SIENTE MADRID

28ABRIL2024

MARATÓN | 1/2 MARATÓN | 10K

INSTRUCCIONES FINALES
FINAL INSTRUCTIONS

MADRID

Rock'n'Roll RUNNING SERIES

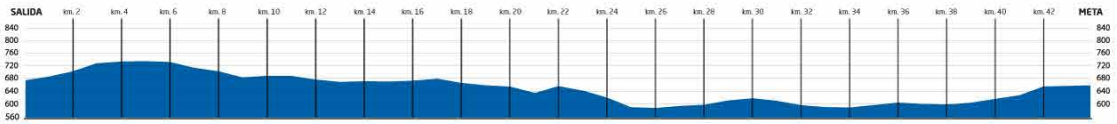
MAPOMA

Comunidad de Madrid

rocknrollmadridrun.com

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 Foundation | aefat

Zurich Insurance Europe AG, sucursal en España

Llegar a la meta, ¡tiene recompensa!

Z Zurich Foundation donará 1€
por cada finisher.

RECORRIDO 10K
10K COURSE

VER VÍDEO DEL RECORRIDO
WATCH COURSE VIDEO

Nuestros productos son tan diferentes como nosotros

Si lo tuyo es una energía asequible, limpia y cercana, en TotalEnergies vamos a lo tuyo.

totalenergies.es

TotalEnergies

Electricidad

Gas

Punto de recarga para tu vehículo

Autoconsumo solar

Servicio Mantenimiento FACILITA

@TotalEnergiesSpain @totalenergies_es @TotalEnergiesES TotalEnergies España TotalEnergies Power & Gas

ANTES DE LA CARRERA

BEFORE THE RACE

M A D R I D

28.04.2024

FERIA DEL CORREDOR
RUNNER´S EXPO

Se celebrará los días **26 y 27 de abril de 2024 en el pabellón 14 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 26 and 27 2024 in hall 14 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.***

ABR
VIERNES 26
SÁBADO 27
10H - 20H

DÓNDE
IFEMA-FERIA DE MADRID
PABELLÓN 14

CÓMO LLEGAR
https://bit.ly/3C38w7M

APR
FRIDAY 26
SATURDAY 27
10H - 20H

WHERE
IFEMA-FERIA DE MADRID
HALL 14

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 2024

IFEMA-FERIA DE MADRID
PABELLÓN 14

HORARIOS

- Viernes 26 de abril de 10h a 20h
- Sábado 27 de abril de 10h a 20h

NO SE ENTREGARÁN DORSALES EL DÍA DE LA PRUEBA

PICK-UP LOCATION

RUNNER´S EXPO 2024

IFEMA-FERIA DE MADRID
HALL 14

SCHEDULES

- Friday April 26 from 10am to 8pm
- Saturday April 27 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 20 de abril.
2. DNI, Pasaporte o documento identificativo con Foto.

Si no has recibido el Código QR de recogida antes del día 26 de abril, puedes descargar el COMPROBANTE DE LA INSCRIPCIÓN entrando en el manager de tu inscripción desde este enlace:

http://bit.ly/4aNWTmQ

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 20th.

2. ID, Passport or identification document with Photo.

If you have not received the Bib Number pick up QR Code by April 26th, you can download the Official LOCATOR OF REGISTRATION by entering into your registration manager from this link:

http://bit.ly/4aNWTmQ

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

iberCaja

3,2,1..
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 26 por la mañana y el sábado 27 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 2024 on Friday 26th morning and Saturday 27th 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 20 de abril.

Si no has recibido el código QR de recogida antes del 26 de abril, puedes descargar el comprobante de la inscripción entrando en el manager de tu inscripción desde este enlace:

http://bit.ly/4aNWTmQ

The documents with the collection QR are sent by email to all participants on april 20th.

If you haven't received the registration QR code by April 26th , you can download it at:

http://bit.ly/4aNWTmQ

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, 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.

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

OWNERSHIP CHANGES

Una vez pasada la fecha límite para realizar cambios de titular (15/03/2024) NO ES POSIBLE realizar cambios de titular.

It is NOT POSSIBLE to change your entry ownership after deadline March 15th 2024.

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

Try Galaxy

Entrena tu mejor versión

Llegó la hora de ponerse a punto.
Visítanos, del 26 al 27 de abril, en el stand 4 pabellón 14
de la Feria del Corredor del Zurich Rock ´n´ Roll Running Series Madrid
y prepárate para superarte.

Image simulated for illustrative purposes. Body composition is supported in Samsung Galaxy Watch4 series and later released Samsung Galaxy Watch models only. It should not be used if you have an implanted pacemaker or other implanted medical devices, or if you are pregnant. Measurement results may not be accurate if you are under 20 years old. Sleep coaching requires sleep data of at least 7 days, including 2 days on weekends. Intended for general wellness and fitness purposes only. Not intended for use in detection, diagnosis, treatment of any medical condition or disease. The measurements are for your personal reference only. Please consult a medical professional for advice. Availability of colors, sizes, models, and watch bands may vary by country or carrier. Hybrid Eco-Leather Band, D-Buckle Hybrid Eco-Leather Band, Sport Band sold separately.

Galaxy Watch6

samsung.com

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, 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/

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

ZURICH
Rock'n'Roll
RUNNING SERIES
MADRID

EL DÍA DE LA CARRERA

RACE DAY

EL DÍA DE LA CARRERA
RACE DAY

LA SALIDA *THE START*

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 respetando tiempos designados por la organización.

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 according to times stablished by the organization.

¿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 - 5 - 6
- **Estación Metro Rubén Darío** (Línea 5) para los cajones: 7 - 10

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 - 5 - 6*
- ***Rubén Darío Metro Station*** *(Line 5) for the corrals: 7 - 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).

WAVE START INFORMATION

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

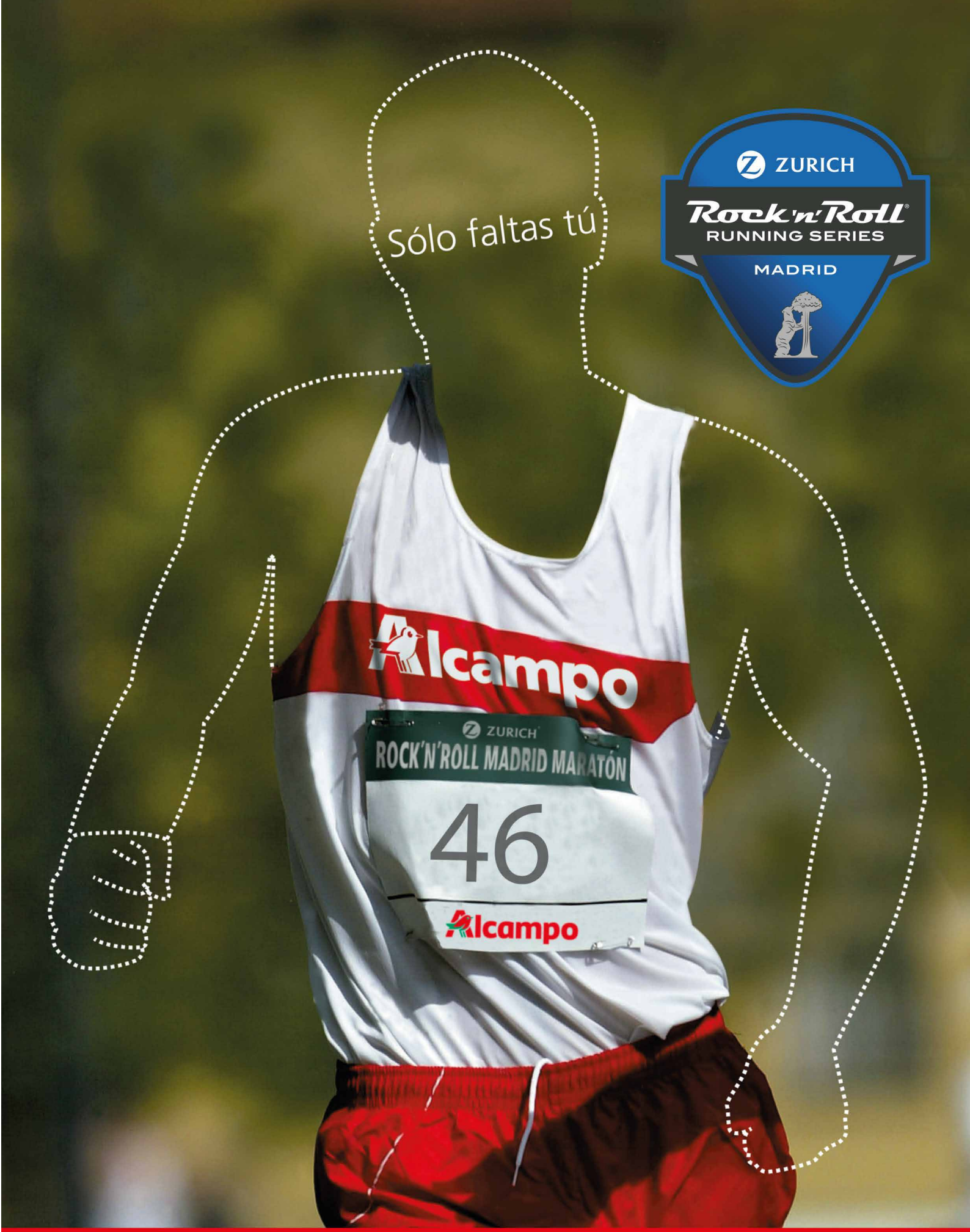
LA SALIDA *THE START*

HORAS DE SALIDA / *START TIMES*

8:00h	CAJONES 1-5 / Carrera 10K *WAVES 1-5 / 10K Race*
8:05h	CAJONES 6-7 / Carrera 10K *WAVES 6-7 / 10K Race*
8:10h	CAJONES 8-9 / Carrera 10K *WAVES 8-9 / 10K Race*
8:40h	SILLAS DE ATLETISMO & H.BIKES *WHEELCHAIRS & H.BIKES*
9:00h	CAJÓN 1 / Carreras 21K y 42K *WAVE 1 / 21K & 42K Race*
9:05h	CAJÓN 2 / Carreras 21K y 42K *WAVE 2 / 21K & 42K Race*
9:10h	CAJÓN 3 / Carreras 21K y 42K *WAVE 3 / 21K & 42K Race*
9:15h	CAJÓN 4 / Carreras 21K y 42K *WAVE 4 / 21K & 42K Race*
9:20h	CAJÓN 5 / Carreras 21K y 42K *WAVE 5 / 21K & 42K Race*
9:25h	CAJÓN 6 / Carreras 21K y 42K *WAVE 6 / 21K & 42K Race*
9:30h	CAJÓN 7 / Carreras 21K y 42K *WAVE 7 / 21K & 42K Race*
9:35h	CAJÓN 8 / Carreras 21K y 42K *WAVE 8 / 21K & 42K Race*
9:40h	CAJÓN 9 / Carreras 21K y 42K *WAVE 9 / 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 <2:44 101 - 192 10907 - 10916	**42K** 2:45-2:59 193 - 753 10917 - 10946	**42K** 3:00-3:14 754 - 1543 10947 - 10987	**42K** 3:15-3:29 1544 - 2733 10988 - 11049	**42K** 3:30-3:39 2734 - 4354 11050 - 11132	**42K** 3:40-3:49 4355 - 5785 11133 - 11207	**42K** 3:50-3:59 5786 - 6648 11208 - 11252	**42K** 4:00-4:09 6649 - 8437 11253 - 11344	**42K** 4:10-4:29 8438 - 9228 11345 - 11384	**42K** >4:30 9229 - 10906 11385 - 11470
	21K <1:24 20051 - 20656 39719 - 39745	**21K** 1:25-1:29 20657 - 21164 39746 - 39768	**21K** 1:30-1:39 21165 - 23064 39769 - 39843	**21K** 1:40-1:44 23065 - 24680 39844 - 39907	**21K** 1:45-1:49 24681 - 26964 39908 - 39997	**21K** 1:50-1:54 26965 - 29405 39998 - 40093	**21K** 1:55-1:59 29406 - 31065 40094 - 40158	**21K** 2:00-2:04 31066 - 34631 40159 - 40299	**21K** 2:05-2:14 34632 - 36106 40300 - 40357	**21K** >2:15 36107 - 39718 40358 - 40500
	10K <0:34 50031 - 50089 58740 - 58749	**10K** 0:35-0:39 50090 - 50270 58750 - 58765	**10K** 0:40-0:44 50271 - 50500 58766 - 58785	**10K** 0:45-0:49 50501 - 51017 58786 - 58830	**10K** 0:50-0:54 51018 - 52140 58831 - 58927	**10K** 0:55-0:59 52141 - 53520 58928 - 59047	**10K** 1:00-1:04 53521 - 55867 59048 - 59251	**10K** 1:05-1:19 55868 - 57718 59252 - 59412	**10K** >1:20 57719 - 58739 59413 - 59500	


Sólo faltas tú
ZURICH
Rock'n'Roll
RUNNING SERIES
MADRID
Alcampo
ZURICH
ROCK'N'ROLL MADRID MARATÓN
46
Alcampo

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

28 ABR 2024

¿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.

¿HASTA CUANDO PUEDO COMPLETAR EL CIRCUITO?

Por el momento, tienes para completar el reto hasta que acabe el año 2024. 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.

ORGANIZA	EMISORA OFICIAL	MEDIA PARTNER	COLABORADOR
elipse INICIATIVAS · Plátano de Canarias	KISS FM	RUNNER'S	BANCOS DE ALIMENTOS FESBAL

circuitonacionalrunning.es

LA SALIDA *THE START*

GUARDARROPA

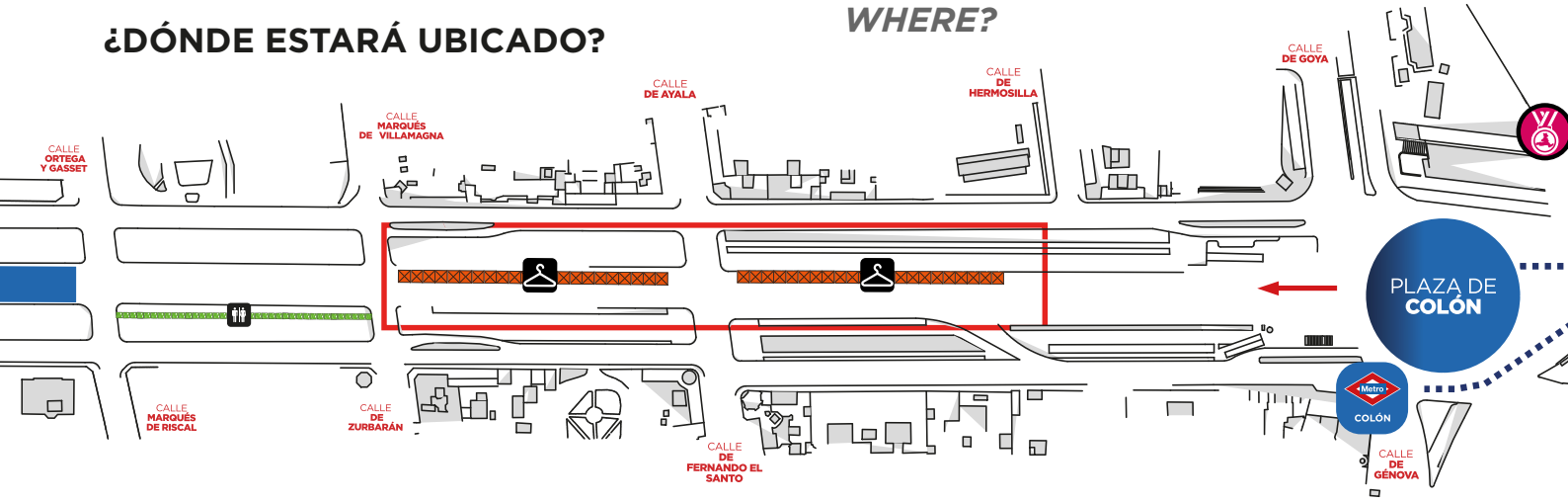
Los inscritos al Zurich Rock 'n' Roll Running Series Madrid que lo deseen, podrán hacer uso del servicio de guardarropa de manera completamente gratuita.

¿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

El Nuevo Hyundai KONA llega para ayudarte a superar tus límites, tanto en la carretera como en cada desafío que te propongas. Al igual que los corredores, este vehículo está diseñado para ir más allá, mostrando resistencia y un espíritu incansable. Ahora mayor, más atrevido y dinámico. Elegantemente esculpido, el diseño futurista del Nuevo KONA combina una parte frontal lisa y distintiva con una característica aerodinámica. Además, incorpora las últimas novedades en tecnología como la clave digital de Hyundai, con la que podrás abrir tu KONA con tu smartphone. Todas estas características, junto con otras virtudes, han realizado que el nuevo KONA haya sido elegido Mejor Coche del Año 2024. Descubre su gama híbrida y eléctrica, y ya sólo te quedará elegir cuál es el que se adapta mejor a ti para disfrutarlo, yendo más allá de lo establecido.
Supera tus límites.

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. https://hyundai.es/full-runner/

HYUNDAI
Official Partner

ZURICH Rock 'n' Roll RUNNING SERIES MADRID

5 AÑOS Garantía sin límite de km

8 AÑOS Garantía de Batería

Gama Nuevo Hyundai KONA: Emisiones CO_2 combinadas (gr/km): 126-159. Consumo combinado (l/100km): 5,6-7,4. Valores de consumos y emisiones obtenidos según el ciclo de homologación WLTP.
Modelo visualizado: Nuevo Hyundai KONA. 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. 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 negro con su tiempo neto de llegada a meta y el logotipo de **SAMSUNG Galaxy Watch6**.

¿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.

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 Watch6 logo.

DO PACERS RUN IN NET TIME OR GROSS TIME?

Pacers always run at a net time.

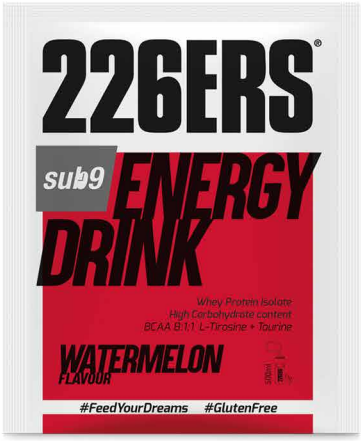
Race closing hours:
• **Marathon: 16:05h**
• **Half Marathon: 12:55h**
• **10k: 9:40h**
• **Hand Bikes: 11:10h**

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.

ZURICH
Rock'n'Roll
RUNNING SERIES
MADRID

PRECARGA: SÁBADO



CARRERA: SALES CADA 60'

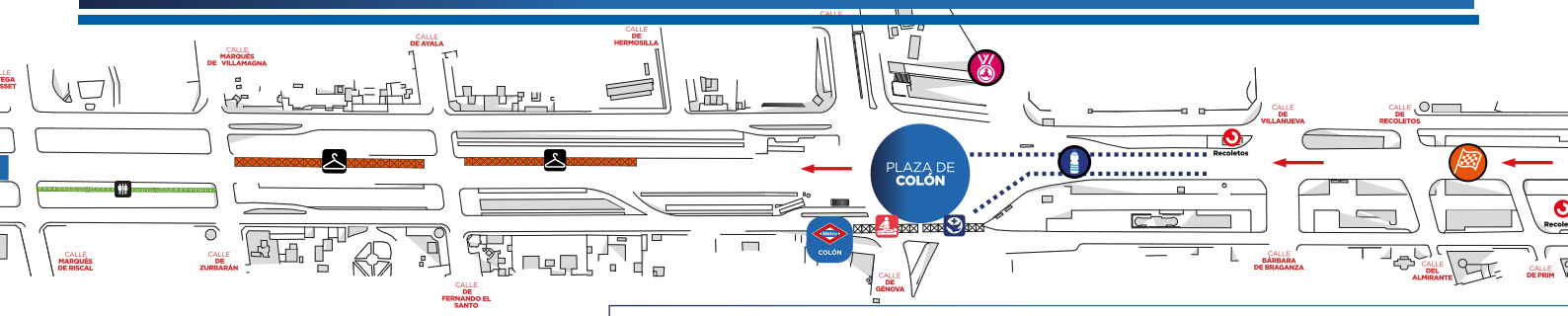
CARRERA: GEL CADA 50'

...Y RECUERDA HIDRATARTE

226ERS

EL DÍA DE LA CARRERA
RACE DAY

LA META *FINISH LINE*



- **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.

¿PUEDO CRUZAR EL ARCO DE META CON NIÑOS, FAMILIARES O AMIGOS QUE NO HAN PARTICIPADO EN LA CARRERA?

NO, el acceso a la línea de meta para "No Corredores" está totalmente prohibido. Pedimos respeto ya que somos muchos participantes y cruzar la meta con "No Corredores" pondría en peligro la seguridad del evento.

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

NO, access to the finish line for "Non-Runners" is totally forbidden.We ask for respect since there are many participants and crossing the finish line with "Non-Runners" would endanger the safety of the event.

226ERS FUEL BAG

226ERS®

226ERS FUEL BAG

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

- Maratón: 2 geles + 1 barrita 226ers
- Media Maratón: 1 Gel 226ers

Los tipos y sabores de geles serán:
- ISOTONIC GEL (en sabores de Lima, Sandía y Cafeína Cola)
- BIO ENERGY GEL 25gr (en sabores de Fresa-Plátano, Cafeína Limón, Cafeína Cola)

Además de la Fuel Bag, la distancia de Maratón contará con un punto adicional de geles 226ERS en el avituallamiento del kilómetro 30.

All Marathon and Half Marathon participants will receive their FUEL BAG at Expodepor:
- *Marathon: 2 Gels + 1 Bar 226ers*
- *Half Marathon: 1 Gel 226ers*

The gel types and flavors will be:

- *ISOTONIC GEL (in flavors of Lime, Watermelon, and Caffeine Cola)*

- *BIO ENERGY GEL 25gr (in flavors of Strawberry-Banana, Lemon Caffeine, Caffeine Cola)*

In addition to the Fuel Bag, the Marathon distance will have an additional 226ERS gel point at the 30 kilometer aid station.

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**.

COLEGIO PROFESIONAL DE FISIOTERAPEUTAS COMUNIDAD DE MADRID

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.

Podología Deportiva Ángel de la Rubia

PONTE EN BUENAS MANOS

COLEGIO PROFESIONAL DE
FISIOTERAPEUTAS
COMUNIDAD DE MADRID

El Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid

con el running

www.cfisiomad.org

Síguenos también en:

SANIDAD MEDICAL SERVICES

INFORMACIÓN MÉDICA Y DE SALUD IMPORTANTE

• Su seguridad es nuestra principal preocupación. 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.

• **Si no se siente bien** en la mañana de la carrera, le recomendamos encarecidamente que no participe en el evento.

• **Si comienza a sentirse mal** en cualquier momento durante la carrera, le instamos a buscar ayuda en lugar de continuar.

IMPORTANT MEDICAL AND HEALTH INFORMATION

• Your safety is our top concern. Throughout the entire journey, you will have the assistance of one of the best emergency services in the world: SAMUR – Civil Protection. You will also have the basic assistance of skaters. If you cannot continue, there will be several sweep vehicles that will pick you up and take you to the finish line.

• If you don't feel well on the morning of the race, we strongly recommend that you do not participate in the event.

• If you start feeling unwell at any time during the race, we urge you to seek help rather than continue.

NO TENGA MIEDO DE PEDIR AYUDA

Si en cualquier momento durante la carrera experimenta dolor o molestia en el pecho, dificultad para respirar, mareos, entumecimiento alrededor de la boca o en las manos, dificultad para concentrarse o deja de sudar, deténgase inmediatamente y busque atención médica.

• **Durante la carrera**: Si está en un avituallamiento, avise a alguien que necesita ayuda médica. Si no está cerca de un avituallamiento, **DETÉNGASE** e informe a alguien que necesita ayuda médica. Cualquiera puede ayudar: otro participante, un voluntario, un vehículo de la organización; incluso un espectador. Pídale que alerte al **SAMUR** o a un miembro de la organización que necesita asistencia médica. Asegúrese de proporcionar su número de dorsal para iniciar su atención.

DO NOT BE AFRAID TO ASK FOR HELP

If at any time during the race you experience chest pain or discomfort, difficulty breathing, dizziness, numbness around the mouth or hands, difficulty concentrating, or stop sweating, stop immediately and seek medical attention.

• During the race: If you are at an aid station, notify someone that you need medical assistance. If you are not near an aid station, STOP and inform someone that you need medical assistance. Anyone can help: another participant, a volunteer, an organization vehicle; even a spectator. Ask them to alert SAMUR or a member of the organization that medical assistance is needed. Be sure to provide your bib number to initiate your care.

SANIDAD MEDICAL SERVICES

• **Ayudar a otro corredor**: si un compañero corredor necesita ayuda, por favor utilice los mismos pasos mencionados anteriormente para ayudar a obtener asistencia médica para el corredor. Asegúrese de proporcionar el número de dorsal del corredor que necesita ayuda.

• **Después de haber terminado la carrera**, por favor no abandone el área de meta hasta que pueda beber sin vomitar, mantenerse de pie sin mareos y sentirse bien. Si no se siente bien, por favor diríjase a la zona de SAMUR para ser evaluado por el equipo médico antes de abandonar el área de meta.

• **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.

Lo más importante es su Salud y Seguridad - Corra Sano, Corra con Inteligencia.

• Helping another runner: if a fellow runner needs help, please use the same steps mentioned above to help obtain medical assistance for the runner. Be sure to provide the bib number of the runner who needs help.

• After completing the race, please do not leave the finish area until you can drink without vomiting, stand without feeling dizzy, and feel well. If you do not feel well, please go to the SAMUR area to be evaluated by the medical team before leaving the finish area.

• Do not forget to fill in the medical information on the back of your bib. It can be very helpful in case you need medical assistance during the race.

The most important thing is your Health and Safety - Run Healthy, Run Smart.

NOVOTEL
MADRID CENTER

AQUÍ
EMPIEZA Y ACABA
la carrera más bonita DE MADRID
TE ESPERAMOS A LAS 12.00

28
ABRIL
DE 12 A 16
ACTUACIÓN
DJ

BEBIDAS SOFT
2X1
Terraza Oasis

HOTEL OFICIAL
ZURICH ROCK´N´ROLL RUNNING SERIES MADRID

ACÉRCATE A DISFRUTAR DE LA FIESTA, TENEMOS SORTEOS Y MÁS SORPRESAS

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

EL DÍA DE LA CARRERA
RACE DAY

AVITUALLAMIENTO *REFRESHMENT*

10K

4	Agua	WC

21K

5	Agua		WC
10	Agua	POWERADE	WC
15	Agua	POWERADE	WC

42K

5	Agua			WC	
10	Agua	POWERADE		WC	
15	Agua	POWERADE		WC	
20	Agua	POWERADE		WC	
23	Agua	POWERADE		WC	
27	Agua	POWERADE	Plátanos	WC	
30	Agua	POWERADE	226ERS	WC	+
33	Agua	POWERADE	Plátanos	WC	
37	Agua	POWERADE	Plátanos	WC	
40	Agua	POWERADE		WC	
ZURICH META	Agua	POWERADE	Alcampo	WC	+

AVITUALLAMIENTO OFICIAL
OFFICIAL REFRESHMENT

Alcampo

BEBIDA ISOTÓNICA OFICIAL
OFFICIAL ENERGETIC DRINK

POWERADE

FRUTA OFICIAL
OFFICIAL FRUIT

Plátano de Canarias

OFFICIAL SPORTS FUEL

226ERS

LEYENDA
LEGEND

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

OPTICA & AUDIOLOGIA
UNIVERSITARIA

beō®

Gafas graduadas

Cristales antirreflejantes o solares

opticauniversitaria.com

49,€ [1] Monofocales

110,€ [2] Progresivos

¡Tenemos diez centros en **Madrid**, **Getafe**, **Alcorcón** y **Leganés**!

Promoción aplicable a una selección de monturas Beo del 1 de marzo al 30 de abril de 2024.
(1) Lentes monofocales orgánicas de stock 1.5 con antirreflejante o solares. Límite de graduación y parámetros sujetos al cuadro de fabricación del proveedor.
(2) Lentes progresivas orgánicas 1.5 con antirreflejante o solares. Límite de graduación y parámetros sujetos al cuadro de fabricación del proveedor.

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 6 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 6 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.

madrid.es/reciclaje

RECICLAR MÁS Y MEJOR ES

SENCILLO ENTRE TODOS

MADRID 360

CUANDO RECICLO yo acierto

ecoembes
El poder de la colaboración

MADRID

SOSTENIBILIDAD *SUSTAINABILITY*

RECICLAR MÁS
Y MEJOR ES

SENCILLO ENTRE TODOS

MADRID

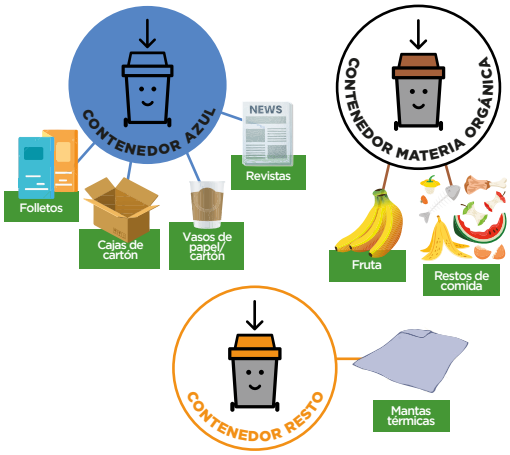
MADRID 360

CUANDO RECICLO yo acierto

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.

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.



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!**

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!***

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

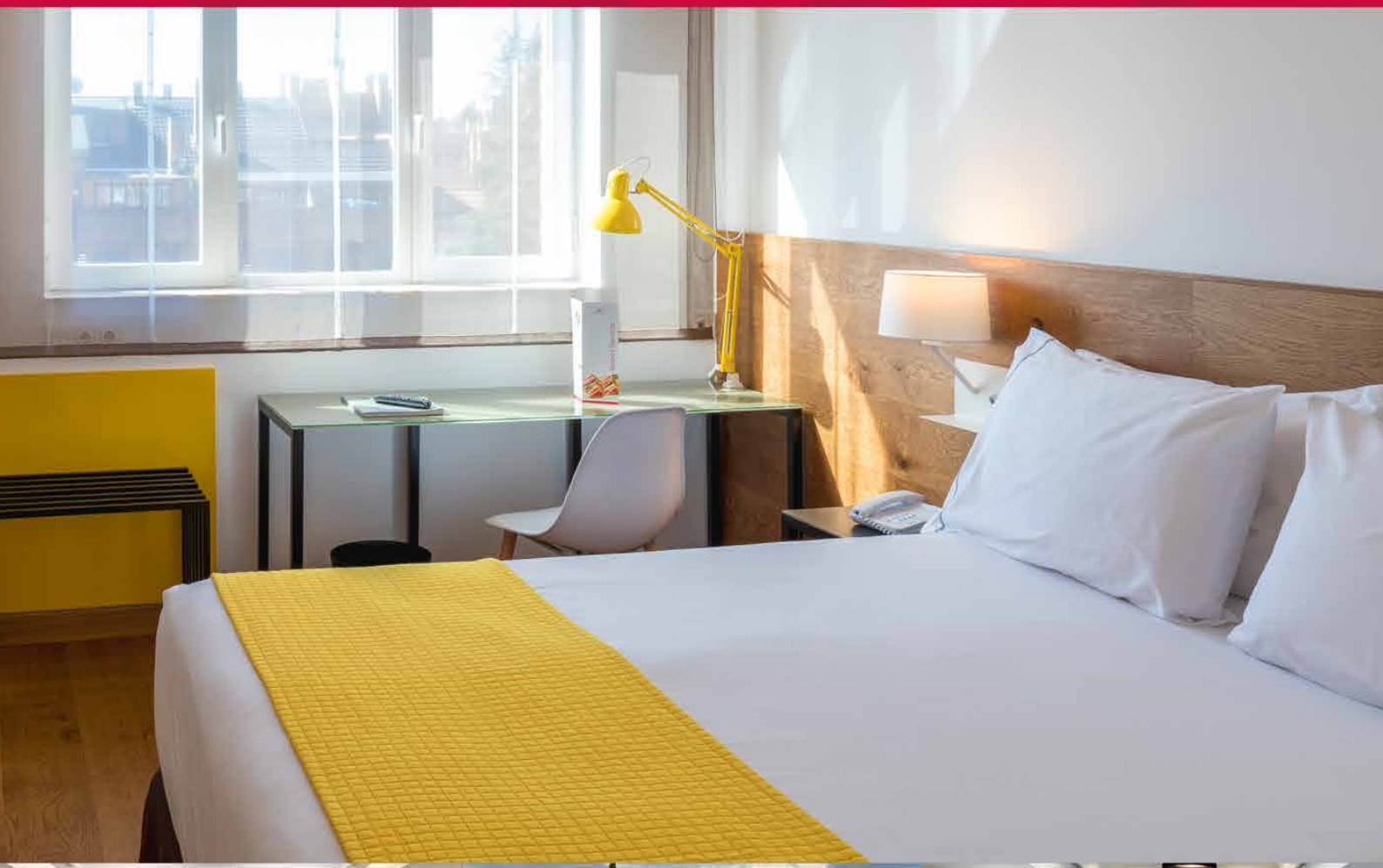
El Zurich Rock ´n´ Roll Running Series Madrid sigue apostando por el compromiso medioambiental y por eso, de la mano de **Alcampo**, continuamos utilizando las bolsas de Avituallamiento Reutilizables Non Woven, específicamente diseñadas para soportar el peso de bebidas y alimentos, para utilizarse en 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.

rafaelhoteles
atocha

TU HOTEL EN MADRID

HOTEL RUNNING FRIENDLY



RAFAELHOTELES.COM

Méndez Alvaro, 30 | 28045 Madrid · 914 688 100 · atocha@rafaelhoteles.com

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 28 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 28th.

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/11537

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.

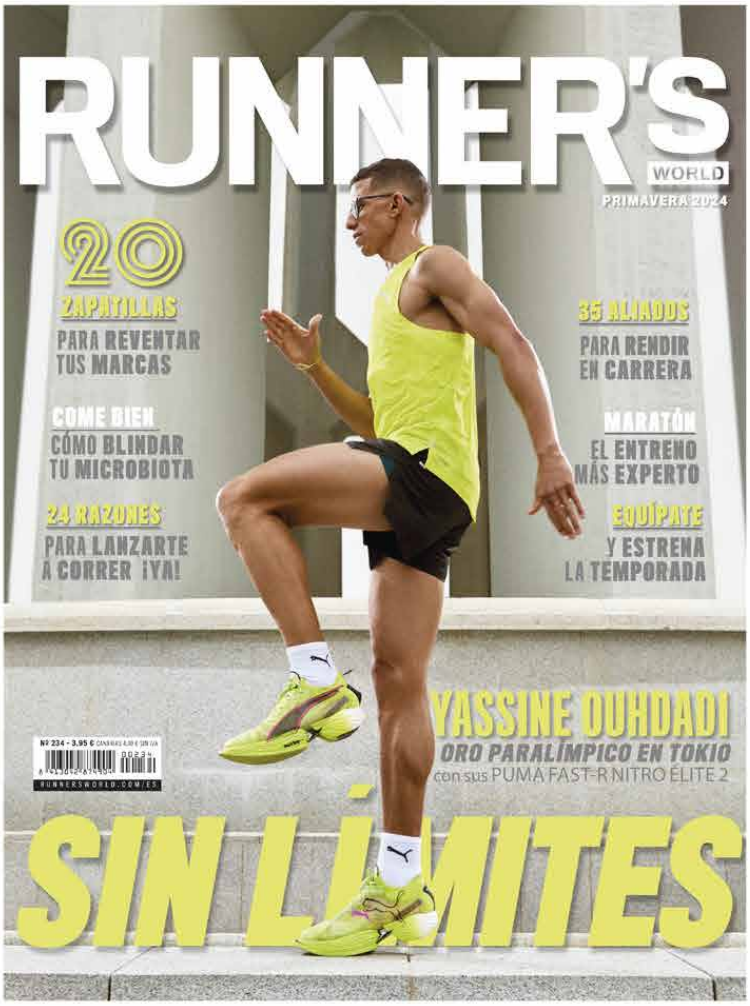
All photos will be available at:
https://www.sportograf.com/es/event/11537

¡SUSCRÍBETE!

RUNNER'S WORLD

4 NÚMEROS (1 AÑO) POR SÓLO 10 €

Oferta válida sólo para territorio nacional



SUSCRÍBETE AQUÍ

OFERTA ESPECIAL

INSCRITOS A LA ZURICH RNR RUNNING SERIES MADRID 2024

TROFEOS *TROPHIES*

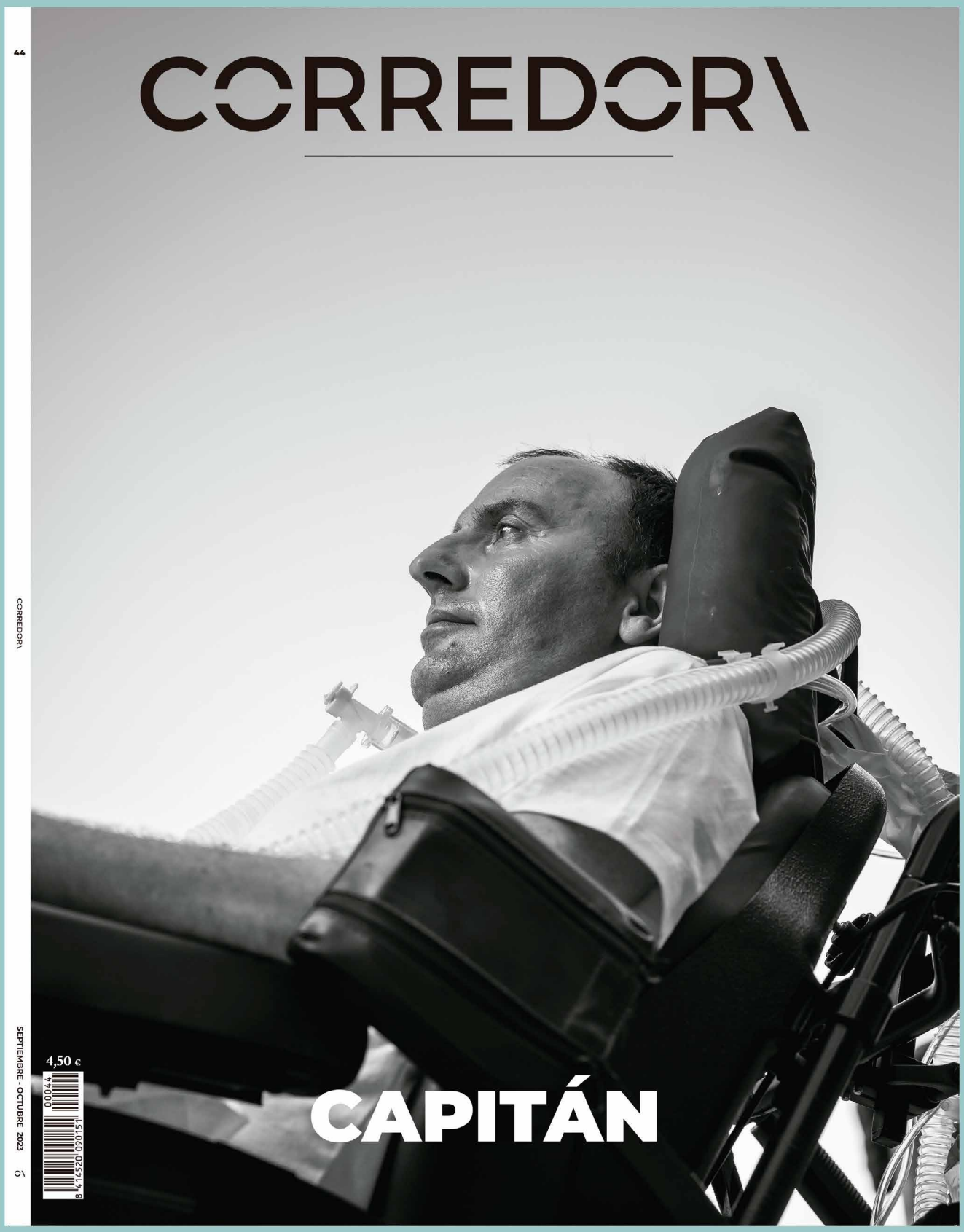
El día de la carrera se hará entrega según lo dispuesto en el reglamento de la prueba de los premios a las clasificaciones General absoluta masculina y femenina.

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.

SOYCORREDOR.ES



LA MEJOR REVISTA
PARA CORREDORES

DIS-FRIENDLY MADRID RELAY MARATHON

DIS-FRIENDLY MADRID RELAY 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 40.000 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 40,000 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.

2 DE JUNIO 2024

madridvintagerun.com

COLABORAN

MADRID

Comunidad de Madrid

PATROCINADOR NAMING

TotalEnergies

ORGANIZA

MAPOMA

AVITUALLAMIENTO OFICIAL Alcampo

ALIMENTO OFICIAL Plátanos de Canarias

BEBIDA OFICIAL Coca-Cola

HOTEL OFICIAL nH COLLECTION MADRID · EUROBUILDING

RADIO OFICIAL KISS FM

DIARIO OFICIAL as

MEDIA PARTNERS RUNNER'S WORLD · CORREDOR\

PROMOCIONES
PROMOTIONS

ZURICH

Z ZURICH FOUNDATION DONARÁ 1 EURO POR CADA FINISHER QUE CRUCE LA META

Zurich Seguros mantiene su compromiso con el deporte y la solidaridad mediante la iniciativa de running solidario “1 euro 1 finisher”, impulsada por la Z Zurich Foundation. **Por cada corredor que cruce la línea de meta de una de las carreras patrocinadas por Zurich Seguros en España, la Z Zurich Foundation donará 1 euro a una entidad o causa benéfica**. La cuantía recaudada el próximo domingo 28 de abril en la Zurich Rock’n’Roll Series Madrid **irá destinada a la Asociación Española Familia Ataxia Telangiectasia (AEFAT)**. A través de esta iniciativa, Zurich Seguros busca promover el deporte con valores, vinculando la competición y la solidaridad, para que llegar a la meta tenga iaún más recompensa!

TOTALENERGIES

ANTES DE CORRER... ¿QUÉ TAL SI TE LLEVAS UNOS REGALOS CON TOTALENERGIES?

La Zurich Rock'n'Roll Running Series Madrid Maratón es mucho más interesante si en la mochila añades una experiencia única y te llevas un regalo. ¡Eso es así! Es lo que te ofrece TotalEnergies en la Feria del Corredor. Acércate al espacio de #LaEnergíaDeLasCarreras y tendrás la oportunidad de divertirte con diferentes actividades, además de conseguir fichas para jugar en la ruleta final. Un montón de premios te están esperando.

Nada más llegar al espacio de la compañía de electricidad, gas y/o servicios te encontrarás una lona diseñada para que puedas hacerte fotos de lo más divertidas. Y a partir de ahí te sumergirás en el circuito de actividades como el juego del '**Pedaleo**', en el que podrás sentarte en su particular medidor para generar toda la energía que puedas dando pedales. Tu esfuerzo, además de ser recompensado con fichas para participar en la **ruleta**, podrá ser inmortalizado en el photocall que encontrarás justo al lado.

Con el arco de meta como fondo, además, podrás posar junto a una de las '**gotas**' de las distancias. ¡Elige la tuya, cuelga la foto en las redes sociales con nuestro hashtag, #LaEnergíaDeLasCarreras, y tu gesta dará la vuelta al mundo!

Por cierto, si después de hacerte la foto tienes la suerte de estar en el espacio TotalEnergies a las 12 del mediodía, el premio puede ser mucho mejor aún, porque allí estará el embajador deportivo de TotalEnergies, **Martín Fiz**, para compartir consejos y anécdotas.

Además, para los pequeños de la casa hay más. Por supuesto, ellos pueden participar en todas las actividades mencionadas -y conseguir fichas para la ruleta- y también tendrán a su disposición una **zona infantil** en la que podrán diseñar su propio dorsal o su medalla de campeones.

Al terminar el recorrido llega la traca final. Todas las fichas que hayas conseguido a lo largo del espacio TotalEnergies servirán para participar en la ruleta final. Cada tirada te abrirá la puerta a un premio, desde auriculares inalámbricos hasta prendas de entrenamiento.

Acércate y descubre todo lo que TotalEnergies tiene preparado para la mejor previa de la carrera. Allí podrás conocer mejor la oferta de una compañía multienergías que comparte contigo la pasión por el deporte y que en la Comunidad de Madrid tiene 240.000 contratos activos, además de oficina de atención presencial.

ADIDAS

ADIDAS, CONTIGO A CADA PASO

Recuerda esta carrera para siempre con un **póster único personalizado** con tu nombre y marca personal que adidas ha creado para ti.

¿Cómo? Solo tienes que buscar nuestro equipo adidas en la salida y presentar el flyer en la tienda adidas de Calle Gran Vía, 21. Horario: domingo 28 (11:45 a 20:45) y lunes 29 (de 10:00 a 12:00 y de 17:30 a 20:30)

¿ESO QUE LLEVAS SON UNAS ADIDAS?

Tú nos eliges para correr esta carrera, nosotros te elegimos para un sorteo muy especial.

Encuentra al equipo adidas en la salida de meta, ¡**y podrías llévate uno de los bocadillos de calamares de El Brillante**!

VISITAR EL STAND DE ADIDAS, TIENE PREMIO

¡Visítanos en la feria y llévate un 30% de descuento!

Además, podrás personalizar tus productos favoritos, ¡corre, te esperamos!

SAMSUNG

SAMSUNG GALAXY WATCH6: ENTRENA TU MEJOR VERSIÓN

SAMSUNG
Galaxy Watch6
Entrena
tu mejor versión

Acércate a nuestro stand y consigue un 10% de descuento en todos los modelos de la gama Watch6.

Del 26 al 27 de abril, en el **stand 4 pabellón 14** de la Feria del Corredor del Zurich Rock ´n´ Roll Running Series Madrid

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 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

FUNDACIÓN MADRINA

madrina
All for the children®

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

¿Imaginas un futuro donde ningún niño en Madrid pase hambre? Ese futuro es posible. Con tu ayuda, podemos asegurarnos de que los niños y madres vulnerables tengan acceso a la nutrición esencial que necesitan para crecer y desarrollarse.

La Carrera Zurich Rock´n´Roll Running Series Madrid es una oportunidad única para unirte a esta lucha. Corre por la infancia y ayúdanos para que podamos brindarles leche de fórmula, pañales, papillas, potitos y cereales para los que más lo necesitan.

También **puedes llevar tus donaciones a la Feria del Corredor** los días **26 y 27 de abril en Ifema (Pabellón 14) en nuestro stand de la Fundación Madrina**, al recoger tu kit de corredor.

Da un paso para ayudar a quienes más lo necesitan. Cada paso que das, es un paso hacia un futuro infantil sin hambre. ¡Tu ayuda marca la diferencia en sus vidas!

¿Te unes a nosotros? Si lo que quieres es donar, puedes hacerlo en **https://www.madrina.org**

¡Gracias por tu apoyo!

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 Watch6

FRUTA OFICIAL

Plátano de Canarias

VEHÍCULO OFICIAL

HYUNDAI

NUTRICIÓN OFICIAL

226ERS

COLABORADORES OFICIALES

COLEGIO PROFESIONAL DE FISIOTERAPEUTAS COMUNIDAD DE MADRID

NTT DATA

OPTICA & AUDIOLOGIA UNIVERSITARIA

TRANSPORTE OFICIAL

renfe

HOTEL OFICIAL

NOVOTEL MADRID CENTER

HOTELES COLABORADORES

rafaelhoteles atocha

ARTIEM

MEDIA PARTNERS

as

RUNNER'S WORLD

corricolari.es correr

CORREDOR\