



GRAN MARATÓN MONTAÑAS de BENASQUE 2020

Distancias 42,2 - 28 - 19K

Sábado 13 de Junio a partir de las 8:00h,

Avda. de los Tilos s/n, Benasque
Prueba homologada por FEDME

ORGANIZADOR Y COLABORADORES



PRESENTACIÓN V GMMB 20

La 5ª edición de GMMBenasque 2020 se presenta, con tres pruebas en las distancias de 42,2, 28 y 19 Kms.

Tras la experiencia 42K de las ediciones anteriores 2016/17/18/19 y ser considerada por la prestigiosa plataforma de opinión de corredores (RUNOPINION), como la mejor Trail 2016 y 2017, podemos decir que ya es una prueba consolidada y de referencia en el calendario nacional del Trail de alta montaña.

Su recorrido dentro del parque Natural Posets Maladetas, ascendiendo como cima reina el Pico Estibafreda (2700mts), la convierten en una prueba muy atractiva para el corredor, que sumado al carisma de las gentes del valle de Benasque la hacen única.

Queremos conseguir año a año se convierta en una prueba de referencia nacional e internacional, para ello sabemos que lo primero son nuestros participantes.

PRESENTACIÓN V GMMB 20

Gran crecimiento:

El incremento de licencias deportivas de alta montaña se ha multiplicado por 4 en los últimos 5 años, sólo en 2017 en carreras de trail de larga distancia en España se han inscrito 134.000 participantes. Quedan lejos aquellos años en los que correr por montaña era un deporte reducido o algo inusual.

A día de hoy el trail no solo es una forma de vida, sino que mueve todo un negocio de «merchandising» y turismo.

El Trail es cada día un deporte más tecnificado. Detrás de él están todas las primeras marcas deportivas, quedan claros los motivos.

28K GMMB´20:

Tras realizar las anteriores ediciones de la 28K 2017/18/19 , y conseguir un éxito de participación y resultados en 2019 entorno a 400 corredores, teniendo en cuenta la diversidad y tipología del participante, queremos seguir apostando por esta distancia que da cabida a los que quieren gozar de la alta montaña en distancias más asequibles sin perder la intensidad y esencia de una gran prueba.

Distancia dirigida a ese tipo de atleta más rápido con otros objetivos preparatorios, siendo esta prueba un auténtico espectáculo en distancia de este tipo por su perfil y entorno, coronando el Pico Estibafreda como cima reina del recorrido.

Estamos convencidos que esta próxima edición consagrará una 28k de referencia a nivel nacional.

19K GMMB´20:

Tras tener dos distancias 28 y 42K y conseguir un éxito de participación y resultados en 2019 entorno a 800 corredores, teniendo en cuenta la diversidad y tipología del participante, queremos seguir apostando por una nueva distancia que da cabida a los que quieren gozar de la alta montaña en distancias más asequibles sin perder la intensidad y esencia de una gran prueba.

Una carrera con un entorno de ensueño en el privilegiado Valle de Estós, dentro del Parque Natural Posets-Maladeta, icono de naturaleza pirenaica.

Distancia dirigida a ese tipo de atleta más rápido con otros objetivos preparatorios, siendo esta prueba un auténtico espectáculo en distancia de este tipo por su perfil y entorno. 100% trail, rápida y espectacular, 19Km de puro Trail Running.

IMPACTO V GMMB 20

Impacto económico:

Los corredores acuden a la carrera normalmente acompañados de varios familiares. Estos pernoctan mínimo uno o dos días, lo cuál resulta en un gasto de aproximadamente 180/270€, al margen de la inscripción a la prueba.

Impacto social:

La localidad de Benasque se vuelca en la prueba durante los días de la carrera, ya que gracias a la carrera mucha gente acude a visitar los paisajes que éste pueblo nos ofrece.

Impacto ambiental:

En toda carrera hay siempre impactos ambientales que hay que minimizar (ya sean residuos en los senderos de la carrera, etc.), y por eso la organización de la carrera será muy estricta en este tema.

IMPACTO MEDIOS COMUNICACIÓN V GMMB 20

IMPACTO MEDIOS DE COMUNICACIÓN:

GMMB '20 realizará difusión previa y posterior al evento en:

? TV LOCAL y TV ARAGÓN.

? RADIO LOCAL ,AUTONÓMICA Y NACIONAL, así como programas especializados (Territorio Trail).

? PRENSA DEPORTIVA, local, autonómica y nacional

? MERCHANDISING DEL EVENTO

? REDES SOCIALES.

IMPACTO V GMMB 20

Redes Sociales:

Facebook: <https://www.facebook.com/1GMMBenasque>

Twitter:

Canales locales de Tv y Radio Local: «nombre link 1»: «link 1»

Cuñas publicitarias en Radio: «nombre link 1»: «link 1»

Pág. Web de carrera : www.granmaratonbenasque.es

IMPACTO V GMMB 20

PRENSA ESPECIALIZADA A NIVEL DEPORTIVO:.

CARRERAS POR MONTAÑA

Nacho Cabal y Nuria Sierra, los más fuertes en Benasque

Carlos Sánchez y Paula Mata se llevaron la victoria en la carrera corta

Bona Fortuño

Benasque. Nacho Cabal y Nuria Sierra se impusieron entre los 400 corredores del Gran Maratón de las Montañas de Benasque (GMMB) disputado el pasado sábado en una jornada ideal para disfrutar de una carrera de montaña tan exigente como espectacular y muy vistosa. En la prueba corta, de 26 kilómetros, Carlos Sánchez y Paula Mata fueron los primeros de los 300 participantes en cruzar la meta de la avenida de los Tíbet de Benasque.

Nacho Cabal, del Equipo militar de esquí, invirtió 4 horas 53 minutos y 34 segundos en completar los 42 kilómetros del GMMB del pasado sábado. El recorrido discurre por los valles de Rabit, Lluçera, Vallibonera Ardunya y Benasque con un desnivel de 2640 metros y de gran dureza. Sin duda la mayoría al poco fatigados (2.700 metros), disfrutando con una gran variedad de rica comida y agua fresca. En cada etapa, el buen tiempo al coronar y disfrutar de las impresionantes vistas que regala el pin.

Cabal destacó la buena organización que permitió disfrutar de la carrera. "Ha hecho un día perfecto, con fresco. Y se ha podido disfrutar de un recorrido espectacular. El paisaje es impresionante, los animales mecen perfectos. Todo muy bien. Además, he tenido la suerte de ganar", comentó Cabal quien aseguró que respaldó el producto ofrecido.

La acompañaron en el podio Francisco Alarín, Jona Trull, con 4 horas 56 minutos y 37 segundos que fue segundo y David Martín, Grupo de Montaña Astillero, que hizo 4 horas 56 minutos y 38 segundos.

La organizadora del Tibicaco Montaña Nuria Sierra se mostró emocionada en su entrada en meta en la avenida de Los Tíbet. "No lo puedo creer", comentó. La de Mirancho tardó en completar el recorrido 5 horas, 39 minutos y 34 segundos y resultó el decimoctavo. "Hay mucha gente en Benasque, pero estoy contenta, he sido de Benasque a mí", explicó. Poco después, entró en meta Mirco Iriondo, del Atletismo Torro, con un tiempo de 5 horas, 25 minutos y 36 segundos. Completó el podio Lucías Palao, del Centro Escarab-

ol nacionalidades congregados en el valle, pero también para los vecinos que, como siempre, se vuelcan con estas pruebas. Las salidas, en la avenida de los Tíbet a poco más de 2 grados de temperatura, se celebraron con la música, la animación y el calor de la gente, al igual que las llegadas, siempre impresionantes en Benasque. Desde se analiza del primer corredor al último. Algo que produce muchos estados de ánimo que tuvieron un tiempo perfecto para disfrutar de los cambios, senderos, gradas con refresco y cerveza, pero subieron para contemplar el valle desde lo más alto, siempre acompañado por una organización impecable que dispuso de un voluntariado abrumador por voluntarios de trabajo remunerado en todos los casos. Cinco estancias, y antes de la entrega de trofeos, comida y verificación de documentación para los corredores.

En la prueba corta, de 26 kilómetros y 1.600 metros de desnivel, se impuso Carlos Sánchez, de Casa Caseta, (2 horas, 50 minutos y 20 segundos), seguido por Oscar Lago, del Tibicaco de Benasque (3 horas, 01 minuto y 37 segundos) y Eneko Amadoroz (3 horas, 03 minutos y 33 segundos). En tercera, los más rápidos de la 26K fueron Paula Mata, de Peña Caseta (3 horas 29 minutos 41 segundos), Nuria Sierra, del Club de Peña Caseta (3 horas, 47 minutos y 18 segundos) y Nuria Hernández, de C. E. Deportivos, (3 horas 50 minutos 57 segundos).

El GMMB resultó toda una fiesta para los 730 corredores de



Nacho Cabal, junto al jugador, Antonio Laguna, y al organizador, Carlos Carmona.



Nuria Sierra, vencedora en la carrera corta, a su llegada a la línea de meta.



Uno de los tramos que tendrán que recorrer los 730 participantes en la carrera.



Los voluntarios volvieron a jugar un papel crucial para que la prueba pudiera desarrollarse.



Imagen de la salida de la prueba que se celebró en Benasque.

HERALDO Deportes

CARRERAS DE MONTAÑA

Nacho Cabal gana el Gran Maratón Montañas de Benasque

El atleta del Equipo Militar de Esquí completó los 42 kilómetros del trazado en 4h 53' 34". En la clasificación femenina la mejor fue Nuria Sierra (4h 47' 54").

ACTUALIZACIÓN: 10/06/2019 A LAS 20:06
ANDEL GAYUBAR



GRAN DE BENASQUE

El GMM de Benasque se consolida con una brillante cuarta edición

Nacho Cabal y Nuria Sierra se suman a la historia de ganadores de la K26.

MARKETPLACE | 10 junio 2019, 12:47



PRIVATESPOR

Manta Privada - Benasque
Alta Calidad para tu próxima
Bicicleta

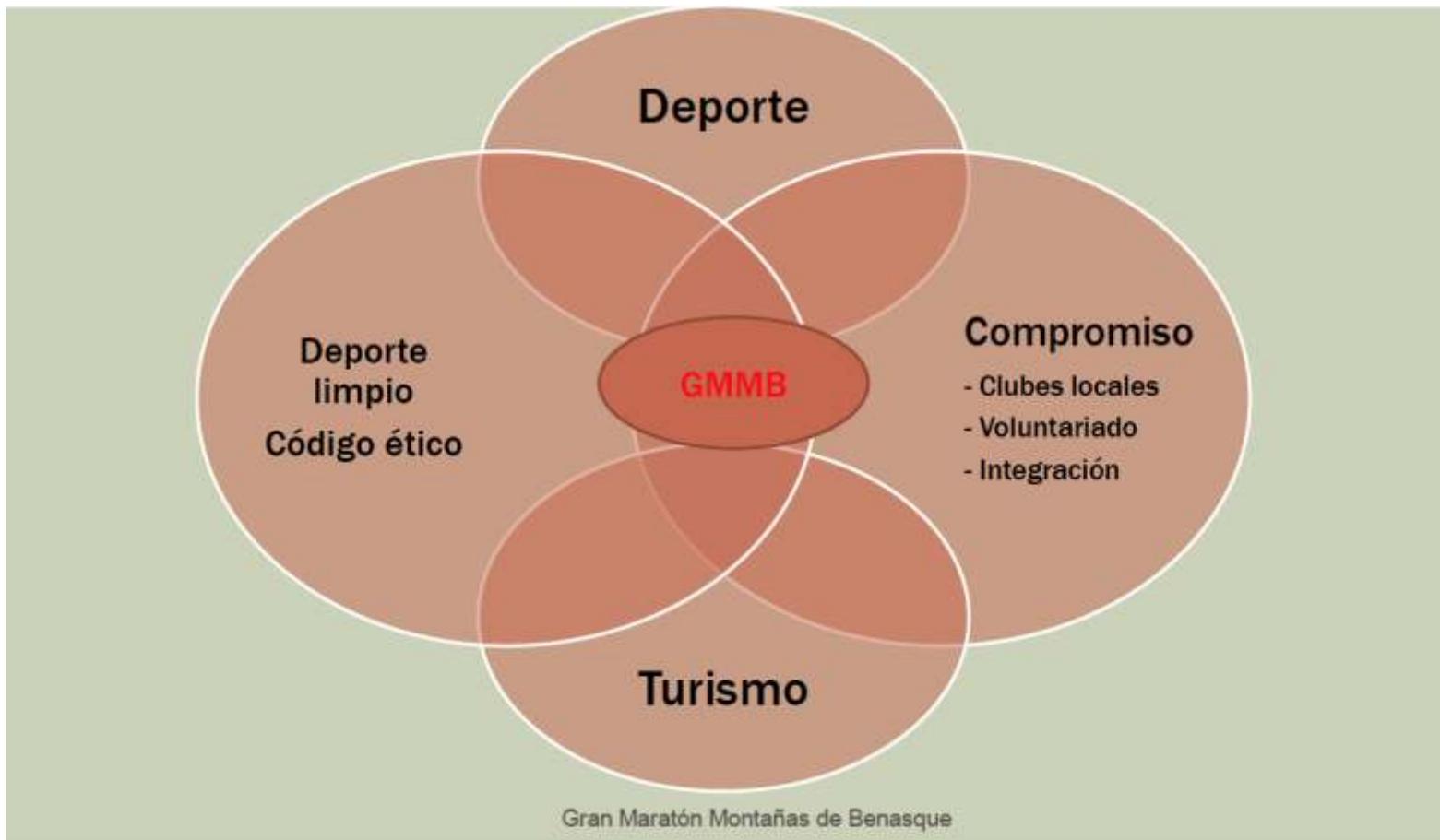
169,99 €

EMPRESA ORGANIZADORA V GMMB 20

Entre los eventos/pruebas más destacados en los que hemos participado, citaremos los más representativos:

- GMMB Benasque 42k-28k
- 1ª Pirena (1ª prueba nacional carrera de perros con trineo).
- 1ª X-Extrem Aneto (1ª y 2ª prueba trail alta montaña)
- Medias Maratones de Montaña a nivel Nacional
- Experiencia en Campeonatos Autonómicos/Nacionales de Atletismo élite.
- Participación internacional en campeonatos de atletismo, con la RFEA.

FILOSOFÍA V GMMB`20



RESPECTO AL ENTORNO V GMMB 20

Todos nuestros participantes firmarán la aceptación de conductas ineludibles que garanticen el respeto del entorno por el que discurrirá la carrera.

La organización velará y controlará que así sea, con diferentes controles durante la misma, de esta manera garantizamos el cumplimiento de lo expuesto, siendo nuestra prioridad como empresa organizadora.

El recorrido se realizará exclusivamente por sendas y caminos existentes dentro del parque Posets-Maladetas, en ningún caso la modalidad de campo a través, desde la organización velaremos para su correcto cumplimiento, para ello se designarán diferentes responsables para el correcto cumplimiento de lo expuesto.

SEÑALIZACIÓN V GMMB 20

La señalización de carrera será la siguiente:

1. Banderolas refractantes con piqueta.
2. Bandas/cintas refractantes fijadas a elementos estáticos.
3. Cartelería: inicio – fin de avituallamiento, servicio médico, km...

Para garantizar no sólo la buena praxis por los participantes y organización, habrá una supervisión y garantía de recogidas que realizará un equipo justo después del último corredor, de esa manera garantizamos el cumplimiento de lo expuesto y por supuesto la seguridad de los participantes.

FICHA TÉCNICA V GMMB 20

Recorrido de 42K:

Fecha: Sábado 13 de junio 2020

Salida y meta: Benasque— Salida a las 8 h. am.

Longitud total: 42,22 km

Controles de paso: 4-5

Avituallamientos: 8

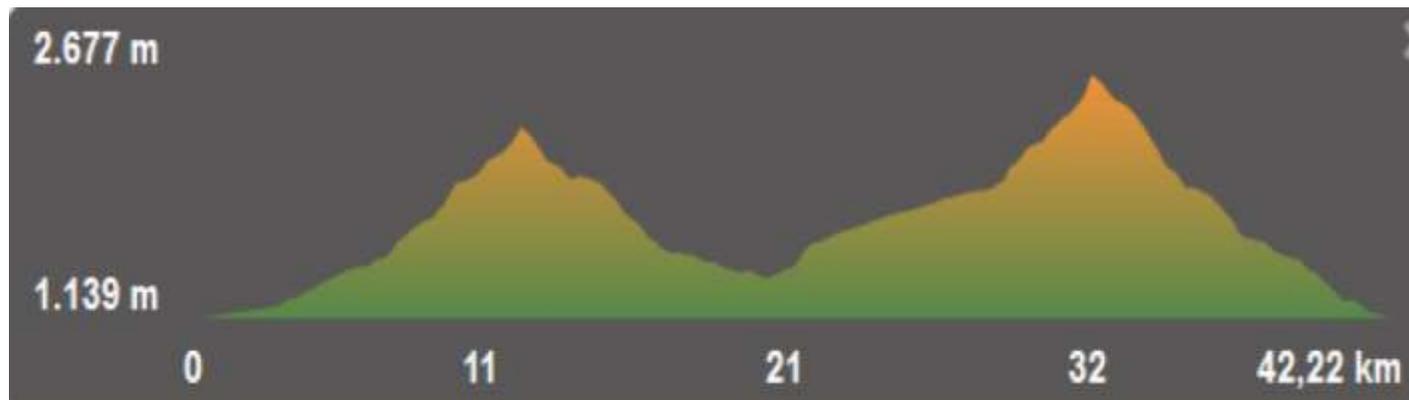
Desnivel acumulado: 4.855 metros

Altura máxima: 2700 mts. (Pico Estibafreda)

Altura mínima: 1140 mts.(Benasque)

Tiempo Límite: 11 Horas

Perfil de desniveles:



RECORRIDO V 42K GMMB`20



Recorrido 42K

FICHA TÉCNICA V GMMB 20

Recorrido de 28K:

Fecha: Sábado 13 de junio 2020

Salida y meta: Benasque– Salida a las 8:30h am

Longitud total: 28K

Controles de paso: 2

Avituallamientos: 6

Desnivel acumulado: 3176 mts

Altura máxima: 2700 mts (Pico Estibafreda)

Altura mínima: 1140 mts (Benasque)

Tiempo Límite: 7 horas

Perfil de desniveles:



RECORRIDO 28K GMMB`20



Recorrido 28K

FICHA TÉCNICA V GMMB 20

Recorrido de 19K:

Fecha: Sábado 13 de junio 2020

Salida y meta: Benasque— Salida a las 9:00h am

Longitud total: 19K

Controles de paso: 2

Avituallamientos: 1

Desnivel acumulado: +739 mts

Altura máxima: 1818 mts

Altura mínima: 1140 mts (Benasque)

Tiempo Límite: 5:30 horas

Perfil de desniveles:



RECORRIDO 19K GMMB`20



Recorrido 19K

PROGRAMA 42K GMMB 20

VIERNES 12 DE JUNIO 2020		UBICACIÓN	SUPERVISIÓN	PUNTO KM	SERVICIOS
17:00-21:00	Entrega de dirsales/Bolsa del Corredor	BENASQUE	ORGANIZACIÓN	0	
19:30-20:30	Charla técnica/Briefing Maratón	BENASQUE	ORGANIZACIÓN	0	
20:30-21:00	Reunión Responsables de punto control	BENASQUE	ORGANIZACIÓN	0	
SÁBADO 13 DE JUNIO 2020					
		BENASQUE	ORGANIZACIÓN		
6:30-7:30	Entrega de dirsales/Bolsa del Corredor				
		BENASQUE	ORGANIZACIÓN		
7:30-7:50	Acceso control previo Salida				
	V 42K GMMB'20				
			ORGANIZACIÓN		
8:00	Salida V GMMB 42K	BENASQUE	ORGANIZACIÓN	0	AVL
8:45	Cabaña de la Coma		ORGANIZACIÓN	8,5	AVSL
10:15	Hotel Turpi (Salida Literola A-139)		ORGANIZACIÓN	16,5	AVL/AM
10:35	Plan de Senarta		ORGANIZACIÓN	20,2	AVSL
11:15	Refugio de Coronas		ORGANIZACIÓN	27,6	AVSL/AM
11:45	Cuello Gordo		ORGANIZACIÓN	32,3	AVSL
12:00	Refugio de Ardonés		ORGANIZACIÓN	34,2	AVSL
12:15	Cerler Pueblo, pradera		ORGANIZACIÓN	38,2	AVSL
12:45	Benasque PR-HU27 Ctra. Avda. Francia	BENASQUE	ORGANIZACIÓN	42,2	SM/AVSL/AM
	* Horarios estimados paso 1er. Corredor (SUJETO A VARIACIONES)				
	* La prueba cerrará cronometraje a las 19:00 h desde la hora de salida (11 horas)				
16:45	Comienzo entrega de Premios	BENASQUE		0	

PROGRAMA 19K GMMB 20

VIERNES 12 DE JUNIO 2020		UBICACIÓN	SUPERVISIÓN	PUNTO KM	SERVICIOS
17:00-21:00	Entrega de dirsales/Bolsa del Corredor	BENASQUE	ORGANIZACIÓN	0	
19:30-20:30	Charla técnica/Briefing Maratón	BENASQUE	ORGANIZACIÓN	0	
20:30-21:00	Reunión Responsables de punto control	BENASQUE	ORGANIZACIÓN	0	
SÁBADO 13 DE JUNIO 2020					
6:30-7:30	Entrega de dirsales/Bolsa del Corredor	BENASQUE	ORGANIZACIÓN		
		BENASQUE	ORGANIZACIÓN		
8:35-8:55	Acceso control previo Salida				
	19K GMMB'20				
9:00	Salida V GMMB 19K	BENASQUE	ORGANIZACIÓN	0	AVL
10:10	Cabaña del Turmo		ORGANIZACIÓN	9,8	PUNTO CONTROL
10:45	Refugio de la Coma		ORGANIZACIÓN	11,6	AVSL
11:20	Benasque META	BENASQUE	ORGANIZACIÓN	19	SM/AVSL/AM
* Horarios estimados paso 1er. Corredor (SUJETO A VARIACIONES)					
* La prueba cerrará cronometraje a las 14:30 h desde la hora de salida (5:30 horas)					
16:45	Comienzo entrega de Premios	BENASQUE		0	

COLABORACIÓN a V GMMB 20 INSTITUCIONAL/PÚBLICA

Agradecimientos a la colaboración de:



SPONSORS Y PATROCINADORES V GMMB`20

Tipología	Aportación	Presencia
PATROCINADOR PRINCIPAL	2.500 € (IVA no incluido) en metálico o equivalente en especies precio coste.	<ul style="list-style-type: none"> -Dorsal personalizado (+500€). -Posibilidad publicidad camisetas (medidas a definir por organización +1500€ todas las camisetas). -Presencia lona podium entrega premios. -Uso zona VIP publicitaria de carrera (3,5x2,5x3 mts). -Arco propio recta meta (entrega y recogida a cargo del patrocinador). -Publicidad arco principal meta. -Lonas y banderolas zona principal meta 16+16. -Espacio feria del corredor. -Fotos con los vencedores de la general 28/42k. -Preferentes en redes y web de carrera. -Mención en medios de comunicación y prensa. -Dossier con medios de prensa, divulgación, TV, radio... -Reportaje fotográfico. -2 dorsales gratuitos. -Entrevista por los medios en zona de meta. -Atención personalizada por dirección de carrera.

SPONSORS Y PATROCINADORES V GMMB`20

Tipología	Aportación	Presencia
SPONSOR PRINCIPAL	1.200 € (IVA No incluido) en metálico o equivalente en especies precio coste.	<ul style="list-style-type: none">-Preferente en web de carrera.-Lonas y banderolas en recta de meta 9+9mts-Espacio en zona de corredor.-Fotos carrera.-Mención en medios de prensa-Reportaje fotográfico.-Presencia lona podium entrega premios.-Dossier con medios de prensa, divulgación, TV, radio...-1 Dorsal gratuito.

Gran Maratón Montañas de Benasque

SPONSORS Y PATROCINADORES V GMMB`20

Tipología	Aportación	Presencia
SPONSOR BASE	600 € (IVA no incluido) en metálico o equivalente en especies precio coste.	<ul style="list-style-type: none">-Presencia en Web de carrera.-Mención en redes sociales.-Lonas y banderines en zona de meta 6+6 mts.-Fotos de carrera.-Reportaje fotográfico-Dossier con medios de prensa, divulgación, TV, radio...-1 dorsal gratuito.
COLABORADOR	150 € (IVA No incluido) en metálico o equivalente en especies precio coste.	<ul style="list-style-type: none">-Presencia en web de carrera.-Mención en redes sociales.

Gran Maratón Montañas de Benasque

GRACIAS POR VUESTRA
COLABORACIÓN

Os Esperamos

Organización de la **V GMMB´20**

www.granmaratonbenasque.es