

# VIII GRAN MARATÓN MONTAÑAS de BENASQUE 2023



Sábado 10 de Junio a partir de las 8:00h,

Avda. de los Tilos s/n, Benasque

## ORGANIZADOR Y COLABORADORES



# PRESENTACIÓN VIII GMMB

La 8ª edición de GMMBenasque 2023 se presenta, con tres pruebas en las distancias de 42, 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 y por RUNEDIA como mejor carrera de Aragón y tercera de España del 2019.

Podemos decir que ya es una prueba consolidada y de referencia en el calendario nacional del Trail de alta montaña.

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

# IMPACTO MEDIOS COMUNICACIÓN VIII GMMB 23

## IMPACTO MEDIOS DE COMUNICACIÓN:

GMMB´22 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.



Deportes

tdp

EVASIÓN<sup>TV</sup>



ARAGÓN TV



# IMPACTO VII GMMB 22

## 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

Bena Foruño

**BENASQUE.** Nacho Cabal y Nuria Sierra se impusieron entre los 400 corredores del Gran Maratón 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 28 kilómetros, Carlos Sánchez y Paula Mata fueron los primeros de los 330 participantes en entrar en la meta de la avenida de los Tilos de Benasque.

Nacho Cabal, del Equipo militar de esquí, invirtió 4 horas 53 minutos y 24 segundos en completar los 42 kilómetros del GMMB del pasado sábado. El recorrido discurre por los valles de Estós, Llerola, Vallibarna Ardón y Benasque con un desnivel de 2640 metros y de gran dureza. Sin duda la subida al pico Estibaldreda (2.700 metros), luchando con una pendiente de roca suelta y negra resulta lo más duro, si bien compensa al coronar y disfrutar de las impresionantes vistas que regala el pico.

Cabal destacó la buena meteorología que permitió disfrutar de la carrera. "Ha hecho un día propicio, con fresco. Y se ha podido disfrutar de un recorrido espectacular. El paisaje es impresionante, los actualizamientos perfectos. Todo muy bien. Además, he tenido la suerte de ganar", comentó Cabal quien aseguró que repetirá el próximas ediciones.

Le acompañaron en el podio Francisco Alonso, Joma Trail, con 4 horas 56 minutos y 27 segundos que fue segundo; y David Martín, Grupo de Montaña Astillero, que hizo 4 horas 56 minutos y 31 segundos.

La corredora del Hinaco Monzón Nuria Sierra se mostró emocionada en su entrada en meta en la avenida de los Tilos, "no lo esperaba", confesó. La de Monzón tardó en completar el recorrido 6 horas, 19 minutos y 34 segundos y resultó el desnivel. "Hay mucha subida, es increíble, pero estoy contenta, he ido de menos a más", explicó. Poco después, entró en meta Mirra Biondes, del Alex Campos Team, con un tiempo de 6 horas, 21 minutos y 26 segundos. Completó el podio Lurdes Palao, del Centre Excursionista

Bocairent, con 6 horas, 28 minutos y 11 segundos.

En la prueba corta, de 28 kilómetros y 1600 metros de desnivel, se impuso Carlos Sánchez, de Casa Caseta, (2 horas, 56 minutos y 29 segundos), seguido por Oscar Lado, del Triaxial de Berenguer (3 horas, 01 minuto y 37 segundos) y Eneko Antonanzas (3 horas, 03 minutos y 33 segundos).

En féminas, las más rápidas de la 28k fueron Paula Mata, de Peña Guara (3 horas 29 minutos 41 segundos), Sara Guertin, también de Peña Guara (3 horas, 47 minutos y 18 segundos) y María Hernández, de C.E. Deporuners, (3 horas 50 minutos 57 segundos).

El GMMB resultó toda una fiesta para los 730 corredores de

10 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 Tilos a poco más de 2 grados de temperatura, se caldearon con la música, la animación y el calor de la gente, al igual que las llegadas, siempre impresionantes en Benasque, donde se anima del primer corredor al último. Algo que agradecieron muchos los participantes que tuvieron un tiempo perfecto para disfrutar de los caminos, senderos, prados con rebotos y neveros, pero sufrieron para contemplar el valle desde lo más alto, siempre apoyados por una organización impecable que dispuso 8 actualizamientos atendidos por voluntarios de trato esmerado en todos los casos. Como colofón, y antes de la entrega de trofeos, comida y servicio de fisioterapia para los corredores. ●



Nacho Cabal, Nuria Sierra, y al organizador.



Nuria Sierra, vencedora en la carrera femenina, a su llegada a la meta.



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



Los voluntarios volvieron a probar para que la prueba sea una fiesta.



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' 24". En la clasificación femenina la mejor fue Nuria Sierra (6h 19' 34").

ACTUALIZADA 8/6/2019 A LAS 12:45  
ÁNGEL GAYUBAR



### El Gran Maratón de Benasque se consolida con una brillante clasificación

Nacho Cabal y Nuria Sierra se suman a la nómina de ganadores de la 42k

MARIAN GÓMEZ 8/6/2019, 22:49



PRIVATESPORTSHOP.ES

40% OFF

179,99 €

169,99 €

40% OFF

50% OFF

PRIVATESPORT

Venta Privada - Buzz Raci Portabicicletas para puer black

169,99 €

# EMPRESA ORGANIZADORA

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

- Gran Maratón Montañas de Benasque.
- 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 GMMB



# RESPECTO AL ENTORNO GMMB

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 GMMB

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 VIII GMMB 23

## Recorrido de 42K:

Fecha: Sábado 10 de junio 2023

Salida y meta: Benasque– Salida a las 8:00h am.

Longitud total: 42 Km.

Controles de paso: 4-5

Avituallamientos: 8

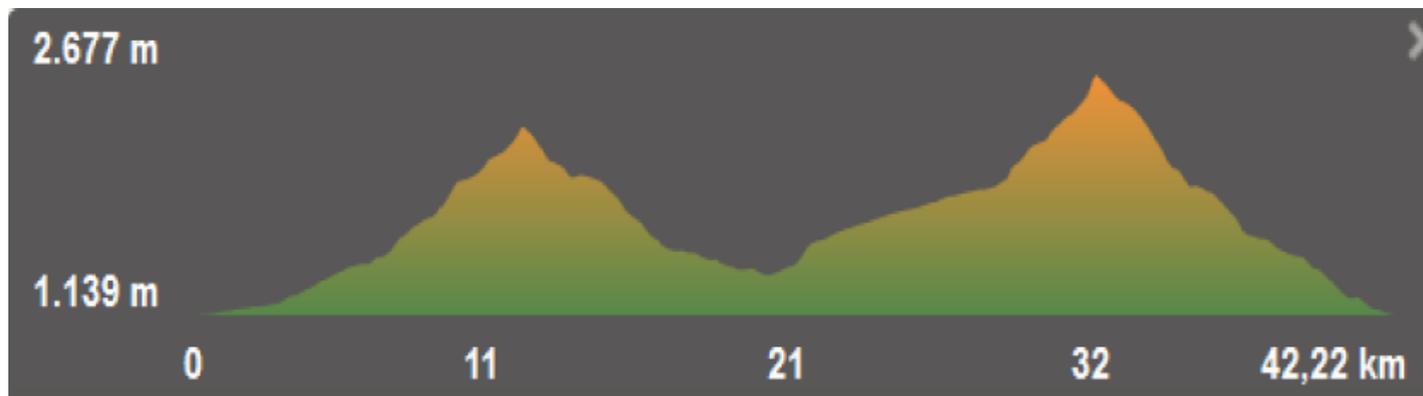
Desnivel acumulado: 2640+ mts.

Altura máxima: 2700 mts. (Pico Estibafreda)

Altura mínima: 1140 mts.(Benasque)

Tiempo Límite: 11 Horas

Perfil de desniveles:



# RECORRIDO 42K GMMB



Recorrido 42K

# FICHA TÉCNICA VII GMMB 23

## Recorrido de 28K:

Fecha: Sábado 10 de junio 2023

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

Longitud total: 28K

Controles de paso: 2

Avituallamientos: 5

Desnivel acumulado: 1550 + mts

Altura máxima: 2700 mts (Pico Estibafreda)

Altura mínima: 1140 mts (Benasque)

Tiempo Límite: 7 horas

Perfil de desniveles:



# RECORRIDO 28K GMMB



Recorrido 28K

# FICHA TÉCNICA VII GMMB 23

## Recorrido de 19K:

Fecha: Sábado 10 de junio 2023

Salida y meta: Benasque– Salida a las 9:30h am

Longitud total: 19K

Controles de paso: 2

Avituallamientos: 1

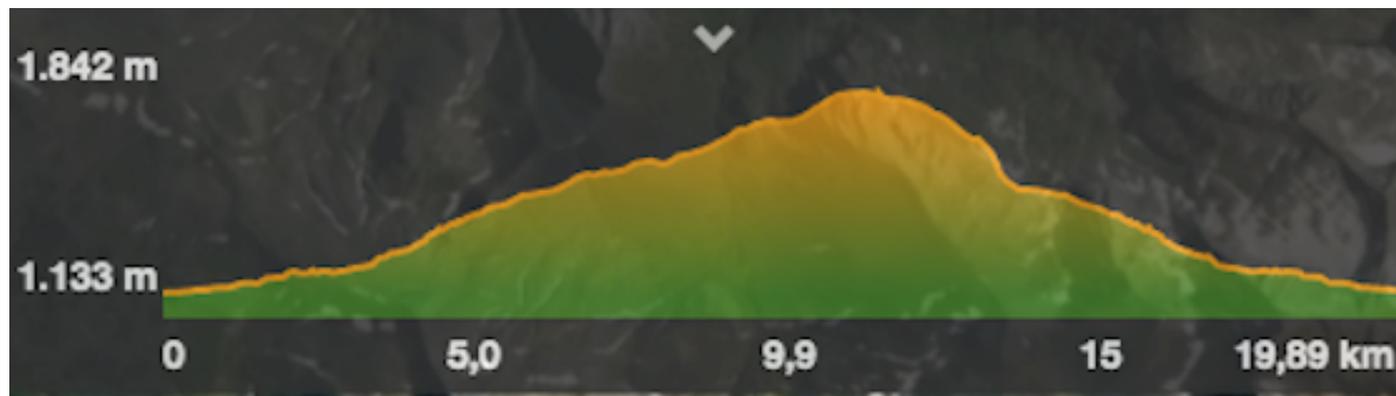
Desnivel acumulado: 678+ mts

Altura máxima: 1818 mts

Altura mínima: 1140 mts (Benasque)

Tiempo Límite: 5:30 horas

Perfil de desniveles:



# RECORRIDO 19K GMMB



Recorrido 19K

# PROGRAMA 42K GMMB23

VIERNES 09 DE JUNIO 2023		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 10 DE JUNIO 2023					
6:30-7:30	Entrega de dirsales/Bolsa del Corredor	BENASQUE	ORGANIZACIÓN		
7:30-7:50	Acceso control previo Salida	BENASQUE	ORGANIZACIÓN		
	<b>42K GMMB</b>				
8:00	Salida VII 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 23

VIERNES 9 DE JUNIO 2023		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 10 DE JUNIO 2023					
		BENASQUE	ORGANIZACIÓN		
6:30-7:30	Entrega de dirsales/Bolsa del Corredor				
		BENASQUE	ORGANIZACIÓN		
8:05-8:25	Acceso control previo Salida				
	<b>28K GMMB</b>				
			ORGANIZACIÓN		
9:00	Salida GMMB 28K	BENASQUE	ORGANIZACIÓN	0	AVL
9:45	Plan de Senarta		ORGANIZACIÓN	6	AVSL
10:30	Refugio de Coronas		ORGANIZACIÓN	13,4	AVSL/AM
11:15	Cuello Gordo		ORGANIZACIÓN	18,1	AVSL
11:25	Refugio de Ardonés		ORGANIZACIÓN	20	AVSL
11:45	Cerler Pueblo, pradera		ORGANIZACIÓN	24	AVSL
12:00	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 (7 horas)				
16:45	Comienzo entrega de Premios	BENASQUE		0	

# PROGRAMA 19K GMMB 23

	VIERNES 09 DE JUNIO 2023	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 10 DE JUNIO 2023				
6:30-7:30	Entrega de dirsales/Bolsa del Corredor	BENASQUE	ORGANIZACIÓN		
8:35-8:55	Acceso control previo Salida	BENASQUE	ORGANIZACIÓN		
	19K GMMB				
9:30	Salida V GMMB 19K	BENASQUE	ORGANIZACIÓN	0	AVL
10:40	Cabaña del Turmo		ORGANIZACIÓN	9,8	PUNTO CONTROL
11:15	Refugio de la Coma		ORGANIZACIÓN	11,6	AVSL
11:50	Benasque META	BENASQUE	ORGANIZACIÓN	19	SM/AVSL/AM
	* Horarios estimados paso 1er. Corredor (SUJETO A VARIACIONES)				
	* La prueba cerrará cronometraje a las 15:10 h desde la hora de salida (5:30 horas)				
16:45	Comienzo entrega de Premios	BENASQUE		0	

# COLABORACIÓN GMMB INSTITUCIONAL/PÚBLICA

Agradecimientos a la colaboración de:



Ayuntamiento  
Villa de  
Benasque



Ayuntamiento de  
Laspaúles  
(HUESCA)



Ayuntamiento de  
Sahún

**Huesca**  
LA MAGIA DEL RUNNING



**S**  
SOMMOS  
HOTELES



Fundación  
**iberCaja** 



# SPONSORS Y PATROCINADORES GMMB`23

Tipología	Aportación	Presencia
<p><b>PATROCINADOR PRINCIPAL</b></p>	<p>4.500€ (IVA no incluido) en metálico o equivalente en especie a precio coste.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Dorsal personalizado (+500€).</li> <li>-Posibilidad publicidad camisetas (medidas a definir por organización 2.500€ todas las camisetas).</li> <li>-Presencia lona podium entrega premios.</li> <li>-Uso zona VIP publicitaria de carrera (3,5x2,5x3 mts).</li> <li>-Arco propio recta meta (entrega y recogida a cargo del patrocinador).</li> <li>-Publicidad arco principal meta.</li> <li>-Lonas y banderolas zona principal meta 16+16.</li> <li>-Espacio feria del corredor.</li> <li>-Fotos con los vencedores de la general 28/42k.</li> <li>-Preferentes en redes y web de carrera.</li> <li>-Mención en medios de comunicación y prensa.</li> <li>-Dossier con medios de prensa, divulgación, TV, radio...</li> <li>-Reportaje fotográfico.</li> <li>-2 dorsales gratuitos.</li> <li>-Entrevista por los medios en zona de meta.</li> <li>-Atención personalizada por dirección de carrera.</li> </ul>

# SPONSORS Y PATROCINADORES GMMB`23

Tipología	Aportación	Presencia
<b>SPONSOR PRINCIPAL</b>	<b>3.500€</b> (IVA no incluido) en metálico o equivalente en especie a precio coste.	<ul style="list-style-type: none"><li>-Preferente en web de carrera.</li><li>-Lonas y banderolas en recta de meta 9+9mts</li><li>-Espacio en zona de corredor.</li><li>-Fotos carrera.</li><li>-Mención en medios de prensa</li><li>-Reportaje fotográfico.</li><li>-Presencia lona podium entrega premios.</li><li>-1 Dorsal gratuito.</li></ul>

Gran Maratón Montañas de Benasque

# SPONSORS Y PATROCINADORES GMMB`23

Tipología	Aportación	Presencia
<b>SPONSOR BASE</b>	<b>1.200€</b> (IVA No incluido) en metálico o equivalente en especias precio coste.	<ul style="list-style-type: none"><li>-Presencia en Web de carrera.</li><li>-Mención en redes sociales.</li><li>-Lonas y banderines en zona de meta 6+6 mts.</li><li>-Fotos de carrera.</li><li>-Reportaje fotográfico</li></ul> <ul style="list-style-type: none"><li>-1 dorsal gratuito.</li></ul>
<b>COLABORADOR</b>	<b>150 €</b> (IVA No incluido) en metálico o equivalente en especias precio coste.	<ul style="list-style-type: none"><li>-Presencia en web de carrera.</li><li>-Mención en redes sociales.</li></ul>

GRACIAS POR VUESTRA  
COLABORACIÓN

Os Esperamos

Organización de la **VII GMMB'23**

[www.granmaratonbenasque.es](http://www.granmaratonbenasque.es)