GUÍA OFICIAL / OFFICIAL GUIDE

TotalEnergies

1/2 MARATÓN DE MÁLAGA 2025

23 MARZO 2025 8:15 H

Evento Sostenible · Responsabilidad Ambiental · Málaga como te quieren

WORLD ATHLETICS ROAD RACE LABEL 2025

metro Málaga · málaga · Ciudad de Málaga · quirónsalud Healthcare Partner · HYUNDAI Automóviles Nieto

CaixaBank · Fundación "la Caixa" · UAX Universidad Alfonso X el Sabio Mare Nostrum · enjoy! Disfrutar es sentirse bien

TotalEnergies lleva la energía de tus carreras hasta Roma

Participa en el sorteo y podrás ganar un dorsal doble con todo incluido para la Run the Rome Marathon 2026.

¡Participa ya!

#LaEnergíaDeLasCarreras

TotalEnergies

totalenergies.es

@TotalEnergiesSpain
@TotalEnergiesES
@totalenergies_es
@TotalEnergies España

La ciudad de Málaga celebra el domingo 23 de marzo la trigésimo cuarta edición del TotalEnergies ½ Maratón de Málaga.

Es el segundo año que este acontecimiento deportivo se celebra en el mes de marzo, sumando un nuevo atractivo a la ciudad durante estos meses. Me gustaría animar a la afición malagueña a que participe en este gran evento deportivo. El ejercicio físico es fundamental y contribuye a tener hábitos de vida saludables.

Esta edición de la TotalEnergies ½ Maratón de 2025 presenta un nuevo recorrido, volviendo al Paseo del Parque, en pleno corazón de la ciudad, como salida y meta de la prueba deportiva. Esta modificación, además de recuperar un escenario icónico, hace que la carrera sea más rápida y anima también a superar los récords establecidos hasta la fecha, que son 1:00:13 en categoría masculina y 01:05:58 en la femenina.

La media maratón va camino de convertirse en una de las pruebas deportivas de referencia en Europa. Con los dorsales agotados desde hace meses, esperamos recibir en la ciudad a más de 5.000 inscritos de todo el mundo, ya que el 40 por ciento de los participantes son extranjeros que acuden a Málaga a participar en la carrera, pero también a disfrutar de nuestro clima y de todos nuestros atractivos.

Un año más, a los deportistas, a sus familias y a las personas que practican este deporte los acogemos con la hospitalidad que nos caracteriza. Animo a toda la ciudadanía a disfrutar con deportividad y civismo, os invito a seguir las indicaciones de la organización y a facilitar el trabajo de los servicios públicos municipales desplegados para su normal desarrollo.

Este acontecimiento provoca, inevitablemente, cortes de tráfico a lo largo de la jornada que pueden dificultar la normalidad del tránsito, por lo que pido a todos estar atentos a los mensajes difundidos por la organización para planificar con tiempo la movilidad ese día.

¡Feliz día del TotalEnergies ½ Maratón de Málaga!

Francisco de la Torre,
Alcalde de Málaga

Málaga es una ciudad comprometida con el deporte y la promoción de la salud.

Estimados participantes, organizadores y colaboradores del TotalEnergies Medio Maratón de Málaga,

Es un honor dirigirme a todos vosotros con motivo de la celebración de una nueva edición del TotalEnergies Medio Maratón de Málaga, un evento deportivo que, año tras año, se consolida como una de las pruebas más importantes de nuestra ciudad.

Desde el Área de Deporte del Ayuntamiento de Málaga, queremos expresar nuestro más sincero reconocimiento a todos los corredores que han aceptado el reto de recorrer las calles de nuestra ciudad, demostrando esfuerzo, superación y pasión por el atletismo. Asimismo, queremos agradecer a la organización, voluntarios, patrocinadores y cuerpos de seguridad su compromiso y dedicación para hacer posible que esta carrera se desarrolle con éxito y en las mejores condiciones.

Málaga es una ciudad comprometida con el deporte y con la promoción de la salud. Eventos como este no solo fomentan la práctica deportiva, sino que también refuerzan el espíritu de comunidad, la convivencia y la proyección internacional de nuestra ciudad como un destino ideal para el deporte y el turismo.

A todos los corredores, os animo a disfrutar de cada kilómetro de esta prueba, a vivir la emoción de una carrera y, sobre todo, a celebrar el esfuerzo personal y colectivo. Independientemente del resultado, cada uno de vosotros es un ejemplo de constancia y dedicación.

Os deseo una magnífica jornada deportiva y que este medio maratón sea una experiencia inolvidable.

¡Mucho ánimo y a disfrutar de la carrera!

Borja Vivas

Concejal Delegado de Deporte del Ayuntamiento de Málaga

Un año más, TotalEnergies acude fiel a la cita con uno de los eventos deportivos más populares y reconocibles de Málaga.

Una cita que ha conseguido hacerse un hueco en el corazoncito de miles de runners por muchas razones, entre las que destaca el excelente ambiente deportivo y festivo que la rodea.

La TotalEnergies ½ Maratón Ciudad de Málaga es la excusa perfecta para que una compañía como la nuestra, que dispone de más de 27.000 contratos activos de electricidad, gas y servicios en la provincia, se eche a la calle. Porque es ahí, junto a las personas, donde estamos más a gusto. Compartiendo una forma de entender la vida, más sana y llena de energía.

Nuestra estrategia es muy clara: queremos que los lugares en los que desarrollamos nuestra actividad reciban algo más de nuestra parte. Que tengan más y mejores posibilidades de acceder a la cultura y al deporte. Y en Málaga, siempre hemos tenido muy claro que #LaEnergíaDeLasCarreras debe estar presente en esta prueba, al igual que lo está en más de 35 pruebas deportivas de toda España.

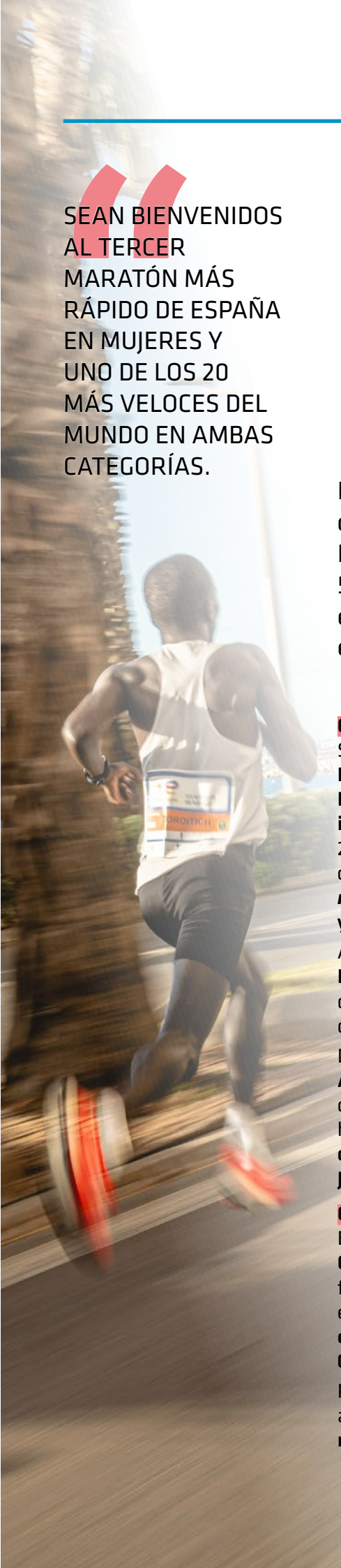
Y si me permitís un consejo como runner apasionado: me gustaría aprovechar este espacio para animar a todo el mundo a que viva de cerca esta carrera tan especial. Si no es con las zapatillas puestas, al menos como espectador. Estoy seguro de que encontrará el motivo perfecto -cada uno tiene el suyo- para lanzarse a la experiencia del atletismo. Les aseguro que difícilmente van a encontrar mejor escenario que este, notando siempre la presencia cercana del mar.

Mucha suerte a los participantes y que disfrutemos de una gran carrera.

Un cordial saludo,

TotalEnergies

Javier Sáenz de Jubera
Presidente de TotalEnergies
Electricidad y Gas España



SEAN BIENVENIDOS AL TERCER MARATÓN MÁS RÁPIDO DE ESPAÑA EN MUJERES Y UNO DE LOS 20 MÁS VELOCES DEL MUNDO EN AMBAS CATEGORÍAS.

LA ÉLITE, LISTA PARA PULVERIZAR LOS RÉCORDS ACTUALES

En la pasada edición se logró batir el récord femenino de la prueba con una extraordinaria marca de 1 hora, 5 minutos y 58 segundos. El récord masculino se mantiene desde 2023, con un tiempo de 59 minutos y 13 segundos. No será tarea sencilla, pero la élite ya está lista para superar los impresionantes tiempos registrados en ediciones anteriores.

Categoría masculina

Sobresalen los **kenianos Patrick Kabirech Mosin** y **Richard Yator Kimunyan**, ambos con **registros inferiores a la hora**, conseguidos en 2023, que intentarán destronar a su compatriota **Geofry Toroitich**, actual ***récordman*** de la prueba con **59 minutos y 13 segundos**.

Atención también al keniano **Gilbert Kipkosgei Kiprotich**, quien debuta en la distancia con una espectacular marca de **27:19.35 en 10K**, lograda en 2024.

Destaca, además, la presencia de **Alberto González**, triatleta malagueño, que afronta su estreno en **21K** tras haber alcanzado el **octavo puesto y diploma olímpico** en los recientes **Juegos Olímpicos de París 2024**.

Categoría femenina

En la competición femenina, **Loice Chemnung** parte como la principal favorita para revalidar su triunfo, con el ambicioso propósito de **superar su excepcional marca del año pasado: 01:05:58**.

Por otro lado, habrá que seguir de cerca a la keniana **Miriam Chebet**, cuya **mejor marca personal es 1:06:43**, lograda en 2024 en Cardiff, así como a la debutante ugandesa **Joy Cheptoyek**, poseedora del **récord nacional de su país en 10K**, con un tiempo de **30:03 en Valencia**.

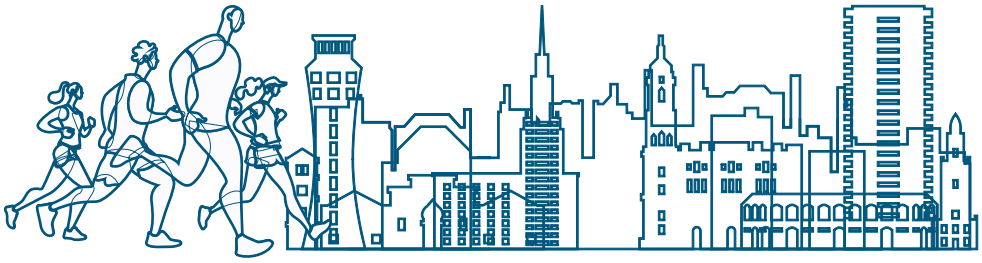
Un recorrido que impulsa la velocidad

El **Paseo del Parque** vuelve a convertirse en el epicentro del **TotalEnergies ½ Maratón Málaga**, recuperando su salida y meta en pleno corazón de la ciudad. Este emblemático enclave, rodeado de historia y con un ambiente inigualable, permitirá a los corredores disfrutar del encanto del **casco urbano malagueño**.

Con estas novedades y manteniendo su **perfil completamente llano y a nivel del mar**, se espera que tanto los atletas de élite como los populares logren **mejorar sus marcas personales**, consolidando la prueba entre las **más rápidas de Europa**.

El **TotalEnergies ½ Maratón de Málaga** ya es un **referente** y aspira a **afianzar su prestigio**.

¡Prepárense para un espectáculo vibrante de **velocidad y resistencia** en sus calles!



CALENDARIO DE CARRERAS **2025**

Ayuntamiento de Málaga- Área de Deporte

*Este calendario puede sufrir modificaciones o/y cancelaciones

Domingo, 26 de enero	3ª Carrera de empresas, a beneficio de la Asociación Española Contra el Cáncer de Málaga
Domingo, 9 de febrero	7ª Carrera Urbana de Ciudad Jardín
Domingo, 16 de febrero	1º Trail Montes de Málaga
Domingo, 2 de marzo	2ª Carrera del Día de la Mujer McArthurGlen
Domingo, 9 de marzo	46ª Minimaratón Peña El Bastón
Domingo, 16 de marzo	11ª Carrera Mujeres contra el Cáncer
Domingo, 23 de marzo	34º Total Energies Media Maratón de Málaga
Sábado, 5 de abril	1ª Milla Universitaria
Domingo, 6 de abril	2ª Carrera solidaria Mayoral
Domingo, 27 de abril	45ª Carrera Popular de El Palo
Domingo, 4 de mayo	15ª Carrera Multicultural Cruz de Humilladero
Sábado, 31 de mayo	4ª Carrera 5k Donación, Trasplante y Vida. Memorial VG
Sábado, 7 de junio	7ª Carrera "Ponle freno" (nocturna)
Sábado, 14 de junio	3ª Carrera Fundación Olivares (nocturna)
Viernes, 12 septiembre	7ª Carrera Ruta 091 Policía Nacional (nocturna)
Domingo, 14 septiembre	5ª Carrera "Yo no renuncio"
Sábado, 27 septiembre	12ª Carrera MLK Trail Málaga (nocturna)
Domingo, 5 de octubre	12ª Carrera Urbana Torcal - La Paz
Domingo, 19 de octubre	45ª Carrera urbana Ciudad de Málaga
Domingo, 26 de octubre	8ª Carrera de la Prensa
Domingo, 30 de noviembre	2ª Carrera Cienvidas
Domingo, 14 de diciembre	15º GENERALI Maratón y Media Maratón de Málaga
Viernes, 26 de diciembre	7ª Carrera solidaria San Silvestre Real Club Mediterráneo (nocturna)
Miércoles, 31 de diciembre	14ª Carrera solidaria San Silvestre Palma-Palmilla

www.deporte.malaga.eu
@deportemalaga

málaga

Ciudad de Málaga

TotalEnergies

1/2 MARATÓN DE MÁLAGA

Nuevo recorrido edición 2025

- **Recorrido**
- **Puntos kilométricos**
- **Avituallamientos:** pk 5,5 (agua), pk 10,5 (agua), pk 12,5 (agua), pk 15,5 (agua, isotónico y geles), pk 18 (agua e isotónico) y zona de meta (agua, isotónico, fruta...)
- **Asistencia médica:** pk 5, pk 10, pk 12, pk 15, pk 18 y en zona de salida y meta
- **Aseos portátiles:** pk 5,5, pk 10,5, pk 12,5, pk 15,5, pk 18 y en zona de salida y meta

Callejero

1. **SALIDA: PASEO DEL PARQUE**
2. Boquete del Muelle
3. Avda. Manuel Agustín Heredia (N-340)
4. Autovía acceso al Puerto de Málaga
5. Paseo Marítimo A. Machado
6. Glorieta Hotel Ilunion
7. Vía lateral Paseo A. Machado
8. Glorieta de Antonio Molina
9. Vía lateral de la calle Pacífico
10. Glorieta de las Nuevas Torres
11. Avda. Moliere
12. C/ Unión Mercantil
14. Paso desde la c/ Unión Mercantil a avda. I. Argentina por el interior de la rotonda Avda. Imperio Argentina
15. C/ Concha Lago
16. Avda. Alicia de Larrocha
17. C/ del Jalón
18. Avda. Imperio Argentina
19. Glorieta SACABA
20. MA-22; N-340
21. Glorieta Antonio Molina
22. Paseo Antonio Machado
23. Glorieta Hotel Ilunión
24. Paseo Marítimo A. Machado
25. Autovía acceso al Puerto de Málaga
26. Avenida de M. Agustín Heredia (N-340)
27. Paseo de los Curas
28. Paseo de la Farola
29. La Farola de Málaga
30. Paseo de Levante
31. Glorieta terminal de cruceros
32. Paseo de Levante
33. La Farola de Málaga
34. Paseo de la Farola
35. Paseo Marítimo Ciudad de Melilla
36. N-340
37. Paseo Marítimo Pablo Ruiz Picaso
38. Giro de 180º en mediana 100 m antes del cruce con Avda. Pintor Joaquín Sorolla
39. Paseo Marítimo Pablo Ruiz Picaso
40. N-340
41. Paseo de los Curas
42. Boquete del Muelle
43. **META: PASEO DEL PARQUE**

Cómo llegar a la salida

Para facilitar el acceso de los corredores y el público al TotalEnergies Medio Maratón de Málaga, recomendamos no ir en coche y utilizar el transporte público, evitando así congestiones de tráfico y problemas de estacionamiento.

metro Málaga

METRO DE MÁLAGA

El Metro de Málaga, como **patrocinador oficial del evento**, ofrece a todos los participantes la posibilidad de viajar de manera gratuita el día de la prueba.

- Cada corredor recibirá dos tickets de metro en su bolsa del corredor, permitiéndole desplazarse tanto a la salida como al regreso tras finalizar la carrera.
- La parada Atarazanas, de las líneas 1 y 2, está ubicada muy cerca de la Zona de Salida y Meta.
- Es la opción más rápida y segura para llegar a la carrera y salir de la zona al terminar.

Autobuses urbanos

El Servicio de Autobuses Urbanos de Málaga dispone de múltiples líneas con paradas cercanas a la Zona de Salida y Meta. Sin embargo, es importante considerar que entre las 8:00 y las 11:30 de la mañana habrá cortes de tráfico en varias calles debido a la celebración de la prueba.

Cercanías Renfe

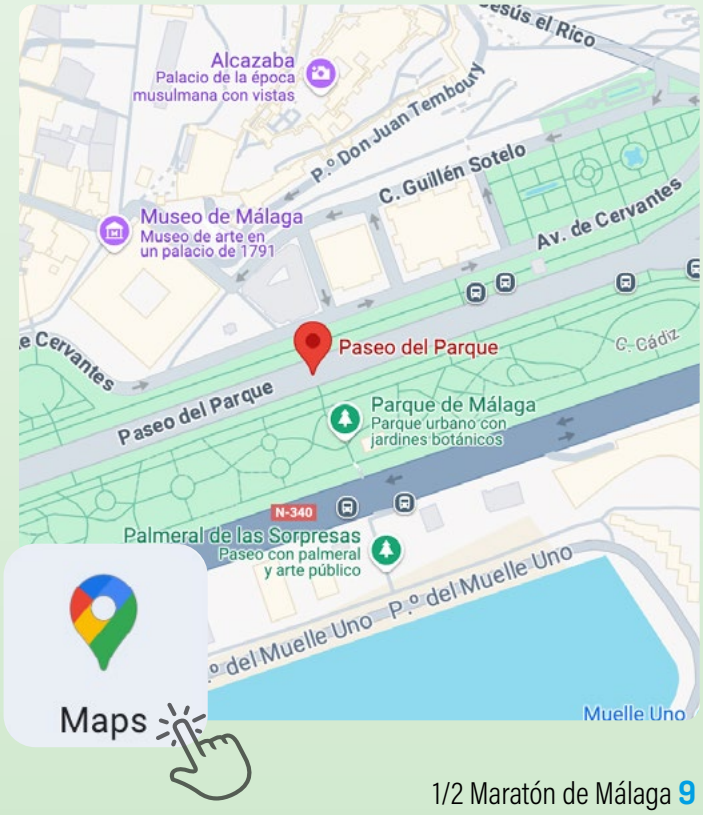
- El servicio de Cercanías RENFE de Málaga es otra alternativa cómoda y rápida para llegar al evento.
- La parada más próxima es Málaga Centro-Alameda, ubicada en las líneas C1 y C2.
- Desde allí, los corredores podrán caminar hasta la zona de salida en pocos minutos.

Coche particular

Para quienes opten por el coche (no lo aconsejamos), se recomienda aparcar en las cercanías de las siguientes paradas y coger el metro hasta la estación Atarazanas:

- Palacio de los Deportes: 20 minutos de trayecto
- Universidad: 16 minutos de trayecto

Ambas zonas tienen bastante aparcamiento gratuito cercano. El servicio de Metro comienza a las 07:00h. Y desde la Estación Atarazanas a la salida tienes 10 minutos andando a la salida ¡Si coges el primero llegarás con 45 minutos de antelación a la línea de salida!



Muévete con Metro de Málaga

1 LÍNEA 1

- Si viajas en la **Línea 1** y tu destino es el **centro**, continúa tu viaje sin cambiar de tren hasta la estación **Atarazanas**.
- Si viajas desde la estación **Atarazanas** a cualquiera de las estaciones de la **Línea 1**, continúa tu viaje sin cambiar de tren.

2 LÍNEA 2

- Si viajas en la **Línea 2** y tu destino es el **centro**: debes hacer **transbordo***y cambiar de tren en la estación **Guadalmedina** para continuar tu viaje hasta la estación **Atarazanas**. 2 >>> 1
- Si viajas desde la estación **Atarazanas** hasta cualquier estación de **Línea 2** debes hacer transbordo en **Guadalmedina**. 1 >>> 2

Recuerda que los transbordos en Metro de Málaga se realizan de una forma fácil y rápida:

- Cambio de tren en el mismo nivel de andén > **cómodo**
- Cambio de tren con mínimo tiempo de espera > **rápido**

**Los transbordos no suponen cambios en las tarifas de viaje.*

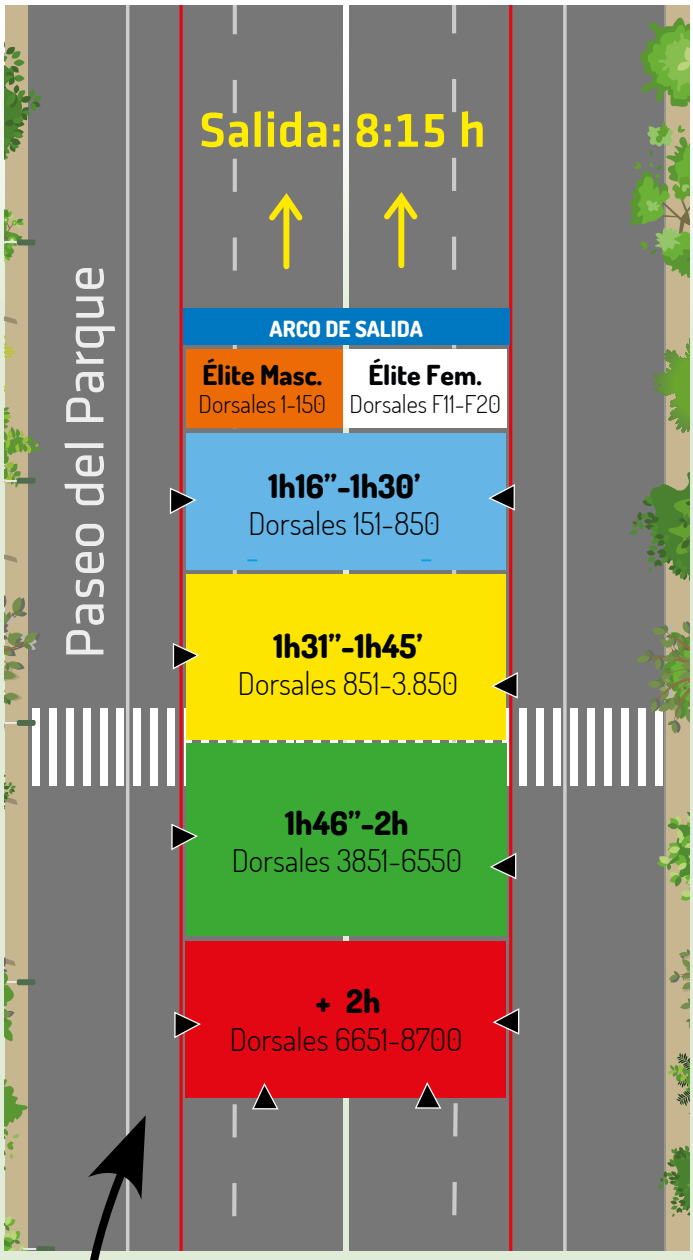
Más información

metro Málaga

Junta de Andalucía

metromalaga.es 689 144 600

Cajones de salida y tiempos de paso



PK	PRIMER CORREDOR	ÚLTIMO CORREDOR
SALIDA	08:15:00	08:27:00
1	08:17:47	08:35:30
2	08:20:34	08:44:00
3	08:23:21	08:52:30
4	08:26:08	09:01:00
5	08:28:55	09:09:30
6	08:31:42	09:18:00
7	08:34:29	09:26:30
8	08:37:16	09:35:00
9	08:40:03	09:43:30
10	08:42:50	09:52:00
11	08:45:37	10:00:30
12	08:48:24	10:09:00
13	08:51:11	10:17:30
14	08:53:58	10:26:00
15	08:56:45	10:34:30
16	08:59:32	10:43:00
17	09:02:19	10:51:30
18	09:05:06	11:00:00
19	09:07:53	11:08:30
20	09:10:40	11:17:00
21	09:13:27	11:25:30
META	09:28:48	11:26:20

Liebres

El TotalEnergies 1/2 Maratón de Málaga dispone de liebres debidamente identificadas para los tiempos de **Sub 1h 25'**, **1h 30'**, **1h 40'**, **1h 50'** y **2h.**

Salidas por oleadas

La salida de la carrera se realizará por oleadas, **a partir de las 8:15 h**, según los siguientes horarios:

- **8:15 h:** hasta **sub 1h 45'**
- **8:21 h:** de **1h 46'** a **2h**
- **8:25 h:** a partir de **2h**

Hacer de la superación nuestra meta

En CaixaBank apoyamos el esfuerzo personal: ponerse metas, ir cada día un paso más allá, no darse nunca por vencido. Creer en uno mismo y superar cualquier obstáculo es la clave para hacer de cada desafío un éxito.

CaixaBank

Tú y yo. Nosotros.

Zona de salida y ropero

La Organización dispondrá de un servicio de guardarropa donde los corredores podrán depositar sus pertenencias, ubicado en el entorno de la zona de salida y meta, en el Paseo del Parque.

Localización y horarios:

El ropero estará localizado al final de la recta de llegada, en las proximidades de la glorieta de la Fuente de las Tres Gracias. Estará abierto el domingo 23 de marzo desde las 6:45 h hasta las 11:45 h.

Se ruega a los participantes que acudan con la suficiente antelación a dejar sus pertenencias en el ropero.

Consideraciones:

- Por cuestiones de seguridad el personal de la Organización solicitará a los corredores que abran sus bolsas antes de depositarlas, para supervisar el contenido de las mismas. Ante la negativa de un corredor a abrir una bolsa, la Organización rechazará el recoger dicha bolsa.
- Se ruega no dejar objetos de valor en las bolsas. La Organización no se responsabiliza de los objetos entregados.
- No se permitirá dejar las pertenencias más allá de las 8:05 de la mañana.
- Al recoger el dorsal se hará entrega de una pegatina con el número de dorsal, que se deberá pegar en la bolsa entregada, para poder identificarla correctamente.

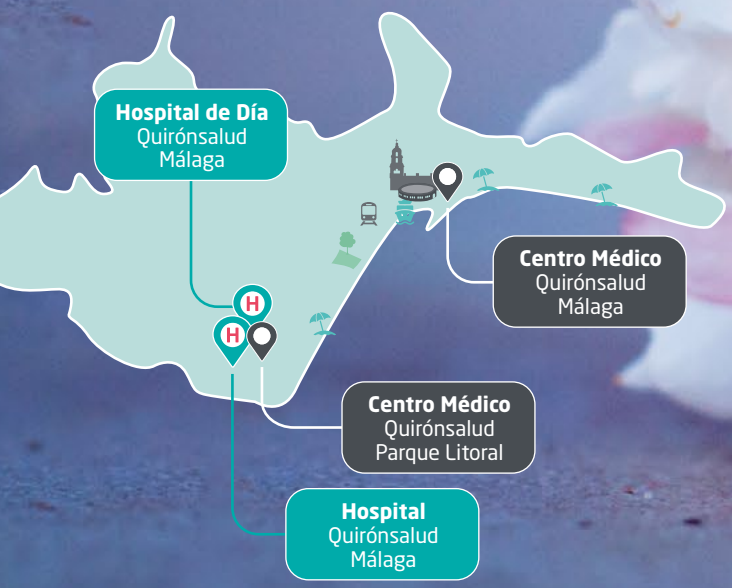
quironsalud.es

Somos Málaga

Hospital privado mejor valorado en Andalucía según el ranking Merco de Hospitales

- Profesionales de prestigio
- Las técnicas más avanzadas

Somos Málaga, somos Quirónsalud



Accede online a tus resultados y gestiona tus citas en el área **"Mi Quirónsalud"** de **quironsalud.es**, o en nuestra **App**.

Hospital quirónsalud Málaga

Hospital Quirónsalud Málaga
Avda. Imperio Argentina, 1 - 29004 Málaga - **951 940 000**

Cita previa
900 301 013

quirónsalud
Healthcare Partner

Consejos para afrontar un Medio Maratón

La media maratón, con sus 21,0975 km, es un desafío al que muchos corredores aspiran. No solo es una prueba de resistencia y velocidad, sino también una oportunidad para conocer mejor nuestro cuerpo y sus límites. De la mano de un equipo de especialistas de Quirónsalud, Healthcare Partner de la Total Energies Media Maratón de Málaga, conocemos las recomendaciones esenciales para hacer frente a la prueba.

Energía en ruta: Tal y como explica el Dr. Luis Ayala Jiménez, especialista en Medicina General y subdirector médico del Hospital Quirónsalud Málaga, la glucosa es la principal fuente de energía de nuestro cuerpo. Durante una carrera de larga distancia, los geles deportivos pueden ser esenciales. Algunos geles contienen cafeína, ofreciendo un efecto estimulante y analgésico, muy útil en etapas avanzadas de la carrera.

Salud del suelo pélvico: El Dr. Rodrigo Orozco, jefe del Servicio de Ginecología en el Hospital Quirónsalud Málaga apunta que el impacto constante en el running puede afectar al suelo pélvico. Fortalecer esta área mediante ejercicios, como los de Kegel, puede prevenir problemas a largo plazo.

Tobillo, tu soporte: Por su parte, el doctor Jesús José Roca Hernández, especialista en Traumatología y Cirugía Ortopédica, añade que un buen corredor entiende la importancia del tobillo. Proteger su integridad y fortaleza es esencial para una carrera exitosa y sin lesiones.

Entrenamiento con sentido: Prepararse adecuadamente para una media maratón es un proceso que toma meses. Un plan de entrenamiento que equilibre descanso y actividad es fundamental, añade el doctor Roca.

Nutrición e hidratación: Aparte de los geles energéticos, apunta el Dr. Rafael López Arévalo, jefe del Servicio de Traumatología y Cirugía Ortopédica, es vital llevar una dieta equilibrada y mantenerse hidratado. La hidratación no solo es agua, sino también electrolitos, vitales para la función muscular.

Calambres musculares: Respecto a los calambres, explica López Arévalo, son contracciones inesperadas e involuntarias que pueden ser causadas por fatiga o déficit de minerales. Para prevenirlos, es esencial estirar adecuadamente antes de la carrera, mantenerse bien hidratado y consumir bebidas isotónicas que repongan los electrolitos perdidos.

El equipo correcto: Invertir en equipo adecuado, especialmente zapatillas que se adapten a la pisada y al terreno, puede prevenir lesiones y mejorar el rendimiento, añade el especialista en Traumatología.

Fortaleza mental: Además de la preparación física, tener una mentalidad fuerte y positiva es esencial para superar los desafíos que presenta una media maratón, concluye Ayala.

Con estos consejos, estarás no solo preparado para enfrentar una media maratón, sino también para disfrutar del proceso y del logro. ¡A correr se ha dicho!

ESTADIO CIUDAD DE MÁLAGA.
c/ Miguel de Mérida Nicolich, 2. 29004 Málaga

Feria del corredor

La Feria del TotalEnergies 1/2 Maratón de Málaga es el centro neurálgico de la carrera y lugar de paso obligado de todos los corredores, que deberán recoger aquí su dorsal y bolsa del corredor.

LUGAR, HORARIOS Y FECHAS DE CELEBRACIÓN

La feria se realizará en la pista interior del Estadio Ciudad de Málaga el viernes 21 y sábado 22 de marzo, de 10 h a 20 h, de manera ininterrumpida. El acceso a la feria es gratuito, tanto para corredores como para acompañantes o visitantes.

CÓMO LLEGAR

- Autobús: Líneas 7 y 31
- Metro: Línea 2, parada Palacio de los Deportes
- Cercanías: Línea C1, parada Victoria Kent
- Vehículo propio: Existen aparcamientos gratuitos en la zona.

STANDS

1.- Hyundai
2.- TotalEnergies
3.- Fotop
4.- Pimiento Negro
5.- Romeo
6.- UAX
7.- Runnink
8.- Generali Maratón de Málaga
9.- Zurich Maratón de Sevilla
10.- DOP Pasas de Málaga
11.- Hanker, Calcesport
12.- styrpe
13.- Cafés Santa Cristina
14.- Tortas Carmen Lupiañez
15.- Melilla Ciudad del Deporte
16.- Sport Different-Ronhill
17.- Pies Cómodos
18.- Medio Maratón Sevilla
19.- TE Medio Maratón de Málaga
20.- AGA Pharma
21.- Adventure
22.- Oxfam-Intermón
23.- Enjoy! Málaga

ENTRADA Y SALIDA

UAX Universidad Alfonso X el Sabio Mare Nostrum

UAX Málaga Campus Mare Nostrum

Málaga, referente en generación de empleo, impulsa el talento profesional. UAX se une a este auge formando perfiles clave en áreas de alta empleabilidad como salud, deporte, negocios, tecnología y diseño. UAX Mare Nostrum, una universidad internacional que inspira, desarrolla talento y promueve el impacto social.

+30
Años de experiencia

Formando profesionales,inspirando y desarrollando el talento, para que puedas hacer realidad tu propósito.

+8.800
Convenios de colaboración con empresas de todos los sectores

Queremos que tu formación académica sea la lanzadera que te abra las puertas imprescindibles del mercado laboral.

+93 %
Empleabilidad

Estudia en la universidad nº1 de España en empleabilidad (U-Ranking 2023, Fundación BBVA).

Nº1 Universidad Privada

UAX lidera la oferta universitaria de carácter privado de Madrid y despunta por su modelo formativo, con un enfoque práctico y muy alineado con la realidad del mercado.

INSTITUTO COORDENADAS DE GOBERNANZA Y ECONOMÍA APLICADA

Nº1 en Inserción Laboral

El Ranking del año 2023, elaborado por la Fundación BBVA y el IVIE, sitúa a UAX como la Universidad con mejor inserción laboral en España.

Ranking Universidades Españolas

Grados presenciales

Presentes en todas las áreas de conocimiento

CAMPUS VILLANUEVA DE LA CAÑADA
UAX Salud y Deporte

- Grado en Medicina
- Grado en Odontología
- Grado en Enfermería
- Grado en Farmacia
- Grado en Farmacia + Grado en Nutrición Humana y Dietética
- Grado en Veterinaria
- Grado en Biotecnología
- Grado en Biomedicina
- Grado en Fisioterapia/ Fisioterapia en Inglés
- Grado en Nutrición Humana y Dietética
- Grado en Psicología
- Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (CAFYD)
- Grado en CAFYD + Grado en Nutrición Humana y Dietética
- Grado en CAFYD + Grado en Fisioterapia
- Grado en Gestión Deportiva

CAMPUS VILLANUEVA DE LA CAÑADA
Escuela de Ingeniería y Arquitectura

- Grado en Arquitectura
- Grado en Ingeniería Biomédica
- Grado en Ingeniería Civil en Construcciones Civiles
- Grado en Ingeniería Electrónica Industrial y Automática
- Grado en Ingeniería Mecánica
- Grado en Ingeniería Aeroespacial
- Grado en Ingeniería en Diseño Industrial y Desarrollo de Producto
- Grado en Ingeniería en Diseño Industrial y Desarrollo de Producto + Grado en Ingeniería Mecánica

CAMPUS MADRID CHAMBERÍ
UAX Business & Tech

- Grado en Ingeniería Informática
- Grado en Ingeniería Informática + ADE
- Grado en Inteligencia Artificial y Computación
- Grado en Ingeniería Matemática
- Grado en Ingeniería Matemática + Ingeniería Informática Grado en ADE
- Grado en ADE + Derecho
- Grado en ADE + Marketing
- Grado en ADE + Relaciones Internacionales
- Grado en Física
- Grado en Marketing
- Grado en Business Intelligence
- Grado en Business Intelligence + ADE
- Grado en Derecho
- Grado en Derecho + Relaciones Internacionales
- Grado en Relaciones Internacionales

CAMPUS MADRID CHAMARTÍN
Música y Artes Escénicas

- Grado en Interpretación Musical
- Grado en Interpretación de Música Moderna

CAMPUS MÁLAGA MARE NOSTRUM

- Grado en Odontología
- Grado en Enfermería
- Grado en Fisioterapia
- Grado en Biomedicina
- Grado en CAFYD
- Doble Grado en CAFYD + Fisioterapia
- Grado en Farmacia
- Grado en Nutrición Humana y Dietética
- Grado en Business Analytics
- Grado en IA y Computación
- Grado en Diseño de Videojuegos
- Grado en Diseño Industrial y Desarrollo del Producto

uax.com

UAX llega a Málaga

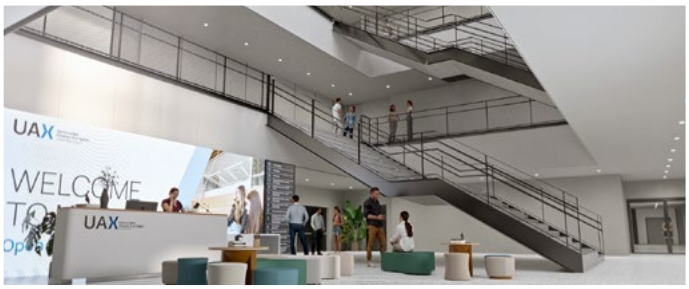
La Universidad de la Salud, el Deporte, la Tecnología, la Empresa y el Diseño

Málaga se ha convertido en un referente en la generación de empleo. Y es por eso que UAX Mare Nostrum, con su nuevo campus de la Universidad Alfonso X el Sabio, se suma al auge de la ciudad como motor de talento, apostando por la formación de perfiles profesionales clave en áreas de máxima empleabilidad como la salud, el deporte, los negocios, la tecnología y el diseño.

UAX Mare Nostrum quiere convertirse en un referente internacional que inspire y desarrolle el talento de las personas a lo largo de su vida profesional para que hagan realidad su propósito y generen impacto social.

Con más de 30 años de experiencia, 52.000 egresados y líderes en empleabilidad de las universidades privadas en España, UAX Mare Nostrum lanza un proyecto innovador en Málaga con un nuevo campus sostenible de 27.000m2 que apuesta por las energías renovables educando en materia de responsabilidad medioambiental.

Un referente en el diseño arquitectónico que dispondrá de modernas instalaciones con aulas conectadas entre sí que fomentarán el trabajo colaborativo y el aprendizaje práctico.



LA MEJOR REVISTA PARA CORREDORES

WWW.SOYCORREDOR.ES

Entrevista

Diana Garri, apasionada del running

Hablamos con Diana Garri, una apasionada del running que, aunque nació en Ucrania y creció entre Rusia e Inglaterra, ha encontrado en Málaga su hogar. Con una fuerte conexión con la ciudad y su comunidad de corredores, nos cuenta cómo ha vivido su integración, qué significa para ella participar en esta prueba y cómo su amor por el deporte la impulsa a seguir sumando kilómetros en esta tierra que ya siente como suya.

> Correr junto a personas de tantos países crea una atmósfera única, en la que todos compartimos la misma pasión.

¿Cómo te sientes viviendo en Málaga y participando en una carrera tan representativa de la ciudad?
Málaga se ha convertido en mi hogar, y poder participar en una carrera tan emblemática para la ciudad es un honor. La energía que se vive durante el Medio Maratón de Málaga es increíble: las calles llenas de espectadores animando, el ambiente festivo y la sensación de correr en una ciudad con tanto encanto hacen que la experiencia sea única. Me siento muy afortunada de formar parte de esta comunidad y de compartir mi pasión por el running con tanta gente aquí.

Aunque naciste en Ucrania y creciste entre Rusia e Inglaterra, te consideras ya una malagueña más. ¿Cómo te has integrado en la ciudad y qué es lo que más te gusta de vivir aquí?
Desde que llegué, me sentí muy acogida por la gente de Málaga. Es una ciudad abierta, cálida y con una comunidad de corredores muy unida. A través del running he encontrado mi lugar aquí: entrenando en sus calles, participando en carreras y organizando grupos de running. Lo que más me gusta de Málaga es su clima, su luz y la facilidad con la que se puede combinar el deporte con un estilo de vida activo al aire libre.

El 1/2 Maratón de Málaga está viendo un gran aumento de participación femenina, con más del 30% de mujeres corriendo. ¿Cómo ves esta evolución en la carrera y qué significa para ti ser parte de este cambio?
Es emocionante ver cómo cada vez más mujeres se suman al running y participan en carreras como el Medio Maratón de Málaga. El running solía estar más dominado por hombres, pero ahora las mujeres estamos ganando protagonismo y demostrando que podemos ser fuertes y rápidas. Para mí, ser parte de este cambio es un orgullo, porque quiero inspirar a otras mujeres a creer en sí mismas y en su capacidad de lograr grandes cosas en el deporte.

Además, con un 40% de corredores internacionales, la carrera se ha convertido en un punto de encuentro para atletas de todo el mundo. ¿Qué sientes al formar parte de una comunidad tan diversa en Málaga?
Es una de las cosas que hacen que el Medio Maratón de Málaga sea tan especial. Correr junto a personas de tantos países crea una atmósfera única, en la que todos compartimos la misma pasión, independientemente de nuestro origen. Es un recordatorio de que el running une a las personas más allá de las fronteras y que Málaga es una ciudad que recibe con los brazos abiertos a corredores de todo el mundo.

En tu día a día como corredora en Málaga, ¿cuáles son tus lugares favoritos para entrenar?
Me encanta correr por el paseo marítimo, por la zona del puerto. También disfruto entrenar en la zona de Huelin y en las pistas de atletismo, que ofrecen buenas condiciones para sesiones más específicas. Málaga tiene tantas opciones que siempre hay un lugar perfecto para cada tipo de entrenamiento.

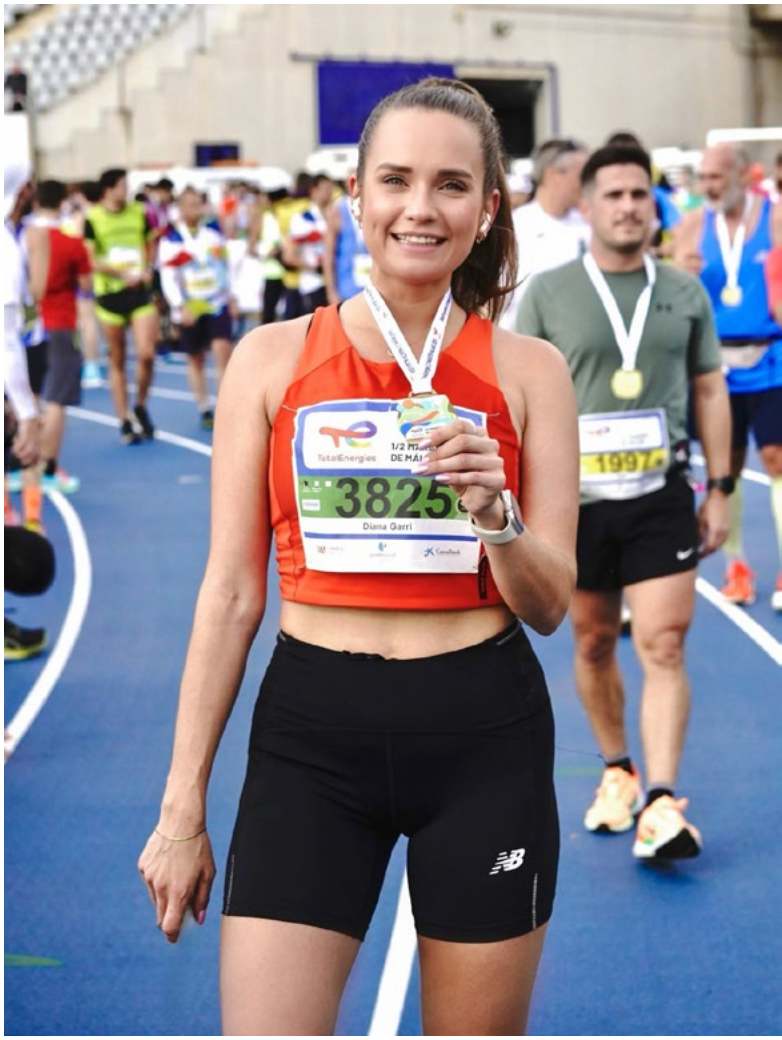
Como corredora que ha crecido en otro país, ¿qué diferencias has notado en la forma en que se vive el running en Málaga en comparación con el Reino Unido?
Lo primero que noté fue el clima. En el Reino Unido, muchas veces corres bajo la lluvia o el frío, mientras que en Málaga es casi siempre soleado, lo que hace que el running sea más agradable.

Málaga es una ciudad llena de historia, cultura y naturaleza. ¿Qué aspectos de la ciudad te motivan a seguir corriendo aquí, tanto desde un punto de vista deportivo como emocional?
Málaga tiene una energía especial. Correr por sus calles históricas, con la Alcazaba y el Teatro Romano de fondo, o por la costa sintiendo la brisa del mar, es algo que me motiva enormemente. A nivel emocional, el running aquí me ha permitido conectar con la ciudad de una forma muy profunda, creando recuerdos y experiencias que me hacen sentir aún más en casa.

La carrera está cada vez más enfocada en ser inclusiva y diversa. ¿Cómo percibes el ambiente en el 1/2 Maratón de Málaga? ¿Te has sentido apoyada y bienvenida desde el principio?
Absolutamente. Desde la primera vez que corrí aquí, sentí el apoyo de la ciudad y de la comunidad de corredores. Hay una sensación de compañerismo y motivación mutua que hace que todos nos sintamos bienvenidos, sin importar nuestro nivel o procedencia. Me encanta que el Medio Maratón de Málaga sea una carrera para todos y que cada año sea más inclusiva.

En cuanto a tu preparación personal, ¿qué te ha enseñado la experiencia de correr en una ciudad con un clima como el de Málaga?
He aprendido a gestionar mejor mi hidratación y a adaptar mis entrenamientos según la temperatura. En verano, por ejemplo, suelo correr temprano en la mañana o al atardecer para evitar el calor extremo. También he aprendido a escuchar a mi cuerpo y ajustar la intensidad según las condiciones climáticas.

Finalmente, ¿qué mensaje le darías a otras mujeres, especialmente a aquellas que vienen de fuera, y a las que les gustaría participar en el 1/2 Maratón de Málaga pero todavía no se atreven a dar el paso?
Les diría que todas tenemos una fuerza interior inmensa y que el running es una manera maravillosa de descubrirla. No hace falta ser la más rápida ni la más experimentada, solo hay que dar el primer paso y disfrutar del camino. En cada kilómetro encontrarán apoyo, inspiración y una comunidad que las recibirá con los brazos abiertos. Inscribirse en el Medio Maratón de Málaga es la mejor manera de fijarse un objetivo y mantenerse constante en los entrenamientos sin rendirse.



Tú también puedes hacer que el TotalEnergies 1/2 Maratón de Málaga sea mucho más que una carrera

Si quieres sacar el máximo partido al TotalEnergies ½ Maratón Ciudad de Málaga, te proponemos el siguiente plan: acércate a la Feria del Corredor el viernes 21 o el sábado 22 de marzo y acepta el desafío de la 'Carrera TotalEnergies". Allí podrás descubrir que el deporte es el vínculo que une a millones de personas y a la compañía multienergías TotalEnergies en torno al deseo de construir una sociedad más sana. Y, además, te divertirás y podrás conseguir premios.

El TotalEnergies ½ Maratón Ciudad de Málaga puede comenzar, si tú quieres, mucho antes de que el domingo 23 de marzo empiecen a salir los primeros runners desde el cajón situado en el Paseo del Parque, que vuelve a ser el epicentro de esta prueba. Desde el viernes 21 a las 10:00 de la mañana, ya habrá una actividad intensa en el Estadio Ciudad de Málaga (Calle Miguel de Mérida Nicolich, 2), cuya pista interior acogerá la Feria del Corredor.

Serán dos días para poder preparar la carrera y, sobre todo, disfrutar de una experiencia única de la mano de TotalEnergies. En el espacio de la compañía multienergías se reunirán retos, actividades, regalos y premios en torno a una particular 'Carrera TotalEnergies', diseñada para que cualquier persona pueda recargar al máximo la energía.

Lo primero que te encontrarás tras atravesar el arco de salida serán dos desafíos: 'Demuestra lo que vales', en el que podrás dejar claro que eres quien mejor conoce esta carrera, y 'Pongamos a prueba toda tu energía', en el que los protagonistas serán tus reflejos.
Justo después toca bajar un poco la intensidad en la zona de diseño de pancartas, en donde los más pequeños podrán hacer mensajes dedicados a los mayores de su familia que corren la maratón.

Llévate una tarjeta regalo de Mediamarkt de hasta 100 euros

A media carrera, incluso aunque sea un medio maratón, es importante recargar energía. Por eso, podrás conocer recetas para preparar los mejores batidos. En esa zona, además, tendrás consejos para reducir tu factura de luz y gas con TotalEnergies, así como la oportunidad de conseguir premios. Y aún hay más: te puedes llevar una tarjeta regalo de Mediamarkt de hasta cien euros.

Asimismo, si te acercas al stand el sábado por la mañana, podrás escuchar y conversar con el embajador de TotalEnergies y campeón del mundo de maratón, **Martín Fiz**, que ofrecerá pistas para sacar el máximo rendimiento al TotalEnergies ½ Maratón Ciudad de Málaga.
A estas alturas ya casi habrás llegado al final de la carrera, así que solo queda un último paso: cruzar la línea de meta. Ese es, sin duda, un momento muy importante, por lo que podrás inmortalizarlo con una foto especial.

Tras finalizar esta Carrera TotalEnergies seguro que estás más preparado que nunca para afrontar el TotalEnergies ½ Maratón Ciudad de Málaga. También en ese momento estará junto a ti estará TotalEnergies, patrocinador de la prueba y que tiene como objetivo impulsar el deporte a través de su amplio calendario de carreras de running y ciclismo.

Y si te preguntas por qué una comercializadora de electricidad, gas y servicios está tan implicada con el deporte, te lo explica en pocas palabras la directora de Marca, Marketing y Comunicación de TotalEnergies, Susana Cima: "El patrocinio de una carrera tiene mucho de ilusión para nosotros, pero también de cumplimiento de nuestras metas. Porque nos da la oportunidad de estar cerca de las personas, que están siempre en el centro de nuestra actividad, y contribuir a una sociedad más saludable, un objetivo fundamental en aquellas zonas en las que llevamos a cabo nuestra actividad".

Málaga, y Andalucía en su conjunto, es una de las zonas más relevantes para TotalEnergies. Actualmente en la provincia, TotalEnergies tiene cerca de 27.000 contratos (y 130.000 en toda Andalucía, donde dispone de una oficina de atención presencial en Sevilla, recientemente abierta al público).

Por otro lado, TotalEnergies está cada vez más presente en Andalucía a través de sus proyectos de energía renovable. La localidad sevillana de Guillena albergará un total de 5 parques solares que, una vez en funcionamiento, generarán 526.000 MWh de electricidad limpia al año. Suficiente para cubrir el consumo anual estimado de más de 150.000 hogares evitando la emisión a la atmósfera de más de 140.000 toneladas de CO2 cada año.

De esta manera, TotalEnergies refuerza su presencia en esta provincia con el patrocinio del TotalEnergies ½ Maratón Ciudad de Málaga, una cita clave en su agenda de más de 35 carreras, entre las que destacan la Behobia - San Sebastián, la TotalEnergies Bilbao Night Run y la Zurich Rock´n´Roll Running Series Madrid. Por otro lado, está presente también en el ciclismo, apoyando carreras como la Vuelta a Asturias y la Quebrantahuesos, además de tener un circuito de cicloturismo, el TotalEnergies Challenge, del que forman parte pruebas como La Indurain o La Perico.

Camiseta y medalla del TotalEnergies 1/2 Maratón de Málaga:

Un homenaje a nuestra ciudad

En esta nueva edición del TotalEnergies 1/2 Maratón de Málaga 2025, los participantes no solo se llevarán la experiencia única de recorrer las calles de una ciudad vibrante y llena de historia, sino también un recuerdo lleno de color y emoción: la camiseta y la medalla de la carrera.

Ambas piezas se caracterizan por sus tonos vibrantes y sus diseños dinámicos, que reflejan la energía y el espíritu de Málaga. La camiseta, confeccionada con materiales técnicos de la más alta calidad, es un lienzo lleno de colores brillantes que evocan la vitalidad de nuestra ciudad. En ella, destacan elementos icónicos como La Farola, símbolo del puerto de Málaga, el majestuoso Castillo de Gibralfaro que domina la ciudad, y el moderno Pompidou, que fusiona el arte contemporáneo con la tradición malagueña.

No faltan tampoco referencias al Parque de Málaga, lugar que, volviendo a los orígenes de la carrera, albergará la salida y la meta. El diseño también incluye a un corredor y una corredora, representando la diversidad del evento, invitando a todos a unirse en esta celebración deportiva.

Por otro lado, la medalla es una auténtica obra de arte. En ella se combinan de forma armónica los mismos elementos representativos de la ciudad: La Farola, el Parque de Málaga y el Castillo de Gibralfaro. Además, tiene una forma única que celebra tanto la superación personal de cada participante como el orgullo de pertenecer a esta ciudad. Con su diseño moderno y atractivo, esta medalla se convertirá en un verdadero trofeo para todos los corredores, recordando el esfuerzo y la dedicación que les llevó hasta la meta.

Ambas piezas, camiseta y medalla, son un homenaje colorido y vibrante a la belleza y la energía de Málaga, y a la comunidad de corredores que la elige como escenario para uno de los eventos más multitudinarios de la ciudad.

23/03/25

ENJOY CON

TotalEnergies

1/2 MARATÓN DE MÁLAGA

Disfruta del mejor deporte con

enjoy!®
SAN JOSÉ MÁLAGA

C/ Argentea 13
C.P: 29010

Nadie te da más, por eso, nuestros trenes tienen muchas,

muchas, muchas, muchas, muchas, muchas, muchas, muchas, muchas, muchas, muchas, muchas, muchas, muchas, muchas, muchas, muchas, muchas, muchas, muchas... ventajas.

Porque tienes viajes y descuentos con renfecitos, wifi, billete para mascotas grandes, más trenes, destinos y frecuencias.

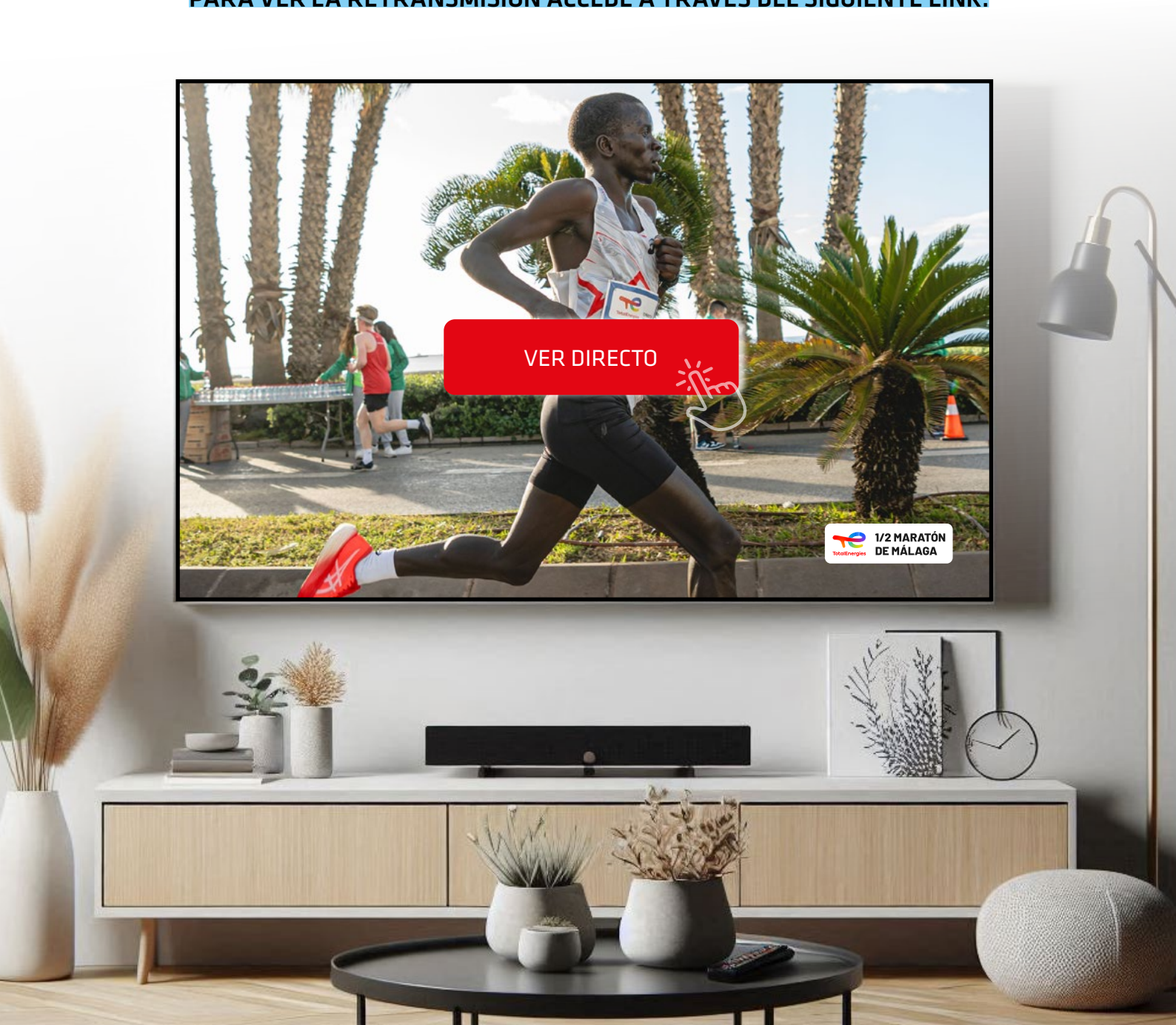
renfe
Tu tren

1/2 MARATÓN DE MÁLAGA

¡Retransmisión de la carrera íntegra por streaming!

DESDE EL **DOMINGO 23 DE MARZO A LAS 8:15 H** PODRÁS SEGUIR **EN DIRECTO LA RETRANSMISIÓN ÍNTEGRA DE LA CARRERA** DESDE TU DISPOSITIVO MÓVIL, TABLET O TELEVISIÓN INTELIGENTE, PARA QUE NO TE PIERDAS NI UN DETALLE DE TODO LO QUE ACONTECE EN EL TOTALENERGIES 1/2 MARATÓN DE MÁLAGA.

PARA VER LA RETRANSMISIÓN ACCEDE A TRAVÉS DEL SIGUIENTE LINK:



Reglamento

Málaga Sport AD y **Sport Life Ibéric**a organizan, con la colaboración del Excmo. **Ayuntamiento de Málaga** el **XXXIV Medio Maratón Ciudad de Málaga**; que se celebrará el domingo **23 de marzo de 2025**, **a las 8:15 horas** de la mañana.

La distancia a recorrer será de **21,097 km**. en un **circuito homologado por la RFEA y World Athletics**; en la que puede tomar parte cualquier persona, federada o no, siempre que tenga cumplidos los 18 años el día de la prueba.

1.- Recorrido

Esta prueba se realiza bajo el reglamento de carreras en carretera de la World Athletics y de la RFEA, y está integrada en el calendario de carreras de la RFEA y de World Athletics. El recorrido estará controlado y vigilado por la Policía Municipal, agentes de movilidad y miembros de la Organización. Además, cada kilómetro estará señalizado vertical y horizontalmente.

Ver recorrido

2. Calendario RFEA y control jueces

El XXXIV Medio Maratón Ciudad de Málaga está incluido en el calendario de Worlds Athletics, de la RFEA y de la Federación Andaluza de Atletismo y controlada por el Colegio Provincial de Jueces. Toda reclamación irá dirigida al Juez Árbitro de la prueba, hasta 30' después de la proclamación de resultados.

El tiempo máximo para realizar el TotalEnergies 1/2 de Málaga es de 3h desde la salida oficial.

El TotalEnergies Medio Maratón de Málaga 2025 tiene previsto realizar la salida en tandas con objeto de mejorar la comodidad y seguridad de todos los corredores, de acuerdo con el orden de marcas acreditadas, a partir de las 8:15 h, según los siguientes horarios:

A las 8:15 horas saldrán los atletas hasta 1h 45'

8:21 horas saldrán los atletas hasta 2h

8:25 horas saldrán los atletas a partir de 2h

El control de la prueba quedará cerrado sucesivamente al paso por los kms, 5, 10, 15, 20 y Meta, pudiendo emplearse un tiempo máximo de 40'; 1h:20'; 2h:00'; 2h:40' y 2h: 50', respectivamente. Cuando un participante sobrepase el tiempo previsto de cierre, será superado por el vehículo que indica final de carrera, por lo que deberá abandonar la carrera o en caso de continuar, lo hará bajo su entera responsabilidad y cumplir las normas y señales de circulación, como un usuario más de la vía.

Se instalarán puestos de avituallamiento en los kilómetros 5, 10, 13, 16, 18,5 y Meta con agua y/o bebidas isotónicas. La Organización dispone de Servicio Médico y guardarropa, situado en las proximidades de la zona de Salida.

Toda aclaración al reglamento de esta prueba, será realizada por la Organización de la Prueba.

Cualquier manipulación, alteración o falsificación de los datos personales del atleta inscrito/a, supondrá la eminente descalificación.

El dorsal no podrá ser cortado ni doblado, debiendo colocarse, en el pecho del atleta, completamente extendido.

Todos los participantes oficialmente inscritos estarán cubiertos por una Póliza de Seguros, concertada por la Organización, que cubrirá los accidentes que se produzcan como consecuencia directa del desarrollo; y nunca como causa de un padecimiento, tara latente, imprudencia, negligencia, inobservancia de las leyes y del articulado del presente Reglamento. Este seguro no cubre los producidos en los desplazamientos al y desde el lugar en que se desarrolle la prueba.

La Organización no se hace responsable de los daños que pudieran causar o causarse los participantes por imprudencias o negligencias de los mismos. Igualmente, el participante declara estar en condiciones físicas óptimas para realizar esta prueba y lo hace bajo su entera responsabilidad, eximiendo de toda a la Organización de la Prueba. El inscribirse en esta prueba supone la aceptación plena de estas normas.

Los únicos vehículos autorizados a seguir la prueba serán los designados por la Organización. La Policía Local sancionará a aquellos conductores que incumplan estas normas.

Las categorías, a los solos efectos de obtención de resultados, se ajustan a las actualmente vigentes por la Real Federación Española de Atletismo.

3.- Medio Maratón sostenible

El Medio Maratón Málaga se desarrollará de forma respetuosa con el medio ambiente y para lograrlo, es imprescindible la colaboración de todos y cada uno de los participantes. Por ello, remitimos esta información con objeto de facilitar vuestra colaboración:

Tras los puntos de avituallamiento habrá

- Contendedores amarillos situados a 30 y 100 metros del punto de avituallamiento para el depósito de las botellas de agua. Si decides conservar la botella más allá de los 100 mts, habrás de mantenerla en tu poder hasta la siguiente dotación. En todo caso, se deben depositar en los contendores, NUNCA se deben arrojar al suelo.
- En la meta, habrá contenedores amarillos distribuidos por la zona con la misma finalidad.
- Los residuos se deben depositar en los contenedores, NUNCA se deben arrojar al suelo.
- Respeto del entorno:La Carrera transita por espacios urbanos que deben ser respetados en beneficio de todos.

4.- Inscripciones

La Organización del TotalEnergies Medio Maratón de Málaga establece un cupo máximo de 8.000 participantes para la edición del 2025. La fecha de apertura de inscripciones será el jueves 14 de marzo de 2024, hasta el martes 18 de marzo de 2025, o hasta agotar las 8.000 inscripciones disponibles. Las inscripciones podrán formalizarse de la siguiente forma:

4.1. Precios y Tramos:

Se establecen cinco tramos de inscripción, a los siguientes precios:

- Desde el 14 hasta el 20 de Marzo de 2024 o hasta la inscripción 8000
  - Inscripciones ordinarias: 19 €
  - Personas con discapacidad (33%): 9,5 euros
- Desde el 21 de Marzo hasta el 31 de mayo o hasta la inscripción 8000:
  - Inscripciones ordinarias: 22 €
  - Personas con discapacidad (33%): 11 euros
- Del 1 de junio al 15 de septiembre o hasta la inscripción 8000:
  - Inscripciones ordinarias: 25 €
  - Personas con discapacidad (33%): 12,5 euros
- Del 16 de septiembre al 15 de diciembre o hasta la inscripción 8000:
  - Inscripciones ordinarias: 30 €
  - Personas con discapacidad (33%): 15 euros
- Del 16 de diciembre al 9 de Marzo o hasta la inscripción 8000:
  - Inscripciones ordinarias: 35 €
  - Personas con discapacidad (33%): 17,5 euros
- Del 10 al 18 de Marzo o hasta la inscripción 8000
  - Inscripciones ordinarias: 40 €
  - Personas con discapacidad (33%): 20 euros
- Inscripción en Feria, si hubiese dorsales disponibles (21 y 22 de marzo):
  - Inscripciones ordinarias: 42 €
  - Personas con discapacidad (33%): 21 euros

Una vez agotados los dorsales, las inscripciones que lleguen desde la lista de espera cubriendo las bajas de corredores inscritos tendrán el precio de 42 € (inscripción ordinaria) y 21 € las personas con discapacidad (33%).

VER REGLAMENTO COMPLETO

Nuevo Hyundai INSTER

100% eléctrico.
El SUV urbano más versátil.

함께 할래요?

El nuevo Hyundai INSTER 100% eléctrico combina la esencia coreana con la flexibilidad que necesitas en tu día a día. Experimenta la versatilidad de su tamaño ajustando los asientos traseros y aumenta todo el espacio extra que necesites. Con una autonomía líder en su segmento de 518 kilómetros en ciudad*, podrás alargar tu viaje, ya sea con una maratón o con un día a día lleno de movimiento. Ajusta su interior y disfruta de un viaje sin límites sea donde sea. Descubre más en Hyundai.es ¿y tú? are you in?

HYUNDAI Official Partner | TotalEnergies | 1/2 MARATÓN DE MÁLAGA

Gama INSTER: Emisiones CO_2 combinadas (gr/km): 0 durante el uso. Consumo eléctrico combinado (Wh/km): 143 (batería 42 kWh) – 151 (batería 49 kWh). Autonomía en uso combinado (km): 327 (batería 42 kWh) – 370 (batería 49kWh 15”). Autonomía en uso ciudad (km)*: 473 (batería 42 kWh) – 518 (batería 49kWh 15”). Valores de consumos y emisiones obtenidos según el nuevo ciclo de homologación WLTP. Modelo visualizado: Nuevo Hyundai INSTER. Más información en la red de concesionarios Hyundai o en www.hyundai.es

Nuevo Hyundai INSTER: Innovación y sostenibilidad al servicio del corredor

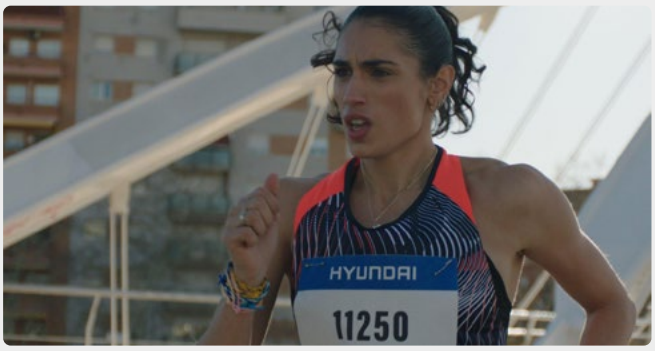
El TotalEnergies Medio Maratón de Málaga 2025 **estará marcado por la innovación y la sostenibilidad** con el **Hyundai INSTER liderando la carrera**. Este modelo **100% eléctrico** no solo marcará el ritmo en la competición, sino que también representará **un paso adelante hacia una movilidad más sostenible**, demostrando que rendimiento y respeto por el medio ambiente pueden ir de la mano.

Un coche pensado para corredores

El nuevo Hyundai INSTER no es solo un avance tecnológico; es un aliado perfecto para quienes llevan un estilo de vida activo. Su diseño versátil y su amplio espacio interior lo convierten en el **vehículo ideal para cualquier corredor**. Ya sea para transportar equipación deportiva, descansar tras un entrenamiento o planear la siguiente aventura, este coche **se adapta a cada necesidad**. Sus asientos traseros deslizables y abatibles permiten maximizar el espacio, pasando de 238 a 351 litros de capacidad en el maletero.

Movilidad sostenible sin límites

Con una autonomía de hasta **518 km en ciudad y una carga rápida que permite recuperar 100 km en solo 12 minutos**, el nuevo Hyundai INSTER elimina cualquier preocupación sobre la movilidad diaria o los desplazamientos a eventos deportivos. Gracias a su etiqueta Cero, los corredores podrán **moverse libremente por cualquier zona urbana sin restricciones**, reduciendo su impacto ambiental mientras disfrutan de la mejor tecnología.



Run to Progress: La plataforma digital para runners

Hyundai no solo liderará la carrera con el nuevo Hyundai INSTER, sino que también acompañará a los corredores a superar sus límites a través de **Run to progress**, una plataforma digital diseñada para **acompañar a los runners en su preparación y desafíos**. En ella, los participantes podrán acceder a:

- **Sorteos de dorsales y experiencias exclusivas en carrera**
- **Planes de entrenamiento adaptados a cada nivel**
- **Entrenamientos presenciales y digitales con expertos**

Hyundai sigue apostando por la innovación y el deporte, ofreciendo soluciones que van más allá de la carretera y ayudando a los corredores a alcanzar sus metas. Porque en el camino hacia el progreso, cada paso cuenta.

Descubre más en *run to progress*

WORLD ATHLETICS
RESULTS
HIGHLIGHTS
INSIGHTS
WHERE ATHLETICS LIVES
HISTORY
GLORY
JOIN US
SEIKO
JAPAN
WITNESS THE WONDER
© World Athletics 2024. All rights reserved.

FAQ`S

¿CUÁNDO Y DÓNDE SE CELEBRA EL TOTALENERGIES MEDIO MARATÓN DE MÁLAGA?

El TotalEnergies Medio Maratón de Málaga 2025 se disputará el día 23 de Marzo de 2025 en la ciudad de Málaga, siendo la salida a las 08:15 horas desde el Paseo del Parque. La Meta estará ubicada en el mismo punto de salida, en el Paseo del Parque.

¿HAY TIEMPO LÍMITE PARA ACABAR LA PRUEBA?

Sí. El tiempo límite para acabar el medio maratón es de 3 horas, cerrándose la meta a las 11:15 horas.

¿CUÁLES SON LOS PLAZOS DE INSCRIPCIÓN?

La fecha de apertura de inscripciones será el jueves 14 de marzo de 2024, hasta el martes 18 de marzo de 2025, o hasta agotar las 8.000 inscripciones disponibles.

¿DÓNDE ME PUEDO APUNTAR?

En la web oficial del evento, https://www.mediamaratonmalaga.com/, en su apartado de "Inscripciones".

¿CUÁLES SON LAS CATEGORÍAS?

- Absoluta M / F. Incluye a todas, salvo silla de ruedas.
- Junior M / F: Nacidos en 2006 y 2007 (mayor de edad el día de la prueba)
- Promesa M / F: Nacidos de 2003 a 2005
- Senior M / W): Nacidos desde 2002 hasta Veterano (35 años)
- Veterano M 35 / F 35: 35 a 39 años
- Veterano M 40 / F 40: 40 a 44 años
- Veterano M 45/ F 45: 45 a 49 años
- Veterano M 50/ F 50: 50 a 54 años
- Veterano M 55/ F 55: 55 a 59 años
- Veterano M 60/ F 60: 60 a 64 años
- Veterano M 65/ F 65: 65 a 69 años
- Veterano M 70/ F 70: 70 a 74 años
- Veterano M 75/ F 75: 75 a 79 años
- Veterano M 80/ F 80: 80 a 85 años
- Veterano M 85/ F 85: Más de 85 años.
- Atletas con discapacidad en Silla de Ruedas M/ F
- Atleta con discapacidad Físico/Intelectual M/ F

* Todas las edades indicadas han de estar cumplidas el día de la prueba.

¿DÓNDE Y CUANDO SE REALIZA LA ENTREGA DE DORSALES Y BOLSA DEL CORREDOR?

Los Dorsales y la Bolsa del Corredor se entregarán exclusivamente en la feria del corredor del TotalEnergies Medio Maratón de Málaga, en la pista interior del Estadio Ciudad de Málaga, en horario ininterrumpido el viernes 21 y el sábado 22 de marzo de 2025, de 10:00 a 20:00 h. El acceso es libre para corredores y acompañantes.

¿QUÉ NECESITO PARA RECOGER EL DORSAL Y LA BOLSA DEL CORREDOR?

Para recoger el dorsal se deberá presentar el resguardo / copia de la inscripción y el DNI / Pasaporte u otro documento que acredite la identidad del corredor. Para recoger la bolsa del corredor habrá que estar en posesión del dorsal.

En el caso de que un corredor no pudiera recoger su dorsal, éste podrá ser recogido por otra persona siempre y cuando lleve consigo el resguardo o copia de la inscripción más una fotocopia del DNI y una autorización firmada por dicho corredor.

Bajo ninguna circunstancia se entregarán dorsales o bolsa del corredor el día de la prueba.

¿QUÉ INCLUYE LA BOLSA DEL CORREDOR?

La bolsa del corredor incluye la camiseta técnica oficial Luanvi del TotalEnergies Medio Maratón de Málaga 2025, pegatina para la bolsa del ropero, dorsal chip, imperdibles, más diferentes obsequios proporcionados por los patrocinadores del Medio Maratón.

¿QUÉ CHIP SE UTILIZA Y CUÁNDO SE RECOGE?

El chip en la edición 34º del TotalEnergies Medio Maratón de Málaga será un dorsal-chip, que irá pegado en la parte de atrás del dorsal. No hay que devolverlo una vez se haya finalizado la prueba.

EL dorsal chip se recoge en la feria del corredor en horario ininterrumpido el viernes 21 y el sábado 22 de marzo de 2025, de 10:00 a 20:00 h.

¿ES OBLIGATORIO RELLENAR LOS DATOS QUE FIGURAN EN EL REVERSO DEL DORSAL?

Sí. En caso de emergencia médica, tener rellenados correctamente esos datos hará que se pueda actuar de una manera más rápida y diligente en caso de alergias, alguna enfermedad que sea necesaria conocer o para avisar con más celeridad a algún familiar o conocido.

¿HAY SERVICIO DE GUARDARROPA?

Sí. La organización dispondrá de un servicio de guardarropa. Estará situado en las inmediaciones del Paseo del Parque, en la zona de Salida y meta. El horario será desde las 6:45 h y hasta las 11:45 h.

¿HAY BAÑOS? ¿DÓNDE SE ENCUENTRAN UBICADOS?

Sí. La organización dispondrá de aseos portátiles ubicados en las zonas de Salida y Meta, así como en las distintas zonas de avituallamiento.

¿DÓNDE SE ENCUENTRAN LOCALIZADOS LOS AVITUALLAMIENTOS?

Habrá 5 puntos de avituallamiento en el recorrido, más uno tras cruzar la línea de meta en el TotalEnergies Medio Maratón de Málaga 2025.

En función de los puntos kilométricos donde se encuentren ubicados los avituallamientos, éstos podrán tener una diferente configuración y

distintos tipos de productos y servicios (configuración provisional):

- KM 5,5: Situado a ambos lados de la calzada. Avituallamiento con agua. Habrá baños portátiles.
- KM 10,5: Situado a ambos lados de la calzada. Avituallamiento con agua. Habrá baños portátiles.
- KM 12,5: Situado a la izquierda de la calzada según el sentido de marcha de los corredores Avituallamiento con agua. Habrá baños portátiles.
- KM 15,5: Situado a ambos lados de la calzada de la calzada según el sentido de marcha de los corredores. Avituallamiento con agua e isotónico en vaso. Habrá baños portátiles y geles.
- KM 18: Situado a la derecha de la calzada según el sentido de marcha de los corredores. Avituallamiento con agua e isotónico en vaso. Habrá baños portátiles.

Importante:

Los avituallamientos están dimensionados para absorber los corredores del Medio Maratón. En todos ellos habrá un gran número de mesas sobre las que descansará el producto. Se ruega a los corredores que en los primeros puestos de avituallamiento no cojan la bebida de las primeras mesas para no colapsar la zona.

¿DÓNDE SE REALIZA LA FERIA DEL CORREDOR (EXPO MARATÓN)?

La feria del TotalEnergies Medio Maratón de Málaga se celebrará en en la pista interior del Estadio Ciudad de Málaga el viernes 21 y el sábado 22 de marzo de 2025, de 10:00 a 20:00 h, de manera ininterrumpida. El acceso es libre para corredores y acompañantes.

¿DEBO LEERME EL REGLAMENTO DE LA PRUEBA?

Sí. En el reglamento están reflejadas las reglas del Medio Maratón, siendo de obligado conocimiento y cumplimiento para todos los participantes. El no conocimiento del reglamento no exime de su cumplimiento.

¿ME PUEDE ACOMPAÑAR ALGUIEN EN BICICLETA DURANTE EL MARATÓN?

NO. Queda totalmente prohibido seguir a los corredores y corredoras en moto o bicicleta, teniendo orden expresa la Policía Local de retirar del circuito a toda persona que incumpla esta norma, con el fin de evitar que se produzca cualquier accidente tanto a los propios corredores como al público o miembros de la organización.

¿HAY CAJONES DE SALIDA?

Sí. Existirán cajones de salida para los tiempos de Élite, sub 1h30', sub 1h45', sub 2h y más de 2h. Para poder acceder a estos cajones es necesario comunicar a la organización en el momento de realizar la inscripción, el cajón al que se desea optar y la marca personal acreditada, que deberá ser igual o inferior al tiempo del cajón al que se desea optar (solo serán válidos los tiempos realizados en los 2 últimos años y en pruebas homologadas de Maratón y Medio Maratón).

¿HAY OLEADAS DE SALIDA?

Sí. La salida de la carrera se realizará por oleadas, a partir de las 8:15 h, según los siguientes horarios:

- 8:15 h: hasta sub 1h 45'
- 8:21 h: de 1h 46' a 2h
- 8:25 h: a partir de 2h

¿VALEN TAMBIÉN LAS MARCAS DE 10 KILÓMETROS PARA ACREDITAR TIEMPOS Y PODER ACCEDER ASÍ A LOS CAJONES DE SALIDA EXISTENTES?

Sí, las marcas en pruebas de 10 Kilómetros se admitirán como válidas siempre que estén realizadas en pruebas homologadas y dentro de los dos últimos años. Las equivalencias serían sub 33' (élite), sub 41' (sub 1h30'), sub 47' (sub 1h45') y sub 54' (sub 2h),

¿HAY LIEBRES O PRÁCTICOS?

Sí. La organización dispondrá de liebres o prácticos para los tiempos de También existirán liebres para los tiempos de sub 1h25', 1h30', 1h40', 1h50' y 2h00'. Se situarán al comienzo de cada cajón correspondiente al tiempo a realizar y estarán identificados con un globo y una camiseta personalizada.

¿HAY MEDALLA DE FINISHER?

Se hará entrega de una medalla conmemorativa de finisher del Medio Maratón a todo atleta que finalice la prueba.

¿PUEDO PERSONALIZAR LA MEDALLA DE FINISHER?

La petición de grabación de la medalla de Finisher estará disponible online hasta el lunes 17 de marzo, a las 23:59 h. Una vez pasado este plazo podrás solicitar la grabación en la feria del Medio Maratón, en el stand de Todotrofeo, al precio de 10 €.

VEGANO

SIN ALÉRGENOS

Tu dosis *para entrenar mejor*

Energía rápida y sostenida para cada momento del entrenamiento. Gracias a su fórmula **ready to go**, no necesitan agua y ofrecen una perfecta digestión. Con un delicioso **sabor a base de zumo de frutas.** Además, cuentan con el **respaldo científico y nutracéutico** de Boston Nutraceutical Science, garantizando la máxima calidad e innovación.

CON Y SIN CAFEÍNA

Vitaldin

Sport

Con la garantía:

BNS
BOSTON NUTRACEUTICAL SCIENCE

vitaldin.com

PRACTICAL GUIDE 2025

CORRALS

In the TotalEnergies Malaga Half Marathon there will be starting boxes for Élite, sub 1h 30,' sub 1h 45,' sub 2h and more than 2h. To be able to access these boxes it is necessary to communicate to the Organization, at the time of registration, the personal mark, which must be equal or less than the time of the box to which you would like to take part.

For access to the starting box under 1h30' it will be necessary to certify with an official diploma. To confirm the mark, only the time made in the last two years and in approved Half Marathon races will be accepted.

Remember that access to the corrals is open from 07:15 h, so we recommend that you arrive at your assigned box before 08.00 h. There will be 8,000 participants in the TotalEnergies Malaga Half Marathon and waiting until the last minute to ac-cess to the corrals may result in mobility problems. Anticipate yourself and do not encounter last minute problems to access your corral!

Attempting to access an unassigned corral will only slow the race start. If you want to run with a friend, you CAN access a slower pace corral than yours, never the other way around. Once in the assigned corral, seek to place yourself according to the target time (forward or backward inside the corral itself).

STARTING AND FINISH LINES

The starting and finish line will be located at Paseo del Parque (Málaga). Although runners' arrivals will be very spread out, never wait for friends close to the finishing line; first collect your drink and food. In the area beyond the finishing line, you will also find the medical services and an area where physiotherapists and podiatrists will treat any injury that such a prolonged effort may have caused you.

CLOAKROOM / BAGGAGE AREA

It will be located close to the starting line, in Paseo del Parque, and it will be open from 6.45 a.m. to 11.45 a.m.

TOILETS

There will be available portable toilets. They will be located in the starting and finishing lines areas and at the provisioning stations.

PROVISIONING STATIONS

There will be energy stations with water and isotonic drinks at the following points on the course:
Km 5,5: Located on both sides of the road. Station with water
Km 10,5: Located on the right side of the road. Station with water
Km 12,5: Located on the right side of the road. Station with water
Km 15,5: Located on the right side of the road. Station with water and isotonic drink
Km 18: Located on the right side of the road. Station with water and isotonic drink

ACCESS TO THE STARTING AND FINISHING LINES

The TotalEnergies Malaga Half Marathon recommend the use of public transport throught the Málaga Metro, the Urban Bus Service and Renfe Cercanías. In the case of arriving by car, we recommend advancing the arrival time to avoid saturation of the parking lots.

Metro:
The Málaga Metro, as a sponsor of the TotalEnergies Málaga Half Marathon, will offer participants free travel on the Metro on race day.
In the race pack, all runners will receive two Metro tickets to travel to the start line and return after the finish completely free of charge.
The Atarazanas station on Málaga Metro lines 1 and 2 is located near the Start and Finish Zone of the TotalEnergies Málaga Half Marathon. The Metro is the fastest and safest option to get to the start line and to leave the area after finishing the race if you are in the city of Málaga.

Bus:
Both to access the start line and to leave the finish area after crossing the finish line, almost all urban bus lines have stops near the Start and Finish Zone of the Marathon.
Please keep in mind that many streets will be closed between 8:00 and 11:30 AM due to the Half Marathon.

Renfe Cercanías:
The Málaga Cercanías - RENFE service has a stop on the C1 line near the Start and Finish Zone of the TotalEnergies Málaga Half Marathon.
The closest stop is Málaga Centro-Alameda on the C1 and C2 lines.

EXPO HALF MARATHON

The Half Marathon Expo will be held in the Estadio Ciudad de Málaga on Friday 21 and Saturday 22 March 2025, between 10.00 am and 20.00 pm (uninterrupted). Entrance to the Marathon Expo is free to runners and accompanying persons and visitors.

Metro:
The metro is the fasted and safest option to get to the Expo (Palacio de los Deportes stop on line 2).

Bus:
Urban bus lines 7 and 31

Renfe Cercanías:
The closest stop is Victoria Kent, on line C1.

COME IN PUBLIC TRANSPORT, USE THE CLOAKROOM/BAGGAGE AREA AND JUST WORRY ABOUT ENJOYING RUNNING

FAQ'S

RULES

1/2 MARATÓN MÁLAGA 2025

DESAFÍA TUS LÍMITES

Powerade ION4 te ayuda a REHIDRATAR y REPONER 4 de los electrolitos perdidos en el sudor cuando haces deporte.

Powerade ION4 te ayuda a rehidratar y reponer 4 de los electrolitos perdidos en el sudor cuando haces deporte (sodio, calcio, potasio, magnesio). Bebida adaptada a un intenso desgaste muscular, sobre todo para deportistas. Con sales minerales. Powerade ION4 es una marca registrada de The Coca-Cola Company.

POWERADE ION4

bebida para deportistas

Podium 2024

Palmarés masculino

AÑO	GANADOR	TIEMPO
1991	Fernando Fernández	1h 03' 25"
1992	Abdelkader Elmouaziz	1h 04' 23"
1993	Toribio Gutiérrez	1h 06' 23"
1994	Abderrahim Oumaiz	1h 06' 14"
1995	Martín Fiz	1h 02' 14"
1996	Paul Yego	1h 02' 00"
1997	Alejandro Gómez	1h 02' 59"
1998	Cheren Simatwa	1h 04' 05"
1999	Fabián Roncero	1h 01' 38"
2000	Cheren Simatwa	1h 04' 26"
2001	Samuel Kimayo	1h 07' 00"
2002	Sanson Rabadine	1h 03' 46"
2003	Samson Koskegi	1h 03' 57"
2004	Nicodemus Mhlakawen	1h 04' 35"
2005	Jacob Yator	1h 01' 48"
2006	Silas Sang	1h 00' 56"
2007	Wilson Chebet	1h 01' 30"

AÑO	GANADOR	TIEMPO
2008	Koech Clemen	1h 04' 16"
2009	Francis Kosgei	1h 01' 37"
2010	Javier Díaz Carretero	1h 04' 45"
2011	Leonard, Kipyego	1h 04' 06"
2012	Abdelhadi, Mouaziz	1h 05' 41"
2013	Abdelhadi, Mouaziz	1h 04' 09"
2014	Abdelhadi, Mouaziz	1h 06' 11"
2015	Abdelhadi, Mouaziz	1h 07' 50"
2016	Abdelhadi, Mouaziz	1h 05' 59"
2017	Abdelhadi, Mouaziz	1h 06' 26"
2018	Elouardi, Mounir	1h 07' 31"
2019	Ortigosa Pareja, Cristobal	1h 05' 24"
2021	Valenzuela Guerrero, Cristóbal	1h 06' 46"
2022	Josphat Kiptoo Chumo	1h 00' 23"
2023	**Geofry Toroitich Kipchumba**	**59' 13"**
2024	Geofry Toroitich Kipchumba	1h 00' 13"

Cruzcampo

UN TIRAJE CON MUCHO ACENTO.

Disfruta de tu Cruzcampo Especial, nuestra cerveza con más poderío, en vaso cañón.

Cruzcampo recomienda el consumo responsable.

Podium 2024

Palmarés femenino

AÑO	GANADORA	TIEMPO
1991	Carmen Mingorance	1h 16’ 17”
1992	Cándia Almeida	1h 24’ 22”
1993	Carmen Mingorance	1h 17’ 09”
1994	Nejma Ezzentri	1h 26” 21”
1995	Jene Erimat	1h 14’ 42”
1996	Manuela Machado	1h 14’ 33”
1997	Angelines Rodríguez	1h 14’ 25”
1998	María Luisa Muñoz	1h 15’ 22”
1999	Isabel Sánchez	1h 24’ 55”
2000	Antonia Fernández	1h 28’ 08”
2001	Amina Kalali	1h 22’ 54”
2002	Beatriz Jiménez	1h 23’ 32”
2003	Farida Gusi	1h 19’ 58”
2004	Inmaculada Castillo	1h 18’ 12”
2005	Esther Solera	1h 18’ 59”
2006	Sammah Khadija	1h 16’ 37”
2007	Tigist Tufa	1h 03’ 47”

AÑO	GANADORA	TIEMPO
2008	Teshome Sentayehu	1h 15’ 51”
2009	Malika Assasah	1h 10’ 20”
2010	Nazha Machrouch	1h 15’ 15”
2011	Beatrice, Jepchumba	1h 15’ 57”
2012	Nazha, Macrhouh	1h 16’ 12”
2013	Raquel, Lopez Calcis	1h 23’ 24”
2014	Nazha, Macrhouh	1h 15’ 27”
2015	Lourdes, Gonzalez Robles	1h 20’ 11”
2016	Nazha, Macrhouh	1h 17’ 46”
2017	Jessica Petersson	1h 19’ 20”
2018	Nazha, Macrhouh	1h 16’ 51”
2019	Lima Rodriguez, Janine	1h 21’ 50”
2021	Chiclana Parrilla, Lola	1h 16’ 57”
2022	Valentine Jepkoech Rutto	1h 10’ 50”
2023	Caroline Nyaguthii Nyaga	1h 07’ 36”
2024	**Loice Chemnung**	**1h 05’ 58”**

"Málaga cómo te quiero!?"

Información importante para los corredores

El TotalEnergies 1/2 Maratón de Málaga es un evento sostenible. Para minimizar y gestionar correctamente los residuos que se generan debes seguir estas instrucciones básicas:

1) En todos los puntos de avituallamiento encontrarás, tras las líneas de mesas, **contenedores amarillos para el depósito de los envases que cogéis**, ya sean botellines, vasos o sobres de gel.

Estarán **situados a tres distancias estratégicas: al final de la línea de mesas, a 50 m y un tercero a 100 m** aproximadamente. El último contenedor marcará el fin del avituallamiento y si decides no dejar el envase, deberás mantenerlo hasta el siguiente punto de depósito.

Es vuestra responsabilidad no dejar estos residuos sobre la calzada, evitando tanto su dispersión como el posible riesgo para otro/as atletas.

2) En Meta encontrareis además **contenedores grises EXCLUSIVAMENTE para el depósito de restos de fruta**.

Latas, vasos, botellines también se depositan en los Amarillos que encontrareis distribuidos al finalizar las líneas de suministro.

¡Recordar que es imprescindible vuestra colaboración!

Evento Sostenible · Responsabilidad Ambiental · Málaga cómo te quiero!?

ORIGINAL DE MÁLAGA
EST. 1954
CAFÉS
SANTA CRISTINA®
EL GUSTO POR LO NUESTRO
COLABORADOR OFICIAL
TOTALENERGIES
media maratón
CIUDAD DE MÁLAGA
www.cafes-santacristina.com

Entrevista

El atleta malagueño y diploma olímpico en París 2024, **Alberto González**, asume con orgullo su papel destacado en la prueba. En esta entrevista, comparte su emoción por representar a su ciudad, sus claves para el éxito en el deporte y sus consejos para los corredores que participarán en el evento.

Alberto González:

"Ser embajador del TotalEnergies 1/2 Maratón de Málaga es un privilegio"

Para empezar, ¿cómo te sientes al ser embajador del TotalEnergies Media Maratón Málaga 2024?
Ser embajador del TotalEnergies Media Maratón Málaga 2024 es un privilegio. Representar a los corredores malagueños que participarán en esta carrera es una gran responsabilidad, y me siento afortunado de poder hacerlo. Después de un año tan intenso, es un reto que afronto con muchas ganas, centrado en seguir creciendo en el atletismo, especialmente en la media maratón.

Como malagueño, ¿qué significa para ti representar a tu ciudad en eventos deportivos tan importantes como este?
Para mí, es un lujo y un honor poder representar a Málaga en un evento de esta magnitud. Me motiva saber que comparto este objetivo con tantos corredores que, al igual que yo, buscan superarse. Es una gran satisfacción poder competir en mi ciudad y vivir esta experiencia junto a ellos.

Tu carrera es impresionante, con logros como el reciente diploma olímpico en París 2024. ¿Cómo te preparaste mental y físicamente para ese gran reto?
Físicamente, seguí el plan de entrenamiento como si fuera cualquier otra carrera, sin hacer ni más ni menos de lo necesario. Mentalmente, fue un proceso precioso. Me comunicaron mi selección oficial mientras estaba entrenando, y desde ese momento fueron 45 días de preparación intensa. Cada día lo disfruté al máximo, incluso en los momentos de mayor cansancio, porque sabía que todo tenía un propósito. Fue duro, pero una experiencia increíble que me encantaría repetir.

¿Qué consejos le darías a los corredores del Media Maratón que quizás no tengan tanta experiencia en carreras de fondo?
Lo más importante es afrontar la carrera con tranquilidad. Durante la semana previa, es fundamental dormir bien y llevar una buena alimentación. También les aconsejo que regulen su esfuerzo desde el principio, ya que la media maratón es una prueba de resistencia. Es clave dosificar las fuerzas y llegar con energía suficiente a los últimos kilómetros, en lugar de agotarse demasiado pronto.

El triatlón requiere una preparación muy específica. ¿Cómo adaptas tus entrenamientos para rendir al máximo en las tres disciplinas? ¿Hay algo en particular que te gustaría compartir con los corredores de media maratón sobre cómo entrenar para una carrera exigente?
La consistencia es la clave. En el triatlón, debo equilibrar la natación, el ciclismo y la carrera a pie, entrenando de manera equitativa. Hay que seguir potenciando lo que mejor se nos da, pero también trabajar más en nuestras

debilidades. Para entrenar una carrera exigente, es importante marcarse un objetivo claro y tener el deseo de alcanzarlo. No hay mayor satisfacción que cruzar la meta sabiendo que has cumplido con tu propósito. La constancia y la disciplina son fundamentales en cualquier proceso, ya sea deportivo o personal.

A lo largo de tu carrera, ¿cuál ha sido el momento más difícil y cómo lo superaste?
Ha habido varios momentos complicados. Recuerdo especialmente la incertidumbre cuando fui seleccionado para el TSB, ya que las decisiones técnicas estuvieron muy reñidas. También he tenido competiciones en campeonatos mundiales donde no logré rendir al nivel que esperaba. Sin embargo, cada experiencia me ha servido como aprendizaje. Los errores forman parte del camino, y lo importante es mejorar y seguir mirando hacia el futuro con determinación.

El TotalEnergies Media Maratón Málaga recorre una de las ciudades más bellas de España. ¿Qué lugares de la ciudad te motivan a seguir corriendo cuando estás en Málaga?
Disfruto muchísimo correr en el centro de la ciudad, recorriendo el Paseo del Parque, la Carretera de Cádiz y el Paseo Marítimo. También me encanta el tramo que pasa por el Balneario del Carmen. Creo que el circuito de la media maratón es espectacular: es bonito, llano y rápido, lo que lo hace ideal tanto para disfrutar del recorrido como para buscar una buena marca personal.

La constancia es clave en el deporte. ¿Cómo mantienes tu motivación durante los entrenamientos largos y exigentes, y qué haces cuando te enfrentas a una etapa de bajón físico o mental?
La motivación fluctúa. Hay días en los que está muy alta porque tienes el objetivo muy presente, pero otros en los que cuesta más. Lo que realmente marca la diferencia es la disciplina y el compromiso con la meta.
En mi caso, los objetivos a largo plazo son los que más me ayudan a mantenerme enfocado. Cuando me siento cansado o desmotivado, me recuerdo a mí mismo por qué empecé y cuál es mi propósito. También es importante aceptar que hay momentos en los que no estamos al 100% y saber escuchar al cuerpo. A veces, darse un respiro y verlo desde otra perspectiva ayuda a recuperar fuerzas y seguir adelante.

Como embajador de la carrera, ¿qué mensaje le darías a los participantes de este evento tan especial?
Les diría que disfruten al máximo la experiencia. Más allá de la competición, este fin de semana es una oportunidad para compartir momentos con amigos, familiares y compañeros de entrenamiento. Málaga ofrece un entorno único para correr, con buen tiempo y un gran ambiente.
Algunos corredores participarán con un objetivo concreto, mientras que otros simplemente disfrutarán del recorrido sin presiones. Lo importante es que todos vivamos la carrera con ilusión y apoyo mutuo. Si conseguimos que cada participante tenga una experiencia positiva, habremos logrado algo increíble.

Por último, ¿cómo te gustaría ver a Málaga como sede de eventos deportivos en el futuro? ¿Qué papel crees que juega el deporte en la ciudad?
Málaga está creciendo a pasos agigantados, no solo en el ámbito deportivo, sino también en cultura y tecnología. Todo está interconectado, y el turismo deportivo tiene un gran impacto en la ciudad.
Creo que Málaga tiene potencial para albergar grandes eventos internacionales, como partidos del Mundial de Fútbol 2030 o la Copa Davis. Esto demuestra que la ciudad se está consolidando como un referente deportivo en España y Europa.
El deporte juega un papel fundamental en Málaga. Contamos con una climatología privilegiada y una cultura deportiva que permite que las personas se desarrollen en diferentes disciplinas desde edades tempranas hasta niveles profesionales. No solo se trata de organizar eventos, sino también de fomentar un estilo de vida saludable para toda la población. Málaga y el deporte van de la mano, y estoy seguro de que seguirán creciendo juntos en el futuro.

La nueva forma de tomar avena

Pruébalo gratis

Propiedades de la avena

- Fuente natural de proteína
- Aporta vitaminas y minerales
- Rica en antioxidantes
- Sin colorantes ni conservantes

Escanea y descubre nuestras recetas

brillante.es

¡Bravo por nuestros voluntarios y voluntarias!

Vuestra dedicación incansable y espíritu solidario son el motor que impulsa el éxito de cada edición del TotalEnergies 1/2 Maratón de Málaga.

Desde el amanecer hasta el anochecer, os entregáis con pasión y compromiso para garantizar que el evento transcurra sin contra-tiempos, brindando vuestra ayuda en cada esquina, animando a los corredores y proporcionando un ambiente acogedor y seguro para todos los participantes.

Sin vuestra generosidad y disposición, la realización de este evento sería una tarea imposible. Los voluntarios y voluntarias sois la columna vertebral de la comunidad del TotalEnergies 1/2 Maratón de Málaga, demostrando con vuestra entrega que el ver-dadero valor reside en el espíritu de colaboración y solidaridad.

Brindáis apoyo tanto a los atletas de élite como a los que parti-cipan por primera vez, asegurando que cada paso hacia la meta sea acompañado por el calor humano y el aliento de vuestra compañía.

Desde la organización queremos expresar nuestro más sincero agradecimiento a cada uno de vosotros y vosotras.

¡Gracias por poner el corazón para que sigamos creciendo juntos!

Cáritas Parroquial Santa María del Mar Torremolinos

MEDAC Instituto Oficial de Formación Profesional

www.eoeo.es

CLUB NERJA C.N.A. ATLETISMO nerja ATLETISMO

ASOCIACIÓN MALAGUEÑA DE ESPINA BÍFIDA

IES LA ROSALEDA

¡Consigue las mejores fotos de tu participación!

Gracias a los fotógrafos de **FOTOP** podrás llevarte un buen recuerdo de tu participación en la carrera.

Y si eres de los que te acogiste a la **oferta inicial de lanzamiento de 19,90 €** empezarás a tener tus fotografías el mismo domingo de la carrera, incluso por whatsApp, si así lo deseas.

Por si tienes dudas, nuestros amigos de FOTOP tendrán un stand en la feria del corredor para informarte sobre el servicio.

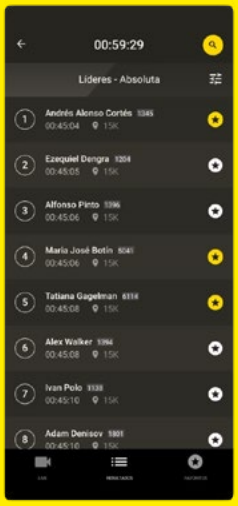
Más información y compra de fotos en el link:

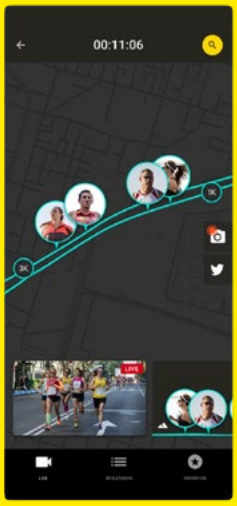
COMPRAR FOTOS

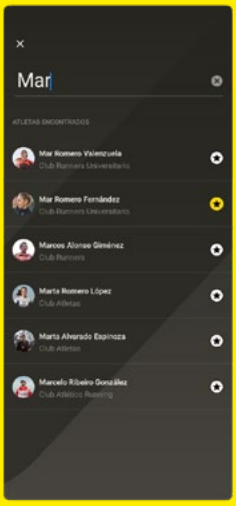
Todos los participantes en el TotalEnergies 1/2 Maratón de Málaga y sus acompañantes, familiares y amigos podrán descargarse y disfrutar de la App Oficial de la carrera, disponible **de manera gratuita en la App Stores y Gogle Play**, para no perderse ni un detalle del evento y estar informado de todo lo que acontece en torno a la prueba.

Si eres participante te permite **retransmitir tu posición durante la carrera** y que puedas **ser seguido** por familiares y amigos (recuerda que para retransmitir tu posición deber corres con el móvil y la app oficial configurada correctamente. Y si no eres participante, podrás **seguir a los corredores en tiempo real** y **consultar su tiempo por los puntos de paso** intermedios.

La app también permite **consultar el dorsal**, una vez que hayan sido asignados por la organización, o consultar la **información más relevante**: reglamento, noticias, galerías, clasificaciones...







Descarga la App Oficial:

Available on the App Store

GET IT ON Google Play

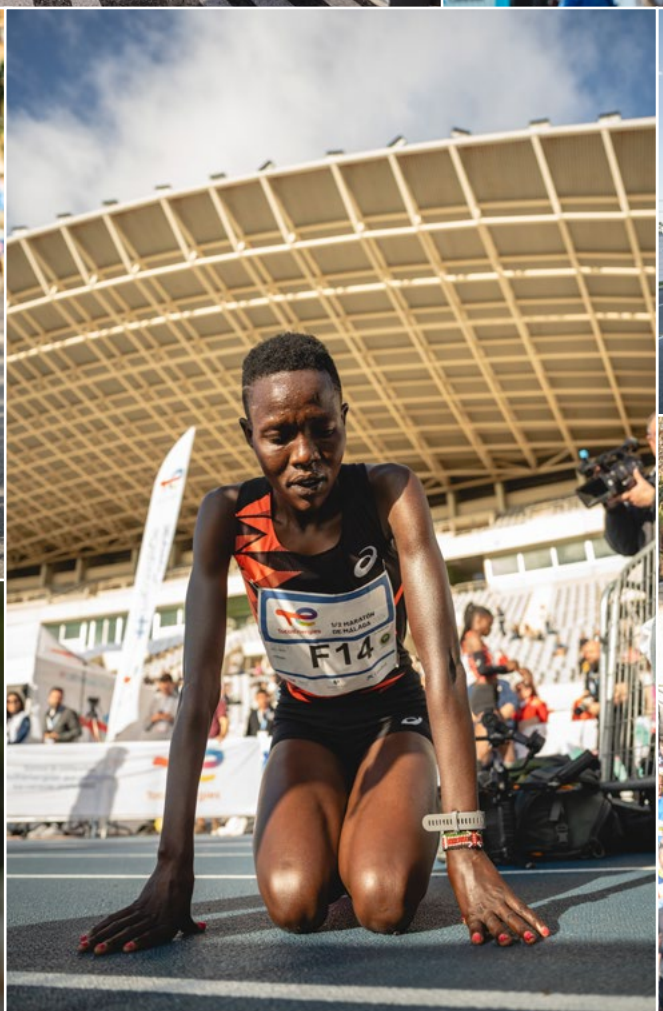
VIPS

10%
DE DESCUENTO

ESCANEA Y DESCARGA
TU CUPÓN

quirónsalud
CaixaBank
málaga
TotalEnergies
1/2 MARATÓN
DE MÁLAGA

F14
málaga
CaixaBank


F14

1/2 MARATÓN
DE MÁLAGA 2024
málaga
CaixaBank

Certificación World Atheletics

WORLD ATHLETICS

We hereby certify that

TOTALENERGIES MEDIO MARATÓN DE MÁLAGA

MÁLAGA (ESP)

has been awarded the

ROAD RACE LABEL

WORLD ATHLETICS ROAD RACE LABEL 2025

World Athletics is grateful to your organisation and partners for the continuous support you give to road running.

TotalEnergies lleva la energía de tus carreras hasta Roma

Participa en el sorteo y podrás ganar un dorsal doble con todo incluido para la Run the Rome Marathon 2026.

¡Participa ya!

#LaEnergíaDeLasCarreras

TotalEnergies

totalenergies.es

@TotalEnergiesSpain
@TotalEnergiesES
@totalenergies_es
@TotalEnergies España

Title Sponsor

TotalEnergies

Healthcare Partner

quirónsalud

Instituciones Oficiales

RFEA SERIES RUTA RUNNING

málaga la ciudad redonda

Ayuntamiento de Málaga

WORLD ATHLETICS ROAD RACE LABEL 2025

Patrocinadores Oficiales

CaixaBank

Fundación "la Caixa"

metro Málaga

HYUNDAI Automóviles Nieto

UAX Universidad Alfonso X el Sabio Mare Nostrum

enjoy! Disfrutar es sentirse bien

Colaboradores Oficiales

CAFÉS SANTA CRISTINA EL GUSTO POR LO NUESTRO

Cruzcampo

POWERADE

Vitaldin SPORT

Lanjarón

renfe TREN OFICIAL

ASL AUTO RECAMBIOS SAN LUIS

Carmen Lupiañez TORTAS DE ACEITE ARTESANALES ENERGÍA & POTENCIA 100% NATURAL

SERVIHONDA CONCESIONARIO OFICIAL MÁLAGA - FUENGIROLA - MARBELLA

HELLE HOLLIS CAR RENTAL

RADIO MARCA MÁLAGA www.merchanendirecto.es

brillante

nākd.

VIPS

TotalEnergies

1/2 MARATÓN DE MÁLAGA