

# ROADBOOK



50Km

**MADRID**  
**8 JUNIO 2019**

SAN LORENZO DE EL ESCORIAL - MATAELPINO  
**KILÓMETROS QUE CAMBIAN VIDAS**

[www.OxfamIntermon.org/Trailwalker](http://www.OxfamIntermon.org/Trailwalker)

Seguimiento en directo:



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



**OXFAM**  
Intermon

**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.



## 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.



Proceso de producción

## 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 respetad 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 protegéd 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



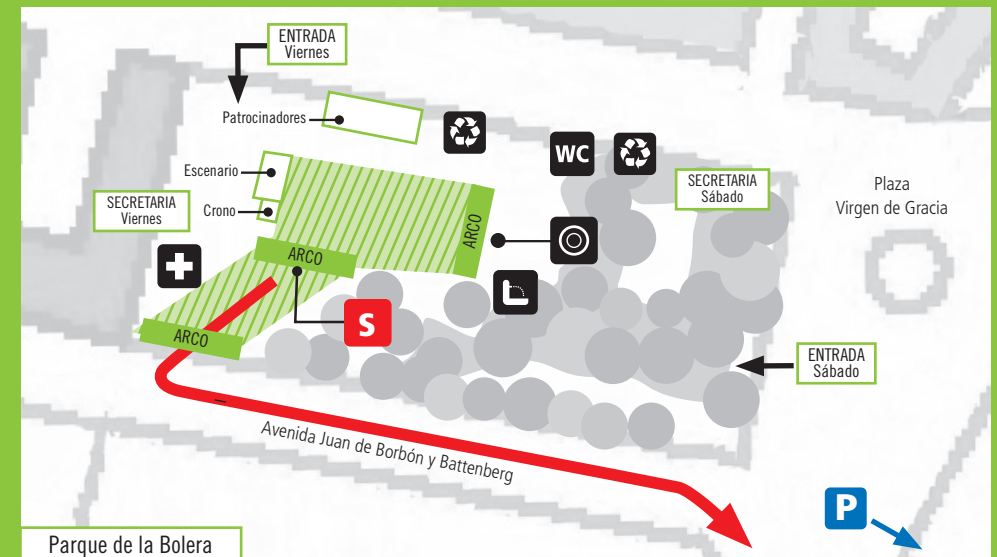
## ACREDITACIONES

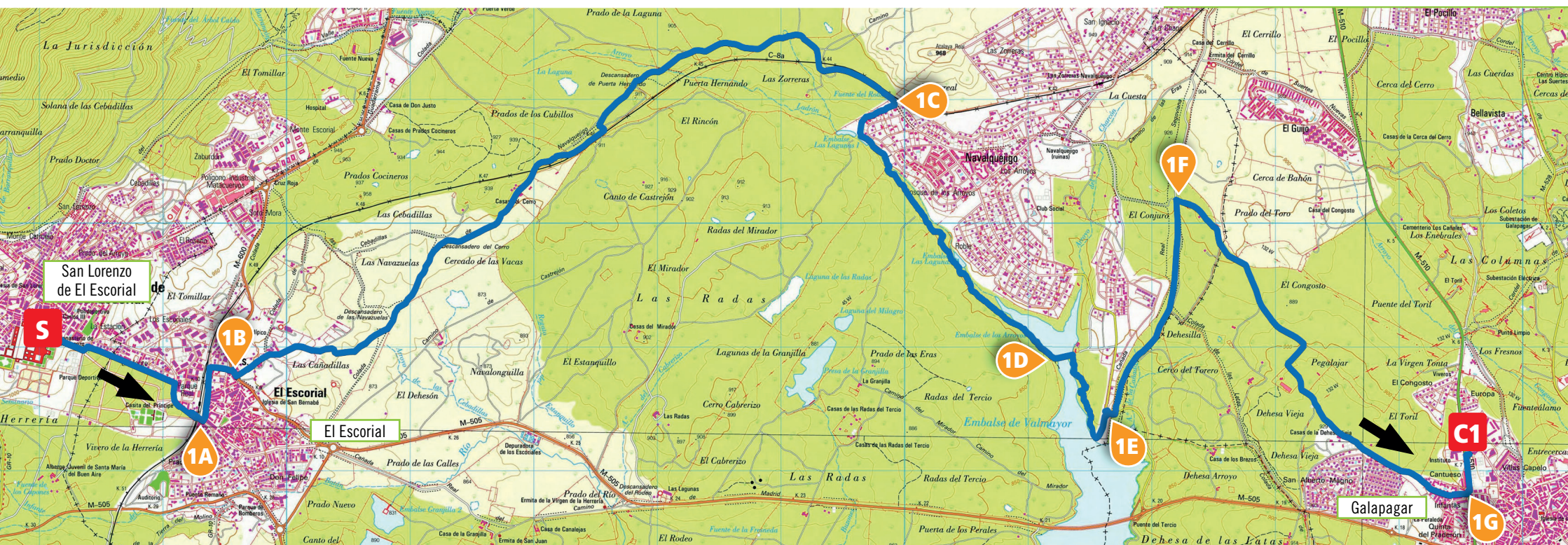
- Las acreditaciones tendrán lugar en el Parque de La Bolera el viernes de 18.00 h a 22.00 h.
- Aparcad en orden en las zonas indicadas.
- Estad listos en la zona de salida con tiempo suficiente para pasar el control de material y evitar colas (1 h antes).

## 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**

Velódromo Municipal

ASISTENCIA

**> C1 GALAPAGAR**

ETAPA: 19,7 km

TOTAL: 19,7 km

APERTURA: sábado 10:30 h

CIERRE: sábado 14:45 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 Emita 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”, dónde 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 de Echevarría, lugar del control.

**> C2 COLLADO VILLALBA**

ETAPA: 12,9 km

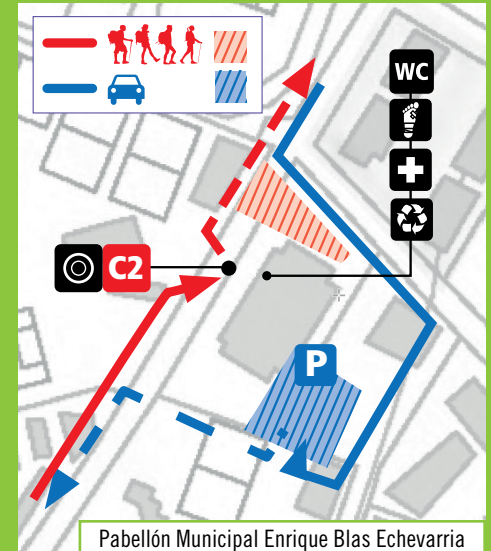
TOTAL: 32,6 km

APERTURA: sábado 12:00 h

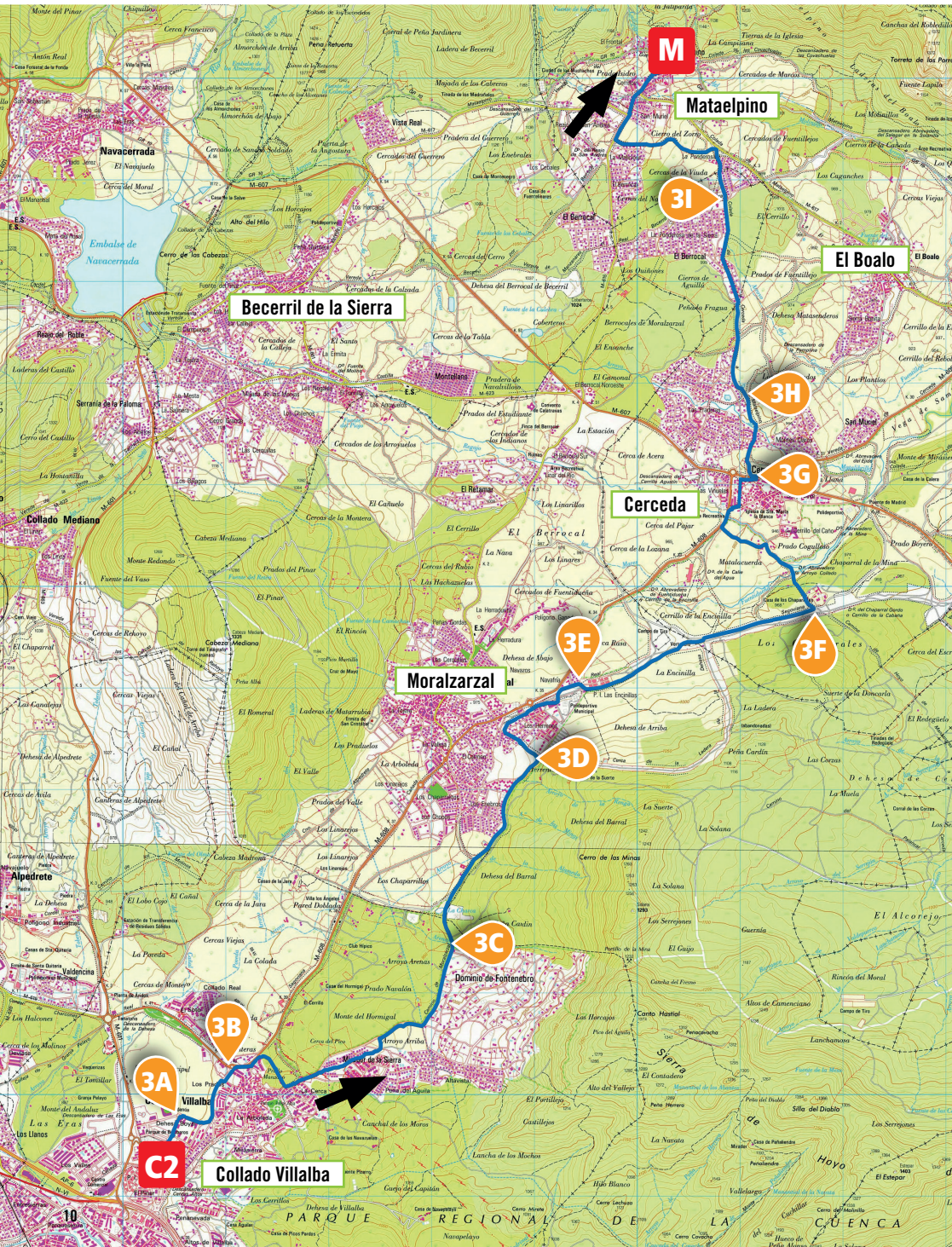
CIERRE: sábado 19:00 h

DESNIVEL + : 135 m / DESNIVEL - : 146 m

**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.



**3A Km 0**

Siguiendo por la “calle Feria” hacia delante, afrontaremos la parte final de la larga travesía urbana de Collado Villalba por lo que mucha precaución en los pasos peatonales.

**3B Km 1**

Justo antes de llegar al Cementerio, cambiaremos de acera para seguir en paralelo a la carretera de Moralzarzal. 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 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 (que sigue recto). La bajada nos lleva a la carretera M-608 por la que entraremos a Cerceda. Poco más adelante encontraremos una fuente para que repongáis agua (¡muy importante!).

**> META - MATAELPINO**

ETAPA: 17,4 km

TOTAL: 50 km

APERTURA: sábado 13:30 h

CIERRE: domingo 01.00 h

DESNIVEL + : 304 m / DESNIVEL - : 95 m

**3G Km 12,3**

En este punto, “calle de Becerril” 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).

**3H Km 12,9**

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.

**3I Km 15,3**

Al cruzar la “Vereda de Manzanares el Real a Becerril 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”.

**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 | Agua / Fuente | Fruta | 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            | 14.45          |
|                  |                            |          | 26,4     |         |    | ☒             |       |                      |                  |                |
| C2               | Collado Villalba           | 12,9     | 32,6     | 882     | WC | ☒             | 🍏     | +                    | 12.00            | 19.00          |
|                  |                            |          | 44,6     |         |    | ☒             |       |                      |                  |                |
| M                | Mataelpino                 | 17,4     | 50       | 1.079   | WC | ☒             | 🍏     | +                    | 13.30            | 01.00 d2       |

T. EMERGENCIA: 619 94 46 12

PATROCINADOR 50KM:

**DKV**  
**Salud**

EMPRESAS COLABORADORAS:



AYUNTAMIENTOS COLABORADORES:



PATROCINADORES INSTITUCIONALES:

