

SIENTE MADRID



INSTRUCCIONES FINALES FINAL INSTRUCTIONS

27 ABR 2025
MARATÓN MEDIA MARATÓN 10K



Si la vida fuera una ciudad...sería Madrid



En una taberna típica de Madrid
¿Hay algo más rico que una croqueta?

RECORRIDO 42K

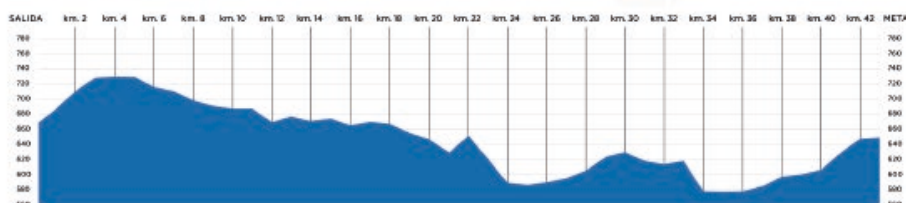
42K COURSE



LEYENDA DEL RECORRIDO RACE LEGEND

- 10** RECORRIDO MARATÓN
MARATHON COURSE
- AV** AVITUALLAMIENTO
COURSE REFRESHMENT
- AGUA**
WATER
- POWERADE**
POWERADE
- PLÁTANO DE CANARIAS**
PLATANO DE CANARIAS
- ASEOS**
W.C.
- PUNTO DE ANIMACIÓN**
ANIMATION POINT
- AVITUALLAMIENTO META**
FINISH LINE REFRESHMENT
- SERVICIOS MÉDICOS**
MEDICAL SERVICES

PERFIL ALTIMÉTRICO | RACE ELEVATION



VER VÍDEO DEL RECORRIDO
WATCH COURSE VIDEO

PLAN REGIONAL CONTRA LAS

**DDO
DRO
CAS
GAS**

DE LA COMUNIDAD DE MADRID



**Comunidad
de Madrid**

RECORRIDO 21K

21K COURSE



RECORRIDO

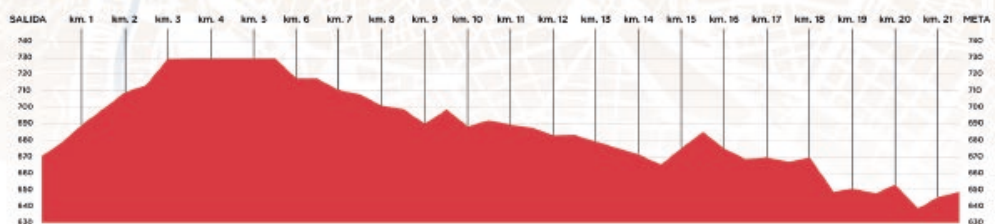
MEDIA MARATÓN

LEYENDA DEL RECORRIDO

- | | | | |
|---|--|---|--|
|  | RECORRIDO 1/2 MARATÓN
HALF MARATHON COURSE |  | ASEOS
W.C. |
|  | AVITUALLAMIENTO
COURSE REFRESHMENT |  | PUNTO DE ANIMACIÓN
ANIMATION POINT |
|  | AGUA
WATER |  | AVITUALLAMIENTO META
FINISH LINE REFRESHMENT |
|  | POWERADE
POWERADE |  | SERVICIOS MÉDICOS
MEDICAL SERVICES |
|  | PLÁTANO DE CANARIAS
PLÁTANO DE CANARIAS | | |



PERFIL ALTIMÉTRICO | RACE ELEVATION



VER VÍDEO DEL RECORRIDO
WATCH COURSE VIDEO



Apúntate al reto de **Las 5 Grandes**

El único circuito nacional de maratones

Nos importan tus metas, y por eso **te retamos a cruzar la meta de Las 5 Grandes**, el único reto nacional de maratones.

Corre y conviértete en uno de los finishers que consiguen cruzar todas las metas.

- › Zurich Marató Barcelona
- › Zurich RNR Running Series Madrid
- › Zurich Maratón San Sebastián
- › Zurich Maratón Sevilla
- › Maratón Valencia Trinidad Alfonso Zurich

¡Únete al reto!



De Pies
a Cabeza

RECORRIDO 10K

10K COURSE



VER VÍDEO DEL RECORRIDO
WATCH COURSE VIDEO



TotalEnergies tu compañía multienergías

Somos el 4º proveedor de gas, electricidad y servicios en España y suministramos energía a millones de hogares y negocios.

totalenergies.es



TotalEnergies



Electricidad



Gas



Cargadores
de VE



Auto-
consumo



Mantenimiento
FACILITA



ANTES DE LA CARRERA

BEFORE THE RACE

M A D R I D



ADIZERO

SUPERNOVA



2 7 .

0 4 .

2 5

ANTES DE LA CARRERA BEFORE THE RACE



FERIA DEL CORREDOR RUNNER'S EXPO

Se celebrará los días **25 y 26 de abril de 2025** en el **pabellón 12 de IFEMA - Feria de Madrid** ocupando un espacio de más de 10.000m² y donde se darán cita algunas de las firmas, instituciones y entidades más prestigiosas del mundo del deporte.

Además, es el lugar donde todos los participantes del Zurich Rock 'n' Roll Running Series Madrid deberán **recoger su kit del corredor**. **No se entregarán dorsales el día de la carrera.**

Will be held on April 25th and 26th 2025 in hall 12 at IFEMA - Feria de Madrid with an exhibition space of more than 10,000m² where some of the most prestigious Running Community brands will meet.

*All participants of the Zurich Rock 'n' Roll Running Series Madrid must collect their runner kit at the Expo. **No Bibs will be delivered on race day.***



DÓNDE

IFEMA-FERIA DE
MADRID
PABELLÓN 12

CÓMO LLEGAR

<https://bit.ly/3C38w7M>



WHERE

IFEMA-FERIA DE
MADRID
HALL 12

HOW TO GET THERE

<https://bit.ly/3C38w7M>



RECOGIDA DE DORSAL Y KIT DEL CORREDOR

BIB NUMBER & PARTICIPANT KIT PICK UP

LUGAR DE RECOGIDA

FERIA DEL CORREDOR 2025

IFEMA-FERIA DE MADRID
PABELLÓN 12

HORARIOS

- Viernes 25 de abril de 10h a 20h
- Sábado 26 de abril de 10h a 20h



**NO SE ENTREGARÁN
DORSALES EL DÍA DE
LA PRUEBA**

PICK-UP LOCATION

RUNNER'S EXPO 2025

IFEMA-FERIA DE MADRID
HALL 12

SCHEDULES

- Friday April 25th from 10am to 8pm
- Saturday April 26th from 10am to 8pm



**NO BIB NUMBERS
WILL BE DELIVERED
ON RACE DAY**

¿QUÉ NECESITO PARA RECOGER MI DORSAL?

Para retirar el dorsal será imprescindible presentar la siguiente documentación (impresa o de forma digital):

1. COMPROBANTE DE LA INSCRIPCIÓN o Código QR de recogida que se enviará a todos los inscritos por correo el día 14 de abril.
2. DNI, Pasaporte o documento identificativo con Foto.

Si no has recibido el Código QR de recogida antes del día 25 de abril, puedes descargar el COMPROBANTE DE LA INSCRIPCIÓN entrando en el manager de tu inscripción desde este enlace:

<https://shorturl.at/828eJ>

Esta norma es totalmente inamovible y no se entregarán dorsales sin presentar la documentación solicitada.

WHAT DO I NEED TO PICK UP MY BIB NUMBER?

In order to pick up your race bib it will be compulsory to present the following documentation (Either printed or digital):

1. Official LOCATOR OF REGISTRATION or Bib Number pick up QR Code will be sent by email on April 14th.
2. ID, Passport or identification document with Photo.

If you have not received the Bib Number pick up QR Code by April 25th, you can download the Official LOCATOR OF REGISTRATION by entering into your registration manager from this link:

<https://shorturl.at/828eJ>

It is mandatory and no race bibs will be delivered without the requested documentation.

Ibercaja siente Madrid



RECOGIDA DE DORSAL Y KIT DEL CORREDOR

BIB NUMBER & PARTICIPANT KIT PICK UP

¿SE PUEDE RECOGER EL DORSAL DE OTRO PARTICIPANTE?

Si, se puede retirar el dorsal de otro participante presentando la documentación del participante inscrito.

¿QUÉ NECESITO PARA RECOGER EL DORSAL DE OTRO PARTICIPANTE?

Para retirar el dorsal de un tercero será imprescindible presentar la siguiente documentación (impresa o de forma digital) del participante inscrito:

1. COMPROBANTE DE LA INSCRIPCIÓN o Código QR de recogida del participante inscrito.
2. DNI, Pasaporte o documento identificativo con Foto del participante inscrito.

Esta norma es totalmente inamovible y no se entregarán dorsales sin presentar la documentación solicitada.

Se recomienda acudir a la Feria del Corredor el viernes 25 por la mañana y el sábado 26 por la tarde para evitar posibles esperas a la hora de acceder al pabellón, debido al aforo legal del mismo estipulado por IFEMA.

Se recomienda llevar fotografías o capturas de pantalla de la documentación obligatoria en el teléfono móvil para agilizar el proceso de recogida.

CAN I PICK UP THE BIB NUMBER ON BEHALF OF ANOTHER PARTICIPANT'S?

Yes, the bib number of another participant can be collected by presenting the requested documentation of the registered participant

WHAT DOCUMENTATION I NEED TO PICK UP ANOTHER PARTICIPANT'S BIB NUMBER?

In order to pick up your race bib it will be compulsory to present the following documentation (Either printed or digital):

1. Official LOCATOR OF REGISTRATION or Bib Number pick up QR Code.
2. ID, Passport or identification document with Photo (of the race participant)

It is mandatory and no race bibs will be delivered without the requested documentation.

It is recommended to attend to Runner's Expo 2025 on Friday 25th morning and Saturday 26th afternoon to avoid possible waits when accessing the pavilion, due to its legal Pavilion capacity stipulated by IFEMA.

It is recommended to have photos or screenshots of the requested documentation on your mobile to speed up the collection process.

ANTES DE LA CARRERA BEFORE THE RACE



RECOGIDA DE DORSAL Y KIT DEL CORREDOR

BIB NUMBER & PARTICIPANT KIT PICK UP

Los documentos con el número de dorsal y el QR de recogida se envían por email a todos los participantes el 14 de abril.

Si no has recibido el código QR de recogida antes del 25 de abril, puedes descargar el comprobante de la inscripción entrando en el manager de tu inscripción desde este enlace:

<https://shorturl.at/828eJ>

The documents with the collection QR are sent by email to all participants on april 14th.

If you haven't received the registration QR code by April 25th , you can download it at:

<https://shorturl.at/828eJ>



ESTÁ TOTALMENTE PROHIBIDO CORRER SIN DORSAL, CON EL DORSAL DE OTRO PARTICIPANTE O CON UN DORSAL FALSIFICADO/FOTOCOPIADO. SI ALGÚN PARTICIPANTE INCLUMPLE ESTA NORMA, SERÁ INMEDIATAMENTE DESCALIFICADO Y PODRÁ INCURRIR EN UNA SANCIÓN QUE LE IMPIDA SU PARTICIPACIÓN EN PRÓXIMAS EDICIONES Y/O CARRERAS ORGANIZADAS POR AD. MAPOMA.



IT IS TOTALLY FORBIDDEN TO RUN WITHOUT A BIB NUMBER, WITH THE BIB NUMBER OF ANOTHER PARTICIPANT OR WITH A FAKE BIB NUMBER. IF ANY PARTICIPANT FAILS THIS RULE, THEY WILL BE IMMEDIATELY DISQUALIFIED AND MAY INCURRATE A SANCTION THAT PREVENTS THEIR PARTICIPATION IN NEXT EDITIONS AND / OR RACES ORGANIZED BY AD. MAPOMA.

CAMBIOS DE DISTANCIA

DISTANCE CHANGES

El dorsal que recogerás está asignado a tu distancia, y por tanto, está completamente prohibido correr otra distancia que no sea la correspondiente a tu dorsal. En caso contrario el participante será descalificado.

The bib number that you will collect is assigned to your distance, and therefore, it is completely forbidden to run another distance that is not the one corresponding to your number. Otherwise, the participant will be disqualified.



LAS INSCRIPCIONES A TODAS LAS DISTANCIAS ESTÁN AGOTADAS POR LO QUE LAMENTABLEMENTE NO HAY ESPACIOS DISPONIBLES EN NINGUNA DISTANCIA PARA PODER ADMITIR CAMBIOS DE DISTANCIA.

ALL DISTANCES ARE SOLD OUT SO UNFORTUNATELY THERE IS NO SPACE IN ANY DISTANCE TO ALLOW DISTANCE CHANGES.



Puedes ir
a tu ritmo...

o al de
Angus Young.



ANTES DE LA CARRERA BEFORE THE RACE



CAMBIOS DE CAJÓN

La salida se efectuará en distintas oleadas, su asignación dependerá del ritmo indicado por cada inscrito en el proceso de inscripción. **Cada participante debe salir en la oleada que indica su dorsal.**

Respetar los cajones de salida es vital para que la salida de la prueba se desarrolle de forma segura. Si quieres cambiar a un cajón más lento, puedes hacerlo sin problemas. Sin embargo, **NO PUEDES PASAR A UN CAJÓN MÁS RÁPIDO.** Recuerda que el Paseo de la Castellana es una vía muy amplia y que podrás adelantar puestos con precaución durante este tramo.

Puedes realizar un cambio de cajón acreditando marca en el mostrador de "Soluciones" en la Feria del Corredor, siempre y cuando queden huecos disponibles en el cajón al que quieres cambiar.

START WAVE CHANGES

*The start will take place in different waves according to the pace registered by each participant. **Each participant must start in the wave indicated by their bib number.***

*Respect of the start waves is vital for race safety. If you want to change to a slower wave, you can, **BUT YOU CAN NOT GO TO A FASTER WAVE.** Remember that the Paseo de la Castellana is a very wide road and that you can advance positions with caution during this stretch.*

You can change your wave by presenting your personal best at "Solutions" Desk in Expodepor, as far as there is enough room in the wave you want to change to.

CAMBIOS DE TITULAR

Una vez pasada la fecha límite para realizar cambios de titular (17/03/2025) **NO ES POSIBLE** realizar cambios de titular.

OWNERSHIP CHANGES

*It is **NOT POSSIBLE** to change your entry ownership after deadline March 17th 2025.*

CAMBIOS DE TALLA DE CAMISETA

Hemos fabricado la talla que seleccionaste en el proceso de inscripción, por lo que para asegurar que todos los participantes reciben la talla que seleccionaron, no podemos entregarte una talla diferente a la que nos solicitaste.

TSHIRT SIZE CHANGES

We have produced for you the t-shirt size you selected in the registration process, so to ensure that all participants receive the size they selected, we cannot provide you with a different size than the one you requested.



Xiaomi HyperAI

Xiaomi 15 Series

CO-ENGINEERED WITH



Fotografía de élite

Ya disponible en mi.com



Powered by
Xiaomi HyperOS

with  Google Gemini

Visual sólo con fines demostrativos. Consulta al vendedor oficial antes de comprar.
Se requiere conexión a Internet y sistema operativo compatible. La disponibilidad puede variar según el dispositivo, el país y el idioma.
Google y Gemini son marcas comerciales de Google LLC.



ANTES DE LA CARRERA BEFORE THE RACE



SEGUIR LA CARRERA

APP OFICIAL by IBERCAJA

A través de la APLICACIÓN OFICIAL powered by IBERCAJA podrás estar completamente actualizado y disfrutar de contenido exclusivo. Todo aquel que no participe en la carrera, pero quiera seguirla, podrá:

- **Seguir en directo** los tiempos de cualquier participante (Live Tracking).
- **Ver en streaming** la retransmisión de la carrera.

ES TOTALMENTE GRATUITA y está disponible tanto para Android (Google Play) como para Apple (App Store).



ESCANEA ESTE CÓDIGO Y DESCARGA LA APP OFICIAL DEL ZURICH ROCK 'N' ROLL RUNNING SERIES MADRID PARA SEGUIR A TU CORREDOR FAVORITO

FOLLOW THE RACE

OFFICIAL APP by IBERCAJA

Through the OFFICIAL APP powered by IBERCAJA you can be completely updated and enjoy exclusive content. Anyone who does not participate in the race, but wants to follow it, will be able to:

- Follow the times of any participant live (Live Tracking).
- Watch the broadcast of the race in streaming.

IT IS COMPLETELY FREE and is available for both Android (Google Play) and Apple (App Store).



SCAN THIS CODE AND DOWNLOAD THE OFFICIAL ZURICH ROCK 'N' ROLL RUNNING SERIES MADRID APP TO FOLLOW YOUR FAVORITE RUNNER





A large, white, cursive Coca-Cola logo is superimposed over the center of the image. Behind the logo, two hands are visible, each holding a glass bottle of Coca-Cola. The bottles are tilted towards each other, and their necks are clinking together in a toast. The background is a clear, bright blue sky. The hands are positioned on either side of the logo, with the fingers wrapped around the bottles. The bottles are condensation-covered and filled with a dark liquid topped with a light-colored foam.

Real Magic®

ANTES DE LA CARRERA BEFORE THE RACE



SEGUIR LA CARRERA

FOLLOW THE RACE

TELEVISIÓN EN DIRECTO

Si quieres seguir en directo la retransmisión de la carrera, podrás hacerlo a través del canal de televisión **Telemadrid**.

Accede al directo de Telemadrid desde aquí:
<https://www.telemadrid.es/emision-en-directo/>

TV LIVE BROADCAST

If you want to follow the broadcast of the race live, you can do so through the Telemadrid television channel.

Access Telemadrid live from here:
<https://www.telemadrid.es/emision-en-directo/>



Telemadrid

RETRANSMISIÓN EN STREAMING

También podrás seguir en directo la retransmisión de la carrera a través de nuestro canal de Youtube:

<https://www.youtube.com/@maratondemadrid>

STREAMING BROADCASTING

You can also follow the broadcast of the race live through our YouTube channel:

<https://www.youtube.com/@maratondemadrid>

REDES SOCIALES

Síguenos para estar al tanto de las últimas novedades y comparte tu experiencia con el HT oficial de la carrera.

#RNRMADRID



Instagram:

<https://www.instagram.com/maratondemadrid>



facebook:

<https://www.facebook.com/RnRMadrid>



twitter:

<https://twitter.com/RNRmadmaraton>

SOCIAL MEDIA

Follow us to stay tuned with the latest news. Share your experience with the official race hashtag.

#RNRMADRID



Instagram:

<https://www.instagram.com/maratondemadrid>



facebook:

<https://www.facebook.com/RnRMadrid>



twitter:

<https://twitter.com/RNRmadmaraton>



EL DÍA DE LA CARRERA

RACE DAY

LA SALIDA

THE START



ARCO DE SALIDA START LINE

- | | | | |
|--------------------------|--------------------------|---|--|
| 1 CAJÓN 1
CORRAL 1 | 2 CAJÓN 2
CORRAL 2 | 3 CAJÓN 3
CORRAL 3 |  GUARDARROPA 42K
42K GEAR CHECK |
| 4 CAJÓN 4
CORRAL 4 | 5 CAJÓN 5
CORRAL 5 | 6 CAJÓN 6
CORRAL 6 |  GUARDARROPA 21K
21K GEAR CHECK |
| 7 CAJÓN 7
CORRAL 7 | 8 CAJÓN 8
CORRAL 8 | 9 CAJÓN 9
CORRAL 9 |  GUARDARROPA 10K
10K GEAR CHECK |
| 10 CAJÓN 10
CORRAL 10 | 11 CAJÓN 11
CORRAL 11 |  W.C. | |

La salida del Zurich Rock 'n' Roll Running Series Madrid tendrá lugar en el **Paseo de la Castellana**, entre la **Plaza del Doctor Marañón** y la de **San Juan de la Cruz**.

Habrà distintas salidas en oleadas respetando tiempos designados por la organización.

¿CÓMO LLEGAR?

Zona de salida

Dependiendo de tu cajón de salida, las **estaciones de metro** más cercanas son:

- **Estación Metro Gregorio Marañón** (Líneas 7 y 10) para los cajones: 1 - 8
- **Estación Metro Rubén Darío** (Línea 5) para los cajones: 9 - 11

INFORMACIÓN DE CAJONES Y OLEADAS

Recomendamos a los participantes acudir a la zona salida en el horario previsto para su oleada de salida (**NO ANTES**).

The Zurich Rock 'n' Roll Running Series Madrid will start at Paseo de la Castellana, between Doctor Marañón Square and San Juan de la Cruz Square.

There will be different waves starts according to times established by the organization.

HOW DO I GET THERE?

Start area

Depending on your starting corral, the closest metro stations are:

- **Gregorio Marañón Metro Station** (Lines 7 and 10) for the corrals: 1 - 8
- **Rubén Darío Metro Station** (Line 5) for the corrals: 9 - 11

WAVE START INFORMATION

*We recommend participants to go to the start area at the scheduled time for their wave (**NOT BEFORE**).*

LA SALIDA

THE START

HORAS DE SALIDA / START TIMES

8:00h	CAJONES 1-5 / Carrera 10K CORRALS 1-5 / 10K Race	9:15h	CAJÓN 5 / Carreras 21K y 42K CORRAL 5 / 21K & 42K Race
8:05h	CAJONES 6-7 / Carrera 10K CORRALS 6-7 / 10K Race	9:25h	CAJÓN 6 / Carreras 21K y 42K CORRAL 6 / 21K & 42K Race
8:10h	CAJONES 8-9 / Carrera 10K CORRALS 8-9 / 10K Race	9:35h	CAJÓN 7 / Carreras 21K y 42K CORRAL 7 / 21K & 42K Race
8:40h	SILLAS DE ATLETISMO & H.BIKES WHEELCHAIRS & H.BIKES	9:45h	CAJÓN 8 / Carreras 21K y 42K CORRAL 8 / 21K & 42K Race
8:45h	CAJONES 1-2 / Carreras 21K y 42K CORRALS 1-2 / 21K & 42K Race	9:55h	CAJÓN 9 / Carreras 21K y 42K CORRAL 9 / 21K & 42K Race
8:55h	CAJÓN 3 / Carreras 21K y 42K CORRAL 3 / 21K & 42K Race	10:05h	CAJÓN 10 / Carreras 21K y 42K CORRAL 10 / 21K & 42K Race
9:05h	CAJÓN 4 / Carreras 21K y 42K CORRAL 4 / 21K & 42K Race	10:15h	CAJÓN 11 / Carreras 21K y 42K CORRAL 11 / 21K & 42K Race

DORSALES POR CAJÓN / BIBS PER WAVE

SALIDA	CAJÓN 1 CORRAL 1	CAJÓN 2 CORRAL 2	CAJÓN 3 CORRAL 3	CAJÓN 4 CORRAL 4	CAJÓN 5 CORRAL 5	CAJÓN 6 CORRAL 6	CAJÓN 7 CORRAL 7	CAJÓN 8 CORRAL 8	CAJÓN 9 CORRAL 9	CAJÓN 10 CORRAL 10	CAJÓN 11 CORRAL 11
	42K	42K	42K	42K	42K	42K	42K	42K	42K	42K	42K
	<2:44	2:45-2:59	3:00-3:14	3:15-3:29	3:30-3:39	3:40-3:49	3:50-3:59	4:00	4:00-4:09	4:10-4:29	>4:30
	101	221	841	1823	3274	5112	6849	7954	9212	10289	11244
	220	840	1822	3273	5111	6847	7953	9211	10288	11243	13258
	13259	13263	13277	13300	13334	13377	13417		13443	13498	13520
	13262	13276	13299	13333	13376	13416	13442		13497	13519	13570
	21K	21K	21K	21K	21K	21K	21K	21K	21K	21K	21K
	<1:24	1:25-1:29	1:30-1:39	1:40-1:44	1:45-1:49	1:50-1:54	1:55-1:59	2:00	2:00-2:04	2:05-2:14	>2:15
	20051	20697	21281	23426	25203	27753	30593	32539	34881	36861	38652
	20696	21280	23425	25202	27752	30592	32538	34880	36860	38651	42898
	42899	42910	42920	42955	42987	43030	43079		43113	43188	43219
	42909	42919	42954	42986	43029	43078	43112		43187	43218	43300
	10K	10K	10K	10K	10K	10K	10K	10K	10K		
	<0:34	0:35-0:39	0:40-0:44	0:45-0:49	0:50-0:54	0:55-0:59	1:00-1:04	1:05-1:19	>1:20		
	50031	50086	50241	50487	51009	52064	53423	55807	57834		
	50085	50240	50486	51008	52063	53422	55806	57833	58792		
	58793	58797	58805	58817	58847	58907	58983	59120	59236		
	58796	58804	58816	58846	58906	58982	59119	59235	59300		

25€

descuento directo

en tu primera compra online

Código
primavera25



Hasta el
19 de mayo

★ EXCLUSIVO MADRID ★

LA SALIDA

THE START

PROTOCOLO DE SALIDA

START PROTOCOL

Es posible que haya corredores con el mismo tiempo estimado de llegada a meta en distintos cajones de salida. Esto es debido a que los cajones de salida tienen una capacidad limitada por lo que la asignación de cajones se realiza por riguroso orden de inscripción de tal manera que los corredores que se inscribieron primero, saldrán en el cajón delantero.

It is possible that there are runners with the same estimated finish time in different start waves. This is due to the fact that the start waves have a limited capacity, so the allocation is done in a strict order of registration, in such a way that the runners who registered first will start in the front wave.

ACCESO A LOS CAJONES DE SALIDA

Con la finalidad de que la salida del evento sea lo más segura y cómoda posible para los participantes, hemos establecido un protocolo de salida y entrada al cajón, para el cual, os solicitamos vuestra colaboración.

Se darán distintas salidas en función de los dorsales de los participantes. Cada participante tiene reflejado, en la parte trasera de su dorsal, el horario establecido para la salida de su cajón.

A cada cajón de salida se podrá acceder por 2 puertas (1 a cada lado de la calle).

Respetar los cajones de salida es vital para que la salida de la prueba se desarrolle de forma segura. Si quieres cambiar a un cajón más lento, puedes hacerlo sin problemas. Sin embargo, **NO PUEDES PASAR A UN CAJÓN MÁS RÁPIDO**. Recuerda que el Paseo de la Castellana es una vía muy amplia y que podrás adelantar puestos con precaución durante este tramo.

ACCESS TO THE START CORRALS

There will be different start waves. Each participant has an assigned start wave which is shown in the bib number. Each participant has reflected, on the back of his number, the time established for the start of his wave. In addition, the participants of each wave will be announced by the event speakers.

Each corral can be accessed through 2 doors (1 on each side of the street).

Respect of the start waves is vital for race safety. If you want to change to a slower wave, you can, **BUT YOU CAN NOT GO TO A FASTER WAVE**. Remember that the Paseo de la Castellana is a very wide road and that you can advance positions with caution during this stretch.



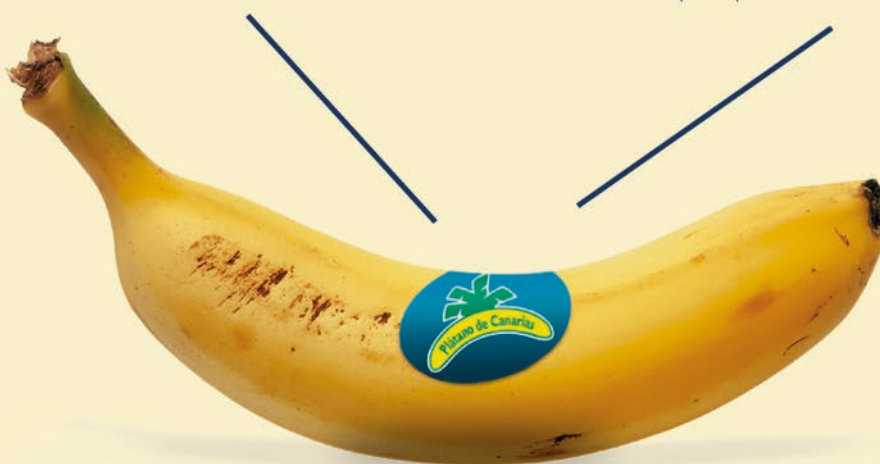
IDEAL
ANTES, DURANTE Y DESPUÉS
DE LA MEDIA MARATÓN

RENDIMIENTO

Consumirlo 1 a 3 h antes contribuye a optimizar reservas de glucógeno con liberación lenta, sin picos abruptos

PREVENCIÓN MUSCULAR

El potasio favorece la contracción y la prevención de calambres



ENERGÍA RÁPIDA EN CARRERA

Combinación natural de carbohidratos, potasio y antioxidantes.
Con fibra y baja grasa que facilita la absorción

CUIDADO

POST - EJERCICIO

Los antioxidantes contribuyen a reducir el estrés oxidativo y la inflamación después de la carrera



LA FRUTA DEL DEPORTE ESPAÑOL

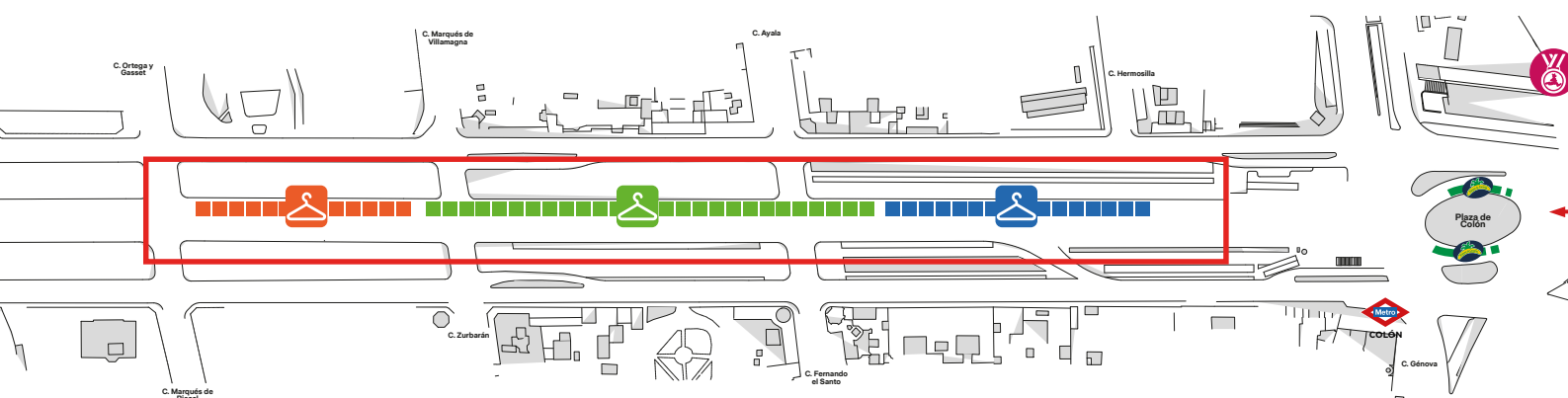
LA SALIDA

THE START

GUARDARROPA

Los inscritos al Zurich Rock 'n' Roll Running Series Madrid que lo deseen, podrán hacer uso del servicio de guardarropa de manera completamente gratuita.

¿DÓNDE ESTARÁ UBICADO?



El Guardarropa estará ubicado **en el Paseo de la Castellana entre las calles Hermosilla y Ortega y Gasset.**

Todos los corredores recibirán un **adhesivo numerado** en el momento de recoger su dorsal, que coincidirá con el número de su dorsal. Además, recibirán una **Bolsa Oficial de Guardarropa**, en la que deberán introducir los objetos personales que quieran depositar.

Dicho adhesivo deberá pegarse en el espacio reservado para ello en la bolsa del Guardarropa.

El servicio de Guardarropa estará en funcionamiento desde las 7:00 horas. Las horas de cierre serán las siguientes:

- 10k hasta las 10:30
- 1/2 Maratón hasta las 14:00
- Maratón hasta las 17:00

Cada distancia (Maratón, Medio Maratón y 10K) tendrá un Guardarropa diferenciado y señalado, y la entrega de la bolsa por parte de los corredores se realizará en la zona correspondiente a su distancia y acudiendo al punto de entrega que le corresponda teniendo en cuenta el número de su dorsal.

GEAR CHECK

The Zurich Rock 'n' Roll Running Series Madrid participants will be able to use the gear check for free.

WHERE?

The gear check in will be located on Paseo de la Castellana between Hermosilla and Ortega y Gasset streets

At the bib pick up moment, every participant will receive a sticker with a number that matches their bib number. In addition, they will also receive a gear check bag where they will have to put their gear.

The sticker will be put in the space saved in gear check bag.

The Gear check service will be open from 7:00 am. Closing hours will be as follows:

- 10k until 10:30
- 1/2 Marathon until 2:00 p.m.
- Marathon until 5:00 p.m.

Every distance (Marathon, Half Marathon and 10k) will have a different gear check. The delivery of the bag by the runners will be done in the area corresponding to their distance and going to the delivery point that corresponds to them taking into account the number of their race bib.

¿QUÉ ES EL CIRCUITO NACIONAL DE RUNNING PLÁTANO DE CANARIAS?

El Circuito Nacional de Running Plátano de Canarias es el primer circuito de running con carácter solidario en España cuyas pruebas clasificatorias son las Medias Maratones más importantes del país.

Además, todos los participantes que completen el reto conseguirán la **Medalla Finisher del Circuito**.

Por si fuera poco, cada año los participantes compiten en un ranking de puntos por categorías en el que los ganadores tienen premios exclusivos y todos contribuyen al reto solidario de donar 1 kilogramo de Plátano de Canarias por cada kilómetro recorrido a los Bancos de Alimentos.



¿CUÁLES Y CUÁNDO SON LAS CARRERAS DEL CIRCUITO?

**1/2 maratón
sevilla**

**eDreams
MITJA MARATÓ
BARCELONA**
by **BROOKS**



**26 ENE
2025**

**16 FEB
2025**

**27 ABR
2025**

**26 OCT
2025**

**9 NOV
2025**

¿HASTA CUANDO PUEDO COMPLETAR EL CIRCUITO?

Por el momento, tienes para completar el reto hasta que acabe el año 2025. El reto tiene carácter retroactivo hasta el 2020 por lo que cuentan las carreras de 2020 (únicamente presenciales, no virtuales), 2022, 2023 y 2024.

Las carreras 2021 no cuentan para el reto ya que el circuito estaba en Stand by debido a la Covid 19 y no se entregaron monedas a los participantes de las carreras del año 2021.



¿QUÉ TENGO QUE HACER PARA SOLICITAR MI MEDALLA FINISHER?

Para solicitar tu medalla finisher, debes haber corrido 4 ciudades y estar inscrito/a en la quinta ciudad para completar el circuito.

Si cumples este requisito, podrás solicitar tu medalla finisher en el formulario de "Solicitud de Medalla Finisher" que está disponible en la web del circuito (www.circuitonacionalrunning.es) y te entregaremos tu medalla en la zona Plátano de Canarias situada en la meta de la carrera donde vayas a completar el circuito.

+ info www.circuitonacionalrunning.es



LA SALIDA

THE START

El personal de Guardarropa recogerá única y exclusivamente las Bolsas Oficiales del Guardarropa entregadas por la organización y en NINGÚN CASO se aceptarán otro tipo de bolsas o maletas de viaje, ni objetos sueltos fuera de la Bolsa Oficial.

The Baggage Check staff will only accept the Official Goodie Bags provided by the organization. No other type of travel bags or suitcases, or loose items outside the Official Bags will be accepted.

El **Guardarropa de maratón** estará formado por 27 carpas cada una de ellas numeradas de 500 en 500 números entre el 1 y el 13500.

Ejemplo: Dorsal número 1255 (distancia Maratón) deberá entregar su bolsa en el punto de entrega numerado entre el 1001 y el 1500.

The Marathon Gear check will consist of 27 tents, each numbered in groups of 500, ranging from 1 to 13,500.

Example: Dorsal number 1255 (Marathon distance) you must deliver your bag at the delivery point numbered between 1001 and 1500.

El **Guardarropa de media maratón** estará formado por 46 carpas cada una de ellas numeradas de 500 en 500 números entre el 20001 y el 43000.

Ejemplo: Dorsal número 33612 deberá entregar su bolsa en el punto de entrega numerado entre el 33501 y el 34000.

The Half Marathon Gear Check will consist of 46 tents, each numbered in groups of 500, ranging from 20001 to 43000.

Example: Dorsal number 33612 must deliver your bag at the delivery point numbered between 33501 and 34000.

El **Guardarropa de 10K** estará formado por 18 carpas cada una de ellas numeradas de 500 en 500 números entre el 50001 y el 59000.

Ejemplo: Dorsal número 56301 deberá entregar su bolsa en el punto de entrega numerado entre el 56001 y el 56500.

The 10K Gear check will consist of 18 tents, each numbered in groups of 500, ranging from 50001 to 59000.

Example: Dorsal number 56301 must deliver your bag at the delivery point numbered between 56001 and 56500.



Adhesivo para el Guardarropa de Maratón
Adhesive for the Marathon Gear Check



Adhesivo para el Guardarropa de 1/2 Maratón
Adhesive for the 1/2 Marathon Gear Check



Adhesivo para el Guardarropa de 10K
Adhesive for the 10K Gear Check

Nuevo Hyundai INSTER

100% eléctrico.
El SUV urbano más versátil.



함께할래요?



El nuevo Hyundai INSTER 100% eléctrico combina la esencia coreana con la flexibilidad que necesitas en tu día a día. Experimenta la versatilidad de su tamaño ajustando los asientos traseros y aumenta todo el espacio extra que necesites. Con una autonomía líder en su segmento de 518 kilómetros en ciudad*, podrás alargar tu viaje, ya sea con una maratón o con un día a día lleno de movimiento. Ajusta su interior y disfruta de un viaje sin límites sea donde sea. Descubre más en Hyundai.es ¿y tú? are you in?



Gama INSTER: Emisiones CO₂ combinadas (gr/km): 0 durante el uso. Consumo eléctrico combinado (Wh/km): 143 (batería 42 kWh) – 151 (batería 49 kWh). Autonomía en uso combinado (km): 327 (batería 42 kWh) – 370 (batería 49kWh 15"). Autonomía en uso ciudad (km)*: 473 (batería 42 kWh) – 518 (batería 49kWh 15"). Valores de consumos y emisiones obtenidos según el nuevo ciclo de homologación WLTP. Modelo visualizado: Nuevo Hyundai INSTER. Más información en la red de concesionarios Hyundai o en www.hyundai.es

LA SALIDA

THE START

LIEBRES DE TIEMPO

¿CUÁLES SON LOS TIEMPOS DE LAS LIEBRES?

- **Maratón:** 3h - 3:15 - 3:30 - 3:45 - 4h - 4:15 - 4:30 - 5h - cierre de carrera
- **Media Maratón:** 1:30h - 1:40h - 1:50h - 2:00h
- **10k:** 40' - 45' - 50' - 55' - 60'

¿DE QUÉ CAJÓN SALEN LAS LIEBRES?

Las liebres salen del cajón correspondiente a su tiempo de carrera.

¿CÓMO IDENTIFICO A LAS LIEBRES?

Todas las liebres portarán un globo blanco con su tiempo neto de llegada a meta y el logotipo de XIAOMI.

¿LAS LIEBRES HACEN TIEMPO NETO O TIEMPO BRUTO?

Las liebres siempre corren a ritmo de tiempo neto.

Horas de cierre de carrera:

- **Maratón:** 16:34h
- **Media Maratón:** 13:24h
- **10k:** 9:40h
- **Hand Bikes:** 11:10h

Si el ritmo de carrera de un participante cae por debajo del límite permitido, puede:

1. **Aumentar su ritmo de paso** para entrar dentro del tiempo límite permitido de carrera.
2. **Subir a un vehículo escoba** que le transporte a la línea de meta.

PACERS

WHAT ARE THE TIMES OF THE PACERS?

- **Marathon:** 3h - 3:15 - 3:30 - 3:45 - 4h - 4:15 - 4:30 - 5h - race closing
- **Half Marathon:** 1:30h - 1:40h - 1:50h - 2:00h
- **10k:** 40' - 45' - 50' - 55' - 60'

WHAT CORRAL START THE PACERS FROM?

The pacers start from the corral corresponding to their race time.

HOW DO I IDENTIFY THE PACERS?

All pacers will carry a white balloon with their net finish time, the wave number and the XIAOMI logo.

DO PACERS RUN IN NET TIME OR GROSS TIME?

Pacers always run at a net time.

Race closing hours:

- **Marathon:** 16:34h
- **Half Marathon:** 13:24h
- **10k:** 9:40h
- **Hand Bikes:** 11:10h

If a participant's running pace falls below the allowed limit, they can:

1. **Increase your pace** to enter within the allowed race time limit.
2. **Get on an organization vehicle** to transport you to the finish line.



www.226ERS.com

FINISH LINE



CAN I CROSS THE FINISH LINE WITH CHILDREN, FAMILY OR FRIENDS WHO HAVE NOT PARTICIPATED IN THE RACE?



It is strictly prohibited to cross the finish line accompanied by unregistered individuals. Runners who do not comply with this rule will be immediately disqualified.

226ERS[®]

226ERS FUEL BAG

- *ISOTONIC GEL* (various flavors).
- *HIGH FRUCTOSE* (various flavors)

**Take advantage of the 20% discount
with the code ROCKMADRID25**

SANIDAD



MEDICAL SERVICES

Desde la organización te recordamos que debes tener buena salud y estado físico para participar en el desafío del Maratón, 1/2 Maratón y/o 10K.

Te aconsejamos encarecidamente que realices un chequeo médico con prueba de esfuerzo antes de participar en la carrera.

We remind you that you must be in good health and physical condition to participate in the Marathon, Half Marathon, and/or 10K challenge.

We strongly recommend that you undergo a medical checkup with a stress test before participating in the race.

FISIOTERAPIA Y PODOLOGIA

El Zurich Rock 'n' Roll Running Series Madrid se ha caracterizado a lo largo de su historia por ser pionero e innovar en cuanto a los servicios de asistencia sanitaria se refiere.

Para ello, contamos con el apoyo y la colaboración del **Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid** y la **Clínica de Podología Ángel de la Rubia**.

PHYSIOTHERAPY AND PODOLOGY

The Zurich Rock n Roll Running Series Madrid has been characterized throughout its history for being a pioneer and innovator in health care services.

For this reason, we have have the support and collaboration of the Professional College of Physiotherapists of the Community of Madrid and the Angel de la Rubia Podiatry Clinic.





COLEGIO PROFESIONAL DE
FISIOTERAPEUTAS
COMUNIDAD DE MADRID

QUE UNA lesión no te impida hacer los que más te gusta.

Ve al fisio.

Censo de clínicas de
fisioterapia del CPFCM



WWW.CFISIOMAD.ORG

@cfisiomad

fisiomAD

@cfisiomad

RECUPERACIÓN
ACTIVA

PREVENCIÓN
DE LESIONES

CONTROL
DE CARGAS

OPTIMIZACIÓN
DEL RENDIMIENTO



SANIDAD



MEDICAL SERVICES

1. INFORMACIÓN MÉDICA Y MEDICACIÓN

Utiliza la parte posterior del dorsal para indicar tus **datos de salud más relevantes**: antecedentes médicos, tratamiento habitual y teléfono de contacto. Antes de correr no tomes ningún medicamento no prescrito.

MEDICAL INFORMATION AND MEDICATION

Use the back of your race bib to indicate your most important health information: medical history, regular treatment, and emergency contact number. Do not take any non-prescribed medication before running.

2. ¡LOCALIZA A SAMUR-PROTECCIÓN CIVIL!

Identifica la ubicación de los servicios de **SAMUR-Protección Civil** que tienes a tu alcance a lo largo del recorrido, cómo acceder a ellos en caso de necesidad y cómo activarlos. En caso necesario, ya sabes: **112**.

FIND SAMUR-CIVIL PROTECTION!

Identify the location of SAMUR-Civil Protection services available along the route, how to access them if needed, and how to alert them. In case of emergency, remember: call 112.



**NO TENGAS
MIEDO DE
PEDIR AYUDA**



**DO NOT BE
AFRAID TO ASK
FOR HELP**

3. CUIDA TU SALUD Y TU ESTADO DE FORMA

· **Asegúrate de tener buena salud** y estar en condiciones de realizar el esfuerzo que te propones.



· Make sure you are in good health and capable of handling the physical effort you're about to undertake.

· **La hidratación a lo largo de la carrera es fundamental.**



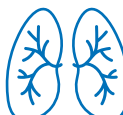
· Hydration throughout the race is essential.

· **Vigila la frecuencia cardíaca**, intentando no sobrepasar tu umbral aeróbico.



· Monitor your heart rate and try not to exceed your aerobic threshold.

· **Adecua tu frecuencia respiratoria** a tu ritmo y esfuerzo.



· Match your breathing rate to your pace and effort.

SANIDAD



MEDICAL SERVICES

· Si aparece algún síntoma de alarma pide ayuda a los servicios de urgencia. Dolor torácico opresivo, molestias en el pecho o dificultad para respirar son algunos síntomas por los que pedir ayuda.



· If you experience any warning signs, seek help from emergency services. Chest pain, discomfort in the chest, or difficulty breathing are symptoms that require assistance.

· La aparición de cansancio es normal. Por el contrario, la **extenuación, desorientación o un claro aumento de la temperatura nos deben alertar.**



· Fatigue is normal. However, exhaustion, disorientation, or a significant increase in body temperature are warning signs to take seriously.

4. RECONOCE LA PARADA CARDIORRESPIRATORIA Y EL ICTUS

· Si una persona sufre una **pérdida de consciencia súbita** (la víctima se “desploma”), comprueba su respiración y activa al SAMUR-Protección Civil.



· If someone suddenly loses consciousness (collapses), check their breathing and alert SAMUR-Civil Protection.

Si no respira normalmente inicia reanimación cardiopulmonar (RCP) con compresiones torácicas y consigue un desfibrilador.

If they are not breathing normally, begin cardiopulmonary resuscitation (CPR) with chest compressions and get a defibrillator.

· Un **ictus** se puede presentar con síntomas como dificultad en el habla, asimetría facial o pérdida de fuerza en uno de los lados del cuerpo. En ese caso, mantén la calma y avisa inmediatamente.



· A stroke may show symptoms like difficulty speaking, facial asymmetry, or weakness on one side of the body. Stay calm and call for help immediately.



NOVOTEL MADRID CENTER

AQUÍ

EMPIEZA Y ACABA

LA CARRERA MÁS BONITA DE MADRID

TE ESPERAMOS
27 ABR 2025 a las 12:00



2x1
BEBIDAS SOFT
CELÉBRALO CON NOSOTROS

DJ
SET
12 a 16

Terraza Oasis

HOTEL OFICIAL
ZURICH ROCK´N´ROLL RUNNING SERIES MADRID

ACÉRCATE A DISFRUTAR DE LA FIESTA, CON SORTEOS DE NOCHES DE HOTEL Y MÁS SORPRESAS

C/ O'Donnell · 53 · 28009 · Madrid · novotelmadridcenter.com

EL DÍA DE LA CARRERA

RACE DAY



AVITUALLAMIENTO

REFRESHMENT

10K

3		WC
7		WC

21K

5		WC
11		WC
15		WC
18		WC

42K

5		WC
11		WC
15		WC
18		WC
23		WC
26,5		WC
29		WC
32		WC
36,5		WC
38		WC
40		WC
		WC

AVITUALLAMIENTO OFICIAL
OFFICIAL REFRESHMENT



BEBIDA ISOTÓNICA OFICIAL
OFFICIAL ENERGETIC DRINK

POWERADE

FRUTA OFICIAL
OFFICIAL FRUIT



OFFICIAL SPORTS FUEL

226ERS

LEYENDA LEGEND



AGUA
WATER



POWERADE



PLÁTANOS
BANANA



BOLSA
AVITUALLAMIENTO
REFRESHMENT BAG



SPORTS FUEL
GEL ENERGÉTICO



WC.



SERVICIOS MÉDICOS
MEDICAL SERVICES

GRABACIÓN DE MEDALLAS

MEDAL ENGRAVING

¿QUÉ DATOS SE GRABAN EN LA MEDALLA?

El nombre y apellidos del participante junto con el tiempo neto proporcionado por el servicio de cronometraje.

¿CÓMO PUEDO CONTRATAR LA GRABACIÓN DE MI MEDALLA?

Puedes Contratar el servicio en el proceso de inscripción por 6 euros.

También puedes contratarlo en la Feria del Corredor o el mismo día de la carrera en la zona de grabación de medallas por 10 euros.

HE CONTRATADO EL SERVICIO, ¿QUÉ TENGO QUE HACER CUÁNDO LLEGUE A META?

- Si has contratado el servicio en el proceso de inscripción, en tu dorsal tendrás el icono de una medalla, enséñalo en la zona de grabación de medallas.
- Si lo has contratado en la Feria del Corredor, tendrás el distintivo que te hemos entregado, enséñalo en la zona de grabación de medallas.

WHAT'S ON THE ENGRAVING?

The name and last name of the participant and the official time provided by the timing company.

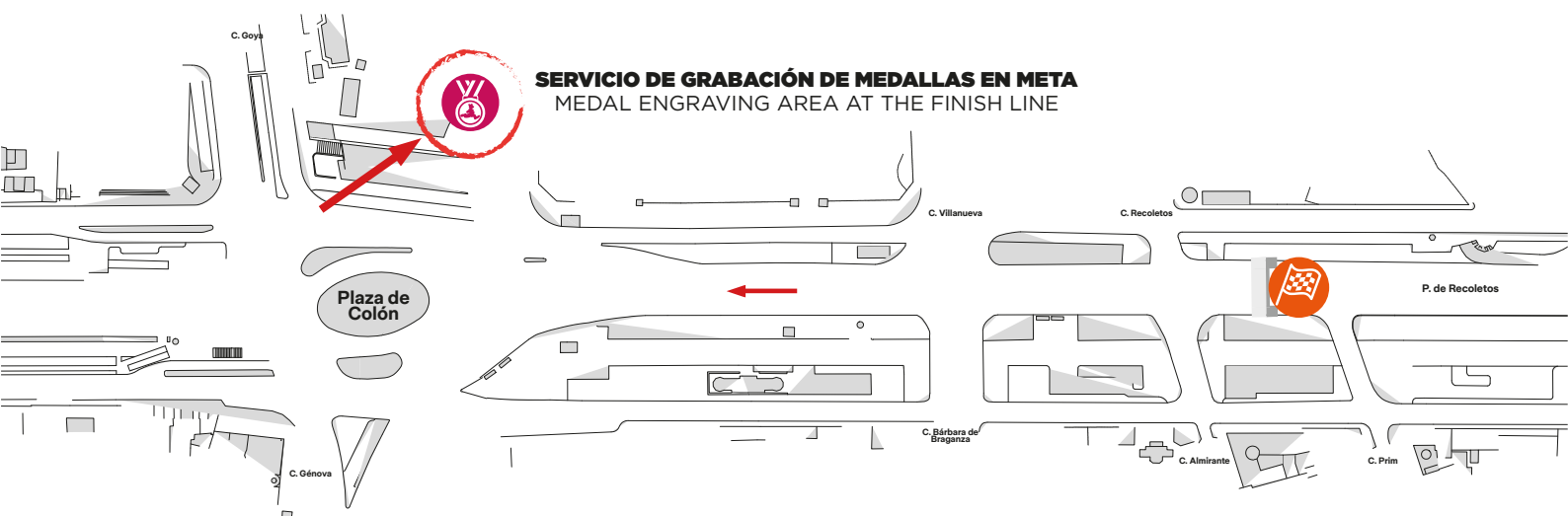
HOW CAN I CONTRACT THE MEDAL ENGRAVING?

I can purchase the service during registration for 6 euros.

I can also purchase the service at the Runner's Expo or the day of the race at the medal engraving stand for 10 euros.

I HAVE CONTRACTED THE SERVICE, WHAT DO I HAVE TO DO WHEN I REACH THE FINISH LINE?

- If you have contracted the service in the registration process, you will have the icon of a medal on your bib, show it in the medal engraving area.
- If you have contracted it in Runner's Expo, you will have the badge that we have given you, show it in the medal engraving area.





MADRID



RECICLANDO GANAMOS TODOS

madrid.es/reciclaje

++ Haz tu ++
MAGIA



 **ecoembes**
El poder de la colaboración

SOSTENIBILIDAD SUSTAINABILITY

MADRID

RECICLANDO GANAMOS TODOS

+ Hazta +
MAGIA

MADRID
30

ecoembes
El poder de la colaboración

Un año más, el Ayuntamiento de Madrid junto con ECOEMBES, se une al Zurich Rock 'n' Roll Running Series Madrid para fomentar de manera activa y directa el reciclaje de residuos entre las personas participantes en la carrera, corredores y corredoras, espectadores y espectadoras y personal de organización.



Tanto en el recorrido como en la zona de meta, se colocarán **contenedores de reciclaje específicos**, perfectamente señalizados, para saber dónde se deben depositar los envases que se vayan utilizando a lo largo de la carrera. ¡UTILÍZALOS!



SOSTENIBILIDAD SUSTAINABILITY



AENOR
Confía


global omnium

15 MEDIDAS DE SOSTENIBILIDAD

PRIMER MARATÓN DEL MUNDO EN CERTIFICAR SU HUELLA DE CARBONO

FIRST MARATHON IN
THE WORLD TO
CERTIFY ITS CARBON
FOOTPRINT



<< **ACCEDE AL
INFORME COMPLETO**

<< ACCESS THE COMPLETE REPORT

15 SUSTAINABILITY MEASURES

HUELLA DE CARBONO CARBON FOOTPRINT

1. **Medición y certificación de la huella de carbono** calculada por Global Omnium y verificada por AENOR.
1. Measurement and certification of the carbon footprint calculated by Global Omnium and verified by AENOR.
2. **Donación de avituallamientos sobrantes** a ONGs.
2. Donation of extra supplies to NGOs.
3. **Reciclaje de pancartas** de publicidad e informativas.
3. Recycling of advertising and informative banners.
4. **Eliminación de esponjas hidratantes** en carrera.
4. Elimination of moisturizing sponges in the race.
5. **Plan de reducción de impacto mediambiental** para la edición 2024.
5. Environmental impact reduction plan for the 2024 edition.



TRANSPORTE SOSTENIBLE

SUSTAINABLE TRANSPORTATION

6. **Inclusión de bicis y patinadores** como vehículos de asistencia en carrera.
6. Inclusion of bikes and skaters as race assistance vehicles.
7. **Utilización de vehículos eléctricos** en carrera.
7. Use of electric vehicles in the race.
8. **Fomento del uso de transporte público** entre los participantes.
8. Promotion of the use of public transport among the participants.
9. **Campaña de sensibilización** de evento con buen ambiente junto con Coca Cola.
9. Awareness campaign of Event with a good atmosphere together with Coca Cola.



RESIDUOS WASTE

10. **Campaña de recogida de residuos y reciclaje** junto con el Ayuntamiento de Madrid y Ecoembes.
10. Waste collection and recycling campaign together with the Madrid City Council and Ecoembes.
11. **Formación y disposición de Eco Voluntarios** en todos los avituallamientos.
11. Training and disposition of Eco Volunteers in all aid stations.
12. **Utilización de tejido 100% reciclado** para la fabricación de las camisetas adidas de los participantes.
12. Use of 100% recycled fabric to manufacture the adidas T-shirts for the participants.



DIGITALIZACIÓN DIGITIZATION

13. **Digitalización de elementos en papel** (recorridos, reglamentos, instrucciones finales, etc.).
13. Digitization of paper elements (routes, regulations, final instructions, etc.).
14. **Sustitución del plástico** por materiales reciclables en las bolsas de avituallamiento.
14. Substitution of plastic for recyclable materials in refreshment bags.
15. **Sustitución de vasos PET** por vasos ecológicos.
15. Substitution of PET cups with ecological cups.



**COMPARTIMOS
EL MISMO SUEÑO,
LA MISMA META,
CONTAR
UNA GRAN HISTORIA**

as

CONCURSO DE BANDAS

BAND CONTEST

Un año más los participantes del Zurich Rock 'n' Roll Running Series Madrid disfrutarán del mejor ambiente rockero a lo largo del recorrido. Cada temporada son muchas las bandas que se postulan como candidatas para ocupar uno de los 14 escenarios del circuito. Tras analizar y valorar las propuestas recibidas, el jurado formado por miembros de AD Mapoma y los expertos de Rock FM... **¡Ya ha elegido a las 14 bandas finalistas** que tocarán el próximo 27 de abril en las calles de Madrid!

*Once again this year, the participants of the Zurich Rock 'n' Roll Running Series Madrid will enjoy the best rock atmosphere along the route. Each season there are many bands that apply as candidates to occupy one of the 14 stages on the circuit. After analyzing and evaluating the proposals received, the jury made up of members of AD Mapoma and Rock FM experts... **has already chosen the 14 finalist bands** that will play on April 27 in the streets of Madrid!*

- 1-LADMIRO
- 2-ROTO
- 3-DIANNA KEYS
- 4-THE ROCKIN' BALBOAS
- 5-LATE CAPITAL
- 6-LUBACK
- 7-OUYEAH
- 8-FOCK
- 9-CAMELORARO
- 10-8 CUERDAS
- 11-EL DESGUAZE
- 12-DELIRANZA
- 13-EL DESGUAZE
- 14-MANIA



Para la asignación de los diferentes escenarios del recorrido a cada banda, se ha establecido una votación pública que permanecerá abierta hasta el día 18 de abril. Puedes votar por tus bandas favoritas en <https://participa.cope.es/p/990843>

Además, durante el día del maratón, todas las bandas competirán por ser la ganadora del concurso y podrán presentar sus temas en la emisora Rock FM. ¡Arriba esos cuernos rockeros!

*To assign the different stages of the tour to each band, a public vote has been established that will remain open until April 18th. You can vote for your favorite bands at:
<https://participa.cope.es/p/990843>*

Additionally, during the day of the marathon, all the bands will compete to be the winner of the contest and will be able to present their songs on the Rock FM station. Up with those rock horns!

BOLSA AVITUALLAMIENTO NON WOVEN

REFRESHMENT BAG - NON-WOVEN

El Zurich Rock 'n' Roll Running Series Madrid sigue apostando por el compromiso medioambiental y por eso, de la mano de **Alcampo**, continuamos utilizando las bolsas de Avituallamiento Reutilizables Non Woven, específicamente diseñadas para soportar el peso de bebidas y alimentos, para utilizarse en numerosas ocasiones y apta para ser lavada, con el objetivo de prolongar su vida útil y restringir los elementos contaminantes del evento.

The Zurich Rock n Roll Running Series Madrid continues to bet on the environmental commitment and that is why, together with Coca Cola Eventos con Buen Ambiente and Alcampo, we continue using Non-Woven Reusable Supplies bags, specifically designed to support the weight of drinks and Food, to be used on numerous occasions and suitable for washing, with the aim of prolonging its useful life and restricting the polluting elements of the event.





DESPUÉS DE LA CARRERA

AFTER THE RACE

DESPUÉS DE LA CARRERA AFTER THE RACE



RESULTADOS RESULTS

Los resultados provisionales serán publicados en exclusiva en la **APP Oficial de la carrera el día 27 de abril**.

Los resultados definitivos se publicarán en la web oficial una vez pasado el periodo de reclamaciones (15 días).

Todas las clasificaciones son competencia única y exclusivamente del Juez Árbitro designado por el Comité de Jueces de la RFEA por lo que cualquier reclamación sobre las mismas, deberán realizarse en el formulario establecido para esta función en la página oficial de resultados de la carrera antes de las 20h00 del viernes siguiente a la celebración de la prueba.

La organización comunicará las resoluciones del Juez Arbitro en un plazo máximo de 9 días, a partir del cual las clasificaciones se considerarán definitivas.

Los resultados oficiales serán publicados tras 15 días y una vez pasado el periodo de reclamaciones.

Consulte la clasificación a través de <https://rocknrollmadridrun.com/resultados/>

The provisional results will be published exclusively in the Official APP of the race on April 27th.

The final results will be published on the official website once the claims period has passed (15 days).

All classifications are the sole and exclusive competence of the Referee Judge appointed by the RFEA Judges Committee, so any complain about them must be made in the form established for this function in the official results page of the race before 20h00 on the Friday following the celebration of the race.

The organization will communicate the decisions of the referee within a maximum period of 9 days, after which the classifications will be considered final.

The results will be official 15 days after and when the complaining period is finished.

See the results
<https://rocknrollmadridrun.com/resultados/>

FOTOS OFICIALES

OFFICIAL PHOTOS

¡Nunca olvides tu carrera!

Tus fotos oficiales de la carrera las realizará **SPORTOGRAF**, proveedor oficial de fotos del Zurich Rock 'n' Roll Running Series Madrid.

Si ya has comprado tu pack de fotos, te enviaremos un código para que puedas descárgalas.

Si no lo has hecho, podrás comprar tus fotos después de la carrera.

Todas las fotos estarán disponibles en:
<https://www.sportograf.com/es/event/13493>

Never forget your race!

*Your personal race photos will be taken by **SPORTOGRAF**, the official photo supplier of the Zurich Rock n Roll Running Series Madrid.*

If you have already bought your pack of photos, we will send you a code so you can download them.

If you haven't yet, you can buy your photos after the race.

All photos will be available at:
<https://www.sportograf.com/es/event/13493>

SUSCRÍBETE POR SOLO 10 €* *



***Y RECIBE 4 NÚMEROS DE RUNNER'S**
OFERTA ESPECIAL ZURICH ROCK'N'ROLL
RUNNING SERIES MADRID



SUSCRÍBETE AQUÍ

DESPUÉS DE LA CARRERA AFTER THE RACE



TROFEOS

TROPHIES

El día de la carrera se hará entrega según lo dispuesto en el reglamento de la prueba de los premios a las clasificaciones General absoluta masculina y femenina.

Los trofeos por categorías se entregarán, según lo dispuesto en el reglamento de la prueba, en la sede de la organización una vez que las clasificaciones sean definitivas.

On the day of the race, the trophies will be awarded according to the race regulations for the absolute male and female general classifications.

The trophies by category will be delivered, as provided in the rules of the race, at the headquarters of the organization once the classifications are final.



CORRE A TU QUIOSCO

CARRERA N° 6

CORREDORA

DÍCESE DEL HOMBRE O MUJER QUE AMA CORRER

KILÓMETROS

Si quieres que tus rodajes sean de película tienes que descubrir los ritmos ideales y la duración apropiada de los mismos.

INSPIRACIÓN

72Kilos. La historia de un humilde corredor con más de un millón de seguidores en Instagram rendidos a sus geniales viñetas.

A TUS PIES

Probamos a fondo cientos de modelos de zapatillas para que tú encuentres aquella que te proporcione la felicidad.



LA REVISTA PARA TODOS LOS QUE AMAN CORRER



DIS-FRIENDLY MADRID RELAY MARATHON



DIS-FRIENDLY RELAY MADRID MARATHON

DIS-FRIENDLY RELAY MADRID MARATHON

Por tercer año consecutivo, el Zurich Rock 'n' Roll Madrid Running Series presenta su maratón más inclusivo. Esta iniciativa viene de la mano de Coca Cola España y MAPOMA. Uno de los objetivos es dar visibilidad a estas asociaciones y a sus miembros dentro del Zurich Rock 'n' Roll Madrid Running Series, que cuenta con 45.000 corredores de diferentes nacionalidades.

Esta iniciativa no solo busca dar visibilidad, sino también demostrar que no importa quién y cómo seas. Si unimos fuerzas y hacemos equipo podemos conseguir lo que uno solo nunca podría.

For the third consecutive year, the Zurich Rock 'n' Roll Madrid Running Series presents its most inclusive marathon. This initiative comes from the hand of Coca Cola Spain and MAPOMA. One of the objectives is to give visibility to these associations and their members within the Rock 'n' Roll Madrid Series, which has 45,000 runners of different nationalities.

This initiative not only seeks to give visibility but also to demonstrate that no matter who, and how you are, if we join forces and team up we can achieve what one alone could never achieve.





COLABORAN



PATROCINADOR NAMING



ORGANIZA



AVITUALLAMIENTO
OFICIAL



FRUTA
OFICIAL



BEBIDA
OFICIAL



NUTRICIÓN
OFICIAL



RADIO
OFICIAL



DIARIO
OFICIAL



MEDIA
PARTNER





PROMOCIONES

PROMOTIONS

ZURICH

Z ZURICH FOUNDATION DONARÁ 1 EURO POR CADA FINISHER DE LAS CARRERAS QUE PATROCINA ZURICH SEGUROS

Un año más las maratones de Zurich unen el deporte y la solidaridad mediante el proyecto 1€/1 finisher impulsado por la Z Zurich Foundation.

Desde el 2020 la Z Zurich Foundation ha tenido como objetivo contribuir en el desarrollo de la solidaridad en el running en España **y este año renueva su compromiso donando 1 euro por cada participante que llegue a la meta en los maratones y medios maratones que la compañía patrocina en España**. Un total de 7 pruebas en las que la cantidad recaudada irá destinada a diversas causas benéficas para apoyar a nuestros jóvenes.



**Llegar a la meta,
¡tiene recompensa!**

Z Zurich Foundation donará
1€ por cada finisher.



En la Zurich Rock'n'Roll Series Madrid del próximo domingo 27 de abril será la maratón número 33 del equipo Zurich AEFAT. Se correrá en favor de la investigación de la Ataxia Telangiectasia, una enfermedad rara, genética y neurodegenerativa que aún no tiene cura ni tratamiento. Más concretamente el dinero donado se destinará para la participación de los jóvenes usuarios de AEFAT participando en sillas de ruedas, una experiencia que les aporta motivación y sensibiliza a la sociedad.

TOTALENERGIES

ENERGÍA, DESAFÍOS, PREMIOS Y CHEQUES-REGALO, EN EL STAND DE TOTALENERGIES DE LA FERIA DEL CORREDOR

La Zurich Rock'n'Roll Running Series Madrid Maratón va a ser una experiencia mucho más grande para ti si llevas el depósito de energía a tope. Y no nos referimos solo a la preparación física, sino a un pequeño chute de buen rollo que vas a poder encontrar en el stand de TotalEnergies, en la Feria del Corredor.

Acércate el viernes 25 o el sábado 26, de 10:00 a 20:00, y descubre nuestra original Carrera TotalEnergies, con actividades, consejos, desafíos divertidos y... ¡premios!



También habrá espacio para que los más pequeños creen sus propios mensajes de apoyo e, incluso, para que te lleves una foto de recuerdo cruzando la meta.

Además, te daremos consejos para reducir tu factura de luz y gas con TotalEnergies, que para eso somos especialistas. Si decides ahorrar con nosotros, te puedes llevar una tarjeta regalo de Mediamarkt de hasta cien euros.

TotalEnergies en España comercializa energía y, además, tenemos como objetivo impulsar el bienestar social de aquellas zonas en las que llevamos a cabo nuestra actividad. Como, por ejemplo, Madrid, en donde tenemos más de 250.000 contratos activos y una oficina de atención presencial. ¿Y cómo logramos nuestro fin? Apoyando el deporte. ¿Sabías que patrocinamos más de 35 carreras por toda España, tanto de running como de ciclismo? Y con frecuencia sorteamos dorsales para participar en las pruebas. Entérate aquí:

www.instagram.com/totalenergies_es y <http://www.facebook.com/TotalEnergiesSpain>

ADIDAS



CORRER CON ADIDAS TIENE PREMIO

Si corres con zapatillas adidas, al terminar la carrera recibirás un flyer para canjear en nuestra carpa por un **chocolate con churros**. Porque cada zancada con adidas merece un dulce final.



NUEVA LÍNEA DE MERCHANDISING ADIDAS EDICIÓN ESPECIAL

Este año, la esencia de Madrid se viste de running. Inspirados en la energía castiza de la ciudad, creamos un merchandising exclusivo que captura su espíritu inconfundible.



VISITA EL STAND DE ADIDAS

¡Visítanos en la feria del corredor y disfruta de un 20% de descuento en productos seleccionados!

CLÍNICA PODOLÓGICA **ÁNGEL DE LA RUBIA**

¡MÁS DE 30 AÑOS DEDICADOS AL CUIDADO DE LOS PIES DE LOS CORREDORES!



Si participas en el Zurich Rock´n´Roll Running Series Madrid, te puedes beneficiar de 25€ de descuento en tu Análisis Biomecánico de la pisada.

Simplemente contactámanos y reserva tu cita.

Contacto: info@angeldelarubia.es - Tlf: 91 310 44 54
Más info en: <https://www.angeldelarubia.es/>



FUNDACIÓN MADRINA



madrina
All for the children®



Madrid, corre por la infancia: ¡Nutrición para un futuro infantil sin hambre!

La Fundación Madrina lleva 25 años rescatando, protegiendo y acompañando a la infancia y maternidad más vulnerable, preservando frente a la violencia, el abuso y la desigualdad social. Su Programa Madre recibe más de 500 peticiones de ayuda al mes, acogiendo a cerca de un millón de niños en estas dos décadas.

Nuestra misión es ofrecer los recursos necesarios y oportunidades para un futuro más digno y seguro, a través de programas de alimentación materno-infantil, vivienda y realojamiento rural, salud integral, formación para el empleo y el emprendimiento, acompañamiento sanitario y ayuda humanitaria en emergencias.

La entidad actúa como escudo protector de la infancia y la maternidad en España y en otras zonas de crisis y conflicto en el mundo. Creemos que detrás de cada niño en riesgo siempre hay una madre en dificultad, por lo que trabajamos empoderando a la madre para fortalecer la familia, a la que consideramos la empresa más importante de un país, donde ella es la CEO. Entendemos que una madre fuerte construye un futuro más sólido para su familia.

Puedes visitar nuestro stand en la Feria del Corredor los días 25 y 26 de abril en Ifema (Pabellón 12), al recoger tu kit de corredor.

Tenemos un servicio de emergencia y escucha 24h +34 900 649 198 | www.madrina.org

PROMOCIONES PROMOTIONS



Aquí tienes recordatorios, novedades y tipos que no puedes olvidar si eres un corredor del Zurich Rock'n'Roll Running Series Madrid.

Here you'll find reminders, news, and tips you can't miss if you're running the Zurich Rock 'n' Roll Running Series Madrid.

ZURICH® Las 5 Grandes ¡Únete al reto!

+ info

226ERS®

Aprovecha los **descuentos de 226ers** en la Feria del Corredor.



Compra la **grabación de medalla** en la Feria del Corredor.



No te pierdas el **merchandising oficial** en la tienda adidas en la Feria del Corredor.

iberCaja

Descarga la **APP OFICIAL** de la carrera, patrocinada por Ibercaja.

+ info



Solicita tu medalla finisher.

+ info

NTT DATA

Calcula tu ritmo en la #RNRMadrid con la calculadora de NTT Data.

+ info

telpark

En el fin de semana de la carrera, **disfruta de la promo de Telpark.**

+ info



Tu **CHECKLIST** de lo que no te puede faltar para el fin de semana de carrera.

+ info

ZURICH® Big 5 Join the challenge!

+ info

226ERS®

Take advantage of **226ers discounts** at the Runner's Expo.



Buy your **medal engraving** at the Runner's Expo.



Don't miss the **official merchandise** at the adidas store at the Runner's Expo.

iberCaja

Download the **OFFICIAL race APP**, sponsored by Ibercaja.

+ info



Solicita tu medalla finisher.

+ info

NTT DATA

Calculate your pace for #RNRMadrid with the NTT Data pace calculator.

+ info

telpark

Enjoy Telpark's **special promo** during race weekend.

+ info



This is your **CHECKLIST** of must-haves for race weekend.

+ info

telpark



Reserva parking y enjoy running

Disfruta de un descuento especial
y aparca 24h por solo **12,45€** con
entradas y salidas ilimitadas.

¡Hazlo ahora y consigue tu plaza!

📍 P. Plaza de Colón | P. Serrano, 41

4,7★ En app stores



Disponible en la app o en reservas.telpark.com



CHECKLIST PARA EL MARATÓN

MARATHON CHECKLIST
CHECK LIST POUR LE MARATHON

PARA LA CARRERA

FOR THE RACE
POUR LA COURSE

- ☐ **LEER INSTRUCCIONES FINALES**
READ FINAL INSTRUCTIONS
LIRE LES INSTRUCTIONS FINALES
- ☐ **DNI**
PASSPORT OR IDENTIFICATION NUMBER
PIÈCE D'IDENTITÉ
- ☐ **DORSAL**
BIB NUMBER
DOSSARD
- ☐ **IMPERDIBLES**
SAFETY PINS
ÉPINGLES À NOURRICE
- ☐ **TELÉFONO**
CELL PHONE
TÉLÉPHONE
- ☐ **PLANOS DE LA SALIDA Y DE LA META**
RACE ENTRY AND FINISH LINE MAPS
PLANS D'ACCÈS
- ☐ **ROPA PARA EL CALENTAMIENTO**
TRAINING AND WARMING UP GEAR
MATÉRIEL D'ENTRAÎNEMENT ET D'ÉCHAUFFEMENT
- ☐ **DINERO SUELTO**
CASH
ARGENT LIQUIDE
- ☐ **GELES 226ERS**
226ERS GELS
GEL ÉNERGÉTIQUE 226ERS
- ☐ **MOTIVACIÓN Y GANAS DE SUPERARTE**
MOTIVATION AND THE WILL TO IMPROVE
MOTIVATION ET VOLONTE DE PROGRESSER

PARA EL CUIDADO PERSONAL

PERSONAL CARE
PRODUITS DE SOIN

- ☐ **VASELINA O PRODUCTOS ANTI AMPOLLAS**
VASELINE OR ANTI CHAFING PRODUCTS
VASELINE OU PRODUITS ANTI-FROTTEMENTS
- ☐ **PAÑUELOS DESECHABLES**
TISSUES
MOUCHOIRS
- ☐ **TIRITAS**
BAND AIDS
PANSEMENTS
- ☐ **ACEITE PARA MASAJES**
MASSAGE OIL
HUILE DE MASSAGE
- ☐ **ANTI INFLAMATORIOS**
PAIN RELIEVERS
ANTI DOULEURS
- ☐ **BÁLSAMO LABIAL**
LIP BALM
BAUME À LÈVRES
- ☐ **CREMA SOLAR**
SUN SCREEN
CRÈME SOLAIRE
- ☐ **RELAJANTES MUSCULARES**
MUSCLE ACHES PRODUCTS
BAUME CONTRE LES DOULEURS MUSCULAIRES



CHECKLIST PARA EL MARATÓN

MARATHON CHECKLIST
CHECK LIST POUR LE MARATHON

ACCESORIOS Y TECNOLOGÍA

TECHNOLOGY ITEMS
PRODUITS CONNECTES

- ☐ **APP OFICIAL**
OFFICIAL APP
APP OFFICIELLE
- ☐ **RELOJ RUNNER**
RUNNING WATCH
MONTRE CONNECTÉE
- ☐ **MONITOR DE FRECUENCIA CARDIACA**
HEART RATE MONITOR
MONITEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

**AURICULARES NO SERÁN NECESARIOS, LAS
BANDAS DE ROCK N ROLL Y LOS PUNTOS DE
ANIMACIÓN TE EMPUJARÁN**

YOU WON'T NEED YOUR HEADPHONES, THE ROCK 'N' ROLL
BANDS AND ANIMATION POINTS WILL BOOST YOU

VOUS N'AUREZ PAS BESOIN DE VOS ECOUTEURS, LES
GROUPE DE ROCK 'N' ROLL ET LES POINTS D'ANIMATION
VOUS BOOSTERONT

PARA DESPUÉS DE LA CARRERA

AFTER THE RACE ITEMS
L'ESSENTIEL APRES LA COURSE

- ☐ **ROPA PARA CAMBIARTE**
EXTRA CLOTHES
VÊTEMENTS DE RECHANGE
- ☐ **UN PAR DE ZAPATILLAS**
EXTRA PAIR OF SHOES
UNE PAIRE DE CHAUSSURES DE RECHANGE
- ☐ **SUDADERA O ABRIGO**
JACKETS OR COATS
VESTE OU MANTEAU
- ☐ **CALCETINES COMPRESORES**
COMPRESSION SOCKS
CHAUSSETTES DE CONTENTION

ELEMENTOS EXTRA

EXTRA ITEMS
ARTICLES COMPLEMENTAIRES

- ☐ **GORRA**
CAP
CASQUETTE
- ☐ **GUANTES**
GLOVES
GANTS
- ☐ **GAFAS DE SOL**
SUNGLASSES
LUNETTES DE SOLEIL
- ☐ **MANGUITOS**
RUNNING ARM WARMER
CHAUFFE-BRAS RUNNING

PATROCINADORES SPONSORS



COLABORA

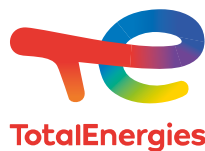


ORGANIZA

PATROCINADOR NAMING



PATROCINADORES PRINCIPALES



PATROCINADORES OFICIALES



FRUTA OFICIAL



VEHÍCULO OFICIAL



NUTRICIÓN OFICIAL



COLABORADORES OFICIALES



TRANSPORTE OFICIAL



HOTEL OFICIAL



HOTELES COLABORADORES



MEDIA PARTNERS

