

Estimado Corredor/a:

Ya solo quedan unos días para la celebración del Gran Trail del Peñalara, en esta segunda comunicación queremos remarcar y puntualizar algunos aspectos importantes para que el día de la prueba lo tengas casi todo claro, léelo detenidamente y si te siguen surgiendo dudas envíanos un correo a nuestra dirección info@grantrail.es

CRONOMETRAJE ELECTRONICO

Para el cronometraje de la carrera la organización te facilitará una tarjeta-chip junto con el dorsal que deberá ser validada en todos los controles previamente establecidos. Es tu obligación pasar adecuadamente la tarjeta por el lector, un pitido indicará que has validado correctamente. La tarjeta registrará tu paso por cada control y la hora de paso, dando validez a tu clasificación final.

Para la recogida del dorsal deberás entregar un depósito de 20 € en un solo billete (NO SE ADMITIRAN OTROS BILLETES O MONEDAS), como fianza del chip. Al terminar la prueba deberás entregarlo y te será devuelto el depósito.

CONTROLES DE PASO Y HORARIOS

Los controles de paso obligatorios y sus horarios de cierre una vez revisados son los siguientes:

- * Salida en Navacerrada 3 de Julio 7:50**
- * Cima de La Maliciosa**
- * Canto Cochino 3 de Julio 12:15 (ampliado 15')**
- * Collado de la Dehesilla**
- * San Blas**

- * **Puerto de la Morcuera** **3 de Julio 17:00 (ampliado 30')**
- * **Puente Del Perdón (Rascafria)** **3 de Julio 19:30**
- * **Puerto del Reventón** **3 de Julio 22:30**
- * **Cima de Peñalara**
- * **La Granja** **4 de Julio 04:30**
- * **Casa de La pesca**
- * **Fuente de la Fuenfría**
- * **Puerto Navacerrada** **4 de Julio 11:30**
- * **Meta** **4 de Julio 14:00**

Recuerda que es obligatorio seguir el itinerario marcado así como pasar por todos los controles de paso señalados.

AVITUALLAMIENTOS

La organización pone a tu disposición los siguientes avituallamientos para complementar lo que estimes oportuno llevar, sin olvidar que deberá ser un mínimo de 500 Kcal, los alimentos que allí encuentres tendrán que ser consumidos in situ.

- **Canto Cochino** (Agua, Aquarius o Powerade, plátanos, naranjas, barritas, pasas y membrillo)
- **San Blas** (Agua y Aquarius)
- **Puerto de la Morcuera** (Agua, Aquarius o powerade, plátanos, naranjas, barritas, pasas y membrillo).
- **Puente del Perdón (Rascafria)** (Agua, Aquarius o powerade, coca cola, plátanos, naranjas, barritas, pasas, membrillo, embutido y pan)

- **Fin Pista del Reventón** (Agua, aquarius o powerade, coca cola, plátanos, naranjas, pasas y membrillo)

- **La Granja** (Agua, aquarius, coca cola, plátanos, naranjas, barritas, membrillo, embutido, pan y caldo.)

- **Casa de la Pesca** (Agua, aquarius, coca cola, barritas, membrillo)

- **Albergue Navacerrada** (Agua, aquarius, coca cola, plátanos, naranjas, membrillo, embutido, pan y caldo)

- **Meta** (Agua, aquarius, coca cola, plátanos, naranjas)

En cada puesto de avituallamiento se facilitará a cada participante 1,5 lts de agua, el envase deberá ser depositado en las papeleras habilitadas para ello no estando permitido sacarlo de la zona de avituallamiento.

La ayuda externa solo estará permitida en los avituallamientos dentro de la zona señalizada y comprendida entre el principio y fin de avituallamiento.

Además de estos puntos existen las siguientes fuentes en el recorrido (os recordamos que el agua de las mismas no está tratada y es recomendable añadirle sales o potabilizador):

- Fuente de la Campanilla (la Barranca)

- Refugio Giner (Pedriza)

- Puerto de la Morcuera

- La Granja (junto verjas de salida)

- Boca del Asno

- La Fuenfría

- La Barranca

A lo largo del recorrido se pasa junto a pequeños arroyos y ríos, se recomienda en las horas de máximo calor refrescarse en ellos.

Se recuerda que no se darán vasos de plástico en los avituallamientos, se facilitará en la bolsa del corredor un bidón para ayudar en el llenado de los depósitos de agua y para poder beber el resto de bebidas que se darán en cada avituallamiento, no es obligatorio llevarlo durante el recorrido pero si muy recomendable.

RECORRIDO

Como ya sabéis el recorrido estará marcado como se contempla en el Reglamento:

*Art. 3: El recorrido estará marcado, que no balizado, por la organización con cinta plástica de color vivo ubicada a intervalos, **siendo responsabilidad de cada participante localizar la señalización.** Así mismo se facilitará a cada participante un mapa de escala 1:40.000 con el recorrido señalado en él.*

3.1.- Los tramos del recorrido que discurran por carreteras o calles de poblaciones no estarán cortados al tráfico rodado debiendo atenerse los participantes a las normas generales de Tráfico o a las indicaciones de la organización.

*3.2.- **Será obligatorio seguir el itinerario marcado, así como pasar por los controles establecidos.** El corredor que ataje o recorte el itinerario marcado será penalizado desde un mínimo de 2 minutos para los casos más leves, hasta la descalificación para los más graves.*

Al respecto queremos puntualizar y aclarar las siguientes cosas:

- En los tramos nocturnos (Reventón-Meta) además de la cinta plástica se añadirá cinta reflectante para que al ser iluminada con la luz de los frontales o linternas pueda ser mejor vista.

- En los tramos de sendas difusas y zonas de cresta (Reventón-Claveles-Peñalara-Aranguez) la señalización será reforzada, y especialmente en la zona Pájaros-Claveles-Peñalara se distribuirán voluntarios para facilitar la orientación y el paso por las zonas mas complicadas. **Desde el Puerto del Reventón y hasta el Chozo Aranguez y solo durante la noche se recomienda transitar, si es posible, agrupados varios corredores.**

- Recuerda que por la noche será obligatorio llevar encendido el frontal o linterna y la luz roja de posición trasera perfectamente visible.

- En los cruces y bifurcaciones también será reforzada la señalización.

- En los siguientes cruces por carretera es obligatorio hacerlo por los pasos de peatones, poniendo cuidado y asegurándote de que has sido visto por los vehículos que circulen por la calzada especialmente por la noche:

 - Rascafria Cruce de la M604

 - La Granja Cruce de la CL601

 - Puerto de Navacerrada cruce de la M601. En este punto para bajar hasta el albergue de Peñalara y volver a subir se deberá hacer por la zona peatonal situada en el arcén derecho en el sentido Madrid

 - Navacerrada Glorieta M607

- Te recomendamos volver sobre tus pasos si pasado un tiempo no ves ninguna cinta de señalización antes que seguir y perder totalmente el itinerario y si es necesario consulta el mapa que os habremos facilitado para tratar de ubicarte.

- En algunos tramos el recorrido podrá sufrir variaciones sobre el descrito en la página Web y en los tracks para GPS, prevaleciendo siempre el marcado con las cintas. Las variaciones más importantes son las siguientes:

-Tramo Maliciosa- Pista de las Zetas. Se suprime la Bajada al Collado de Los Pastores y el tránsito por la pista de las Zetas y queda como sigue: Una vez llegados al Collado de las Vacas el recorrido seguirá el PR que bordea la Maliciosa Baja por la derecha en el sentido de la marcha, continuara por este sendero en dirección Este hasta la cota 1625 , en este collado entre el Cancho Porrón y el Cancho de las Porras gira bruscamente a la izquierda (NorEste) por una senda que en dos lazadas llega hasta la pista de las Zetas, transitamos unos metros por la pista hacia la derecha (Este) y volvemos a coger otra trocha que sale a la izquierda(NorEste) de la pista, para llegar tras una corta bajada de nuevo a la pista y atravesarla por la izquierda y seguir bajando por una senda en cómodas lazadas hasta la cota 1278 donde nos encontraremos nuevamente con la pista, la cruzamos y seguimos por una senda en clara dirección Este, pasando junto a la fuente de Las Castruelas , y tras una intensa bajada entre pinos de algo mas de 2 Kms, cruzaremos la carretera y llegaremos a Canto Cochino donde se situara el primer avituallamiento.

Tramo Boca del Asno-Fuenfria.- Desde la Boca del Asno seguiremos por el camino que discurre junto al Rio Eresma en su ribera derecha (en el sentido de la marcha) sin abandonarlo durante casi 3 Kms hasta llegar a un puente de madera por el que cruzaremos lo que ahora ya es el Arroyo del Telegrafo y tras unos 300 metros llegaremos a una pista asfaltada, donde estará situado el avituallamiento de la Casa de la Pesca. Seguimos por la pista asfaltada a la derecha(Oeste) poco mas de 300 metros y la abandonamos por una pista de tierra que sale a la derecha(Oeste)

en el sentido de la marcha, seguimos por la pista de tierra durante 1,5 Kms en dirección Oeste inicialmente para variar a Sur al poco hasta llegar a un descargadero de pinos, donde se apilan los pinos cortados, tras atravesarlo llegamos nuevamente a la pista asfaltada, con marcas del GR10 blancas y rojas, la seguimos por la derecha (oeste) durante 500 mts en fuerte subida. Por la izquierda (Sur) abandonamos la pista asfaltada y seguimos por una de tierra que tras una corta bajada llega hasta otro descargadero y atraviesa el Arroyo Minguete. Seguimos por un carril de tierra con fuertes rampas y con marcas del GR10 hasta llegar a la Fuente de la Fuenfría, donde estará el control de paso.

PROGRAMA HORARIO

VIERNES 2 de Julio

De 16.00 a 23.00 Recogida de dorsales en el polideportivo de Navacerrada. Es imprescindible presentar el DNI o pasaporte y la tarjeta federativa en vigor (para los que la hayan aportado como seguro para la carrera), **NO SE ENTREGARAN DORSALES EL DIA DE LA CARRERA**

20.00 Charla Técnica

SABADO 3 de Julio

De 7.30 a 7.50 Control de material y de salida

7.50 Ultimas recomendaciones

8.00 Salida

DOMINGO 4 de Julio

14:00 Cierre control de Meta

14:30 Entrega de Trofeos

ASISTENCIA Y ABANDONOS

En todos los puestos de avituallamiento habrá botiquín de primeros auxilios para curar pequeñas heridas, también habrá reflex y vaselina. Todos los puestos estarán comunicados entre si por radio.

Si fuera de los controles tienes algún percance que te impide llegar por tus propios medios a alguno de ellos, será necesario que a través de otros corredores comuniques tu circunstancia a la organización.

Te recordamos que la ayuda y socorro al compañero con problemas es parte de la ética de esta carrera y no prestar auxilio además de ser una falta de humanidad conllevaría la descalificación.

Habrá un servicio de autocares para el regreso a meta de aquellos corredores que decidan no continuar o que sean retirados por fuera de control en los siguientes puntos:

- Canto Cochino
- Puerto de la Morcuera
- Rascafria
- La Granja
- Puerto de Navacerrada

Si decides abandonar en algún otro punto, deberás llegar por tus propios medios hasta el punto más cercano indicado

anteriormente. Deberás asimismo comunicar que has abandonado lo antes posible en el control más cercano o en meta. En todos los casos tendrás que entregar la tarjeta de cronometraje en meta.

OTROS

- Dispondremos un servicio de ropero en el polideportivo de Navacerrada para depositar una bolsa por corredor, aunque la zona estará vigilada la organización no se hace responsable de los objetos depositados en él, por tanto no se recomienda dejar objetos de valor.

- Cuando finalices la prueba podrás hacer uso de las duchas en el polideportivo de Navacerrada

- Habrá servicio de masajistas en el polideportivo de Navacerrada

- Para poder seguir el desarrollo de la carrera y apoyar a los corredores a lo largo del recorrido se recomiendan los siguientes puntos:

- **Canto Cochino** (posibilidad de no poder acceder, si se llega tarde, al estar completo el cupo de vehículos para entrar)

-**Puerto Morcuera**

- **Puente del Perdón-Rascafria**

- **La Granja**

- **Puerto de Navacerrada**

Por favor, en todos los casos pedimos que el aparcamiento de vehículos se haga en las zonas de parking, y que no se entorpezca el paso de los corredores.

Suerte en los últimos días de entrenamiento y recuerda que el descanso es parte importante de los mismos. Nos vemos el día 2 de julio en Navacerrada.

ORGANIZACIÓN GRAN TRAIL PEÑALARA