



# VUELVE A SENTIR MADRID

## INSTRUCCIONES FINALES FINAL INSTRUCTIONS

NAME TITLE



PATROCINADORES PRINCIPALES



COLABORAN



ORGANIZAN





# edp PHOTO·RUNNER

SACA UNA FOTO  
DE LO QUE VES  
MIENTRAS CORRES  
Y COMPARTE  
TU MIRADA DE  
RUNNER

\* Esta foto de aquí puede ser la tuya.

Entra en nuestro Instagram para participar y gana dorsales y relojes Garmin Fenix 6.

edp

CHANGING TOMORROW NOW

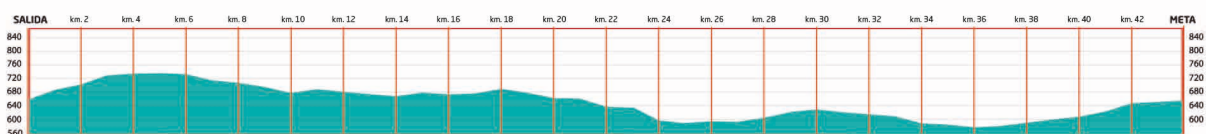


# RECORRIDO 42K

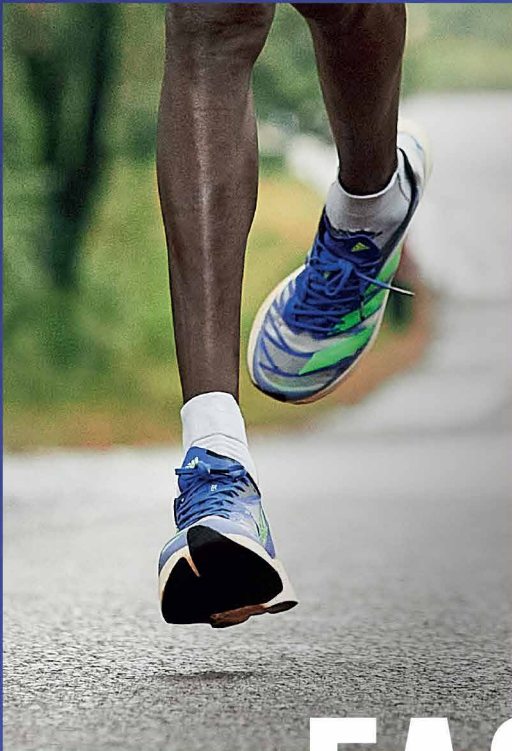
## 42K COURSE



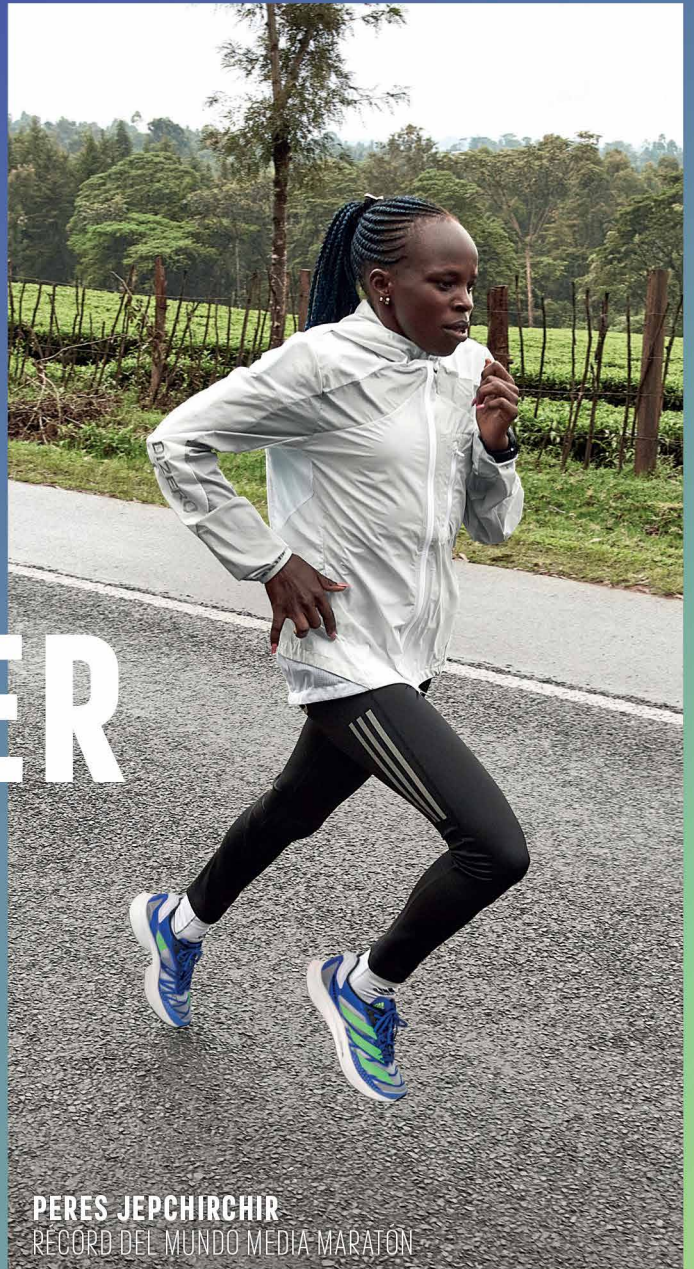
### PERFIL ALTIMÉTRICO | RACE ELEVATION







**FASTER  
THAN  
EVER**



**PERES JEPCHIRCHIR**  
RECORD DEL MUNDO MEDIA-MARATÓN

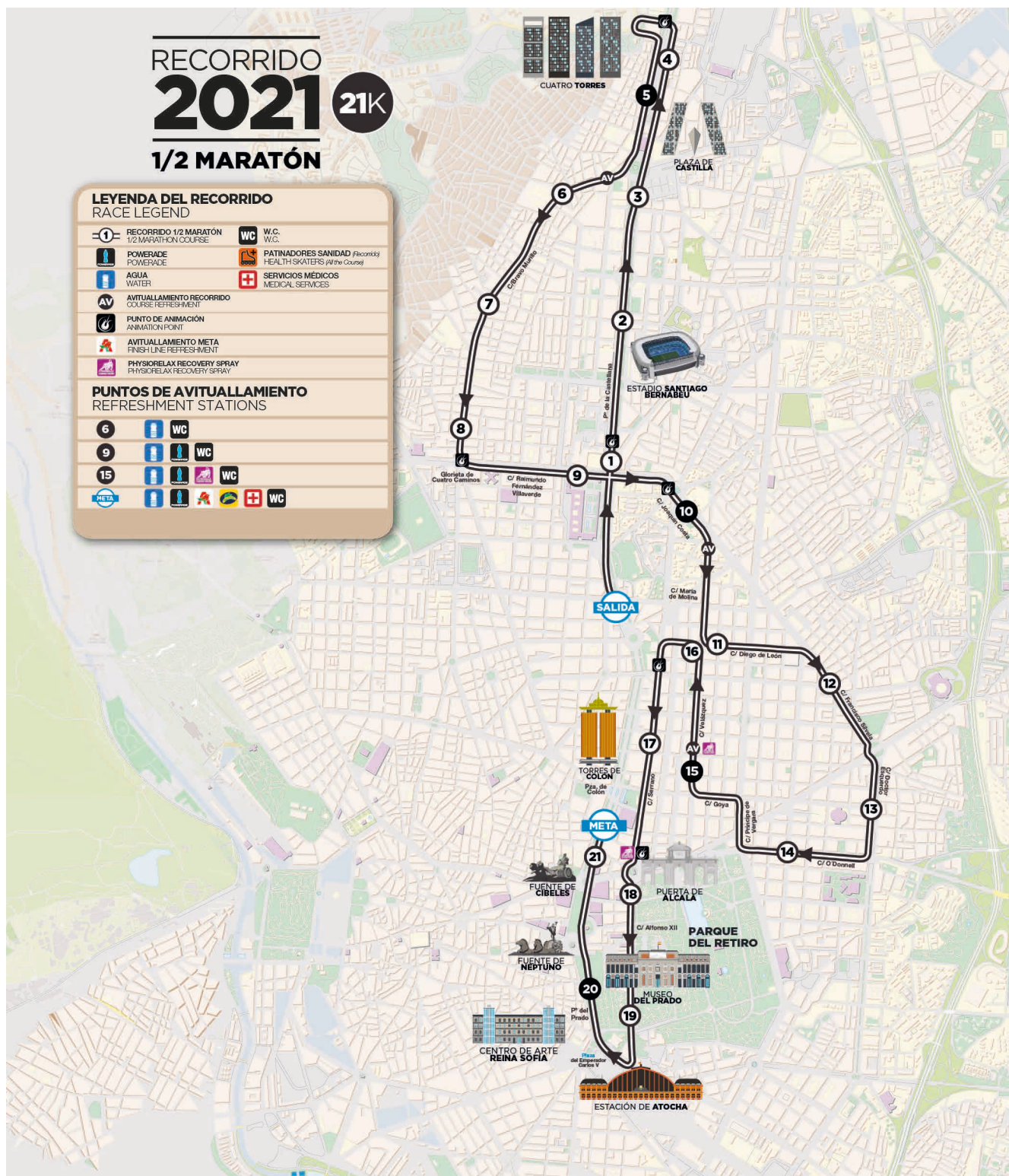


**EDP ROCK 'N' ROLL RUNNING SERIES MADRID**



# RECORRIDO 21K

## 21K COURSE



### PERFIL ALTIMÉTRICO | RACE ELEVATION







# MADRID LEÑOS

SIEMPRE  
HEMOS ESTADO  
JUNTOS.





# RECORRIDO 10K

## 10K COURSE



### PERFIL ALTIMÉTRICO | RACE ELEVATION








La Comunidad de Madrid se mueve,

GESTIÓN DEPORTIVA

## La Comunidad de Madrid se mueve con el deporte

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](http://www.comunidad.madrid/servicios/deportes)

DE  
POR  
TE





# ANTES DE LA CARRERA

*BEFORE THE RACE*





Capital Mundial del Deporte  
2022



# ANTES DE LA CARRERA BEFORE THE RACE



## EXPODEPOR 2021

**Expodepor 2021** se celebrará los días **24 y 25 de septiembre** de 2021 en IFEMA - Feria de Madrid (Pabellón 3), ocupando un espacio de 16.000m<sup>2</sup> y dónde se darán cita algunas de las firmas, instituciones y entidades más prestigiosas del mundo del deporte.

Además, Expodepor 2021 es el lugar donde todos los participantes del EDP Rock 'n' Roll Running Series Madrid deberán recoger su **kit del corredor**.

Expodepor 2021 tendrá dos tipos de visitantes:

1. Los **participantes del EDP Rock 'n' Roll Running Series Madrid** quienes podrán acceder a Expodepor 2021 mostrando su comprobante de inscripción a la carrera.
2. **Visitantes y/o acompañantes NO INSCRITOS** al EDP Rock 'n' Roll Running Series Madrid quienes deberán inscribirse como visitantes a Expodepor 2021 en el siguiente enlace y mostrar su comprobante de inscripción.

*Expodepor 2021 will be held on September 24 and 25, 2021 at IFEMA - Feria de Madrid (HALL 3). The +16,000 square meters facility will be full of stands run by some of the most prestigious companies in the Running Community.*

*All participants of the EDP Rock 'n' Roll Running Series Madrid must collect their runner's bags at Expodepor 2021.*

*Expodepor 2021 will receive two types of visitors:*

1. *Participants of the EDP Rock 'n' Roll Running Series Madrid, who will be able to access to Expodepor 2021 by showing their proof of registration for the race.*
2. *Visitors and / or accompanying visits NOT RACE PARTICIPANTS of the EDP Rock 'n' Roll Running Series Madrid who will need to register as visitors to Expodepor 2021 in the following link and show their proof of registration at the entrance.*

INSCRIPCIÓN PARA **VISITANTES NO PARTICIPANTES** EN EL EDP RNR MADRID 2021:  
<https://bit.ly/3hwyDfs>

**REGISTRATION FOR VISITORS NOT-REGISTERED** IN EDP RNR MADRID 2021:  
<https://bit.ly/3hwyDfs>



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



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



# RECOGIDA DE DORSAL Y KIT DEL CORREDOR

# BIB NUMBER & PARTICIPANT KIT PICK UP

## LUGAR DE RECOGIDA

### EXPODEPOR 2021

IFEMA-FERIA DE MADRID  
PABELLÓN 3

### HORARIOS

- Viernes 24 de septiembre de 10h a 20h
- Sábado 25 de septiembre de 10h a 20h



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

## ¿QUÉ NECESITO PARA RECOGER MI DORSAL?

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

1. Certificado de Vacunación con pauta completa o en su defecto Certificado de PCR o Certificado de Test Antígenos negativo realizado como máximo 72h antes.

**+ INFO sobre vacunación:** <https://bit.ly/3ki1Oog>

2. COMPROBANTE DE LA INSCRIPCIÓN o Código QR de recogida.
3. DNI, Pasaporte o documento identificativo con Foto.

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

<https://bit.ly/3num7kw>

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

## PICK-UP LOCATION

### EXPODEPOR 2021

IFEMA-FERIA DE MADRID  
HALL 3

### SCHEDULES

- Friday September 24 from 10am to 8pm
- Saturday September 25 from 10am to 8pm



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

## 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. Full Vaccination Covid 19 Certificate, or if not, Negative PCR Certificate or Negative Antigen Test Certificate completed at most 72 hours before bib number pick up.

**+ INFO about vaccination:** <https://bit.ly/3nMOoCS>

2. Official LOCATOR OF REGISTRATION or Bib Number pick up QR Code.
3. ID, Passport or identification document with Photo.

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

<https://bit.ly/3num7kw>

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



# 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



## 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. Certificado de Vacunación con pauta completa o en su defecto Certificado de PCR o Certificado de Test Antígenos negativo realizado como máximo 72h antes, del participante inscrito.

**+ INFO sobre vacunación:** <https://bit.ly/3ki1Oog>

2. COMPROBANTE DE LA INSCRIPCIÓN o Código QR de recogida del participante inscrito.
3. 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 2021 el viernes por la mañana y el sábado 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. Full Vaccination Covid 19 Certificate, or if not, Negative PCR Certificate or Negative Antigen Test Certificate completed at most 72 hours before bib number pick up.

**+ INFO about vaccination:** <https://bit.ly/3nMOoCS>

2. Official LOCATOR OF REGISTRATION or Bib Number pick up QR Code.
3. 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 the Expo either on Friday morning or on Saturday afternoon to avoid possible waiting times when accessing the pavilion, following IFEMA's Capacity Rules regulations.**

**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:

- **Primer Envío:** 15 de septiembre 2021
- **Segundo Envío:** 22 de septiembre 2021

Si no lo has recibido, puedes descargarlo en:  
<https://bit.ly/3num7kw>

*The documents with the collection QR are sent by email to all participants*

- *First Email: September 15, 2021*
- *Second Email: September 22, 2021*

*If you haven't received it, you can download it at:*  
<https://bit.ly/3num7kw>



**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 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.

Lamentablemente las plazas de las distancias de 10k y media maratón están agotadas por lo que únicamente se podrán realizar cambios a la distancia de Maratón abonando la diferencia de precio en el mostrador de Soluciones en Expodepor.

*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.*

*Unfortunately, the places for the 10k and half marathon distances are sold out, so changes can only be made to the Marathon distance by paying the price difference at the Solutions desk in Expodepor.*



DESAFÍA TUS  
**LÍMITES**



**POWERADE®**



# ANTES DE LA CARRERA BEFORE THE RACE



## CAMBIOS DE CAJÓN

Debido a la normativa COVID la salida se efectuará en distintas oleadas de 500 personas cada una. Cada participante debe salir en la oleada que indica su dorsal.

Una vez pasada la fecha límite para realizar cambios en la inscripción (15/08/2021) NO ES POSIBLE realizar cambios de oleada-cajón de salida.

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.

## CORRAL CHANGES

*Due to the COVID regulations, the start will take place by waves of 500 people each. Each participant must start in the wave indicated by their bib number.*

*It is NOT POSSIBLE to changes the start wave after deadline 15 august 2021.*

*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.*

## CAMBIOS DE TITULAR

Una vez pasada la fecha límite para realizar cambios de titular (15/08/2021) NO ES POSIBLE realizar cambios de titular.

## OWNERSHIP CHANGES

*It is NOT POSSIBLE to change your entry ownership after deadline 15 august 2021.*

## 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.*

# POLAR VANTAGE M2

MULTISPORT WATCH



## El esfuerzo de hoy, marcará la diferencia mañana.

A todos nos gusta sentirnos como un atleta. Polar Vantage M2 es un producto creado para apoyar tus esfuerzos y demostrarte cómo el equilibrio entre el entrenamiento y la recuperación, te mantienen firme en el camino hacia alcanzar tus objetivos. Sean los que sean.

For that athlete attitude. Polar Vantage M2.

**POLAR**  
OFFICIAL TIMING PARTNER





# 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 EDP 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 EDP ROCK 'N' ROLL RUNNING SERIES MADRID APP TO FOLLOW YOUR FAVORITE RUNNER



**iberCaja**



# Hyundai IONIQ 5.

## Coche Oficial de la Maratón de 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.

**Power Your Run. Hyundai Ioniq 5. Power Your World.**



**5** AÑOS DE GARANTÍA SIN LÍMITE DE KM

**8** AÑOS DE GARANTÍA DE BATERÍA

Hyundai IONIQ 5: Emisiones CO<sub>2</sub> 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](http://www.hyundai.es)



# 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 **Be Mad**.

Accede al directo de Be Mad desde aquí:  
<https://www.bemad.es/endirecto/>

### TV LIVE BROADCAST

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

*Access the Be Mad live from here:  
<https://www.bemad.es/endirecto/>*

**MEDIASET***españa.*

### REDES SOCIALES

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

#EDPRNRMADRID

 **Instagram:**  
<https://www.instagram.com/edprnrmadridmaraton>

 **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.*

#EDPRNRMADRID

 **Instagram:**  
<https://www.instagram.com/edprnrmadridmaraton>

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

 **twitter:**  
<https://twitter.com/RNRmadmaraton>



# EL DÍA DE LA CARRERA

RACE DAY



# EL DÍA DE LA CARRERA RACE DAY

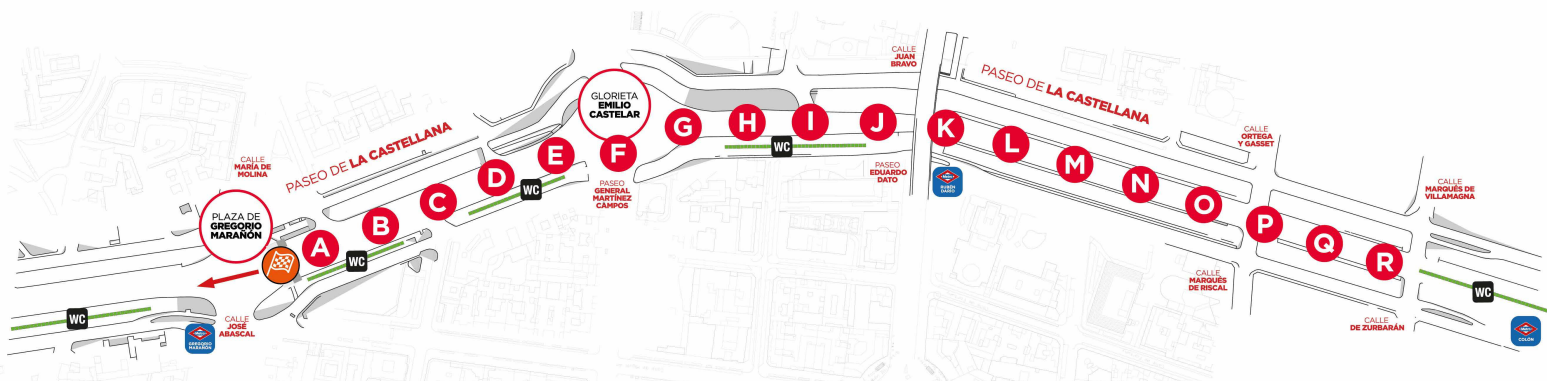


## LA SALIDA

## THE START

ZONA DE SALIDA  
START LINE AREA

42K 21K 10K



### LEYENDA LEGEND

	<b>ARCO DE SALIDA</b> START LINE	<b>D</b>	<b>CAJÓN D</b> CORRAL D	<b>H</b>	<b>CAJÓN H</b> CORRAL H	<b>L</b>	<b>CAJÓN L</b> CORRAL L	<b>P</b>	<b>CAJÓN P</b> CORRAL P
<b>A</b>	<b>CAJÓN A</b> CORRAL A	<b>E</b>	<b>CAJÓN E</b> CORRAL E	<b>I</b>	<b>CAJÓN I</b> CORRAL I	<b>M</b>	<b>CAJÓN M</b> CORRAL M	<b>Q</b>	<b>CAJÓN Q</b> CORRAL Q
<b>B</b>	<b>CAJÓN B</b> CORRAL B	<b>F</b>	<b>CAJÓN F</b> CORRAL F	<b>J</b>	<b>CAJÓN J</b> CORRAL J	<b>N</b>	<b>CAJÓN N</b> CORRAL N	<b>R</b>	<b>CAJÓN R</b> CORRAL R
<b>C</b>	<b>CAJÓN C</b> CORRAL C	<b>G</b>	<b>CAJÓN G</b> CORRAL G	<b>K</b>	<b>CAJÓN K</b> CORRAL K	<b>O</b>	<b>CAJÓN O</b> CORRAL O	<b>WC</b>	<b>WC</b> WC.

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

Habrá distintas salidas en oleadas de 500 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: A - B - C - D - E - F
- **Estación Metro Rubén Darío** (Línea 5) para los cajones: G - H - I - J - K - L - M - N - O - P - Q - R

*The EDP 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 500 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: A - B - C - D - E - F
- **Rubén Darío Metro Station** (Line 5) for the corrals: G - H - I - J - K - L - M - N - O - P - Q - R

# 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).

# 10K

<b>DORSALES HOMBRES</b> BIB NUMBERS MEN	<b>DORSALES MUJERES</b> BIB NUMBERS WOMEN	<b>OLEADA</b> WAVE	<b>CAJÓN</b> STARTING CORRAL
<b>APERTURA CAJÓN</b> CORRAL OPENING	<b>CIERRE CAJÓN</b> CORRAL CLOSURE	<b>SALIDA</b> START	<b>CAPACIDAD</b> CAPACITY
		<b>TIEMPOS LLEGADA META</b> ESTIMATE FINISH TIMES	

40001	40462	F40001	F40074	1	A	7:15	7:40	7:45	500	- 0:45
40463	40866	F40075	F40206	2	B	7:15	7:40	7:47	500	0:45 0:50
40867	41239	F40207	F40369	3	C	7:15	7:41	7:49	500	0:50 0:50
41240	41568	F40370	F40576	4	D	7:15	7:41	7:51	500	0:51 0:55
41569	41910	F40577	F40770	5	E	7:15	7:42	7:53	500	0:55 0:55
41911	42146	F40771	F41070	6	F	7:15	7:42	7:55	500	0:56 1:00
42147	42381	F41071	F41371	7	G	7:15	7:43	7:57	500	1:00 1:00
42382	42632	F41372	F41656	8	H	7:15	7:43	7:59	500	1:00 1:00
42633	42874	F41657	F41950	9	I	7:15	7:44	8:01	500	1:00 1:00
42875	43115	F41951	F42245	10	J	7:15	7:44	8:03	500	1:00 1:05
43116	43271	F42246	F42624	11	K	7:15	7:45	8:05	500	1:05 1:10
43272	43419	F42625	F43011	12	L	7:15	7:45	8:07	500	1:10 1:15
43420	43586	F43012	F43379	13	M	7:15	7:45	8:09	500	1:15 1:30
43587	43750	F43380	F43750	14	N	7:15	7:45	8:11	500	1:30 -



# EL DÍA DE LA CARRERA

## RACE DAY



# 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).

# 42K

<b>DORSALES HOMBRES</b> BIB NUMBERS MEN	<b>DORSALES MUJERES</b> BIB NUMBERS WOMEN	<b>OLEADA</b> WAVE	<b>CAJÓN</b> STARTING CORRAL
<b>APERTURA CAJÓN</b> CORRAL OPENING	<b>CIERRE CAJÓN</b> CORRAL CLOSURE	<b>SALIDA</b> START	<b>CAPACIDAD</b> CAPACITY
		<b>TIEMPOS LLEGADA META</b> ESTIMATE FINISH TIMES	

1	445	F1	F25	1	A	8:15	8:40	8:45	500	-	3:00
446	904	F26	F36	2	B	8:15	8:40	8:47	500	3:00	3:11
905	1356	F37	F54	3	C	8:15	8:41	8:49	500	3:12	3:19
1357	1805	F55	F75	4	D	8:15	8:42	8:51	500	3:20	3:29
1806	2242	F76	F108	5	E	8:15	8:42	8:53	500	3:29	3:30
2243	2692	F109	F128	6	F	8:15	8:43	8:55	500	3:30	3:30
2693	3132	F129	F158	7	G	8:15	8:43	8:57	500	3:30	3:40
3133	3563	F159	F197	8	H	8:15	8:44	8:59	500	3:40	3:45
3564	3983	F198	F247	9	I	8:15	8:44	9:01	500	3:45	3:47
3984	4399	F248	F301	10	J	8:15	8:45	9:03	500	3:48	3:55
4400	4807	F302	F363	11	K	8:15	8:45	9:05	500	3:55	4:00
4808	5219	F364	F421	12	L	8:15	8:45	9:07	500	4:00	4:00
5220	5636	F422	F474	13	M	8:15	8:45	9:09	500	4:00	4:00
5637	6010	F475	F570	14	N	8:15	8:45	9:11	500	4:00	4:14
6011	6365	F571	F685	15	O	8:15	8:45	9:13	500	4:15	4:29
6366	6709	F686	F811	16	P	8:15	8:45	9:15	500	4:30	4:30
6710	7028	F812	F962	17	Q	8:15	8:45	9:17	500	4:30	5:00
7029	7384	F963	F1076	18	R	8:15	8:45	9:19	500	5:00	-

# 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).

# 21K

<b>DORSALES HOMBRES</b> BIB NUMBERS MEN	<b>DORSALES MUJERES</b> BIB NUMBERS WOMEN	<b>OLEADA</b> WAVE	<b>CAJÓN</b> STARTING CORRAL
<b>APERTURA CAJÓN</b> CORRAL OPENING	<b>CIERRE CAJÓN</b> CORRAL CLOSURE	<b>SALIDA</b> START	<b>CAPACIDAD</b> CAPACITY
		<b>TIEMPOS LLEGADA META</b> ESTIMATE FINISH TIMES	

20001	20485	F20001	F20039	1	A	10:15	10:50	11:00	500	-	1:25
20486	20978	F20040	F20070	2	B	10:15	10:50	11:02	500	1:25	1:30
20979	21461	F20071	F20111	3	C	10:15	10:50	11:04	500	1:30	1:33
21462	21933	F20112	F20163	4	D	10:15	10:50	11:06	500	1:33	1:35
21934	22400	F20164	F20220	5	E	10:15	10:50	11:08	500	1:35	1:40
22401	22855	F20221	F20289	6	F	10:15	10:50	11:10	500	1:40	1:40
22856	23311	F20290	F20357	7	G	10:15	10:55	11:12	500	1:40	1:43
23312	23726	F20358	F20466	8	H	10:15	10:55	11:14	500	1:44	1:45
23727	24155	F20467	F20561	9	I	10:15	10:55	11:16	500	1:45	1:45
24156	24596	F20562	F20644	10	J	10:15	10:55	11:18	500	1:45	1:45
24597	24999	F20645	F20764	11	K	10:15	11:00	11:20	500	1:45	1:50
25000	25380	F20765	F20906	12	L	10:15	11:00	11:22	500	1:50	1:50
25381	25788	F20907	F21021	13	M	10:15	11:00	11:24	500	1:50	1:50
25789	26178	F21022	F21154	14	N	10:15	11:00	11:26	500	1:50	1:50
26179	26576	F21155	F21279	15	O	10:15	11:00	11:28	500	1:51	1:55
26577	26929	F21280	F21449	16	P	10:15	11:00	11:30	500	1:55	1:55
26930	27243	F21450	F21658	17	Q	10:15	11:00	11:32	500	1:55	2:00
27244	27563	F21659	F21861	18	R	10:15	11:00	11:34	500	2:00	2:00
27564	27881	F21862	F22066	19	G	11:25	11:30	11:36	500	2:00	2:00
27882	28219	F22067	F22251	20	H	11:25	11:30	11:38	500	2:00	2:00
28220	28561	F22252	F22432	21	I	11:20	11:30	11:40	500	2:00	2:00
28562	28893	F22433	F22623	22	J	11:20	11:30	11:42	500	2:00	2:00
28894	29207	F22624	F22832	23	K	11:20	11:30	11:44	500	2:00	2:05
29208	29469	F22833	F23093	24	L	11:20	11:30	11:46	500	2:05	2:10
29470	29731	F23094	F23354	25	M	11:15	11:30	11:48	500	2:10	2:15
29732	29992	F23355	F23616	26	N	11:15	11:30	11:50	500	2:15	2:15
29993	30228	F23617	F23903	27	O	11:15	11:30	11:52	500	2:15	2:27
30229	30469	F23904	F24185	28	P	11:15	11:30	11:54	500	2:28	2:30
30470	30697	F24186	F24480	29	Q	11:10	11:30	11:56	500	2:30	2:45
30698	31000	F24481	F24700	30	R	11:10	11:30	11:58	500	2:45	-



## LA SALIDA

## THE START

### ACLARACIÓN SOBRE LAS OLEADAS



### TO CLARIFY ABOUT WAVES

- Debido a la normativa Covid, las oleadas de salida tienen una capacidad máxima de 500 personas.
- La asignación de dorsales y oleadas se realiza en 2 tandas para poder fabricar los dorsales a tiempo.
- La primera asignación de dorsales se efectuó el 31/07/2021 y la segunda el 1/09/2021.
- Las asignaciones se realizan en función del tiempo estimado de llegada a meta indicado en la inscripción y la fecha de inscripción del participante.
- Es posible que haya participantes inscritos después del 31/07/2021 los cuales el tiempo estimado de llegada a meta de su inscripción no coincide con el tiempo estimado de llegada a meta de su oleada.
- Lamentablemente no se puede cambiar ya que las plazas de la oleada correspondientes a su tiempo están completas con los participantes inscritos antes del 31/07/2021 por lo que le hemos asignado una plaza en la siguiente oleada libre.
- Afortunadamente las clasificaciones se realizan por tiempo neto por lo que la oleada de salida no influirá directamente en el tiempo de carrera de cada participante.

- *Due to Covid regulations, start corrals have a maximum capacity of 500 runners.*
- *The assignment of bib numbers and start waves is done in 2 batches to be able to produce the bibs on time.*
- *The first assignment of numbers was made on 31st July 2021 and the second on 1st September 2021.*
- *Assignments are made based on the estimated finish time indicated in the registration and the registration date.*
- *It is possible that there are participants registered after 31st July 2021 whose estimated finish time does not coincide with the estimated finish time of their wave.*
- *Unfortunately it cannot be changed since the places of the waves corresponding to your time are full with the participants registered before 07/31/2021, so we have assigned you a place in the next free wave.*
- *Fortunately, the waves start will not directly affect the official race time (net time) of each participant.*

# LA SALIDA

# THE START

## PROTOCOLO DE SALIDA

## START PROTOCOL

El evento está diseñado con la premisa de evitar la concentración de masas de personas y bajo un formato en el que se mantiene en todo momento el distanciamiento social. Del mismo modo se aplican las normas de higiene y prevención recomendadas por las Autoridades Sanitarias.

*The event is designed with the premise of avoiding the concentration of masses of people and under a format in which social distancing is maintained at all times. In the same way, the hygiene and prevention standards recommended by the Health Authorities are applied.*

### ACCESO A LOS CAJONES DE SALIDA

### ACCESS TO THE START CORRALS

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

*In order to make a race start as safe and comfortable as possible, we have established an entry protocol to the start corrals for which we request your collaboration.*

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 su entrada al cajón. Además, se llamará por megafonía a los participantes de cada oleada minutos antes de que esta se produzca para que entren a su cajón de salida.

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

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

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





**CORRER  
SIEMPRE  
FUE PARA  
VALIENTES.**

**Y AHORA MÁS QUE NUNCA,  
SOMOS IMPARABLES.**

DEPORTE  
TE AMO **as**

# LA SALIDA

# THE START



Los participantes solo podrán acceder al cajón correspondiente a su oleada. **NO PODRÁN** acceder a un cajón diferente al de su oleada bajo ninguna circunstancia.

Será imprescindible el uso de mascarilla para poder acceder al cajón y esta se deberá mantener puesta hasta una vez tomada la salida.

Únicamente los corredores con los dorsales con el número de oleada de salida que esté activa en ese momento serán los que puedan estar en las puertas de acceso al cajón. El resto podréis estar calentando en las inmediaciones de la zona de salida hasta que llegue vuestra hora de salida, se os avisará puntualmente por megafonía.

**ROGAMOS que no tengáis prisa** ni hagáis colas innecesarias en la puerta de acceso al cajón. Dejad espacio para que los compañeros a los que les corresponda salir en ese momento dispongan de su espacio.

Una vez hayamos tomado la salida y estemos ya en carrera, por la seguridad de todos, os rogamos mantener la mascarilla puesta los primeros 50m de carrera, pudiendo quitarla una vez superada esta distancia.

**La mascarilla debemos conservarla durante la carrera para volver a ponérsela una vez crucemos la línea de llegada.**



Participants will only be able to access the corral corresponding to their wave. They **WILL NOT** be able to access a different corral under any circumstances.

The use of face mask will be compulsory to access the corral and it must be kept on for at least 50 meters long after the start line.

*Only participants at the start wave active at the moment will be allowed to access doors to the corral. The rest of participants may warm up in the vicinity of the start area until the start is announced in order to avoid being warned by the organization.*

*PLEASE refrain from rushing or making unnecessary lines at the access door that leads to the corral. Leave enough room for the participants whom duly start on the schedule.*

*For safety reasons, we strongly recommend wearing the face mask for at least 50 meters long after the start of the race.*

*Please keep your face mask with you and do not forget to put it back on once you cross the finish line.*



# LA SALIDA

# THE START

## GUARDARROPA

El guardarropa es uno de los puntos de mayor afluencia y contacto que existe en una carrera. Por eso, tal y como refleja la normativa de la carrera, debido a la normativa aplicada en el Plan de Prevención de propagación de la COVID-19, la organización **NO OFRECERÁ** servicio de guardarropa en ninguna de las distancias del evento, por lo que los participantes deberán ser autosuficientes y prever este aspecto de la carrera.

Con el objetivo de ayudar en la medida de lo posible, la organización ha incluido un pocho de lluvia dentro de la bolsa de avituallamiento que recibirán los corredores en meta.

Lamentamos las molestias que esto pueda ocasionar y esperamos que comprendáis la situación.

Se entregará la bolsa Guardarropa conmemorativa del evento a todos los participantes en EXPODEPOR, pero la organización **NO DISPONDRÁ DE SERVICIO DE GUARDARROPA.**

## LIEBRES DE TIEMPO

### ¿CUÁLES SON LOS TIEMPOS DE LAS LIEBRES?

- **Maratón:** 3:00h - 3:30h - 4:00h - 4:30h - 5:00h
- **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, el número de oleada y el logotipo de **POLAR**.

## GEAR CHECK

*The gear check is one of the points where most people attend at the same time in a race. Therefore, as reflected in the race regulations, due to the special measures applied in the Prevention Plan for the spread of COVID-19, the organization WILL NOT OFFER gear check service. Participants must be self-sufficient and anticipate this aspect of the race.*

*With the aim of helping as much as possible, the organization has included a poncho in the refreshment bag that will be delivered at the finish line.*

*We apologize for any inconvenience this may cause and we hope you understand the situation.*

*The gear check bag will be given to all participants as a gift in EXPODEPOR, but the organization **WILL NOT HAVE GEAR CHECK SERVICE.***

## PACERS

### WHAT ARE THE TIMES OF THE PACERS?

- **Marathon:** 3:00h - 3:30h - 4:00h - 4:30h - 5:00h
- **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 POLAR logo.*

Sólo faltas tú



**Alcampo**

PATROCINADOR OFICIAL  
EDP ROCK 'N' ROLL RUNNING SERIES MADRID

**Alcampo**

edp  
ROCK'N'ROLL MADRID MARATÓN

43

26septiembre2021

Ahorra y vive mejor

**Alcampo**



# LA SALIDA

# THE START

## ¿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.

## 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:

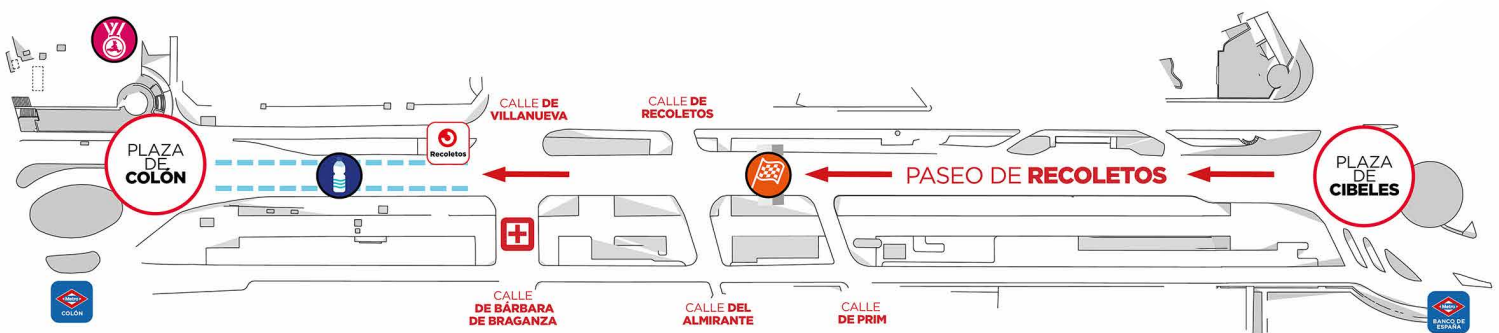
1. **Increase your pace** to enter within the allowed race time limit.
2. **Get on an organization vehicle** to transport you to the finish line.

# LA META

# FINISH LINE

## ZONA DE META

FINISH LINE AREA



### LEYENDA

LEGEND

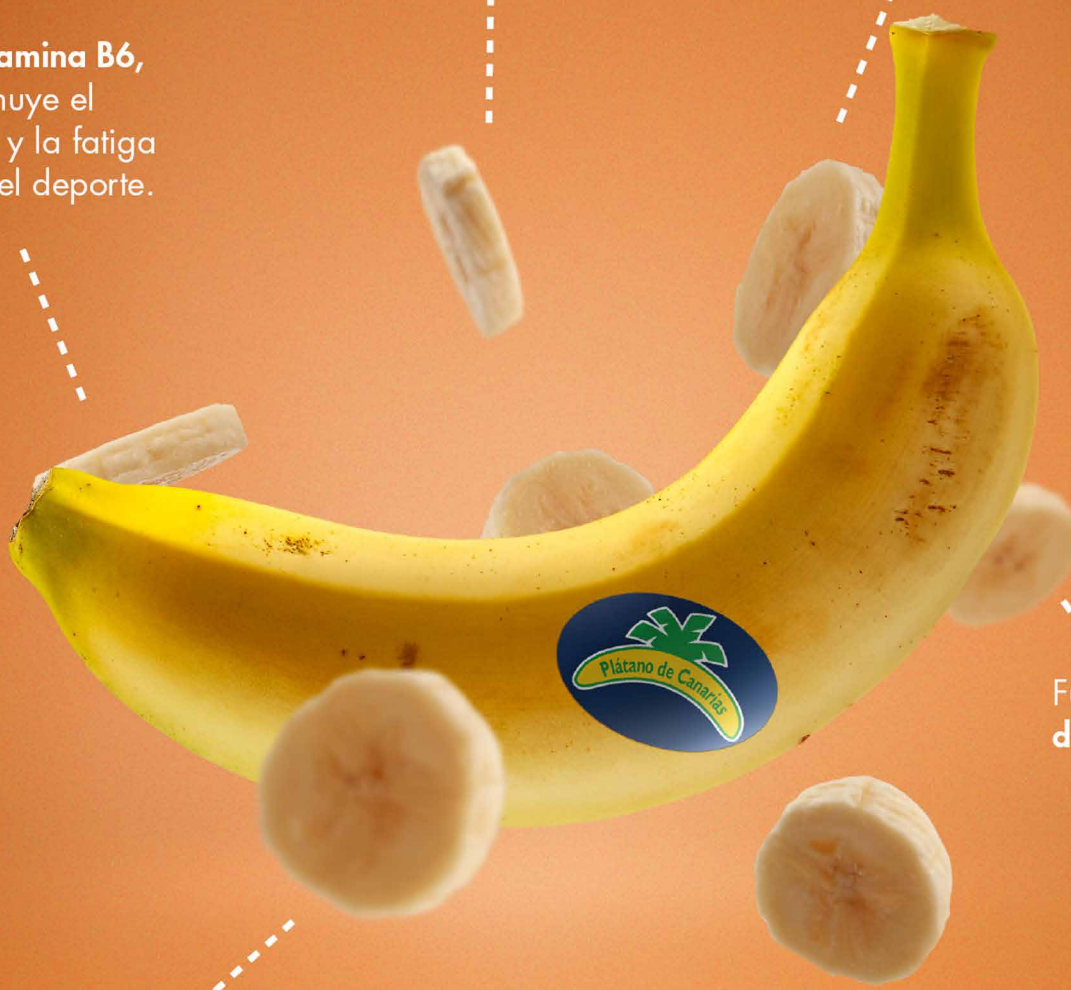
-  **ARCO DE META**  
FINISH LINE
-  **AVITUALLAMIENTO**  
REFRESHMENT
-  **GRABACIÓN DE MEDALLA**  
MEDAL ENGRAVING
-  **SERVICIOS MÉDICOS**  
MEDICAL SERVICES

# PLÁTANO DE CANARIAS EL MEJOR ALIADO PARA TU MARATÓN

Aporta **manganeso**,  
que tiene **propiedades  
antioxidantes**.

Fuente de **potasio**,  
que **ayuda al  
funcionamiento de los  
músculos**.

Aporta **vitamina B6**,  
que disminuye el  
cansancio y la fatiga  
después del deporte.



Fuente natural  
de **fibra**.

Aporta **hidratos de fácil  
asimilación y azúcares  
saludables** siendo una **fuentes  
de energía** ideal durante y  
después del ejercicio.

Aporta **vitamina C**,  
que **favorece el desarrollo  
de huesos y piel**.



— EL SABOR <sup>DE</sup> LO —  
**NUUESTRO**



# AVITUALLAMIENTO

# REFRESHMENT

## 10K

5



## 21K

6



9



15



## 42K

6



10



15



20



25



27,5



30



32



36



38



40



**META**



**AGUA**  
WATER



**POWERADE**



**PLÁTANOS**  
BANANA



**BOLSA AVITUALLAMIENTO**  
REFRESHMENT BAG



**WC.**



**SERVICIOS MÉDICOS**  
MEDICAL SERVICES



**MASSAGE CREAM**  
MASSAGE CREAM

**AVITUALLAMIENTO OFICIAL**  
OFFICIAL REFRESHMENT



**BEBIDA ISOTÓNICA OFICIAL**  
OFFICIAL ENERGETIC DRINK



**FRUTA OFICIAL**  
OFFICIAL FRUIT



**OFFICIAL SPORTS FUEL**



**OFFICIAL MASSAGE CREAM**



**M.**  
**MAURTEN**



**OFFICIAL HYDROGEL SPORTS FUEL**



**ELIUD KIPCHOGE**  
MAURTEN ATHLETE



# MAURTEN FUEL BAG

# MAURTEN FUEL BAG



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

- **Maratón:** Plan Nutrición + 2 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 + 2 Gels MAURTEN Gel 100 Hydrogel*
- *Half Marathon: Nutrition Plan + 1 Gel MAURTEN Gel 100 Hydrogel*

# 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.*

# Somos lo que necesitas

El ejercicio físico orientado al tratamiento de enfermedades se denomina **EJERCICIO TERAPÉUTICO** y es el **FISIOTERAPEUTA** quien debe analizar el problema, valorar las necesidades y diseñar un plan terapéutico.

Ajustar intensidades, duración, intervalos de trabajo y descanso, tipos de ejercicios... El proceso evoluciona a través de tests de valoración y métodos basados en la evidencia científica.

CUANDO EL FISIOTERAPEUTA PRESCRIBE EJERCICIO TERAPÉUTICO LOS PACIENTES MEJORAN SU CALIDAD DE VIDA.



## EJERCICIO FISIO TERAPÉUTICO

**No te juegues tu salud. Si necesitas ejercicio terapéutico, busca a tu fisioterapeuta colegiado**

[www.consejo-fisioterapia.org](http://www.consejo-fisioterapia.org) | [sede@consejo-fisioterapia.org](mailto:sede@consejo-fisioterapia.org) | SIGUENOS EN



COLEGIO PROFESIONAL DE FISIOTERAPEUTAS COMUNIDAD DE MADRID







## SANIDAD

## MEDICAL SERVICES

### FISIOTERAPIA Y PODOLOGIA

El EDP 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, siempre hemos contado con el apoyo y la colaboración del **Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid** y la **Sociedad Española de Podología Deportiva**.

Lamentablemente, en esta edición, debido a la normativa especial para evitar la propagación de la Covid-19 no podremos contar con los servicios de fisioterapia y podología en la zona de meta, pero estamos seguros que, muy pronto, podremos volver a contar con los servicios de estas instituciones que tan orgullosos nos hacen sentir.

### CONSEJOS DE FISIOTERAPIA

<https://cfisiomad.org/edprocknrollmadrid/>

### PHYSIOTHERAPY AND PODIATRY

*The EDP Rock n Roll Running Series Madrid has been characterized throughout its history for being a pioneer and innovator in health care services. For this, we have always had the support and collaboration of the Professional College of Physiotherapists of the Community of Madrid and the Spanish Society of Sports Podiatry.*

*Unfortunately, in this edition, due to the special regulations to prevent the spread of Covid-19, we will not be able to have physiotherapy and podiatry services in the finish area, but we are sure that, very soon, we will be able to count on them again.*



Colegio Profesional de  
**FISIOTERAPEUTAS**  
COMUNIDAD DE MADRID



**SEPOD**  
SOCIEDAD ESPAÑOLA DE PODOLOGÍA DEPORTIVA

## GRABACIÓN DE MEDALLAS

## MEDAL ENGRAVING

Si contrataste en la inscripción el servicio de grabación de medalla, una vez llegues a la meta, deberás dirigirte con tu medalla a la zona de grabación ubicada en la Plaza de Colón.

Si no contrataste el servicio, aun puedes hacerlo en EXPODEPOR en el stand de TODOTROFEO por un importe de 5€.

*If you purchase the medal engraving service in the registration process, you should go to engraving area located in the Plaza de Colón.*

*If you did not purchase the service, you can still do it at EXPODEPOR at the TODOTROFEO booth for the price of 5€.*

## SOSTENIBILIDAD SUSTAINABILITY

Un año más, **ECOEMBES** junto con el Ayuntamiento de Madrid, se une al EDP 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!

*ECOEMBES in collaboration with the Madrid City Council, joins the EDP 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!*



### BOLSA AVITUALLAMIENTO NON WOVEN



### REFRESHMENT BAG - NON-WOVEN

El EDP Rock n Roll Running Series Madrid sigue apostando por el compromiso medioambiental y por eso, de la mano de **Coca Cola Eventos con Buen Ambiente** y **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.

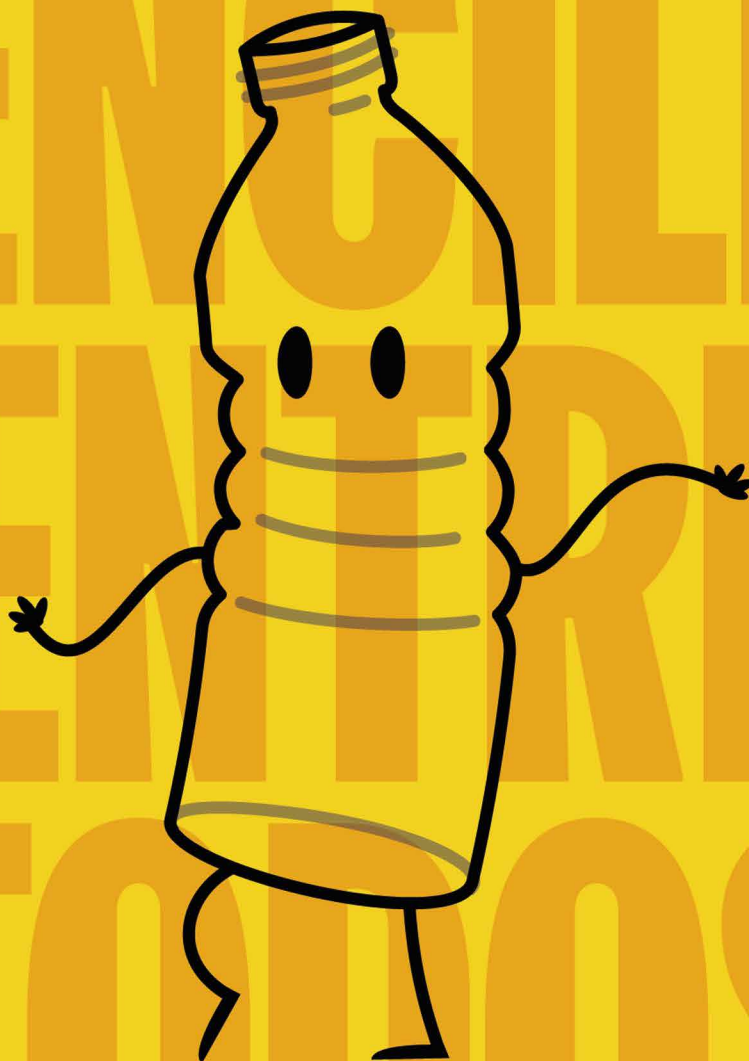
*The EDP Rock n Roll Running Series Madrid continues to bet on the environmental commitment and that is why, together with Coca Cola Eventos con Buen Ambiente and Alcampo, we continue using Non-Woven Reusable Supplies bags, specifically designed to support the weight of drinks and Food, to be used on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



RECICLAR MÁS  
Y MEJOR ES

[madrid.es/set](http://madrid.es/set)

SENCILLO  
ENTRE  
TODOS





# DESPUÉS DE LA CARRERA

*AFTER THE RACE*



# NOVOTEL MADRID CENTER

TIME IS ON YOUR SIDE

**Absolutamente orgullosos de anunciar que Novotel Madrid Center vuelve a ser un año más el hotel oficial de la EDP Rock 'n'Roll Running Series Madrid.**



Queremos acompañar a los atletas de élite y corredores populares en este reto que tiene un significado muy especial, tras meses de entrenamiento y sacrificio en una edición cargada de emoción, apasionante y llena de ilusiones, que aumenta si cabe, el entusiasmo que sentimos por el atletismo a todos los niveles.

Vivimos la fiesta del running con más ánimo que nunca y queremos disfrutar aún más de un momento mágico que nos devolverá de nuevo las ganas de superarnos.

Vamos a hacer de esta carrera una experiencia inolvidable para todos los corredores... porque la ilusión de los atletas ha vuelto a Madrid.

Porque todo esfuerzo conlleva una recompensa, disfruta del camino, redescubre la ciudad y vuelve a sentir la emoción de correr con Novotel Madrid Center!

**NOVOTEL**

HOTELS & RESORTS

MADRID  
CENTER

@NovotelMCenter



NOVOTEL MADRID CENTER - O'DONNELL, 53 - 28009 MADRID  
[www.novotelmadridcenter.com](http://www.novotelmadridcenter.com)

# DESPUÉS DE LA CARRERA AFTER THE RACE



## RESULTADOS

## RESULTS

**Consulta tus resultados después de la carrera en la APP Oficial.**

Puedes descargar la APP Oficial de forma gratuita aquí:

**IOS:** <https://apple.co/2XH CW01>

**Android:** <https://cutt.ly/qEje0xK>

Cualquier reclamación sobre los resultados, 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.

**Check your results after the race in the Official APP.**

You can download the Official APP for free here:

**IOS:** <https://apple.co/2XH CW01>

**Android:** <https://cutt.ly/qEje0xK>

*All classifications are exclusive competence of the Referee appointed by the RFEA Judges Committee, so any claim on them must be made in the form established for this function on the official page of the race results before the 8:00 p.m. on the Friday following the event.*

*The organization will communicate the resolutions of the Referee within a maximum period of 9 days. After that the classifications will be considered final.*

## FOTOS OFICIALES

## OFFICIAL PHOTOS

**¡Nunca olvides tu carrera!**

Tus fotos oficiales de la carrera las realizará **SPORTOGRAF**, proveedor oficial de fotos del EDP 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://sportograf.com/event/7082>

*Never forget your race!*

*Your personal race photos will be taken by **SPORTOGRAF**, the official photo supplier of the EDP 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://sportograf.com/event/7082>

## TROFEOS

## TROPHIES

Los tres primeros/as clasificados/as de cada categoría, podrán recoger su trofeo en el MAPOMA RUN CENTER (Calle Aniceto Marinas 52) del 18 al 31 de octubre. A partir del 31 de octubre, se perderá el derecho a recibir trofeo.

*The first three classifieds in each category will be able to collect their trophy at the MAPOMA RUN CENTER (Calle Aniceto Marinas 52) from October 18 to 31. After deadline October 31, the right to receive a trophy will be lost.*



# LA MEJOR REVISTA PARA CORREDORES

CARRERA N° 28

# CORREDORA

DÍCESE DEL HOMBRE O MUJER QUE AMA CORRER

## 10 KM

Te preparamos para esta distancia con el objetivo de que alcances tu máximo rendimiento en diciembre.

## ADRIÁN BEN

Tras su gesta en Tokio, el atleta de adidas ya es el mejor ochocentista español de la historia en alta competición.

## NUTRICIÓN

¿Cuántas veces al día tiene que comer un corredor? Analizamos los ritmos circadianos para descubrirlo.



Suscríbete a la revista impresa en:  
[suscripciones@motorpress-iberica.es](mailto:suscripciones@motorpress-iberica.es)  
Tel. 91 060 44 83





# PROMOCIONES

## PROMOTIONS



# adidas

## ¿PREPARADO PARA VOLVER A LA LÍNEA DE SALIDA?

Nosotros estamos listos, Chema Martínez también, y estamos deseando veros a todos conquistar Madrid el próximo 26 de septiembre.



Para que tu carrera sea increíble necesitarás la última tecnología en tus pies, ¿has oído hablar de las **adidas Adizero Boston 10**? Un modelo renovado que te valdrá tanto para tus entrenos más rápidos como para el día de la carrera. Descubrirás una reactividad increíble gracias a su mediasuela con la tecnología Lightstrike y las varillas con infusión de carbono Energy Rods, que llevarán tus marcas al siguiente nivel.

Consigue este y otros muchos modelos adidas en la web o en el stand de la feria del corredor los próximos 24 y 25 de septiembre. Ser veloz no es suficiente.

DESCUBRE MÁS: <https://cutt.ly/NWghybs>

# POLAR



Polar es nuestro Official Timing Partner, y lo queremos celebrar con todos vosotros. Junto a Polar, ofrecemos hasta un 20% de descuento por la compra de un nuevo dispositivo de la marca.

Utiliza el código **POLARMARATONMAD21** en el momento de la compra y aprovecha este descuento.

<https://www.polar.com/es/maratonmadrid>

*Polar is our Official Timing Partner, and we want to celebrate it with all of you. We offer up to 20% discount for the purchase of a new POLAR device.*

*Use the code **POLARMARATONMAD21** at the time of your purchase and get the discount.*

<https://www.polar.com/es/maratonmadrid>

# PHYSIORELAX



El equipo Physiorelax, siempre comprometido con el deporte, estará con vosotros de principio a fin. Y es que su famosa crema, Physiorelax Forte Plus lleva más de 10 años preparando y recuperando los músculos y ligamentos de los corredores españoles en miles de carreras.

¿Cómo te apoyarán?

1. Área de masajes en la feria del corredor
2. 3 Spray Recovery Points en el recorrido
3. Punto de animación con @contadordekm

*The Physiorelax team, always committed to sport, will be with you from start to finish. And it is that its famous cream, Physiorelax Forte Plus, has been preparing and recovering the muscles and ligaments of Spanish runners for more than 10 years in thousands of races.*

*How will they support you?*

1. Massage area at the runners fair
2. 3 Spray Recovery Points on the route
3. Animation point with @contadordekm: El "Torito Manolito" will not fail to give you all the energy.



## P20

En vuestro welcome pack encontraréis una crema solar de la marca **P20**, especialista en proteger del sol a deportistas, para que podáis aplicároslo previamente a la carrera y así sólo preocuparos de llegar a la meta!

- P20 es super resistente al sudor, ya que ofrece protección solar después de 80 minutos en el agua.
- Protege altamente de los rayos UVB y UVA.
- Sin aromas ni colorantes y es de secado rápido.

Los corredores pasáis mucho tiempo corriendo bajo el sol, por ello se recomienda 15 minutos antes de exponernos al sol, aplicar en el rostro dos líneas de crema solar extendidas en dos dedos y en el cuerpo unos 30ml (equivalente a un vaso de chupito).

**¡Protegeros y a correr!**



*In your welcome pack you will find a sunscreen from the brand P20, specialist in protecting athletes from the sun, so that you can apply it before the race and only have to worry about crossing the finish line.*

- P20 is super resistant to sweat, as it offers sun protection after 80 minutes in the water.
- Highly protects against UVB and UVA rays.
- Without aromas or colorants and is quick drying.

*Runners spend a lot of time running under the sun, for this reason, it is recommended 15 minutes before exposing ourselves to the sun, apply two lines of sun cream spread over two fingers to the face and about 30ml (equivalent to a shot glass) on the body.*

**Protect yourself and run!**



# SUSCRÍBETE

A LA REVISTA DE LOS APASIONADOS DEL RUNNING



**OFERTA ESPECIAL  
PARA INSCRITOS EN EL  
EDP RNR MADRID**

1 AÑO DE LA REVISTA RUNNER'S (4 NÚMEROS)  
**POR SÓLO 10 €\***

**¡Consíguela en el 91 112 62 60!**  
\*Oferta sólo válida en España

# PATROCINADORES SPONSORS



## COLABORA



## ORGANIZA



## NAME TITLE



## PATROCINADORES PRINCIPALES

## PATROCINADORES OFICIALES



## FRUTA OFICIAL



## HOTEL OFICIAL



## VEHÍCULO OFICIAL



## OFFICIAL TIMING PARTNER



## TV MEDIA PARTNER



## OFFICIAL SPORTS FUEL



## OFFICIAL MASSAGE CREAM



## COLABORADORES OFICIALES



## MEDIA PARTNER

