

GRAN MARATÓN MONTAÑA BENASQUE

GUÍA DEL CORREDOR 2026



ÍNDICE

*** EL RETO QUE TE ESPERA**

4

*** INFORMACIÓN DEL EVENTO**

8

*** PREGUNTAS FRECUENTES**

16

*** DATOS DE LA CARRERA**

20

*** COMPROMISO RESPONSABLE**

28

LA JOYA DEL TRAIL RUNNING EN ARAGÓN

No es casualidad que la Gran Maratón Montañas de Benasque se considere ahora la «Joya del Pirineo». Nieve, agua, rocas y el exuberante verdor de los prados de montaña se funden en un escenario casi demasiado hermoso para experimentarlo corriendo. Sin embargo, eso es precisamente lo que hace tan atractiva a la GMMB: combina el rigor atlético con la magia del paisaje.

EL RETO QUE TE ESPERA

11 Ediciones con una misma idea, *pasión por la montaña*

La Gran Maratón Montaña de Benasque celebra su 11ª edición consolidándose como una de las grandes citas del trail nacional. Tres distancias —42K, 28K y 19K— dan forma a una experiencia que va mucho más allá de la competición.

La esencia de la prueba se construye sobre un equilibrio claro: deporte, naturaleza y vivencia. Tres pilares que definen cada paso del recorrido y que convierten la carrera en algo más profundo que un simple desafío físico.

Tras el éxito de sus anteriores ediciones, la prueba ha sabido ganarse el respeto del corredor. Reconocida por la comunidad como una de las mejores carreras de trail, se ha consolidado como una referencia dentro del panorama nacional.

Alta montaña, desnivel, terreno técnico y paisajes que dejan huella. Cada kilómetro exige, cada subida transforma.

Hoy, la GMMB no es solo una carrera: es un punto de encuentro para quienes entien-

den el trail como una forma de conectar con el entorno y consigo mismos.







Ayuntamiento
Villa de
Benasque

Hu
es
La Magia
Ca



La Magia de la Naturaleza

INFORMACIÓN DEL EVENTO

INFORMACIÓN ESENCIAL

42 K

De 7:20h a 7:50h

Entrada al corralito y control de material en el arco de meta (Av. de los Tilos)

8:00h

Salida de la Gran Maratón

28 K

De 8:20h a 8:50h

Entrada al corralito y control de material en el arco de meta (Av. de los Tilos)

9:00h

Salida de la 28K

19 K

De 9:05h a 9:25h

Entrada al corralito y control de material en el arco de meta (Av. de los Tilos)

9:30h

Salida de la 19K

IMPORTANTE

El jueves notificaremos material obligatorio según la predicción meteorológica. En cada distancia encontrareis el reglamento de cada una modalidad y material obligatorio a tener en cuenta. Mirar el punto 4 del reglamento de cada distancia.

Recogida de dorsales

La recogida de dorsales se realizará en el Pabellón Polideportivo de Benasque (A). Para garantizar un flujo ágil, se habilitarán pasillos diferenciados de acceso y salida, evitando cruces y facilitando el tránsito de corredores en todo momento.

Servicios de duchas

Las instalaciones del Polideportivo (Punto A) estarán disponibles el día de la carrera en horario de 10:30 a 20:00 h.

Salida de las carreras

La salida tendrá lugar en la Plaza Mayor en la Avenida de los Tilos de Benasque (Punto B). Como hemos podido ver en la página anterior.

Se llevará a cabo un control estricto de acceso a la zona de salida, incluyendo la verificación del material obligatorio. Para ello, se habilitarán varios pasillos de control donde cada corredor deberá pasar por una revisión previa.

Durante este proceso se comprobará especialmente:

- Dorsal
- Recipiente de agua completo
- Material obligatorio según reglamento

Zona de meta

En la zona de meta, los corredores dispondrán de un servicio de comida elaborado por empresas alimentarias locales. Todos los productos se mantienen a temperatura controlada hasta su entrega, garantizando su correcta conservación para consumo inmediato.

Se recomienda no almacenar estos alimentos a temperatura ambiente durante un tiempo prolongado, ya que podría comprometer su seguridad. La organización no se responsabiliza de un uso inadecuado o de prácticas higiénico-sanitarias incorrectas por parte de los participantes.

Información del menú

Pasta con salsa boloñesa
Ingredientes (pasta): sémola de trigo duro
Alérgenos: gluten (puede contener trazas de huevo)
Ingredientes (salsa boloñesa):

agua, tomate concentrado, carne de cerdo, sal, estabilizantes (E451i), espesante (E-1414), azúcar, cebolla en polvo (sulfitos), ajo en polvo (sulfitos), orégano y pimienta negra

Otros productos:

Plátano
Pan
Chocolate

Necesidades alimentarias especiales

Los corredores con necesidades específicas (celiaquía, alergias o intolerancias) deberán gestionar su propia alimentación tanto durante la carrera como en la zona de meta, ya que la organización no dispone de menús adaptados para estos casos.

Llegada a meta

La meta estará ubicada en la Avenida de los Tilos de Benasque. Al finalizar la prueba, los corredores dispondrán de avituallamiento líquido y sólido en la Plaza Llausia (C), dentro del espacio habilitado como Feria del Corredor. Además, se contará con servicio médico y zona de masajes para la recuperación postcarrera.

Se recuerda a los participantes la importancia de mantener el entorno limpio. En caso de necesidad durante el esfuerzo, utiliza pañuelos o bolsas para depositarlos posteriormente en los espacios habilitados.

Guardarropa

Disponible junto a la zona de meta (punto D en el mapa).

Zonas de parking

Existen diferentes áreas de estacionamiento gratuito, señalizadas en el mapa como zonas azules (nº 22).

Servicios de interés

FARMACIA (Nº 14)

974 552 810

Lunes a viernes: 10:00 – 14:30 /
17:00 – 20:30

Sábados: 10:00 – 14:30 /
17:00 – 21:00

Domingos: 17:00 – 21:00

CENTRO SANITARIO

974 552 138

OFICINA DE TURISMO (Nº 10 Y 4)

974 551 289

ZONA DE AUTOCARAVANAS (Nº 20)

AYUNTAMIENTO (Nº 1)

974 551 001

GUARDIA CIVIL DE BENASQUE

974 551 008 - Paseo de Anciles

TELÉFONOS DE EMERGENCIA

SOS Aragón: 112

Guardia Civil: 062

GASOLINERA SHOP

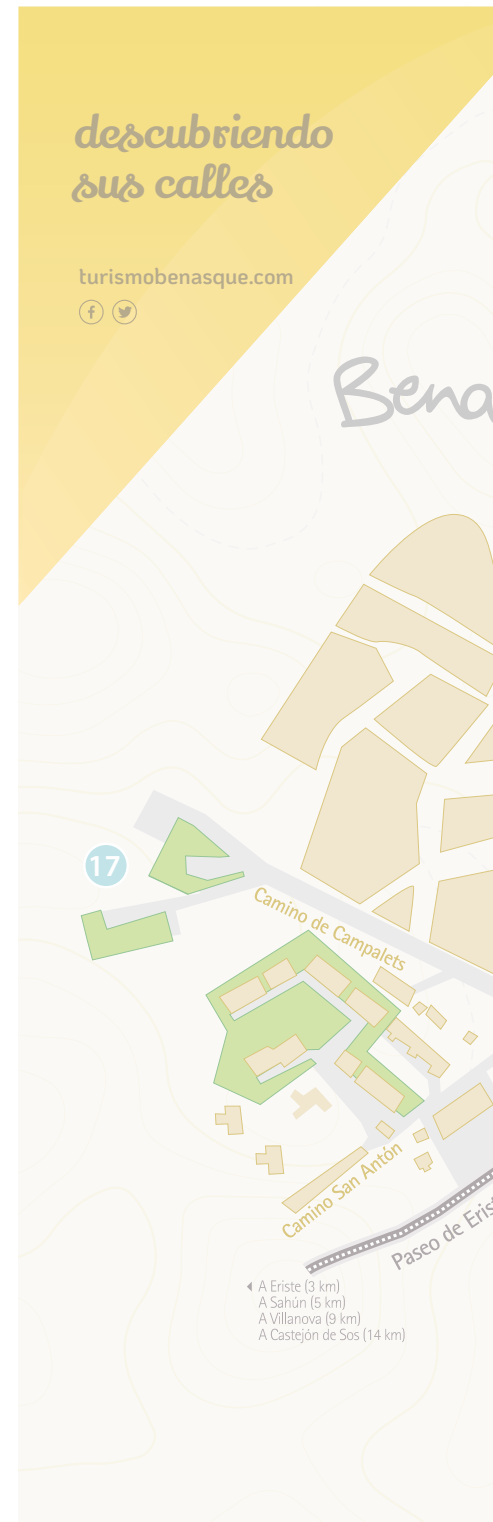
AREA BENAS

974 551 728

Todos los días de 07:00 a 22:00

descubriendo
sus calles

turismobenasque.com





- Oficina de información
- Farmacia
- Carga vehículos eléctricos
- Autobús
- Guardia Civil
- Gasolinera
- Centro sanitario
- Parking

- AYUNTAMIENTO / CORREOS 1
- VETERINARIO 2
- CENTRO SANITARIO 3
- FARMACIA 4
- COLEGIO / INSTITUTO 5
- GUARDERÍA 6
- POLIDEPORTIVO 7
- CENTRO POSETS - MALADETA 8
- GASOLINERA 9
- VETERINARIO 10
- BIBLIOTECA / LUDOTECA 11
- CASA DE LA CULTURA 12
- CENTRO DE CIENCIAS PEDRO PASCUAL 13
- PARADA BUS 14
- PISCINA MUNICIPAL 15
- ÁREA DE AUTOCARAVANAS 16
- ESCUELA ALTA MONTAÑA 17
- CUARTEL GUARDIA CIVIL 18
- CASA JUSTE 19
- IGLESIA 20
- CASA FAURE 21
- MUSEO BORDA ALBAR 22
- PALACIO CONDES DE RIBAGORZA 23
- ANTIGUA CARCEL 24
- BORDA ROCHIL 25

NUESTRA PASIÓN, EQUIPAR LA TUYA.

Te esperamos en Barrabes Benasque.

- **10€ de descuento + REGALO**
en compras superiores a 50€*.
- **Ofertas en miles de productos.**
- **Asesoramiento personalizado.**

*Promociones válidas en Barrabes Benasque del 12 al 15 de junio de 2026, mostrando el flyer incluido en la bolsa del corredor. Electrónica y librería no incluidas. No válido en Barrabes.com. Consulta condiciones en tienda.





COSEHISA

Grupo



Ribagorza es Pirineo



VIVE UNA AVENTURA INOLVIDABLE



SOMMOS HOTELES

LA ELECCIÓN PERFECTA PARA LOS AMANTES DEL DEPORTE Y LA MONTAÑA



PROMOCIÓN EXCLUSIVA PARA CORREDORES DE LA GMMB 2026

Alójate del 12 al 14 de junio de 2026 y disfruta de un
10% DE DESCUENTO

SH
**SOMMOS
HOTELES**



PREGUNTAS FRECUENTES

¿Es potable el agua que encontraremos durante el recorrido?

Sí. El agua de fuentes, manantiales, cascadas, surgencias, arroyos, etc., es potable, aunque no está tratada.

No se recomienda recoger agua de los ríos principales debido a la posible presencia de ganado de alta montaña.

¿Es necesario hacer cola para recoger agua en los avituallamientos?

No. Si solo necesitas agua, puedes dirigirte directamente a la zona de bidones, situada entre 10 y 20 metros después del avituallamiento, sin necesidad de esperar cola.

¿Debo llevar mis propios alimentos?

En esta edición, es muy recomendable que, si eres un corredor que busca mejorar sus tiempos, planifiques y lleves tu propia alimentación. Tu logística será clave.

No obstante, habrá suficientes avituallamientos. Ten en cuenta que el tiempo de espera en ellos cuenta dentro del tiempo total de carrera, lo que puede afectar especialmente a los corredores más rezagados. La combinación adecuada entre avituallamientos y provisión propia será fundamental.

¿Es obligatorio presentar la tarjeta de federado al recoger el dorsal?

Sí. Es imprescindible presentar la tarjeta de federado junto con el DNI al recoger el dorsal. En caso de no presentarla, será necesario contratar un seguro de día, con el siguiente coste en efectivo:

42K y 28K: 7 €
19K: 6 €

NO SE PERMITE CORRER SIN SEGURO

¿Habrá briefing de la carrera?

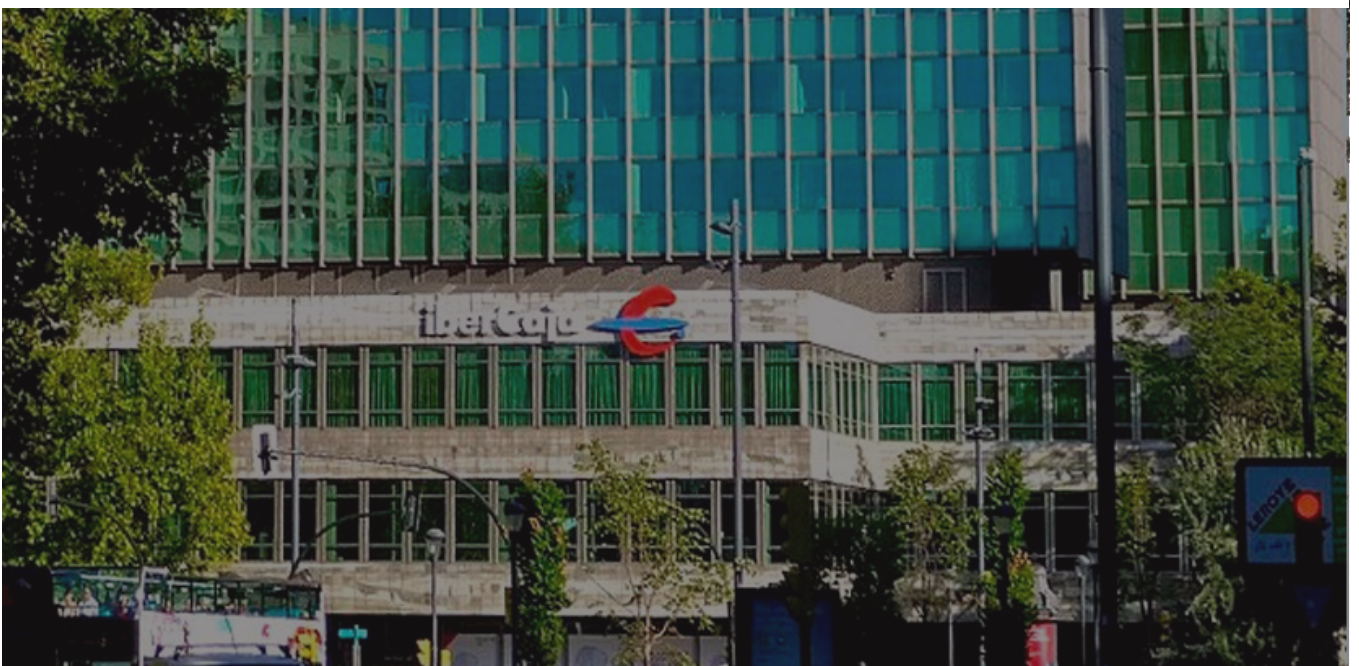
Sí, pero en esta edición se realizará en formato online debido a circunstancias especiales. Se retransmitirá a través de redes sociales (Facebook, etc.). En el briefing se informará sobre el estado de los recorridos, medidas de seguridad sanitarias y previsión meteorológica para el día de la carrera.

Charla técnica :
Viernes, 12 de junio de 2026, de
19:30 a 20:30 (online).
Se comunicará el enlace con
antelación.





Fundación Ibercaja



VERI

PIRINEO

Nueva imagen. Idéntica pureza



DATOS DE LA CARRERA

UNA MARATÓN DE MONTAÑA EN EL CORAZÓN DEL PIRINEO ARAGONÉS

La Gran Maratón Montañas de Benasque (GMMB) forma parte del UTMB Index

hayan completado, reflejando su rendimiento en carrera.

GMMB es Carrera UTMB Index
La GMMB es una Carrera UTMB Index, lo que significa que sus tres distancias otorgan puntos para el UTMB Index, el sistema de clasificación internacional desarrollado por las UTMB® World Series para evaluar el rendimiento de los corredores de trail a nivel mundial.

Distancias que puntúan para el UTMB Index:

42K – Categoría 50K
28K – Categoría 20K
19K – Categoría 20K

Todos los corredores que finalicen su prueba obtendrán su UTMB Index correspondiente a la categoría de la distancia que



FICHA TÉCNICA 19 K

Fecha: Sábado 13 de junio 2026

Salida y Meta en Benasque: Salida a las 9:30h am.

Longitud total: 19 Km.

Controles de paso: 2

Avituallamientos: 1

Desnivel acumulado: 737+ m.

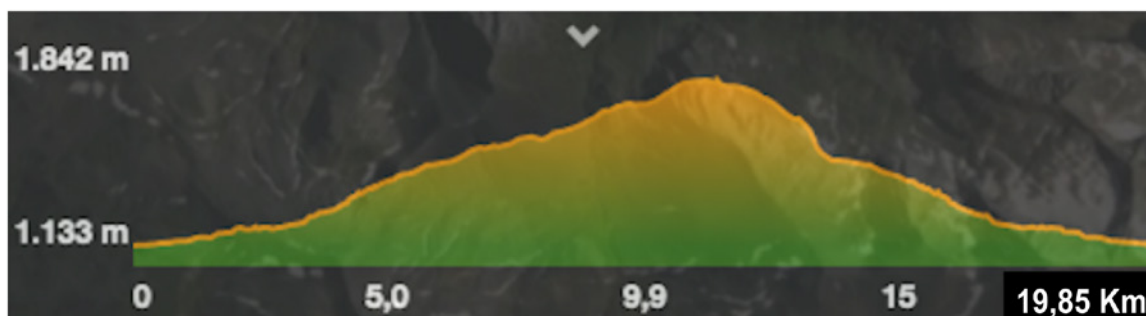
Altura máxima: 1849 m.

Altura mínima: 1135 m. (Benasque)

Tiempo límite: 5:00 horas

Perfil de desniveles:

PUNTO	SALIDA 9:30	DISTANCIA ENTRE CORTE DE CARRER/AVITUALLAMIENTOS	TIPO DE AVITUALLAMIENTO	KILOMETROS-PRUEBA	DESNIVEL-METRO	ALTURA	ACCESO COCHES
1- BENASQUE - CABAÑA DEL TURMO	12:00	9,8	SÓLIDO/LÍQUIDO /BOTIQUÍN	9,8	600+	1740	NO
2- CABAÑA DEL TURMO -CABAÑA LA COMA	13:00	1,9	SÓLIDO/LÍQUIDO /BOTIQUÍN	11,7	100+	-68 1772	NO
3- CABAÑA LA COMA -BENASQUE-META	14:30	7,3	SÓLIDO/LÍQUIDO/AMBULANCIA	19	-632	1140	NO



FICHA TÉCNICA 28 K

Fecha: Sábado 13 de junio 2026

Salida y Meta en Benasque: Salida a las 9:00h am.

Longitud total: 28 Km.

Controles de paso: 2

Avituallamientos: 5

Desnivel acumulado: 1630+ m.

Altura máxima: 2680 m. (Pico Estibafreda)

Altura mínima: 1135 m. (Benasque)

Tiempo límite: 7:00 horas

Perfil de desniveles:

PUNTO	SALIDA 9:00 CORTE DE CARRERA	DISTANCIA ENTRE AVITUALLAMIENTOS	TIPO DE AVITUALLAMIENTO	KILOMETROS-PRUEBA	DESNIVEL-METRO	ALTURA	ACCESO COCHES
1- BENASQUE-REFUGIO CORONAS	11:45	7,4	SÓLIDO/LÍQUIDO /BOTIQUÍN	13,4	540+	1950	CORONAS-NO
2- (5) REFUGIO CORONAS- ESTIVAFREDA(CUELLO GORDO)		4,7	SÓLIDO/LÍQUIDO /BOTIQUÍN	18,1	750+	-150 2550	NO
3- (6) CUELLO GORDO- CABAÑA ARDONES		1,9	SÓLIDO/LÍQUIDO /BOTIQUÍN	20		-478 2072	ARDONES-SI
4- (7) CABAÑA DE ARDONES - CERLER PUEBLO	14:45	4	SÓLIDO/LÍQUIDO/AMBULANCIA	24		-522 1550	SI
5- (8) CERLER PUEBLO-BENASQUE META	16:00	4	SÓLIDO/LÍQUIDO/AMBULANCIA	28		-410 1140	SI



FICHA TÉCNICA 42 K

Fecha: Sábado 13 de junio 2026

Salida y Meta en Benasque: Salida a las 8:00h am.

Longitud total: 42 Km.

Controles de paso: 4-5

Avituallamientos: 8

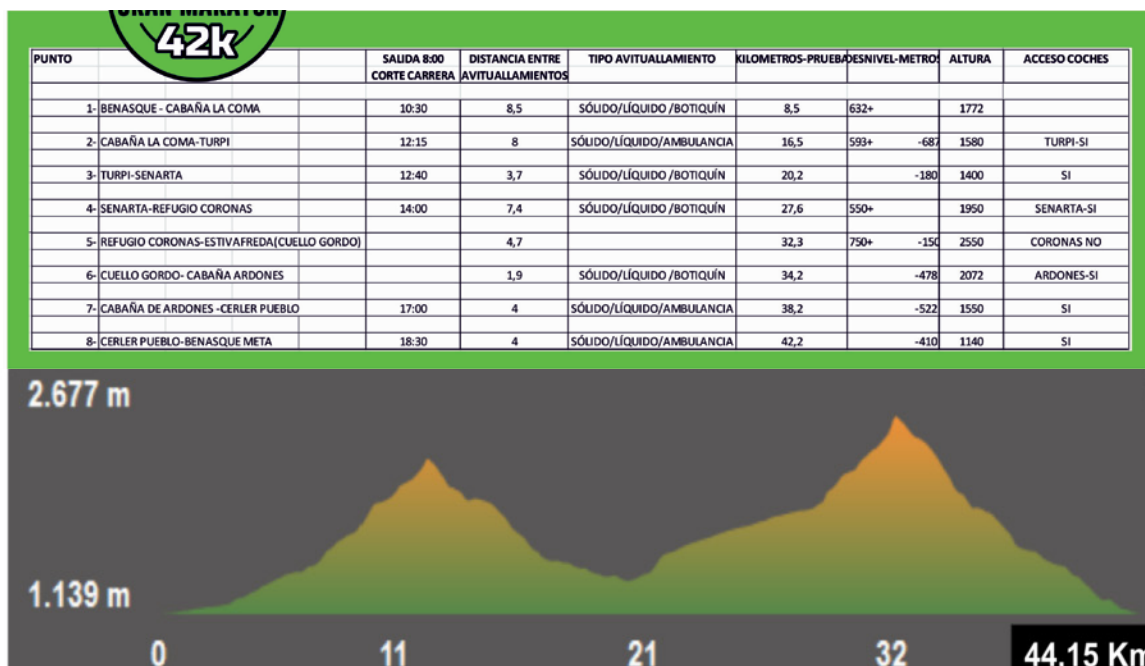
Desnivel acumulado: 2699+ m.

Altura máxima: 2680 m. (Pico Estibafreda)

Altura mínima: 1135 m. (Benasque)

Tiempo límite: 10:30 horas

Perfil de desniveles:





podoactiva[®]
PODOLOGÍA Y BIOMECÁNICA

TU PISADA DEFINE HASTA DONDE LLEGAS


Reserva aquí tu estudio de la pisada
CONDICIONES ESPECIALES PARA LA GMMB 2026




podoactiva[®]
PODOLOGÍA Y BIOMECÁNICA

PISA BIEN, CORRE MEJOR

info@podoactiva.com

 635 368 675

 974 231 280

Official partner





nutrisport®





GRADODIEZ



10%

*Disfruta de
nuestro descuento
en cualquiera de
nuestras tiendas*

Aplicable a todos los artículos que no lleven descuento.
Solamente validos en fin de semana de eventos deportivos

Paseo Eriste Edif. San Anton 2, Bajo / Carretera Francia 16
974 551 338 / www.gradodiez.es
benasque@gradodiez.es



VIDAL

COMPROMISO RESPONSABLE

CERO HUELLA

La GMMB reafirma, un año más, su compromiso con la responsabilidad y la sostenibilidad, trabajando para ser un evento respetuoso con el medio natural. Se desarrolla en un entorno privilegiado como son las montañas, cuyo cuidado es una responsabilidad compartida: tanto de quienes habitamos los valles como de las empresas vinculadas al evento. Todos somos parte interesada en preservar y mejorar este patrimonio natural, conscientes de que es la herencia que dejaremos a las futuras generaciones.

Desde sus inicios en 2016, GMMB ha implementado diversas acciones orientadas a minimizar su impacto ambiental. El objetivo no es solo no dejar huella en este entorno de gran belleza —y a la vez frágil—, sino incluso contribuir

a mejorarlo respecto a cómo lo encontramos.

Entre las principales medidas que seguimos llevando a cabo destacan:

Instalación de contenedores de reciclaje en los puntos de avituallamiento, con personal cualificado encargado de la correcta clasificación de residuos. Objetivo: 0% residuos. Supervisión y limpieza de los recorridos de las tres carreras por parte del equipo de GMMB inmediatamente tras el paso de los últimos corredores.

Además, se realizan revisiones adicionales en los días posteriores con la colaboración de voluntarios del municipio, garantizando una limpieza exhaustiva. Objetivo: 0% residuos.

La eliminación de residuos plásticos nos ha llevado a suprimir el uso de vasos en los avituallamientos, alcanzando así un 0% de residuos. Colaboramos activamente con el Parque Natural Posets-Maladeta y el Ayuntamiento de Benasque para mejorar puntos concretos de los recorridos y reducir el impacto ambiental.

En los avituallamientos de alta montaña, situados a 2.400 y 2.600 metros de altitud, evitamos el uso de helicópteros. El transporte se realiza mediante porteos con tracción animal (mulas), logrando así 0% de emisiones de CO₂.

Durante todo el recorrido, contamos con personal de control que vela por el cumplimiento de los protocolos de carrera y de respeto al medio ambiente. Es obligatorio que todos los

participantes firmen un compromiso de buena conducta y respeto por el entorno natural. Realizamos una supervisión individualizada de cada corredor.

Todo el material debe estar identificado con el número de dorsal, lo que permite detectar posibles residuos abandonados y aplicar, en su caso, las sanciones correspondientes por parte del Parque o de la administración competente.

Un evento sostenible. Cuidamos de nuestras montañas.





XI GRAN MARATÓN MONTAÑAS BENASQUE

SÁBADO
13
JUNIO
2026



UTMB INDEX




www.granmaratonbenasque.es