

SIENTE MADRID

24 ABRIL 2022



INSTRUCCIONES FINALES FINAL INSTRUCTIONS

PATROCINADOR NAMING



PATROCINADORES PRINCIPALES





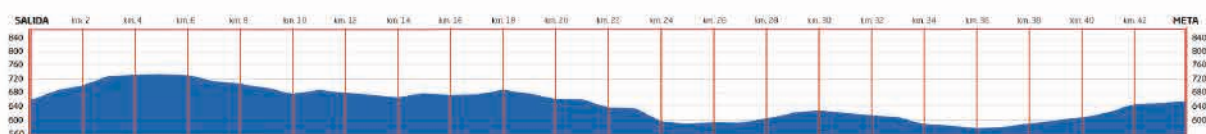
Capital Mundial del Deporte
2022

RECORRIDO 42K

42K COURSE



PERFIL ALTIMÉTRICO | RACE ELEVATION





GESTIÓN DEPORTIVA

La Comunidad de Madrid se mueve, muévete con el

Impulsamos el deporte facilitando a nuestros deportistas y entidades deportivas todo lo necesario para el desarrollo óptimo de su actividad, promoviendo las ayudas necesarias para la mejora y perfeccionamiento de sus resultados. **Nos movemos contigo.**

 @deportecmadrid
www.comunidad.madrid/servicios/deportes

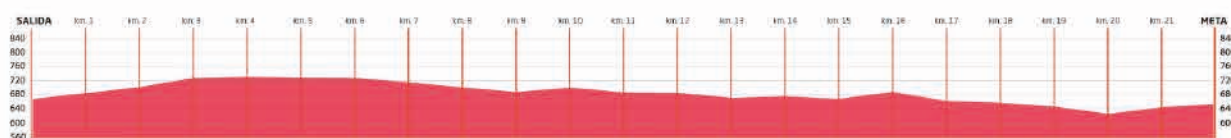
DE POR TE

RECORRIDO 21K

21K COURSE



PERFIL ALTIMÉTRICO | RACE ELEVATION



¡Hola Madrid!

Nos vemos en
el Maratón
el 24 de abril



RECORRIDO 10K

10K COURSE



PERFIL ALTIMÉTRICO | RACE ELEVATION





¡Te devolvemos el importe de tu dorsal!

Ahorra con TotalEnergies y **recibe el reembolso del importe de tu dorsal** de la Zurich Rock 'N' Roll Running Series Madrid.

¡Escanea el código para obtener tu oferta!



¡Supera tu marca con Martín Fiz!

Aprende con el **campeón del mundo de maratón** todos los tips para la Zurich Rock 'N' Roll Running Series Madrid y consigue tus objetivos de carrera para mejorar tu marca personal.

Feria del Corredor Zurich Rock 'N' Roll Running Series Madrid

Stand TotalEnergies
23 de abril | 12:00 horas

¡Te esperamos!



#LaEnergíaDeLasCarreras

ROCK 'N' ROLL
MARATHON SERIES®

ROCK 'N' ROLL

DUBLIN



ANTES DE LA CARRERA
BEFORE THE RACE



SOLARGLIDE 5

guidance trajectory

optimized stability

**IMPOSSIBLE
IS NOTHING**

ZURICH ROCK 'N' ROLL RUNNING SERIES MADRID

24.04.22



ADIDAS_RUNNING

ANTES DE LA CARRERA BEFORE THE RACE



EXPODEPOR 2022

Expodepor 2022 se celebrará los días **22 y 23 de abril de 2022** en IFEMA - Feria de Madrid (**Pabellón 12**), ocupando un espacio de 10.000m2 y dónde se darán cita algunas de las firmas, instituciones y entidades más prestigiosas del mundo del deporte.

Además, Expodepor 2022 es el lugar donde todos los participantes del Zurich Rock 'n' Roll Running Series Madrid deberán recoger su **kit del corredor**.

Expodepor 2022 tendrá dos tipos de visitantes:

1. Los **participantes del Zurich Rock 'n' Roll Running Series Madrid** quienes podrán acceder a Expodepor 2022 mostrando su comprobante de inscripción a la carrera.
2. **Visitantes y/o acompañantes NO INSCRITOS** al Zurich Rock 'n' Roll Running Series Madrid quienes deberán inscribirse como visitantes a Expodepor 2022 en el siguiente enlace y mostrar su comprobante de inscripción.

INSCRIPCIÓN PARA **VISITANTES NO PARTICIPANTES** EN EL ZURICH RNR MADRID 2022:
<https://bit.ly/38DPWd8>

Expodepor 2022 will be held on April 22 and 23, 2022 at IFEMA - Feria de Madrid (HALL 12) 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 Expodepor 2022.

Expodepor 2022 will receive two types of visitors:

- 1. Participants of the Zurich Rock 'n' Roll Running Series Madrid, who will be able to access to Expodepor 2022 by showing their proof of registration for the race.*
- 2. Visitors and / or accompanying visits NOT RACE PARTICIPANTS of the Zurich Rock 'n' Roll Running Series Madrid who will need to register as visitors to Expodepor 2022 in the following link and show their proof of registration at the entrance.*

REGISTRATION FOR VISITORS NOT-REGISTERED IN ZURICH RNR MADRID 2022:
<https://bit.ly/38DPWd8>



DÓNDE
IFEMA-FERIA DE MADRID
PABELLÓN 12
CÓMO LLEGAR
<https://bit.ly/3C38w7M>



WHERE
IFEMA-FERIA DE MADRID
HALL 12
HOW TO GET THERE
<https://bit.ly/3C38w7M>

RECOGIDA DE DORSAL Y KIT DEL CORREDOR

BIB NUMBER & PARTICIPANT KIT PICK UP

LUGAR DE RECOGIDA

EXPODEPOR 2022

IFEMA-FERIA DE MADRID
PABELLÓN 12

HORARIOS

- Viernes 22 de abril de 10h a 20h
- Sábado 23 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 22 de abril, puedes descargar el COMPROBANTE DE LA INSCRIPCIÓN entrando en el manager de tu inscripción desde este enlace:

<https://bit.ly/3Jju4At>

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

PICK-UP LOCATION

EXPODEPOR 2022

IFEMA-FERIA DE MADRID
HALL 12

SCHEDULES

- Friday April 22 from 10am to 8pm
- Saturday April 23 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):

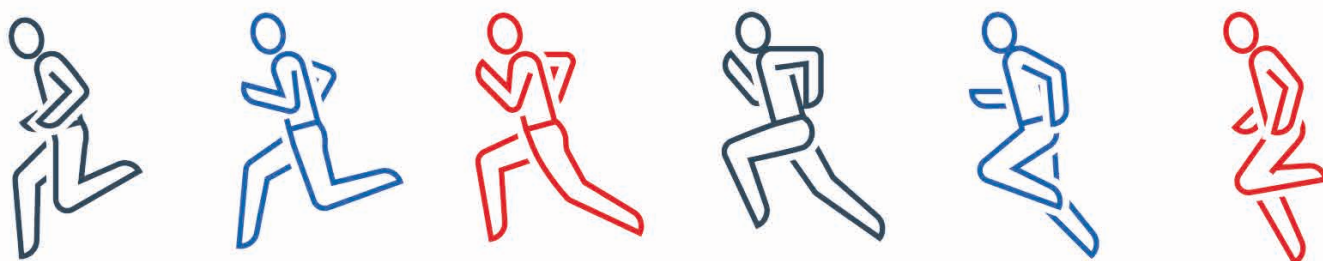
1. Official LOCATOR OF REGISTRATION or Bib Number pick up QR Code will be sent by email on April 18th.
2. ID, Passport or identification document with Photo.

If you have not received the Bib Number pick up QR Code by April 22nd, you can download the Official LOCATOR OF REGISTRATION by entering into your registration manager from this link:

<https://bit.ly/3Jju4At>

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

Vamos



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 Expodepor 2022 el viernes 22 por la mañana y el sábado 23 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 Expodepor 2022 on Friday 22nd morning and Saturday 23rd afternoon to avoid possible waits when accessing the pavilion, due to its legal Pavilion capacity stipulated by IFEMA.

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

ANTES DE LA CARRERA BEFORE THE RACE



RECOGIDA DE DORSAL Y KIT DEL CORREDOR

BIB NUMBER & PARTICIPANT KIT PICK UP

Los documentos con el número de dorsal y el QR de recogida se envían por email a todos los participantes el 18 de abril.

Si no has recibido el código QR de recogida antes del 22 de abril, puedes descargar el comprobante de la inscripción entrando en el manager de tu inscripción desde este enlace:

<https://bit.ly/3Jju4At>

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 22nd , you can download it at:

<https://bit.ly/3Jju4At>



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

El dorsal que recogerás en Expodepor 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.

DISTANCE CHANGES

The bib number that you will collect at Expodepor 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.

NO SE TRATA DE GANAR

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



CAMBIOS DE CAJÓN

La salida se efectuará en distintas oleadas de 5.000 personas cada una. Cada participante debe salir en la oleada que indica su dorsal.

Esta norma es totalmente inamovible. Si algún participante incumple el protocolo de salida y no sale en la oleada correspondiente a su dorsal, podrá incurrir en sanciones.

Puedes realizar un cambio de cajón acreditando marca en el mostrador de "Soluciones" en Expodepor.

START WAVE CHANGES

The start will take place by waves of 5,000 people each. Each participant must start in the wave indicated by their bib number.

This rule is totally immovable. If any participant does not comply with the start protocol and does not start in the wave corresponding to their number, they may incur sanctions.

You can change your wave by presenting your personal best at "Solutions" Desk in Expodepor.

CAMBIOS DE TITULAR

Una vez pasada la fecha límite para realizar cambios de titular (6/03/2022) NO ES POSIBLE realizar cambios de titular.

OWNERSHIP CHANGES

It is NOT POSSIBLE to change your entry ownership after deadline March 6th 2022.

CAMBIOS DE TALLA DE CAMISETA

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

TSHIRT SIZE CHANGES

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

SAMSUNG

Galaxy Watch4

Disfruta de un 10% de descuento directo en nuestro stand de Expodepor- IFEMA el 22 y 23 de abril al recoger tu dorsal, o aplicando el siguiente código en www.elcorteingles.es

MAPOMA-W4



*Imagen simulada con fines publicitarios. Promoción válida en Península y Baleares del 21/04 al 25/04, ambos inclusive, por la compra de un Galaxy Watch4 ó un Galaxy Watch4 Classic 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 22 y 23 de abril 2022. Ventaja: 10% de descuento sobre PVP (incluidos impuestos) del Galaxy Watch4 y Galaxy Watch4 Classic adquirido. Promoción organizada por El Corte Inglés.



ANTES DE LA CARRERA BEFORE THE RACE



SEGUIR LA CARRERA

APP OFICIAL by IBERCAJA

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

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

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



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

FOLLOW THE RACE

OFFICIAL APP by IBERCAJA

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

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

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



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





DESAFÍA TUS
LÍMITES



POWERADE.

ANTES DE LA CARRERA BEFORE THE RACE



SEGUIR LA CARRERA

FOLLOW THE RACE

TELEVISIÓN EN DIRECTO

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

Accede al directo de Teledeporte desde aquí:
<https://www.rtve.es/play/deportes/>

TV LIVE BROADCAST

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

Access the Teledeporte live from here:
<https://www.rtve.es/play/deportes/>

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

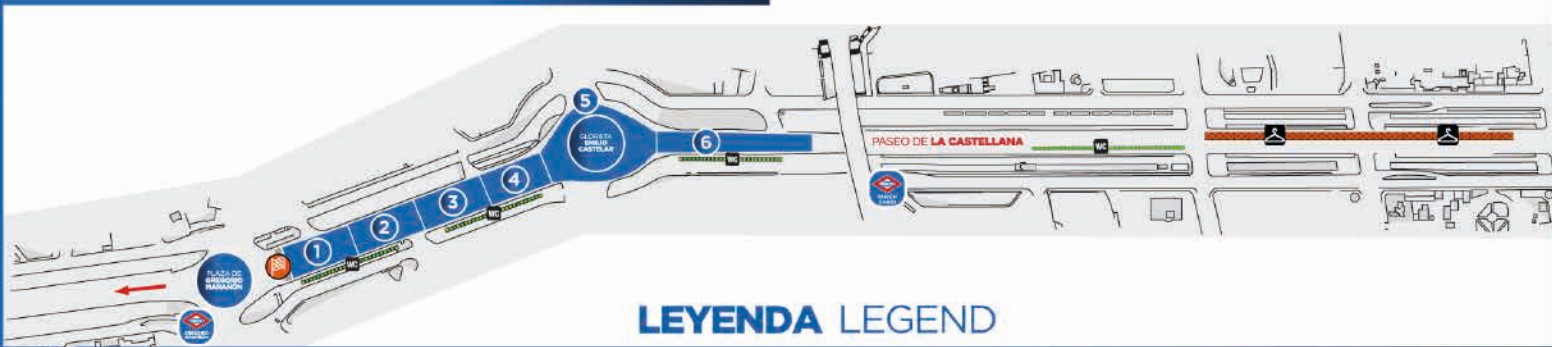
RACE DAY

LA SALIDA

THE START

ZONA DE SALIDA START LINE AREA

42K 21K 10K



LEYENDA LEGEND

- | | | | | |
|--|--|--|--|---|
|  ARCO DE SALIDA
START LINE |  CAJÓN 1
WAVE 1 |  CAJÓN 3
WAVE 3 |  CAJÓN 5
WAVE 5 |  ÁREA GUARDARROPA
GEAR CHECK AREA |
|  CAJÓN 2
WAVE 2 |  CAJÓN 4
WAVE 4 |  CAJÓN 6
WAVE 6 |  W.C.
W.C. | |

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

Habrà distintas salidas en oleadas de 5.000 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 - 6

The Zurich Rock 'n' Roll Running Series Madrid will start at Paseo de la Castellana, at Plaza de Gregorio Marañón.

There will be different waves starts of 5.000 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 - 6

LA SALIDA

THE START

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).

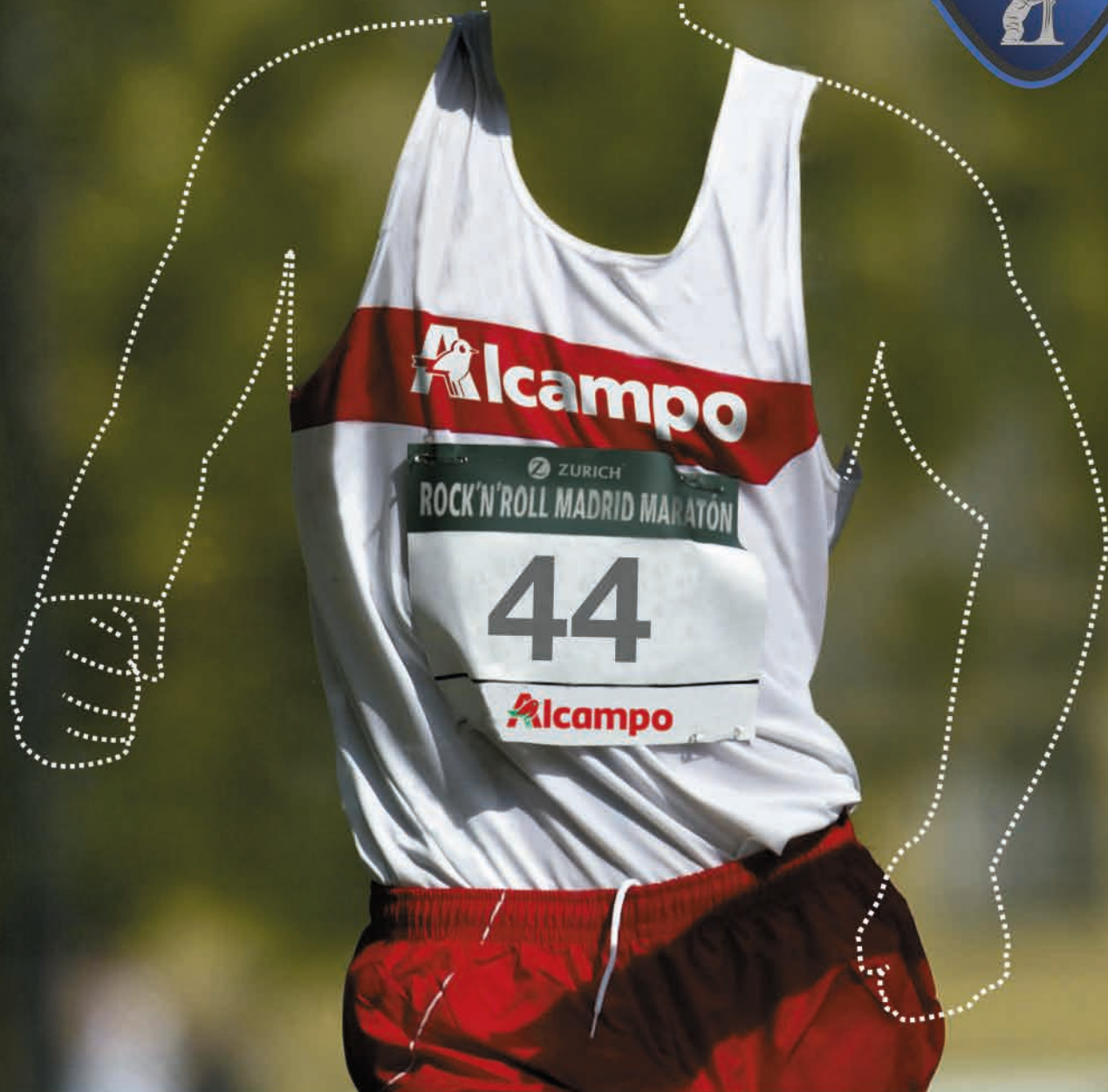
HORAS DE SALIDA / START TIMES

8:00h	CAJÓN 1 / Carrera 10K WAVE 1 / 10K Race	9:10h	CAJÓN 3 / Carreras 21K y 42K WAVE 3 / 21K & 42K Race
8:10h	CAJÓN 2 / Carrera 10K WAVE 2 / 10K Race	9:15h	CAJÓN 4 / Carreras 21K y 42K WAVE 4 / 21K & 42K Race
8:55h	SILLAS DE ATLETISMO WHEELCHAIRS	9:20h	CAJÓN 5 / Carreras 21K y 42K WAVE 5 / 21K & 42K Race
9:00h	CAJÓN 1 / Carreras 21K y 42K WAVE 1 / 21K & 42K Race	9:25h	CAJÓN 6 / Carreras 21K y 42K WAVE 6 / 21K & 42K Race
9:05h	CAJÓN 2 / Carreras 21K y 42K WAVE 2 / 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
	42K <3:19 1 - 1434	42K 3:20 - 3:30 1435 - 3085	42K 3:31 - 3:49 3086 - 4413	42K 3:50 - 4:00 4414 - 5856	42K 4:00 - 4:20 5857 - 6912	42K >4:21 6913 - 8500
	21K <1:39 Del 20001 al 22453	21K 1:40 - 1:45 Del 22454 al 25592	21K 1:46 - 1:54 Del 25593 al 28215	21K 1:55 - 2:00 Del 28216 al 30802	21K 2:00 - 2:10 Del 30803 al 33457	21K >2:11 Del 33458 al 36000
	10K <0:59 Del 40001 al 43310	10K >1:00 Del 43311 al 47800				

Sólo faltas tú



Ahorra y vive mejor

Alcampo

LA SALIDA

THE START

PROTOCOLO DE SALIDA

START PROTOCOL

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).

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).

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.

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.





**CIRCUITO NACIONAL
RUNNING**

VUELVE EL RETO

WWW.CIRCUITONACIONALRUNNING.ES

edp
1/2 maratón
sevilla

eDreams
MITJA MARATÓ
BARCELONA



ORGANIZA

DIARIO OFICIAL

EMISORA OFICIAL

MEDIA PARTNER

COLABORADOR



LA SALIDA

THE START

GUARDARROPA

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

¿DÓNDE ESTARÁ UBICADO?



El Guardarropa estará ubicado **en el Paseo de la Castellana entre las calles Herminio 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
- Maratón hasta las 16:00

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

GEAR CHECK

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

WHERE?

The gear check in will be located in the Paseo de Recoletos.

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

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

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

- 10k until 10:30
- 1/2 Marathon until 1:00 p.m.
- Marathon until 4:00 p.m.

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

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 Gear check staff will only and exclusively collect the Official Gear Cags delivered by the organization and in NO CASE will any other type of bags or suitcases be accepted, nor loose objects outside the Official Bag.



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



Hyundai IONIQ 5.

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

Un coche 100% eléctrico que potencia tu mundo. Ese mundo en el cual no quieres detenerte hasta llegar a la meta, un mundo en el cual quieres recargarte rápido porque quedan pocos kilómetros, un mundo en el que la energía que dedicas, es energía que vuelve convertida en el aliento del público.

Un coche 100% eléctrico con una autonomía de 686km, carga ultrarrápida de hasta 100km en 5 minutos, carga bidireccional para compartir tu carga y un techo con paneles solares fotovoltaico para cuidar el planeta ahorrando energía.

Full Power. Full Runner.



5 AÑOS **Garantía**
sin límite de km

8 AÑOS **Garantía de**
Batería

Hyundai IONIQ 5: Emisiones CO₂ combinadas (gr/km): 0 durante el uso. Consumo eléctrico (Wh/km): 167 (batería 58 kWh) – 190 (batería 73 kWh). Autonomía en uso combinado (km)*: 384 (batería 58 kWh) – 481 (batería 73kWh). Autonomía en ciudad (km)*: 587 (batería 58 kWh) – 686 (batería 73kWh). Valores de consumos y emisiones obtenidos según el nuevo ciclo de homologación 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. 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. Modelo visualizado: IONIQ 5 Energy. Consulta las condiciones de oferta en la red de concesionarios Hyundai o en www.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: Amarillo
- 21K: Azul hasta el km.16,5. Desde ahí con línea discontinua roja hasta meta
- 42K: Azul

COURSE

The courses of the 3 distances will be marked with colored lines on the ground for easy identification of the runners.

- 10K: Yellow
- 21K: Blue up to km.16.5. From there with a red dashed line to the finish line
- 42K: Blue

LIEBRES DE TIEMPO

¿CUÁLES SON LOS TIEMPOS DE LAS LIEBRES?

- **Maratón:** sub3h - 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:** sub40' - 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 Watch4**.

¿LAS LIEBRES HACEN TIEMPO NETO O TIEMPO BRUTO?

Las liebres siempre corren a ritmo de tiempo neto.

El límite de tiempo será de:

- Maratón: 6 horas
- Media Maratón: 3 horas
- 10k: 1 hora y 30 minutos
- Hand Bikes: 3 horas y 30 minutos

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:** sub3h - 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:** sub40' - 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 Watch4** logo.

DO PACERS RUN IN NET TIME OR GROSS TIME?

Pacers always run at a net time.

The time limit will be:

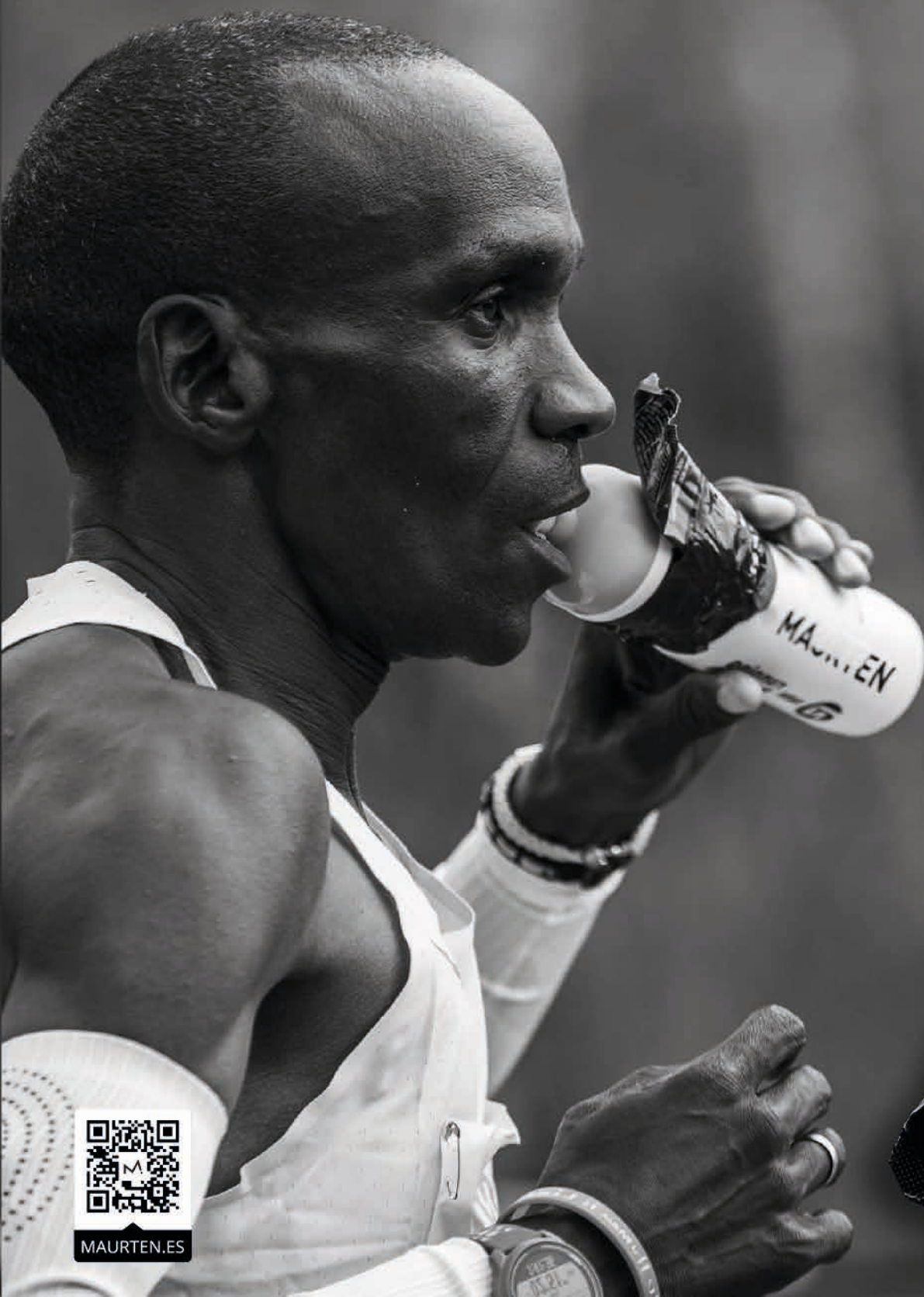
- Marathon: 6 hours
- Half Marathon: 3 hours
- 10k: 1 hour and 30 minutes
- Hand Bikes: 3 hours and 30 minutes

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.



OFFICIAL HYDROGEL SPORTS FUEL



MAURTEN.ES

EL DÍA DE LA CARRERA RACE DAY



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 / PODOLOGÍA
PHYSIOTHERAPY / PODIATRY



ÁREA GUARDARROPA
GEAR CHECK AREA



PUNTO DE ENCUENTRO
MEETING POINT



W.C.
W.C.

MAURTEN FUEL BAG

MAURTEN FUEL BAG



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*

YoPRO

**ALTO EN
PROTEÍNA,
LLENO DE
SABOR.**



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.

FISIOTERAPIA Y PODOLOGÍA

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

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.

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 the support and collaboration of the Professional College of Physiotherapists of the Community of Madrid and the Angel de la Rubia Podiatry Clinic.





Meeting Points

NOVOTEL MADRID CENTER

HOTEL OFICIAL DE ZURICH ROCK 'N' ROLL
RUNNING SERIES MADRID



PUNTOS EN LA META PARA QUE TE
ENCUENTRES CON TUS FAMILIARES
O AMIGOS.

¡Te estaremos esperando!

NOVOTEL
MADRID CENTER

EL DÍA DE LA CARRERA

RACE DAY



AVITUALLAMIENTO

REFRESHMENT

10K

5



WC

21K

6



WC

9



WC

POWERADE

15



WC

POWERADE

42K

6



WC

10



WC

POWERADE

15



WC

POWERADE

20



WC

POWERADE

25



WC

POWERADE

27,5



WC

POWERADE

30



WC

POWERADE

32



WC

POWERADE



36



WC

POWERADE

38



WC

POWERADE

40



WC

POWERADE

META



WC

POWERADE



AVITUALLAMIENTO OFICIAL
OFFICIAL REFRESHMENT



BEBIDA ISOTÓNICA OFICIAL
OFFICIAL ISOTONIC DRINK



FRUTA OFICIAL
OFFICIAL FRUIT



OFFICIAL SPORTS FUEL



COLABORADOR OFICIAL
OFFICIAL PARTNER

YoPRO



AGUA
WATER



POWERADE



PLÁTANOS
BANANA



BOLSA
AVITUALLAMIENTO
REFRESHMENT BAG



WC.



SERVICIOS MÉDICOS
MEDICAL SERVICES



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 duren 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.



Puedes consultar más información en esta Web.

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 Expodepor 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 Expodepor, 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 Expodepor 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?

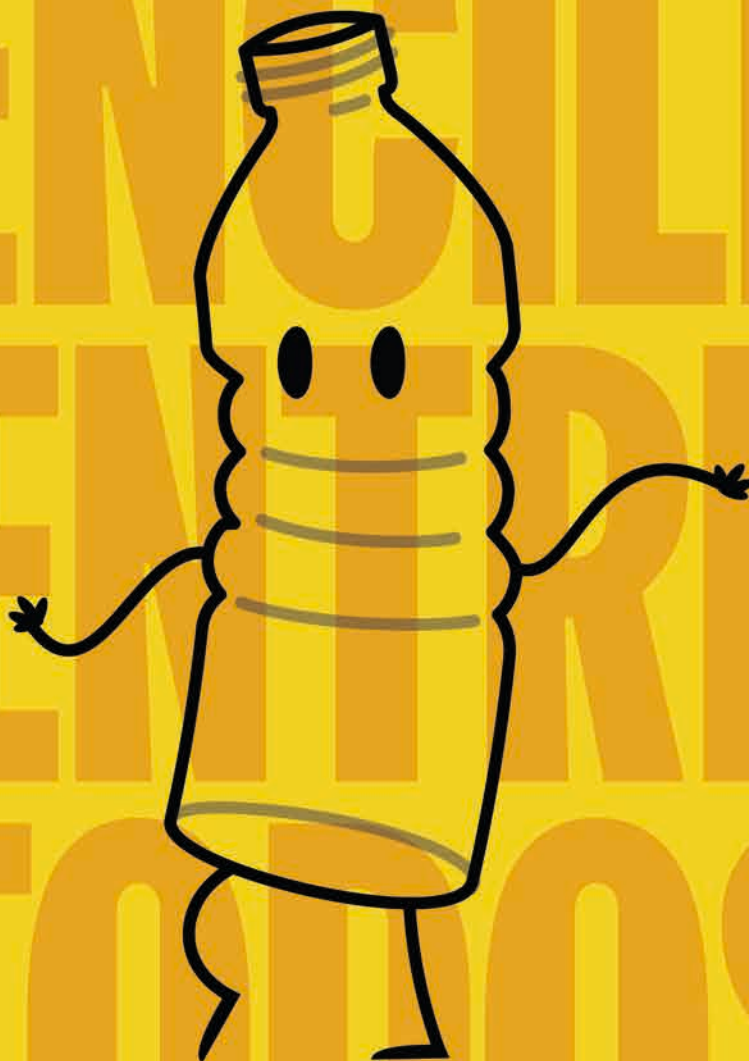
- *If you have contracted the service in the registration process, you will have the icon of a medal on your bib, show it in the medal engraving area.*
- *If you have contracted it in Expodepor, you will have the badge that we have given you, show it in the medal engraving area.*



RECICLAR MÁS Y MEJOR ES

madrid.es/set

SENCILLO
ENTRARE
TODOS



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!



RUNNER'S

WORLD

¡SUSCRÍBETE!

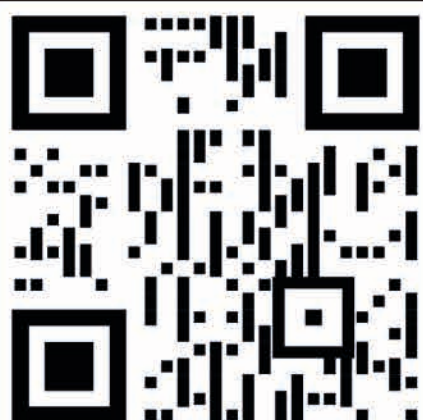
OFERTA ESPECIAL

INSCRITOS A LA ZURICH RNR RUNNING SERIES
MADRID 2022

Oferta válida sólo para territorio nacional



SUSCRÍBETE AQUÍ



SOSTENIBILIDAD SUSTAINABILITY

CAMISETA OFICIAL- ADIDAS

Por primera vez en su historia, el Zurich Rock 'n' Roll Running Series Madrid de la mano de **Adidas** ofrece a sus participantes una camiseta fabricada con materiales reciclados.

Desde la organización estamos muy agradecidos a Adidas por ayudarnos a ser un maratón cada vez más sostenible.

COCHES ELECTRICOS-HYUNDAI

En la misma línea en busca de la sostenibilidad, los coches de carrera este año gracias a Hyundai serán eléctricos.

MOTOS ELECTRICAS- BMW

De la misma manera, **BMW** se suma a nuestro maratón sostenible con sus motos eléctricas.

OFFICIAL T-SHIRTS- ADIDAS

For the first time in its history, the Zurich Rock 'n' Roll Running Series Madrid joined with Adidas, offers its participants an official t-shirt produced with 100% recyclable materials.

From the organization we're very grateful to Adidas for the support shown in helping us become a more sustainable marathon.

ELECTRIC CARS- HYUNDAI

In the same line in search of sustainability, the race cars this year thanks to Hyundai will be electric.

ELECTRIC MOTORBIKES- BMW

BMW also joins us in this by providing electric motorbikes.

BOLSA AVITUALLAMIENTO 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.

REFRESHMENT BAG - NON-WOVEN

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 24 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 24.

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/7995>

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/7995>



TotalEnergies

Madrid Vintage Run

UN RECORRIDO

10K
ULTRARRAPIDO

PARA VOLAR

LA CARRERA

**MÁS
RETRO**

DEL AÑO

5 JUNIO 2022
PLAZA DE CASTILLA - PUENTE DEL REY

MAPOMA
**RUNNING
LEAGUE**
by **as**

10K ★ ★ ★
MÁS INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES
WWW.MADRIDVINTAGERUN.COM

PATROCINADOR NAMING

COLABORAN

ORGANIZA



ALIMENTO OFICIAL

AVITUALLAMIENTO OFICIAL

MEDIA PARTNER

RADIO OFICIAL



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.





EVENTOS A TU MEDIDA




rafaelhoteles
atocha



Méndez Álvaro 30 - 28045 Madrid - Telf: 900 900 895

www.rafaelhoteles.com

DIS-FRIENDLY MADRID RELAY MARATHON



DIS-FRIENDLY MADRID RELAY MARATHON

DIS-FRIENDLY MADRID RELAY MARATHON

Por primera vez, el Zurich Rock 'n' Roll Madrid Running Series presenta su maratón más inclusivo. Esta iniciativa surge de la mano de **Coca Cola España** y **MAPOMA**. Uno de los objetivos es dar visibilidad a estas asociaciones y sus integrantes dentro del Rock 'n' Roll Madrid Series, que cuenta con 30.000 corredores de diferentes nacionalidades. Esta iniciativa no solo busca dar visibilidad sino también demostrar que no importa quien, y como seas, si unimos fuerzas y hacemos equipo podemos conseguir lo que uno solo nunca podría.

For the first time, 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.





**BMW
MOTORRAD**

**BMW Financial
Services**



NUEVO BMW CE 04 100% ELÉCTRICO

LA REVOLUCIÓN SILENCIOSA YA HA COMENZADO ¿TE SUBES?

MODELO DISPONIBLE PARA CARNÉ 

NUEVO BMW CE 04 DESDE 175 €/MES

ENTRADA: 1.200 €. CUOTA FINAL: 5.459,15 €

*TAE: 3,50 %. TIN: 2,99 %. Importe a financiar: 10.850 €. 36 meses. 35 cuotas de 175 €/mes.
Importe total adeudado: 11.691,57 €. Importe total a plazos: 12.891,57 €. Financiando con BMW Bank GmbH, S.E.
Condiciones válidas hasta 30/06/2022. Precio al contado: 12.050 €.

• Y ESTRENA UNA BMW CADA 3 AÑOS •

Si no deseas financiar tu moto, acércate a tu concesionario oficial
BMW Motorrad e infórmate sobre las condiciones especiales equivalentes.

Sigue a "BMW Motorrad España" en:



MAKE LIFE A RIDE

*P.V.P. Recomendado Península y Baleares para CE 04: 12.050 € (transporte, descuentos e impuestos incluidos) financiando con BMW Bank GmbH, S.E. Sujeto a aprobación financiera. Gastos de matriculación y pre-entrega no incluidos. El tipo aplicable al IEDMT puede variar en función a la Comunidad Autónoma de residencia. Comisión de formalización 107 € (0,99 %). Total intereses: 734 €, coste total del crédito: 842 €. Sistema de amortización francés. Valor futuro garantizado 5.284,15 € (36 meses y 30.000 km). Al final del plazo contratado, podrás devolverlo (según condiciones de contrato), cambiarlo o quedártelo pagando la cuota final.



PROMOCIONES

PROMOTIONS

ZURICH

Donamos 1 €
por cada finisher

seguimos ayudando a los afectados
por la crisis en Ucrania



#HagámosloJuntos
by ZURICH Foundation



DONAMOS 1€ POR CADA FINISHER

La verdadera razón de ser de Zurich Seguros es la protección de las personas y su bienestar, por eso, hemos puesto en marcha una iniciativa solidaria ante la crisis humanitaria de Ucrania y las miles de personas que están sufriendo por este conflicto.

Con motivo del Zurich Rock'n'Roll Running Series Madrid, **vamos a donar 1 € por cada finisher que cruce la meta el próximo 24 de abril**, para que su esfuerzo este año tenga doble recompensa, la personal y la solidaria.

Tenemos unos 30.000 inscritos, así que aspiramos a donar 30.000€.

Esta acción cuenta con el apoyo de la **Z Zurich Foundation** que donará el 50% del importe total.

La ayuda se canalizará a través de **UnicefEspaña**, que tiene una campaña local de Emergencia Ucrania.

#HagámosloJuntos

TOTALENERGIES



¿Lo oyes? Hay que afinar el oído, pero se escuchan ya los primeros acordes de la Zurich Rock'n'roll Running Series Madrid.

Son las vibraciones de la música más cañera, que os acompañará a los miles de runners que llenaréis las calles de la capital. TotalEnergies estará allí para llevaros su apoyo y energía. ¿Sabes que, si contratas con la compañía multienergías, te devuelven el importe del dorsal de la maratón y de la media maratón?

TotalEnergies reafirma así su compromiso con las personas y es además una oportunidad para que la gente conozca su energía barata, limpia y cercana. Recientemente su oferta ha sido clasificada como la más barata según el comparador de la CNMC (luz y gas con precio anual para un cliente con 3.000 kWh de consumo y 3,3 kW de potencia, y un consumo de gas de 6.000 kWh. A 22 de marzo de 2022).

Y todo en un escenario de lujo, Madrid, en el que TotalEnergies tiene casi 214.000 contratos activos de electricidad, gas y servicios, una sede y una oficina comercial.

¡Que empiece la fiesta!

YOPRO

SPEAKING CORNER BY YoPRO

23 DE ABRIL

¡VEN Y DESCUBRE MÁS SOBRE NUESTROS DEPORTISTAS!



SERGIO
TURULL



SALETA
CASTRO



ISABEL
DEL
BARRIO



INGRID
PINO

Te esperamos en el Speaking Corner by YoPRO en la Expodepor 2022

YoPRO tiene como propósito ser un partner de entrenamiento diario y acompañar a los deportistas de este país a superar nuevas metas personales.

Por ello, el 23 de abril, YoPRO va a llevar a cabo una agenda de conferencias durante la Expodepor 2022 donde las triatletas Saleta Castro e Isabel del Barrio y los deportistas Sergio Turull e Ingrid Pino hablarán de diversas temáticas como la importancia del compromiso para la consecución de objetivos en el deporte o las estrategias de entrenamiento y nutricionales para afrontar retos como el de un maratón o un medio maratón.

Para asistir a las conferencias solo tienes que acudir al stand de YoPRO en la Expodepor 2022.

¡Te esperamos allí!

¡VIVA MAKENI!



Dales a tus zapatillas una segunda Vida

La Asociación Deportiva MAPOMA en colaboración con la ONG VIVA MAKENI, que desarrolla sus acciones de educación y salud en áreas muy desfavorecidas de Sierra Leona, un año más recaba vuestra colaboración para dar a vuestras zapatillas deportivas una segunda vida.

En EXPODEPOR encontrareis un stand de Viva Makeni donde depositar las zapatillas que no usáis y, de esta forma, ayudar a otras personas que con ellas serán capaces de seguir haciendo kilómetros para ir a la escuela, a trabajar, etc.

Solo necesitamos que estén embolsadas y con cordones, ya que serán revisas por podólogos para valorar su estado.

Se admiten tallas a partir del número 30.

PATROCINADORES SPONSORS



COLABORA



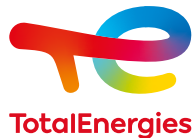
ORGANIZA



PATROCINADOR NAMING



PATROCINADORES PRINCIPALES



PATROCINADORES OFICIALES



FRUTA OFICIAL



VEHÍCULO OFICIAL



OFFICIAL SPORT FUEL



COLABORADORES OFICIALES



TRANSPORTE OFICIAL



HOTEL OFICIAL



HOTEL COLABORADOR



MEDIA PARTNERS

