



55km

ROADBOOK



OXFAM
TRAILWALKER

31
DE MAYO



MADRID
San Lorenzo de El Escorial

55KM
25KM

KILÓMETROS POR AGUA

WWW.OXFAMINTERMON.ORG/TRAILWALKER

Descarga toda la información que necesitas aquí: los tracks de la ruta, de los parkings para el equipo de apoyo y la APP del cronómetro



<https://oxf.am/logistica>



RESPETEMOS LAS NORMAS

Año tras año el Oxfam Intermón Trailwalker desplaza a miles de personas con un objetivo común, por un mismo recorrido y franja horaria. Es por ello

- ✓ SE DEBEN RESPETAR LAS NORMAS DE CIRCULACIÓN
- ✓ SE DEBE EXTREMAR LA PRECAUCIÓN AL CRUZAR CALLES Y CARRETERAS. LOS PARTICIPANTES NO TENÉIS PREFERENCIA

ASISTENCIAS

- ✓ LAS ASISTENCIAS NO TIENEN PREFERENCIA DE PASO EN CALLES Y CARRETERAS
- ✓ LOS VEHÍCULOS SIN DISTINTIVO NO PODRÁN ACCEDER A LOS APARCAMIENTOS RESERVADOS
- ✓ APARCAD ÚNICAMENTE EN LAS ZONAS RESERVADAS. NO SE PUEDE APARCAR EN LOS ARCENES DE LA CARRETERA
- ✓ LLEVAD POCO PESO. EL ACCESO A ALGUNOS PUNTOS DE CONTROL QUEDA ALEJADO DE LA ZONA DE APARCAMIENTO
- ✓ OCUPAD EL MÍNIMO ESPACIO EN EL AVITUALLAMIENTO; SOIS MUCHOS EQUIPOS Y TODOS TENÉIS DERECHO A DESCANSAR CON COMODIDAD

que para su buen funcionamiento y para garantizar su continuidad, **TODAS LAS PERSONAS** que lo hacemos posible debemos respetar una serie de normas.

- ✓ SE DEBE HACER CASO A LAS INSTRUCCIONES FACILITADAS POR LOS EQUIPOS DE PERSONAS VOLUNTARIAS
- ✓ SE DEBE RECOGER LA BASURA AL MARCHARSE DE CADA PUNTO DE CONTROL



QR Parking Avituallamientos
<https://oxf.am/logistica>





LISTA DE MATERIAL

▶ MATERIAL OBLIGATORIO POR PARTICIPANTE:

- Dorsal y chip*
- 4 impermeables
- Teléfono móvil con el track GPS descargado
- Manta de supervivencia (térmica de aluminio de mínimo 220 x 140 cm)
- Botella o bolsa de hidratación (El mínimo recomendado es un litro.)
- Linterna frontal y pilas de recambio
- Chaleco reflectante
- Vaso

▶ MATERIAL OBLIGATORIO POR EQUIPO PARTICIPANTE:

- Botiquín de emergencia
- 1 libro de ruta* (roadbook) descargado en el móvil

▶ MATERIAL OBLIGATORIO EQUIPO DE APOYO:

- 2 teléfonos móviles
- Botiquín completo
- 1 libro de ruta* (roadbook) descargado en el móvil

*proporcionado por la organización

MATERIAL RECOMENDADO

- Pañuelos y papel higiénico
- Calzado deportivo de recambio
- Camisetas, pantalones y calcetines de recambio
- Ropa transpirable
- Pantalones deportivos, mallas cortas o piratas
- Chaqueta cortaviento
- Protector solar y vaselina
- Camiseta de manga larga
- Silbato
- Navaja
- Gafas de sol
- Gorra



NORMAS DE SEGURIDAD

- ▶ **NO TENÉIS PREFERENCIA** y debéis respetar las normas de circulación. Al cruzar las carreteras es obligatorio llevar puesto el chaleco reflectante.
- ▶ Id **CONSULTANDO EL ROADBOOK** para no perder el recorrido y conocer vuestra posición.
- ▶ En caso de que os perdáis o de que dudéis del recorrido, **CONSULTAD EL MAPA** y las indicaciones del roadbook.
- ▶ De noche, llevad siempre el **FRONTAL ENCENDIDO**.

RECOMENDACIONES

- ❗ **COMED Y BEBED CON FRECUENCIA**
- ❗ **MARCHAD A LA VELOCIDAD DE LA PERSONA MÁS LENTA DEL EQUIPO**
- ❗ **CUIDAOS LOS PIES**
- ❗ **NO CONTÉIS LA DISTANCIA COMO UN GLOBAL DE 55KM, ID CONTANDO EL KILOMETRAJE DE CADA ETAPA**
- ❗ **EN LOS PUNTOS DE CONTROL RESPETAD EL DESCANSO DE LOS DEMÁS**

PUNTOS IMPORTANTES

- ▶ El recorrido del Trailwalker transcurre por espacios naturales que debemos preservar y conservar. **NO TIRÉIS BASURA**, usad los contenedores de recogida selectiva situados en los puntos de control.
- ▶ **UTILIZAD LOS WC** situados en los puntos de control o a lo largo del recorrido.
- ▶ **RESPECTAD LOS APARCAMIENTOS** indicados en el roadbook o el mapa de GoogleMaps facilitado por la organización. Los vehículos sin acreditación no podrán acceder a los puntos de control.
- ▶ **CONSULTAD LOS HORARIOS** de apertura y cierre de los controles. El horario más rápido previsto son 9 horas. No se podrá pasar antes de la apertura del control ni después de su cierre. Caminando a un ritmo de 4 km por hora y parando cinco minutos en cada control, podéis llegar a los controles dentro del horario máximo.

TODOS LOS MIEMBROS DE UN EQUIPO DEBEN CAMINAR Y LLEGAR JUNTOS A LOS CONTROLES. NO SE REALIZARÁ EL CONTROL DE CRONOMETRAJE SI EL EQUIPO NO ESTÁ COMPLETO, EXCEPTO EN CASOS DE ABANDONOS.



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 647 883 102.
- ▶ Como mínimo **UNA PERSONA** debe quedarse con la persona accidentada, 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 participante o a un equipo por prescripción del personal médico o por indicación de una autoridad competente.
- ▶ Tras el abandono de un miembro del equipo, **EL EQUIPO PUEDE CONTINUAR CON TRES PERSONAS**. Si son dos las personas que abandonan, el resto puede continuar con otro equipo. Siempre deben ser como mínimo tres personas.

ASISTENCIA MÉDICA

En caso de necesidad, consultad los puntos de control donde tenéis asistencia médica.

EMERGENCIAS

En caso de urgencia durante el desarrollo del Trailwalker, entre las 9.00 del sábado 31 de mayo y la 1.00 del domingo 1 de junio, llamad al número **647 883 102**

Indicad en qué etapa os encontráis y el punto kilométrico exacto. Usad el roadbook para precisar vuestra posición. Recordad que este número de teléfono sólo debe utilizarse en caso de emergencia; para cualquier otra cuestión, contactad con vuestra asistencia para que os solucione la duda.



© Madina Mohamed: Eyebe Communications/Oxfam

KILÓMETROS POR AGUA

Cada paso que des en el Oxfam Intermón Trailwalker, será un paso adelante para acercar agua potable a las poblaciones que más sufren el impacto de desastres naturales como huracanes, inundaciones o sequías. Esta situación ha llevado a estas comunidades a la pobreza.

La suma de esfuerzos compartidos nos ha permitido llevar a cabo respuestas de emergencia humanitaria ante catástrofes tanto causadas como empeoradas por el cambio climático, mejorando el acceso a agua segura y asegurando condiciones adecuadas de higiene y saneamiento.

Pero nos queda mucho por hacer. Seguiremos trabajando para acabar con la pobreza y las desigualdades, para que todas las personas tengan los mismos derechos y oportunidades para prosperar y no solo para sobrevivir. Con tu ayuda, lo estamos logrando.

En el Oxfam Intermón Trailwalker apostamos por la sostenibilidad buscando el menor impacto del evento en el territorio. Nos preocupamos en generar un esfuerzo conjunto entre la organización y las personas participantes para una mayor implicación, con el compromiso de buscar un equilibrio sostenible en los ámbitos económico, social y medioambiental.

Además en la edición del 2024 se efectuó un cálculo aproximado de la huella de carbono generada y se procurará compensarla para que el evento sea neutro en emisiones. Hemos elaborado una guía de buenas prácticas para que todas las personas que asistan puedan contribuir a que este evento sea más sostenible.

El cambio climático ya no es una amenaza, es una realidad. Aunque todas las personas estamos expuestas a él, éste tiene efectos devastadores en los países más pobres.



SAN LORENZO DE EL ESCORIAL

SALIDA Y LLEGADA SÁBADO 31 MAYO

APERTURA 08:00 H CIERRE 09:05 H

SAN LORENZO DE EL ESCORIAL

APERTURA 15:30 H CIERRE 01:00 H - DOMINGO

SAN LORENZO DE EL ESCORIAL

55 KM • MÁXIMO 16 H



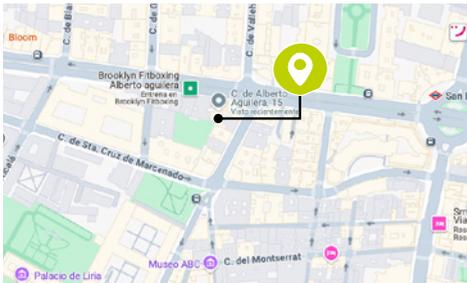
- SALIDA
- CONTROL CON CRONOMETRAJE
- FRUTA
- AGUA
- BAÑOS
- ASISTENCIA SANITARIA
- INFORMACIÓN
- NO ACCESO A VEHÍCULOS DE APOYO
- FISIOTERAPEUTAS

- DESNIVEL POSITIVO: 857 M
DESNIVEL NEGATIVO: 857 M
- PENDIENTE MÁXIMA POSITIVA: 18,8%
PENDIENTE MÁXIMA NEGATIVA: -14,4%
- COTA MÁXIMA: 1.061 M
COTA MÍNIMA: 742 M



ACREDITACIONES MADRID

- ▶ Las acreditaciones tendrán lugar en la **TIENDA DE COMERCIO JUSTO DE OXFAM INTERMÓN** en Madrid (C/ Alberto Aguilera, 15) el **jueves 29 de mayo de 9.00 h a 20.00 h.**



ACREDITACIONES - SAN LORENZO DE EL ESCORIAL

- ▶ Las acreditaciones tendrán lugar en el **PARQUE FELIPE II** de San Lorenzo de El Escorial (C/ Infantes, 11) el **viernes 30 de mayo de 18.00 h a 20.00 h**



SALIDA - 31 DE MAYO

- ✔ **ENTREGA DE PREMIOS Y DISCURSOS A LAS 8.00H**
- ✔ **SALIDA: A LAS 9.00H**

Estad listos en la zona de salida con tiempo suficiente para pasar el control de material y evitar colas (1 h antes).



SIGUE EL TRACK EN



wikiloc

STRAVA



<https://oxf.am/logistica>

SEGUIMIENTO DE LOS EQUIPOS A TRAVÉS DE LA APP DE TCRONOMETRO

Encuentra a todos los participantes por
su nombre de equipo en el buscador

<https://tcronometro.com/clasificaciones/oxfam-trailwalker-2025>

APARCAMIENTOS PARA LOS EQUIPOS DE APOYO



<https://oxf.am/logistica>

COMUNIDAD DE WHATSAPP

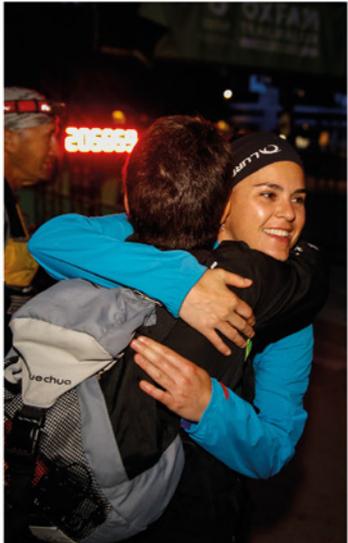
Súmame a la comunidad de Whatsapp
para recibir la información importante
de la marcha

<https://oxf.am/WhatsAppTrailwalkerMadrid>





¡GRACIAS!





Punto de control	Localización	Km etapa	Km total	Control	Fuente	WC	Área de descanso	Agua	Fruta	Asist. sanitaria	Fisios	Hora de apertura	Hora de cierre
	San Lorenzo de El Escorial	0,0	0,0									08.00	09.10
C1	Zarzalejo (Estación)	9,21	9,21									09.30	12.00
C2	Robledo de Chavela	9,42	18,63									10.30	15.00
C3	Ermita de Navahonda	6,60	25,23									11.45	17.30
C4	Fresnedillas de la Oliva	9,10	34,33									12.45	20.00
C5	Zarzalejo (Estación)	8,32	42,65									14.00	23.00
C6	San Lorenzo de El Escorial	9,42	52,07									15.30	01.00

T. EMERGENCIA: 647 883 102