



edp

Rock'n'Roll

MARATHON & 1/2

M A D R I D

27 ABRIL 2019



INSTRUCCIONES FINALES

FINAL INSTRUCTIONS

Rock'n'Roll
MARATHON SERIES®

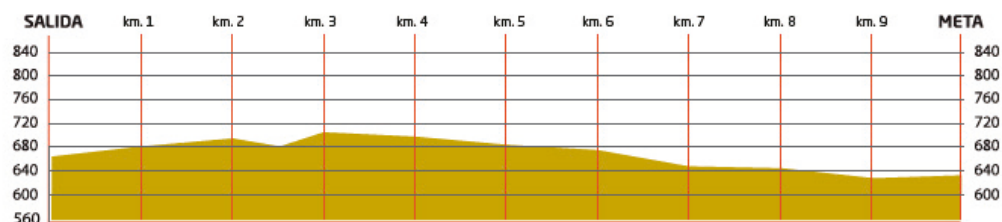


RECORRIDO / COURSE

INSTRUCCIONES FINALES / FINAL INSTRUCTIONS

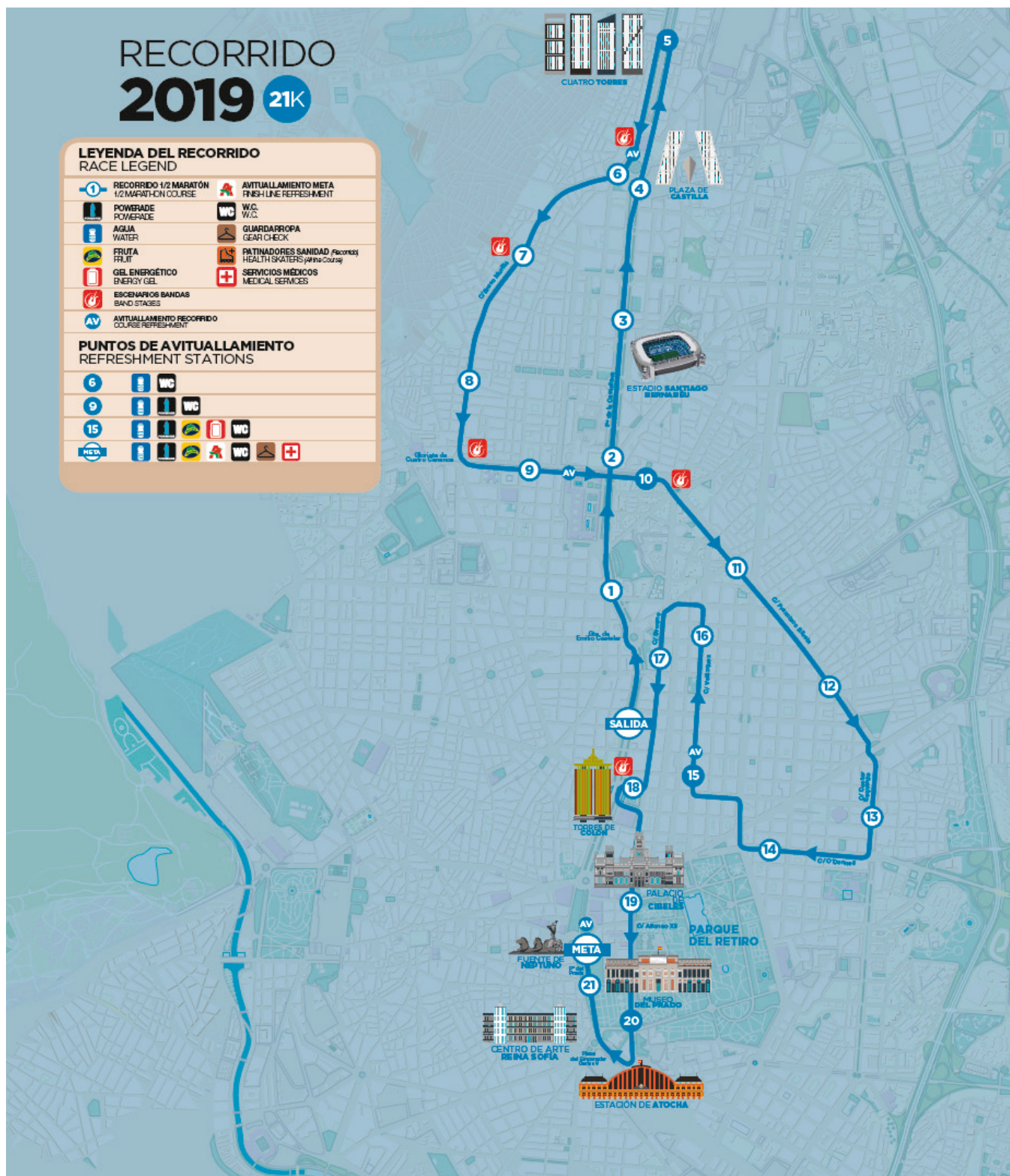


PERFIL ALTIMÉTRICO | RACE ELEVATION

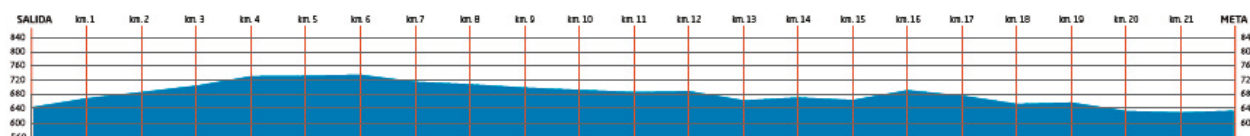


RECORRIDO / COURSE

INSTRUCCIONES FINALES / FINAL INSTRUCTIONS

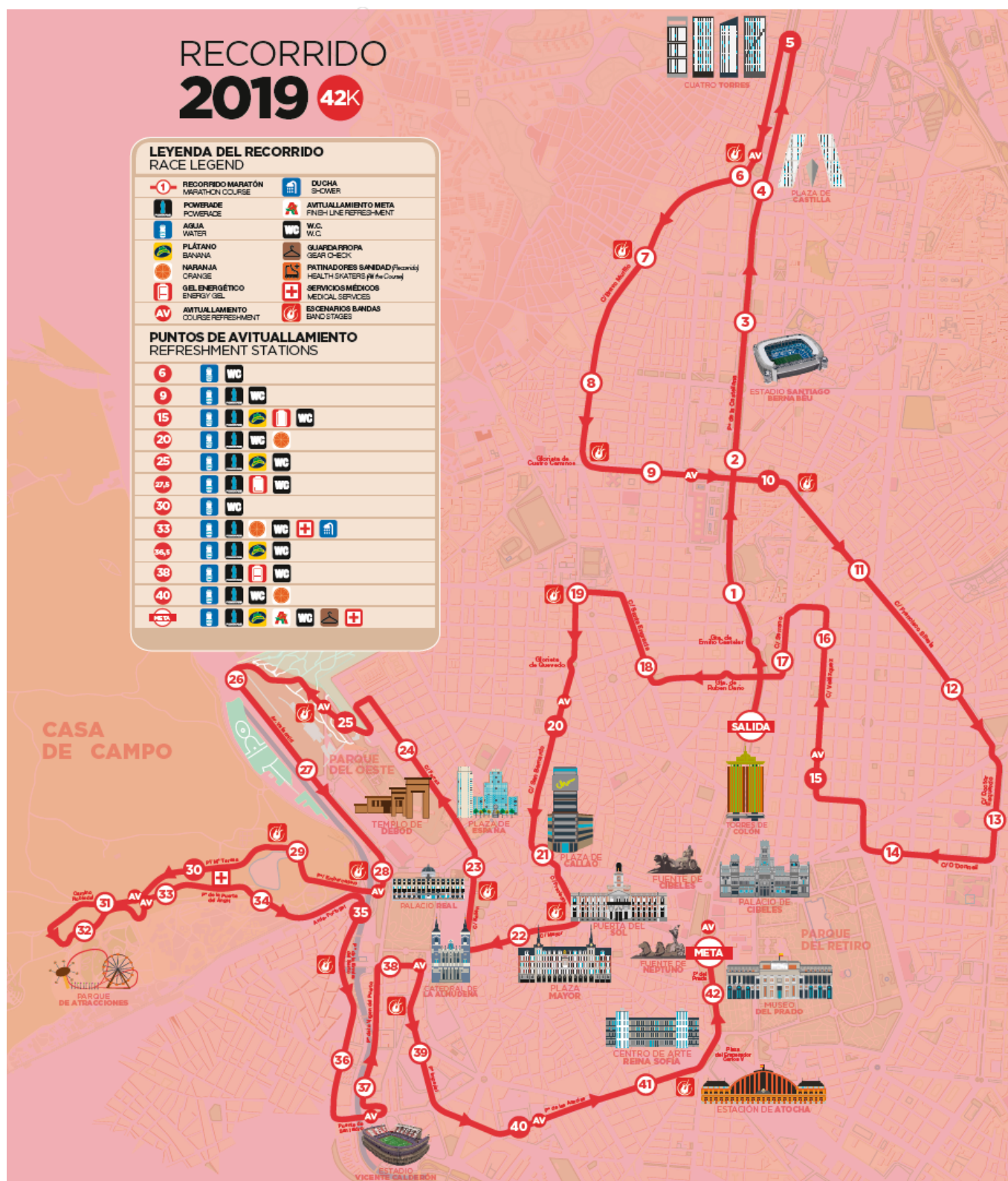


PERFIL ALTIMÉTRICO | RACE ELEVATION

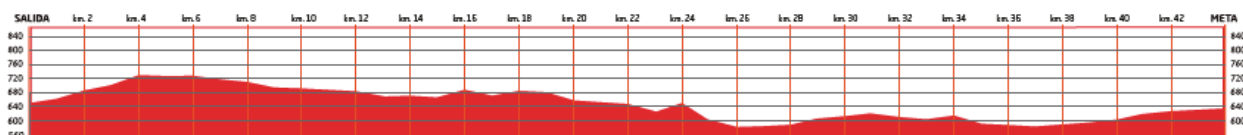


RECORRIDO / COURSE

INSTRUCCIONES FINALES / FINAL INSTRUCTIONS



PERFIL ALTIMÉTRICO | RACE ELEVATION



INSTRUCCIONES FINALES / FINAL INSTRUCTIONS

EL MARATÓN CON MÁS ARTE DEL MUNDO / THE MOST ARTISTIC MARATHON IN THE WORLD

La 42 edición del EDP Rock 'n' Roll Madrid Maratón & ½ será un auténtico deleite cultural para los sentidos de los miles de corredores, pues su trazado contará con las pinceladas más hermosas y célebres de todos los tiempos.

¿Te imaginas compartiendo zancadas con Velázquez, El Greco o Goya? ¿Sueñas con 42 kilómetros de puro arte? En esta edición de la carrera aprovecharemos los 42 kilómetros que tiene el recorrido para sacar a la calle las representaciones de algunas de las 42 obras más icónicas que alberga el Museo Nacional del Prado. Una acción que cuenta con el patrocinio de la **Fundación Ibercaja**, y cuyo fin es amenizar el trazado de la carrera y que en cada punto kilométrico los corredores puedan deleitarse con una obra mientras dan zancadas. Además, cada representación será una alegoría del momento de la carrera en el que se encuentra el corredor.

The 42nd edition of the EDP Rock 'n' Roll Madrid Marathon & ½ will be an amazing cultural delight for the thousands of runners.

*Can you imagine sharing strides with Velázquez, El Greco or Goya? Are you dreaming of 42 kilometers of pure art? In this edition of the race we will take advantage of the 42 kilometers that the course has to take out to the street the representations of some of the 42 most iconic artworks that National Museum of the Prado houses. The **Ibercaja Foundation**, has made this possible with the purpose of making the race more enjoyable than ever. The representation will be an allegory of the moment of the race the runner is experimenting.*



Puedes consultar todas las obras en la web del Museo Nacional del Prado
You can consult all the artworks on the website of the Museo Nacional del Prado
<https://www.bit.ly/2XgKEcB>



ANTES DE LA CARRERA

BEFORE THE RACE

edp
Rock'n'Roll
MARATHON & 1/2
M A D R I D

INSTRUCCIONES FINALES / FINAL INSTRUCTIONS

EXPODEPOR – Feria del Deporte se celebrará los días 25 y 26 de Abril 2019 en IFEMA Feria de Madrid (Pabellón 10), ocupando un espacio de exposición de más de 15.000 m² en donde se darán cita algunas de las firmas, instituciones o entidades más prestigiosas del mundo del deporte, y el lugar en el que todos los participantes del EDP Rock 'n' Roll Madrid Maratón & 1/2 deberán recoger el kit del corredor.

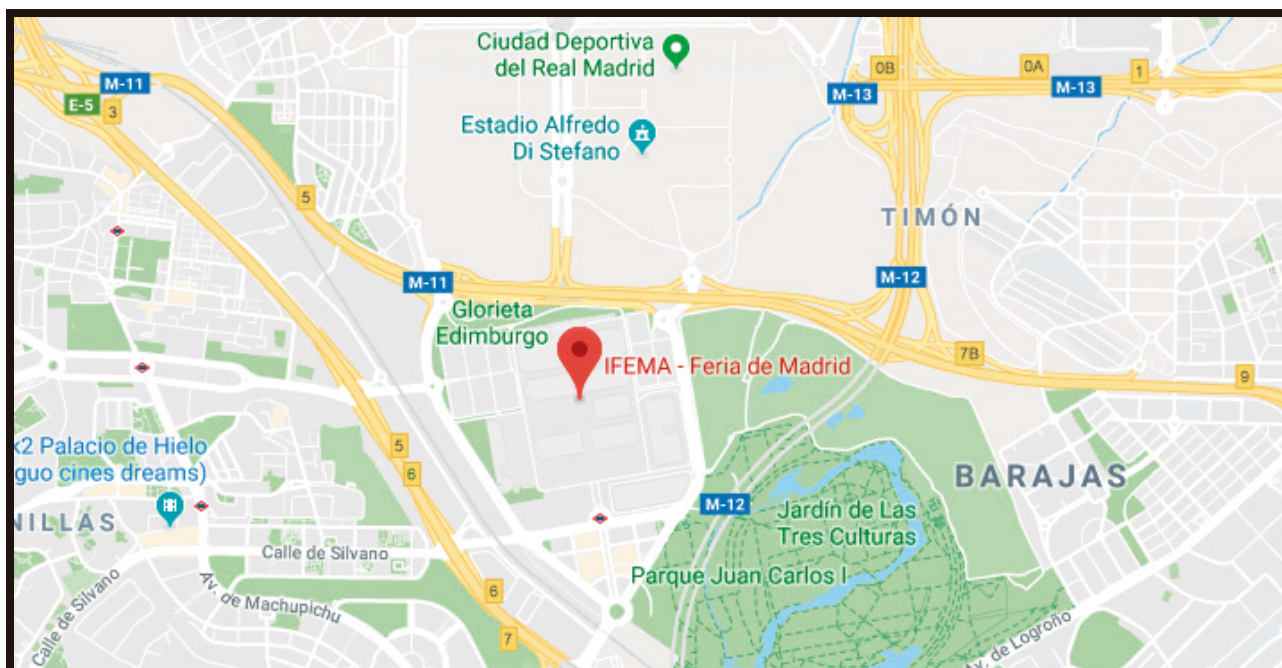
EXPODEPOR - Sports Fair will be held on April 25 and 26, 2019 at IFEMA Feria de Madrid (Hall 10), occupying an exhibition space of more than 15,000 m² where some of the most prestigious firms, institutions or entities of the world of sport will meet. All participants of the EDP Rock 'n' Roll Madrid Marathon & 1/2 must collect there their runner kit.

JUEVES
THURSDAY
25
ABRIL
APRIL
10:00 - 21:00 h

VIERNES
FRIDAY
26
ABRIL
APRIL
10:00 - 24:00 h

DÓNDE: IFEMA Feria de Madrid- Pabellón 10

LOCATION: IFEMA Feria de Madrid - Hall 10



Cómo llegar / How to get there: <https://www.bit.ly/2Dhuzvq>

DORSALES / BIB NUMBERS

INSTRUCCIONES FINALES / FINAL INSTRUCTIONS

Para retirar el dorsal será imprescindible presentar el Documento con el número de dorsal (impreso o en el teléfono móvil) junto con DNI o documento identificativo oficial en regla.

Cuando la persona que recoja el dorsal no sea el inscrito, deberá presentar el documento con el número de dorsal (impreso o en el teléfono móvil) y fotocopia del DNI O DOCUMENTO IDENTIFICATIVO OFICIAL EN REGLA DEL INSCRITO, que la organización conservará por si fuera necesario justificar a quien se ha entregado el dorsal.

EXPODEPOR estará abierta durante dos días en un horario muy amplio. Se recomienda acudir el jueves 25 de abril para evitar posibles esperas a la hora de acceder al pabellón, debido al aforo legal del mismo estipulado por IFEMA.

To collect the Race Numbers, all runners must present the document that contains their bib number (printed or in their mobile phones) and a copy of their Identity Card or other Official Documentation.

When the person collecting the Race Number is not the person registered, they must present the Official Document with the runner's race number (printed or in their mobile phones) and a copy of the Identity Card or of the person registered, and its own. The organizers will keep these documents in case it's necessary to confirm who has collected the bib number.

EXPODEPOR will be open for two days at very extensive opening hours. It is recommended to go on Thursday, April 25th in order to avoid possible delays when accessing the EXPO Hall, due to the legal capacity stipulated by IFEMA.



Documento con el Número de Dorsal
Official Race Number Document

Los documentos con el número de dorsal se envían por email a todos los participantes.

- Primer envío: 19 de abril
- Segundo envío: 22 de abril

Si no lo has recibido, podrás descargarlo en el siguiente enlace:

<https://www.mapoma.es/pCenter/buscadorConfirmacion>

The documents with the bib number are sent by email to all participants.

- First mailing: April 19
- Second mailing: April 22

If you have not received it, you can download it at the following link:

<https://www.mapoma.es/pCenter/buscadorConfirmacion?idioma=en>



Está terminantemente prohibido correr sin dorsal, con el dorsal de otra persona o con un dorsal falsificado o fotocopiado. Si algún corredor incumple esta regla, será inmediatamente descalificado, lo que podrá incurrir en una sanción que le impida su participación en próximas ediciones.

It is strictly forbidden to run without the bib number, with the bib number of another person or with a falsified or photocopied bib number. If any runner breaks this rule, he or she will be immediately disqualified and will be prevented from participating in future editions.

DORSALES / BIB NUMBERS

INSTRUCCIONES FINALES / FINAL INSTRUCTIONS

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. En caso contrario, el corredor será descalificado.

Si deseas solicitar un cambio de distancia, podrás hacerlo en el mostrador de SOLUCIONES de EXPODEPOR, siempre y cuando queden dorsales disponibles.

The race number that you will pick up in EXPODEPOR is assigned to your distance and, therefore, it is completely forbidden to run another distance than the corresponding. Otherwise, the runner will be disqualified.

If you wish to request a change of distance, you can do so at the EXPODEPOR SOLUTIONS stand, as long as there are available bib numbers.



CAMBIOS DE CAJÓN / CORRAL CHANGES

Es fundamental y obligatorio que el corredor se sitúe en el cajón que le corresponde (APARECE REFLEJADO EN EL DORSAL) Para cambiar a un cajón más lento, simplemente colóquese en ese cajón el día de la carrera. No es necesario hacer ningún trámite.

Si su entrenamiento ha ido mejor de lo esperado y quiere subir a un cajón más rápido, recoja su dorsal en EXPODEPOR y después vaya al mostrador de SOLUCIONES para ubicarlo en el cajón apropiado. **IMPORTANTE:** Para esto, es necesario presentar un diploma o clasificación oficial de otra prueba donde conste la marca realizada.

All runners must line up at the start line in the corral assigned to you (IT'S MARKED ON YOUR BIB NUMBER).

To change to a slower corral, simply move back to this.

*If your training has gone better than expected and you want to move to a quicker corral, collect your Race Bib in the EXPODEPOR and go to the SOLUTIONS stand to change to the appropriate corral. **IMPORTANT: To do this, it is necessary to show a diploma or official classification from another race where the new time was achieved.***

SEGUIR LA CARRERA / FOLLOW THE RACE

INSTRUCCIONES FINALES / FINAL INSTRUCTIONS

APP OFICIAL / OFFICIAL APP

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 a cualquier participante (Live Tracking).
- Ver en streaming la retransmisión en directo de la carrera.

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

Download the EPD Rock'n'Roll Madrid Marathon & 1/2 Official App powered by IBERCAJA to stay updated, and enjoy exclusive content.

Those who are not participating in the race, but want to follow a runner, can:

- Follow any participant live (Live Tracking).
- Stream live coverage of the race.

It's free, and is available on both Android (Google Play) and Apple (App Store).



REDES SOCIALES / SOCIAL PROFILES

Comparte tu experiencia con el HT oficial de la carrera
Share your experience with the official HT of the race

#EdpRNRMadrid



FACEBOOK: @RnRMadrid | INSTAGRAM: @edprnmadridmaraton | TWITTER: @RNRmadmaraton

TELEVISIÓN / TELEVISION

Si queréis seguir en directo la prueba podéis hacerlo a través del Canal de Televisión TELEDEPORTE y en streaming en la web oficial de RTVE www.rtve.es

Follow the race live on the TV Channel TELEDEPORTE and by streaming it on the official website of RTVE www.rtve.es





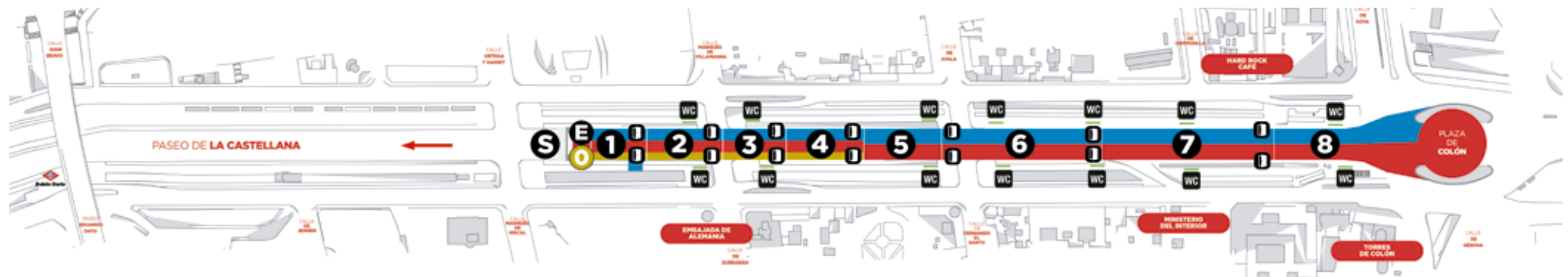
EL DÍA DE LA CARRERA

RACE DAY

edp
Rock'n'Roll
MARATHON & 1/2
M A D R I D

LA SALIDA / START LINE

INSTRUCCIONES FINALES / FINAL INSTRUCTIONS



TIEMPOS DE ASIGNACIÓN DE CAJONES DE SALIDA

STARTING CORRALS TIMES

10K

CAJÓN 0	HASTA 0:39'
CAJÓN 1	DE 0:40' A 0:49'
CAJÓN 2	DE 0:50' A 0:59'
CAJÓN 3	DE 1:00' A 1:05'
CAJÓN 4	DE 1:06' A 1:30'

21K

CAJÓN 1	HASTA 1:24'
CAJÓN 2	DE 1:25' A 1:39'
CAJÓN 3	DE 1:40' A 1:44'
CAJÓN 4	1:45'
CAJÓN 5	DE 1:46' A 1:54'
CAJÓN 6	DE 1:55' A 1:59'

CAJÓN 7	2:00'
CAJÓN 8	DESDE 2:01'

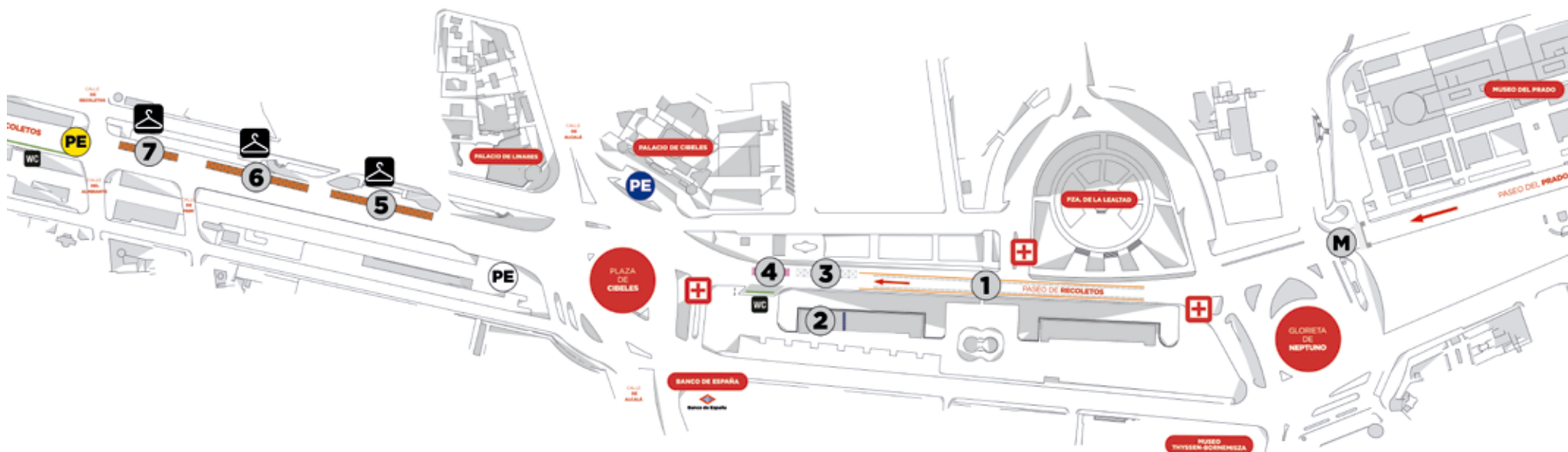
42K

CAJÓN 1	HASTA 2:48'
CAJÓN 2	DE 2:49' A 3:19'
CAJÓN 3	DE 3:20' A 3:29'
CAJÓN 4	3:30'
CAJÓN 5	DE 3:31' A 3:49'
CAJÓN 6	DE 3:50' A 3:59'

CAJÓN 7	4:00'
CAJÓN 8	DESDE 4:01'

LA META / FINISH LINE

INSTRUCCIONES FINALES / FINAL INSTRUCTIONS



ZONA DE SALIDA START LINE AREA

- ⑤ ARCOS DE SALIDA
START LINE
- ⑥ CAJÓN ÉLITE
ELITE CORRAL
- ① CAJÓN 1
CORRAL 1
- ② CAJÓN 2
CORRAL 2
- ③ CAJÓN 3
CORRAL 3
- ④ CAJÓN 4
CORRAL 4
- ⑤ CAJÓN 5
CORRAL 5
- ⑥ CAJÓN 6
CORRAL 6
- ⑦ CAJÓN 7
CORRAL 7
- ⑧ CAJÓN 8
CORRAL 8
- ⑨ GUARDARROPA 10K
10K GEAR CHECK
- ⑩ GUARDARROPA 21K
21K GEAR CHECK
- ⑪ GUARDARROPA 42K
42K GEAR CHECK
- WC W.C.
- ACCESO CAJONES
CORRAL ACCESS
- PE PE PE PUNTO DE ENCUENTRO
MEETING POINT

ZONA DE META FINISH LINE AREA

- ① ARCO DE META
FINISH LINE
- ① ZONA AVITUALLAMIENTO
REFRESHMENT AREA
- ② GRABACIÓN DE MEDALLA
MEDAL ENGRAVING
- ③ FISIOTERAPIA
PHYSIOTHERAPY
- ④ PODOLOGÍA
PODIATRY
- ⑤ GUARDARROPA 42K
42K GEAR CHECK
- ⑥ GUARDARROPA 21K
21K GEAR CHECK
- ⑦ GUARDARROPA 10K
10K GEAR CHECK
- WC W.C.
- SERVICIOS MEDICOS
MEDICAL SERVICES
- PE PE PE PUNTO DE ENCUENTRO
MEETING POINT

LA SALIDA / START LINE

INSTRUCCIONES FINALES / FINAL INSTRUCTIONS

La salida del EDP Rock 'n' Roll Madrid Maratón & 1/2 tendrá lugar en el Paseo de la Castellana, entre Ortega y Gasset y Marqués de Villamagna. Habrá distintas salidas. Comprueba cuál es la que te corresponde.

The start of the EDP Rock 'n' Roll Madrid Marathon & 1/2 will take place in the Paseo de la Castellana, between Ortega y Gasset and Marqués de Villamagna streets. There will be different starts. Check which one corresponds to you.

HORA DE SALIDA / START TIME:

8:00h	Carrera 10K <i>10K Race</i>
8:40h	Participantes de Hand Bikes y Sillas de Atletismo <i>Hand Bikes and racing wheelchair athletes</i>
8:45h	Élite Maratón <i>Marathon elite athletes</i>
8:50h	Maratón y Media Maratón (Cajones 1, 2 y 3) <i>Marathon and Half Marathon (Corrals 1, 2 and 3)</i>
9:05h	Maratón y Media Maratón (Cajones 4 y 5) <i>Marathon and Half Marathon (Corrals 4 and 5)</i>
9:20h	Maratón y Media Maratón (Cajones 6, 7 y 8) <i>Marathon and Half Marathon (Corrals 6, 7 and 8)</i>



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

TRANSPORTE PÚBLICO / PUBLIC TRANSPORT

Las estaciones de metro más cercanas son:

Zona de Salida:

- Línea 5 (Estación Rubén Darío) o Línea 4 (Colón)

Zona de Meta:

- Línea 1 (Estación Paseo del Arte)

Si no estás familiarizado con el Metro de Madrid, consulta: www.metrodemadrid.com

The nearest underground stations are:

Start Area:

- Line 5 (Rubén Darío) or Line 4 (Colón)

Finish Area:

- Line 1 (Paseo del Arte)

If you are not familiar with Madrid Metro, consult: www.metrodemadrid.com

LA SALIDA / START LINE

INSTRUCCIONES FINALES / FINAL INSTRUCTIONS

LIEBRES DE TIEMPO / PACERS

Cada distancia contará con la participación de LIEBRES DE TIEMPO con diferentes ritmos de carrera. Las liebres portarán un globo que indicará su tiempo de llegada a meta. Se colocarán en los diferentes cajones de salida según su tiempo, estando siempre visibles para los corredores que quieran seguir el ritmo que cada uno marque.

Tiempos de llegada a meta de las liebres:

- **Maratón:** 3:00:00 – 3:15:00 – 3:30:00 – 3:45:00 – 4:00:00 – 4:15:00 – 4:30:00 – 4:45:00 – 5:00:00
- **Medio Maratón:** 1:30:00 – 1:40:00 – 1:50:00 – 2:00:00 – 2:15:00
- **10K:** 38:00 – 40:00 – 45:00 – 50:00 – 55:00 – 60:00

Each distance will have PACERS that will run at different speeds/pace and finish at specific times.

Pacers will run with a balloon with their arrival time to the finish line. According to their time, they will be placed in the different starting corrals, always being visible for runners who want to follow their speed/pace.

Arrival times of the pacers to the finish line:

- **Marathon:** 3:00:00 – 3:15:00 – 3:30:00 – 3:45:00 – 4:00:00 – 4:15:00 – 4:30:00 – 4:45:00 – 5:00:00
- **Half Marathon:** 1:30:00 – 1:40:00 – 1:50:00 – 2:00:00 – 2:15:00
- **10K:** 38:00 – 40:00 – 45:00 – 50:00 – 55:00 – 60:00



El límite de tiempo en el Maratón será de 6 horas; 3 horas en el Medio Maratón; 1 hora y 30 minutos en los 10k y 3 horas y 30 minutos en Hand Bikes.

Si el ritmo de paso de un participante cae por debajo del límite de tiempo, puede:

- Aumentar su ritmo de paso para entrar en el tiempo límite de carrera.
- Subir a un vehículo escoba que le transporte a la línea de meta.



The time limit for the Marathon is 6 hours; Half Marathon is 3 hours; 10K is 1 hour 30 minutes; Hand bike and wheelchair marathon time limit is 3 hours 30 minutes.

If the pace of a participant is behind the official pace limit, they can:

- Increase their pace to stay within the time limit of the race.
- Get in the tail vehicle which will transport them to the finish line.

INSTRUCCIONES FINALES / FINAL INSTRUCTIONS

Los inscritos a cualquiera de las tres distancias del EDP Rock 'n' Roll Madrid Maratón & ½ que lo deseen, podrán hacer uso del servicio de Guardarropa de manera completamente gratuita.

¿Dónde estará ubicado?

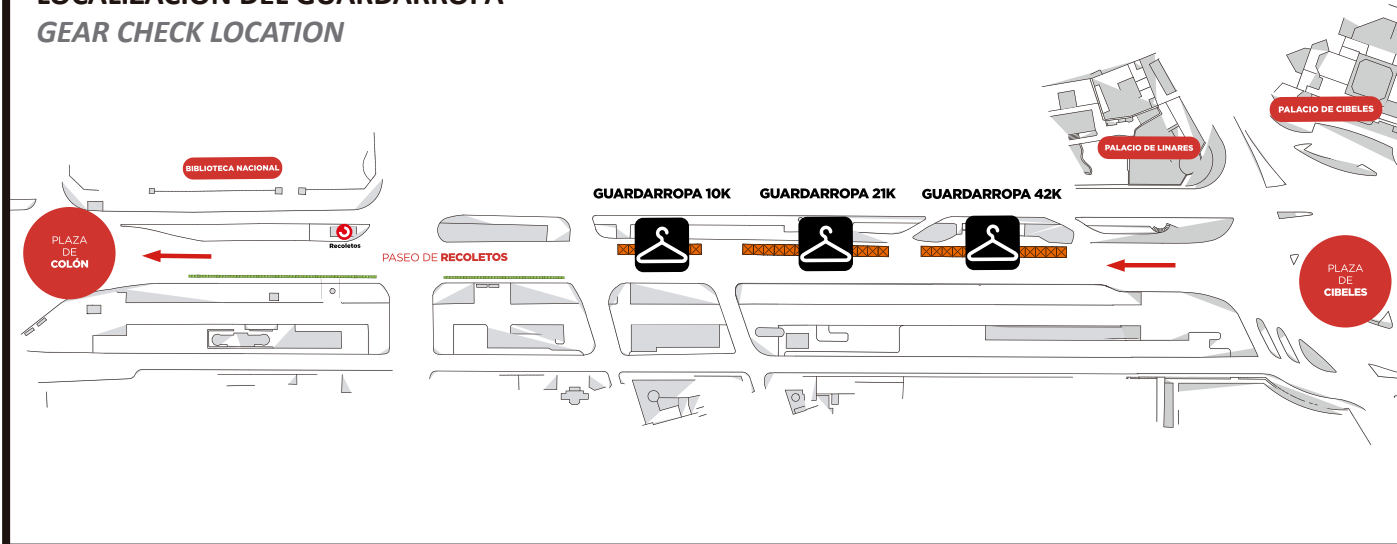
El Guardarropa estará ubicado en la zona de Meta, en el Paseo de Recoletos, entre la Plaza de Cibeles y la Plaza de Colón.

Participants registered in any of the three distances of the EDP Rock'n'Roll Madrid Marathon & ½ may use the baggage check service free of charge.

Where is the Baggage Check located?

The Baggage Check drop off and pick up is located in Paseo de Recoletos, between Plaza de Cibeles and Plaza de Colón.

LOCALIZACIÓN DEL GUARDARROPA GEAR CHECK LOCATION



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 hasta las 15:30 horas del día 27 de abril.

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

When runners pick up their bib number at the Expo, they will also receive a numbered sticker that will match the bib number, and an Official Gear Bag. This bag must be used on race day to store personal items. The sticker should be placed on the indicated space on the Official Gear bag.

The Gear Check service will be open on April 27th from 7am until 15:30 pm, the same day.

Each distance, Marathon, ½ Marathon, and 10k will have a different designated Baggage Check Area. Runners should drop off their bags at the TENTS corresponding to both their distance and the last digit of their bib number.

INSTRUCCIONES FINALES / FINAL INSTRUCTIONS



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

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

ZONA GUARDARROPA PARA MARATÓN:

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

GEAR CHECK AREA MARATHON:

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

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

HABRÁ TAMBIÉN UNA ZONA DE GUARDARROPA PARA LAS DISTANCIAS DE MEDIA MARATÓN Y DE 10K

THERE ARE SEPARATE BAGGAGE CHECK AREAS FOR THE ½ MARATHON AND 10K.



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

AVITUALLAMIENTO / REFRESHMENT

edp
Rock'n'Roll
MARATHON & 1/2
M A D R I D

INSTRUCCIONES FINALES / FINAL INSTRUCTIONS

10K

4,5



21K

6



WC

9



WC

15



WC

42K



AGUA



POWERADE



PLÁTANO DE CANARIAS



NARANJAS



GELES ENERGÉTICOS



BOLSA AVITUALLAMIENTO



WC.



SERVICIOS MÉDICOS



GUARDARROPA



DUCHA

6



WC

9



WC

15



WC

20



WC

25



WC

27,5



WC

30



WC

33



WC



36,5



WC

38



WC

40



WC

META



WC



AVITUALLAMIENTO OFICIAL
OFFICIAL REFRESHMENT



BEBIDA ISOTÓNICA OFICIAL
OFFICIAL ENERGETIC DRINK



ALIMENTO OFICIAL
OFFICIAL FOOD



GEL ENERGÉTICO OFICIAL
OFFICIAL ENERGETIC GELS



AGUA OFICIAL
OFFICIAL WATER



INSTRUCCIONES FINALES / FINAL INSTRUCTIONS

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

Encontrará asistencia sanitaria a lo largo del recorrido del EDP Rock'n'Roll Madrid Maratón & 1/2. Si ya no puede continuar, tendrá varios vehículos escoba que le recogerán y llevarán a META. A lo largo del recorrido tendrá asistencia de **SAMUR-Protección Civil** y de Voluntarios patinadores.



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

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

*There is Health Service along the course of the EDP Rock 'n' Roll Madrid Maratón & 1/2. If you can not continue, you will have several tail vehicles that will pick you up and take you to Finish Area. Throughout the course you will receive assistance from **SAMUR-Civil Protection** and Skating Volunteers if you need it.*



Información médica: No olvide rellenar los datos médicos al dorso de su Dorsal que pueden ser de ayuda en el caso de necesitar asistencia sanitaria en el transcurso de la carrera.

Medical information: Don't forget to fill in the medical information on the back of the Race Number which helps in case the runner needs medical assistance during the race.

FISIOTERAPIA Y PODOLOGÍA / PHYSIOTHERAPY AND PODIATRY

En el área de meta encontrará servicio de Fisioterapia gracias a la colaboración del Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid, que le ayudarán a recuperar después del esfuerzo a través de grupos de ejercicio terapéutico y atención personal con terapia manual, dependiendo de los síntomas del paciente.

Del mismo modo, encontrará servicio de Podología dirigido por la Asociación Española de Podología Deportiva (SEPOD) que ofrecerá servicios asistenciales a los corredores una vez cruzada la línea de meta.

At the Finish Area you will find physiotherapy service thanks to the collaboration of the Professional Association of Physiotherapists of the Community of Madrid, which will help you to recover after the effort through groups of therapeutic exercise and personal care with manual therapy, depending on the symptoms of the patient.

In the same way, you will find a Podiatry Service thanks to the Spanish Sports Podiatry Association (SEPOD) that will offer assistance services to runners once they cross the finish line.



Colegio Profesional de
FISIOTERAPEUTAS
COMUNIDAD DE MADRID



INSTRUCCIONES FINALES / FINAL INSTRUCTIONS

GRABACIÓN DE MEDALLAS / MEDAL ENGRAVING

Si contrataste el servicio de grabación de medalla deberás dirigirte a la zona habilitada para ello una vez finalizada la prueba.

Si no marcaste este servicio adicional aún tienes la oportunidad de hacerlo en EXPODEPOR en el Stand de TODOTROFEO por un importe de 5€ o en la misma zona habilitada al acabar la prueba por un importe de 10€.

If you have pre-paid for the medal engraving service during registration, you will find the medal engraving stand in the secure zone after refreshment area. Runners also have an opportunity to pre-pay for medal engraving at the Expo at the TodoTrofeo's stand for only €5. The race day medal engraving fee is €10, cash only, at the finish line.



NOVOTEL MEETING POINTS

Novotel ofrece unos puntos de encuentro donde los corredores podrán quedar con amigos, familiares u otros corredores antes y después de la prueba.

Estos tres puntos están diferenciados por colores: **White Meeting Point** situado en la Plaza de la Lealtad, **Blue Meeting Point** delante del Palacio de Cibeles y **Yellow Meeting Point** en Paseo de Recoletos. Allí los corredores podrán realizar llamadas de manera gratuita gracias a los teléfonos móviles que Novotel Madrid Center pondrá a su disposición. Los Novotel Meeting Points serán fácilmente localizables gracias a la instalación de grandes globos con los colores identificativos de cada uno de ellos.

Novotel offers some meeting points where participants can stay with friends, family, or other runners before, during, and after the race.

*These three points can be differentiated by color: **The White Meeting Point** situated at Plaza de la Lealtad, **the Blue Meeting Point** in front of the Palacio de Cibeles, and **the Yellow Meeting Point** at Pacey de Recoletos. There, runners will be able to make free calls via the cell phones that Novotel Madrid Center will make available to them. The Novotel Meeting Points will be easily locatable thanks to the installation of of big balloons with their identifying colors.*

INSTRUCCIONES FINALES / FINAL INSTRUCTIONS

Bajo el lema “Piensa con los pulmones, Corre con el corazón” Ecoembes y el Ayuntamiento de Madrid se unen al EDP Rock 'n' Roll Madrid Maratón & ½ para fomentar de manera activa y directa el reciclaje de residuos entre corredores, voluntarios y personal de organización.

Durante la carrera, los participantes encontrarán contenedores de reciclaje específicos en el recorrido y en la zona de meta, 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!

Under the motto "Think with your lungs, Run with your heart" Ecoembes, in collaboration with Madrid City Council, joins EDP Rock 'n' Roll Madrid Marathon & ½ to promote the recycling of waste between runners, volunteers and organization staff.

During the race, participants will find specific recycling containers on the course and in the finish area, perfectly marked so that all runners are aware of where they should deposit the containers they use throughout the race. USE THEM!



MADRID



INSTRUCCIONES FINALES / FINAL INSTRUCTIONS

BOLSAS NON-WOVEN / NON WOVEN BAGS



El EDP Rock 'n' Roll Madrid Maratón & ½ sigue apostando por el compromiso medioambiental y da un paso más de cara a la 42 edición de la prueba, que se celebrará el próximo 27 de abril de 2019.

Con el objetivo de reducir elementos contaminantes y seguir velando por la sostenibilidad del evento, el EDP Rock 'n' Roll Madrid Maratón & ½, en colaboración con **Coca-Cola Eventos con Buen Ambiente** y **Alcampo**, erradicará las tradicionales bolsas de plástico de los avituallamientos de meta para sustituirlas por bolsas reutilizables non-woven, específicamente diseñadas para soportar el peso de bebidas y alimentos en su capacidad, para utilizarse en numerosas ocasiones y apta para ser lavada, con el objetivo de prolongar su vida útil y restringir los componentes contaminantes del evento

The EDP Rock 'n' Roll Madrid Marathon & ½ continues their support and commitment with the environment and goes a step further towards the 42nd edition of the event, which will be held on April 27th 2019.

*With the aim of reducing polluting elements and continuing to ensure the sustainability of the event, the EDP Rock 'n' Roll Madrid Marathon & ½, in collaboration with **Coca-Cola** and **Alcampo**, will eradicate the traditional plastic bags from the finish line refreshments to replace them with reusable bags non-woven, specifically designed to withstand the weight of beverages and food in its capacity, to be used on numerous occasions and suitable for being washed, with the aim of prolonging its useful life and restricting the polluting components of the event.*

EVENTO CON BUEN AMBIENTE / GREEN ATMOSPHERE RACE

Desde ediciones anteriores se han llevado a cabo medidas encaminadas a reducir los residuos generados y a impulsar el reciclaje.

Gracias a ellas, el EDP Rock 'n' Roll Madrid Maratón & ½ se ha convertido en un "Evento con Buen Ambiente" de referencia (etiqueta creada por Coca-Cola para reconocer aquellos eventos que cumplen con los criterios recogidos en la Guía de "Eventos con Buen Ambiente") y es a día de hoy es un ejemplo de sostenibilidad para otros eventos deportivos de la ciudad.

Since previous editions, sustainable measures have been carried out to protect our environment during race day with the aim of reducing the environmental impact that an event of this nature can produce.

Thanks to these actions, the EDP Rock 'n' Roll Madrid Marathon & ½ has become an "Green Atmosphere Race" (label created by Coca-Cola to recognize those events that comply with their recycling criteria) and is today a clear example of sustainability for other sporting events in the city.



ANIMACIÓN EN EL RECORRIDO

ENTERTAINMENT ON THE COURSE

INSTRUCCIONES FINALES / FINAL INSTRUCTIONS

BANDAS DE ROCK / ROCK BANDS

A lo largo del recorrido del EDP Rock 'n' Roll Madrid Maratón & 1/2, encontrarás 15 escenarios con música en directo que te harán vibrar a ritmo de Rock 'n' Roll.

Las 15 bandas compiten en el Concurso de Bandas, cuya final será el mismo sábado 27 de abril en la After Race Party, en la sala Joy Eslava a partir de las 20:00h. El ganador del concurso, tocará en el Rock 'n' Roll Liverpool Marathon & 1/2.

Along the course of the EDP Rock 'n' Roll Madrid Marathon & 1/2, you will find 15 stages with live music to rock Madrid!

The 15 bands compete in a Bands Contest, whose final will be held on Saturday, April 27 at the After Race Party, in the Joy Eslava club, from 8:00 pm. The winner of the contest will play at the Rock 'n' Roll Liverpool Marathon & 1/2.



CONCURSO DE ANIMACIÓN SOLIDARIO / CHARITY SUPPORTING CONTEST

En esta edición, hemos puesto en marcha el Concurso de Animación Solidario, en el que 12 entidades benéficas animarán a lo grande a los participantes.

Silbatos, pancartas, disfraces... ¡Todo vale!

Los 6 grupos que más animen, ganarán los donativos solidarios del EDP Rock 'n' Roll Madrid Maratón & 1/2.

In this edition, we have launched the Charity Supporting Contest, in which 12 charities will encourage all the participants.

Whistles, banners, costumes ... Everything goes!

The 6 groups that most encourage runners, will win the solidarity donations of EDP Rock 'n' Roll Madrid Marathon & 1/2.



DESPUÉS DE LA CARRERA

AFTER THE RACE

edp
Rock'n'Roll
MARATHON & 1/2
M A D R I D

INSTRUCCIONES FINALES / FINAL INSTRUCTIONS

RESULTADOS / RESULTS

A través de la web puedes descargar el diploma oficial del EDP Rock'n'Roll Madrid Maratón & ½; en él se incluirán el nombre y apellidos, su tiempo y la clasificación oficial por categorías.

Los resultados PROVISIONALES serán publicados en la web Oficial de la carrera el sábado 27 de abril. Si quiere realizar alguna reclamación al respecto, podrá utilizar el formulario colgado en dicha web. Los resultados serán Oficiales dos semanas después de la carrera.

Consulte la clasificación a través de la página de resultados del EDP Rock'n'Roll Madrid Maratón & ½:
<http://www.edprocknrollmadrid.com>

Through the web page runners can download the Official Finisher Certificate of the EDP Rock'n'Roll Madrid Marathon & ½; the certificate will include your name, time and official ranking by categories.

The provisional results will be published on the official website on Saturday 27th of April. If you need to request a change of your of time, you must use the form on the website.

The results will be official two weeks after the race. Find the results webpage of the EDP Rock'n'Roll Madrid Marathon & ½:

<http://www.edprocknrollmadrid.com>



FOTOS OFICIALES / OFFICIAL PHOTOS

¡Nunca olvides tu carrera!

Tus fotos oficiales de la carrera serán de FinisherPix, empresa de fotografía oficial de Rock 'n' Roll Marathon Series.

Encuentra tus fotos en www.finisherpix.com/e/2880

Never forget your race!

Get your personal race photos with FinisherPix!

The official photographer of Rock 'n' Roll Marathon Series. Your personal race photos will be available here:

www.finisherpix.com/e/2880



TROFEOS / TROPHYS

Los tres primeros y tres primeras clasificadas de cada categoría podrán recoger su trofeo en la sede de MAPOMA (calle Donoso Cortés 54) del 16 al 31 de mayo. A partir de esa fecha, se perderá el derecho a recibir trofeo.

The first three classified in each category will be able to pick up their trophy at MAPOMA (Calle Donoso Cortés 54, Madrid) from May 16 to 31. After that date, the right to receive a trophy will be lost.

AFTER RACE PARTY

INSTRUCCIONES FINALES / FINAL INSTRUCTIONS

¡COMPRA TU ENTRADA PARA LA AFTER RACE PARTY!

¿Tienes ganas de celebrar a lo grande tu hazaña en Madrid? ¡Pues no te pierdas el FIESTÓN post #EdpRNRMadrid!

El broche final para un día único y la mejor oportunidad para celebrar con tus amigos y resto de corredores vuestra victoria, en una de las salas más emblemáticas y céntricas de la capital, la sala Joy Eslava.

Además, tendrá lugar también la final del Concurso de Bandas. ¡Vuelve a escuchar en directo a las tres mejores bandas del recorrido!

- **¿Cuándo?:** El sábado 27 de abril de a partir de las 20:00 y... ¡Hasta que el cuerpo aguante!
- **¿Dónde?:** La fiesta tendrá lugar en la emblemática Sala Joy Eslava (calle Arenal 11, Madrid)

¡Las plazas son limitadas! Cada ticket tiene un precio de 10,60 euros e incluye una consumición soft (cerveza, refrescos, zumo...)

¡Disponibles hasta agotar existencias! Para acceder a la sala, será imprescindible presentar el justificante de la inscripción en la puerta.

GET YOUR TICKET FOR THE AFTER RACE PARTY!

You are in the party mood after the race? Keep celebrating in a big way and don't miss the #EdpRNRMadrid AFTER RACE PARTY!

Don't miss the chance to celebrate your finish with your friends and fellow runners in one of the most emblematic clubs of the city, the Joy Eslava.

The Bands Contest finals will also take place here. You'll be able to ROCK once again with the three best bands on the course!

- **When?:** Saturday, April 27, from at 8:00 p.m... Until you drop!
- **Where?:** The party will take place at the emblematic club Joy Eslava (11 Arenal Street, Madrid)

Entries are limited! Each ticket has a price of 10'60 euros and includes a soft drink or beer.

Available while supplies last. To access to the club, it will be necessary to show the proof of registration at the door.



edp
Rock'n'Roll
MARATHON & 1/2
M A D R I D

AFTER RACE PARTY
Y FINAL DEL CONCURSO DE BANDAS

ENTRADAS
LIMITADAS!

SÁBADO 27 ABRIL
DESDE LAS 20:00H | SALA JOY

JOY
Madrid

HAZ CLICK AQUÍ PARA COMPRAR TU ENTRADA
CLICK HERE TO GET YOUR TICKET

INSTRUCCIONES FINALES / FINAL INSTRUCTIONS

DORSAL GRATIS CON EDP / YOUR BIB NUMBER FREE WITH EDP

¡Corre a por tu dorsal, no te lo puedes perder!

Si te haces cliente EDP antes del 12 de mayo, recuperas el importe de tu dorsal

¡Atención! Si ya te has inscrito en el EDP Rock'n'Roll Madrid Maratón & ½, esta promoción es para ti. Si te haces cliente de la compañía de luz, gas y servicios EDP antes del 12 de mayo, te abonan el importe de tu dorsal. Para participar en esta promoción, visita www.edpmaratones.es. Te sumará a los más de 3 millones de personas que ya disfrutan de su oferta de ahorro de energía y accederás a promociones exclusivas para 'runners'.

Run for your race number, you can not miss it!

If you become an EDP customer before May 12th, you will recover the amount of your bib number.

Attention! If you have already registered for the EDP Rock'n'Roll Madrid Marathon & ½, this promotion is for you. If you become a customer of the electricity, gas and services EDP company before May 12th, they will return you the amount of your entry. To participate in this promotion, visit www.edpmaratones.es. You will join more than 3 million people who already enjoy their the offers and exclusive promotions for runners.



QUEDADA "SINCRONIZADAS" / "SINCRONIZADAS" RUNNING MEETING

No te pierdas la quedada oficial EDP de "Sincronizadas" en Madrid:

Coincidiendo con la semana del EDP Rock 'n' Roll Madrid Maratón & ½, EDP convoca una quedada muy especial en su plataforma "Sincronizadas". Es para todas aquellas mujeres que quieran realizar un último entrenamiento antes de enfrentarse al gran reto del día 27, o simplemente conocer a otras mujeres runners y compartir kilómetros. El encuentro está marcado para el 25 de abril a las 19:30h en el Parque del Retiro, en la entrada por la Puerta de Alcalá. Puedes darte de alta en "Sincronizadas" en: <https://www.sincronizadas.com/>

si ya lo has hecho, apuntarte a la quedada en este enlace: <https://www.bit.ly/2PhSLmu>

Do not miss the EDP Official "Sincronizadas" meeting in Madrid:

Concurring with the week of the EDP Rock 'n' Roll Madrid Marathon & ½, EDP announces a very special meeting on its "Sincronizadas" platform. For all those women who want to make a final workout before facing the great challenge of the 27th, or simply meet other women runners and share miles. The meeting will be held at 7:30pm the 25th of April at the Retiro Park. You can sign up in "Synchronized" on:

<https://www.sincronizadas.com/>

If you have already done so, sign up for the meeting at this link: <https://www.bit.ly/2PhSLmu>

PROMOCIONES / PROMOTIONS

INSTRUCCIONES FINALES / FINAL INSTRUCTIONS

BATE TU MARCA CON POLAR / BEAT YOUR BEST WITH POLAR

Nuestro 'Official Timing Partner', Polar, quiere celebrar el EDP Rock 'n' Roll Madrid Maratón & 1/2 por todo lo alto ofreciéndote un 20% de descuento en sus productos y accesorios de running.

Entra en www.polar.com/es y utiliza el código POLARMARATONMAD.

*** Promoción válida hasta el 1 de mayo 2019.**

¡Consigue tus objetivos con los GPS Multisport Watches Polar Vantage Series!

Polar, our 'Official Timing Partner' wants to celebrate the EDP Rock 'n' Roll Madrid Marathon & 1/2 in a big way offering you a 20% discount on its running products and accessories.

Enter in www.polar.com and use the POLARMARATONMAD code.

*** Promotion valid until May 1, 2019.**

Get your goals with the GPS Multisport Watches Polar Vantage Series!



POLAR

MERITENE MOBILIS

Meritene Mobilis corre contigo y te ayuda a nutrir músculos, huesos y articulaciones. Y ahora...SORTEA 2 BONOS GRATIS de entrenamiento con Magali Dalix y Miguel Lordán en sus gimnasios de Barcelona y Madrid. Participa haciéndote una foto en el EDP Rock 'n' Roll Madrid Maratón & 1/2 y compártela en tus redes con el HT #EquipoMeriteneMobilis.

Meritene Mobilis runs with you and helps nourish your muscles, bones and articulations.. And now... 2 FREE tickets for training with Magali Dalix and Miguel Lordán in their gyms in Barcelona and Madrid. You can participate by taking a picture at the EDP Rock 'n' Roll Madrid Marathon & 1/2 and share it in your social profiles with the HT #TeamMeriteneMobilis.

GANA 1 BONO
de 2 meses de ENTRENAMIENTO
GRATIS
con MIGUEL LORDAN o MAGALI DALIX

MADRID BARCELONA

Descubre más www.meritene.es

Nestlé
Health & Nutrition

INSTRUCCIONES FINALES / FINAL INSTRUCTIONS

VISITA LAS ROZAS VILLAGE / VISIT LAS ROZAS VILLAGE

¡Para ti, que el sábado correrás como nunca, equípate con las mejores marcas y consigue tu mejor tiempo en el EDP Rock 'n' Roll Madrid Maratón & 1/2.

En Las Rozas Village disfrutarás de descuentos de hasta el 60% sobre el precio original en más de 100 boutiques.

Entra en www.lasrozasvillage.com/maraton y planifica tu visita.

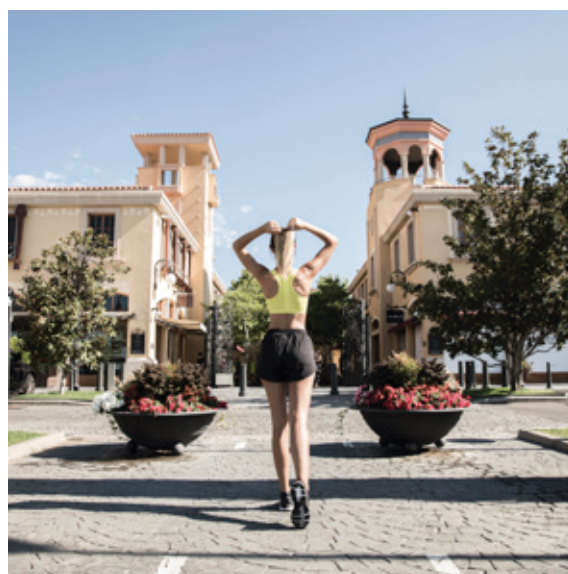
On Saturday you will run like never before, equip yourself with exclusive brands and beat your best record at the EDP Rock 'n' Roll Madrid Maratón & 1/2.

Enjoy in Las Rozas Village an additional 60% off in more than 100 boutiques.

Enter in www.lasrozasvillage.com/maraton and plan your visit.


LAS ROZAS VILLAGE

A MEMBER OF THE BICESTER VILLAGE
SHOPPING COLLECTION®



ESPECTÁCULO TRADICIONAL EN TORRES BERMEJAS / TRADITIONAL SHOW AT TORRES BERMEJAS

Tanto si eres de Madrid, como si vienes de fuera para correr el EDP Rock 'n' Roll Madrid Maratón & 1/2, hay rincones que ese fin de semana no te puedes perder.

Aprovecha tu estancia para hacer una visita a Torres Bermejas, el tablao flamenco más famoso y con más encanto de la capital.

Más info en
<http://www.torresbermejas.com/index.php/es/>

If you are coming to Madrid to run the EDP Rock 'n' Roll Madrid Marathon & 1/2 there are places you can't miss that weekend!

So make a stop at Torres Bermejas, the most famous and charming Tablao Flamenco in the city.

More info at
<http://www.torresbermejas.com/index.php/es/>



PATROCINADORES / SPONSORS

INSTRUCCIONES FINALES / FINAL INSTRUCTIONS

NAME TITLE



PATROCINADORES PRINCIPALES / MAIN SPONSORS



PATROCINADORES OFICIALES / OFFICIAL SPONSORS



HOTEL OFICIAL / OFFICIAL HOTEL



OFFICIAL TIMING PARTNER



VEHÍCULO OFICIAL / OFFICIAL VEHICLE



SUPRA GAMBOA

COLABORADORES OFICIALES / OFFICIAL PARTNERS



MEDIA PARTNER

CORREDOR\



ORGANIZAN / ORGANIZE



COLABORAN / INSTITUTIONAL PARTNERS



MADRID

