SIENTE MADRID

Rock 'n' Roll RUNNING SERIES

23ABRIL2023

MARATÓN | 1/2 MARATÓN | 10K

MAPOMA

www.rocknrollmadridrun.com · #RNRMADRID

INSTRUCCIONES FINALES
FINAL INSTRUCTIONS

COLABORAN

MADRID

Comunidad de Madrid

PATROCINADOR NAMING

ZURICH

PATROCINADORES PRINCIPALES

iberCaja

TotalEnergies

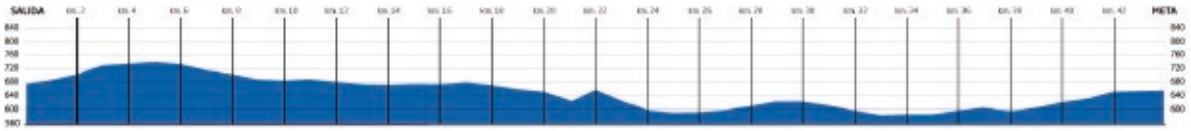
Rock fm

esmadrid.com

MADRID

RECORRIDO 42K
42K COURSE

PERFIL ALTIMÉTRICO | RACE ELEVATION



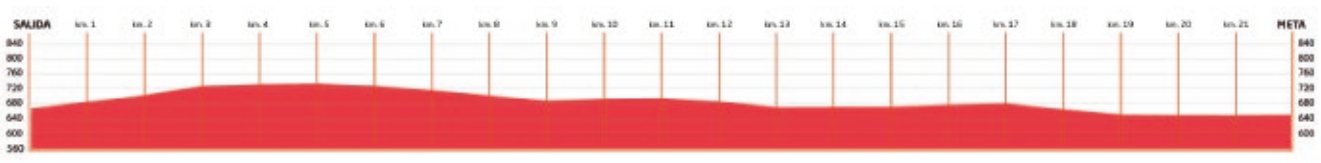
VER VÍDEO DEL RECORRIDO
WATCH COURSE VIDEO

MADRID
Una Comunidad Deportiva

Comunidad de Madrid

RECORRIDO 21K
21K COURSE

PERFIL ALTIMÉTRICO | RACE ELEVATION



VER VÍDEO DEL RECORRIDO
WATCH COURSE VIDEO

ZURICH | De Pies a Cabeza

Zurich Insurance, plc. Sucursal en España

¡La comunidad que te llevará a la meta!

Únete al running **De Pies a Cabeza** de Zurich Seguros.

Una plataforma donde encontrarás todo lo que un amante del deporte necesita: recetas adaptadas para tus entrenamientos, curiosidades sobre nutrición deportiva, uso de geles... y además **¡por ser miembro podrás conseguir dorsales gratis para tus carreras!**

¡Corre y súmate a la comunidad runner!

¡Únete ahora!

RECORRIDO 10K
10K COURSE

VER VÍDEO DEL RECORRIDO
WATCH COURSE VIDEO

En TotalEnergies apostamos por un futuro con más energía y menos emisiones

Nuestro propósito es lograr la neutralidad de carbono en todas nuestras actividades mundiales para 2050.

totalenergies.es

TotalEnergies

#LaEnergíaDeLasCarreras

ANTES DE LA CARRERA

BEFORE THE RACE

ZURICH
Rock 'n' Roll
RUNNING SERIES
MADRID

impossible is nothing

Madrid
needs
nothing
but you

impossible is nothing

ADIZERO ADIOS PRO 3

FERIA DEL CORREDOR
RUNNER´S EXPO

Se celebrará los días **21 y 22 de abril de 2023 en el pabellón 3 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**.

Will be held on April 21 and 22, 2023 in hall 3 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.

ABR
VIERNES 21
SÁBADO 22
10H - 20H

DÓNDE
IFEMA-FERIA DE MADRID
PABELLÓN 3

CÓMO LLEGAR
https://bit.ly/3C38w7M

APR
FRIDAY 21
SATURDAY 22
10H - 20H

WHERE
IFEMA-FERIA DE MADRID
HALL 3

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 2023

IFEMA-FERIA DE MADRID
PABELLÓN 3

HORARIOS

- Viernes 21 de abril de 10h a 20h
- Sábado 22 de abril de 10h a 20h

NO SE ENTREGARÁN DORSALES EL DÍA DE LA PRUEBA

¿QUÉ NECESITO PARA RECOGER MI DORSAL?

Los Dorsales masculinos llevarán números de color negro. Los dorsales femeninos llevarán números de color rojo.

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 18 de abril.
2. DNI, Pasaporte o documento identificativo con Foto.

Si no has recibido el Código QR de recogida antes del día 21 de abril, puedes descargar el COMPROBANTE DE LA INSCRIPCIÓN entrando en el manager de tu inscripción desde este enlace:

https://bit.ly/3lUgNsw

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

PICK-UP LOCATION

RUNNER´S EXPO 2023

IFEMA-FERIA DE MADRID
HALL 3

SCHEDULES

- Friday April 21 from 10am to 8pm
- Saturday April 22 from 10am to 8pm

NO BIB NUMBERS WILL BE DELIVERED ON RACE DAY

WHAT DO I NEED TO PICK UP MY BIB NUMBER?

The men's bibs will have black numbers. The female numbers will have red numbers.

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 18th.*
2. *ID, Passport or identification document with Photo.*

If you have not received the Bib Number pick up QR Code by April 21st, you can download the Official LOCATOR OF REGISTRATION by entering into your registration manager from this link:

https://bit.ly/3lUgNsw

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

iberCaja

VAMOS MADRID

Un año más, vamos juntos en Madrid

#RNRMadrid

EL BANCO DEL vamos

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 21 por la mañana y el sábado 22 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 2023 on Friday 21st morning and Saturday 22nd 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.

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 18 de abril.

Si no has recibido el código QR de recogida antes del 21 de abril, puedes descargar el comprobante de la inscripción entrando en el manager de tu inscripción desde este enlace:

https://bit.ly/3lUgNsw

The documents with the collection QR are sent by email to all participants on april 18th.

If you haven't received the registration QR code by April 21st , you can download it at:

https://bit.ly/3lUgNsw

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.

NO SE TRATA DE GANAR

SE TRATA DE LLEGAR A LA META ANTES QUE TU CUÑADO.

Rock fm

www.rockfm.fm

¡Descarga la APP!

CAMBIOS DE CAJÓN

START WAVE CHANGES

La salida se efectuará en distintas oleadas de 2.700 personas cada una. **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.

The start will take place by waves of 2,700 people each. 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.

CAMBIOS DE TITULAR

OWNERSHIP CHANGES

Una vez pasada la fecha límite para realizar cambios de titular (12/03/2023) NO ES POSIBLE realizar cambios de titular.

It is NOT POSSIBLE to change your entry ownership after deadline March 12th 2023.

CAMBIOS DE TALLA DE CAMISETA

TSHIRT SIZE CHANGES

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.

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.

SAMSUNG

Disfruta de un 15% de descuento

Aplicable de forma directa en nuestro stand de Expodepor - IFEMA el 21 y 22 de abril al recoger tu dorsal.
O si lo prefieres, desde el 13 de abril aplicando el siguiente código en www.elcorteingles.com

SAMSUNG15

Galaxy Watch5 Pro

Galaxy Buds2 Pro

*Imagen simulada con fines publicitarios. Promoción válida en Península y Baleares del 13/04 al 24/04, ambos inclusive, para la compra de un Galaxy Watch ó unos Galaxy Buds en www.elcorteingles.es al canjear el código facilitado en la casilla correspondiente durante el proceso de compra o en nuestro stand de IFEMA el 21 y 22 de abril 2023. Ventaja: 15% de descuento sobre PVP (incluidos impuestos) en la familia del Galaxy Watch ó Galaxy Buds adquiridos. Promoción organizada por El Corte Inglés.

El Corte Inglés

SEGUIR LA CARRERA

FOLLOW THE RACE

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

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

COCA-COLA y REAL MAGIC son marcas registradas de The Coca-Cola Company

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/

RETRANSMISIÓN EN STREAMING

También podrás seguir en directo la retransmisión de la carrera a través de nuestro canal de Youtube:
https://youtube.com/live/sZTBI8flMPs?feature=share

STREAMING BROADCASTING

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

https://youtube.com/live/sZTBI8flMPs?feature=share

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*

ZONA DE SALIDA
START LINE AREA

La salida del Zurich Rock ´n´ Roll Running Series Madrid tendrá lugar en el **Paseo de la Castellana, a la altura de la Plaza del Doctor Marañón**.

Habrá distintas salidas en oleadas de 2.700 participantes.

¿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 - 2 - 3 - 4

• **Estación Metro Rubén Darío** (Línea 5) para los cajones: 5 - 10

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, at Plaza de Doctor Marañón.

There will be different waves starts of 2.700 participants.

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 - 2 - 3 - 4*
• ***Rubén Darío Metro Station*** *(Line 5) for the corrals: 5 - 10*

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 1-4 / Carrera 10K** *WAVES 1-4 / 10K Race*	**9:15h**	**CAJÓN 4 / Carreras 21K y 42K** *WAVE 4 / 21K & 42K Race*
8:05h	**CAJÓN 5 / Carrera 10K** *WAVE 5 / 10K Race*	**9:20h**	**CAJÓN 5 / Carreras 21K y 42K** *WAVE 5 / 21K & 42K Race*
8:10h	**CAJONES 6-7 / Carrera 10K** *WAVES 6-7 / 10K Race*	**9:25h**	**CAJÓN 6 / Carreras 21K y 42K** *WAVE 6 / 21K & 42K Race*
8:40h	**SILLAS DE ATLETISMO & H.BIKES** *WHEELCHAIRS & H.BIKES*	**9:30h**	**CAJÓN 7 / Carreras 21K y 42K** *WAVE 7 / 21K & 42K Race*
9:00h	**CAJÓN 1 / Carreras 21K y 42K** *WAVE 1 / 21K & 42K Race*	**9:35h**	**CAJÓN 8 / Carreras 21K y 42K** *WAVE 8 / 21K & 42K Race*
9:05h	**CAJÓN 2 / Carreras 21K y 42K** *WAVE 2 / 21K & 42K Race*	**9:40h**	**CAJÓN 9 / Carreras 21K y 42K** *WAVE 9 / 21K & 42K Race*
9:10h	**CAJÓN 3 / Carreras 21K y 42K** *WAVE 3 / 21K & 42K Race*	**9:45h**	**CAJÓN 10 / Carreras 21K y 42K** *WAVE 10 / 21K & 42K Race*

DORSALES POR CAJÓN / *BIBS PER WAVE*

SALIDA

CAJÓN 1 WAVE 1	CAJÓN 2 WAVE 2	CAJÓN 3 WAVE 3	CAJÓN 4 WAVE 4	CAJÓN 5 WAVE 5	CAJÓN 6 WAVE 6	CAJÓN 7 WAVE 7	CAJÓN 8 WAVE 8	CAJÓN 9 WAVE 9	CAJÓN 10 WAVE 10
42K <3:01 1 - 983	**42K** 3:02-3:21 984 - 1815	**42K** 3:21-3:30 1816 - 2998	**42K** 3:30-3:40 2999 - 4170	**42K** 3:40-3:45 4171 - 4819	**42K** 3:45-3:59 4820 - 5974	**42K** 4:00-4:00 5975 - 6943	**42K** 4:00-4:15 6944 - 7793	**42K** 4:15-4:40 7794 - 8863	**42K** >4:40 8864 - 9475
21K <1:30 20001 - 21815 37501 - 37618	**21K** 1:31-1:40 21816 - 23677 37619 - 37702	**21K** 1:40-1:45 23678 - 25201 37703 - 37794	**21K** 1:45-1:50 25202 - 26735 37795 - 37900	**21K** 1:50-1:52 26736 - 28774 37901 - 38046	**21K** 1:52-1:59 28775 - 30414 38047 - 38136	**21K** 2:00-2:00 30415 - 32145	**21K** 2:00-2:07 32146 - 33991 38137 - 38297	**21K** 2:07-2:20 33992 - 35624 38298 - 38382	**21K** >2:20 35625 - 37500 38383 - 38500
10K <0:34 40001 - 40090	**10K** 0:35-0:44 40091 - 40545	**10K** 0:45-0:50 40546 - 41805	**10K** 0:51-0:55 41806 - 43065	**10K** 0:56-1:00 43066 - 45765	**10K** 1:01-1:15 45766 - 47635	**10K** >1:16 47636 - 48500			

Ahorra y vive mejor

Alcampo

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.

Plátano de Canarias

CIRCUITO NACIONAL

RUNNING

SEVILLA · BARCELONA · MADRID · VALENCIA · SAN SEBASTIÁN

CORRE DESCUBRE
COMPARTE SABOREA

ZURICH Rock 'n' Roll RUNNING SERIES MADRID

23 ABR 2023

ORGANIZA

elipse INICIATIVAS

Plátano de Canarias

DIARIO OFICIAL

as

EMISORA OFICIAL

KISS FM

MEDIA PARTNER

RUNNER'S

COLABORADOR

FESBAL

WWW.CIRCUITONACIONALRUNNING.ES

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?

GEAR CHECK

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

WHERE?

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

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 13:00**
- **Maraton hasta las 16:10**

Cada distancia (Maratón, Medio Maratón y 10K) tendrá un Guardarropa diferenciado y señalizado, 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 último número de su dorsal**.

The gear check in will be located on Paseo de la Castellana between Hermosilla and Marqués de Villamagna streets

At the bib pick up moment, every participant will receive a siticker 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 1:00 p.m.**
- **Marathon until 4:10 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 last number of their race bib.

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.

ZONA GUARDARROPA PARA MARATÓN

- Carpa 1: dorsales terminados en 1
- Carpa 2: dorsales terminados en 2
- Carpa 3: dorsales terminados en 3
- Carpa 4: dorsales terminados en 4
- Carpa 5: dorsales terminados en 5
- Carpa 6: dorsales terminados en 6
- Carpa 7: dorsales terminados en 7
- Carpa 8: dorsales terminados en 8
- Carpa 9: dorsales terminados en 9
- Carpa 0: dorsales terminados en 0

GEAR CHECK AREA MARATHON:

- *Tent 1: bib numbers ending in 1*
- *Tent 2: bib numbers ending in 2*
- *Tent 3: bib numbers ending in 3*
- *Tent 4: bib numbers ending in 4*
- *Tent 5: bib numbers ending in 5*
- *Tent 6: bib numbers ending in 6*
- *Tent 7: bib numbers ending in 7*
- *Tent 8: bib numbers ending in 8*
- *Tent 9: bib numbers ending in 9*
- *Tent 0: bib numbers ending in 0*

Ejemplo: Dorsal número 1255 (distancia Maratón) deberá entregar su bolsa en el punto de entrega nº 5
Example: Number 1255 (Marathon) must drop off the bag at Tent 5

HABRÁ TAMBIÉN UNA ZONA DE GUARDARROPA PARA LAS DISTANCIAS DE MEDIA MARATÓN Y DE 10K
THERE ARE SEPARATE BAGGAGE CHECK AREAS FOR THE ½ MARATHON AND 10K.

Ejemplo de adhesivo para el Guardarropa de Maratón
Example of adhesive for the Marathon Gear Check

Conduce el futuro al que quieres llegar.

Awaken your world. IONIQ 6. 100% eléctrico.

Coche oficial de la Zurich Rock'n'Roll Running Series Madrid.

Si un futuro mejor significa tener momentos más significativos, más tiempo con la familia, o una mayor calidad de vida, Hyundai está aquí para ayudarte a hacerlo realidad. Empieza por rodearte de materiales sostenibles como los del interior del IONIQ 6. Experimenta su potencia con unas prestaciones revolucionarias, una asombrosa gama de tecnologías inteligentes y una autonomía de hasta 614 km*. Con sus 15 minutos de carga ultrarrápida, puede recorrer hasta 351 km**. El futuro que imaginaste ya está aquí.

En Hyundai ya estamos trabajando para eliminar la huella de carbono.
Gama 100% eléctrica en Europa en 2035.

Escanea este código y descubre el mundo Full Power. Full Runner de Hyundai.

HYUNDAI
Patrocinador Oficial

5 AÑOS Garantía sin límite de km

8 AÑOS Garantía de Batería

Hyundai IONIQ 6: Emisiones CO_2 combinadas (gr/km): 0 durante el uso. Consumo eléctrico (Wh/km): 139 (batería 53 kWh) 143- 169 (batería 77kWh). Autonomía en uso combinado (km)*: 429 (batería 53 kWh) 519-614 (batería 77kWh). Autonomía en ciudad (km)*: 586 (batería 53 kWh) 658-777 (batería 77kWh). Valores de consumos y emisiones obtenidos según el nuevo ciclo de homologación WLTP.

(*Autonomía oficial conforme al Nuevo Ciclo de Conducción WLTP. La autonomía real estará condicionada por el estilo de conducción, las condiciones climáticas, el estado de la carretera y la utilización del aire acondicionado o calefacción. **Los tiempos de carga pueden variar dependiendo de las condiciones de carga disponibles, incluyendo el tipo y estado del cargador, la temperatura de la batería y la temperatura ambiente en el punto de uso). Modelo visualizado: IONIQ 6 Energy. La garantía comercial de 5 años sin límite de kilometraje y la de 8 años o 160.000 km. (lo que antes suceda) para la batería de alto voltaje, ofrecidas por Hyundai Motor España S.L.U a sus clientes finales, es sólo aplicable a los vehículos Hyundai vendidos originalmente por la red oficial de Hyundai, según los términos y condiciones del pasaporte de servicio. Consulta las condiciones de oferta, mantenimiento y garantía en la red de concesionarios Hyundai o en hyundai.es

LA SALIDA THE START

RECORRIDO

Los recorridos de las 3 distancias estarán marcados con líneas de color en el suelo para la fácil identificación por los corredores.
· 10K: Azul hasta Puerta del Sol. Desde ahí con línea amarilla hasta meta.
· 21K: Azul hasta Puerta del Sol. Desde ahi con línea naranja hasta meta
· 42K: Azul

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 negro con su tiempo neto de llegada a meta y el logotipo de **SAMSUNG Galaxy Watch5 Pro**.

¿LAS LIEBRES HACEN TIEMPO NETO O TIEMPO BRUTO?

Las liebres siempre corren a ritmo de tiempo neto.

Horas de cierre de carrera:
• Maratón: 16:05h
• Media Maratón: 12:55h
• 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.

COURSE

The courses of the 3 distances will be marked with colored lines on the ground for easy identification of the runners.
· 10K: Blue to Puerta del Sol. From there with a yellow line to the finish line.
· 21K: Blue to Puerta del Sol. From there with orange line to the finish line
42K: Blue

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 black balloon with their net finish time, the wave number and the SAMSUNG Galaxy Watch5 Pro logo.

DO PACERS RUN IN NET TIME OR GROSS TIME?

Pacers always run at a net time.

Race closing hours:
• Marathon: 16:05h
• Half Marathon: 12:55h
• 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.

MAURTEN

ZURICH Rock 'n' Roll RUNNING SERIES MADRID

OFFICIAL HYDROGEL SPORTS FUEL

MAURTEN.ES

LA META *FINISH LINE*

ZONA DE META
FINISH LINE AREA

LEYENDA
LEGEND

- ARCO DE META / FINISH LINE
- AVITUALLAMIENTO / REFRESHMENT
- GRABACIÓN DE MEDALLA / MEDAL ENGRAVING
- FISIOTERAPIA / PHYSIOTHERAPY
- PODOLOGÍA / PODIATRY
- ÁREA GUARDARROPA / GEAR CHECK AREA
- W.C. / W.C.
- PUNTO DE ENCUENTRO / MEETING POINT

MAURTEN FUEL BAG *MAURTEN FUEL BAG*

MAURTEN

Todos los participantes de Maratón y Media Maratón recibirán su FUEL BAG en Expodepor:

- **Maratón**: Plan Nutrición + 3 Geles MAURTEN Gel 100 Hydrogel
- **Media Maratón**: Plan Nutrición + 1 Gel MAURTEN Gel 100 Hydrogel

All Marathon and Half Marathon participants will receive their FUEL BAG at Expodepor:

- *Marathon: Nutrition Plan + 3 Gels MAURTEN Gel 100 Hydrogel*
- *Half Marathon: Nutrition Plan + 1 Gel MAURTEN Gel 100 Hydrogel*

Zurich Rock'n'Roll
Runing Series Madrid
23 abril 2023

Información ofrecida por el
Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid.
Colaborador Oficial del Zurich Rock 'n' Roll Running Series Madrid

Diez claves para saber cuándo aplicar frío o calor ante una lesión

Frío

1.- Cuándo aplicarlo. Se recomienda aplicar frío, durante los dos o tres primeros días de las lesiones **agudas**, sobre todo si hay gran inflamación, ante una rotura de fibras, golpe, contusión, torcedura, esguince, luxación, fractura o tendinitis.

En todos estos casos se trata de reducir el dolor agudo y la inflamación, que puede causar presión excesiva sobre los tejidos, restringir el movimiento, aumentar el dolor y disminuir la función muscular.

2.- Qué efectos tiene. El frío disminuye el diámetro de los capilares de la zona con la disminución del riego sanguíneo, de la frecuencia cardíaca y del metabolismo. Al aminorar el riego sanguíneo se produce un efecto analgésico y antiinflamatorio.

De igual forma, se genera una menor contractibilidad muscular. Es decir, se ocasionan menos espasmos y calambres musculares, que también causan el dolor.

3.- Sin excesos. El frío actúa como un anestésico en la piel al alterar la sensibilidad de la zona, pero puede producir quemaduras. El tiempo adecuado para su uso como tratamiento antiinflamatorio será de unos ocho o diez minutos como mucho, de dos a cuatro veces al día.

4.- Cómo aplicarlo. Son muy útiles las bolsas de criogel, las cremas y los geles de frío, que permiten adaptarse a la zona lesionada. Igualmente sirve un baño de agua con hielo o una bolsa de hielo picado, envuelta en un paño para proteger la piel de quemaduras.

De todos modos, las últimas investigaciones y evidencias señalan que la inflamación -igual que la fiebre- es una respuesta natural del organismo para solventar el traumatismo.

En ciertos casos, con inflamaciones no excesivas como lesiones musculares y contusiones, y siempre que un profesional sanitario controle esta hinchazón, se podría prescindir de la aplicación de frío y de antiinflamatorios, dejando actuar al organismo en su autocuración. Nos limitaremos a gestionar dicha inflamación.

Calor

5.- Cuándo aplicarlo. Cuando se necesita un incremento de la temperatura en el organismo y de la circulación sanguínea. Esto ocurre en problemas musculares prolongados en el tiempo, como agujetas, fatiga o patologías crónicas. Es aconsejable para tratar sobrecargas, lesiones por esfuerzos malas posturas mantenidas y rigidez, o para preparar los tejidos antes del entrenamiento o ejercicio físico y así prevenir posibles lesiones.

6.- Qué efectos tiene. El calor aumenta el riego sanguíneo porque se produce una vasodilatación de los capilares en la zona; es decir, aumentan de diámetro. Como consecuencia, disminuye la rigidez muscular y el dolor porque se produce un efecto sedante al relajar y aliviar la fatiga muscular. Aumenta la temperatura del organismo y se incrementa la elasticidad de los tejidos.

Así, se aplica calor en lesiones que ya no son agudas, no hay inflamación y han pasado 72 horas desde que se produjeron.

7.- Cómo aplicarlo. El sistema elegido para aplicar calor se debe adaptar a la zona afectada.

Para una aplicación superficial, normalmente se utiliza una manta eléctrica, un saco de semillas, fangos, compresas de agua caliente, cremas y geles de efecto calor.

En lesiones importantes o que duran en el tiempo, los profesionales sanitarios pueden emplear aparatos de termoterapia profunda como, por ejemplo, onda corta, microonda, hipertermia…

8.- Sin excesos. Depende de la lesión o patología, pero el tratamiento con calor puede durar unos quince o veinte minutos, de una a tres veces al día; siempre observando la piel para evitar quemaduras en la piel. El paciente debe notar un calor intenso pero agradable.

Combinación de calor y frío

Muchas veces resulta muy beneficioso combinar frío y calor para tratar ciertas lesiones, como en los baños de contraste, ya que el cambio de temperatura genera un micromasaje vascular que dilata y comprime los vasos sanguíneos.

9.- Cuándo aplicarlo. Cuando se requiera activar la circulación, por ejemplo, después de una inmovilización, una cirugía, problemas circulatorios o esfuerzos deportivos; sobre todo, cuando afecte a los miembros inferiores.

10.- Sin excesos. Los baños de contraste consisten en aplicar tres o cuatro minutos de agua caliente, sin quemar, y a continuación un minuto de agua fría, no helada. El proceso se debe repetir de cuatro a cinco veces y terminar con agua fría.

Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid
C/ José Picón nº 9. 28028 Madrid. 91 504 55 85. cpfm@cfisiomad.org

SANIDAD

MEDICAL SERVICES

Corra de manera inteligente, manteniendo un ritmo estable, aeróbico y sin poner en riesgo su salud.

Corra dentro de sus posibilidades y aminore la marcha en caso de fatiga repentina. Ante cualquier síntoma negativo, afloje el ritmo o incluso pare. Si no hay mejoría evidente, pida ayuda.

A lo largo de todo el recorrido contará con la asistencia de uno de los mejores servicios de emergencias del mundo: **SAMUR – Protección Civil**.

También contará con la asistencia básica de patinadores.

Si no puede continuar, tendrá varios vehículos escoba que le recogerán y le llevarán a la meta.

INFORMACIÓN MÉDICA

No olvide rellenar los datos médicos en la parte trasera de su dorsal. Puede ser de gran ayuda en caso de necesitar asistencia médica durante la carrera.

Run smartly, keep a steady pace, aerobic and without risking your health.

Run within your means and slowdown in case of sudden fatigue. For any negative symptoms, slow down or even stop. If there is no obvious improvement, ask for help.

Along the course, you will be assisted by one of the best public emergency services in the world: SAMUR – Protección Civil.

There will also be basic assistance of skating volunteers.

If you cannot continue running, you will have several organization vehicles that will pick you up and take you to the finish line.

MEDICAL INFORMATION

Do not forget to fill in the medical information on the back of your bib number. It can be of great help in case you need medical assistance during 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

Podología Deportiva Ángel de la Rubia

NOVOTEL

MADRID CENTER

HOTEL OFICIAL ZURICH ROCK´N´ROLL RUNNING SERIES MADRID

¡PROMOCIÓN RUNNERS POST-CARRERA!

ACÉRCATE A DISFRUTAR DEL PLAN CON QUIEN TÚ QUIERAS

+ACTUACIÓN DJ 23**ABRIL**2023 de 11:00 a 16:00 h

El único con su capacidad situado en el corazón de Madrid. A pocos minutos caminando del Parque del Retiro, cuenta con 790 habitaciones y 30 espacios para eventos. Su sorprendente decoración, la creatividad de su equipo e instalaciones aseguran un efecto impactante en sus huéspedes y visitantes.

Calle de O'Donnell · 53 · 28009 · Madrid · novotelmadridcenter.com

EL DÍA DE LA CARRERA
RACE DAY

AVITUALLAMIENTO *REFRESHMENT*

10K

4	WC

21K

5	WC
10	POWERADE WC
15	POWERADE WC

42K

5	WC
10	POWERADE WC
15	POWERADE WC
20	POWERADE WC
23	POWERADE WC
26	POWERADE WC
30	POWERADE WC
34	POWERADE WC
38	POWERADE WC
40	POWERADE WC
META	POWERADE WC

AVITUALLAMIENTO OFICIAL
OFFICIAL REFRESHMENT

Alcampo

BEBIDA ISOTÓNICA OFICIAL
OFFICIAL ENERGETIC DRINK

POWERADE

FRUTA OFICIAL
OFFICIAL FRUIT

Plátano de Canarias

OFFICIAL SPORTS FUEL

MAURTEN

LEYENDA
LEGEND

- **AGUA** WATER
- **POWERADE**
- **PLÁTANOS** BANANA
- **BOLSA AVITUALLAMIENTO** REFRESHMENT BAG
- **W.C.**
- **SERVICIOS MÉDICOS** MEDICAL SERVICES

OPTICA & AUDIOLOGIA

UNIVERSITARIA

Gafas graduadas

Cristales monofocales* antirreflejantes o solares

49 €

Promoción sujeta a determinadas monturas Beo y válida del 1 de marzo al 30 de abril de 2023.
*Consulta las condiciones en el centro o en nuestra página web.

Las mejores marcas a los mejores precios

Más de 90 centros en toda España

7 centros en Madrid

Encuentra tu centro más cercano aquí: **opticauniversitaria.com**

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 o en la Feria del Corredor por 5 euros.

También puedes contratarlo 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 at Runner´s Expo for 5 euros

I can also purchase the service the day of the race at the medal engraving stan 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.

RECICLAR MÁS Y MEJOR ES

madrid.es/set

SENCILLO

ENTRE TODOS

MADRID 360

CUANDO RECICLO yo acierto

ecoembes
El poder de la colaboración

MADRID

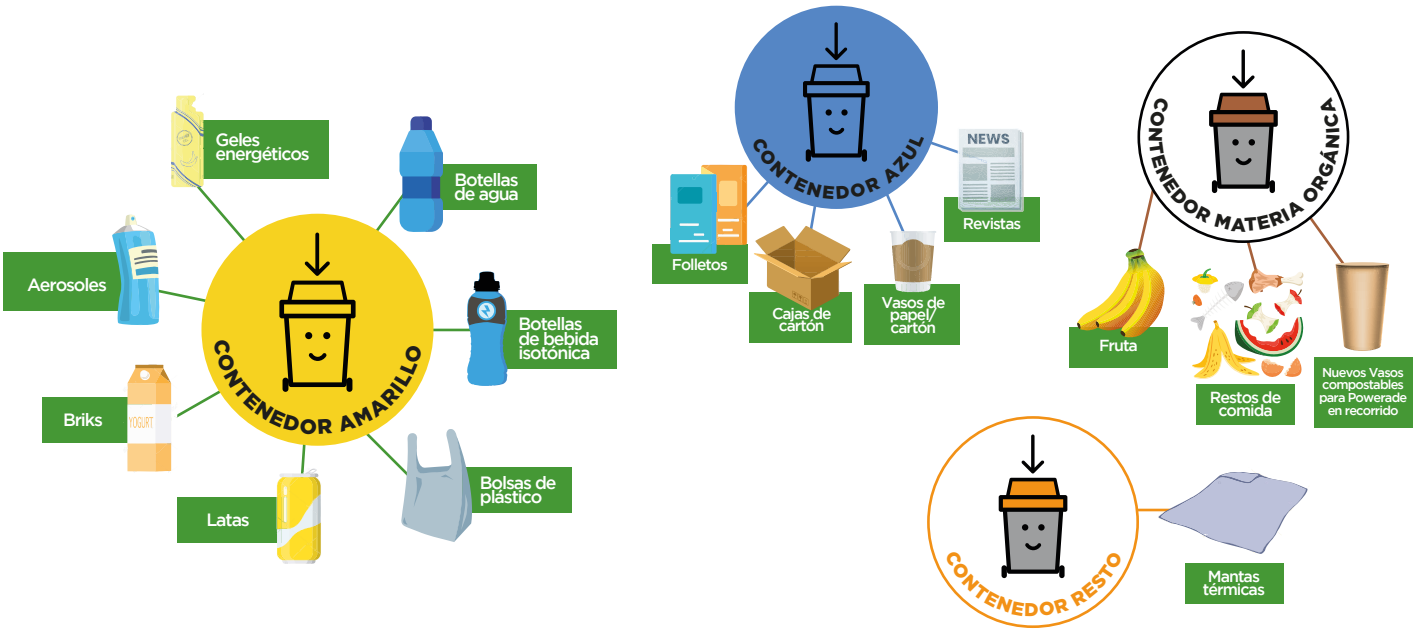
SOSTENIBILIDAD *SUSTAINABILITY*

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 corredores, espectadores y personal de organización.

Tanto en el recorrido como en la zona de meta, los participantes encontrarán contenedores de reciclaje específicos, perfectamente señalizados para que todos los corredores sean conscientes de dónde deben depositar los envases que vayan utilizando a lo largo de la carrera. ¡UTILÍZALOS!

Madrid City Council in collaboration with ECOEMBES, joins the Zurich Rock n Roll Running Series Madrid to promote waste recycling among runners, spectators and organization team.

Along the course and in the finish area, participants will find specific recycling containers, perfectly visible so all runners are aware of where they should deposit the waste. USE THEM!



BMW CE 04
100% ELÉCTRICO

LIDERA. NO SIGAS

El nuevo scooter eléctrico BMW CE 04 es para aquellos que van siempre un paso por delante. Desde la navegación hasta la ropa, del diseño más innovador a la perfecta conectividad, es el futuro de la movilidad urbana.

La revolución silenciosa ya ha comenzado.

Reserva una prueba ya en tu concesionario BMW Motorrad.

MAKE LIFE A RIDE

SOSTENIBILIDAD *SUSTAINABILITY*

AENOR Confía

global omnium

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 MEDIDAS DE SOSTENIBILIDAD

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 mediomabiental 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.

LA VIDA ES *UNA CARRERA* DE FONDO QUE HACEMOS JUNTOS

as

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 23 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 20:00h 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 23rd.

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 20:00h 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/9584

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/9584

RUNNER'S WORLD

¡SUSCRÍBETE!

4 NÚMEROS (1 AÑO) POR SÓLO 12 €

Oferta válida sólo para territorio nacional

SUSCRÍBETE AQUÍ

OFERTA ESPECIAL

INSCRITOS A LA ZURICH RNR RUNNING SERIES MADRID 2023

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.

LA REVISTA PARA TODO TIPO DE CORREDORES

CARRERA Nº 35

CORREDOR\

DÍCESE DEL HOMBRE O MUJER QUE AMA CORRER

TEST

¿Preocupado por tu estado de forma? Descubre los entrenamientos que revelan si estás a tope para competir.

GALIMANY

Hasta los 19 años no empezó a practicar atletismo pero ya es la mejor maratoniana española del momento.

ZAPATILLAS

Analizamos las grandes novedades en el mercado del calzado de running para que elijas tu favorita.

DE VENTA EN QUIOSCOS DE TODA ESPAÑA

DIS-FRIENDLY MADRID RELAY MARATHON

DIS-FRIENDLY MADRID RELAY MARATHON

Por segundo 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 ya sus miembros dentro del Zurich Rock 'n' Roll Madrid Running Series, que cuenta con más de 30.000 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 second 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 30,000 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.

TotalEnergies

Madrid Vintage Run

POSIBLEMENTE LOS 10K MÁS RÁPIDOS DEL MUNDO

LA CARRERA MAS RETRO DEL AÑO

11 DE JUNIO 2023

PLAZA DE CASTILLA - PUENTE DEL REY

MAPOMA RUNNING LEAGUE by as

10K ★★★

MÁS INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES
WWW.MADRIDVINTAGERUN.COM

COLABORAN

MADRID

Comunidad de Madrid

PATROCINADOR NAMING

TotalEnergies

PATROCINADOR OFICIAL

SAMSUNG Galaxy Watch5 Pro

ALIMENTO OFICIAL

AVITUALLAMIENTO OFICIAL

Alcampo

MEDIA PARTNER

as

RUNNER'S WORLD

RADIO OFICIAL

KISS FM

ORGANIZA

MAPOMA

PROMOCIONES
PROMOTIONS

ZURICH

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

Zurich Seguros da un paso más en su compromiso con el deporte y la solidaridad mediante la puesta en marcha de un proyecto de running solidario, impulsado por la Z Zurich Foundation. Desde el 2020 la Z Zurich Foundation tuvo 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, medios maratones y carreras de la Mujer que la compañía patrocina en España**, un total de 17 pruebas en las que la cantidad recaudada irá destinada a diversas causas benéficas elegidas en función de cada carrera. Mediante esta acción, la Z Zurich Foundation tiene previsto destinar hasta 750.000 euros a organizaciones sin ánimo de lucro durante los tres años que durará este proyecto solidario.

Cada prueba patrocinada por Zurich estará vinculada a una entidad o causa benéfica, que será la destinataria de los donativos recaudados durante la carrera. El proyecto se iniciará el próximo domingo 19 de febrero con Zurich Maratón Sevilla, cuyos donativos se destinarán a Cruz Roja. También la Edreams Mitja Marató Barcelona en la misma fecha y Zurich Marató Barcelona en marzo, en las que los donativos irán destinados a la Fundación Institut Guttmann.

El objetivo es promover el deporte con valores, estableciendo un vínculo entre la competición y la solidaridad que anime a más personas a participar en estas carreras y, especialmente, a entrenar y prepararse adecuadamente para poder llegar a la meta. La donación de la Z Zurich Foundation se realizará por cada corredor que termine la carrera dentro del tiempo máximo fijado, según los resultados oficiales de la organización de la prueba.

TOTALENERGIES

PÁSATE POR LA RULETA DE TOTALENERGIES Y LLÉVATE REGALOS

Para que tu experiencia en la **Zurich Rock'n'Roll Running Series Madrid** sea redonda, en TotalEnergies te proponen un juego muy especial. Solo tienes que acercarte al espacio de la compañía multienergías en la feria del corredor, participar en las diferentes actividades, conseguir fichas... y ganar uno de los miles de premios en la **ruleta final**. ¿A que mola?

En el recorrido te encontrarás con un **juego interactivo** que te permitirá demostrar que eres el más rápido de la pista mientras recorres la ciudad virtualmente. Como seguro que batirás alguna marca, acto seguido posarás como una estrella runner en el increíble arco de meta y el **podio** que han preparado. ¡Aprovecha y cuelga en las redes tus instantáneas a modo de **selfie** con el hashtag #LaEnergíaDeLasCarreras! Además, allí te esperará... ¡tachán! ¡Martín Fiz! El embajador de TotalEnergies dará una charla a las 12:00 en la que compartirá consejos, anécdotas y se hará fotos con sus seguidores.

Por cierto, los más pequeños de la casa -aparte de poder participar en todas las actividades anteriores y conseguir fichas- tendrán una **zona infantil** donde podrán diseñar su propia medalla.

En la **ruleta** podrás canjear tus fichas por tiradas y conseguir un obsequio: desde auriculares inalámbricos hasta prendas de entrenamiento. No lo dudes, porque como dicen en TotalEnergies: "Si lo tuyo es el deporte, ¡vamos a lo tuyo!". Será una ocasión magnífica para que conozcas el trabajo que hacen en la comercializadora de luz, gas y servicios.

ADIDAS

MADRID NEEDS NOTHING BUT YOU

La carrera se acerca y las emociones se agolpan en tu cabeza. Nervios, tensión, ilusión y más nervios.

Si crees que esas emociones te llevan al límite, espérate a conocer todo lo que hemos preparado en el stand especial de adidas y El Corte Inglés en IFEMA. Además, **el sábado 22 a las 11:00 te esperamos en el entreno multitudinario de preparación con los atletas adidas** que saldrá desde IFEMA. ¡Contamos contigo!

Y por si fuera poco, disfruta de **descuentos en todos los productos de adidas del 30%**, regalos de la marca, música en vivo con nuestro DJ, photocall para probar tu cara de velocidad...

¡Corre, tu momento de gloria te espera!

Nervios, ilusión, superación... una mezcla de emociones corre por tu cabeza estos días.

Y como recuerdo de todo lo que vivirás en la carrera, **podrás enmarcar tu dorsal y tu medalla para conmemorar ese momento de éxito**. Este servicio exclusivo estará disponible solo para unas unidades limitadas en la tienda de adidas en Gran Vía, 21 **el 23 de abril de 11:45h a 20:45h y el 24 de abril de 10 a 12h y de 17:30 a 20:30h**.

Además, podrás conseguir la **camiseta exclusiva edición limitada de la carrera**. ¡Hay muy pocas, hazte ya con la tuya!

Y por si fuera poco, puedes serigrafiar las zapatillas que compres en el stand adidas. ¿Te imaginas?

¡Ya queda menos para el Día D! ¿A qué esperas para venir a vernos?

SAMSUNG

GALAXY WATCH5 PRO: EL COMPAÑERO IDEAL PARA TU CARRERA

Samsung vuelve al Zurich Rock 'n' Roll Running Series Madrid 2023 en calidad de patrocinador oficial, con el objetivo de reforzar su apuesta en el evento madrileño y continuar apoyando a proyectos que fomentan un estilo de vida activo y saludable.

Samsung estará también presente en la feria Expodepor, donde podrás probar y conocer sus productos, y encontrar descuentos exclusivos en dispositivos móviles, Watch5 Pro, accesorios, entre otros.

Además, actividades deportivas pensadas exclusivamente para ti, ¡No te lo puedes perder!

GALAXY WATCH5 PRO: tu compañero ideal para el #RNRMadrid

¿Necesitas un compañero para la competición? Tu Galaxy Watch5 Pro es el mejor aliado para salir corriendo por las calles madrileñas. Los sensores optimizados del dispositivo aportan mediciones corporales de forma eficiente para que puedas llevar a cabo rutinas más dinámicas y saludables.

+INFO EN **https://www.youtube.com/watch?v=pnhXt69ljnM**

Galaxy Watch5 también dispone de diferentes sensores mejorados. Su sensor de análisis de impedancia bioeléctrica (BIA), por ejemplo, muestra información sobre el porcentaje de grasa corporal o el peso del músculo esquelético.

Por último, el sensor óptico de frecuencia cardíaca lleva un control del ritmo cardíaco y la presión sanguínea, lo que te permite realizar un seguimiento de tu salud cardiovascular.

Disfruta de un 15% de descuento

Aplicable de forma directa en nuestro stand de Expodepor - IFEMA el 21 y 22 de abril al recoger tu dorsal.
O si lo prefieres, desde el 13 de abril aplicando el siguiente código en www.elcorteingles.com

SAMSUNG15

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 2023, te puedes beneficiar de 25€ de descuento en tu Análisis Biomecánico de la pisada.

Simplemente contáctanos y reserva tu cita.

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

Podología Deportiva Ángel de la Rubia

¡VIVA MAKENI!

¡VIVA MAKENI!

Dales a tus zapatillas una segunda Vida

Desde el año 2019, AD MAPOMA ha estado colaborando con la ONG VIVA MAKENI para llevar a cabo proyectos de educación y salud en Sierra Leona. Gracias a vuestras donaciones de zapatillas, supervisadas por la Sociedad Española de Podología Deportiva para garantizar su usabilidad mínima, hemos sido capaces de proporcionar calzado a alumnos y trabajadores de diferentes estamentos educativos en este país.

Este año, nos gustaría pedir vuestra ayuda una vez más, para dar una segunda vida a las zapatillas que ya no usáis. Esta vez, queremos dirigirlas a niños de entre 4 y 15 años que participarán en los Health Summer Camps que la ONG desarrollará en agosto. Estos campamentos son una oportunidad única para casi 200 niños procedentes de aldeas y poblaciones con muy bajos recursos, de recibir cuidados, participar en actividades lúdicas, educativas y deportivas.

Por ello, os animamos a entregar vuestras zapatillas en el stand Podología Deportiva Ángel de la Rubia durante la Feria del Corredor. De esta manera, las zapatillas que ya no usen vuestros hijos, sobrinos o familiares, podrán dar una segunda vida a aquellos niños que merecen también una vida digna.

¡Muchas gracias por vuestra colaboración!

PATROCINADORES
SPONSORS

COLABORA

MADRID

Comunidad de Madrid

ORGANIZA

MAPOMA

Rock 'n' Roll RUNNING SERIES

PATROCINADOR NAMING

ZURICH

PATROCINADORES PRINCIPALES

iberCaja

TotalEnergies

Rock fm

PATROCINADORES OFICIALES

Alcampo

Coca-Cola

SAMSUNG Galaxy Watch5 Pro

FRUTA OFICIAL

Plátano de Canarias

VEHÍCULO OFICIAL

HYUNDAI

OFFICIAL SPORT FUEL

MAURTEN

COLABORADORES OFICIALES

COLEGIO PROFESIONAL DE FISIOTERAPEUTAS COMUNIDAD DE MADRID

alsa

Grupo SICOR

El Corte Inglés

BMW Motorrad España

OPTICA & AUDIOLOGIA UNIVERSITARIA

TRANSPORTE OFICIAL

renfe Tu tren

HOTEL OFICIAL

NOVOTEL MADRID CENTER

HOTEL COLABORADOR

rafaelhoteles atocha

COLABORADORES DE SOSTENIBILIDAD

AENOR Confía

global omnium

MEDIA PARTNERS

as

RUNNER'S WORLD

Marca correr

CORREDOR\