



La competición comienza mañana con una carrera en Torrelaguna

La Comunidad de Madrid celebra el circuito de carreras de montaña '7 carreras, 7 estrellas Madrid Tactika Trail'

- Las carreras contarán con varias modalidades para que puedan participar principiantes y corredores experimentados
- Por primera vez se ofrecerá un 'Aula de la Naturaleza' con actividades para los hijos de los deportistas

13 de febrero de 2016.- La Comunidad de Madrid celebra a partir de mañana '7 carreras, 7 estrellas Madrid Tactika Trail' 2016, un circuito de carreras por montaña con un formato popular y, al mismo tiempo, exigente que permite participar tanto a deportistas que quieran iniciarse en este deporte como a los más experimentados. La primera de las carreras tendrá lugar mañana en la localidad de Torrelaguna y contará con dos modalidades, una corta de 8,6 kilómetros con una ascensión de 270 metros y otra más larga, de 25 kilómetros, con 1.250 metros de subida.

En esta edición, como novedad, el Gobierno regional ha puesto en marcha el 'Aula de la Naturaleza', una actividad educativa dirigida a los hijos de los participantes de las diferentes competiciones. Mientras los adultos corren, una serie de monitores especializados realizarán actividades de educación medioambiental con los más pequeños o con los acompañantes que no participen en la competición. La actividad consistirá en un paseo en la que los asistentes recibirán información sobre el arbolado, las plantas y los animales de cada zona. Además participarán en juegos educativos y harán un picnic.

Las siete carreras que componen el circuito recorrerán, además de Torrelaguna, otros municipios madrileños como El Boalo, San Agustín del Guadalix, Lozoyuela, La Cabrera, Alcalá de Henares y los cinco municipios que conforman la reserva natural de la Sierra del Rincón: La Hiruela, La Puebla, Montejo de la Sierra, Horcajuelo y Prádena del Rincón.

En todos los casos, las competiciones constarán de dos distancias de aproximadamente 9 y 25 kilómetros, con unos desniveles que irán de los 25 a los 1.200 metros, a excepción de la carrera de la Sierra del Rincón, que contará con una tercera distancia de 60 kilómetros además de las dos habituales. De



esta manera, la Comunidad de Madrid facilita que participantes de todos los niveles disfruten de una experiencia única que aúna el deporte y la naturaleza, contemplando parajes únicos como el Cancho de la Cabeza o el Pico de la Greda.

Las carreras por montaña o trail son una especialidad deportiva en la que los competidores realizan un itinerario a pie de baja, media o alta montaña, ya sea en invierno o en verano, en el menor tiempo posible y con el máximo respeto al medio natural.