





terramia.com

## Zurich Rock 'n' Roll MARATHON & HALF & 10Km MADRID, 23 Aprile 2023

**\*\* DOMENICA 23 APRILE 2023 – ROCK 'N' ROLL MADRID 42 km, 21 km, 10 km \*\***

**START LINE: PASEO DE LA CASTELLANA** (Plaza de Gregorio Marañón)

**FINISH LINE: PLAZA DE NEPTUNO**, Paseo de Recoletos, tra Plaza de Cibeles e Plaza de Colón per tutte le distanze

Per vedere i percorsi, la Start e la Finish Line, i punti di ristoro invitiamo a cliccare sui seguenti link:

42 KM [MAPPA](#)

21 KM [MAPPA](#)

10 KM [MAPPA](#)

### ORARI

PARTENZA 10 KM ore 08:00

PARTENZA ÉLITE MARATONA e MEZZA MARATONA ore 08:45

PARTENZA DI TUTTI I RUNNERS MARATONA E MEZZA MARATONA: ORE 9.00

### TEMPO LIMITE

MARATONA: 6 ore

MEZZA MARATONA: 3 ore

10 KM: 1 ora e 30 minuti

**L'evento finisce alle ore 15,50**

**L'area di partenza e arrivo sono facilmente raggiungibili con i mezzi pubblici:**

- Metro: [www.metromadrid.es](http://www.metromadrid.es)

- Fermata più vicina alla Start Line: Gregorio Marañón Linee 7 e 10, Rubén Darío Linea 5
- Fermata più vicina alla Finish Line: 'Atocha', Linea 1

- Autobús: <http://www.emtmadrid.es/>

- Linea più vicina alla Start Line: 1,2,9,14,15,20,27,34,37,45,51,52,53,74,146,203
- Linea più vicina alla Finish Line: 2,10,14,19,20,26,28,32,63,152,C1,C2

### DEPOSITO SACCHE GARA

Sarà situato nella zona della Finish Line, a circa 1200 metri dalla Start Line, Paseo de Recoletos.

Il servizio sarà disponibile dalle ore 07:00 di Domenica 23 Aprile e terminerà alle ore 15:30 dello stesso giorno.

Si potrà lasciare **solo la sacca ufficiale**, che sarà consegnata con il pacco gara all'Expo, con il relativo adesivo che riporta il numero del pettorale e che è da attaccare nell'apposita aerea indicata sulla borsa.

Ogni distanza (Maratona, Mezza Maratona e 10 Km) avrà un'area differenziata e opportunamente segnalata; la consegna della sacca sarà da effettuarsi nell'area corrispondente alla propria distanza e andando al punto di consegna che corrisponde all'ultimo numero del proprio pettorale.

*Esempio: il numero di pettorale 35128 / distanza Maratona deve consegnare la sacca al punto di consegna Maratona numero 8.*

Attenzione: si prega di non lasciare oggetti fragili o di valore nella sacca a deposito, il personale del guardaroba non sarà responsabile per danni o smarrimenti.



**terramia.com**

## **Zurich Rock 'n' Roll MARATHON & HALF & 10Km MADRID, 23 Aprile 2023**

### **PACERS**

I Pacemaker saranno associati ai seguenti tempi:

- MARATONA: 3h / 3h15min / 3h30min / 3h45min/ 4h / 4h15min / 4h30min / 5h
- MEZZA MARATONA: 1h30min / 1h40min / 1h50min / 2h
- 10 KM: 40min / 45min / 50min / 55min / 1h

### **RISTORI, TOILETTES, PERCORSI**

Toilettes e ristoranti con powerade saranno presenti lungo il percorso.

I punti di ristoro con acqua e bevande saranno presenti ogni 5 km circa:

- MARATONA: Km 10, 15, 20, 24, 27, 29.5, 32, 36, 38, 40 e Finish Line
- MEZZA MARATONA: Km 10, 15 e Finish Line
- 10 Km: Finish Line

Acqua, frutta, bevande isotoniche, servizi medici e igienici saranno disponibili nella zona di partenza e arrivo.

Non ci saranno rifornimenti solidi e di gel lungo il percorso.

### **PREMI**

Ogni runner che terminerà la gara entro il tempo limite fissato riceverà la medaglia Finisher.

### **INCISIONE MEDAGLIA** (controlla nella tua prenotazione se l'hai prenotata)

Chi ha prenotato questo servizio in fase di iscrizione avrà il simbolo di una medaglia stampato sul pettorale.

### **SERVIZI FOTOGRAFICI, RISULTATI e DIPLOMA**

L'organizzazione mette a disposizione, a pagamento, le foto ufficiali sul sito web:

<https://www.sportograf.com/it>

È necessario lasciare sempre ben visibile il pettorale.

Terramia offre un servizio foto non-professionale: le nostre foto saranno disponibili e scaricabili gratuitamente sul sito [www.terramia.com](http://www.terramia.com) pochi giorni dopo le gare.

Invitiamo ad indossare la canotta da gara Terramia per essere più riconoscibili.

I diplomi saranno disponibili e scaricabili online nella sezione dei risultati appena saranno definitivi.

### **APP**

È disponibile l'app Zurich Rock 'n' Roll Madrid Marathon & 1/2, scaricabile gratuitamente per i dispositivi Android su [Google Play](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.terramia.zurichrocknroll) e per i dispositivi IOS su [App Store](https://apps.apple.com/it/app/zurich-rock-n-roll-marathon/id1444444444).