



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



Ayuntamiento
Villa de
Benasque



TU HUESCA
TURISMO PROVINCIA HUESCA



valle de
benasque
reino del aneto

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

Diego Portillo

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

Nacho Cabal, del Equipo militar de esquí, terminó 4 horas 53 minutos y 34 segundos en completar los 42 kilómetros del GMMB del pasado sábado. El recorrido discurre por los valles de Ribín, Lluçen, Vallibarrera Andorra y Benasque con un desnivel de 3640 metros y de gran dureza. Sin duda la montaña al pie del Pirene (2.700 metros) ha cambiado con una pendiente de rica vegetación y agua fresca en cada charca, si bien compensa 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 me han gustado. Todo muy bien. Además, he tenido la suerte de ganar", comentó Cabal, quien aseguró que repetirá el próximo año.

La acompañaron en el podio Francesc Almirall, Jona Trull, con 4 horas 56 minutos y 27 segundos que fue segundo, y David Murru, Grupo de Montaña Andorra, que hizo 4 horas 58 minutos y 28 segundos.

La carrera del Gran Maratón de Benasque se inició en la avenida de los Tíbet, "no lo olvidéis", comentó. La de Mirancho tardó en completar el recorrido 6 horas, 39 minutos y 34 segundos y resultó el ganador. "Hay mucha gente de Benasque, pero estoy contenta, he ido de excursión a mi", explicó. Poco después, entró en meta Mireia Briones, del Club Camper Team, con un tiempo de 6 horas, 39 minutos y 36 segundos. Completó el podio Lucía Páez, del Centro Escarab-

anta Escarabanta, con 6 horas, 28 minutos y 35 segundos.

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 28 segundos), seguido por Oscar Lado, del Tri Club de Benasque (3 horas, 01 minuto y 37 segundos) y Ender Amadori (3 horas, 03 minutos y 33 segundos).

En tercera, los más rápidos de la 26a fueron Paula Mata, de Poble Caseta (3 horas 20 minutos 41 segundos), Nuria Sierra, baronesa de Poble Caseta (3 horas, 47 minutos y 18 segundos) y Nuria Hernández, de C.E. Deportiva, (3 horas 50 minutos 57 segundos).

El GMMB reunió toda una fiesta para los 730 corredores de

50 nacionalidades congregados en el valle, pero también para los vecinos que, como siempre, se vuelcan con estas fiestas. Las subidas, en la avenida de los Tíbet a poco más de 2 grados de temperatura, se calientan con la música, la animación y el calor de la gente, al igual que las llegadas, siempre impresionantes en Benasque, donde se analiza del primer corredor al último. Algo que agradecemos mucho los participantes que tuvieron un tiempo perfecto para disfrutar de los paisajes, senderos, gradas con refresco y cerveza, pero sobre todo para contemplar el valle desde lo más alto, siempre acompañado por una organización impecable que dispuso de una asistencia abundante por voluntarios de trabajo remunerados en todos los casos. Como es lógico, y antes de la entrega de premios, comida y servicio de fisioterapia para los corredores.



Nacho Cabal, junto al organizador, Antonio Lapuerta, y al organizador, Carlos Camarero.



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



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



Los voluntarios volaron a la gran ayuda 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 trazo en 4h 53' 34". En la clasificación femenina la mejor fue Nuria Sierra (6h 19' 34").

ACTUALIZACIÓN: 10:00 H. A JUN 2016
ANDRÉS GAYLÁN



GRAN DE BENASQUE

El GMM de Benasque se consolida con una brillante cuarta edición

Nacho Cabal y Nuria Sierra se suman a la nómina de ganadores de la GMM.

MASSIMO CORRADI - 10 de junio 2016, 12:37



PRIVATESPORTSHOP.ES

40% OFF

Nuria Prieto - Benasque
Por la victoria en la GMM de Benasque

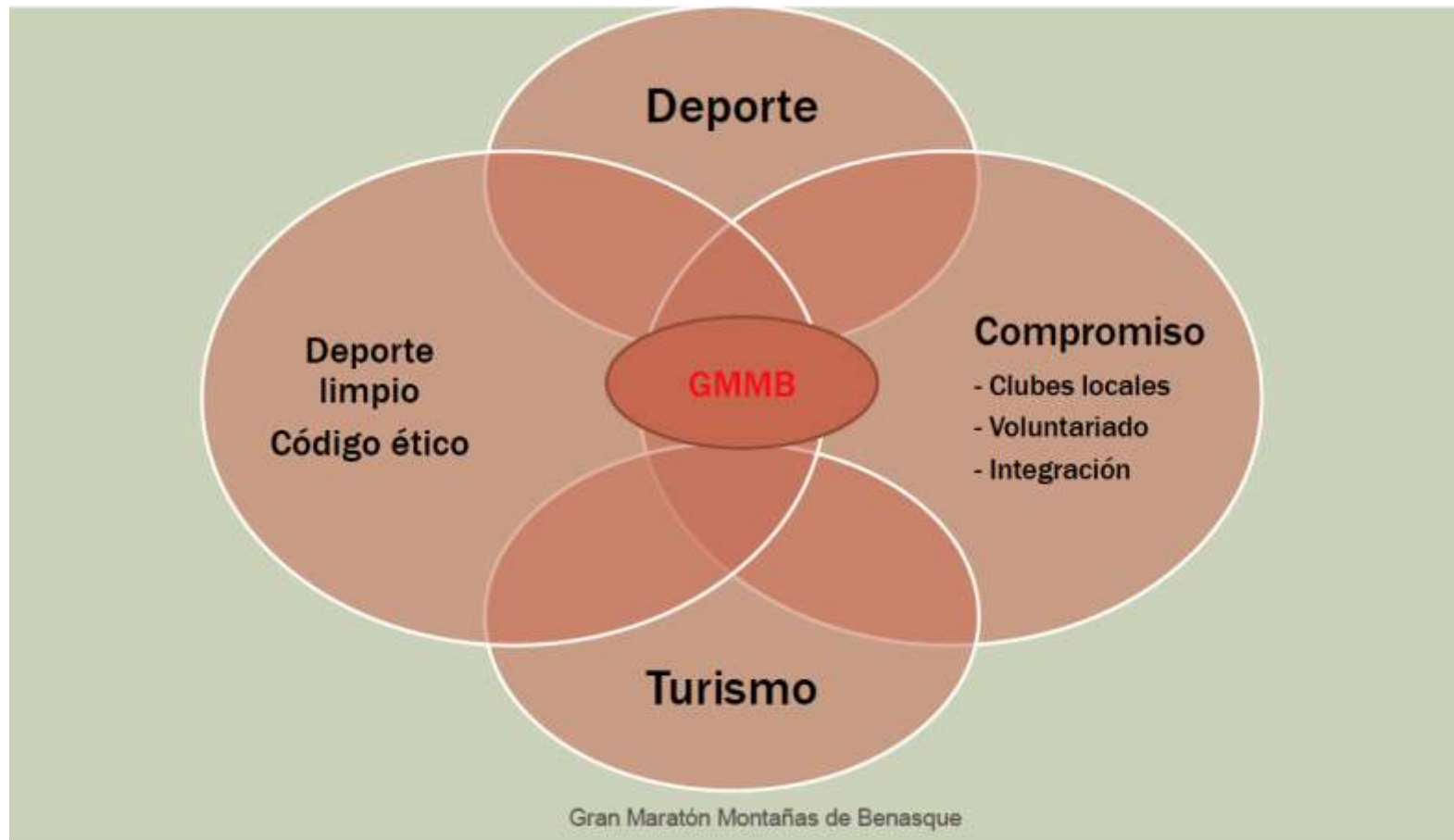
169,99 €

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

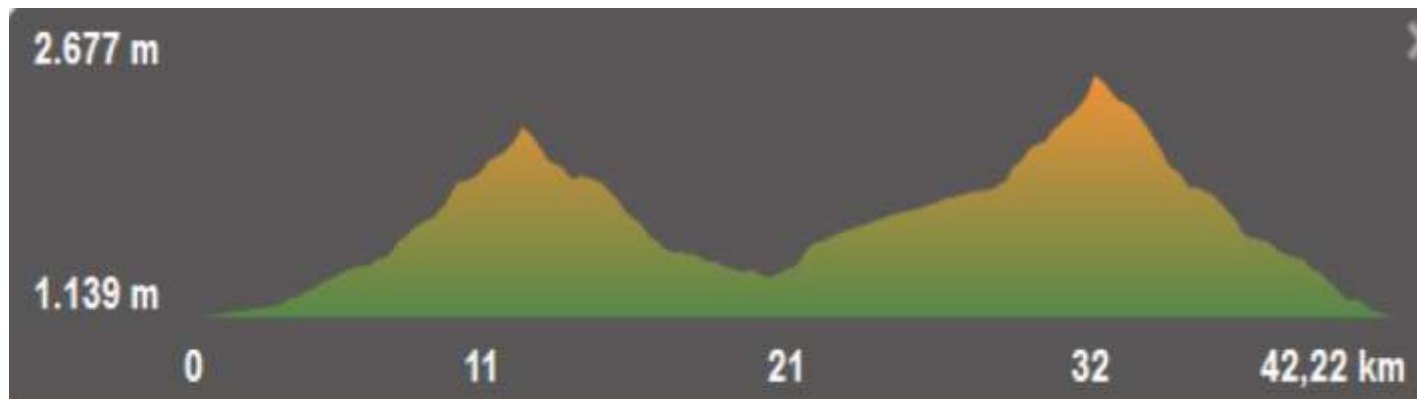
Desnivel acumulado: 4.855 metros

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	
	SÁBAD0 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 28K 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		
8:05-8:25	Acceso control previo Salida				
	28K GMMB'20				
			ORGANIZACIÓN		
8:30	Salida GMMB 28K	BENASQUE	ORGANIZACIÓN	0	AVL
9:15	Plan de Senarta		ORGANIZACIÓN	6	AVSL
10:00	Refugio de Coronas		ORGANIZACIÓN	13,4	AVSL/AM
10:45	Cuello Gordo		ORGANIZACIÓN	18,1	AVSL
10:55	Refugio de Ardonés		ORGANIZACIÓN	20	AVSL
11:15	Cerler Pueblo, pradera		ORGANIZACIÓN	24	AVSL
11:30	Benasque PR-HU27 Ctra. Avda. Francia	BENASQUE	ORGANIZACIÓN	28	SM/AVSL/AM
	* Horarios estimados paso 1er. Corredor (SUJETO A VARIACIONES)				
	* La prueba cerrará cronometraje a las 16:00 h desde la hora de salida (8 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				
		BENASQUE	ORGANIZACIÓN		
6:30-7:30	Entrega de dirsales/Bolsa del Corredor				
		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:



Ayuntamiento
Villa de
Benasque



GRACIAS POR VUESTRA
COLABORACIÓN

Os Esperamos

Organización de la **V GMMB'20**

www.granmaratonbenasque.es