

# 100 KILÓMETROS

# 24 HORAS

XVIII Edición 9 y 10 de Junio de 2012



ORGANIZA

**correr** **AireLibre**

PATROCINADOR OFICIAL

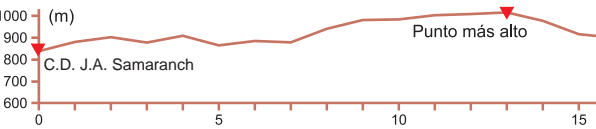
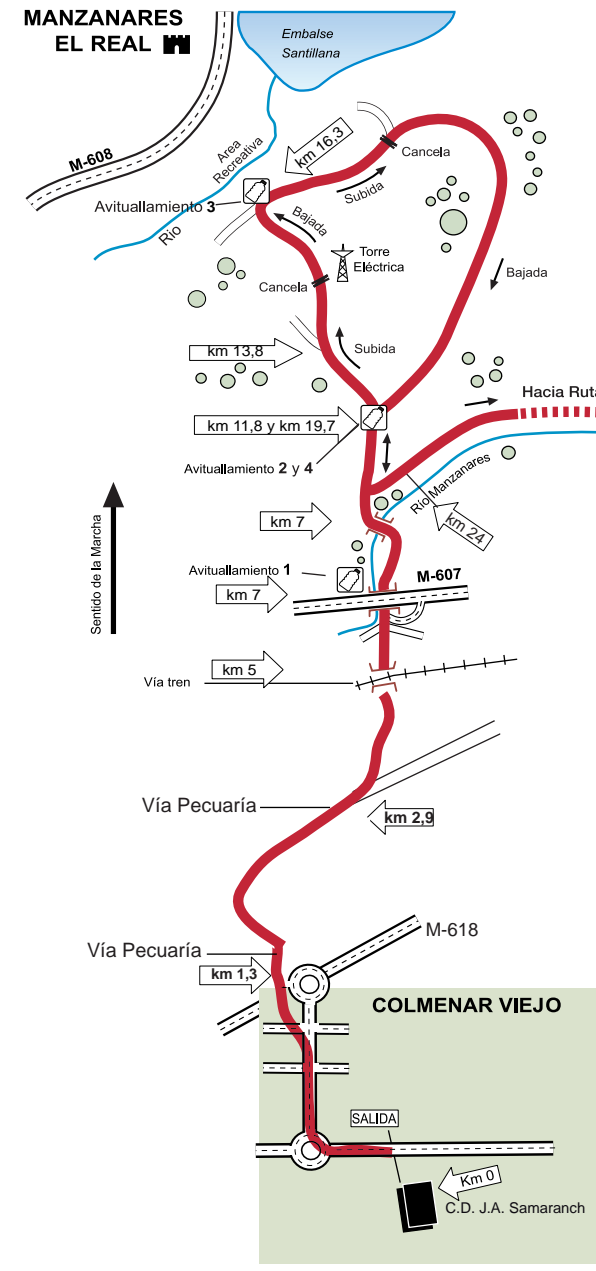
**TrashuMad** **EM** **VIA PECUARIA**

COLABORAN

Ayuntamiento de Colmenar Viejo, Ayuntamiento de Tres Cantos, San Sebastián de los Reyes

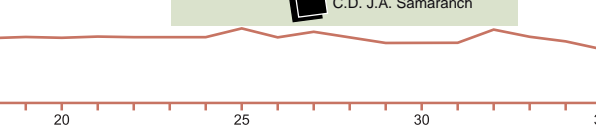
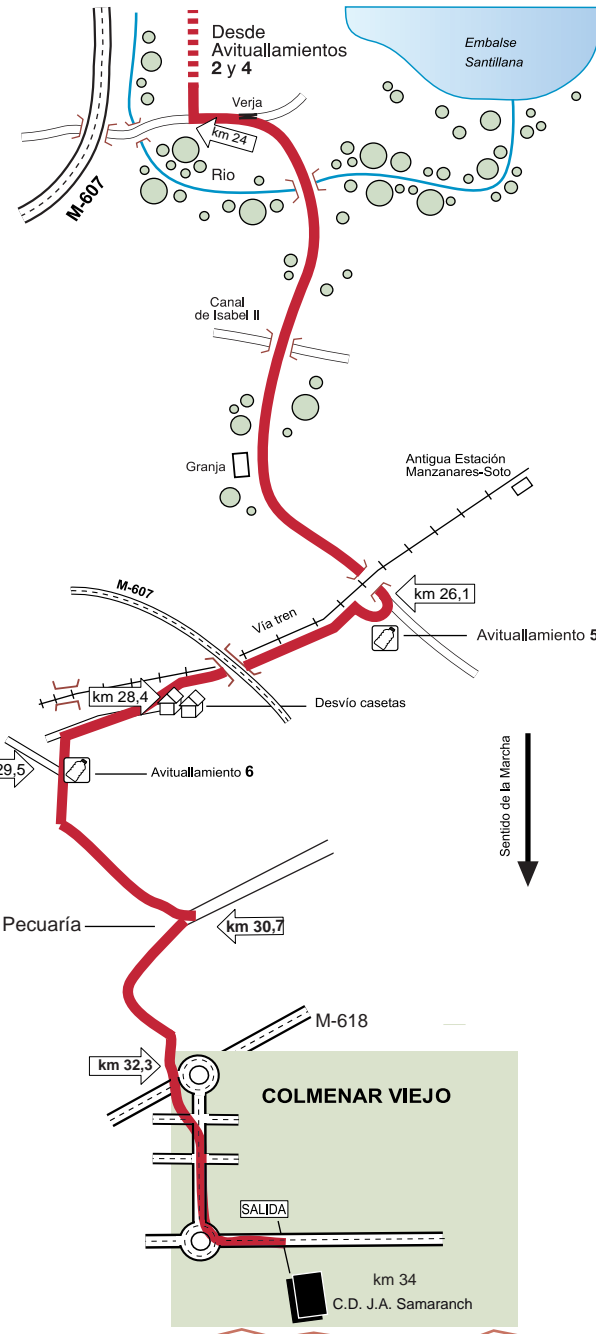
## 1 COLMENAR VIEJO - MANZANARES

Parcial: 24 km Total: 24 km



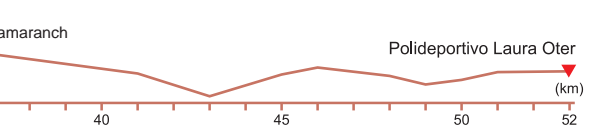
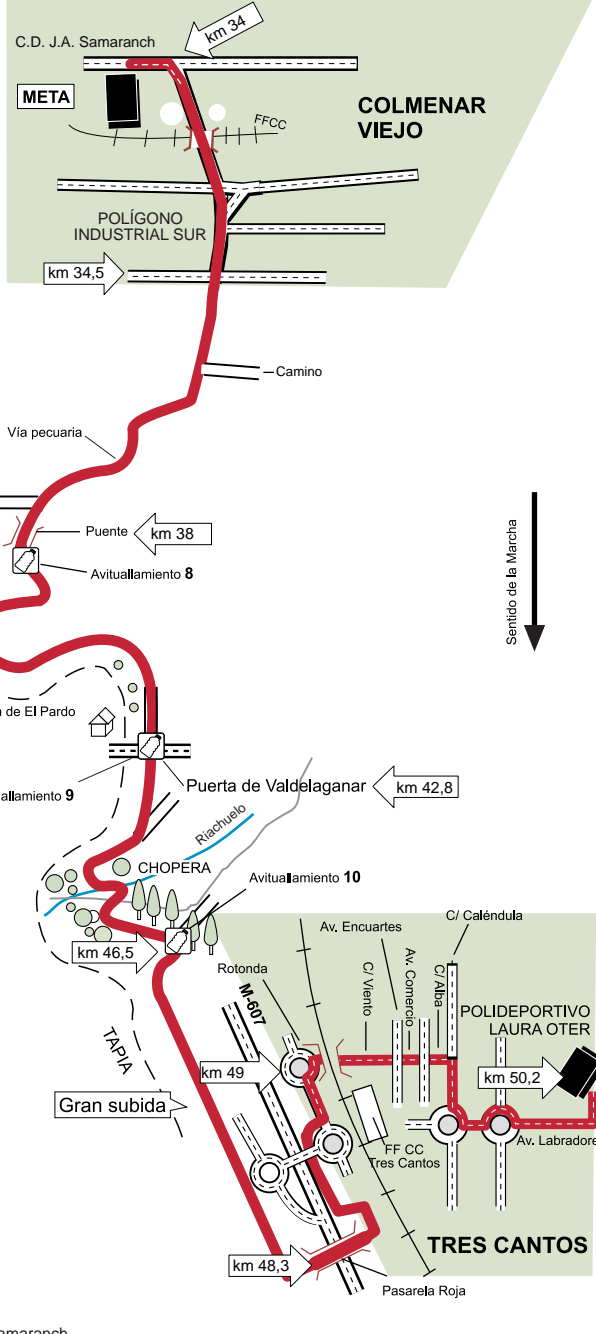
## 2 MANZANARES-COLMENAR VIEJO

Parcial: 10 km Total: 34 km



## 3 COLMENAR VIEJO - TRES CANTOS

Parcial: 18,2 km Total: 50,2 km



### INFORMACIÓN

- Los 100 kilómetros en 24 horas son un reto personal que te dispones a afrontar sin más ayuda que la de tus propios medios.
- No hay premios ni clasificaciones.
- Dosifica el esfuerzo y elige bien los sitios donde vas a contar con ayuda.
- Siempre has de llevar agua encima y contar con avituallamiento sólido regularmente.
- ¿Quieres conocer y preparar los 100 km/24 h? Haz los primeros 34 km del circuito. Salida y regreso a Colmenar Viejo y prepara así TU RETO para el año que viene.

### AVISOS

- Los acompañantes no tendrán derecho a los servicios de la prueba: agua y entrada en los polideportivos.
- Áreas de descanso** en los siguientes polideportivos: Laura Oter en Tres Cantos ( se pasa 2 veces), en el J.A. Samaranch de Colmenar Viejo (salida, km 34 y meta) y en el Dehesa Boyal de San Sebastián de los Reyes.
- Los 100 kilómetros en 24 horas **no es una carrera, sino una marcha**. El calor de las primeras horas obliga a una continua hidratación y a dosificar el esfuerzo. Con la caída del sol la temperatura desciende y es el momento de acelerar el ritmo, si se desea, nunca antes.
- Los **puntos de retirada** son: Polideportivos: J.A. Samaranch en Colmenar Viejo, Laura Oter de Tres Cantos y Dehesa Boyal en San Sebastián de los Reyes.
- La organización irá **cerrando la marcha**, según el horario que se adjunta. A partir de entonces se estará fuera de la cobertura organizativa.
- Al ser una prueba de semi-aventura, el recorrido no estará totalmente señalizado. La **correcta utilización del rutómetro** garantiza a los participantes llegar a la meta sin más indicaciones. El rutómetro siempre se ha de llevar encima y **enseñar al llegar a la meta**.
- Durante el recorrido puede haber **controles secretos**, en los que habrá que **sellar el rutómetro**.
- En las zonas del recorrido que sea necesario ir por carretera se circulará en **sentido contrario al tráfico**, cuando haya doble dirección y fuera del arcén, si el espacio lo permite. **EL TRÁFICO NO ESTARÁ CORTADO**. Será responsabilidad de cada uno de los participantes su seguridad. **MÁXIMA PRECAUCIÓN**.
- NO SE PODRÁ ARROJAR NINGÚN TIPO DE DESPERDICIO fuera de los lugares destinados a ello:** bolsas de basura en los avituallamientos, siendo el incumplimiento de esta acción objeto de la **descalificación** del participante.
- Carril-bici**. En los tramos que se pase por el carril bici se ruega máxima precaución.

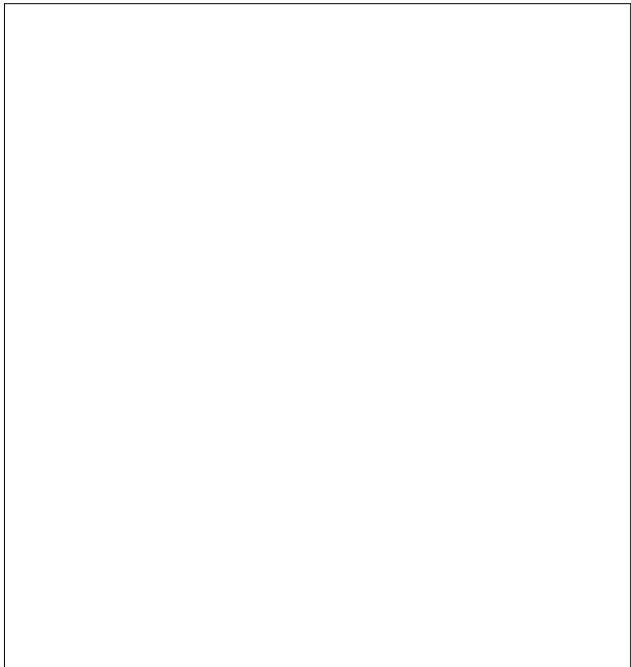
### LO MÁS IMPORTANTE

- El mayor enemigo de la prueba es el calor, será de **VITAL IMPORTANCIA LA CORRECTA HIDRATACIÓN**, no dejes de cumplir las siguientes normas:
- Bebe 200 ml. de agua cada 5 km aunque no tengas sed, el cuerpo no te avisará.
- Lleva siempre contigo cantimplora o similar y llénala en los avituallamientos.
- Refréscale mojándote. La gorra y un pañuelo de cuello mojados serán buenos aliados.
- No fuerces el ritmo durante las horas de máximo calor.
- Aprovecha para mojar te o ducharte en las áreas de descanso.
- EMERGENCIA: Teléfonos de la organización: 636 48 24 20 / 636 48 24 22. Teléfono de emergencia: 112.**

### HORARIO DE PASO Y CIERRE

km	4/km paso	6/km paso	8/km paso	10/km paso	14/km paso	cierra	INFORMACIÓN
8,3	12:33	12:50	13:06	13:23	13:57	14:00	1º AVITUALL
13	12:52	13:18	13:44	14:10	15:04	15:10	2º AVITUALL
17,4	13:10	13:44	14:19	14:54	16:06	16:10	3º AVITUALL
20,8	13:23	14:05	14:46	15:28	16:54	17:00	4º AVITUALL
27,1	13:48	14:43	15:37	16:31	18:23	18:30	5º AVITUALL
30,5	14:02	15:03	16:04	17:05	19:11	19:20	6º AVITUALL
35,5	14:22	15:33	16:44	17:55	20:21	20:30	COLMENAR VIEJO
40,3	14:41	16:02	17:22	18:43	21:29	21:40	8º AVITUALL
45,2	15:01	16:31	18:02	19:32	22:38	22:45	9º AVITUALL
48,8	15:15	16:53	18:30	20:08	23:29	23:40	10º AVITUALL
52,6	15:30	17:16	19:01	20:46	00:23	00:30	TRES CANTOS
55,9	15:44	17:35	19:27	21:19	01:09	01:15	12º AVITUALL
61,5	16:06	18:09	20:12	22:15	02:28	02:40	13º AVITUALL
67,6	16:30	18:46	21:01	23:16	03:54	04:10	14º AVITUALL
73,4	16:54	19:20	21:47	00:14	05:16	05:30	SAN SEBASTIÁN
80,4	17:20	20:00	22:40	01:20	06:49	07:00	16º AVITUALL
88,1	17:52	20:49	23:45	02:41	08:44	09:30	TRES CANTOS
91,3	18:05	21:08	00:10	03:13	09:29	9:45	18º AVITUALL
96	18:24	21:36	00:48	04:00	10:35	10:45	19º AVITUALL
100	18:40	22:00	01:20	04:40	11:32	12:00	COLMENAR VIEJO

ESPACIO PARA LOS SELLOS DE CONTROL (SIEMPRE SE HA DE LLEVAR ENCIMA Y ENSEÑAR EN META)



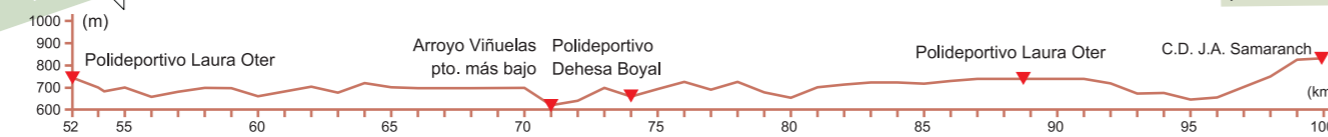
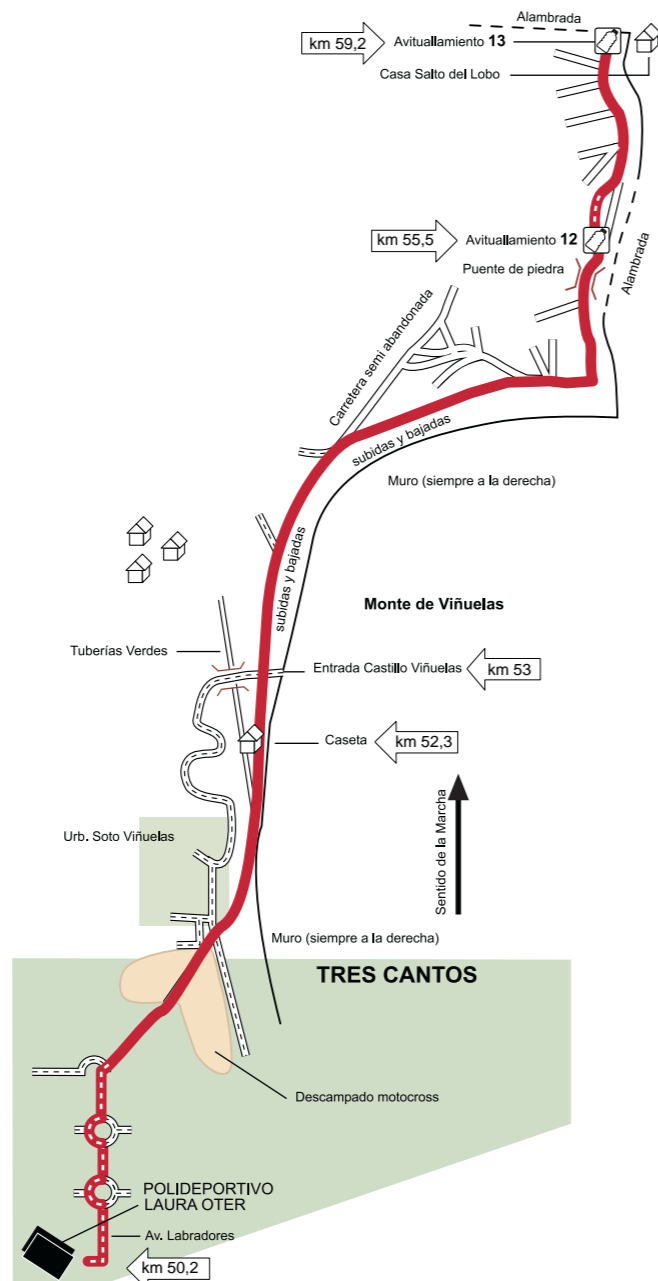
### Indicaciones para el uso del rutómetro

- Los tramos no están a escala.
- El mapa no está orientado al norte.
- La ruta se lee de abajo a arriba en los planos 1-4 y 6, y de arriba a abajo en los planos 2-3-5 y 7.
- Las distancias son las parciales entre las referencias.
- En los puntos más conflictivos hay personas de la organización y/o cal y cinta de balizamiento para indicar el camino.
- La distancia máxima entre los puntos de abastecimiento de agua es de 8,3 kilómetros.
- En carretera la seguridad depende de ti. Circula en sentido contrario al del tráfico y fuera del arcén si es posible.

- Itinerario a seguir (Carretera/ Camino)
- Kilómetros acumulados
- Polideportivos, áreas de descanso
- Avituallamiento

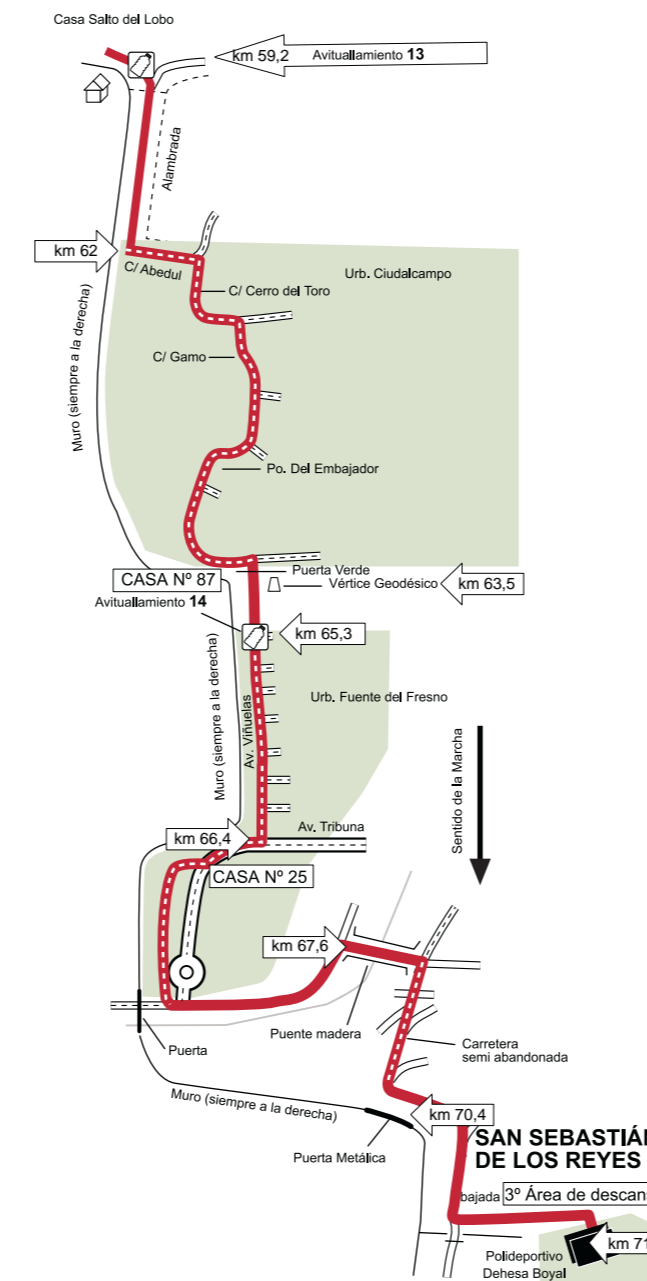
## 4 TRES CANTOS - C. SALTO DEL LOBO

Parcial: 9 km Total: 59,2 km



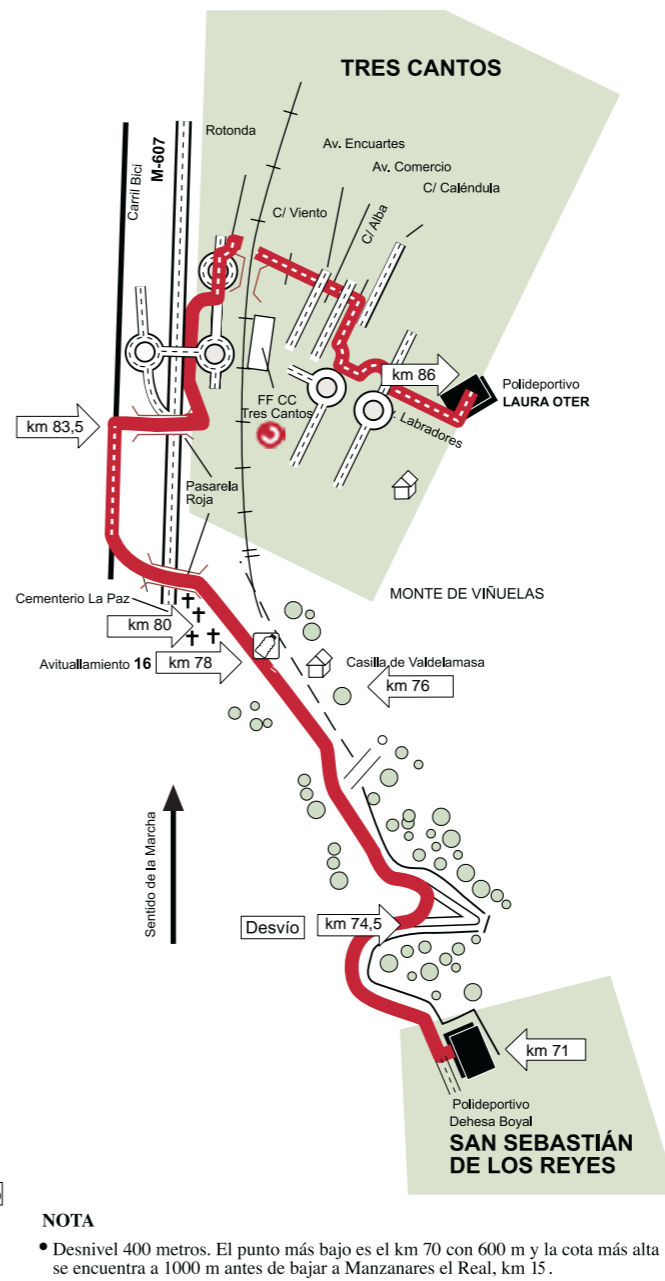
## 5 C. SALTO DEL LOBO - SAN SEBASTIÁN

Parcial: 11,8 km Total: 71 km



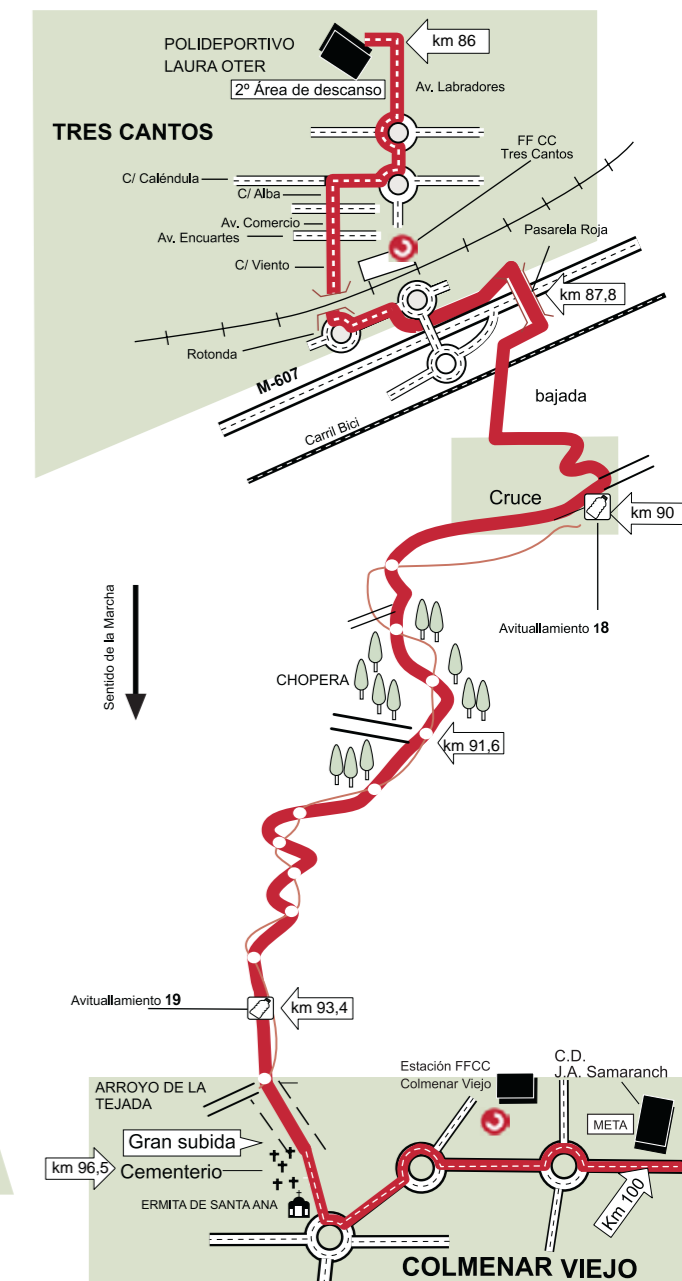
## 6 SAN SEBASTIÁN - TRES CANTOS

Parcial: 15 km Total: 86 km



## 7 TRES CANTOS - COLMENAR VIEJO

Parcial: 14 Km Total: 100 km



### NOTA

- Desnivel 400 metros. El punto más bajo es el km 70 con 600 m y la cota más alta se encuentra a 1000 m antes de bajar a Manzanares el Real, km 15.
- Precaución especial en la zona de la M-608. El tráfico rodado no estará cortado.
- Se considera fundamental hidratarse constantemente para evitar golpes de calor, calambres musculares, etc. Bebe agua aunque no tengas sed.
- Respeta el entorno. No arrojes desperdicios a lo largo del recorrido, esta acción será objeto de descalificación inmediata.
- Disfruta de los 100 km en 24 h.