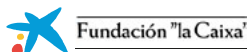
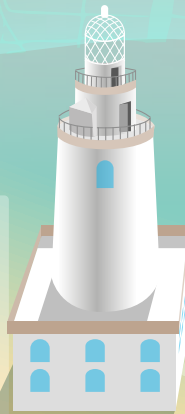


1/2 MARATÓN DE MÁLAGA

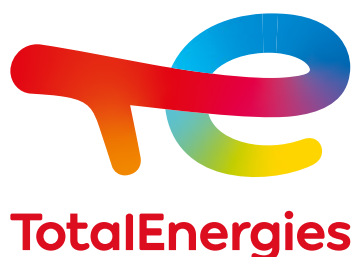
15
MARZO
2026
8:15 H



www.mediamaratonmalaga.com/



Somos la compañía
multienergías
que patrocina tus
carreras preferidas



#LaEnergíaDe
LasCarreras

Este domingo, 15 de marzo, muchos malagueños saldremos a las calles, unos para correr y otros para animar en el XXXV Medio Maratón de Málaga.

La prueba sigue superándose cada año, y no es un tópico. En esta edición se alcanzarán los 12.000 corredores, frente a los 8.000 del año pasado. Este crecimiento del 50% en el número de dorsales refleja el gran momento que vive actualmente el fondo atlético.



A este dato ya de por sí destacado se suma otro especialmente significativo, que refleja el carácter internacional de la prueba, con un 49% de corredores extranjeros. Una cifra que nos brinda la oportunidad de mostrar el carácter hospitalario y acogedor de nuestra ciudad. Además, quienes nos visitan pueden disfrutar no sólo de la carrera, sino también de nuestra oferta deportiva, cultural, gastronómica y de ocio, así como de todas las actividades que acompañan al evento: la feria del corredor, las carreras infantiles y, por supuesto, la gran cita sobre los 21 kilómetros.

A los participantes malagueños quiero decirles que tienen el privilegio de poder correr esta distancia en su propia ciudad, y animo al que no pueda hacerlo el domingo a que salga a alentar y a disfrutar de un evento deportivo que se celebra en uno de los mejores escenarios posibles, nuestra Málaga junto al mar.

Los beneficios del deporte para la salud y para una vida larga y activa son bien conocidos. Mantener esa actividad física es un reto que todos deberíamos asumir cada semana, y al que procuro sumarme siempre que puedo.

Sólo me queda trasladar todo mi apoyo, ánimo y fuerza a quienes participarán en el XXXV Medio Maratón de Málaga, y expresar la admiración que me despiertan vuestra entrega y vuestro esfuerzo.

Francisco de la Torre,
Alcalde de Málaga



***Estimados atletas, organizadores
y personal que colabora en el XXXV
TotalEnergies Medio Maratón de
Málaga.***

Es un privilegio dirigirme a todos vosotros con motivo de esta nueva edición del TotalEnergies Medio Maratón de Málaga, una de las pruebas reina del calendario deportivo que, año tras año, se consolida como uno de los eventos más importantes de nuestra ciudad.

Desde esta concejalía, deseamos mostrar nuestro más sincero reconocimiento a todos los participantes, que han aceptado el reto de disfrutar de las calles de Málaga, demostrando esfuerzo, superación e ilusión por el atletismo. Igualmente, queremos destacar a la organización, patrocinadores, equipo de voluntarios, y a los cuerpos de seguridad su implicación y compromiso para facilitar todo y cumplir con el desarrollo del medio maratón para ejecutarlo en las mejores condiciones para cubrir las expectativas de nuestros corredores.

Queremos destacar este año, la presencia femenina tan elevada en esta disciplina atlética y que no contaba con una participación de chicas tan alta hace apenas 10 años. Nos movemos en registros del 37% de chicas inscritas globales, lo que nos sitúa en unos niveles también muy llamativos.

Nuestros paisanos están comprometidos con el deporte y con la promoción de la salud. Sin duda, pruebas como esta no sólo fomentan el ejercicio físico, sino que también refuerzan las relaciones ciudadanas, la convivencia y la difusión internacional de Málaga como un lugar idóneo para el deporte y como destino vacacional.

Animamos a todos los participantes, a que aprovechen cada kilómetro con ilusión, que disfruten las emociones de la carrera y, especialmente, que coronen este domingo tantas horas de sacrificios personales y colectivos. Lo menos importante va a ser el resultado, nos quedamos con vuestro reflejo de perseverancia y entrega.

Os deseamos un espléndido día de deporte y que este medio maratón sea una jornada grabada para siempre.

¡Mucho ánimo y a por esos 21k!

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.



Estimados runners, para TotalEnergies es un honor patrocinar esta nueva edición de la Media Maratón de Málaga, una cita que contribuye a hacer brillar más, si cabe, una ciudad que es pura luz y alegría de vivir.

En primer lugar, agradeceremos el entusiasmo con el que habéis acogido la carrera un año más, como demuestra el hecho de que los 12.000 dorsales se agotaran con semanas de antelación. Muchas gracias por vuestro deseo de compartir con nosotros una jornada que será inolvidable, tanto dentro como fuera del recorrido, estoy seguro.

En TotalEnergies nos identificamos con esa mezcla de valores que caracterizan a la ciudad: su autenticidad, su capacidad de transformación y esa apuesta por el progreso y la innovación, que la han hecho merecedora de apelativo de la 'Silicon Valley' del sur de España. Por eso es una prueba tan especial.

Todo el recorrido, con la salida y la meta en el Paseo del Parque, está vertebrado por el mar Mediterráneo, aliado imbatible de la belleza de la ciudad, y por calles dedicadas a ilustres personajes que, sin duda, serán fuente de inspiración para los miles de participantes que llenaréis de la mejor energía la mañana del 15 de marzo.

Precisamente esa energía que recorrerá Málaga es también la que guía el propósito de TotalEnergies como compañía multienergías. El objetivo de TotalEnergies es suministrar una energía más fiable, asequible y sostenible al mayor número de personas posible. Algo que en Andalucía ya hacemos a través de los 136.000 contratos de electricidad, gas y servicios con los que contamos, de los que 28.000 están en Málaga.

Pero queremos ir más allá y esa es la razón de ser de nuestra presencia en esta media maratón: fomentar el bienestar social de las comunidades en las que desarrollamos nuestra actividad. Y en este contexto, fomentar el deporte, en este caso, el running, nos permite materializar nuestro compromiso. Estar en una carrera no solo nos ayuda a dar difusión a los hábitos saludables, sino que contribuye a visibilizar señas de identidad como el esfuerzo, el espíritu de superación o el trabajo en equipo.

Corredores, solo me queda animaros a disfrutar cada kilómetro, cada zancada y cada meta alcanzada. El próximo domingo no solo correréis una media maratón: demostraréis que, cuando la pasión, la constancia y la ilusión se unen, la energía se transforma en algo imparable. Desde TotalEnergies, estaremos orgullosos de acompañaros y de compartir con vosotros, una vez más, "la energía de las carreras".

Os esperamos.

José Ignacio Sanz
CEO de TotalEnergies Electricidad y Gas España
y Country Chair de TotalEnergies España

OBJETIVO: SUPERAR MARCAS HISTÓRICAS

ÉLITE PREPARADA PARA VOLVER A PULVERIZAR LOS RÉCORDS

La pasada edición del **TotalEnergies 1/2 Maratón de Málaga** dejó cifras para el recuerdo. Con el estreno del nuevo recorrido, se batieron todos los récords de la prueba gracias a las impresionantes actuaciones de dos atletas kenianos:

- **Categoría masculina:** Gilbert Kipkosgei Kiprotich detuvo el crono en un espectacular **58:27**.
- **Categoría femenina:** Loice Chemnung se impuso con un brillante **1:05:46**.

UNA ASPIRACIÓN REAL

No será sencillo, pero la élite internacional llega a Málaga con la ambición de superar las estratosféricas marcas logradas en 2025.

Categoría masculina

El gran favorito para la victoria es el keniano **Vincent Kipkorir**, uno de los nombres más sólidos del cartel internacional y candidato claro a pelear por el récord de la prueba.

Junto a él, Kenia vuelve a presentar una potente representación. Otros nombres a seguir serán **Daniel Tumaka Kosen**, **Amos Kipkurui Langat** y **Mathew Kipkoech Kipruto**, todos ellos atletas con el nivel suficiente para dinamitar la carrera si el ritmo acompaña.

Etiopía también contará con corredores capaces de mantener la presión desde los primeros kilómetros. **Diriba Girma Mamo** y **Kuma Dejene Debel** llegan con marcas muy próximas a la hora, lo que garantiza una carrera rápida desde el inicio.

La tradicional rivalidad entre **Kenia** y **Etiopía** volverá a ser uno de los grandes alicientes deportivos de la prueba.

Categoría femenina

En categoría femenina, la gran favorita es la keniana **Winnie Jepkosgei Kimutai**, que aterriza en Málaga con la mira

puesta en superar el impresionante **1:05:46** firmado por Loice Chemnung el pasado año.

Otra de las atletas destacadas será la también keniana **Esther Chebet**, que tratará de situarse en la pelea por los puestos de honor en una carrera que se espera muy rápida.

En clave europea, destaca la presencia de **Klara Lukan**, atleta eslovena que acredita una marca personal de **1:08:04**, lograda en 2025 en Valencia, y que aspira a acercarse a las mejores.

UN RECORRIDO QUE INVITA A VOLAR

El año pasado quedó demostrado: el nuevo recorrido fue un acierto rotundo.

El Paseo del Parque volverá a convertirse en el epicentro del TotalEnergies 1/2 Maratón de Málaga, en pleno corazón de la ciudad. Este enclave emblemático, rodeado de historia y con un ambiente único, permitirá a los corredores disfrutar del encanto del centro malagueño mientras buscan sus mejores sensaciones.

La prueba mantiene un perfil completamente plano y a nivel del mar, condiciones ideales para que tanto la élite como los corredores populares puedan mejorar sus marcas personales.

Con ello, Málaga aspira a colocarse en el TOP 5 de medias maratones más rápidas de Europa.

EL GRAN FAVORITO PARA LA VICTORIA ES EL KENIANO VINCENT KIPKORIR, UNO DE LOS NOMBRES MÁS SÓLIDOS DEL CARTEL INTERNACIONAL.

Calendario de carreras Málaga 2026



Domingo, 25 de enero	TAU-RUN Carrera de empresas
Domingo, 8 de febrero	8ª Carrera Urbana de Ciudad Jardín
Domingo, 15 de febrero	2º Trail Montes de Málaga
Domingo, 1 de marzo	3ª Carrera Día de la Mujer McArthur Glen
Domingo, 8 de marzo	47ª Minimaratón Peña El Bastón
Domingo, 15 de marzo	35º Total Energies Media Maratón Ciudad de Málaga
Sábado, 21 de marzo	Gran Premio Fondo Ciudad de Málaga
Domingo, 22 de marzo	12ª Carrera Mujeres contra el Cáncer
Domingo, 19 de abril	46ª Carrera Popular El Palo
Domingo, 26 de abril	3ª Carrera Solidaria Mayoral
Domingo, 3 de mayo	16ª Carrera Multicultural Cruz del Humilladero
Domingo, 10 de mayo	1ª The Last of Earth
Domingo, 31 de mayo	5ª Carrera 5k Donación, Trasplante y Vida. Memorial VG
Domingo, 31 de mayo	1ª Carrera de las Capacidades
Sábado, 6 de junio	8ª Carrera Ponle Freno (nocturna)
Sábado, 13 de junio	Carrera Solidaria Fundación Olivares (nocturna)
Viernes, 7 de agosto	Espeto Beach Run
Viernes, 28 de agosto	I San Antón Night Trail Festival (nocturna)
Viernes, 11 de septiembre	8ª Carrera Ruta 091 Policía Nacional (nocturna)
Sábado, 26 de septiembre	13ª Carrera MLK Trail Málaga (nocturna)
Domingo, 4 de octubre	13ª Carrera Torcal La Paz
Domingo, 11 de octubre	Carrera Solidaria TDHA Run
Domingo, 18 de octubre	IRONMAN 70.3
Domingo, 25 de octubre	46ª Carrera Urbana Ciudad de Málaga
Domingo, 08 de noviembre	16º Generali Maratón Ciudad de Málaga
Domingo, 15 de noviembre	9ª Carrera de la Prensa
Domingo, 22 de noviembre	Carrera WE RUN UMA
Miércoles, 30 de diciembre	8ª Carrera solidaria S. Silvestre R. C.Mediterráneo (nocturna)
Jueves 31 de diciembre	14ª Carrera solidaria San Silvestre Palma-Palmilla

* Las fechas pueden estar sujetas a cambio o cancelación

málaga

www.deporte.malaga.eu
@deportemalaga



Ciudad
de Málaga

Recorrido

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 Ilunion
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 180° 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





MUY IMPORTANTE

La Salida y Meta

del TotalEnergies Medio Maratón de Málaga 2026 estará situada en el Paseo del Parque, frente al Auditorio Eduardo Ocón.

La zona de Guardarropa

estará localizada en el entorno de la Plaza de Toros, a unos pocos metros de la salida. Acude con tiempo suficiente para dejar tus pertenencias y una vez entregadas al personal de organización dirígete a los cajones de salida para situarte en el cajón correspondiente a tu número y color de dorsal.

Si no tienes pertenencias

que dejar en el Guardarropa, acude directamente a los cajones de salida.

El acceso de los corredores a los cajones

de salida se hará por ambos laterales, y estará controlado por personal de la organización, solo pudiendo entrar cada corredor a su cajón asignado o a uno posterior.



Cómo llegar a la salida

i 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 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

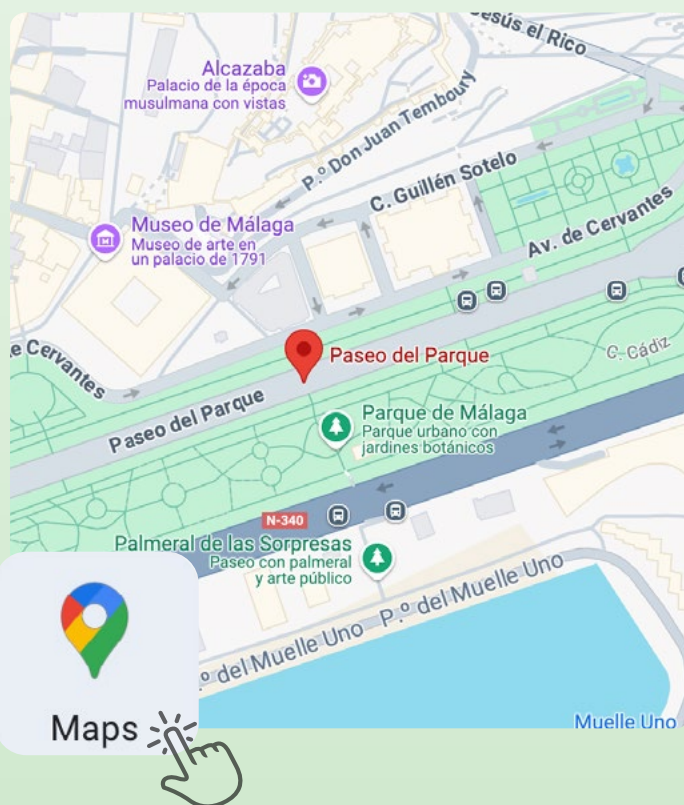
- El servicio de Cercanías RENFE de Málaga es otra alternativa cómoda y rápida para llegar al evento.
- La parada más próxima es Málaga Centro-Alameda, ubicada en las líneas C1 y C2.
- Desde allí, los corredores podrán caminar hasta la zona de salida en pocos minutos.

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

@metrodemalaga

f Metro de Málaga

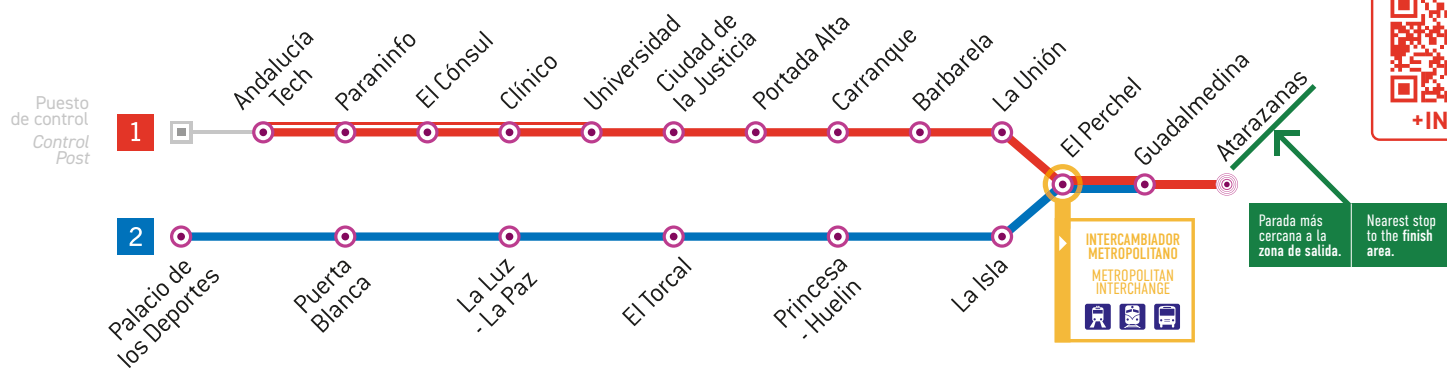
@metromlgooficial

in Metro de Málaga

Transbordos / Transfers

metro Málaga

Junta de Andalucía



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

If you are travelling on **Línea 1** and your destination is the city centre, stay on the train until **Atarazanas station**; you do not need to change.

Si viajas desde la estación **Atarazanas** a cualquiera de las estaciones de la **Línea 1**, continúa tu viaje **sin cambiar de tren**.

If you are travelling from **Atarazanas** station to any station on **Línea 1**, you can make your entire journey **without changing trains**.

Si viajas en la **Línea 2** y tu destino es el **centro**, debes hacer **transbordo*** en **Guadalmedina** para continuar tu viaje hasta la estación de **Atarazanas**.

2 >>> 1

If you are travelling on **Línea 2** and your destination is the city centre, you must change trains* at **Guadalmedina** to continue your journey to **Atarazanas**.

Si viajas desde la estación **Atarazanas** a cualquiera de las estaciones de la **Línea 2**, debes hacer **transbordo*** en **Guadalmedina**.

1 >>> 2

If you are travelling from **Atarazanas** to any station on **Línea 2**, you must transfer* at **Guadalmedina**.

*Los transbordos **no suponen cambios en las tarifas** | *Changing trains **does not affect the fare**



Paga directamente en la línea de validación y accede a metro con tu tarjeta o dispositivo electrónico (1,35€). Además, si te registras y pagas con tu tarjeta bancaria física, disfrutarás de los descuentos (0,49€).



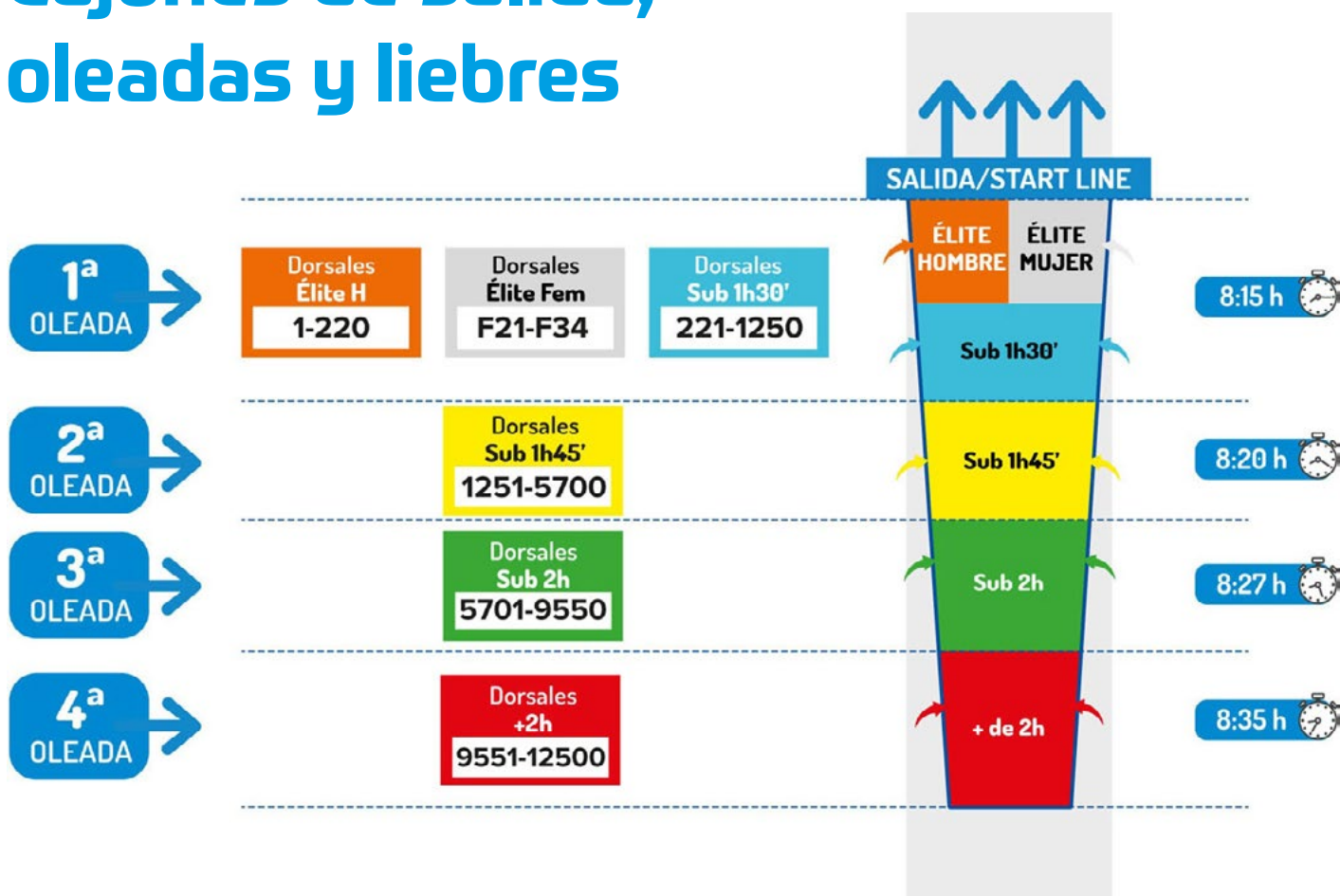
1

Si estás en **Línea 1**

2

Si estás en **Línea 2**

Cajones de salida, oleadas y liebres



Cajones de salida y liebres

Existirán cajones de salida para los tiempos de Élite, sub 1h30', sub 1h45', sub 2h y más de 2h. También existirán liebres para los tiempos de sub 1h25', 1h30', 1h40', 1h50' y 2h.

Salidas oleadas por dorsales

La salida de la carrera se realizará por oleadas, en función de tu número y color de dorsal, a partir de las 8:15 h, según los siguientes horarios:

- Primera oleada (8:15 h - dorsales naranjas, grises y azules): hasta sub 1h 30'
- Segunda oleada (8:20 h - dorsales amarillos): hasta sub 1h 45'
- Tercera oleada (8:27 h - dorsales verdes): de 1h 46' a 2h
- Cuarta oleada (8:35 h - dorsales rojos): a partir de 2h

¡MUY IMPORTANTE!

- Colócate en el cajón correspondiente a tu dorsal y sigue las indicaciones del personal de organización para realizar la salida de manera fluida y dentro del horario asignado a tu cajón
- La Organización habilitará un mostrador de Acreditación de Marca en la Feria del Corredor para que todo aquel corredor que quiera acreditar su tiempo, y aún no lo haya realizado, pueda realizarlo. Igualmente en este mostrador se podrá realizar un cambio del cajón de salida previamente asignado siempre que se pueda acreditar un tiempo que permita acceder al cajón al que se aspira..
- Se considerarán tiempos válidos, y por tanto acreditados, aquellos que se hayan realizado en los dos últimos años en pruebas homologadas.
- 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),





Ropero

ENTREGA DE BOLSAS

Zona 1: dorsales 1 a 6.500

Zona 2: dorsales 6.501 a 12.500

Existirá un guardarropa donde los corredores podrán depositar sus pertenencias, ubicado en las inmediaciones de la Plaza de Toros de Málaga, La Malagueta.

Localización y horarios:

El ropero estará localizado a pocos metros de la recta de llegada, en las proximidades de la Plaza de Toros. Estará abierto el domingo 15 de marzo desde las 6:45 h hasta las 12 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 desde 20 minutos antes de cada oleada, lo que quiere decir que la primera oleada tienen de límite hasta las 7:55 h, la segunda hasta 8 h, la tercera hasta las 8:07 y la cuarta hasta las 8:15 h.

¡Muy importante!

- 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.
- Todos los corredores que dejen sus pertenencias en el guardarropa, accederán a sus cajones llegando desde la parte de atrás de los cajones.





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.

Tiempos de paso



PK	PRIMER CORREDOR	ÚLTIMO CORREDOR
SALIDA	08:15:00	08:40:00
1	08:17:46	08:48:30
2	08:20:32	08:57:00
3	08:23:18	09:05:30
4	08:26:04	09:14:00
5	08:28:50	09:22:30
6	08:31:36	09:31:00
7	08:34:22	09:39:30
8	08:37:08	09:48:00
9	08:39:54	09:56:30
10	08:42:40	10:05:00
11	08:45:26	10:13:30

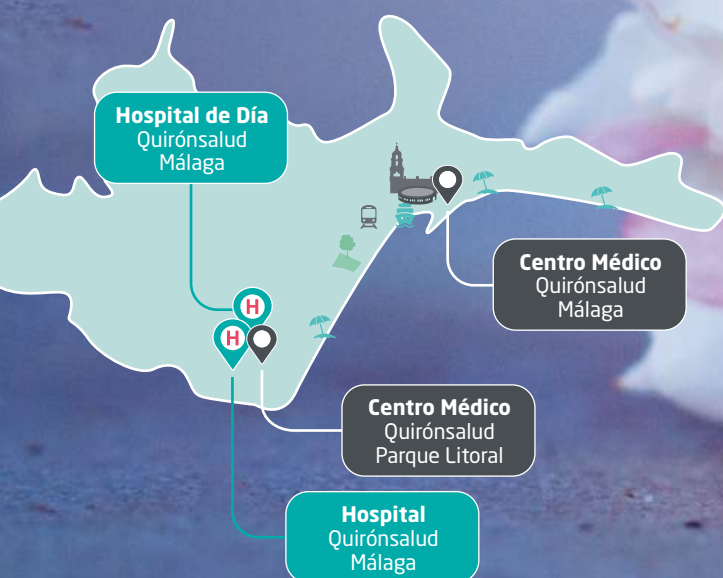
PK	PRIMER CORREDOR	ÚLTIMO CORREDOR
12	08:48:12	10:22:00
13	08:50:58	10:30:30
14	08:53:44	10:39:00
15	08:56:30	10:47:30
16	08:59:16	10:56:00
17	09:02:02	11:04:30
18	09:04:48	11:13:00
19	09:07:34	11:21:30
20	09:10:20	11:30:00
21	09:13:06	11:38:30
META	09:13:22	11:39:20

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

Consejos para afrontar un Medio Maratón

El medio 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, Proveedor Médico de Salud del TotalEnergies 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, subdirector médico del Servicio de Urgencias en el 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 un medio 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!

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.

TERMINAL DE CRUCEROS DEL PUERTO DE MÁLAGA.

Muelle de Cánovas, s/n

Viernes 13 y sábado 14 de marzo, de 10 a 20 h

Acceso gratuito para participantes, acompañantes y público



Maps



SERVICIO DE LANZADERA

Durante los días de celebración de la Feria estará disponible un autobús lanzadera **gratuito** para corredores, corredoras y acompañantes, con el objetivo de ofrecer un acceso cómodo y fluido a la Feria del Corredor

- Punto de recogida: inmediaciones del Centre Pompidou Málaga.
- Frecuencia: servicio directo de ida y vuelta, con salidas aproximadamente cada 15 minutos.
- Primera salida: 10:00.
- Última salida: 19:45.

ACCESO A PIE

Otra alternativa es llegar caminando. Desde el Centre Pompidou hasta la Terminal de Cruceros hay un paseo agradable de aproximadamente 20 minutos.

ACCESO EN VEHÍCULO PARTICULAR

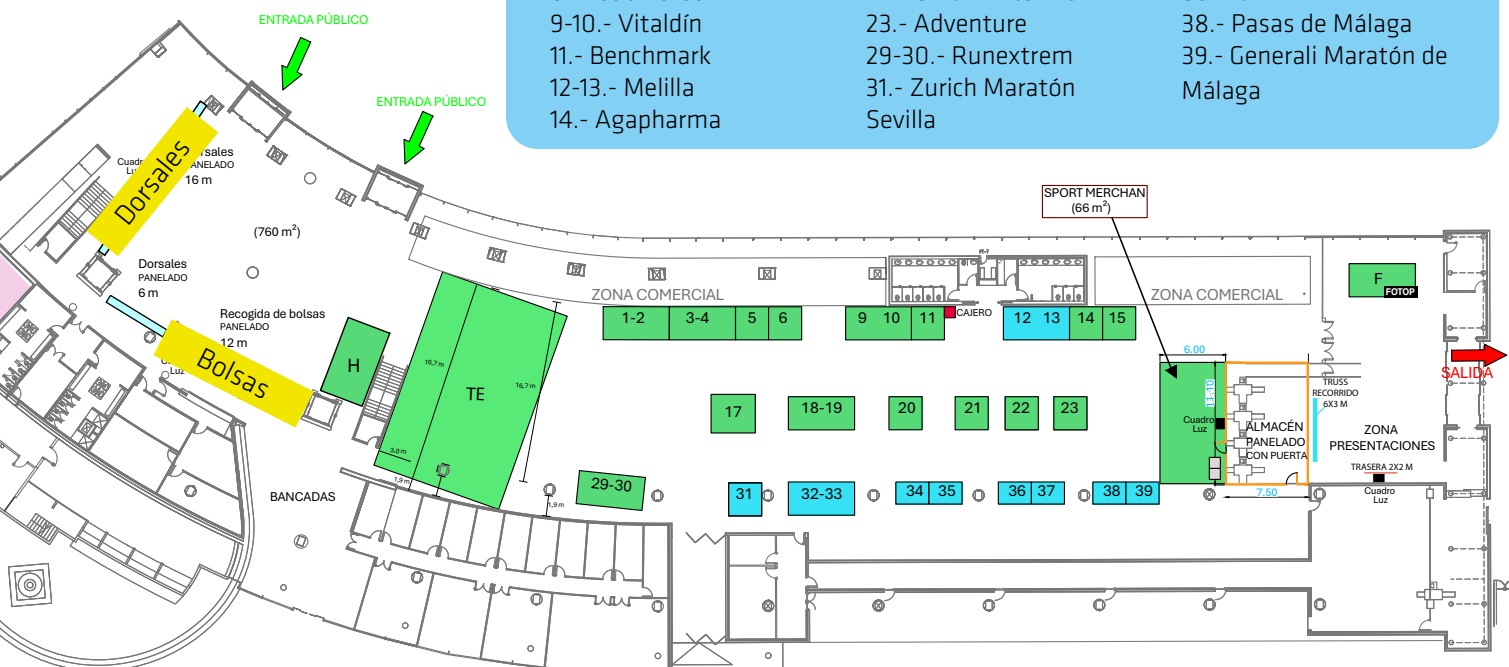
Quienes opten por acudir con su propio vehículo deben tener en cuenta que el entorno del Puerto de Málaga registrará una gran afluencia de visitantes, lo que hará que el aparcamiento sea muy limitado.

STANDS

TE.- TotalEnergies
H.- Hyundai
F.- Fotop
1-2.- Styrpe
3-4.- 226ERS
5.- Metro de Málaga
6.- TodoTrofeo
9-10.- Vitaldín
11.- Benchmark
12-13.- Melilla
14.- Agapharma

15.- Maratón de Estepona
17.- Bravesport
18-19.- Hanker + Calcesport
20.- Yendure
21.- UAX
22.- Oxfam Intermon
23.- Adventure
29-30.- Runextrem
31.- Zurich Maratón Sevilla

32-33.- Décimas
34.- Cafés Santa Cristina
35.- Tortas Carmen Lupiañez
36.- Apitox
37.- Medio Maratón Sevilla
38.- Pasas de Málaga
39.- Generali Maratón de Málaga





Grupo UAX es el ecosistema líder en formación superior que te acompaña durante todas las etapas de tu vida.

Somos el único grupo educativo con una oferta formativa integral desde los 16 años en adelante, pasando por Formación Profesional, Universidad, Posgrado y Alta Dirección.



+30

Años de experiencia

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

+10.000

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.

+95 %

Empleabilidad

Estudia en la universidad nº1 de España en empleabilidad.

Calificación de Excelencia

UAX obtiene la calificación de 5 estrellas y la insignia general "Excelente" en Empleabilidad, Docencia, Desarrollo Académico, Instalaciones, Enseñanza Online y Buen Gobierno en el rating internacional QS Stars.



Líder en Innovación

UAX es la segunda universidad más innovadora de España, única privada entre las tres primeras del ranking El Confidencial 2025.

El Confidencial

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 MADRID CHAMARTÍN Música y Artes Escénicas

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

CAMPUS OVIEDO ASTURIAS

- › Grado en Medicina
- › Grado en Enfermería

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 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

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



uax.com





Talento para un mundo que cambia: la propuesta educativa del Grupo UAX

La formación vive un momento de transformación profunda. En un entorno marcado por la innovación tecnológica, los nuevos modelos de trabajo y una creciente atención al bienestar y la salud, la educación superior afronta el reto de formar profesionales capaces de adaptarse, colaborar sin fronteras y generar un impacto positivo en la sociedad.

Con esta visión trabaja el Grupo Educativo UAX, un ecosistema académico con más de 30 años de trayectoria que integra diversas instituciones educativas y una consultora de headhunting, reforzando su conexión con las necesidades reales de las empresas. Con una comunidad de 35.000 estudiantes y 165.000 alumni, el grupo ha construido una propuesta formativa que abarca desde la Formación Profesional hasta el doctorado y el desarrollo de perfiles directivos.

La excelencia académica y la innovación son pilares clave de su modelo educativo. Más de 3.900 profesores –muchos de ellos profesionales en activo– y más de 10.000 convenios con empresas impulsan un aprendizaje experiencial basado en retos reales, proyectos interdisciplinarios y colaboración con organizaciones líderes. Gracias a este enfoque, cerca del 95 % de los estudiantes logra insertarse en el mercado laboral.

Este modelo se articula a través de un ecosistema que integra instituciones como la Universidad Alfonso X el Sabio (UAX), UAX Mare Nostrum, The Valley Business & Tech School, Xtart, MIR Asturias y The Valley Talent. Juntas ofrecen itinerarios formativos flexibles y conectados con ámbitos de alta demanda como negocios, tecnología, ingeniería, artes, salud y deporte.

La vocación práctica se refleja también en iniciativas vinculadas al entorno real, como la participación de estudiantes de fisioterapia de UAX Mare Nostrum en la asistencia a corredores de la próxima Media Maratón de Málaga. Con presencia en varias ciudades españolas y acuerdos con universidades de todo el mundo, el Grupo UAX impulsa además una clara vocación internacional y una formación orientada a preparar profesionales para un mercado cada vez más interconectado.

En definitiva, el Grupo UAX representa una nueva forma de entender la educación superior: un ecosistema de aprendizaje permanente que conecta conocimiento, innovación y empleo para impulsar el talento y ayudar a cada persona a desarrollar su propósito profesional.



CORREDOR\



MUCHO MÁS QUE PAPEL

AUNQUE NOS ENCANTA HACER LA
REVISTA QUE TIENES EN TUS MANOS
Y QUE NOS LEAS EN PAPEL, TENEMOS
MUCHO MÁS QUE OFRECERTE...

1



Únete a nuestra
comunidad en
WhatsApp y
recibe las últimas
novedades del
mundo del corredor y
los mejores consejos
para tu día a día.

2



Suscríbete gratis
a nuestro canal
de **YouTube** y
disfruta de los
mejores vídeos.

3

Síguenos en
el resto de
nuestras **redes
sociales**



4



Lee nuestra
página web y no
te pierdas nada
del mundo del
running.



STRAVA



Entrevista



Cristina Jiménez, deportista incansable

Hay historias que no empiezan en una línea de salida, sino en un momento que lo cambia todo. La de Cris es una de ellas. Deportista incansable, amante del crossfit y corredora por convicción, convirtió una lesión que parecía marcar un límite en el punto de partida de una nueva versión de sí misma. En 2025 cruzó su primera media maratón en Málaga y entendió que, detrás de cada dorsal, hay mucho más que kilómetros: hay superación, gratitud y vida.

En 2026 dará un paso más, pasando del asfalto al micrófono como speaker oficial del evento. Con la misma pasión con la que entrena, Cris se prepara ahora para acompañaros en vuestra llegada a meta, demostrando que el deporte no solo se corre: también se siente, se comparte y se inspira.

En 2025 corriste tu primera media maratón, y precisamente fue esta. ¿Qué recuerdas de ese momento en el que cruzaste la meta y qué significado tuvo para ti personalmente?

Nunca pensé que podría correr una media maratón, pero tuve la suerte de tener un grupo de personas alrededor que me dan la mano y me animan a cumplir cualquier reto. Mi momento más especial fue llegar de la mano de mi mejor amiga en el Paseo del Parque, cada una con su historia, mirar alrededor y ver a tanta gente, exhausta y a la vez emocionada. Comprendí en ese momento que la carrera no tiene solo un significado deportivo, un reto físico (que también); comprendí que detrás de cada dorsal había historias de superación increíbles. Que, al igual que la mía, rompían en gratitud a la vida al cruzar esa meta. La sonrisa no se me quitó en mucho tiempo y eso vale oro.

Tu historia tiene un componente de superación muy potente por el accidente que sufriste. ¿En qué momento sentiste que volver a correr largas distancias era realmente posible?

En 2013 sufrí un accidente de moto muy complejo. Reconstrucción del pie izquierdo, años de rehabilitación y una lesión que me acompañará toda la vida. De primeras, no se ve, por lo que aparentemente nadie imagina lo que hay dentro. Dolor persistente, compensaciones con el otro pie, con las rodillas, etc. Mis entrenamientos son limitados porque el ritmo lo marca mi estado. Pero tengo claro que la cabeza obra milagros. Que aprender a escucharme ha sido importantísimo. Me dijeron que jamás podría correr, que jamás podría hacer una media o larga distancia. Pero, por suerte, con cuidado y con metas que ayudan a mantener la motivación, como fue hacer esta carrera, logré lo inimaginable: añadir a mis logros volver a correr.

Aunque ahora también corres, tu deporte principal es el crossfit. ¿Cómo influyó el entrenamiento de crossfit en tu preparación física y mental para afrontar los 21 kilómetros?

El crossfit es lo que hizo que el deporte fuera un pilar fundamental en mi vida. Antes de descubrirlo, no hacía nada. Empecé crossfit para mejorar mi lesión. Cuando fui ganando fuerza y descubrí que los dolores iban desapareciendo, que me sentía mejor... me enamoré de este estilo de vida.

El crossfit me enseñó a tener cabeza, a aprender a sufrir, como nosotros decimos. En cada entreno quieres tirar la toalla y parar, pero sigues, y después te sientes increíblemente bien. Cuando en la carrera quiero parar, siempre recuerdo que puedo un poquito más, como en esos entrenamientos de crossfit donde aprendemos a no parar y no rendirnos.

Es muy importante entrenar fuerza. Unas piernas fuertes te ayudan a correr. Una cabeza fuerte te ayuda a correr. Para mí, ahí está el combo perfecto.

En el box donde entreno tenemos muy claro que el deporte debe ser multidisciplinar, que no debemos quedarnos solo en un campo, que hay que disfrutar de otros retos: triatlones, Ironman, trails, carreras urbanas... Al final, cuando estás en forma, posiblemente no serás el más rápido o el más fuerte, pero sí podrás disfrutar de casi cualquier deporte y vivir experiencias increíbles. Así comencé a correr y, para mi sorpresa... ¡ME ENCANTÓ!

¿Cuál fue el momento más duro de tu preparación para la media maratón y qué te ayudó a no rendirte?

Viví algunos momentos duros porque a veces el cuerpo no tira. Trabajo, estrés, otros entrenos, lesiones, cansancio... a veces me costaba seguir el ritmo. Tuve que parar un tiempo justo antes de la media para que mi pie llegara bien. Pero tenía tan claro que ese día la haría, los kilómetros que fuesen, como si solo conseguía correr 2 y el resto andar. Eso me motivó a seguir haciendo otras cositas de cardio para no perder fondo.

No me rendí y el resultado fue mejor de lo que esperaba. No fueron los kilómetros totales que corrí, fue poder ponerme las zapatillas esa mañana y vivir la experiencia. El pistoletazo de salida y esa entrada a meta en un Paseo del Parque lleno de ambiente y energía.

En 2026 pasarás de corredora a speaker oficial del evento. ¿Qué cambia emocionalmente al vivir la carrera desde el micrófono y no desde el asfalto?

Al igual que me pasa en los eventos de crossfit, pasar de atleta a comentarista añade un plus emocional muy grande. Empatizo con cada una de las historias de los participantes. Sé lo difícil que es llegar, ya sea para disfrutarla o para superar una marca personal. Poder acompañar a todos los atletas es una suerte sabiendo lo que se siente. Es todo un privilegio y también un desafío, ya que espero estar a la altura para que la gente disfrute tanto como lo hago yo en mis carreras. Energía, emoción, pasión. Todo eso me despierta este evento.



Como deportista y como speaker, unir mis grandes pasiones en una carrera tan importante como es la TotalEnergies Media Maratón de Málaga, en mi ciudad, donde veré a muchos compañeros, amigos y conocidos cruzar la meta, no puede hacerme más ilusión. Siempre llevo mi tierra por bandera allá donde vaya. Amo Málaga. Estoy orgullosa de que mi ciudad apueste tantísimo por el deporte.

Como malagueña, ¿qué tiene esta media maratón que la hace especial frente a otras pruebas?

Desde Sacaba hasta El Palo, no sé cuántas veces he corrido por el paseo marítimo, cuántas veces he salido desde calle Álamos hasta el Balneario a echarme una carrerita rápida antes de cenar cuando vivía en el centro. O cuántas veces he esquivado a la gente corriendo en el Paseo del Parque. El escenario no es porque sea mi casa, es porque realmente es genial. Un recorrido plano, con unas vistas increíbles, una organización perfecta, mucho avituallamiento, muchos voluntarios siempre con una sonrisa atendiendo, el ambiente que hay, muchísima gente animando que te da una fuerza impresionante para seguir. Y aunque el año pasado cayera alguna gotilla, el tiempo siempre da paso al sol malagueño que te arropa. Animo a cualquier persona, de aquí o de fuera, a que la haga y compruebe por qué esta carrera es tan especial.

Y ya cada vez te vemos con el micro en más carreras... ¿qué tipo de energía o mensaje te gustaría transmitir a los corredores durante la carrera?

Me gusta transmitirles alegría, motivación, esa sensación de "¡ha llegado el día! ¡Ahora sí que sí!". Quitar nervios o, más bien, que el nervio se transforme en garra para seguir, zancada a zancada. Para avanzar disfrutando de cada kilómetro. Que se sientan afortunados de ver esos carteles sumando hasta llegar a la meta. Que no decaigan aunque pesen las piernas, aunque haya agotamiento, y que celebren por todo lo alto superar la carrera. Porque no es para menos.

Muchas personas que participarán tienen sus propias historias de esfuerzo o recuperación. ¿Qué te gustaría que sintieran al escucharte el día de la prueba?

Que se puede. Que siempre todo suma. Incluso aunque no puedan completarla. El simple hecho de llegar. De ponerse las zapatillas. De colocarse el dorsal. De salir e intentarlo ya es un éxito rotundo. No se trata del ritmo ni de los kms alcanzados. El deporte es vida, y la vida hay que celebrarla siempre. Somos afortunados ya solo por el hecho de intentarlo.

Animo a todo el mundo a lanzarse y probar. A disfrutar del camino, de la preparación. El día de la media es el broche final, pero el recorrido que hacemos hasta llegar a ella... es un proceso que animo a todo el mundo a probar.

Mirando atrás, ¿qué le dirías a la Cristina que empezó a entrenar con dudas físicas después del accidente?

Que comenzara, paso a paso. Que probara, no hay nada que perder. Que las frustraciones llegan, pero las alegrías y la satisfacción también. Que el cuerpo tira más de lo que imaginamos. Rodeada de buenos profesionales, fisios y entrenadores que me han mostrado que hay más opciones que un "pie catastrófico", como clínicamente me pusieron. Que a veces se dan pasos atrás porque el camino no es lineal, pero cuando se mira con perspectiva siempre hay crecimiento y evolución. Ojalá esa Cristina viera a dónde ha sido capaz de llegar, por muy lento que fuese el camino.

Soy mi mejor ejemplo para seguir y que en diez años siga sintiéndome orgullosa de no haberme rendido nunca con el deporte. Si no lo hubiera intentado, seguro que sí estaría peor a día de hoy.

¿Qué significa para ti representar a Málaga en un evento deportivo de esta magnitud y qué esperas que recuerden los participantes de la edición 2026?

Como deportista y como speaker, unir mis grandes pasiones en una carrera tan importante como es la TotalEnergies Media Maratón de Málaga, en mi ciudad, donde veré a muchos compañeros, amigos y conocidos cruzar la meta, no puede hacerme más ilusión. Siempre llevo mi tierra por bandera allá donde vaya. Amo Málaga. Estoy orgullosa de que mi ciudad apueste tantísimo por el deporte. Que entidades como TotalEnergies elijan nuestras calles para esta media maratón no creo que sea casualidad.

Y para los participantes, espero que todos se vayan con ganas de repetir el año que viene. Que, al igual que me pasó a mí, la sonrisa no se les quite en días de la cara. El dolor se pasa, pero la gloria queda para siempre.





“El día de la carrera es el premio final a la preparación, sufrimiento y a todo lo que has tenido que renunciar”

Patricia Bueno, triatleta y campeona de España, nos revela las claves para superar una prueba de larga distancia

El triatlón entró en su vida a los 14 años cuando aún era una disciplina casi desconocida y, desde entonces, la malagueña Patricia Bueno no ha dejado de crecer hasta convertirlo en su pilar fundamental. En esta entrevista de la mano de TotalEnergies, patrocinador principal de la Media Maratón Ciudad de Málaga, nos desvela sus objetivos para esta carrera y qué es lo que más le motiva de formar a las nuevas generaciones de triatletas.

Desde pequeña, el deporte ha sido el hilo conductor de tu vida. ¿Qué buscabas en aquel entonces y qué te sigue atrapando hoy?

Empecé con atletismo y natación. Me cansé de nadar y mi entrenador me propuso el triatlón; ahí me enganché. Buscaba un deporte que me motivara y me mantuviera activa. Tras tantos años, sigo buscando mi límite y no lo encuentro. En cada carrera y entreno descubres algo nuevo en tu cuerpo que te hace mejorar. El triatlón te ha moldeado como deportista, pero no deja de ser una elección valiente y poco común para una niña de 14 años.

¿Qué viste en esta disciplina que no te daban otros deportes más convencionales y cómo reaccionó tu entorno al conocer que este era tu camino?

Me decanté por el ambiente, el compañerismo y el dina-

mismo de combinar tres disciplinas, aunque de pequeña lo que menos me gustaba era correr. Viniendo de una familia poco deportista, siempre tuve su apoyo. El deporte empezó como un juego y acabó siendo mi forma de vida. Tener a mis padres presentes para llevarme a los sitios o tener la cena lista al llegar tarde lo hizo todo más fácil.

El 15 de marzo competirás en tu tierra. ¿Es una motivación añadida o sientes presión por correr en casa?

Correré la TotalEnergies Media Maratón Ciudad de Málaga, pero no me genera presión. Al competir habitualmente en distancias de media o maratón completa, esta prueba es un entreno de calidad. Si mejoro mi marca del año pasado será un test positivo; tengo mucha más capacidad de sufrimiento en carrera que entrenando. Voy a disfrutar de mi gente y a exprimirme un poco.



Si tuvieras que elegir un rincón concreto de esta carrera que te haga sentir en ‘casa’, ¿cuál sería?

Todos los kilómetros son “casa” porque es donde entreno, pero me quedo con la zona del puerto, en el espigón del Muelle Uno. No entreno mucho en pista y allí tengo un kilómetro medido donde hago todas las series. Correr por allí equivale a estar haciendo un entrenamiento.

Viniendo del triatlón de larga distancia, ¿con qué propósito participas en pruebas de menor kilometraje?

Mis competiciones habituales duran entre 4 y 10 horas. Esta media maratón es una forma de realizar un entreno de carrera de calidad y estimular el cuerpo de manera diferente. Cuando el plan marca rodajes largos, buscamos competiciones que nos motiven para mantenernos activos.

¿De qué ‘material’ debe estar hecha la mente de un triatleta para no desistir cuando el cuerpo pide parar?

El triatlón de larga distancia es exigente física y mentalmente. Para mí, el éxito es un 80% mental y un 20% físico. Esa fortaleza se forja con la experiencia y en cada entrenamiento. La carrera es el premio al sufrimiento y a las renunciaciones. Cuando la mente te pide parar, sale a relucir el esfuerzo previo y piensas: “tengo que llegar por mí y por toda la gente que me ha aguantado estos meses”

Ahora trasladas esa pasión como

entrenadora. ¿En qué momento se encuentra el triatlón en España y qué te motiva de los nuevos alumnos?

Desde la pandemia el crecimiento ha sido enorme, sobre todo a nivel mediático. Me motiva enseñar y ver cómo lo viven ellos. En los niños, la formación temprana les ayuda a ser atletas más completos y a gestionar frustraciones. A los adultos les enseñamos que es un “hobby” para desconectar y estar sanos, evitando que se convierta en un agobio.

Has sido campeona de España y mundialista en Hawái. A tus 37 años, ¿te queda alguna ‘espinita’ clavada?

No muchas. Me hubiera gustado competir en Hawái como profesional, pero a mi edad es inviable económicamente. He conseguido casi todo lo que me he propuesto. Ojalá mis mejores años hubiesen coincidido con la evolución actual del material, pero sé que aún tengo mucho que dar. Mi objetivo es volver a ganar el Campeonato de España y ser internacional de nuevo.

¿Qué consejo darías para esos momentos en los que el asfalto se pone cuesta arriba?

Cuando los números no salen, hay que intentar que el esfuerzo sume. Si va a restar, es mejor abortar. Aunque no vayas al ritmo marcado, suma más que haberse quedado en el sofá. Somos humanos; si el día es malo, hay que dejar la mente libre y estar satisfecho por haber completado el entrenamiento.

Mis competiciones habituales duran entre 4 y 10 horas. Esta media maratón es una forma de realizar un entreno de carrera de calidad y estimular el cuerpo de manera diferente.



Camiseta y Medalla

En esta nueva edición del TotalEnergies 1/2 Maratón de Málaga 2026, 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.

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, invitando a todos a unirse en esta celebración deportiva.

Por otro lado, la medalla es toda una obra de arte. 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.





Laboratorios Best Medical impulsa la innovación en salud preventiva

Soluciones en complementos alimenticios para el bienestar de las personas y las mascotas

La salud preventiva se ha consolidado como un pilar esencial para mejorar la calidad de vida y reducir el impacto sobre los sistemas sanitarios. Apostar por la prevención significa anticiparse, fortalecer el organismo y promover hábitos saludables apoyados en soluciones eficaces, seguras y respaldadas por la innovación.

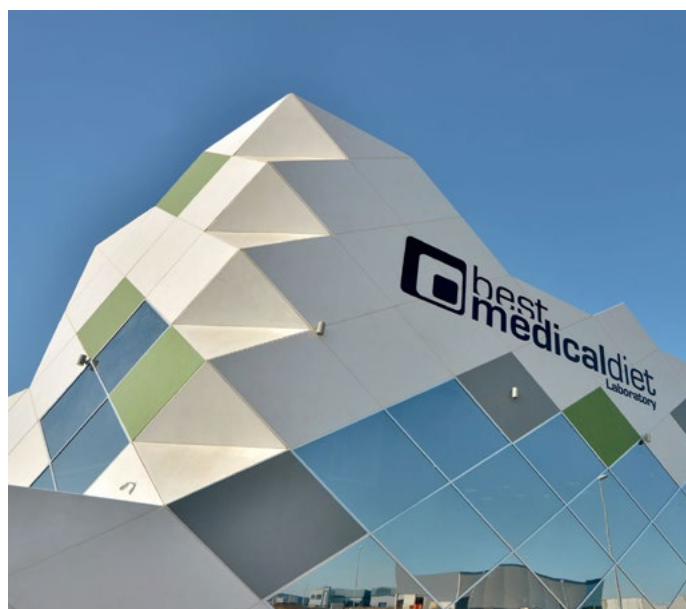
En este contexto, Laboratorios Best Medical desarrolla productos innovadores en complementos alimenticios, cosmética, alimentación funcional y suplementación animal, ofreciendo alternativas orientadas al bienestar integral como base de una vida más saludable. La compañía se ha posicionado como un referente tanto en el canal farmacia como en retail, además de ofrecer fabricación de marca de distribuidor (MDD) adaptada a las necesidades específicas de cada cliente.

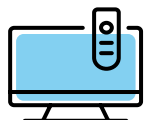
En este escenario, Apitox se erige como uno de sus desarrollos más innovadores y diferenciales. Esta crema de masaje deportivo, integrada en su marca para el canal farmacia, Prisma Natural, está basada en el potencial del veneno purificado de abeja a través de una alternativa biotecnológica y sostenible: la apitoxina-like. El producto refleja la apuesta de la compañía por integrar el conocimiento tradicional con la investigación científica y la tecnología de vanguardia.

Laboratorios Best Medical articula sus procesos de fabricación bajo estrictos criterios de sostenibilidad, minimizando

el impacto ambiental mediante el uso de tecnologías avanzadas y responsables.

Con una clara vocación internacional y un modelo empresarial centrado en la excelencia y la calidad, la compañía continúa ampliando su presencia global, impulsando productos diferenciales como Apitox y contribuyendo activamente al desarrollo de nuevas soluciones en bienestar natural y salud preventiva.





¡Retransmisión de la carrera íntegra por streaming!

DESDE EL **DOMINGO 15 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:



DE LO MÁS ALTO DE SIERRA NEVADA



● +3000m
DE PUREZA ÚNICA



1,5 L

Reglamento

Málaga Sport AD y **Sport Life Ibérica** organizan, con la colaboración del Excmo. **Ayuntamiento de Málaga** el **XXXV Medio Maratón Ciudad de Málaga**; que se celebrará el domingo **15 de marzo de 2026, 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 XXXV 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 2026 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 30'
- A las 8:20 horas saldrán los atletas hasta 1h 45'
- A las 8:27 horas saldrán los atletas hasta 2h
- A las 8:35 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

- Contenedores 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 contenedores, 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 10.000 participantes para la edición del 2026. La fecha de apertura de inscripciones será el lunes 7 de abril de 2025, hasta el martes 10 de marzo de 2026, o hasta agotar las 10.000 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:

- Primeras 2.000 inscripciones o hasta el día 11 de abril de 2025:
Inscripciones ordinarias: 21 €
Personas con discapacidad (33%): 10,5 €
- Desde la inscripción 2.001 hasta la inscripción 4.000 o desde el día 12 de abril al 31 de mayo de 2025:
Inscripciones ordinarias: 25 €
Personas con discapacidad (33%): 12 €
- Desde la inscripción 4.001 hasta la inscripción 6.000 o desde el día 1 de junio al 15 de septiembre de 2025:
Inscripciones ordinarias: 30 €
Personas con discapacidad (33%): 14,5 euros
- Desde la inscripción 6.001 hasta la inscripción 8.000 o desde el día 16 de septiembre al 15 de diciembre de 2025:
Inscripciones ordinarias: 35 €
Personas con discapacidad (33%): 17 €
- Desde la inscripción 8.001 hasta la inscripción 9.000 o desde el día 16 de diciembre de 2025 al 28 de febrero de 2026:
Inscripciones ordinarias: 40 €
Personas con discapacidad (33%): 19,5 euros
- Desde la inscripción 9.001 hasta la inscripción 10.000 o desde el día 1 al 10 de marzo de 2026:
Inscripciones ordinarias: 45 €
Personas con discapacidad (33%): 19,5 €
- Inscripción en Feria, si hubiese dorsales disponibles (13 y 14 de marzo de 2026):
Inscripciones ordinarias: 50 €
Personas con discapacidad (33%): 25 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 50 € (inscripción ordinaria) y 25 € las personas con discapacidad (33%).

VER REGLAMENTO COMPLETO



Power your world.

Hyundai IONIQ 6.



**Coche Oficial de la TotalEnergies
1/2 Maratón de Málaga**

Si un futuro mejor significa tener momentos más significativos, más tiempo con la familia, o una mayor calidad de vida, Hyundai está aquí para ayudarte a hacerlo realidad. Empieza por rodearte de materiales sostenibles como los del interior del IONIQ 6. Experimenta su potencia con unas prestaciones revolucionarias, una asombrosa gama de tecnologías inteligentes y una autonomía de hasta 614 km*. Con sus 15 minutos de carga ultrarrápida, puede recorrer hasta 351km**. Su sistema de carga bidireccional te permite que el puerto de carga del vehículo, además de servir para alimentar la batería del mismo, también pueda alimentar dispositivos externos (ordenador portátil, bicicletas eléctricas, etc.)

El futuro que imaginaste ya está aquí.



**1/2 MARATÓN
DE MÁLAGA**

Hyundai IONIQ 6: Emisiones CO₂ combinadas (gr/km): 0 durante el uso. Consumo eléctrico (Wh/km): 139 (batería 53 kWh) 143-169 (batería 77kWh). Autonomía en uso combinado (km)*: 429 (batería 53 kWh) 519-614 (batería 77kWh). Autonomía en ciudad (km)*: 586 (batería 53 kWh) 658-777 (batería 77kWh). Valores de consumos y emisiones obtenidos según el nuevo ciclo de homologación WLTP. (*Autonomía oficial conforme al Nuevo Ciclo de Conducción WLTP. La autonomía real estará condicionada por el estilo de conducción, las condiciones climáticas, el estado de la carretera y la utilización del aire acondicionado o calefacción). **Los tiempos de carga pueden variar dependiendo de las condiciones de carga disponibles, incluyendo el tipo y estado del cargador, la temperatura de la batería y la temperatura ambiente en el punto de uso). Modelo visualizado: IONIQ 6 Energy. Consulta las condiciones de oferta, mantenimiento y garantía en la red de concesionarios Hyundai o en hyundai.es



Hyundai GAMA IONIQ: eficiencia eléctrica al ritmo de tus pasos

La **XXXV TotalEnergies Media Maratón Ciudad de Málaga** vuelve a reunir a miles de corredores en una de las pruebas más rápidas del calendario nacional. Y Hyundai estará, un año más, marcando el ritmo.

Potencia y control hasta la meta

El **Hyundai IONIQ 6** será el **coche oficial que lidera la carrera**, marcando el ritmo de los atletas de élite. Su diseño aerodinámico, optimizado para reducir la resistencia al máximo, refleja lo mismo que busca cada corredor en el asfalto: eficiencia en cada zancada, energía bien gestionada y rendimiento sostenido hasta la meta. Con hasta 680 km de autonomía, el IONIQ 6 demuestra que avanzar más lejos es cuestión de equilibrio entre potencia y control.

Durante la prueba también estarán presentes otros modelos eléctricos como el **Hyundai IONIQ 5**, un SUV 100% eléctrico que combina fuerza, versatilidad y capacidad de adaptación. Como los propios runners, el IONIQ 5 responde con estabilidad, tecnología y rendimiento en cada tramo del recorrido.

Run to Progress: La plataforma digital para runners

Hyundai no solo liderará la carrera con el nuevo **Hyundai IONIQ 6**, 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, evolución y desafíos.

En ella, los participantes podrán acceder a:

- Sorteos de dorsales y experiencias exclusivas
- Planes de entrenamiento adaptados a cada nivel
- Contenidos y consejos de 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](#)



ALL ATHLETICS ALL ACCESS ALL YOURS



WORLD
ATHLETICS™

Go all in with the membership made for athletics fans.
World Athletics Plus is your personalised, exclusive
access pass to the latest news, highlights,
livestreams, experiences, results, games,
prize draws and more!

JOIN TODAY

WORLDATHLETICS.ORG

FAQ'S

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

El TotalEnergies Medio Maratón de Málaga 2026 se disputará el día 15 de Marzo de 2026 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 11:35 horas.

¿CUÁLES SON LOS PLAZOS DE INSCRIPCIÓN?

La fecha de apertura de inscripciones será desde el 7 de abril de 2025 hasta el 10 de marzo de 2026, o hasta agotar las 10.000 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 2007 y 2008 (mayor de edad el día de la prueba)
- Promesa M / F: Nacidos de 2004 a 2006
- Senior M / W): Nacidos desde 2003 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 Terminal de Cruceros del Puerto de Málaga (Muelle de Cánovas s/n), en horario ininterrumpido el viernes 13 y el sábado 14 de marzo de 2026, 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 2026, 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 35º 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 13 y el sábado 14 de marzo de 2026, 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 de la Plaza de Toros, cercano a la zona de Salida y meta. El horario será desde las 6:45 h y hasta las 12 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?

Habrán 5 puntos de avituallamiento en el recorrido, más uno tras cruzar la línea de meta en el TotalEnergies Medio Maratón de Málaga 2026. 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 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 la Terminal de Cruceros del Puerto de Málaga (Muelle de Cánovas, s/n) el viernes 13 y el sábado 14 de marzo de 2026, 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 30'

- 8:20 h: hasta sub 1h 45'
- 8:27 h: de 1h 46' a 2h
- 8:35 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 9 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 AZÚCAR

Tu dosis **para verte y sentirte bien**



GUMMIES enriquecidas con biotina y zinc, ideales para fortalecer cabello, piel y uñas. Además, contienen Vitamina C y E, esenciales para el adecuado funcionamiento del sistema inmune. Nutrición desde dentro para una belleza que se nota.

SIN AZÚCAR Y VEGANAS

Con la garantía:

BNS
BOSTON NUTRACEUTICAL SCIENCE

Vitaldin



vitaldin.com

PRACTICAL GUIDE



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 10,000 participants in the TotalEnergies Malaga Half Marathon and waiting until the last minute to access 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 Plaza de Toros, and it will be open from 6.45 a.m. to 12 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 through 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 Terminal de Cruceros del Puerto de Málaga on Friday 13 and Saturday 14 March 2026, between 10.00 am and 20.00 pm (uninterrupted). Entrance to the Marathon Expo is free to runners and accompanying persons and visitors.

During the days of the Expo, a free shuttle bus will be available for runners and their companions.

- Pickup point: near the Centre Pompidou Málaga.
- Frequency: direct round-trip service with departures approximately every 15 minutes.
- First departure: 10:00 a.m.
- Last departure: 19:45 p.m.

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

FAQ'S



RULES



1/2 MARATÓN

MÁLAGA 2026



HECHAS DE MANERA TRADICIONAL

EN ALGARROBO, MÁLAGA



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

Gilbert Kipkosgel, ganador 2025



Palmarés masculino

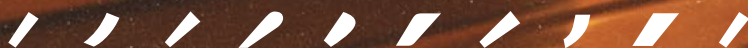
AÑO	GANADOR	TIEMPO
1991	Fernando Fernández	1h 03' 25"
1992	Abdelkader Elmouaziz	1h 04' 23"
1993	Toribio Gutiérrez	1h 06' 23"
1994	Abderrahim Oumaiz	1h 06' 14"
1995	Martín Fiz	1h 02' 14"
1996	Paul Yego	1h 02' 00"
1997	Alejandro Gómez	1h 02' 59"
1998	Cheren Simatwa	1h 04' 05"
1999	Fabián Roncero	1h 01' 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"
2025	 Gilbert Kipkosgel	58' 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.

Loice Chemnung, ganadora 2025



Palmares femenino

AÑO	GANADORA	TIEMPO
1991	Carmen Mingorance	1h 16' 17"
1992	Cándia Almeida	1h 24' 22"
1993	Carmen Mingorance	1h 17' 09"
1994	Nejma Ezzenri	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 Machrouh	1h 15' 15"
2011	Beatrice, Jepchumba	1h 15' 57"
2012	Nazha, Macrhouch	1h 16' 12"
2013	Raquel, Lopez Calcis	1h 23' 24"
2014	Nazha, Macrhouch	1h 15' 27"
2015	Lourdes, Gonzalez Robles	1h 20' 11"
2016	Nazha, Macrhouch	1h 17' 46"
2017	Jessica Petersson	1h 19' 20"
2018	Nazha, Macrhouch	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"
2025	 Loice Chemnung	1h 05' 46"



“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!





CAFÉS

**SANTA
CRISTINA®**

EL GUSTO POR LO NUESTRO

COLABORADOR OFICIAL
TOTALENERGIES

**media
maratón**

CIUDAD DE MÁLAGA

15/03



www.cafes-santacristina.com

Entrevista

Javi Elena

Hay corredores que debutan y hay corredores que vuelven. Javier Elena pertenece a esa segunda categoría: la de quienes construyen su historia paso a paso, año tras año, zancada a zancada. Desde aquel 2009 con salida en Carranque hasta su mejor marca personal en 2024, su vínculo con la media maratón de Málaga no es casualidad, es constancia, evolución y amor por el recorrido que le vio empezar.

Triatleta, profesor de Educación Física y competidor exigente consigo mismo, Javier entiende el deporte como un proceso a largo plazo: planificación, disciplina y pasión a partes iguales. Corre en casa, entrena en sus calles y sigue buscando su mejor versión sin perder de vista lo esencial: disfrutar del camino mientras persigue nuevos retos.

Debutaste en nuestra carrera en 2009, ¿Qué recuerdas de aquella primera experiencia y cómo te marcó como deportista?

La primera media nunca se olvida. Sin lugar a dudas, fue la más especial. Verte inmerso en un macroevento deportivo que toma la ciudad fue alucinante. Recuerdo salir de Carranque y comenzar a correr dirección avenida Juan XXI-II y, a su paso por el túnel bajo la avenida Andalucía, el griterío de la gente era ensordecedor. Sin saber por qué, te unías al grito de guerra de los demás. Aquella vez hice más de 2 horas, pero fue una de las metas más especiales por terminarla acompañando a mi hermano.

Has corrido la distancia en más de diez ocasiones y seis de ellas en Málaga. ¿Qué hace que esta prueba siga siendo especial para ti después de tantos años?

Al final es la ciudad que te ha visto y has visto crecer. Ser el protagonista de sus calles por un momento impacta. Ese día, la Policía Local corta el tráfico para que puedas correr y disfrutar recorriendo y viendo la ciudad desde un punto de vista que, de otra manera, sería imposible. Además de por el valor sentimental, su recorrido la hace muy atractiva para todo corredor que busque mejorar sus marcas. La evolución del perfil ha ido en la búsqueda de convertirse en una de las medias maratones más rápidas del mundo.

En 2024 lograste tu mejor marca personal (1h17:29). ¿Qué factores crees que fueron clave para alcanzar ese rendimiento?

Fueron muchos, y la suma de todos fue lo que me dio ese resultado. Por un lado, todo el trabajo previo al día de la prueba. Seguir una buena planificación fue fundamental. En mi caso, me puse a las órdenes de Dani Pérez, que fue quien me condujo en mi preparación. En segundo lugar,

el recorrido fue clave. Siendo una de las medias maratones más llanas que existen, había que aprovecharlo. Otro aspecto importante fue la hora. Recuerdo que se dio la salida muy temprano con objeto de evitar el viento. Los que somos de Málaga sabemos que correr cerca del mar, donde los edificios no te protegen del viento, puede ser una faena en la búsqueda de marca personal. Por último, y no menos importante, tuve la suerte de contar con una liebre, mi entrenador, que hizo que solo tuviera que centrarme en seguir sus pies. Sin él, no lo habría logrado.

Eres triatleta y miembro del Club Triatlón Málaga. ¿Cómo se complementa el triatlón con tu preparación para la media maratón?

Los triatletas, desde noviembre a marzo, cuando no hay triatlones por la climatología, aprovechamos para coger la forma corriendo. Por eso la media de Málaga tiene una fecha ideal para nosotros. Al combinar tres disciplinas diferentes (natación, ciclismo y carrera), lo que se conoce como “entrenamiento cruzado”, conseguimos mejorar el rendimiento reduciendo el impacto. Con ello prevenimos el mayor miedo de cualquier deportista: la lesión. Por ello, el triatlón, bajo mi punto de vista, no deja de ser una ventaja.

Vives en Rincón de la Victoria y compites “en casa”. ¿Qué se siente al correr rodeado de tu gente y en tu entorno habitual?

Vivo en Rincón de la Victoria, pero hago más vida en Málaga. Por mi trabajo y por el vínculo con mi club, al final entreno más días aquí que en mi propio lugar de residencia. Paso a diario cerca del estadio de atletismo, donde entreno semanalmente, y muchas de las calles y avenidas por las que discurre la carrera forman parte de mi rutina habitual. Eso lo hace muy especial, porque no es solo competir: es correr por escenarios que forman parte de tu día a día. Sentir el apoyo de tu gente y reconocer cada rincón del recorrido convierte la prueba en algo mucho más emocional.

Además de deportista, eres profesor de educación física. ¿Cómo influye tu experiencia como corredor en la forma en que transmites valores a tus alumnos?

Mi alumnado es una fuente constante de motivación. Poder convertirme en un referente para ellos dentro de la Educación Física es algo que me enorgullece y me responsabiliza al mismo tiempo. Me preguntan por mis carreras, me ven salir a entrenar o se fijan en las camisetas finisher que llevo en clase, y eso genera conversaciones muy enriquecedoras.

Intento ser coherente con los valores que les transmito: esfuerzo, constancia, superación y disfrute por el movimiento. Creo firmemente que la mejor manera de educar es desde el ejemplo. El deporte es salud, y la salud es vida.

Algunos de tus estudiantes han participado como voluntarios en eventos deportivos de la ciudad. ¿Qué im-

portancia tiene para ti que vivan el deporte también desde ese rol?

La educación no debería quedarse dentro de las paredes de un colegio o instituto. Como docentes, tenemos la responsabilidad de prepararles para el mundo real, y ese aprendizaje también ocurre fuera del aula.

El contacto directo con el deportista, empatizar animándole, colaborar de forma altruista, asumir responsabilidades y poner en práctica todo lo aprendido son experiencias que no se pueden explicar solo con teoría; han de vivirlas. Insisto mucho en la importancia del voluntariado en las pruebas deportivas. Sin esa figura, sería imposible celebrar eventos como la Media Maratón de Málaga. Para mí, que lo experimenten desde ese rol es una forma extraordinaria de educar en valores como la solidaridad, el compromiso y el trabajo en equipo.

Entre tus próximos retos están los 101 km de Ronda. ¿Qué te atrae de este desafío tan diferente a la media maratón?

Lo que más me atrae es precisamente eso: que es un verdadero desafío. Supone salir de mi zona de confort y enfrentarme a una experiencia nueva, tanto física como mentalmente. Después de preparar la Maratón de Málaga en diciembre y la Media Maratón en marzo, siento que he construido una base sólida para afrontar los 101 km en mayo. Son pasos previos que me han dado confianza y resistencia.

Eso sí, el enfoque cambia por completo. El ritmo pasa a un segundo plano y, aunque el gen competitivo sigue ahí, este tipo de prueba tiene un componente mucho más orientado al disfrute, a la gestión mental y a la capacidad de resistencia que a la pura velocidad.



También competirás en el circuito provincial de triatlón, con pruebas como el Triatlón Torre del Mar. ¿Cómo gestionas la motivación cuando alternas disciplinas y objetivos tan exigentes?

La verdad es que alternar disciplinas no me supone un problema de motivación, sino todo lo contrario. Me ayuda a mantener la ilusión siempre encendida. Cambiar de registro, pasar de preparar una media a centrarme en un triatlón, hace que cada objetivo tenga su propio aliciente y evita caer en la monotonía.

Nunca dejo de trabajar las tres disciplinas, así que siempre tengo una base que me permite sentirme preparado. Y el triatlón tiene algo especial: esa mezcla de estrategia, gestión y competición directa con los demás. Salir bien del agua, colocarte en un buen grupo en la bici, hacer una transición rápida y vaciarte corriendo... todo eso me engancha mucho. Supongo que me gusta probar cosas diferentes y eso hace que siga disfrutando del proceso sin perder la motivación.

Mirando tu trayectoria desde aquel debut en Málaga hasta hoy, ¿qué representa para ti esta carrera dentro de tu historia deportiva y personal?

Para mí, todo empezó aquí. Aquella primera carrera en Málaga no fue solo competir: fue el instante en que me di cuenta de que quería seguir superándome gracias al deporte. Desde entonces han cambiado los objetivos, las

distancias y la experiencia, pero la ilusión sigue siendo la misma. Volver a competir aquí siempre tiene algo especial, porque me conecta con ese inicio, con la versión de mí que empezaba con dudas, pero con muchas ganas. Forma parte de mi crecimiento no solo como deportista, sino también como persona.

“Mi alumnado es una fuente constante de motivación. Poder convertirme en un referente para ellos dentro de la Educación Física es algo que me enorgullece y me responsabiliza al mismo tiempo.”

¿Qué objetivo te marcas para esta edición?

La pregunta del millón, la más escuchada entre los corredores antes del pistoletazo de salida. He trabajado para bajar ese 1:17:29 y, si no es posible, tratar de estar lo más cerca posible. Lo que está claro es que, ocurra lo que ocurra, voy a sufrir y a disfrutar por igual.





¡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.

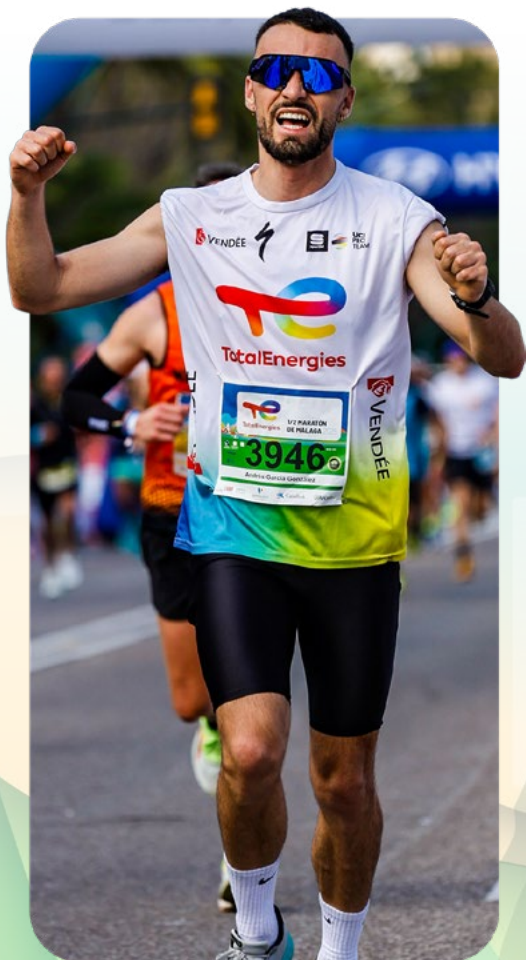
Sin vuestra generosidad y disposición, la realización de este evento sería una tarea imposible. Los voluntarios y voluntarias sois la columna vertebral de la comunidad del TotalEnergies 1/2 Maratón de Málaga, demostrando con vuestra entrega que el verdadero valor reside en el espíritu de colaboración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

Brindáis apoyo tanto a los atletas de élite como a los que participan 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!**



¡Consigue las mejores fotos de tu participación!

Gracias a los fotografías de **FOTOP** podrás llevarte un buen recuerdo de tu participación en la carrera. Y si compras el paquete por anticipado, aseguras todas tus fotos con entrega rápida y a un precio especial.

Cómo comprar

1. Accede al link de comprar haciendo clic el el botón
2. Registra tu identificación facial
3. ¡Recibe todas tus fotos!

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

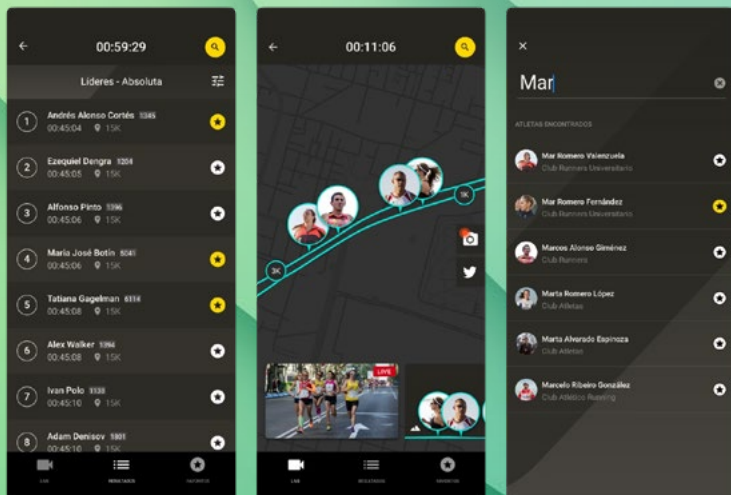
COMPRAR FOTOS



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 correr 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
¡TODO EL AÑO!



**SPORT
LIFE**

MOVILIDAD, COMUNICACIÓN Y EVENTOS



Escanea el QR y descarga el cupón





¡Gana un pack de running valorado en 1.000€!

Participa en el sorteo de TotalEnergies y gana un pack running valorado en 1.000€: zapatillas de running de gama alta, reloj deportivo con GPS, textil técnico completo, auriculares de conducción ósea y pistola de masaje.

Todo listo para llevar tus entrenamientos al siguiente nivel. ¿Te lo vas a perder?



¡Participa ya!

#LaEnergíaDeLasCarreras



TotalEnergies

totalenergies.es

f @TotalEnergiesSpain

✕ @totalenergies_es

@TotalEnergiesES

📺 @TotalEnergies España

Title Sponsor



Proveedor Médico de Salud



Instituciones Oficiales



Patrocinadores Oficiales



Touroprador Oficial

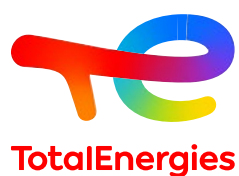


Proveedor Técnico



Colaboradores Oficiales





1/2 MARATÓN DE MÁLAGA

