

# ROADBOOK



**MADRID** 3 Y 4 DE JUNIO DE 2017

VALLE LOZOYA - SIERRA NORTE



**OXFAM**  
Intermón

**OXFAM**  
**TRAILWALKER**  
100 KM | UNA CAUSA

MIS KILÓMETROS CAMBIAN VIDAS  
[www.OxfamIntermon.org/Trailwalker](http://www.OxfamIntermon.org/Trailwalker)



**OXFAM**  
Intermón

# OXFAM TRAILWALKER

100 KM | UNA CAUSA



## GRACIAS

por ayudarnos a mejorar  
el acceso al agua potable  
de miles de mujeres y sus  
familias.

TUS KILÓMETROS CAMBIAN VIDAS.

Las inscripciones de Girona, Euskadi y Madrid 2018

**ESTÁN ABIERTAS**

 @OITRAILWALKER

 FACEBOOK.COM/OXFAMINTERMONTRAILWALKER

 OXFAMINTERMONTRAILWALKER

WWW.OXFAMINTERMON.ORG/TRAILWALKER



© Pablo Tosco / Oxfam Intermon

**AYÚDANOS  
A CONSEGUIR  
MEJORAR LAS  
CONDICIONES  
DE VIDA DE MILES  
DE FAMILIAS EN  
TODO EL MUNDO**

## **¿QUÉ SUPONE TENER AGUA LIMPIA?**



Mejoran su salud y se fortalecen frente a posibles enfermedades. Además, disminuye el riesgo de malnutrición.



Fomentan y mejoran los sistemas de regadíos sostenibles, lo que supone la posibilidad de cultivar alimentos, tener la opción de venderlos en el mercado, etc.



Se evita la muerte por sed o por enfermedades derivadas del agua del ganado, lo que les da comida y recursos para vender en el mercado.



Con accesos a agua cerca, las mujeres evitan exponerse a los peligros de recorrer largas distancias y se sienten más seguras.



Las niñas pequeñas ya no tienen que ayudar a sus madres a ir a buscar agua, y así, pueden ir a la escuela.



Dignidad. Pueden lavarse e ir limpios, lo que supone tener una vida digna.



Se reducen los conflictos. Las comunidades ya no han de pelear por el acceso al agua.

**PERO AÚN QUEDA MUCHO POR HACER. CON TU APOYO COMO SOCIO MÁS PERSONAS TENDRÁN UNA VIDA DIGNA.**

**Sí, Quiero hacerme socio.**  
902 330 331  
[www.OxfamIntermon.org/socio](http://www.OxfamIntermon.org/socio)

**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.

**3º** Intentar transmitir calma y proteger al accidentado.

## **EN CASO DE ABANDONO**

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. Es muy importante que aviséis a la organización. 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, teniendo en cuenta que 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 TRASCURRE POR ESPACIOS NATURALES PROTEGIDOS QUE DEBEMOS RESPETAR.**

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, aparcar única y exclusivamente en las zonas señalizadas para el evento. Circular por las poblaciones en el sentido que se indica en los planos.
- 2** Llevar 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 La Cabrera y Bustarviejo.
- 4** El avituallamiento ofrecido en los puntos de control es limitado (agua, caldo, pasta y fruta) es 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 los polideportivos 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.

# 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

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. El equipo se responsabilizará de los medicamentos recetados y analgésicos no proporcionados por la Organización.  
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.

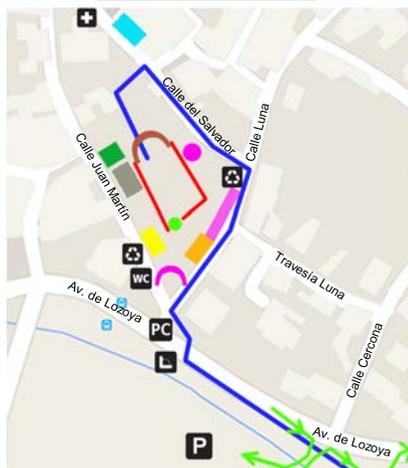
# SALIDA LOZOYA

40° 57' 05.5" N 003° 47' 23.9" W

## PRADO DEL CONVENTO

OXFAM INTERMÓN TRAILWALKER MADRID 2017

### 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 OI
🟡	Acceso al recinto
🟤	Escenario
🟢	Dirección Técnica 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).

**TRAS LA SALIDA, DAREMOS LA CHARLA A LOS EQUIPOS DE ASISTENCIA, CON INDICACIONES SOBRE EL TRAYECTO, CONTROLES, AVITUALLAMIENTO, SEGURIDAD Y CONSEJOS PARA ATENDER A LOS MARCHADORES.**

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



En el interior del recinto del Convento (Calle Juan Martín esquina Calle Luna). Acceso a pie por puerta que da a la carretera M-604. Tras la salida, daremos la charla a los equipos de asistencia, con indicaciones sobre el trayecto, controles, avituallamiento, seguridad y consejos para atender a los marchadores. 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.



Tras rodear el recinto del Convento se cruza la M-604 y se desciende hacia el embalse para coger el "Camino Natural" (señalizado con carteles en rojo en todo su itinerario hasta su final en Buitrago de Lozoya) a la izquierda en dirección a Garganta de los Montes.



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 cogiendo de inmediato la pista de la izquierda, al principio en paralelo a la carretera M-604.



En este punto se cruza el río Lozoya por el pintoresco puente del Congosto. No os perdáis la fuerza del agua discurriendo por el encajonado cauce del río.

La zona de equipos estará en el propio Campo de Fútbol. Es de hierba artificial por lo que no se pueden clavar piquetas, sombrillas, etc. Junto al control, en el edificio del Polideportivo, hay un bar que abre a partir de las 09:00h.



1.4 9,1

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

1.5 12,6

Justo al llegar a la entrada del pueblo, giramos a la derecha para continuar por la calle San Isidro. Sin abandonar dicha calle, recorremos el pueblo de sur a norte en progresivo ascenso y tras cuesta de gran pendiente giramos a la derecha en dirección al Polideportivo y a La Casona del Valle. Tras 100 metros por asfalto, volvemos a girar a la izquierda para retomar el "Camino Natural" en dirección a Buitrago de Lozoya.

1.6 16,1

Tras pasar un collado y comenzar un ligero descenso, nos encontraremos 700m más adelante con un cruce en el que giramos a la izquierda, continuando por la misma pista hasta El Cuadrón.

1.7 18,2

Al llegar al Centro de Interpretación del Parque Nacional de la Sierra de Guadarrama, cruzamos con precaución la carretera M-625 por paso de peatones. Continuamos por la c/ Manuel Fdez. del Pozo y al llegar a la Plaza Campillejo, giramos a la derecha para enseguida retomar el "Camino Natural".

1.8 23,5

Nos encontramos con la carretera de acceso a la Presa de Riosequillo que cruzaremos para continuar por la vía pecuaria. Al pasar por un puente por encima de la autovía A1, giraremos 180° a la derecha para rodear el campo de fútbol (dejándolo a nuestra izquierda) y llegar al control del Polideportivo de Buitrago de Lozoya.

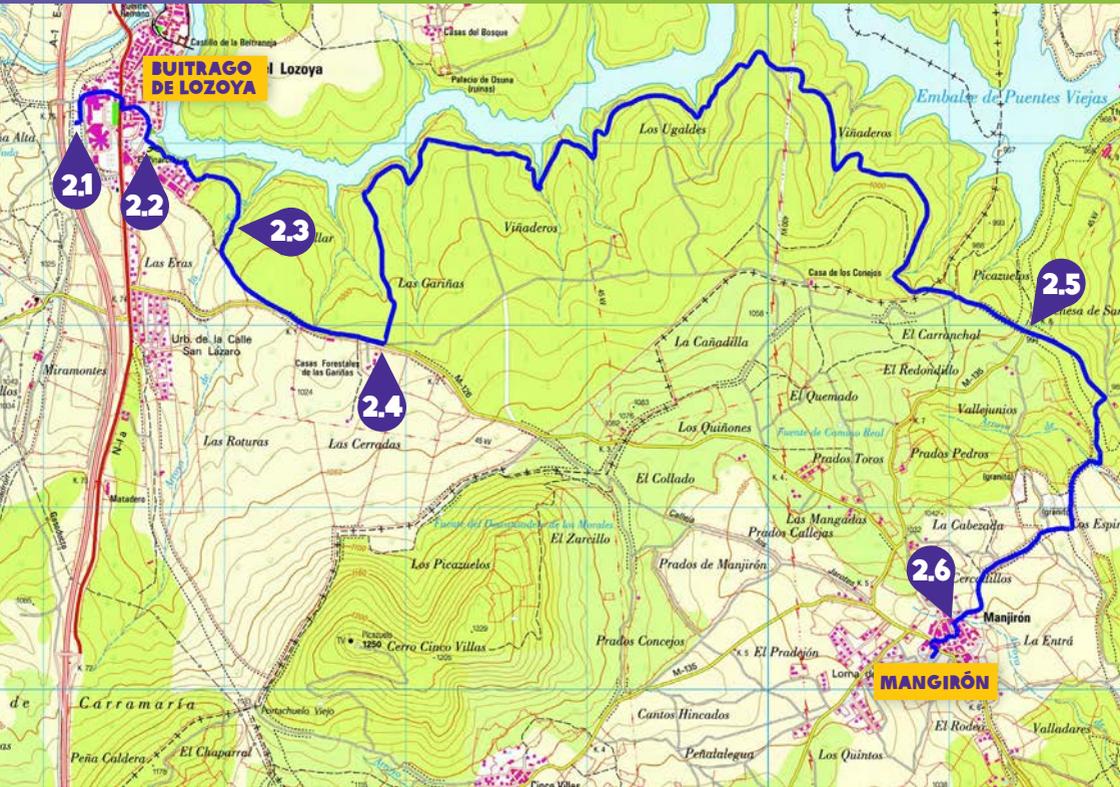
## CONTROL DE BUITRAGO DE LOZOYA

**KM**  
24,96

**HORARIO**  
11:00-15:00H

**COORDENADAS**  
40°59'29.8"N 003°38'23.4"W





### HITO      KM      INDICACIÓN

- 2.1**      **24,9**      Salimos del control atravesando el campo de fútbol y tomamos a continuación la calle Peñalta en descenso que termina cruzando la Avda. de Madrid por paso de peatones. Tras cruzar continuamos hacia la derecha por la acera y cogemos la primera calle a la izquierda que nos conduce al Paseo del Río Lozoya.
- 2.2**      **25,6**      En el Paseo del Río Lozoya seguiremos a la izquierda unos 100m tras los cuales y antes de llegar a un parque infantil, tomaremos a nuestra izquierda un sendero por la zona de "El Pinarillo" con magníficas vistas al embalse de Puentes Viejas. Al llegar al cruce con el final de una calle de una urbanización, seguimos en dirección al embalse y 20 metros después a la derecha pasamos por una puerta sobre la valla de piedra a una finca boscosa.
- 2.3**      **26,5**      Tras una subida y bajada por sendero llegamos a una pista. Superamos una cuesta de gran pendiente y seguimos por camino de tierra en paralelo a la carretera M-126 sin abandonar la finca.
- 2.4**      **27,7**      Giramos a la izquierda para alejarnos de la carretera y bajar hacia el embalse de nuevo. Continuaremos por la pista principal durante unos 7km.

2.5

34,8

Cruzamos la carretera M-135 (con mucha precaución) y continuamos por pista durante 500m que abandonamos por otra secundaria a la derecha. Ésta desciende para cruzar un arroyo y tras fuerte ascenso rodeando una cantera, nos conduce a la entrada de Mangirón.

2.6

37,2

Entramos al pueblo por la calle de la Fragua y tras pasar un puente seguiremos de frente por la calle de La Fuente en la que tomaremos la primera a la izquierda. Seguiremos por la calle de la Estrella y tras cruzar la Plaza de la Constitución con su Ayuntamiento, saldremos a la Avenida de El Villar que nos lleva a la Piscina Municipal donde está situada el control.

Es muy importante respetar la zona de aparcamiento en esta población, señalizada a la entrada del pueblo, antes de llegar a la Piscina Municipal. La zona de equipos está situada en un parque con fuente y en una pista polideportiva. Hay dos bares en el pueblo: el "Aprisco" (Avda. del Villar 19) y el bar de la Piscina. Ambos abrirán todo el día desde por la mañana.

## CONTROL DE MANGIRÓN

### KM

37,46

### HORARIO

12:00-18:15H

### COORDENADAS

40°57'56.1"N 003°35'00.5"W



# ETAPA 3 MARCHADORES

Salida  
Mangirón

Control 3  
El Berrueco



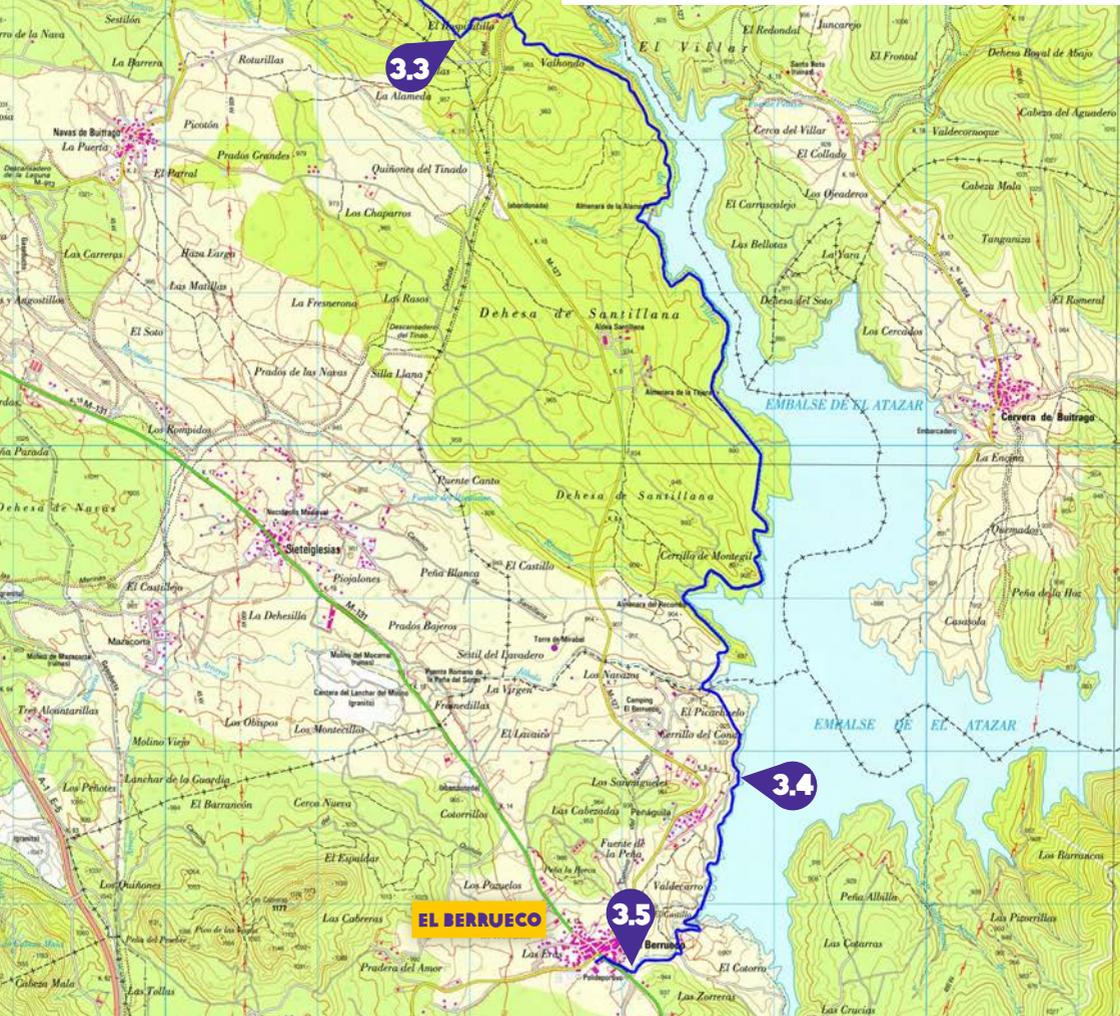
**HITO** **KM**

3.1

37.4

## INDICACIÓN

El tramo se inicia cruzando por paso de cebra la Avenida del Villar y descendiendo por la misma. Tras 400m en descenso cambia la pendiente para continuar por sendero paralelo a la carretera M-126, encontrándonos las primeras marcas rojas y blancas del GR-300 ("Senda del Genaro").



3.2

38,3

Con precaución y siguiendo las indicaciones del personal de organización, cruzamos la carretera para continuar por el sendero GR, al principio por pista forestal y luego por senda más estrecha.

3.3

40,6

Tras 2km, llegamos a cruce para seguir por el sendero de la izquierda que nos lleva a la zona de "El Hospitalillo", donde cruzamos la carretera M-127, con precaución como siempre. Unos metros más adelante tomamos, tras la barrera, la pista forestal que recorre la orilla oeste del Embalse de El Atazar.

3.4

48,4

Al llegar a la barrera de la carretera que baja de Peñaguila, se toma el sendero que sigue paralelo al GR 300, volviendo más adelante a la pista que nos conduce a El Berrueco.

3.5

50,4

Unos 30 metros antes de que la pista desemboque en la carretera M-131, giramos a la derecha para cruzar un arroyo y tomar la calle Carretera de Lozoyuela. Más adelante giramos a la izquierda para salir a la calle Real que cruzamos por paso de peatones a la altura de la Plaza de la Picota, encontrando el control bajo los soportales del Ayuntamiento.

El bar "La Plaza", situado en la misma plaza al otro lado del edificio del Ayuntamiento, permanecerá abierto todo el día. En la zona de equipos (parque detrás del control) hay mesas y una fuente. Se podrá montar mobiliario en el parque pero no en la plaza del Ayuntamiento.

## CONTROL DE EL BERRUECO

### KM

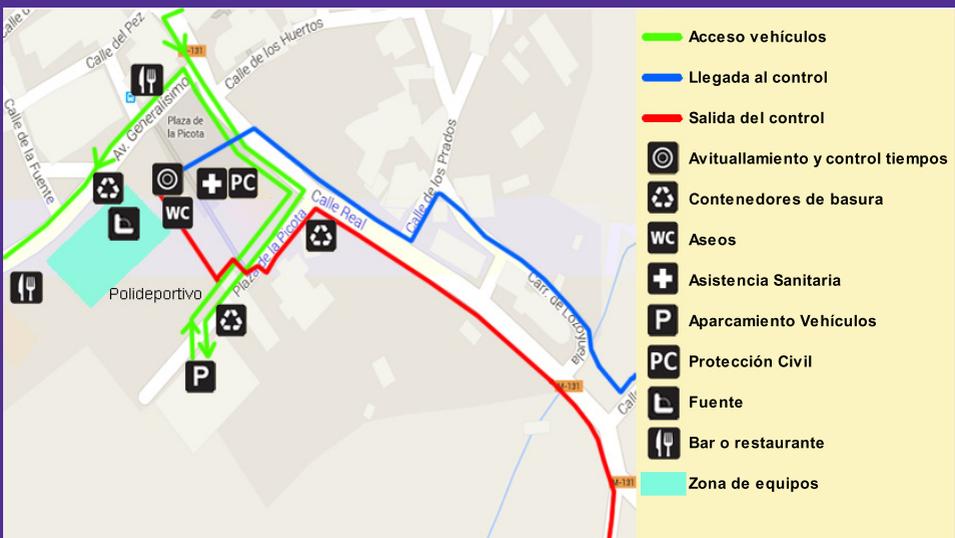
50,58

### HORARIO

13:30-21:45H

### COORDENADAS

40°53'19.2"N 003°33'35.6"W



### HITO KM INDICACIÓN

- 4.1
50,6
Bordeamos la Plaza de la Picota para volver a buscar la calle Real. Justo a la salida del pueblo y tras pasar un puente por la acera de la carretera M-131, tomamos a la derecha una pista forestal.
- 4.2
51,8
En la bifurcación, tomamos la pista de la derecha al pasar una puerta para el ganado. 1km más adelante volvemos a encontrar un cruce, siguiendo por la izquierda/de frente.
- 4.3
54,7
Dejamos la pista principal para coger a la derecha un sendero estrecho y sinuoso durante 1km. Es importante pasarlo con buena iluminación, sobre todo la bajada que cruza un arroyo.

CONTROL HABILITADO GRACIAS A

**DKV**  
SALUD Y SEGUROS MÉDICOS

La zona de equipos estará en la pista polideportiva del patio. Los vehículos deberán aparcar en la misma Avenida de La Cabrera. Para no entorpecer la marcha de los participantes, se ruega no aparcar en la calle de los Colegios. No existe ningún bar en los alrededores. La zona de pernocta, situada en el Gimnasio del Colegio, está abierta a los equipos de asistencia. Los marchadores disponen de servicio de podología y fisioterapia.

## CONTROL DE LA CABRERA

**KM**

60,85

**HORARIO**

14:30-5:30H\*

**COORDENADAS**

40°52'24.9"N 003°36'25.7"W



4.4

55.2

Cruzamos una puerta en el arroyo y comenzamos ascenso empinado por el mismo sendero, mejorando progresivamente el firme hasta que se convierte en pista forestal.

4.5

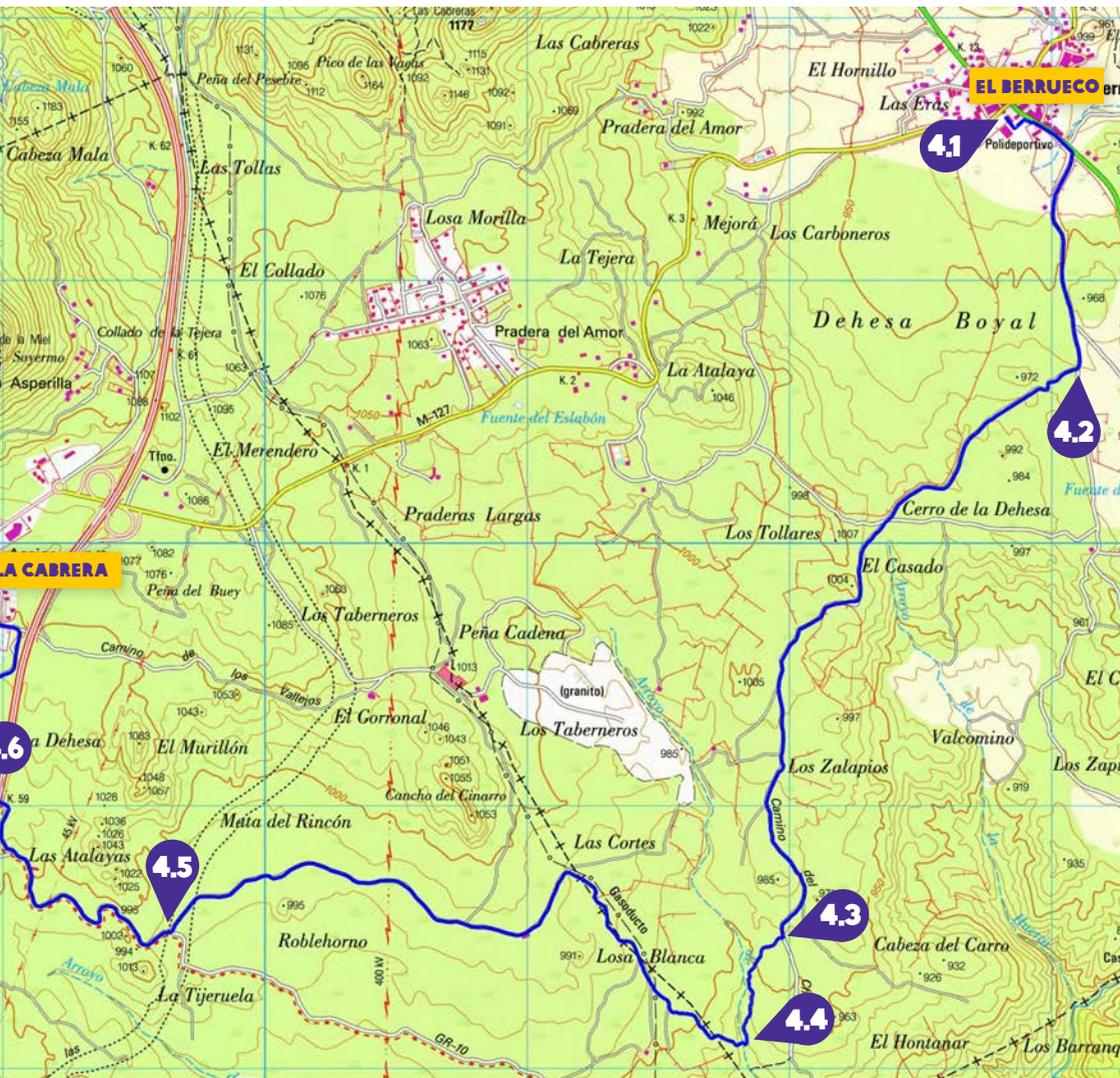
58.1

Enlazamos con la pista del GR-10, que tomaremos hacia la derecha.

4.6

59.7

La pista nos lleva a una cancela con acceso a una calle de La Cabrera, si bien antes de pasarla giramos a la derecha para continuar por una pista en sentido norte. Tras 500m caminando entre las primeras casas del pueblo a la izquierda y la autovía A1 a la derecha, la pista gira a la izquierda para desembocar en la calle de los Deportes, en paralelo al campo de fútbol. Al final de esta giramos a la derecha y a continuación en la primera a la izquierda para salir a la avenida de La Cabrera. Remontando la calle hacia la derecha nos encontramos con el control del Colegio Pico de la Miel en la acera opuesta.





## HITO KM INDICACIÓN

5.1 60,8

Saliendo por la puerta que da a la Calle de los Colegios, seguimos a la izquierda hasta coger la calle del Pico de La Miel hacia la derecha. Enlaremos consecutivamente las calles de los Poyales, del Hornillo (sin asfaltar), de la Navazuela (tras giro a la derecha), del Cerezo, de los Guindos y finalmente giramos a la derecha para tomar la pista asfaltada que sube hacia el Convento de San Antonio (siglo XI).

5.2 64,7

Al culminar la subida, en una curva muy cerrada hacia la derecha cogemos el sendero GR-10 que sale a la izquierda durante 200m, momento en el que tomamos a nuestra derecha un sendero secundario que sube con gran pendiente durante 100m. Es el tramo más exigente de todo el recorrido, por lo que se sugiere tomarse con calma la subida. En este momento nos adentramos en el laberinto granítico de la Sierra de La Cabrera.

5.3 66,9

Llegamos al cementerio de Valdemanco por la pista asfaltada del PR13, entrando al pueblo por la calle de las Malezas. A continuación giramos a la izquierda siguiendo por la calle de las Eras hasta encontrarnos con la carretera M-610 que cruzamos por paso de peatones en dirección a Bustarviejo.

5.4 68,4

Tras continuar durante 800m por la acera, cogemos pista a la izquierda por la que circulamos durante casi 3km.

5.5 71,1

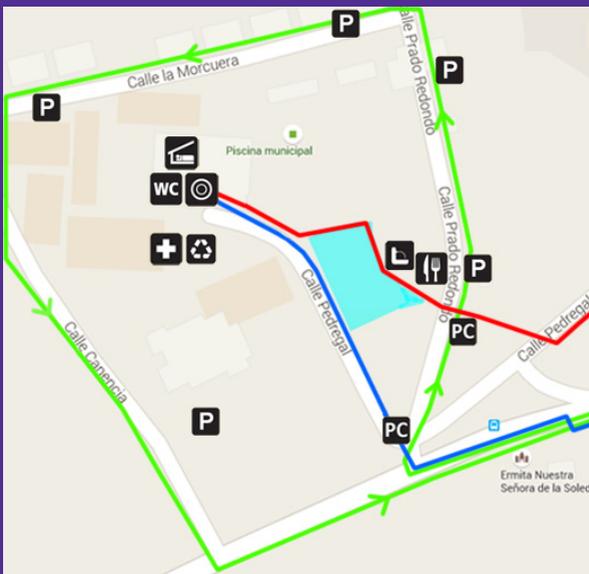
Abandonamos la pista para seguir durante 100m por un sendero poco evidente en ascenso sobre zona rocosa que nos lleva a cruzar la vía del tren por un paso elevado. Aquí accedemos a la urbanización "Cuesta Eusebia" y tras tomar pista en dirección noroeste, llegaremos a la carretera M-610. Aquí se gira a la izquierda para continuar por la acera de la misma carretera que volvemos a cruzar por paso de peatones, accediendo al Polideportivo de Bustarviejo.



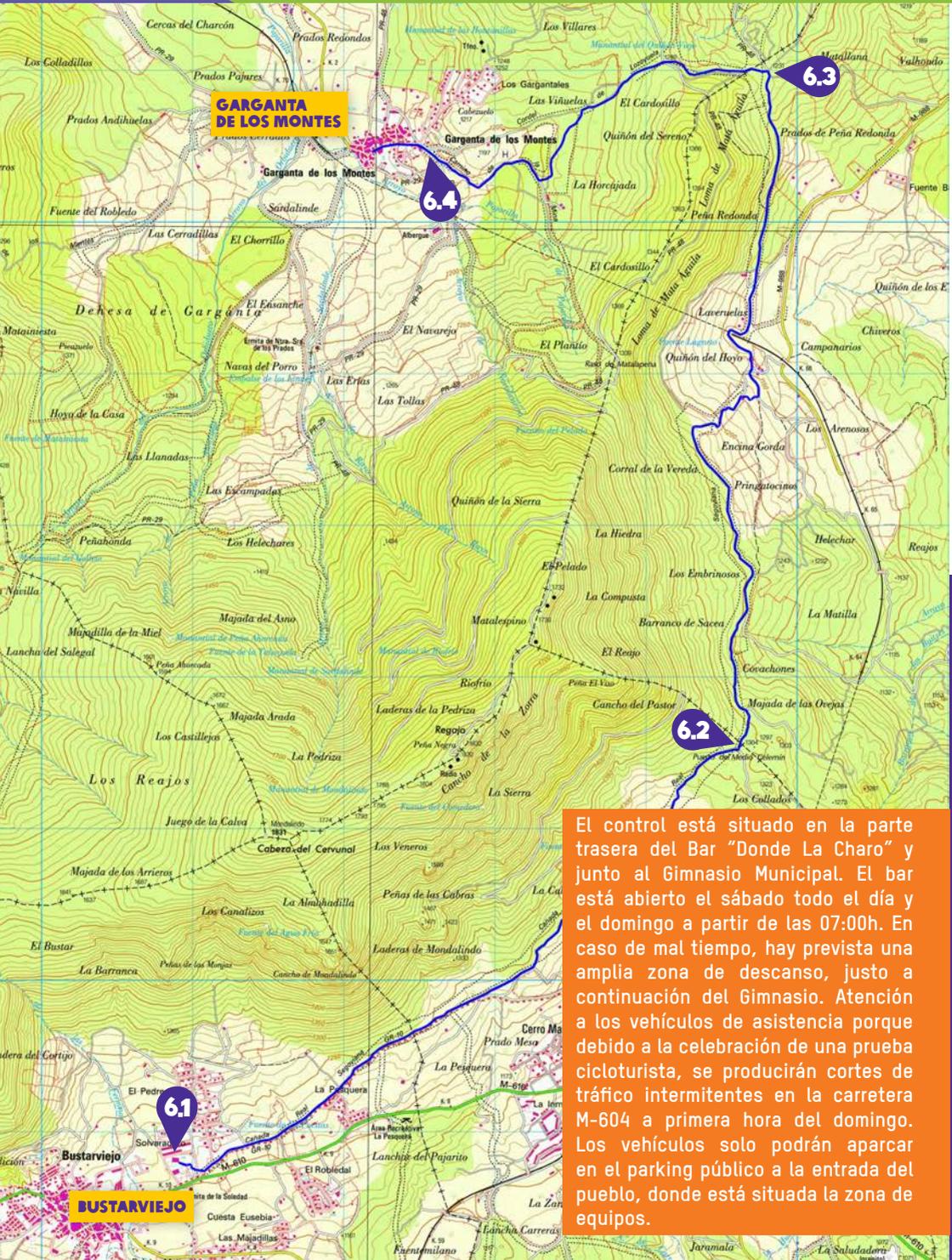
La zona de pernocta del interior del Polideportivo está abierta a los equipos de asistencia. No se permite consumir bebida o comida en la pista interior. En la zona de equipos, ubicada en el parque situado a 50m del control, hay un chiringuito abierto el sábado de 21:00 a 01:00h y el domingo de 07:00 a 09:30h. Hay una fuente en la zona de equipos.

# CONTROL DE BUSTARVIEJO

**KM 73,45** **HORARIO 16:30-9:00H\*** **COORD. 40°51'44.7"N 003°42'04.1"W**



- Acceso vehículos
- Llegada al control
- Salida del control
- Avituallamiento y control tiempos
- Zonas de descanso
- Contenedores de basura
- Aseos
- Asistencia Sanitaria
- Aparcamiento Vehículos
- Protección Civil
- Fuente
- Bar
- Zona de equipos



El control está situado en la parte trasera del Bar "Donde La Charo" y junto al Gimnasio Municipal. El bar está abierto el sábado todo el día y el domingo a partir de las 07:00h. En caso de mal tiempo, hay prevista una amplia zona de descanso, justo a continuación del Gimnasio. Atención a los vehículos de asistencia porque debido a la celebración de una prueba cicloturista, se producirán cortes de tráfico intermitentes en la carretera M-604 a primera hora del domingo. Los vehículos solo podrán aparcar en el parking público a la entrada del pueblo, donde está situada la zona de equipos.

## HITO KM INDICACIÓN

- 6.1** **73,4**

Retrocedemos 50m por donde vinimos y a nuestra izquierda cruzamos una puerta para acceder a un parque (zona de equipos). Al salir del parque cruzamos carretera y descampado y giramos a la izquierda al llegar a una pista [Cañada Real Segoviana - GR 10] en dirección noreste.
- 6.2** **78,4**

La pista, en constante ascenso, corona en este punto el llamado "Puerto del Medio Celemín", límite occidental de la Sierra de La Cabrera. A partir de aquí descenderemos en busca del Quiñón del Hoyo, junto a la antigua estación de Lozoyuela, momento en el que nuevamente la pista asciende.
- 6.3** **83,8**

Llegamos a un collado tras superar dos cuestas de gran pendiente y algo pedregosas. A partir de aquí retomamos la primera parte del recorrido pero en sentido inverso. En este collado cogemos la pista de la izquierda en dirección oeste y leve ascenso que tras 700m llega a otro collado.
- 6.4** **86,6**

Tras 3km de descenso, nos encontramos con una carretera que tomamos a la derecha y por la que entramos al pueblo. Enseguida cogemos a la izquierda la calle de las Cruces en fuerte descenso. Ésta nos lleva primero a la plaza Mayor con su Iglesia del siglo XV y poco más adelante a la derecha, sin abandonar la calle, encontramos el puesto de control.

# CONTROL DE GARGANTA DE LOS MONTES

**KM 87,16** **HORARIO 18:30-13:00H\*** **COORD. 40°55'21.2"N 003°41'11.7"W**





## LLEGADA LOZOYA

**KM 100**    **HORARIO 20:30-17:00H\***    **COORD. 40°57'08.6"N 003°47'25.0"W**

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...





# RECORRIDO OXFAM INTERMÓN

## TRAILWALKER MADRID 2017



### Ficha técnica

Recorrido: 100 km

Dónde: Valle de Lozoya y Sierra Norte

Desnivel: Positivo: 1.472m. Negativo 1.472m.



## CUÉNTANOS TU HISTORIA

**CADA EDICIÓN DEL TRAILWALKER TIENE CIENTOS DE HISTORIAS, LAS VUESTRAS, LAS QUE OS MOTIVAN A PARTICIPAR, OS AYUDAN A RECORRER ESOS 100 KM Y LAS QUE OS PERMITEN EVOLUCIONAR PARA CONTINUAR VIVIENDO MUCHAS MÁS.**

En Oxfam Intermón Trailwalker queremos rendir un homenaje a quienes hacéis posible que esta prueba sea una realidad, y por eso queremos conocer cada una de vuestras historias.

## CUÉNTANOS TU HISTORIA A TRAVÉS DE NUESTRO BLOG

[trailwalker100Km1causa.com/sube-tu-historia](http://trailwalker100Km1causa.com/sube-tu-historia) y pasará a formar parte de nuestro

**EBOOK #MISKMCAMBIANVIDAS**  
sobre los 100 kilómetros que cambian vidas.



# ¡GRACIAS!

# 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	1,096	WC		☒					+	9:00	9:10
C1 Buitrago de Lozoya	24,96	24,96	1,000	WC		☒	🍏				+	11:00	15:00
C2 Mangirón	12,50	37,46	1,015	WC		☒	🍏				+	12:00	18:15
C3 El Berrueco	13,12	50,58	933	WC		☒	🍏				+	13:30	21:45
C4 La Cabrera	10,27	60,85	1,048	WC	🏠	☒	🍏	🍜	🚰	🚰	+	14:30	5:30
C5 Bustarviejo	12,60	73,45	1,216	WC	🏠	☒	🍏	☒			+	16:30	9:00
C6 Garganta de Los Montes	13,71	87,16	1,130	WC		☒	🍏	☒			+	18:30	13:00
C7 LOZOYA	12,84	100,00	1,096	WC		☒	🍏	☒			+	20:30	17:00

TELÉFONO DE EMERGENCIAS: 660130381

PATROCINADOR PRINCIPAL:



EMPRESA PATROCINADORA:



EMPRESAS COLABORADORAS:



PATROCINADOR INSTITUCIONAL:

