

ROADBOOK



MADRID 2 Y 3 DE JUNIO DE 2018

VALLE LOZOYA - SIERRA NORTE

¡NOVEDAD! TAMBIÉN 50KM



OXFAM
Intermón

OXFAM
TRAILWALKER

100 KM | UNA CAUSA

CAMINAMOS POR UN FUTURO SIN POBREZA

www.OxfamIntermon.org/Trailwalker

BOLSAS Y MEDALLAS DE COMERCIO JUSTO PARA MARCHADORES SOLIDARIOS

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 ALURA AMARA

Al igual que las bolsas de nuestros corredores, las medallas que entregamos a nuestros finishers en la meta del Trailwalker están producidas por un grupo artesano llamado Alura Amara, una iniciativa sociológica iniciada en 1995 por dos jóvenes diseñadores para **luchar contra las injusticias mediante el Comercio Justo en Kandangan**, una región rural de Java (**Indonesia**). Lo que nació con dos hombres que querían dedicarse al comercio justo para luchar contra la injusticia, hoy en día engloba ya a 50 miembros, de los cuales 24 son mujeres.

Alura Amara trabaja con campesinos y propietarios económicamente desfavorecidos, con educación o capacidades limitadas y, por tanto, con menos oportunidades. A ellos les ofrece excelentes condiciones de trabajo, programas de educación, ayuda financiera, seguro de accidentes y una jornada de trabajo intensiva para poder compatibilizar vida laboral y familiar.



RECORRIDO OXFAM INTERMÓN TRAILWALKER MADRID 2018

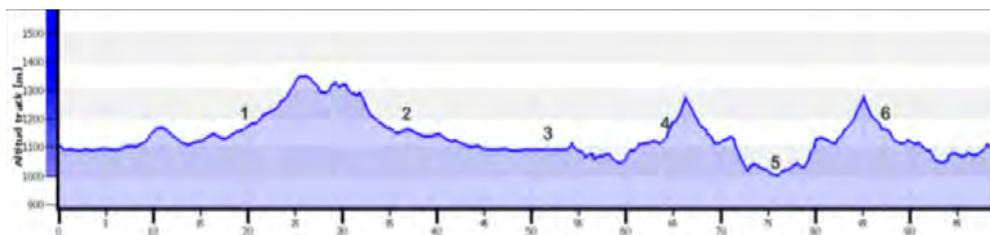


Ficha técnica

Recorrido: 100 km

Dónde: Valle de Lozoya y Sierra Norte

Desnivel: Positivo: 1.160m. Negativo 1.160m.



INSTRUCCIONES

CONSULTAD EL ROADBOOK ANTES DE CADA ETAPA. ENCONTRARÉIS CONSEJOS E INDICACIONES IMPORTANTES. ADEMÁS OS SERVIRÁ PARA NO PERDER EL RECORRIDO O CONOCER VUESTRA POSICIÓN Y OS SERÁ ÚTIL EN CASO DE EMERGENCIA O PARA AYUDAR A OTROS.

NORMAS DE SEGURIDAD

• El Trailwalker no es una competición. No tenéis preferencia y debéis respetar las normas de circulación. En los cruces con carreteras extremad la precaución.

EN CASO DE EMERGENCIA

1º Valorar la situación y gravedad.

2º Comunicarlo al Responsable de Emergencias (**660130381**) o al Director Técnico (**666002707**).

Solo en caso de emergencia grave y si no se consigue contactar con estos teléfonos, llamad al 112. La información a comunicar será la siguiente:

- Persona que comunica el incidente.
- Ubicación.
- Número de dorsal del accidentado.
- Estado y patología.

***TAMBIÉN PUEDES ENCONTRAR EL TELÉFONO DE EMERGENCIA EN EL DORSAL.**

3º Intentar transmitir calma y proteger al accidentado.

EN CASO DE ABANDONO

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

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 horario de los controles, ya que os lo podríais encontrar cerrado.

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.

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 puede continuar con otro equipo. Siempre deben ser como mínimo tres personas.

INFORMACIÓN RELEVANTE PARA LOS EQUIPOS



NO OLVIDAR LLEVAR EL MATERIAL OBLIGATORIO.

La organización podría revisarlo, no permitiendo la salida de aquellos que no lo lleven.

EL RECORRIDO TRANSCURRE POR ESPACIOS NATURALES PROTEGIDOS QUE DEBEMOS RESPETAR.

En la segunda etapa, en el tramo de Las Presillas al Mirador de los Robledos se pasa por zona de anidamiento de aves por lo que os rogamos discreción.

Usad los contenedores en función del tipo de residuo. ¡Dejemos el recorrido limpio!

NO TIRÉIS BASURA**UTILIZAD LOS WC SITUADOS EN LOS PUNTOS DE CONTROL.****AL LLEGAR A LOS CONTROLES:****EVITA LAS CONTRACTURAS ESTIRANDO AL MENOS 2 MINUTOS****CAMBIA DE CALCETINES PARA MANTENER LOS PIES SECOS Y ASÍ PREVENIR AMPOLLAS****CONSULTAD LOS HORARIOS DE LOS CONTROLES**

No se podrá pasar antes de su apertura ni después de su cierre. Los equipos no pueden salir de un control una vez éste ha sido cerrado.

LOS EQUIPOS DEBEN FICHAR JUNTOS AL PASAR EL CONTROL

Tenéis que pasar por los controles de crono todo el equipo junto. Si alguien abandona debéis informar en el siguiente control.

Estira bien al empezar y al llegar a cada control. Evita las ampollas cubriendo previamente el pie con esparadrapo o vaselina entre dedos y en zonas de fricción. Mantén el pie seco con calzado y calcetines de repuesto. ¡No uséis compeed!

En todos los controles hay fruta y agua (no habrá vasos), que deberán coger personalmente los marchadores (no las asistencias).

Respetad el descanso de otros equipos.

DURANTE LA MARCHA:

- 1** Bebe poca cantidad de líquido frecuentemente para evitar la deshidratación. Hay que beber antes de tener sensación de sed.
- 2** Toma comidas ligeras y de fácil absorción como frutas, geles o barritas energéticas.

Y PARA LOS EQUIPOS DE ASISTENCIA

- 1** Por respeto a los vecinos de los pueblos y para cumplir con el compromiso adquirido con los Ayuntamientos, aparcad única y exclusivamente en las zonas señalizadas para el evento. Circular por las poblaciones en el sentido que se indica en los planos.
- 2** Llevad siempre la acreditación de vehículo participante en el salpicadero del coche
- 3** Los miembros de los equipos de asistencia podrán hacer uso de las zonas de descanso de los polideportivos de Lozoya y Buitrago de Lozoya.
- 4** El avituallamiento ofrecido en los puntos de control es limitado (agua, caldo, pasta y fruta) y de consumo exclusivo para los marchadores.
- 5** En las carreteras de la zona circulan muchos ciclistas durante el fin de semana por lo que os pedimos que seáis prudentes y respetéis su marcha.
- 6** Durante la noche se ruega no hacer ruido en las poblaciones para respetar el descanso de los vecinos.
- 7** Se deberán plegar los bastones antes de entrar en las zonas cubiertas de los controles para no dañar el pavimento.
- 8** **SOLO SE PERMITE MONTAR MOBILIARIO (MESAS, SILLAS, SOMBRILLAS...) DENTRO DE LAS ZONAS DE EQUIPOS DE CADA PUESTO DE CONTROL, SALVO EN LAS PRESILLAS QUE NO ESTÁ PERMITIDO.**

LISTA DE MATERIAL

En el momento de la salida y durante la marcha podemos hacer controles de material para asegurarnos que lleváis el material obligatorio. Recuerda que es por vuestra seguridad. No llevar el material obligatorio puede ser causa de descalificación.

MATERIAL OBLIGATORIO POR MARCHADOR

Dorsal con chip (proporcionado por la Organización)
Pulsera identificativa (proporcionada por la Organización)
4 impermeables
Teléfono móvil con la batería totalmente cargada
Manta de supervivencia (manta térmica de aluminio de mínimo 220 x 140cm)
Botellín o bolsa de hidratación (mínimo 1L.)
Linterna frontal y pilas de recambio
Chaleco o material reflectante para los cruces de carretera y el tránsito nocturno
Chaqueta Impermeable con capucha
Gorra para el sol
DNI o documento de identidad
Vaso (por política mediambiental, no facilitaremos vasos desechables en los avituallamientos)

MATERIAL OBLIGATORIO PARA EL EQUIPO DE ASISTENCIA

1 roadbook
2 teléfonos móviles. Cargador de batería.
Acreditación de vehículo.

MATERIAL OBLIGATORIO COLECTIVO PARA CADA EQUIPO MARCHADOR

2 botiquines de emergencia: uno de primeros auxilios que llevarán los marchadores y otro, más completo, que llevará consigo el equipo de asistencia.
2 libros de ruta (material proporcionado por la Organización): uno para los marchadores y uno para la asistencia.

MATERIAL RECOMENDADO

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

SALIDA LOZOYA

40° 57' 05.5" N 003° 47' 23.9" W

PRADO DEL CONVENTO

OXFAM INTERMÓN TRAILWALKER MADRID 2018

Salida en Lozoya



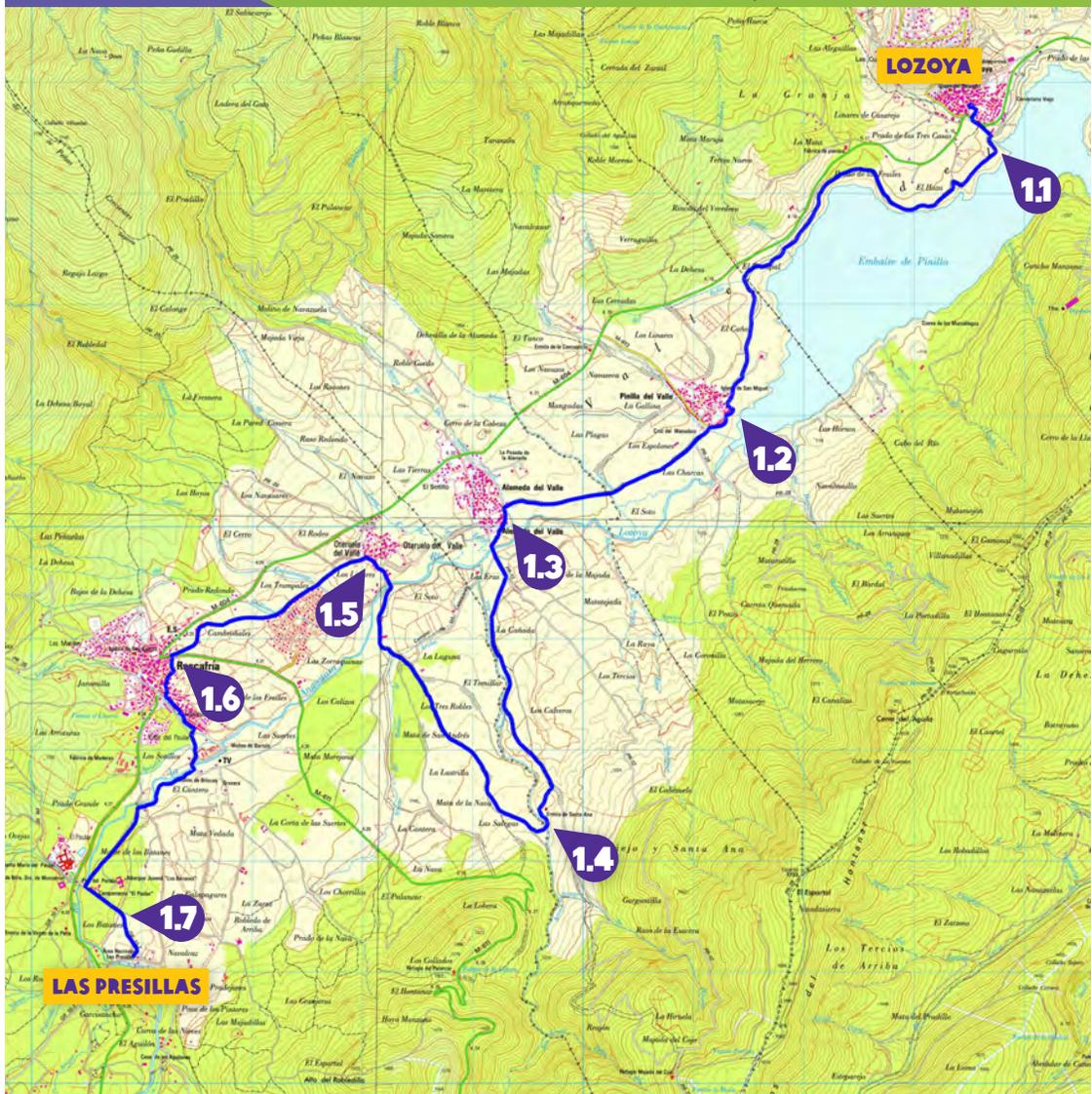
PC	Protección Civil
♻️	Contenedores de basura
WC	Aseos
+	Asistencia Sanitaria
P	Aparcamiento Vehículos
L	Fuente
📖	Zona de Prensa (Biblioteca)
🟡	Secretaría - Punto de Información
🟣	Zona Patrocinadores
🟢	Acceso vehículos
🟦	Recorrido Trailwalker
🔴	Zona de salida
🟢	Control de Salida
🏹	Arco Oxfam Intermón
🟡	Arco DKV
🎭	Escenario
🟢	Carpa de Megafonía y Cronometraje
🟠	Carpa Experience
🟡	Globo DKV

EN EL INTERIOR DEL CONVENTO (CALLE JUAN MARTÍN ESQUINA CALLE LUNA).

Acceso a pie por puerta que da a la carretera M-604 (Avda. de Lozoya).

CUANDO LOS EQUIPOS ESTÉIS EN LA LÍNEA DE SALIDA, OS DAREMOS UNAS ÚTILES INDICACIONES SOBRE EL RECORRIDO Y CONSEJOS PRÁCTICOS.

Os recomendamos que llenéis vuestras cantimploras o recipientes en cualquiera de las fuentes del pueblo, agua que se recoge ni más ni menos que a 1.700m de altura.



HITO KM INDICACIÓN

1.1

0.2

Tras rodear el recinto del Convento se cruza la M-604 y se desciende hacia el embalse hasta un cruce donde cogemos el Camino Natural hacia la derecha en dirección suroeste a Rascafría

- 1.2

4,9

Rodeamos Pinilla del Valle por su calle más cercana al embalse
- 1.3

7,5

Al llegar a Alameda del Valle, justo al cruzar el río giramos a la izquierda para bordear el pueblo durante 200 metros por la calle más a la izquierda. Llegamos a un merendero que cruzamos para tomar la pista forestal señalizada con carteles rojos que nos conduce a la Ermita de Santa Ana.
- 1.4

10,5

Bordeamos la Ermita dejándola a nuestra izquierda, cruzamos el río por un puente de madera y tras unos metros por sendero herboso, enlazamos una pista forestal que nos conduce a Oteruelo del Valle.
- 1.5

13,9

En Oteruelo del Valle retomamos el itinerario principal del Camino Natural del Valle (carteles rojos) hacia nuestra izquierda en dirección oeste a Rascafría.
- 1.6

16,2

Al llegar a Rascafría, cruzamos la M-611 hacia la izquierda por paso de cebrá y atravesamos la zona este del pueblo para retomar el Camino Natural por pista de tierra en dirección a El Paular.
- 1.7

19,2

Cruzamos pista asfaltada para coger sendero peatonal GR 10-1 que 300m después desemboca en el control de Las Presillas

CONTROL DE RASCAFRIÁ - LAS PRESILLAS

KM

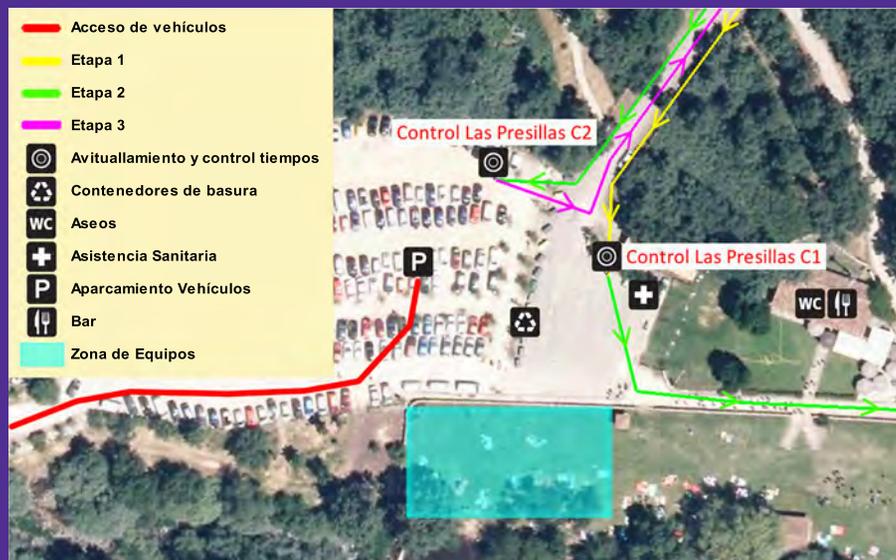
19,53

HORARIO

10:30-13:30H

COORDENADAS

40°52'51.8"N 003°52'49.8"W





Al igual que en el anterior control, en la zona de cesped se permite comer pero está prohibido montar sombrillas, mesas, carpas, ni otro mobiliario.

HITO KM INDICACIÓN

- 2.1

19,5

Salimos del control para pasar por delante del bar, dejando las piscinas a nuestra derecha, y a continuación giramos a la derecha para coger la pista GR 10-1 en dirección Puerto de La Morcuera
- 2.2

20,5

Giramos a la derecha para tomar el sendero balizado como PR-M-25 o RV-1 con señales blancas y amarillas
- 2.3

26,5

El sendero, tras covertirse en pista forestal, llega a un cruce de pistas en el que giramos a la derecha para cruzar el río por el puente de la Angostura. Justo después del puente volvemos a girar a la derecha para continuar por pista forestal.
- 2.4

28,6

Tras una breve cuesta nos encontramos con la carretera M-604. Al cruzarla con precaución, tomamos la pista de la izquierda en fuerte ascenso. Desde el cruce de carretera y el Mirador de los Robledos pasamos por zonas de anidamiento de aves por lo que os rogamos la máxima discreción.
- 2.5

30,2

Al finalizar la cuesta a nuestra derecha encontramos una pista con barrera que da acceso a uno de los miradores más espectaculares de la Sierra de Guadarrama, el de "Los Robledos" y su Monumento al Guarda Forestal. Tras disfrutar de la panorámica, regresamos 50 metros sobre nuestros pasos a la pista forestal, cruzando de nuevo la barrera y siguiendo hacia la derecha.
- 2.6

31,3

El primer cruce que encontremos será para tomar a la derecha la pista forestal del GR-10.1 que nos llevará hasta la carretera M-604
- 2.7

35,3

Justo antes de la carretera y sin cruzarla, encontramos un portón y a su izquierda un sendero en ascenso que tomamos. Tras unos breves metros de ascenso y fuerte descenso el sendero discurre paralelo a la carretera.
- 2.8

36,0

Llegamos a El Paular para cruzar la carretera M-604 por paso de peatones y entrar a la pista asfaltada del Puente del Perdón que desemboca de nuevo en el control de Las Presillas.

CONTROL DE LAS PRESILLAS

KM

36,70

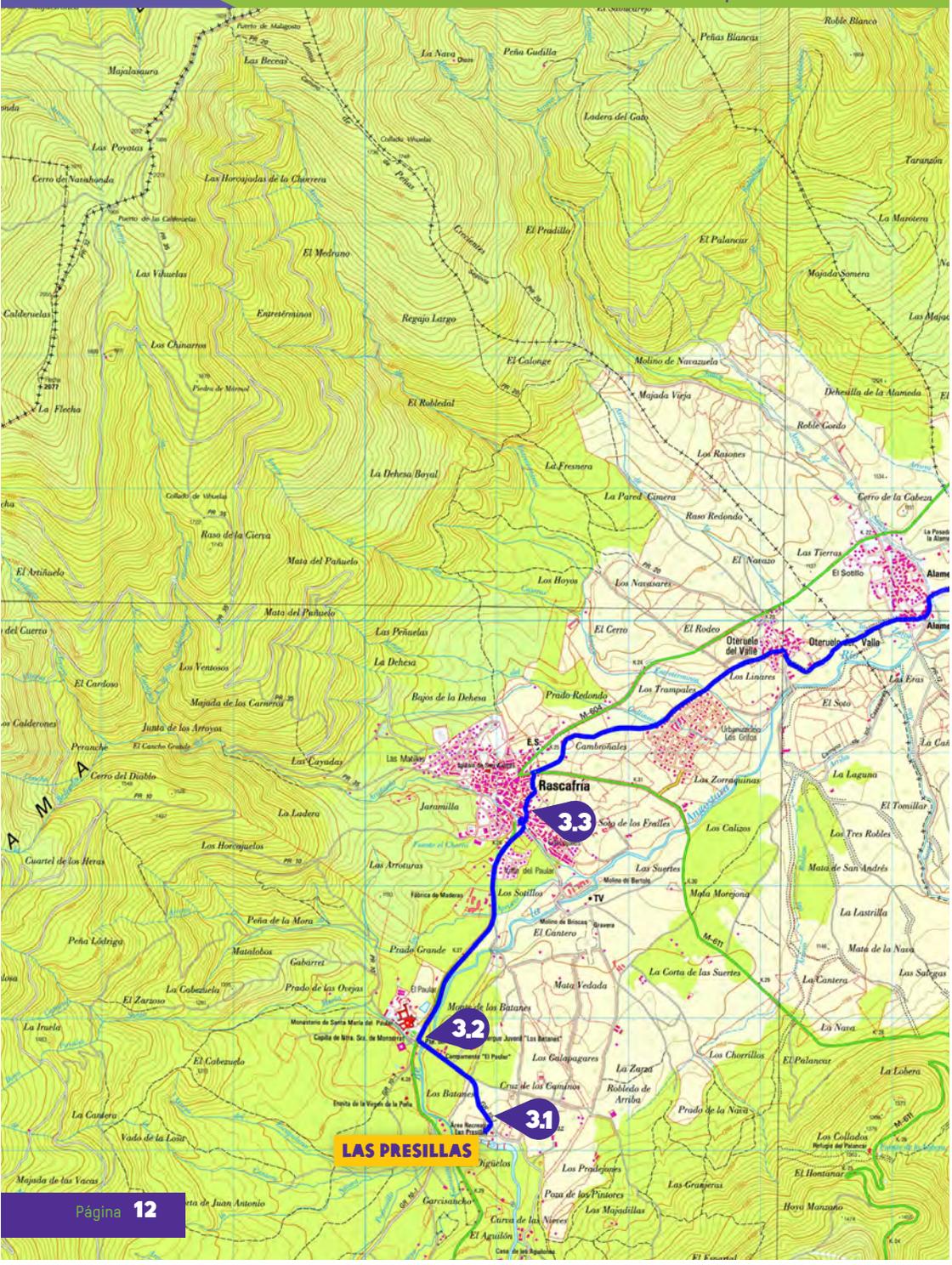
HORARIO

12:00-18:30H

COORDENADAS

40°52'52.4"N 003°52'50.8"W







HITO **KM** **INDICACIÓN**

3.1 **36,7** Volvemos sobre nuestros pasos hacia el Puente del Perdón.

3.2 **37,9** Al cruzar el puente, llegamos de nuevo al paso de peatones sobre la carretera M-604 que no cruzamos, ya que giramos a la derecha para seguir la paseo asfaltado que nos lleva a Rascafría.

3.3 **39,8** Ya en Rascafría, cruzamos un puente peatonal sobre el río Lozoya que nos conduce a la plaza de los Abetos que sorteamos con precaución y seguimos por la calle de entrente (calle de la Calzada) en la que retomamos el trazado del Camino Natural del Valle señalado con carteles rojos que no abandonaremos hasta Lozoya.

3.4 **49,7** Llegamos a Lozoya. Los marchadores del Trailwalker de 50km abandonan el Camino Natural tomando una pista forestal a la izquierda que sube al pueblo, mientras que los de 100km continúan de frente por el Camino Natural

ETAPA 3 MARCHADORES

HITO KM INDICACIÓN

3.5

50,0

Los marchadores de los 50km cruzan el paso de peatones sobre la carretera M-604 y bordean el recinto de la salida (El Convento) dejándolo a la izquierda y enfilando la recta de meta hasta la Plaza Mayor. ¡Enhorabuena! A disfrutar de las felicitaciones, emociones, fotos, etc.

FÍN ETAPA 50 KM

3.6

50,2

Por su parte, los marchadores de los 100km, al llegar al cementerio, giran a la izquierda para cruzar la carretera M-604 por paso de cebra y un poco más adelante giran a la derecha para seguir pista asfaltada hasta el control del Polideportivo.

En el control disponéis de servicio de podología y aseos.

CONTROL DE LOZOYA

KM

51,65

HORARIO

13:30-21:30H

COORDENADAS

40°57'15.7"N 003°47'11.4"W





CONTROL 3

META 50 KM

ETAPA 100KM

ETAPA 50KM

HITO KM INDICACIÓN

4.1

51,6

Regresamos al Camino Natural del Valle por el mismo paso de peatones sobre la M-604 que acabábamos de pasar. Tras cruzarlo, giramos a la izquierda en dirección a Garganta de los Montes, dejando el helipuerto a nuestra derecha.

4.2

54,5

La pista llega a la puerta del recinto del embalse y continua por carretera durante 800m, momento en el que giramos a la derecha, pasando por puerta de piedra y seguimos de frente en descenso por pista que baja al río.

4.3

56,2

En este punto se cruza el río Lozoya por el puente de la Hoya Encavera. No os perdáis la belleza de este paraje.

4.4

60,1

El camino se cruza con la carretera M-629 que pasamos siguiendo las indicaciones del personal de organización allí presente, para continuar por el "Camino Natural" hasta Garganta de Los Montes.



La zona de pernocta del Salón de Actos está abierta solo a los marchadores. No se permite consumir bebidas o comidas en el interior. En el control también hay aseos y servicio de fisioterapia. En caso de necesidades de asistencia podológica, consultar en el control.



4.5

63.7

Justo al llegar a la entrada del pueblo, giramos a la derecha para continuar por la calle San Isidro. Sin abandonar dicha calle que tras 100m hace un giro de 90 grados a la izquierda, nos encontraremos también a nuestra izquierda con el control situado detrás del Ayuntamiento.

CONTROL DE GARGANTA DE LOS MONTES

KM

64,16

HORARIO

15:00-6:00H*

COORDENADAS

40°55'21.2"N 003°41'11.7"W




HITO KM INDICACIÓN

- 6.1** **75,7** Al salir del Polideportivo giramos a la derecha para volver sobre nuestros pasos y retomar el Camino Natural del Valle que no abandonaremos hasta Garganta de los Montes.
- 6.2** **77,1** De nuevo cruzaremos con precaución la carretera de acceso a la Presa de Riosequillo.
- 6.3** **82,4** Al llegar a El Cuadrón, subiremos recto hasta la Plaza de Campillejo, girando a la izquierda por la c/ Manuel Fdez. del Pozo que nos lleva al paso de peatones sobre la carretera M-625. Cruzaremos con precaución.
- 6.4** **84,3** Al llegar al primer collado, continuaremos por la pista de la derecha que alcanza otro collado más elevado.
- 6.5** **86,8** Al final del descenso y antes de llegar al pueblo de Garganta de los Montes, encontramos a nuestra izquierda un helipuerto y una pista asfaltada que tomamos para llegar enseguida a una carretera. En este punto seguimos unos metros a la izquierda para alcanzar la puerta de acceso al control de la Casona del Valle.

La zona cubierta de pernocta y fisioterapia, situada en el recinto del Albergue de La Casona del Valle, tiene plazas limitadas y solo tendrán acceso los marchadores. En el campo de fútbol de las instalaciones deportivas anexas al albergue habrá una zona de libre acampada para marchadores y equipos de asistencia.

CONTROL DE GARGANTA DE LOS MONTES (LA CASONA DEL VALLE)

KM 87,37 **HORARIO 17:30-13:30H*** **COORD. 40°55'00.4"N 003°40'58.8"W**



HITO KM INDICACIÓN

71

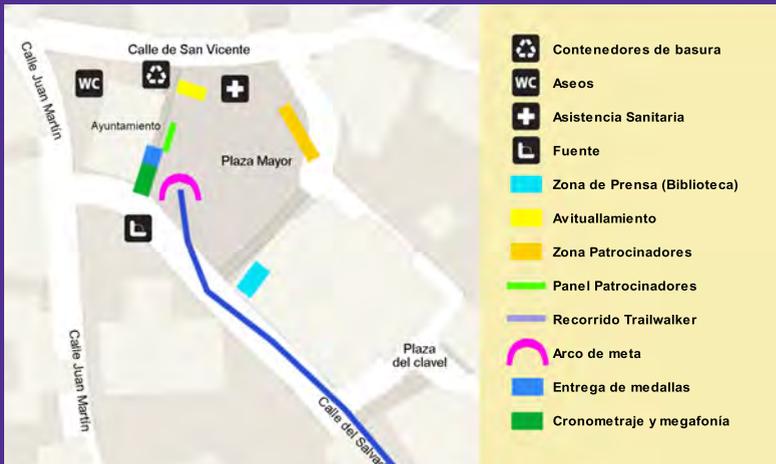
87,3

Se vuelve a salir a la entrada del Albergue y se gira a la izquierda para seguir por la carretera 20 metros en descenso y tras pasar la entrada de la instalación deportiva, se toma a la izquierda un estrecho sendero hacia Garganta de los Montes.



LLEGADA LOZOYA

KM 100 **HORARIO 19:00-17:00H*** **COORD. 40°57'08.6"N 003°47'25.0"W**



7.2

87,7

El sendero desemboca en pista forestal que seguiremos hacia la izquierda en descenso en lugar de seguir de frente hacia el pueblo.

7.3

88,1

Al llegar de nuevo a la entrada del pueblo por pista asfaltada, encontraremos a nuestra izquierda una calle secundaria (Callejón de la Fuente) que tomamos y nos lleva a un puente (a nuestra izquierda) por el que cruzamos el río. Tras 50 metros encontramos bifurcación, tomando la pista de la derecha y justo antes de la entrada al parking público giramos a la izquierda para retomar la pista del Camino Natural del Valle.

7.4

92,0

El camino se cruza con la carretera M-629 que pasamos siguiendo las indicaciones del personal de organización allí presente, para continuar por el "Camino Natural".

7.5

95,6

Tras superar el tramo por sendero previo al cruce del río por el puente de la Hoya Encavera, llegamos a la zona de aparcamiento de la carretera de la Presa de Pinilla. Al cruzar una puerta de piedra flanqueada por coníferas cogemos la carretera hacia la izquierda que continúa siendo "Camino Natural" del Valle.

7.6

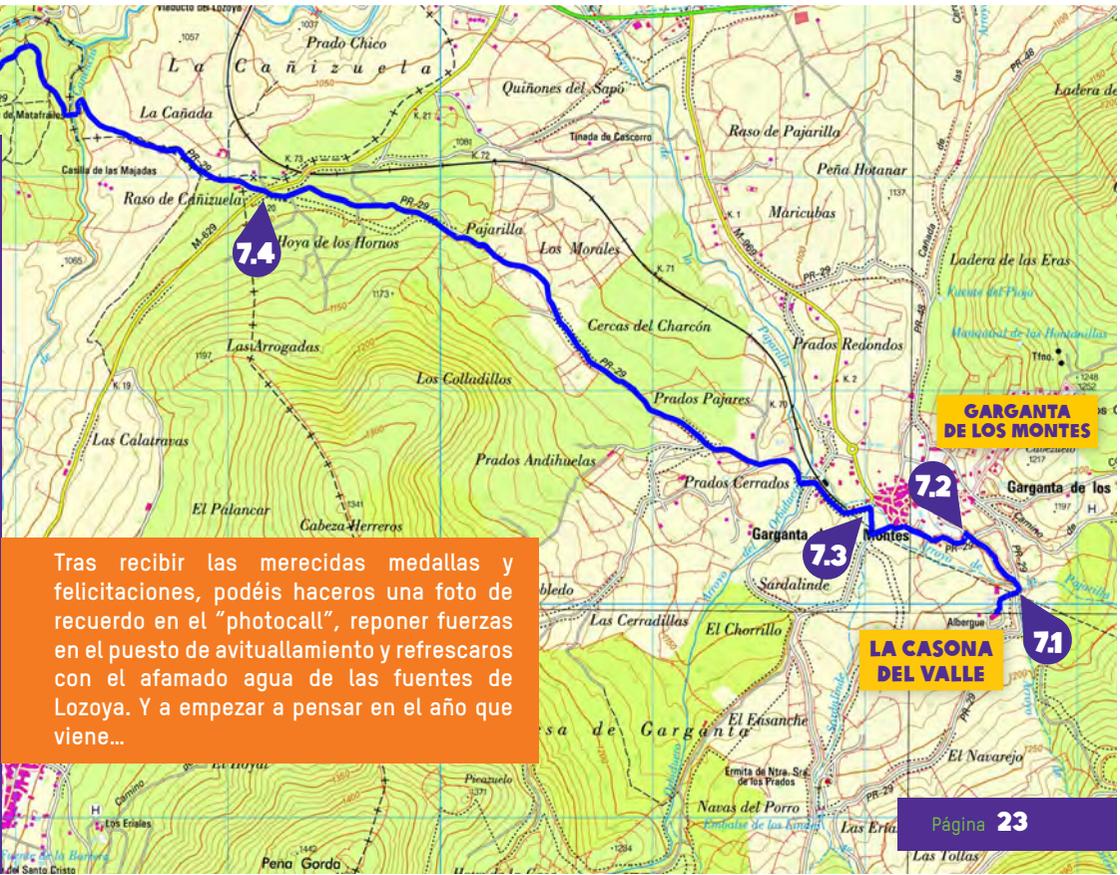
96,4

Siguiendo en dirección a la Presa de Pinilla, la carretera llega a la puerta del recinto de la Presa y cogemos la pista de la derecha para afrontar el último pero breve ascenso antes de la meta.

7.7

99,2

Al llegar al helipuerto giramos a la derecha para cruzar la carretera M-604 por paso de cebra y un poco más adelante cogemos la calle de las Eras Chicas hacia la izquierda para tras varios giros ascender por la calle del Salvador a la Plaza Mayor, donde está la meta. ¡ENHORABUENA!



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 de Lozoya. Y a empezar a pensar en el año que viene...

SERVICIOS

PUNTOS DE CONTROL

Localización Control	Km etapa	Km total	Altitud (m)	WC	Área de descanso	Agua	Fruta	Pasta / Caldo	Fisios	Cuidado de pies	Asist. sanitaria	Hora de apertura	Hora de cierre
LOZOYA	0	0	1,100	WC		☒					+	9:00	9:10
C1 Rascafría Las Presillas (Aparcamiento)	19,53	19,53	1,167	WC		☒	🍏				+	10:30	13:30
C2 Rascafría Las Presillas (Aparcamiento)	17,17	36,70	1,167	WC		☒	🍏				+	12:00	18:30
C3 Lozoya (Polideportivo)	14,95	51,65	1,094	WC	🏠	☒	🍏	🍜		🏠	+	13:30	21:30
C4 Garganta de Los Montes (Salón de Actos y Bar)	12,51	64,16	1,130	WC	🏠	☒	🍏	☒	🏠		+	15:00	6:00*
C5 Buitrago de Lozoya	11,56	75,72	993	WC	🏠	☒	🍏	☒		🏠	+	16:30	10:30*
C6 Garganta de los Montes	11,65	87,37	1,167	WC	🏠	☒	🍏	☒	🏠		+	17:30	13:30*
C7 LOZOYA (Plaza Mayor)	12,63	100,00	1,100	WC		☒	🍏	☒			+	19:00	17:00*

*HORA DEL DOMINGO 3

TELÉFONO DE EMERGENCIAS: 660130381

PATROCINADOR PRINCIPAL:



PATROCINADORES INSTITUCIONALES:



EMPRESAS COLABORADORAS:

