenéis preferencia**.
- **Seguid las instrucciones** facilitadas por los voluntarios y demás personal **de la organización**.
- **No tiréis basura**, dejemos el recorrido limpio. **Usad los contenedores en función del tipo de residuo**. Transitaremos por espacios naturales protegidos que debemos respetar.
- **Utilizad los aseos** situados en los controles.
- **Marchadores, llevad todo vuestro material obligatorio** (no solo en los controles). No llevarlo, podría ser motivo de descalificación.
- **Bebed poca cantidad de líquido frecuentemente** para evitar la deshidratación. Hay que beber antes de tener sensación de sed.
- **Tomad comidas ligeras y de fácil absorción** como frutas, geles o barritas energéticas.
- **Caminad al ritmo del marchador más lento del equipo**.
- **No contéis la distancia como un global de 50 o 100km**, id contando el kilometraje de cada etapa.
- **Durante la noche, se ruega no hacer ruido** para respetar a la fauna y el descanso de las personas.
- En las carreteras de la zona circulan muchos **ciclistas** por lo que os pedimos que seáis prudentes y **respetéis su marcha**.

En los controles:

- **Plegad los bastones en el interior de los polideportivos** para no dañar el pavimento.
- Todos los marchadores del mismo equipo **debéis fichar juntos al pasar un control**.
- Consultad con regularidad los horarios de los controles. **No se podrán pasar antes de su apertura ni después de su cierre**. Lo equipos no podrán salir de un control una vez esté cerrado.
- Los **vehículos** solo podrán acceder a los aparcamientos reservados si llevan el **distintivo en el salpicadero**.
- Por respeto a los vecinos de los pueblos y para cumplir con el compromiso adquirido con los Ayuntamientos, **aparcad únicamente en las zonas indicadas para el evento**. A las asistencias os recomendamos llevar poco peso ya que el acceso a algunos puntos de control queda alejado de la zona de aparcamiento.
- **Ocupad el mínimo espacio** en los controles ya que sois muchos equipos y todos tenéis derecho a descansar con comodidad.
- **Solo se permite montar mobiliario** (mesas, sillas, sombrillas...) **dentro de las zonas de equipos** de cada puesto de control.
- Las asistencias también podrán hacer **uso de las zonas de descanso** de los controles.
- El **avituallamiento** ofrecido en los controles es limitado y **de uso exclusivo para los marchadores**.
- **Evitad las contracturas** estirando al menos 2 minutos.
- **Cambiad de calcetines** para mantener los pies secos y así **prevenir ampollas**.
- **Respetad el descanso de los demás**.



EN CASO DE EMERGENCIA

1. Valorad la situación y gravedad.
2. Comunicadlo al Responsable de Emergencias (619 94 46 12) o al Director Técnico (666 00 27 07). **Solo en caso de emergencia grave y si no se consigue contactar con estos teléfonos, llamad al 112.** La información a comunicar en cualquiera de los casos será la siguiente:
 - Persona que comunica el incidente.
 - Ubicación.
 - Número de dorsal del accidentado.
 - Estado y patología.
3. Intentad transmitir calma y proteged al accidentado.

EN CASO DE ABANDONO

Es muy importante **que aviséis a la organización** en caso de abandono. Si un participante no comunica su abandono, quedará excluido oficialmente de la marcha y deberá afrontar los posibles gastos de su búsqueda.

El **abandono** de uno o varios miembros de un equipo **solo** se puede hacer **en un control**. Si decidís abandonar, caminad hasta el punto de control siguiente (el anterior puede estar cerrado) e indicad la circunstancia al responsable del control y entregadle vuestro chip.

Si un miembro de un equipo no puede continuar por indisposición o accidente, avisad a la organización a través del número de emergencia.

Como mínimo, una persona debe quedarse con el marchador accidentado, mientras los demás van a buscar ayuda al punto de control más cercano. Consultad el cuadro de horarios de los controles en la contraportada del "roadbook".

Los organizadores se reservan el derecho de excluir a un marchador o a un equipo por prescripción del personal médico o por indicación de una autoridad competente.

Tras el abandono de un marchador, el equipo puede continuar con tres personas. **Si son dos los que abandonan, el resto podrán continuar pero acompañando a otro equipo.** Siempre deben ser como mínimo tres personas caminando juntas (dos no podrán caminar solas).

También por razones de sostenibilidad, es posible que en los puntos de control NO dispongáis de botellas de agua sino de fuentes para que rellenéis vuestras cantimploras. El agua de la Sierra de Guadarrama es de excelente calidad y pureza.

LISTA DE MATERIAL

MATERIAL OBLIGATORIO POR MARCHADOR:

- Dorsal y chip*
- Pulsera identificativa*
- 4 impermeables
- Teléfono **móvil** con la batería totalmente cargada
- **Manta** de supervivencia (**térmica** de aluminio de mínimo 220 x 140 cm)
- **Botella** o bolsa de hidratación (**mínimo 1 litro**)
- Linterna **frontal** y pilas de recambio durante la noche
- **Chaleco reflectante** para el tránsito nocturno
- **Chaqueta impermeable** con capucha (durante la noche o en caso de lluvia)
- **Gorra** o pañuelo para el sol
- DNI o **documento de identidad**
- Vaso (por política medioambiental, no facilitaremos vasos en los controles)

MATERIAL OBLIGATORIO COLECTIVO PARA CADA EQUIPO DE MARCHADORES:

- **Botiquín** de emergencia
- **1 libro de ruta** o roadbook*

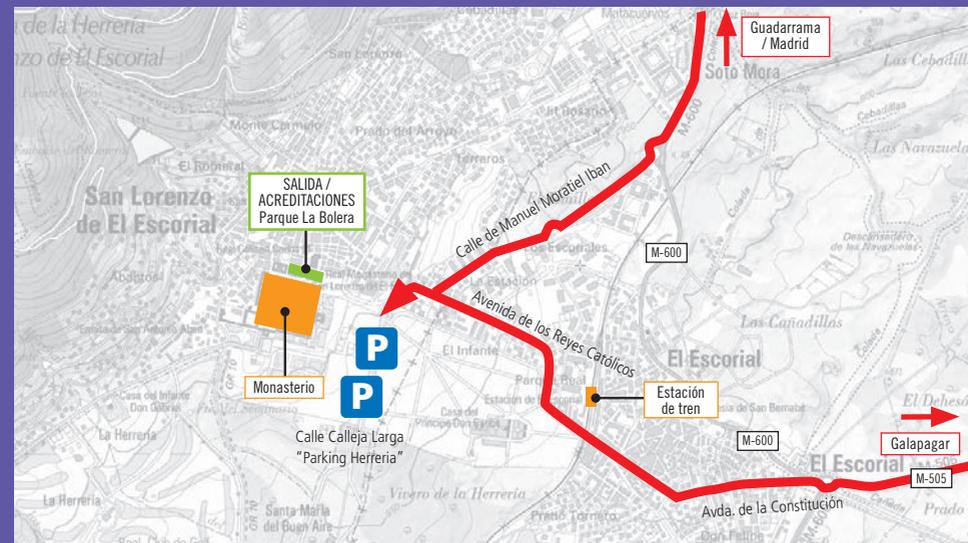
MATERIAL OBLIGATORIO DEL EQUIPO DE ASISTENCIA:

- 2 teléfonos **móviles** y su cargador de batería.
- **Botiquín** completo
- **Acreditación** del vehículo en el salpicadero
- **1 libro de ruta** o roadbook*

* Proporcionado por la organización

MATERIAL RECOMENDADO

- Pañuelos y papel higiénico
- Calzado deportivo de recambio
- Camisetas, pantalones y calcetines de recambio
- Silbato
- Ropa transpirable
- Pantalón deportivo, mallas cortas o piratas
- Protector solar y vaselina
- Camiseta de manga larga
- Saco de dormir ligero
- Navaja multiusos
- Gafas de sol



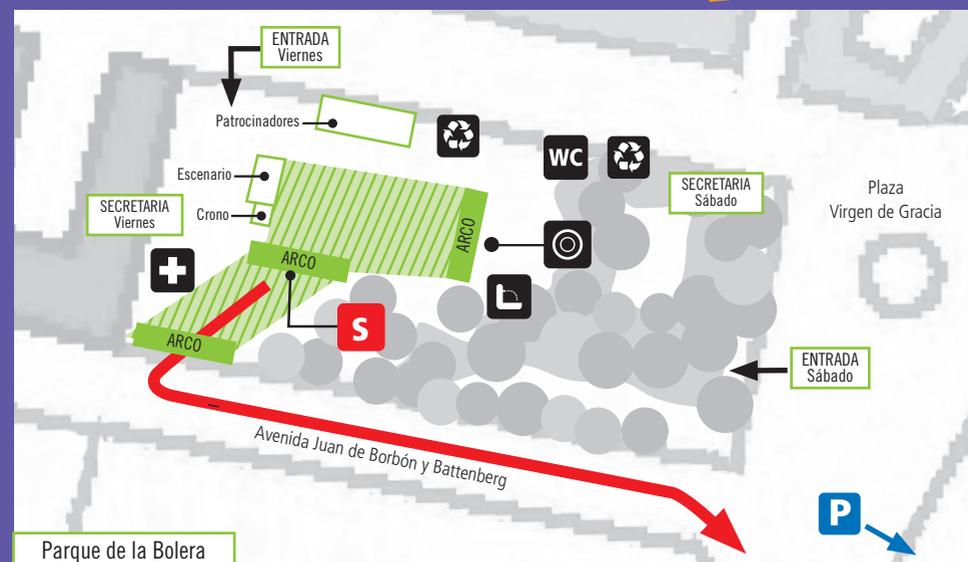
ACREDITACIONES

- Las acreditaciones tendrán lugar en el Parque de La Bolera el viernes de 18.00 h a 22.00 h.
- Aparcad en orden en las zonas indicadas.
- Estad listos en la zona de salida con tiempo suficiente para pasar el control de material y evitar colas (1 h antes).

SALIDA 8 JUNIO

Entrega de trofeos y discursos a las 08.30h

SALIDA: a las 9.00h





S Km 0

En el interior del Parque de la Bolera (acceso por Plaza Virgen de Gracia). Antes de la salida os recomendamos que echéis un vistazo a la imponente fachada principal del Monasterio de El Escorial, situada a solo 100m del Parque. Acordaros de llenar vuestras cantimploras o recipientes.

1A Km 1,7

Tras un largo descenso, sortearemos la vía del tren por paso peatonal subterráneo y justo al salir de este, giraremos a la izquierda para coger sucesivamente las calles Alfonso XII y Gómez del Campo.

1B Km 2,3

Cruzamos la carretera M-600 (Avda. Felipe II) por semáforo que debemos respetar. Precaución porque esta vía está muy transitada. Seguiremos hacia la derecha para coger la primera a la izquierda (“calle Cebadillas”) que 400m después se convierte en pista forestal.

1C Km 9,3

Manteniéndonos siempre por pista principal (a la derecha en las bifurcaciones) y tras cruzar la vía del tren en 2 ocasiones por paso elevado, llegaremos a la “calle Principal”. Aquí y antes de llegar al tramo asfaltado, tomamos a la derecha un sendero que desciende al “arroyo Ladrón” junto al que caminaremos río abajo y en paralelo durante un tiempo.

1D Km 12,4

Llegamos a la Presa del Embalse de los Arroyos, uno de los lugares más vistosos del recorrido. Deleitarnos con la imagen del humedal y al fondo el relieve montañoso de la Sierra. Al cruzar la presa giraremos a la derecha sin cruzar el parking de tierra para seguir bordeando el embalse de Valmayor por su otra orilla.

1E Km 13,6

Tras un ascenso por pista forestal, desembocamos en una carretera junto al colegio Gredos San Diego, cruzándola por paso peatonal y girando a la derecha para tras unos metros coger pista a la izquierda (denominada “Cañada Real Segoviana”).

1F Km 15,6

Casi al coronar una larga subida en dirección norte, cogemos a nuestra derecha otra pista.

1G Km 19,3

Entrando en Galapagar por la “calle La Pedriza”, llegaremos a un cruce donde giraremos a la izquierda para seguir por la “carretera de Guadarrama”. Poco más adelante a la derecha veremos el Polideportivo Municipal donde se encuentra el Velódromo Cubierto, lugar del control.

Todos los servicios del control, salvo el aparcamiento, se encuentran en el interior del Velódromo cubierto por lo que no necesitáis llevar carpas ni sombrillas. Recordad que os “fichen” los chips en la entrada del control.

ENTRADA Y SALIDA DEL CONTROL C1 - GALAPAGAR



> C1 GALAPAGAR

ETAPA: 19,7 km
 TOTAL: 19,7 km
 APERTURA: sábado 10:30 h
 CIERRE: sábado 14:00 h
 DESNIVEL + : 163 m / DESNIVEL - : 309 m



2A Km 0

Al salir del control, tomamos a la derecha la “calle Guadarrama” en sentido sureste, cruzando a la otra acera a los pocos metros para continuar en el mismo sentido. Poco después giramos a la izquierda para coger la “Cañada Descansadero de la Pocilla” en sentido norte.

2B Km 1,5

Llegamos a una rotonda, atravesando la carretera M-510 por paso peatonal y tomando la pista asfaltada del Cementerio. Antes de llegar a este seguiremos por pista a nuestra derecha.

2C Km 4

Al final de la pista, giraremos a la izquierda pasando unos mojoneros que la cortan, llegando de nuevo a la carretera M-510

2D Km 5,4

Tras seguir unos metros por sendero paralelo a la carretera en sentido sur, la cruzaremos con extrema precaución ya que no cuenta con paso peatonal y en fin de semana está muy transitada. Seguiremos por sendero brevemente y luego pista.

2E Km 6,7

Llegamos al bello enclave de la Ermita del Cerrillo, tomando a nuestra derecha en descenso la vía pecuaria que cruza Collado Villalba.

2F Km 8,5

Abandonamos la vía pecuaria por sendero a la izquierda, cruzando por paso peatonal la calle “Camino de El Escorial”. Más adelante giramos a la izquierda caminando en descenso, tomando a nuestra derecha un paso subterráneo bajo la carretera M-510

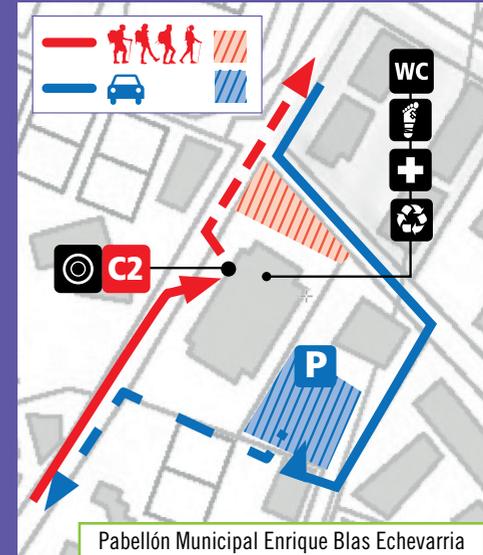
2G Km 9,8

Tras caminar junto al río Guadarrama nos encontramos con la “calle Escofina”, donde comienza la verdadera travesía urbana de Collado Villalba en la que cruzaremos la autovía A6 y la carretera M-601 por pasos elevados.

2H Km 12,2

Superado el puente peatonal de color rojo sobre la M-601, seguiremos hacia el sur por la calle de la Granja (muro del Polideportivo a nuestra izquierda), llegando a una rotonda donde tomamos a nuestra izquierda la calle Feria donde se encuentra el Pabellón Enrique Blas Echevarría, lugar del control.

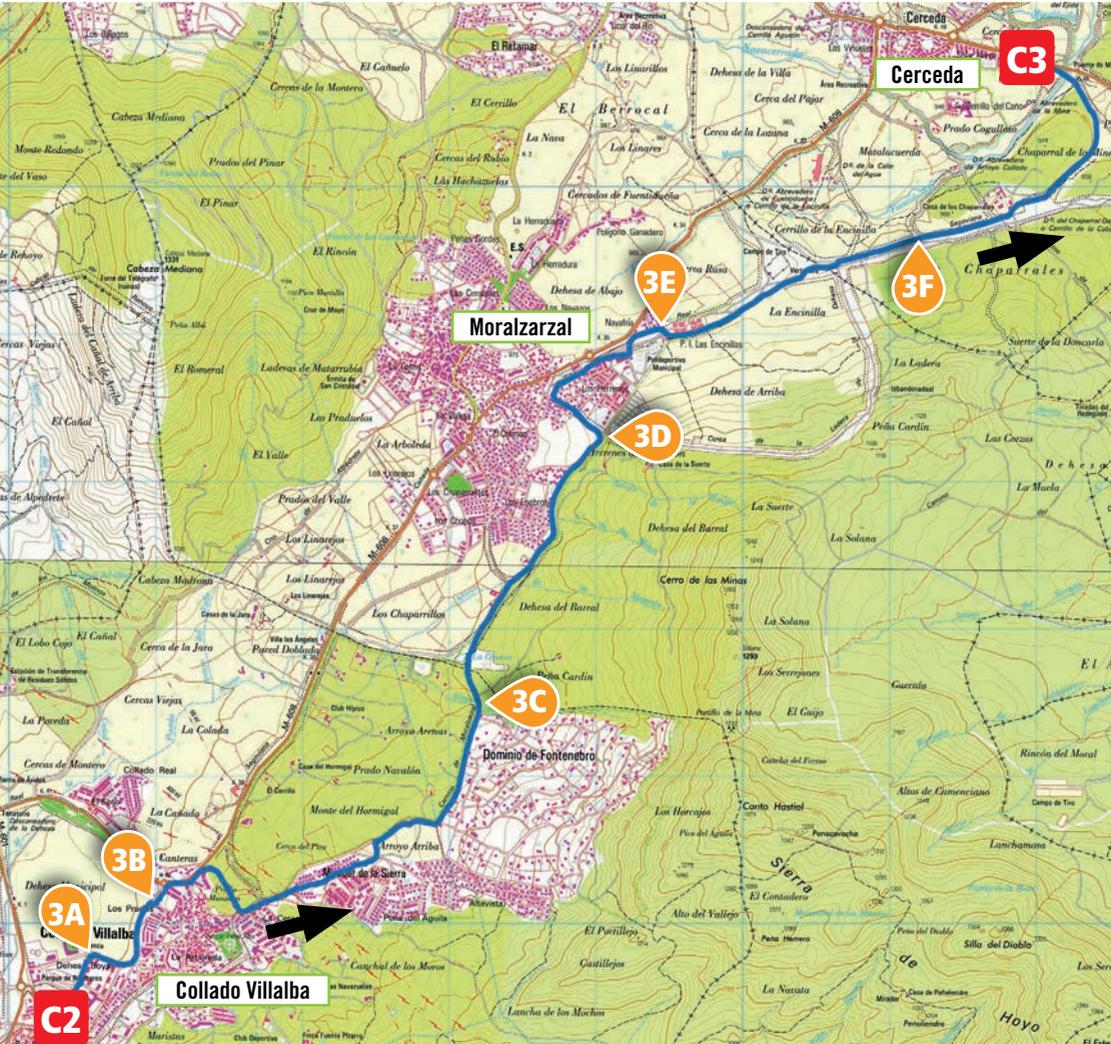
ENTRADA Y SALIDA DEL CONTROL C2 - COLLADO VILLALBA



Disponéis para descansar y comer de una zona de césped limitada, por lo que os rogamos ocupéis el mínimo espacio necesario.

> C2 COLLADO VILLALBA

ETAPA: 12,9 km
 TOTAL: 32,6 km
 APERTURA: sábado 12:00 h
 CIERRE: sábado 17:30 h
 DESNIVEL + : 135 m / DESNIVEL - : 146 m



> **C3 CERCEDA**

ETAPA: 12,1 km

TOTAL: 44,7 km

APERTURA: sábado 13:00 h

CIERRE: sábado 20:30 h

DESNIVEL + : 153 m / DESNIVEL - : 118 m

3A Km 0

Siguiendo por la "calle Feria" y al final de esta, cruzaremos para tomar el camino de tierra que rodea la "Dehesa Municipal" por el este, tras la cual, afrontaremos la parte final de la travesía urbana de Collado Villalba. Como siempre, mucha precaución en los pasos peatonales..

3B Km 1,1

Justo antes de llegar al Cementerio, cambiaremos de acera para seguir en paralelo a la carretera de Moralzarzal. En la segundo rotanda giraremos por la "calle Prado Manzano" y al final de esta tomamos a nuestra izquierda la "calle Dr. José María Poveda", más adelante siendo "calle del Arroyo Osea". Y finalmente cogeremos a nuestra izquierda la "calle Moral-Fuenteneb".

3C Km 4,4

A partir de este punto abandonamos las calles asfaltadas para tomar la pista forestal que nos conduce a Moralzarzal.

3D Km 6,7

La pista de tierra finaliza, por lo que giraremos a la izquierda para seguir en descenso por la asfaltada "calle de Borrico Parra", girando de nuevo al final de esta a la derecha para continuar por la "calle Cañada" hasta el Polideportivo de Moralzarzal que lo bordearemos dejándolo a nuestra derecha.

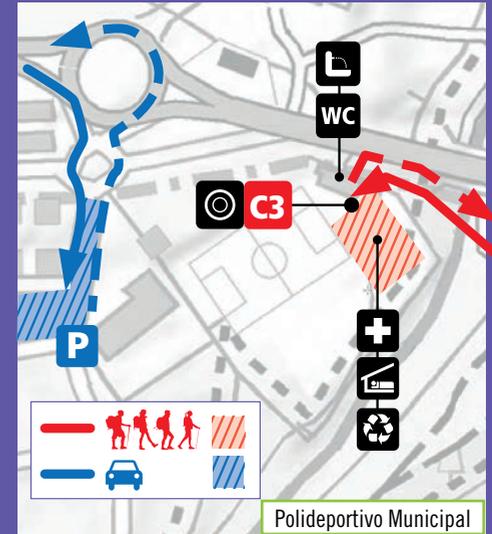
3E Km 8

Cuando termina el muro del Polideportivo y antes de entrar en el Polígono industrial, giramos a la derecha para después de unos metros, cruzar mojones de hormigón (dejando el polígono a la izquierda) para continuar por la vía pecuaria.

3F Km 10

La pista forestal llega a la bifurcación entre los recorridos de 50km (pista a la izquierda en descenso) y el de 100km (siguiendo recto, sin tomar desvíos hasta llegar a la puerta trasera del Polideportivo Municipal que da acceso al control).

ENTRADA Y SALIDA DEL CONTROL C3 - CERCEDA



Disponéis de una pista polideportiva semicubierta como zona de equipos. Se podrán aparcar los coches de asistencia en las calles aledañas al polideportivo y en el aparcamiento de tierra frente al colegio



ENTRADA Y SALIDA DEL CONTROL C4 - EL BOALO



En el interior del Pabellón cubierto se encuentran las zonas de descanso, fisioterapia, podología y los aseos. Y en el exterior hay una zona de hierba a disposición de los equipos.

> C4 EL BOALO
 ETAPA: 12,1 km
 TOTAL: 56,7 km
 APERTURA: sábado 14:00 h
 CIERRE: domingo 00:00 h
 DESNIVEL + : 113 m / DESNIVEL - : 138 m

4A Km 0,5

Volvemos sobre nuestros pasos durante 500m para encontrarnos con una bifurcación. Tomaremos la pista de la izquierda, ya que vinimos por la de la derecha.

4B Km 1,4

De nuevo giraremos a la izquierda, esta vez 90° para tomar la "Cañana Real Segoviana" denominada en este tramo "Cordel de Fuente Las Liebres".

4C Km 5,1

Llegando a la cima de la colina, encontramos otro desvío siguiendo a la izquierda por el camino principal llamado Cordel de Samburiel Navalcollados con el que disfrutaremos de

panorámicas vistas de la Pedriza del Manzanares y el embalse de Santillana.

4D Km 8,8

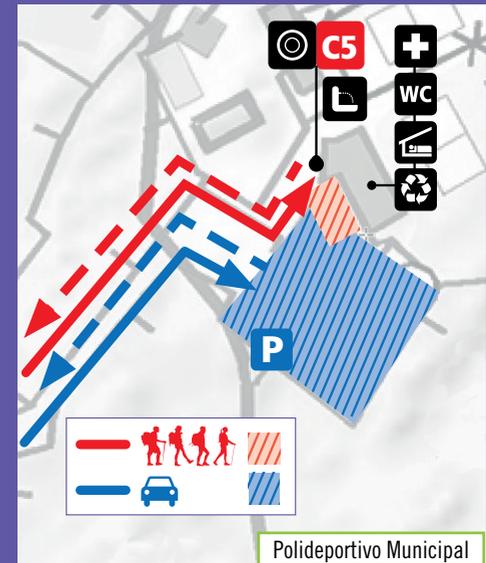
Tras cruzar el embalse por un puente, llegaremos ya por pista asfaltada a la "Rotonda del Montañero" (llamada así popularmente por la estatua que la corona), divisando a nuestra derecha el Castillo de Manzanares El Real. Tomaremos a la izquierda el sendero que acompaña a la carretera M-608 en sentido hacia El Boalo.

4E Km 11,3

Cruzaremos la boscosa "Área Recreativa de Samburiel", llegando ahora algo más alejados de la carretera al control del Polideportivo Municipal de El Boalo.



ENTRADA Y SALIDA DEL CONTROL C5 - BECERRIL DE LA SIERRA



En el interior del Pabellón cubierto se encuentra la zona de descanso y los aseos. Justo enfrente se ha reservado en la piscina una amplia zona de hierba a disposición de los equipos. Aledaña, hay un bar-cafetería que estará abierto hasta casi la medianoche del sábado.

> C5 BECERRIL DE LA SIERRA

ETAPA: 12,3 km
TOTAL: 69,1 km
APERTURA: sábado 16:00 h
CIERRE: domingo 07:00 h
DESNIVEL + : 284 m / DESNIVEL - : 145 m

5A Km 0,3

Salimos a la carretera M-608 que cruzamos por paso de peatones con semáforo (máxima precaución que la carretera lleva mucho tráfico). Perpendicular a la carretera sube la "calle de la Virgen de Loreto" que seguimos unos metros para tomar enseguida a la izquierda una pista forestal. 900m después encontramos una bifurcación, tomando el camino de la derecha.

5B Km 1,6

En este punto giramos a la izquierda para tomar el camino GR-10 (marcas rojas y blancas), también Camino de Santiago (flechas amarillas) que no abandonaremos hasta Mataelpino

5C Km 3

Antes de Mataelpino, pasaremos el hermoso enclave de la "Ermita de El Boalo" (a nuestra derecha) que cuenta con una fuente situada a un par de metros de la pista que seguimos.

5D Km 5,2

Encontramos una bifurcación con una fuente de agua potable de nuevo, cogiendo la pista de la izquierda que entra en el pueblo de Mataelpino por la "calle de la Chorreta". Justo antes de llegar a la Plaza de España, donde está la meta, giramos a

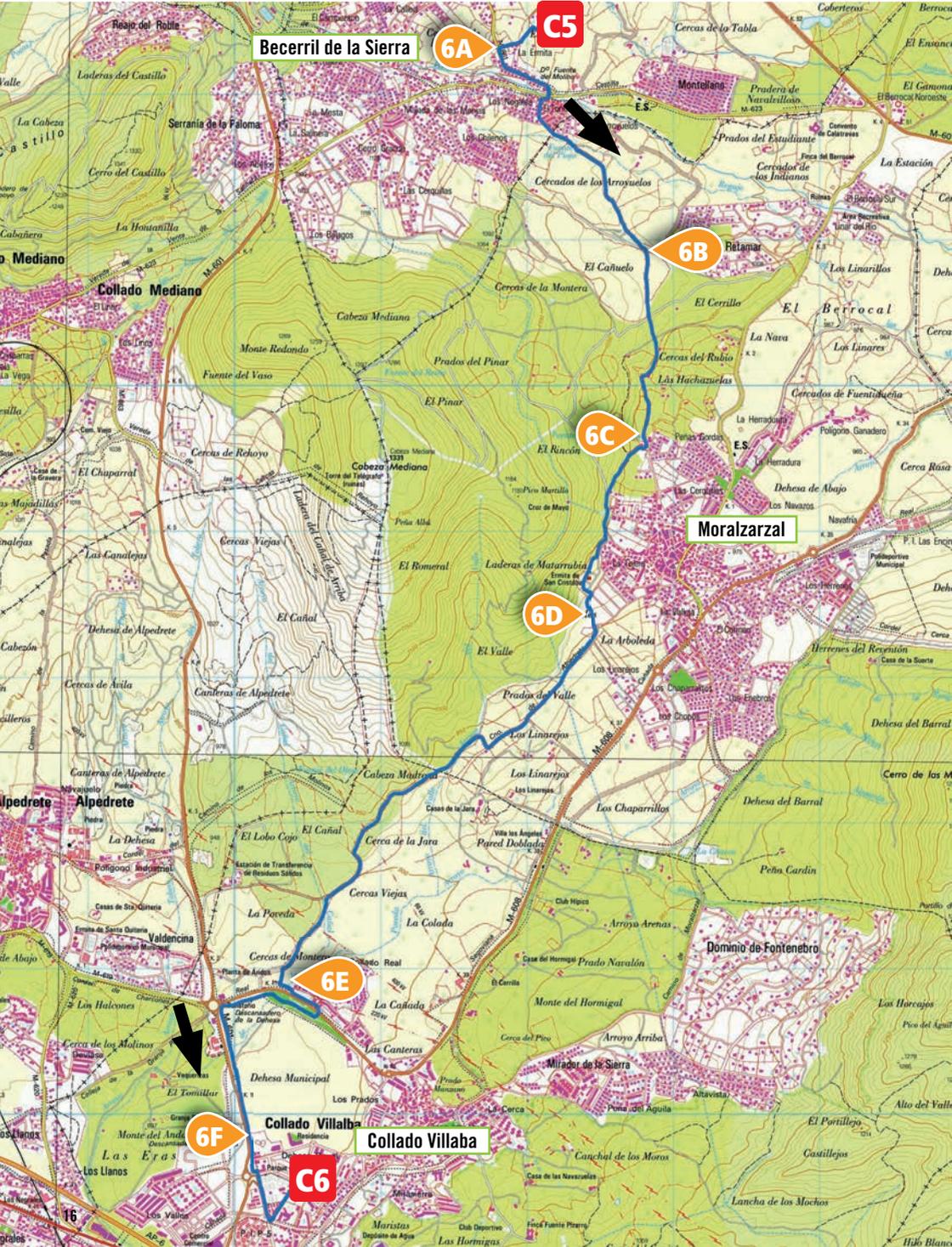
la derecha para subir por la plaza del Pocillo, enlazando con la "calle Frontal Número" que más adelante se convierte en pista de tierra y que seguirá siendo GR-10 y Camino de Santiago.

5E Km 9

Al llegar a la Urbanización Vista Real, encontraremos un portón con puerta para peatones a nuestra izquierda que cruzaremos, abandonando el GR-10 / Camino de Santiago. Al final de la calle en bajada, giramos a la derecha para pasar por la entrada principal de la Urbanización y tomar sendero por el arcén de la carretera M-617 que desemboca en una rotonda.

5F Km 9,8

Cruzaremos con muchas precaución el paso peatonal, siguiendo por la acera de la "Avda. de José Antonio" que nos introduce en Becerril de la Sierra. Antes del final de la Avda. giramos levemente a la izquierda por la secundaria "calle de los Vaqueros" que desemboca en el "Paseo de la Ermita" hacia nuestra izquierda en constante descenso. 500 metros después encontramos a la izquierda la "calle Sotos Prados" que nos lleva al control.



6A Km 0

Volveremos sobre nuestros pasos al Paseo de la Ermita para seguir a la izquierda, en constante descenso con desemboca en la carretera M-623 que cruzamos con precaución por paso peatonal. Al otro lado, tomaremos de frente (no izquierda) la "Avda. de las Flores", más adelante calle Fuente del Piojo.

6B Km 2,3

Encontramos un cruce de caminos, tomando el que baja hacia Moralzarzal (veremos de frente la cúpula de su plaza de toros).

6C Km 3,8

En este punto la pista llega a la "calle de las Errillas" pero giramos bruscamente a la derecha para seguir por pista de tierra en fuerte ascenso que seguirá rodeando Moralzarzal por el oeste.

6D Km 5,2

Tras cruzar el Parque de la Tejera, saldremos al Cementerio que rodearemos por su izquierda para tomar el "Camino de Alpedrete" que no dejaremos hasta el "Hospital de General de Villalba".

6E Km 8,9

Tras rodear el Hospital por su derecha y cruzar el parking, cogemos carril bici paralelo a la carretera M-608 que cruzamos por paso peatonal en una rotonda, como siempre con mucha precaución. Al otro lado entraremos en el "parque de la Dehesa" para coger un camino ancho también paralelo a la carretera, pero en el sentido contrario al que llevábamos. A los poco metros de iniciarlo veremos una fuente.

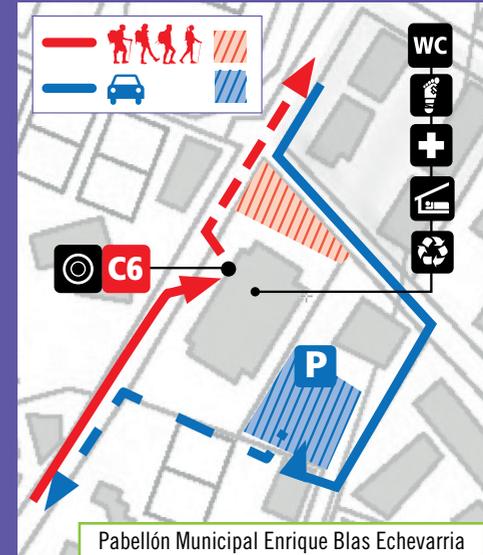
6F Km 10,9

La pista rodea la "Dehesa Municipal" y llegaremos a este punto en el que la dejamos, siguiendo de frente. Enseguida nos volveremos a encontrar a nuestra derecha el puente peatonal que cruzamos en la segunda etapa, retomando el mismo recorrido que nos vuelve a llevar al control de Collado Villalba.

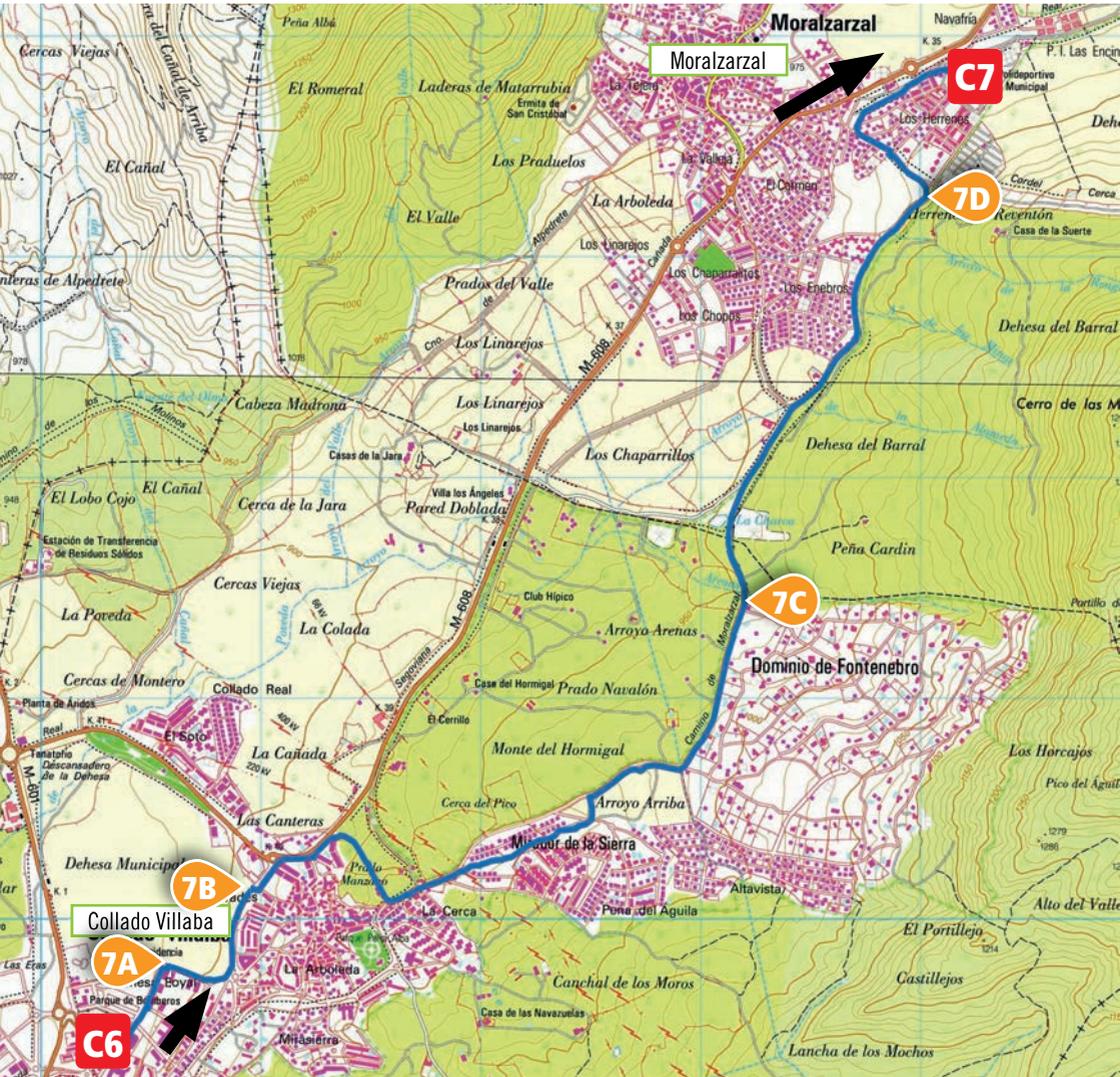
> C6 COLLADO VILLALBA

ETAPA: 11,8 km
 TOTAL: 80,9 km
 APERTURA: sábado 18.00 h
 CIERRE: domingo 11.00 h
 DESNIVEL + : 50m / DESNIVEL - : 214 m

ENTRADA Y SALIDA DEL CONTROL C6 - COLLADO VILLALBA



En el interior del Pabellón cubierto se encuentran las zonas de descanso, podología y los aseos. Y en el exterior hay una zona para los equipos.



> C7 MORALZARZAL

ETAPA: 7,6 km
 TOTAL: 88,5 km
 APERTURA: sábado 19:00 h
 CIERRE: domingo 13:30 h
 DESNIVEL + : 141 m / DESNIVEL - : 48 m

7A Km 0

Esta etapa repite íntegramente el tramo desde el control de Collado Villalba hasta el Polideportivo de Morzalzaral. Al salir del control y siguiendo por la "calle Feria", al final de esta cruzaremos para tomar el camino de tierra que rodea la "Dehesa Municipal" por el este, tras la cual, afrontaremos la parte final de la travesía urbana de Collado Villalba. Como siempre, mucha precaución en los pasos peatonales.

7B Km 1,1

Justo antes de llegar al Cementerio, cambiaremos de acera para seguir en paralelo a la carretera de Morzalzaral. En la segunda rotanda giraremos por la "calle Prado Manzano" y al final de esta tomamos a nuestra izquierda la "calle Dr. José María Poveda", más adelante siendo "calle del Arroyo Osea". Y finalmente cogemos a nuestra izquierda la "calle Moral-Fuenteneb".

7C Km 4,5

A partir de este punto abandonamos las calles asfaltadas para tomar la pista forestal que nos conduce a Morzalzaral.

7D Km 6,7

La pista de tierra finaliza, por lo que giraremos a la izquierda para seguir en descenso por la asfaltada "calle de Borrico Parra", girando de nuevo al final de esta a la derecha para continuar por la "calle Cañada" que nos lleva al control del Polideportivo de Morzalzaral.

ENTRADA Y SALIDA DEL CONTROL C7 - MORALZARZAL



En el interior del Pabellón Cubierto, disponemos de una pequeña zona de descanso con el avituallamiento, aseos y asistencia sanitaria.



8A Km 0,5

Quando termina el muro del Polideportivo y antes de entrar en el Polígono industrial, giramos a la derecha para después de unos metros, cruzar mojones de hormigón (dejando el polígono a la izquierda) para continuar por la vía pecuaria.

8B Km 2,5

La pista forestal llega de nuevo a la bifurcación entre los recorridos de 50km y 100km, pero ahora tomaremos la pista de la izquierda en bajada que nos lleva a la carretera M-608 por la que entraremos a Cerceda.

8C Km 4,8

En este punto, "calle de Beceril" esquina con la M-607 (carretera de Colmenar), cogeremos el puente peatonal para cruzar la carretera y seguir por el pavimentado "Camino de El Boalo a Cerceda" (en sentido inverso).

8D Km 5,4

Abandonamos el camino (acera) por un sendero a la izquierda con el que tomamos una pista forestal que desemboca en las calles asfaltadas de la urbanización de la Ponderosa.

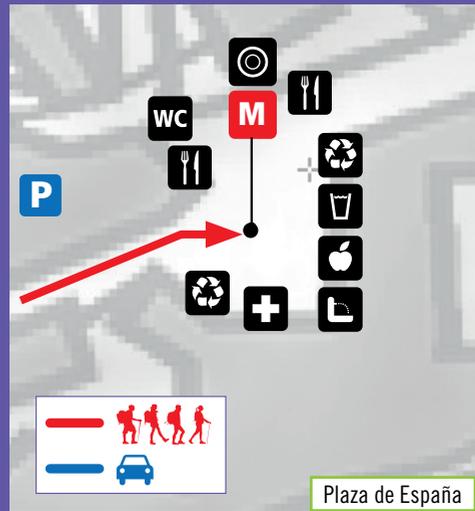
8E Km 7,8

Al cruzar la "Vereda de Manzanares el Real a Beceril de la Sierra" (precaución cruce de calle sin paso peatonal), seguimos de frente por pista de tierra que poco más adelante gira a la izquierda para continuar por la "Cañada de las Saleguillas".

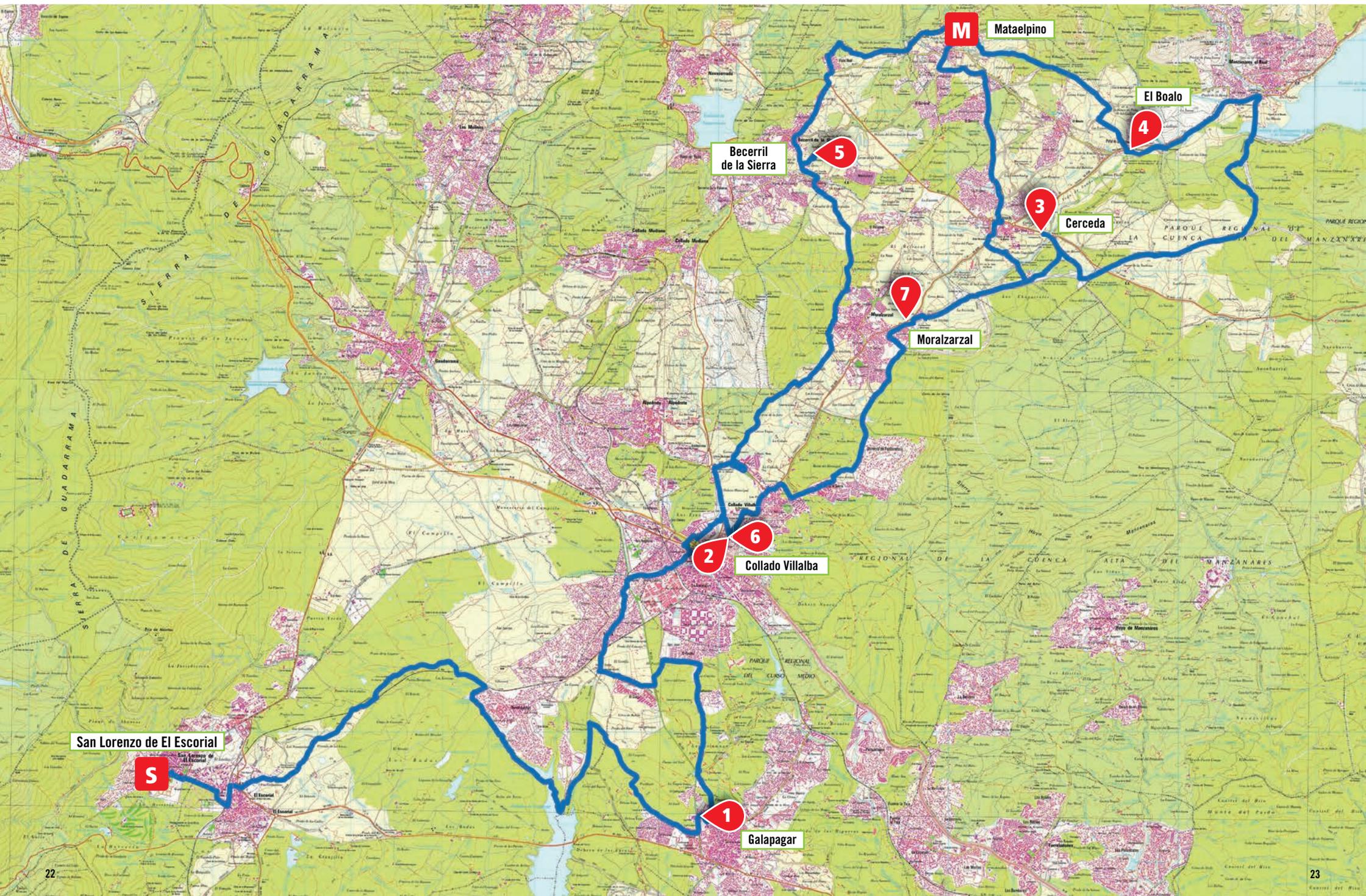
> META - MATAELPINO

ETAPA: 11,4 km
 TOTAL: 100 km
 APERTURA: sábado 20:00 h
 CIERRE: domingo 17:00 h
 DESNIVEL +: 175 m / DESNIVEL -: 44 m

ENTRADA A META MATAELPINO



Tras recibir las merecidas medallas y felicitaciones, podéis haceros una foto de recuerdo en el "photocall", reponer fuerzas en el puesto de avituallamiento y refrescaros con el afamado agua de las fuentes del Guadarrama. Y a empezar a pensar en el año que viene...



Punto de control	Localización	Km etapa	Km total	Altitud	WC	Área de descanso	Agua / Fuente	Fruta	Pasta / Caldo	Fisios	Podólogos	Asistencia sanitaria	Hora de apertura	Hora de cierre
S	San Lorenzo de El Escorial	0,0	0,0	1.027	WC		📄					+	9.00	9.10
			13,6				📄							
C1	Galapagar	19,7	19,7	889	WC		📄 🍏	🍏				+	10.30	14.00
			26,4				📄							
C2	Collado Villalba	12,9	32,6	882	WC		📄 🍏	🍏				+	12.00	17.30
C3	Cerceda	12,1	44,7	928	WC	🏠	📄 🍏	🍏				+	13.00	20.30
C4	El Boalo	12,1	56,7	905	WC	🏠	📄 🍏	🍏 🍝	🏠	🏠	🏠	+	14.00	00.00 d2
			61,9				📄							
C5	Becerril de la Sierra	12,3	69,1	1.049	WC	🏠	📄 🍏	🍏 🍝				+	16.00	07.00 d2
C6	Collado Villalba	11,8	80,9	882	WC	🏠	📄 🍏	🍏 🍝			🏠	+	18.00	11.00 d2
C7	Moralzarzal	7,6	88,5	978	WC		📄 🍏	🍏 🍝				+	19.00	13.30 d2
			93,1				📄							
M	Mataelpino	11,5	100	1.079	WC		📄 🍏					+	20.00	17.00 d2

T. EMERGENCIA: 619 94 46 12

PATROCINADORES INSTITUCIONALES:



AYUNTAMIENTOS COLABORADORES:



EMPRESAS COLABORADORAS:

