



ZURICH
MARATÓ
BARCELONA

 RUNNING.es

DANCE



GUÍA DEL CORREDOR: TODO LO QUE TIENES QUE SABER

GUIA DEL CORREDOR: TOT EL QUE NECESSITES SABER

RUNNER'S GUIDE: ALL YOU NEED TO KNOW

¡A por un running lleno de risas!



Únete a la comunidad
De Pies a Cabeza by Zurich.

El lugar donde los runners con humor y pasión por la nutrición corren de la mano. Porque creemos en las ganas de pasarlo bien mientras corremos juntos.

Participarás en **exclusivas promociones**, viviremos encuentros en las Zurich maratones, conocerás grandes tips de la nutrición para runners, recetas saludables y ¡mucho más!

¡Porque si correr es épico, hacerlo echándote unas risas es superépico! Juntos, hagámoslo épico.

¿Te apuntas? depiesacabeza.zurich.es



SUMARIO SUMARI SUMMARY

5

SALUTACIÓN
SALUTACIÓ
WELCOMING
DAVID ESCUDÉ

7

EDITORIAL
MAURO
LLORENS

9

30 ANIVERSARIO DE LA
MARATÓN OLÍMPICA DE
BARCELONA'92
30È ANIVERSARI DE LA
MARATÓ OLÍMPICA DE
BARCELONA'92
BARCELONA'92 OLYMPIC
MARATHON: THE 30TH
ANNIVERSARY

12

LOS GRANDES
HITOS DE
LES GRANS FITES
THE GREATEST
ACHIEVEMENTS OF
ZURICH MARATÓ
BARCELONA

24

EL DICCIONARIO DE LA
ZURICH MARATÓ
BARCELONA
EL DICCIONARI
DE LA ZURICH MARATÓ
BARCELONA
THE DICTIONARY OF ZURICH
MARATÓ BARCELONA

32

10K BCN
10K BCN
10K BCN

35

LAS CLAVES DEL CIRCUITO
PARA CORRER RÁPIDO
LES CLAUS DEL CIRCUIT
PER A CÓRRER RÀPID
THE KEYS TO RUNNING
FAST

38

CONSEJOS PARA EL DÍA DE
LA CARRERA
CONSELLS PER AL DIA DE
LA CURSA
RACE DAY TIPS

42

LA ENTREVISTA
L'ENTREVISTA
THE INTERVIEW

46

EL KILÓMETRO 43
EL QUILÒMETRE 43
THE 43RD KILOMETRE

50

UN ELEMENTO
BÁSICO: LOS GELES
UN ELEMENT BÀSIC:
ELS GELS
RUNNING ESSENTIALS: THE
GELS

55

LA IMPORTANCIA DE UNA
BUENA ACTIVACIÓN
LA IMPORTÀNCIA D'UNA
BONA ACTIVACIÓ
THE IMPORTANCE OF A
GOOD ACTIVATION

58

AFRONTAR LA MARATÓN
AFRONTAR LA MARATÓ
FACING THE MARATHON

64

CIFRAS DE ZURICH MARATÓ
BARCELONA
XIFRES DE ZURICH MARATÓ
BARCELONA
THE DATA OF ZURICH
MARATÓ BARCELONA

67

GUÍA DEL/LA CORREDOR/A
THE RUNNER'S GUIDE

92

MAPAS
MAPA
MAPS

103

¿CUÁNTO SABES DE LA
ZURICH MARATÓ BARCE-
LONA?
HO SAPS TOT DE LA ZURICH
MARATÓ BARCELONA?
HOW MUCH DO YOU KNOW
ABOUT ZURICH MARATÓ
BARCELONA?

ZURICH
MARATÓ
BARCELONA



STAFF

EDITADO POR
UTE ASO RPM

PRODUCIDO POR
RPM MKTG

DIRECTOR GENERAL
RPM SPORTS S.L.
Cristian Llorens

CEO:

Jesús García

DIRECTOR DEL
EVENTO

Mauro Llorens

EDICIÓN REVISTA:

Elisabeth Rosell y
Alba Cabrera

REDACCIÓN:

Laia Comas, Alba
Cabrera, Gemma
Gerbolés, Santi
Gallardo, Joana Valls,
Ignasi de la Rosa,
Nacho Cáceres, Oriol
Vilaplana y Andrea
Martínez

PRODUCCIÓN EDITORIAL



Edicions MIC
Tel. 93 799 07 07
www.revistesamida.cat

D.L.: B 4686-2016







SALUTACIÓN SALUTACIÓ WELCOMING

David Escudé *Concejal de Deportes del Ayuntamiento de Barcelona*

David Escudé *Regidor d'Esports de l'Ajuntament de Barcelona*

David Escudé *Sports Councilor at the City Council of Barcelona*

VUELVE LA CARRERA MÁS GRANDE

El 8 de mayo, Barcelona volverá a vibrar con la que, sin duda, es su carrera más grande. Y lo es por la dimensión del reto, por el número de participantes, por los kilómetros, por el dispositivo organizativo y por su repercusión internacional.

La Zurich Marató Barcelona es una de las maratones más espectaculares del mundo, con un recorrido de gran belleza que invita a todos y

TORNA LA CURSA MÉS GRAN

El 8 de maig Barcelona tornarà a vibrar amb la que, sens dubte, és la seva cursa més gran. I ho és per la dimensió del repte, pel nombre de participants, pels quilòmetres, pel dispositiu organitzatiu i per la seva repercussió internacional.

La Zurich Marató Barcelona és una de les maratons més espectaculars del món, amb un recorregut

THE GREATEST RACE IS BACK

On 8th of May, Barcelona will once again vibrate with what is undoubtedly its greatest race. And it is so because of the size of the challenge, the number of participants, the number of kilometres, the organisational set-up and its international impact.

The Zurich Marató Barcelona is one of the most spectacular marathons in the world, with a course

todas sus participantes a dar lo mejor de sí en un entorno agradable, atractivo, urbano y mediterráneo.

Un reto deportivo mayúsculo para quien la corre y, a la vez, todo un acontecimiento para la ciudad en su conjunto, que siempre se vuelca para animar y que se llena de un ambiente colorido, alegre y festivo. Una maratón que ha crecido, madurado y mejorado con el paso de los años, siendo hoy una carrera destacada en muchas vertientes, más allá del propiamente deporti-

de gran belleza que convida a todos que hi participa a donar el millor de si en un entorn agradable, atractiu, urbà i mediterrani.

Un repte esportiu majúscul per qui la corre i, alhora, tot un esdeveniment per la ciutat en el seu conjunt, que sempre es bolca per animar i que s'omple d'un ambient colorit, alegre i festiu. Una marató que ha crescut, madurat i millorat amb el pas dels anys, essent avui una cursa destacada en molts vessants més enllà

of great beauty that invites all its participants to give their best in a pleasant, attractive, urban and Mediterranean environment.

A major athletic challenge for those who run it and, at the same time, an event for the city as a whole, which always turns out to encourage the participants and is filled with a colourful, cheerful and festive atmosphere. A marathon that has grown, matured and improved over the years, being today an outstanding race in many aspects beyond the

vo, referente en sostenibilidad, inclusión y participación femenina, entre otros.

Y, además, finalmente, este año todo apunta que volveremos a vivir el acontecimiento con normalidad, recuperando al cien por cien el espíritu que siempre ha distinguido nuestra maratón, una cita grande por definición.

¡Corredores, corredoras, familias y público, el 8 de mayo llenad las calles de Barcelona y disfrutad al máximo!

del propiament esportiu i havent esdevingut referent en sostenibilitat, inclusió i participació femenina, entre d'altres.

I, a més, finalment aquest any tot apunta que tornarem a viure l'esdeveniment amb normalitat, recuperant al cent per cent l'esperit que sempre ha distingit la nostra marató, una cita gran per definició.

Corredors, corredores, famílies i públic, el 8 de maig ompliu els carrers de Barcelona i gaudiu-ne al màxim!

sport itself, a reference in sustainability, inclusion and female participation, among others.

And, finally, this year everything indicates that we will once again experience the event with normality, recovering on one hundred percent the spirit that has always distinguished our marathon, a major event by definition.

Runners, families and spectators, fill the streets of Barcelona on 8th of May and enjoy yourselves to the full!

deporvillage

ZURICH
MARATÓ
BARCELONA

MAIN TECHNICAL
PARTNER



AVENTÚRATE.
SUPÉRATE.
EXÍGETE.

COMPARTE TUS AVENTURAS EN
@DEPORVILLAGE #IAMDEPORVILLAGER

EQUÍPATE EN
DEPORVILLAGE.COM



EDITORIAL

Mauro Llorens, director de la Zurich Marató Barcelona

Mauro Llorens, director de la Zurich Marató Barcelona

Mauro Llorens, director of the Zurich Barcelona Marathon

REVIVE UNA EXPERIENCIA MÁGICA

Todas y todos tenemos el deseo de volver a revivir la Zurich Maratón Barcelona. Y es que ya ha pasado medio año desde la última edición en que las calles de Barcelona vivieron el regreso de la mayor fiesta del running de la ciudad, tras más de dos años de parón.

Precisamente, la edición del año pasado fue mágica por ser la número 42, la misma cifra que los kilómetros de una maratón, y también por ser la primera después de una pandemia y estar casi dos años sin nuestra gran carrera.

En esta 43ª edición queremos que siga siendo mágica. Después de haber aprendido en

la dificultad, ahora más que nunca, queremos reconectarnos con todos vosotras/os que venís de cualquier parte del mundo para daros la mejor versión de la maratón más solidaria y sostenible que hayamos podido organizar.

Uniremos a Barcelona, a sus ciudadanos/as y sus participantes con un recorrido de 42,195km rebosantes de vida. La ciudad espera con mucha ilusión volver a llenarse con los colores de las camisetas de las y los corredores, así como recorrer un circuito rápido que te permite disfrutar de monumentos como la Sagrada Familia, Casa Batlló, La Pedrera, Fórum, Torre de les Aigües, Vila Olímpica, Arco del Triunfo, Plaza Cataluña, Vía Laietana y Monumento a Colón, entre otros.

Barcelona es una ciudad altruista, y su maratón no puede ser menos. Miles de corredoras/es podrán vivir #AMagicExperience, con el 10K BCN – La Maratón en 10K, una carrera con una iniciativa solidaria con los refugiados de Ucrania.

Por lo tanto, sólo queda que os hagáis con la recompensa a todo el esfuerzo que habéis dedicado todos estos meses y crucéis la meta con la máxima satisfacción posible el próximo 8 de mayo.

La organización, los voluntarios, y los servicios de la ciudad os acompañarán en todo momento para que tengáis una experiencia MÁGICA en la Zurich Maratón Barcelona.

¡Nos vemos en la salida cantando el BARCELONA!

REVIU UNA EXPERIÈNCIA MÀGICA

Totes i tots tenim el desig de tornar a reviure la Zurich Maratón Barcelona. I és que ja ha passat mig any des de l'última edició en què els carrers de Barcelona van viure el retorn de la major festa del running de la ciutat, després de més de dos anys d'aturada.

Precisament, l'edició de l'any passat va ser màgica per ser la número 42, la mateixa xifra que els quilòmetres d'una marató, i també per ser la primera després d'una pandèmia i estar gairebé dos anys sense nostra gran cursa.

En aquesta 43a edició, volem que continui sent màgica. Després d'haver après en

la dificultat, ara més que mai, volem reconnectar-nos amb tots vosaltres/us que venuï d'arreu del món per a donar-vos la millor versió de la marató més solidària i sostenible que hagim pogut organitzar.

Unirem a Barcelona, als seus ciutadans/es i els i les participants amb un recorregut de 42,195km plens de vida. La ciutat espera amb molta il·lusió tornar a omplir-se amb els colors de les samarretes de les i els corredors, així com recórrer un circuit ràpid que et permet gaudir de monuments com la Sagrada Família, Casa Batlló, La Pedrera, Fòrum, Torre dels Aigües, Vila Olímpica, Arc del Triomf, Plaça Catalunya, Via Laietana i Monument a Colón, entre altres.

Barcelona és una ciutat altruista, i la seva marató no pot ser menys. Milers de corredors/es podran viure #AMagicExperience, amb el 10K BCN – La Maratón en 10K, una carrera que és una iniciativa solidària amb els refugiats d'Ucraïna.

Per tant, només queda que us feu amb la recompensa a tot l'esforç que heu dedicat tots aquests mesos i travesseu la meta amb la màxima satisfacció possible el pròxim 8 de maig.

L'organització, els voluntaris, i els serveis de la ciutat us accompanyassin en tot moment perquè tingueu una experiència MÀGICA a la Zurich Maratón Barcelona.

Ens veiem a la sortida cantant el BARCELONA!

RELIVE A MAGICAL EXPERIENCE

We all have the desire to live again the Zurich Maratón Barcelona. Half a year has gone by since the last edition, when the streets of Barcelona saw the comeback of the city's biggest running festival after more than two years of interruption.

Last year's edition was magical because it was the 42nd, the same number as the kilometres of a marathon, and because it was the first after a pandemic and almost two years without our big race.

In this 43rd edition, we want to keep it magical. After having learnt from the difficult

ties, now more than ever, we want to reconnect with all of you who come from all over the world to give you the best version of the most solidarity and sustainable marathon we have ever organised.

We will unite Barcelona, its citizens and its participants with a 42,195km route full of life. The city is looking forward to being filled with the colours of the runners' T-shirts, as well as running a fast circuit that allows you to enjoy monuments such as Sagrada Familia, Casa Batlló, La Pedrera, Forum, Torre de les Aigües, Vila Olímpica, Arc de Triomf, Plaça Catalunya, Vía Laietana and Columbus Monument, among others.

Barcelona is an altruistic city, and its marathon is no less so. Thousands of runners

will be able to live #AMagicExperience, with the 10K BCN - La Maratón en 10K, a race with a solidarity cause for the refugees from Ukraine.

Therefore, all that remains to get the reward for all the effort you have dedicated all these months is crossing the finish line with the greatest possible satisfaction on 8th of May.

The organizers, volunteers and city services will be with you all the time to ensure you have a MAGICAL experience at the Zurich Maratón Barcelona.

See you at the starting line singing BARCELONA!



You. Better. Run.



Nuevo Pacer Pro

Advanced GPS Running Watch

- ⌚ Ultraligereza (41g) y comodidad
- GPS y barómetro
- ⚡ Potencia de running
- ⌚ Pulso en la muñeca (10 LEDs)
- ↗ Seguimiento de rutas giro a giro
- ↗ Perfil altimétrico
- 🏃 Actividad 24/7 y registro del sueño

POLAR

Official Timing Sponsor

ZURICH
MARRATÓ
BARCELONA

30º ANIVERSARIO DE LA MARATÓN OLÍMPICA DE BARCELONA'92



9

Este año 2022 se cumplen tres décadas de la celebración de los Juegos Olímpicos de Barcelona 1992.

Muchos nombres entraron en la historia del atletismo y en la historia olímpica durante aquellos diez días mágicos (desde el 31 de julio hasta el 9 de agosto) en los que el Estadio Olímpico Lluís Companys de Barcelona fue el epicentro del atletismo mundial.

Mención especial merecen quienes batieron récords: Kevin Young (récord del mundo de 400 metros vallas), Mike Conley (récord olímpico de triple salto) y los equipos masculinos de 4x100 y 4x400 de Estados Unidos (con Carl Lewis en el primero y Michael Johnson en el segundo) batiendo las respectivas plusmarcas mundiales. En la categoría femenina brilló especialmente la china Yueling Chen, que estableció el primer tope olímpico de los 10 kilómetros marcha, distancia que se estrenaba en unos Juegos.

España consiguió cuatro medallas: los oros de Fermín Cacho (1.500 metros) y Daniel Plaza (20 km marcha), la plata de Antonio Peñalver en decatlón y el bronce de Javier García Chico en salto con pértiga.

La maratón olímpica masculina se disputó el último día de los Juegos, el 9 de agosto. Tanto la carrera masculina (112 corredores) como la femenina (1 de agosto, 47 corredoras) arrancaron en la localidad costera de Mataró, ubicada a 30 kilómetros al este de Barcelona. Ambas pruebas, con su final en la montaña de Montjuïc donde está ubicado el estadio olímpico, fueron de gran dureza debido al tramo final de fuerte ascenso.

El podio masculino lo ocuparon el coreano Hwang Young-Cho (2:13:23, oro), el japonés Koichi Morishita (2:13:45, plata) y el alemán Stephan Freigang (2:14:00, bronce). Los mejores atletas españoles fueron el vasco y tristemente desaparecido Diego García (2:14:56, noveno), el leonés Rodrigo Gavela (2:16:23, 18º) y el granadino José Montiel (2:19:15, 32º).

En categoría femenina, la atleta del Equipo Unificado Valentina Yegorova se proclamó campeona olímpica con un tiempo de 2:32:41, ocho segundos más rápida que la japonesa Yuko Arimori, plata. La medalla de bronce fue para la neocelandesa Lorraine Moller (2:33:59). En la maratón olímpica femenina no participó ninguna atleta española.

30È ANIVERSARI DE LA MARATÓ OLÍMPICA DE BARCELONA'92

Enguany es compleixen tres dècades de la celebració dels Jocs Olímpics de Barcelona 1992.

Molts noms van entrar dins la història de l'atletisme i dins la història olímpica al llarg d'aquells deu dies màgics (des del 31 de juliol fins el 9 d'agost) quan l'Estadi Olímpic Lluís Companys de Barcelona es va convertir en l'epicentre de l'atletisme mundial.

Menció especial mereixen els qui van batre rècords: Kevin Young (rècord del món de 400 metres tanques), Mike Conley (rècord olímpic de triple salt) i els equips masculins de relleus 4×100 i 4×400 dels Estats Units (amb Carl Lewis en el primer i Michael Johnson en el segon d'ells), que van batre les respectives plusmarques mundials. En la categoria femenina, la més destacada va ser la xinesa Yueling Chen, qui va establir el primer rècord olímpic dels 10 km marxa, distància que debutava en uns jocs olímpics.

10

Espanya va aconseguir quatre medalles: els ors de Fermín Cacho (1.500 metres) i Daniel Plaza (20 km marxa), la plata d'Antonio Peñalver en decatló i el bronze de Javier García Chico en salt amb perxa.

La marató olímpica masculina es va fer el darrer dia dels Jocs, el 9 d'agost. Tant la cursa masculina (112 corredors) com la femenina (1 d'agost, 47 corredors) van sortir des de Mataró, una localitat de costa a uns 30 quilòmetres a l'est de Barcelona. Totes dues curses, amb final a la muntanya de Montjuïc on hi ha l'Estadi Olímpic, van ser de gran duresa degut al tram final de forta pujada.

El podi masculí el van ocupar el coreà Hwang Young-Cho (2:13:23, or), el japonès Koichi Morishita (2:13:45, plata) i l'alemany Stephan Freigang (2:14:00, bronze). Els millors atletes espanyols van ser el basc i tristament desaparegut Diego García (2:14:56, novè), el lleonès Rodrigo Gavela (2:16:23, 18è) i el corredor de Granada José Montiel (2:19:15, 32è).

En categoria femenina, l'atleta de l'Equip Unificat Valentina Yegorova es va proclamar campiona olímpica amb un temps de 2:32:41, vuit segons més ràpida que la japonesa Yuko Arimori, plata. La medalla de bronze va ser per la neozelandesa Lorraine Moller (2:33:59). En la marató olímpica femenina no hi va participar cap atleta espanyola.

BARCELONA'92 OLYMPIC MARATHON: THE 30TH ANNIVERSARY

This year 2022 marks three decades since the celebration of the Olympic Games in Barcelona in 1992.

Many names entered the history of athletics and the olympic history during those ten magical days (from July 31 to August 9) in which the Lluís Companys Olympic Stadium in Barcelona was the epicenter of world athletics.

A special mention deserve those who set new records: Kevin Young (400 meters hurdles world record), Mike Conley (triple jump olympic record) and the United States men's teams of 4×100 and 4×400 relay (featuring Carl Lewis and Michael Johnson respectively) that also set new world bests. In the women's category, Chinese Yueling Chen stood out by setting the first olympic record for a new olympic discipline, the 10 kilometer walk.

Spain won four medals: the golds by Fermín Cacho (1,500 meters) and Daniel Plaza (20 km walk); Antonio Peñalver's silver medal in decathlon and the bronze by Javier García Chico in pole vault.

The men's olympic marathon was held on the last day of the Games, the 9th of August.

Both the men's race (112 runners) and the women's race (on August 1, 47 runners) started in the coastal town of Mataró, located 30 kilometers east of Barcelona.

Both events, with their end in the mountain of Montjuïc where the olympic stadium is located, were very hard due to the final uphill stretch.

The men's podium hosted Korea's Hwang Young-Cho (2:13:23, gold), Japan's Koichi Morishita (2:13:45, silver) and Germany's Stephan Freigang (2:14:00, bronze). The best Spanish athletes were Diego García (2:14:56, ninth), Rodrigo Gavela (2:16:23, 18th) and José Montiel (2:19:15, 32nd).

In the women's category, the Unified Team athlete Valentina Yegorova was proclaimed olympic champion by clocking 2:32:41, eight seconds faster than Japan's Yuko Arimori, who got the silver. The bronze medal went to New Zealand's Lorraine Moller (2:33:59). No Spanish athletes took part in Barcelona's women's olympic marathon.

¿SABÍAS QUE...

...la maratón olímpica de Barcelona también pasó junto a algunos de los principales monumentos de la Ciudad Condal en su recorrido urbano?

...la línea azul original que marca los últimos kilómetros puede seguirse claramente aún hoy porque sigue senderos muy poco transitados?

... los seis medallistas olímpicos en maratón de Barcelona'92 regresaron en 2017 al escenario de su éxito, invitados por la ciudad, con motivo del 25º aniversario de los Juegos?

...algunos de ellos incluso corrieron la Zurich Marató Barcelona de 2017?

...las medallistas Yuko Arimori y Lorraine Moller hicieron una buena amistad en Barcelona'92 y que, tras retirarse de la competición, ambas fundaron una ONG que lleva a cabo acciones humanitarias en Camboya, Timor Oriental y Japón?

SABIES QUE...

...la maratón olímpica de Barcelona va passar al costat dels principals monuments de la ciutat en el seu segment de recorregut urbà?

...la línia blava original que marca els darrers quilòmetres de la maratón olímpica encara avui es pot distingir clarament, atès que va per camins i vies molt poc transitades?

... els sis medallistes olímpics en la maratón de Barcelona'92 van tornar el 2017 a l'escenari del seu èxit, convidats per la ciutat, amb motiu del 25è aniversari dels Jocs?

...un d'ells fins i tot va correr la Zurich Marató Barcelona de 2017?

...les medallistes Yuko Arimori i Lorraine Moller van fer molt bona amistat a Barcelona'92 i van fundar, un cop retirades de la competició, una ONG que encara avui duu a terme accions humanitàries a Cambodja, Timor Oriental i el Japó?

DID YOU KNOW THAT...

...Barcelona's Olympic marathon race course passed by some of the main monuments of Barcelona in its urban segment?

... the original blue line that marks the last kilometers can be clearly seen even today because it follows very little traveled trails?

... all six Olympic medalists in Barcelona'92 marathons returned to Barcelona in 2017, invited by the city on the occasion of the 25th anniversary of the Games?

... one of them even ran the 2017 Zurich Marató Barcelona?

... medalists Yuko Arimori and Lorraine Moller made good friendship in Barcelona'92 and both founded an NGO that carries out humanitarian actions in Cambodia, East Timor and Japan?



12

Hyundai IONIQ 5.

Cotxe Oficial de la Zurich Marató Barcelona.

Un cotxe 100 % elèctric que potencia el teu món. Aquest món en el qual no et vols aturar fins a arribar a la meta, un món en què et vols carregar de pressa perquè queden pocs quilòmetres, un món en què l'energia que dediques és l'energia que torna convertida en l'ànim del públic.

Un cotxe 100 % elèctric amb una autonomia de 686 km, recàrrega ultrarràpida de fins a 100 km en 5 minuts, recàrrega bidireccional per compartir la teva recàrrega i sostre amb panells solars fotovoltaics per tenir cura del planeta estalviant energia.

Full Power. Full Runner.

Hyundai IONIQ 5. Power your world.



5 ANYS **Garantia**
sense límit de km

8 ANYS **Garantia de**
Bateria

Hyundai IONIQ 5: Emissions de CO₂ combinades (g/km): 0 durant l'ús. Consum elèctric (Wh/km): 167 (bateria de 58 kWh) - 190 (bateria de 73 kWh). Autonomia en ús combinat (km):* 384 (bateria de 58 kWh) - 481 (bateria de 73 kWh). Autonomia a la ciutat (km):* 587 (bateria de 58 kWh) - 686 (bateria de 73 kWh). Valors de consums i emissions obtinguts segons el nou cicle d'homologació WLTP.

*L'autonomia real estarà condicionada per l'estil de conducció, les condicions climàtiques, l'estat de la carretera i la utilització de l'aire condicionat o la calefacció. La garantia comercial de 5 anys sense límit de quilometratge i la de 8 anys o 160.000 km (el que passi abans) per a la bateria d'alt voltatge, ofertes per Hyundai Motor España, SLU als seus clients finals, només són aplicables als vehicles Hyundai venuts originalment per la xarxa oficial de Hyundai, segons els termes i les condicions del passaport de servei. Model visualitzat: IONIQ 5 Energy. Consulta les condicions de l'oferta a la xarxa de concessionaris Hyundai o a www.hyundai.es

LOS GRANDES HITOS DE

LES GRANS FITES

THE GREATEST ACHIEVEMENTS OF



ZURICH

MARATÓ

BARCELONA

La Zurich Maratón Barcelona ya tiene 44 años de historia. Pionera e innovadora en multitud de aspectos, la primera maratón popular que se organizó en España figura ya por derecho propio entre los mejores maratones de Europa. Ha saboreado las mieles del éxito y ha sobrevivido también a importantes crisis. Ha visto unos Juegos Olímpicos, pero también una cancelación por culpa de una pandemia mundial. Su rico pasado y su brillante presente garantizan un apasionante futuro de la mano de la magia de una ciudad única. Repasemos en unas pocas pinceladas los momentos más importantes de la historia de la Zurich Maratón Barcelona, desde su nacimiento en 1978 hasta hoy.

La Zurich Maratón Barcelona ja té 44 anys d'història. Pionera i innovadora en molts aspectes, la primera maratón popular que es va fer a l'Estat espanyol es troba ja entre les millors maratons d'Europa. Ja ha assaborit la mel de l'èxit i ha sobreviscut també a crises importants. Ha vist uns Jocs Olímpics, però també una cancel·lació per culpa d'una pandèmia mundial. El seu ric passat i el seu brillant present garanteixen un apassionant futur de la mà de la màgia d'una ciutat única. Repassem en unes pinzellades els moments més importants de la història de la Zurich Maratón Barcelona, des del seu naixement el 1978 fins avui.

The Zurich Maratón Barcelona is now 44 years old. Pioneering and innovative in many aspects, the first popular marathon organised in Spain is now one of the best marathons in Europe in its own right. It has tasted the sweetness of success and has also survived major crises. It has witnessed Olympic Games, but also a cancellation due to a world pandemic. Its rich past and brilliant present guarantee an exciting future with the magic of a unique city. Let's take a look back at the most important moments in the history of the Zurich Maratón Barcelona, from its birth in 1978 to the present day.

1978

La entidad Marathon Catalunya organiza la primera maratón de Barcelona, que se celebra entre las localidades de Palafrugell y Calella al no disponer de los permisos municipales para llevarse a cabo en la Ciudad Condal. La idea había surgido de Ramon Oliu, un catalán residente en Estados Unidos deseoso de importar las carreras populares de fondo tan arraigadas en aquel país.

Barcelona es la primera maratón popular que se organiza en España.

Dave Patterson (Estados Unidos, 2h 23:15) y Matilde Gómez (España, 3h 55:33) son los primeros vencedores y plusmarquistas de la prueba.

L'entitat Marathon Catalunya organitza la primera marató de Barcelona, que es fa entre les localitats de Palafrugell i Calella degut a no disposar dels permisos municipals per fer-la a la Ciutat Comtal. La idea havia sorgit de Ramon Oliu, un català resident als Estats Units, qui volia importar a Catalunya les curses populars de fons tan arrelades en aquell país.

Barcelona és la primera marató popular que s'organitza a l'Estat espanyol.

Dave Patterson (Estats Units, 2h 23:15) i Matilde Gómez (Espanya, 3h 55:33) són els primers guanyadors i plusmarquistes de la prova.

The society Marathon Catalunya organizes the first marathon in Barcelona, which is held between the towns of Palafrugell and Calella, as Marathon Catalunya did not receive the municipal permits to carry it out in Barcelona. The idea had come from Ramon Oliu, a Catalan living in the United States eager to import the popular long-distance races so deeply rooted in that country.

Barcelona is the first popular marathon ever held in Spain.

Dave Patterson (United States, 2h 23:15) and Matilde Gómez (Spain, 3h 55:33) are the first winners and record holders of the events.



1979

Dave Patterson y Matilde Gómez repiten victoria en otra Palafrugell-Calella y mejoran los récords. La española recorta el tope femenino en... ¡37 minutos! (3h 18:48).

Dave Patterson i Matilde Gómez repeteixen victòria en una altra Palafrugell-Calella i milloren els dos rècords. La sabadellenca retalla la plusmarca femenina en... 37 minuts! (3h 18:48).

Dave Patterson and Matilde Gómez clinch a second win in the Palafrugell-Calella marathon and they improve their own records. Matilde Gómez is... 37 minutes faster! (3h 18:48).

1980

La maratón de Barcelona se celebra por fin en la ciudad, aunque en su recorrido pasa también por poblaciones colindantes. La Ciudad Condal no acogía una maratón desde los Juegos del Mediterráneo de 1955.

La maratón de Barcelona es fa per fi a la ciutat, tot i que el seu recorregut també passa per poblacions del voltant. La Ciutat Comtal no acollia una marató des dels Jocs del Mediterrani del 1955.

Finally, Barcelona Marathon takes place in the city, although the race course crosses other neighbouring towns. Barcelona has not hosted a marathon race since the 1955 Mediterranean Games.

1981

El récord femenino baja de las tres horas (Icíar Martínez, 2h 47:12). Fue mejor marca del año en España.

El rècord femení baixa de les tres hores (Icíar Martínez, 2h 47:12). Va ser la millor marca de l'any a Espanya.

The women's record goes below three hours (Icíar Martínez, Spain, 2h 47:12). It was the year's marathon best in Spain.



1983

Por vez primera todo el recorrido es urbano y discurre por el interior de la ciudad de Barcelona.

Se instaura el primer control antidopaje de la historia en una maratón. Lo pasan los tres primeros clasificados y otros siete participantes elegidos al azar.

El coche que abre la carrera es, por primera vez en una carrera de este tipo, eléctrico.

Allan Zachariassen gana con un gran tiempo de 2h 11:05. Se mantendrá como récord de la prueba hasta 1998.

Per primera vegada tot el recorregut és urbà i per l'interior de la ciutat de Barcelona.

Es fa el primer control antidopatge de la història en una marató. L'han de passar els tres primers classificats i altres set participants escollits a l'atzar.

El cotxe que obre la cursa és, per primer cop en una cursa d'aquest tipus, elèctric.

Allan Zachariassen guanya amb un gran temps de 2h 11:05. Serà el rècord de la prova durant quinze anys, fins al 1998.

For the first time the whole race course is an urban circuit that runs through the interior of the city of Barcelona.

The first anti-doping control ever in a marathon race takes place in Barcelona. The top-3 and seven other participants chosen at random must undergo the test.

For the first time in a marathon race, the car in front of the race leaders is electric.

Allan Zachariassen wins thanks to a brilliant race time: 2h 11:05. It will remain as the event men's record until 1998.

1984

Barcelona es ciudad candidata a los Juegos Olímpicos de 1992 y el número de inscritos se dispara un 54%.

Las animaciones se suman también al espectáculo de la maratón. En la salida se ven gigantes, cabezudos, diablos y un grupo musical.

Barcelona és ciutat candidata als Jocs Olímpics del 1992 i el nombre d'inscrits es dispara un 54%.

Les animacions també s'apunten a l'espectacle de la marató. A la sortida es veuen gegants, cap-grossos, diables i un grup musical.

Barcelona es one of the candidate cities for the 1992 Olympic Games and the number of entries soars by 54%.

Animation groups become part of the show as you can see giants, big heads, devils and music bands in the start area.

1986

Por primera vez, una maratón organizada en España es televisada en directo. La transmisión por TVE-2 hace que la carrera empiece a las 11 horas, mucho más tarde de lo habitual.

Per primer cop a Espanya, una marató feta a l'Estat s'ofereix en directe per televisió. La transmissió de TVE-2 fa que la cursa comenci a les 11 hores, molt més tard de l'habitual.

For the first time a marathon race organized in Spain is broadcasted live on TV (Spanish TVE-2). This forces the race to start at 11am, much later than usual.

1987

La maratón de Barcelona reparte premios en metálico por primera vez en su historia. Los ganadores reciben medio millón de pesetas (3.000 euros).

Joaquima Casas gana por tercera vez en Barcelona. Nadie más -ni en categoría masculina ni femenina- ha conseguido hasta el día de hoy tres victorias en la maratón barcelonesa.

La marató de Barcelona reparteix premis en metàlic per primera vegada en la seva història. Els guanyadors reben mig milió de pessetes (3.000 euros).

Joaquima Casas guanya per tercer cop a Barcelona. Ningú altre -ni en categoría masculina ni femenina- ha aconseguit fins al dia d'avui tres victòries a la marató barcelonina.

Barcelona marathon distributes cash prizes for the first time in its history. Winners get half million pesetas (3,000 euro).

Joaquima Casas wins in Barcelona for the third time. No-one else -neither in the men's nor women's category- has clinched three wins in Barcelona marathon to this day.





1990

Se utiliza por primera vez el recorrido previsto para la maratón olímpica, con salida en la localidad de Mataró y llegada en el estadio de Montjuïc.

Es fa servir per primer cop el recorregut previst per a la marató olímpica, amb sortida a la localitat de Mataró i arribada a l'Estadi Olímpic de Montjuïc.

The race course planned for the Olympic marathon is used, starting in the town of Mataró and arriving at the Montjuïc stadium.

1992

A cuatro meses y medio de los Juegos, la maratón de Barcelona dobla su número de participantes (6.586) con respecto al año anterior.

La carrera fue el Campeonato de España de maratón y coronó a Rodrigo Gavela y a Ana Isabel Alonso.

Quatre mesos i mig abans dels Jocs Olímpics, la marató de Barcelona dobla el nombre de participants (6.586) de l'edició anterior.

La cursa fou el Campionat d'Espanya de marató i va coronar Rodrigo Gavela i Ana Isabel Alonso.

Four and a half months before the Games, the number of participants in Barcelona marathon doubles (6,586) compared to the previous year

The race served as the Spanish marathon championship. Rodrigo Gavelan and Ana Isabel Alonso were crowned as national champions.

1995

Por primera vez en España se utiliza el chip para el cronometraje, gracias a una nueva y naciente tecnología importada de Alemania.

Per primer cop a Espanya es fa servir el xip per al cronometratge, gràcies a una nova i naixent tecnologia importada d'Alemanya.

For the first time in Spain, the chip is used for timing purposes, thanks to a new and nascent technology imported from Germany.

1997

La carrera sigue saliendo de Mataró, pero se elimina el ascenso final en Montjuïc camino del estadio olímpico. La meta se ubica en la avenida Rius i Taulet, junto a la Font Màgica.

La cursa surt encara de Mataró, però s'elimina l'ascens final a Montjuïc camí de l'Estadi Olímpic. La nova arribada es troba ara a l'avinguda de Rius i Taulet, al costat de la Font Màgica.

Mataró remains as the race starting point, but the last uphill section of the race course leading to the Olympic Stadium is eliminated. The new finish line is located on the Rius i Taulet avenue, next to the Font Mágica.

1998

La meta se instala en su ubicación actual, la avenida de la reina María Cristina.

Por primera vez en una maratón en España se baja de las 2 horas y 10 minutos. El marroquí Abdsalam Serrokh establece un nuevo récord (2h 09:48) que estará vigente hasta el año 2010.

Ana Isabel Alonso establece también un nuevo tope femenino de la prueba (2h 30:05). Se mantendrá durante 14 años.

L'arribada s'instal·la ja a la seva ubicació actual, l'avinguda de la Reina Maria Cristina.

Per primera vegada en una marató feta a Espanya, el temps del guanyador és inferior a les 2 hores y 10 minuts. El marroquí Abdsalam Serrokh estableix un nou rècord (2h 09:48) que perdurà fins l'any 2010.

Ana Isabel Alonso també millora el rècord femení (2h 30:05). Es mantindrà durant 14 anys.

The finish line is now set in its current location, Queen Maria Cristina avenue.

For the first time in a marathon in Spain, the men's record goes below 2 hours and 10 minutes. Morocco's Abdsalam Serrokh clocks an astonishing 2h 09:48, a new course record that will last until year 2010.

Ana Isabel Alonso also sets a new women's record (2h 30:05) that will be valid for 14 years.

2001

El tiempo máximo permitido para completar la carrera sube a 6 horas.

Benito Ojeda y María Jesús Zorraquín se proclaman campeones de España de maratón.

Per primera vegada tot el recorregut és urbà i per l'interior de la ciutat de Barcelona.

El temps màxim permès per fer la marató s'amplia a 6 hores.

Benito Ojeda i María Jesús Zorraquín es proclamen campions d'Espanya de marató.

The maximum time allowed to finish the race rises to 6 hours.

Benito Ojeda and María Jesús Zorraquín are the new Spanish marathon champions.

2002

Internet llega a la maratón de Barcelona. Las inscripciones ya pueden realizarse online.

Internet arriba a la marató de Barcelona. Les inscripcions ja es poden fer online.

Internet makes his entry into Barcelona marathon. Registrations can now be made online.

2004

Para incrementar la cifra de participación, se organiza también una carrera denominada "El Tercio", de 13,5 kms. Se inscriben 1.970 corredores y corredoras.

Per tal d'aumentar la xifra de participants, es fa també una cursa anomenada "El Terc", de 13,5 quilòmetres. S'hi inscriuen 1.970 corredors.

In order to increase participation figures, a 13.5 km race called "el Tercio" ("The third part") is also organized. 1,970 runners take part in this new race.

2005

La falta de entendimiento entre el ayuntamiento y la entidad organizadora Marathon Catalunya desemboca en la cancelación, por primera vez desde su creación en 1978, de la maratón de Barcelona.

Curiosamente, ese mismo año fallece Ramon Oliu, la persona que hizo posible el nacimiento de la prueba.

La manca d'entesa entre l'ajuntament i l'entitat organitzadora Marathon Catalunya desemboca en la cancel·lació, per primer cop des de la seva creació el 1978, de la marató de Barcelona.

Curiosament, també mor Ramon Oliu, la persona que va fer possible el naixement de la prova.

The lack of understanding between the city council and the organizer Marathon Catalunya leads to the cancellation, for the first time since its creation in 1978, of Barcelona marathon.

Moreover, Ramon Oliu, the man who made this race possible, passes away.



2006

La maratón de Barcelona "resucita" gracias a una mayor implicación municipal y a la presencia de una nueva empresa 100% profesional en la organización ejecutiva, RPM Sports.

El circuito, totalmente urbano, es homologado oficialmente.

El nuevo y fantástico recorrido de la prueba transcurre junto a los principales monumentos y los puntos más emblemáticos de la ciudad.

Se organiza también una carrera de 10 kilómetros.

La marató de Barcelona "ressuscita" gràcies a una major implicació municipal i la presència d'una nova empresa 100% professional en l'organització executiva, RPM Sports.

El circuit, totalment urbà, és homologat oficialment.

El nou i fantàstic recorregut de la prova passa al costat dels principals monuments i punts més emblemàtics de la ciutat.

També es fa una cursa de 10 quilòmetres.

Barcelona marathon is "resurrected" thanks to a greater municipal involvement and the presence of a Barcelona-based and 100% professional company in charge of the event organization (RPM Sports).

The new full-urban circuit is officially approved.

The new and fantastic race course runs next to the main monuments and the most emblematic spots of the city.

A 10K (ten-kilometer) race is also organized.

2007

El récord de participantes establecido en el año olímpico es ampliamente batido (7.413).

Se celebra de nuevo una carrera de 10 kilómetros.

El rècord de participants establert en l'any olímpic és àmpliament batut (7.413).

Es fa de nou una cursa de 10 quilòmetres.

The attendance record set in the olympic year is widely beaten (7,413).

Once again a 10K race is organized.



2008

La cifra total de inscritos se dispara un 23% y supera por primera vez los nueve mil corredores (9.121).

Barcelona se vuelca definitivamente con su maratón y en las calles hay más ciudadanos animando que nunca.

La xifra total d'inscrits es dispara un 23% i supera per primer cop els nou mil corredors (9.121).

Barcelona es bolca definitivament amb la seva marató i als carrers s'hi poden veure més ciutadans animant que mai.

Total number of attendance increases a 23% and for the first time it is over 9,000 runners (9,121).

Finally, Barcelona is proud of its own marathon race and streets are crowded with more citizens than ever who encourage the runners.

2010

Nuevo récord de participación y, por primera vez en Barcelona, la cifra de finishers supera los diez mil corredores.

El atleta keniano Jackson Kotut pulveriza en más de 2 minutos el récord de 1998 y lo deja en 2h 07:30. Barcelona vuelve a ser la maratón más rápida de España.

Un altre rècord de participació i, per primer cop a Barcelona, la xifra de finishers supera els deu mil corredors.

L'atleta kenià Jackson Kotut fa miques en més de 2 minuts el rècord del 1998 i el deixa en 2h 07:30. Barcelona torna a tenir la marató més ràpida d'Espanya.

New registration record and the number of finishers goes above 10,000 runners.

Kenyan Jackson Kotut lowers the race record set in 1998 by more than two minutes. Barcelona is once again the fastest marathon in Spain.



2011

El crecimiento continúa imparable. Por primera vez se inscriben más de 15.000 corredor@s. En cuatro años la cifra de participantes se ha dobrado.

La carrera estrena title sponsor, Zurich, y pasa a denominarse Zurich Marató Barcelona.

La carrera femenina la gana una corredora sueca. Ninguna atleta africana pudo viajar a Barcelona debido a problemas con los visados.

El creixement segueix imparable. Per primer cop hi ha més de 15.000 corredors a la línia de sortida. En quatre anys la xifra de participants s'ha doblat.

La cursa estrena title sponsor, Zurich, i ara es diu Zurich Marató Barcelona.

Una corredora sueca guanya la cursa femenina. Cap atleta africana va poder viatjar a Barcelona degut a problemes amb els visats.

Nothing can stop Barcelona's increasing figures. Over 15,000 entrants set a new record. In four years the number of participants has doubled

Zurich is the new title sponsor and the event is renamed Zurich Marató Barcelona.

The women's race is won by a Swedish runner. No African athletes were able to fly to Barcelona due to visa issues at their departing airports.

2012

Nuevo crecimiento en participación, ¡Ahorra de un...29%! Barcelona acaricia una cifra impensable hace muy poco tiempo: los 20.000 corredores/as.

Los más de 16.000 llegados a meta colocan a Barcelona como la cuarta maratón de Europa -tras las "intocables" Londres, Berlín y París- y la 13ª del mundo.

La keniana Emily Chepkomy firma la maratón femenina más rápido en suelo español (2h 26:53).

La participació torna a créixer, ara d'un...29%! Barcelona té a tocar una xifra impensable no fa gaire: els 20.000 corredors.

Més de 16.000 corredors a l'arribada col·loquen Barcelona com la quarta marató d'Europa -rere les "intocables" Londres, Berlín i París- i la 13ena del món.

La keniana Emily Chepkomy signa la maratón femenina més ràpida en territori espanyol (2h 26:53).

New growth in participation, now by... 29%! Barcelona is about to reach figures that were utopian a few years ago: 20,000 participants.

Thanks to more than 16,000 finishers, Barcelona is now the fourth marathon in Europe -behind the 'big three': London, Berlin and Paris- and the 13th marathon in the world.

Kenyan Emily Chepkomy signs the fastest women's marathon ever on Spanish soil (2h 26:53).

19

2013

La feria del corredor (Expo Sports) bate todos sus récords, con 169 expositores y más de 60.000 visitantes.

La fira del corredor (Expo Sports) bat tots els rècords, amb 169 expositors i més de 60.000 visitants.

The Expo Sports skyrockets with 169 exhibitors and more than 60,000 visitors.

2014

El número de participantes que corren en favor de causas solidarias es cada vez mayor. Aparecen plataformas que se encargan de canalizar estas iniciativas.

El nombre de participants que hi corren per causes solidàries és cada cop més gran. Hi surgeixen plataformes que s'encarreguen de canalitzar aquestes iniciatives.

The number of participants running for charity or solidarity reasons is constantly increasing. As a result, platforms responsible for guiding these initiatives appear.



20

2015

Se celebra la primera edición de la Kids Race, con más de 600 niños y niñas que disfrutan practicando su deporte favorito.

La televisión autonómica catalana TV3 ofrece la carrera por primera vez en directo.

Los avituallamientos se instalan ahora cada 2,5 kilómetros a partir del kilómetro 5.

Una nueva aplicación para smartphones permite seguir en tiempo real la carrera de cualquier participante.

Es fa la primera edició de la Kids Race, on més de 600 nens i nenes s'ho passen d'allò més bé practicant el seu esport favorit.

La televisió autonòmica catalana TV3 ofereix la cursa en directe per primera vegada.

Els avituallaments es munten ara cada 2,5 quilòmetres a partir del quilòmetre 5.

Una nova aplicació per a smartphones permet el seguiment en temps real de la cursa de qualsevol participant.

The first edition of the Kids Race takes place, and more than 600 boys and girls enjoy practising their favourite sport.

Catalan regional television TV3 broadcasts live the race for the first time.

Refreshment stations are now located every 2.5 kilometers from kilometer 5 on.

A new application for smartphones allows tracking of any single participant in real time.

2016

Nuevos récords absolutos de inscrit@s (20.385) y de llegad@s a meta (16.899).

Valery Jemeli bate el récord femenino de la prueba (2h 25:26). Ninguna mujer había corrido más deprisa una maratón en España.

Nou rècord d'inscrits (20.385) i d'arribats (16.899).

Valery Jemeli bat el rècord femení de la prova (2h 25:26). Cap dona mai no havia corregut més depressa una marató a Espanya.

New all-time records, both in entries (20,385) and finishers (16,899).

Valery Jemeli sets a new women's record (2h 25:26). No women had run a marathon faster in Spain.



2017

La Zurich Marató Barcelona conmemora el 25º aniversario de la maratón olímpica. Los seis medallistas de Barcelona'92 son homenajeados durante la semana y están presentes en la salida. Uno de ellos incluso corre la maratón completa.

Cae el récord femenino. La nueva recordwoman es la etíope Helen Bekele (2h 25:04).

La Zurich Marató Barcelona celebra el 25è aniversari de la marató olímpica. Els sis medalistes de Barcelona'92 són homenatjats durant la setmana i hi són presents a la sortida. Un d'ells fins i tot fa la marató sencera.

Cau un altre cop el rècord femení. La nova recordwoman és l'etíop Helen Bekele (2h 25:04).

Zurich Marató Barcelona celebrates the 25th anniversary of the olympic marathon. All six marathon medalists in Barcelona'92 are honored during the week and are present at the race start. One of them even runs the full marathon.

Ethiopian Helen Bekele is the new record holder: 2h 25:04..

2018

La Zurich Marató Barcelona obtiene el sello "5 estrellas" de la Asociación Europea de Atletismo por su calidad global y se reafirma como un referente a nivel internacional.

La Zurich Marató Barcelona obté el segell "5 estrelles" de l'Associació Europea d'Atletisme per la seva qualitat global, al temps que es consolida com un referent a nivell internacional.

Zurich Marató Barcelona is awarded the "5-star" designation by the European Athletics Association for its global quality and remains in the continental elite.





2019

Caen los dos récords de la prueba, el masculino vigente desde el año 2010. El bareiní Alemu Bekele (2h 06:04) y la etíope Kuftu Tahir (2h 24:44) fijan las nuevas plusmarcas.

Por primera vez en el mundo, un vehículo impulsado por hidrógeno y capaz de purificar el aire abre la carrera.

Todas las camisetas oficiales de la prueba se fabrican con material reciclado.

Cauen els dos rècords de la prova, el masculí vigent des del 2010. El bareiní Alemu Bekele (2h 06:04) i l'etíop Kuftu Tahir (2h 24:44) signen les noves plusmarques.

Per primera vegada al món, un vehicle propulsat per hidrogen i capaç de purificar l'aire obre la cursa.

Totes les samarretes oficials de la prova es fabriquen amb material reciclat.

Both event records are broken, the men's one in force since 2010. Bahraini Alemu Bekele (2h 06:04) and Ethiopian Kuftu Tahir (2h 24:44) set the new bests.

For the first time ever, a hydrogen-powered vehicle capable of purifying the air leads the race.

All official event T-shirts are made with recycled material.

2020

La pandemia mundial de Covid-19 obliga a cancelar la 42ª edición de la Zurich Marató Barcelona.

La pandèmia mundial de Covid-19 obliga a cancel·lar la 42ena edició de la Zurich Marató Barcelona.

The Covid-19 pandemic forces the cancellation of the 42nd edition of Zurich Marató Barcelona.

2021

La Zurich Marató Barcelona cambia su fecha tradicional debido a la pandemia y se celebra en noviembre.

La espectacular puesta en escena en el momento de la salida -con voz y música en directo y diversas performances- enamora a 10.000 participantes ávidos de volver a correr en Barcelona.

Nuevos récords tanto en categoría masculina como femenina. Samuel Kosgei (Kenia) mejora en un segundo el tope anterior (2h 06:03), mientras que la etíope Tadu Teshome lo rebaja en un minuto y medio (2h 23:15).

La Zurich Marató Barcelona canvia la seva data tradicional degut a la pandèmia i es fa al mes de novembre.

L'espectacular posada en escena en el moment de la sortida -amb veu i música en directe i diverses performances- enamora els 10.000 participants àvids de tornar a córrer a Barcelona.

Nous ràrcords en les dues categories. Samuel Kosgei (Kènia) millora per només un segon l'anterior plusmarca (2h 06:03), mentre que l'etíop Tadu Teshome la millora en un minut i mig (2h 23:15).

Zurich Marató Barcelona moves to November due to the pandemic.

The spectacular staging at the start -with live music and various performances- seduces more than 10,000 runners eager to run again in Barcelona.

New course records are set in both categories. Kenyan Samuel Kosgei improves the previous record by just one second (2h 06:03), while Ethiopian Tadu Teshome runs one minute and a half faster (2h 23:15).

21

¿SABÍAS QUE...

...en algunas ediciones de la maratón de Barcelona un cañonazo desde lo alto del castillo de Montjuïc acompañaba al pistoletazo de salida?

...fue precisamente en el momento de la salida de la maratón de Barcelona de 1980 cuando los políticos municipales Pasqual Maragall y Narcís Serra pensaron por primera vez que Barcelona podría organizar unos Juegos Olímpicos?

...en 1990 y 1991 se organizó, de manera paralela, la “Mini-marathon” una carrera de poco más de 4 kilómetros por los alrededores del estadio olímpico para niños y jóvenes de 8 a 17 años?

...una de las ediciones de la Zurich Marató Barcelona fue ganada por un atleta paralímpico?

SABIES QUE...

...en algunes edicions de la marató de Barcelona un tret de canó des del castell de Montjuïc acompañava el tret de sortida?

...va ser precisament a la sortida de la marató de Barcelona del 1980 quan els polítics municipals Pasqual Maragall i Narcís Serra van pensar per primera vegada en la possibilitat que Barcelona organitzés uns Jocs Olímpics?

...el 1990 y 1991 es va fer, de manera paral·lela a la marató, la “Mini-marathon” una cursa de poc més de 4 quilòmetres als voltants de l'estadi olímpic per a nens i joves de 8 a 17 anys?

...una de las edicions de la Zurich Marató Barcelona va ser guanyada per un atleta paralímpic?

DID YOU KNOW THAT...

...in some editions of Barcelona Marathon a cannon shot from the top of Montjuïc castle accompanied the race starting gun?

...it was right in the start of the 1980 Barcelona Marathon when city council members Pasqual Maragall and Narcis Serra first thought that Barcelona could organize the Olympic Games?

... in 1990 and 1991 was organized, in parallel, the “Mini-marathon”? This 4-km race around the Olympic stadium was open to kids and youth from 8 to 17 years old.

...that one edition of Zurich Marató Barcelona was won by a paralympic athlete?

Moto oficial



YAMAHA

Z ZURICH
**MARATÓ
BARCELONA**

BARCELONA

Compromesos amb l'esport



**Nou scooter
elèctric NEO's.
Move Smart.**

www.yamaha-motor.eu

YAMAHA MOTOR SERVICES | **YAMALUBE** | **MY GARAGE**

3.199 € PVP

Yamaha desenvolupa i fabrica vehicles elèctrics des de fa tres dècades. A més, és reconeguda com un dels fabricants de scooters d'alta qualitat més respectats del món, per la qual cosa pots estar segur que la nova i elegant NEO's incorpora un disseny atractiu, l'última tecnologia i una fiabilitat de primera classe. Còmoda, àgil i fàcil de conduir, aquest scooter Yamaha de nova generació incorpora una bateria de ions de liti i un motor elèctric que et proporciona una acceleració forta i controlable, però amb zero emissions i una conducció extremadament silenciosa.

MOVE
LIVE
LOVE





EL

DICCIONARIO
DE LA ZURICH
MARATÓ
BARCELONA

EL

DICCIONARI
DE LA ZURICH
MARATÓ
BARCELONA

THE

DICTIONARY
OF ZURICH
MARATÓ
BARCELONA

A

ANIMACIONES. El “latido musical” de la Zurich Marató Barcelona. Cerca de 60 grupos musicales, de danza, percusión y de actividades lúdico-deportivas de todo tipo se distribuyen a lo largo de los 42 kilómetros para que el ánimo y el ritmo de los participantes no decaigan en ningún momento.

ANIMACIONS. El “batec musical” de la Zurich Marató Barcelona. Prop de 60 grups musicals, de dansa, percussió i d'activitats lúdic-esportives de tot tipus es distribueixen al llarg dels 42 quilòmetres per fer que l'ànim i el ritme dels participants no decaiguin en cap moment.

(ANIMATION GROUPS). They are the “musical heartbeat” of the Zurich Marató Barcelona. About 60 music bands, dance groups, percussion bands and recreational-sports activities of all kinds are distributed along the 42 kilometers, so that the mood and pace of the participants do not decline at any time.

B

BARCELONA. Una de las grandes capitales del continente europeo y una de las urbes más visitadas del mundo. Desde el año 1978 organiza su carrera maratón, considerada una de las cinco más prestigiosas de Europa.

Una de les grans capitals del continent europeu i una de les més visitades del món. Des de l'any 1978 organitza la seva cursa marató, considerada una de les cinc més prestigioses d'Europa.

One of the biggest capitals of the European continent and one of the most visited cities in the world. Since 1978 the city has organized its own marathon race, considered one of Europe's top-5 marathon races.

C

CHIP. El pequeño dispositivo electrónico con un código propio identificativo que lleva el corredor y que lo asocia con su número de dorsal. El chip se encarga de registrar el paso por cada punto de cronometraje y permite conocer el tiempo invertido.

(XIP). El petit dispositiu electrònic amb un codi propi identificatiu que duu el corredor i que l'associa amb el seu número de dorsal. El xip registra el pas del corredor per cada punt de cronometratge i permet saber el temps invertit.

The small electronic device with its own identification code that the runner wears and associates him/her with his bib number. The chip is responsible for recording passage through each timing point and allows to know the runner's race time.

25

D

DAVE (PATTERSON). El primer ganador del maratón de Barcelona cuando, curiosamente, la carrera no pisaba la Ciudad Condal. El atleta estadounidense invirtió un tiempo de 2 horas, 23 minutos y 15 segundos. Era el 19 de marzo de 1978.

El primer guanyador de la marató de Barcelona quan, curiosament, la cursa no trepitjava la Ciutat Comtal. L'atleta dels Estats Units va trigar 2 hores, 23 minuts i 15 segons. Era el 19 de març del 1978.

The first winner of Barcelona marathon when, curiously, the race did not take place in Barcelona. The American athlete clocked 2 hours, 23 minutes and 15 seconds. This happened on the 19th of March, 1978.

E

EXPO SPORTS (FERIA DEL CORREDOR / FIRA DEL CORREDOR). La popular Feria del corredor de la Zurich Marató Barcelona, lugar de visita obligada para todo runner. Aquí se retira el dorsal para participar y es donde ya se respira la magia del gran fin de semana del maratón.

La popular Fira del corredor de la Zurich Marató Barcelona, punt de visita obligada per a tots els runners. Aquí es recull el dorsal i és on ja es comença a respirar la màgia del gran cap de setmana de la marató.

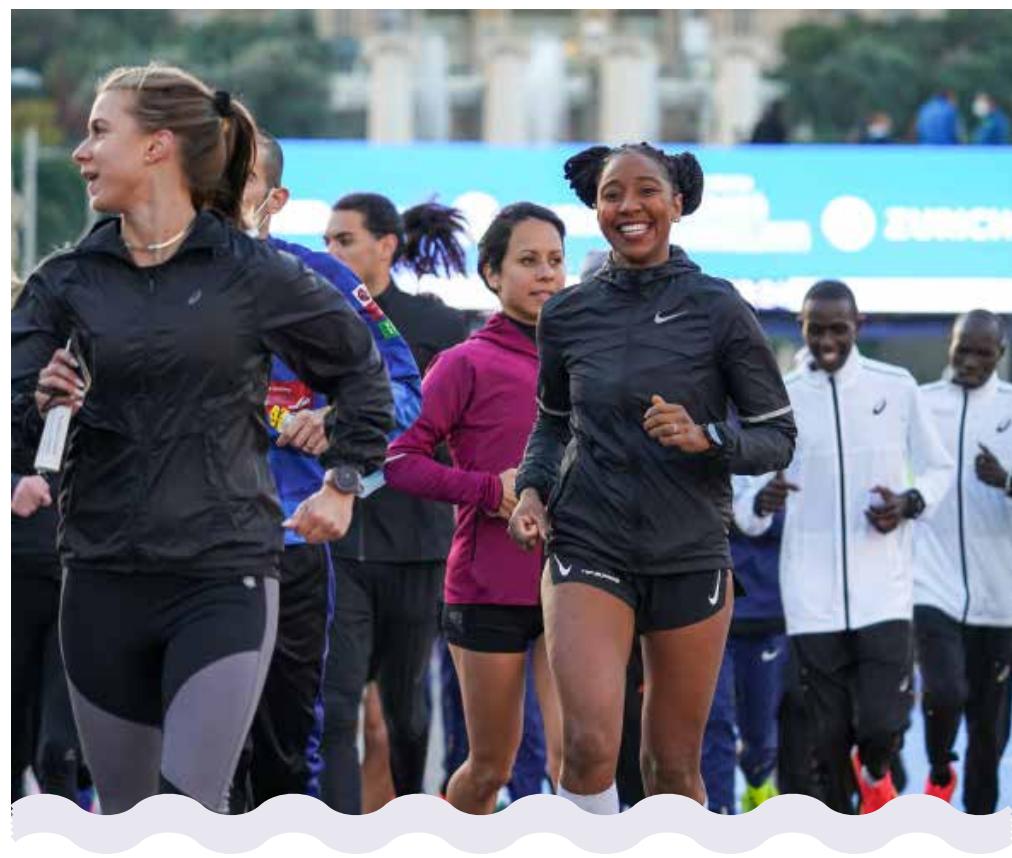
The popular Zurich Marató Barcelona runner's fair, a must-see place for every single runner. Here race bibs are collected and all runners start experiencing the magic of a marathon weekend.

F

FINISHER. El sueño de todo corredor/a de larga distancia: superar su reto y cruzar la línea de llegada. En el caso del maratón, esta palabra tiene un plus: permite pasar de corredor a maratoniano/a.

El somni de tot corredor/a de llarga distància: superar el repte i creuar la línia d'arribada. En el cas de la marató, la paraula té un plus: permet passar de ser corredor a ser maratonià/na.

The dream of every long-distance runner: to overcome the challenge and cross the finish line. In the case of the marathon, this word has double value: it allows to switch from runner to marathoner.

**G**

26

GEL. Complemento energético que aporta hidratos de carbono simples y de absorción rápida con el objetivo de reponer las reservas de glucógeno del organismo. Están disponibles en algunos puntos de avituallamiento de la Zurich Marató Barcelona.

Complement energètic que aporta hidrats de carboni simples i d'absorció ràpida amb l'objectiu de nodrir les reserves de glucògen de l'organisme. Estan disponibles en alguns punts d'avituallament de la Zurich Marató Barcelona.

Energy supplement that provides simple carbohydrates and rapid absorption with the aim of replenishing the body's glycogen reserves. They are available at some refreshment points of Zurich Marató Barcelona.

H

HUELLA. Uno de los principales objetivos de los organizadores de la Zurich Marató Barcelona es minimizar su huella en el medio ambiente. Nuevas medidas se implementan en cada edición con el objetivo de conseguir una carrera 100% sostenible.

(PETJADA). Un dels principals objectius dels organitzadors de la Zurich Marató Barcelona és minimitzar la petjada en el medi ambient. Noves mesures s'implementen en cada edició per tal d'aconseguir l'objectiu d'una cursa 100% sostenible.

(FOOTPRINT). One of the main objectives of the organizers of Zurich Marató Barcelona is to minimize its footprint on the environment. New measures are implemented in each edition with the aim of achieving a 100% sustainable race.

I

INTERNACIONAL. Los participantes internacionales (no españoles) en la Zurich Marató Barcelona suponen ya prácticamente la mitad del total, señal inequívoca del enorme atractivo que la ciudad y la prueba tienen para los y las runners de los cinco continentes.

Els participants internacionals (no espanyols) en la Zurich Marató Barcelona ja són prop de la meitat del total, un senyal inequívoc de l'enorme atractiu que la ciutat i la prova tenen per als runners dels cinc continents.

(INTERNATIONAL). International participants (non-Spanish) in Zurich Marató Barcelona are almost half of total, a clear sign of the enormous attraction that the city and the race have for runners from all continents.

K

KIDS RACE. Una de las actividades paralelas y más festivas de la Zurich Marató Barcelona. Más de 800 niños y niñas son los protagonistas de decenas de carreras de diferentes distancias que tienen lugar en la recta de salida y llegada del maratón la víspera de la prueba.

Una de les activitats paral·leles i més festives de la Zurich Marató Barcelona. Més de 800 nens i nenes són els protagonistes de desenes de curses de diferents distàncies que es fan a la recta de sortida i arribada de la marató el dia abans de la prova.

One of the parallel and most festive activities of Zurich Maratón Barcelona. More than 800 kids, little boys and girls take part in dozens of races of different distances that take place on the marathon's start and finish straight the day before the main race.

L

LÍNEA. La marca azul en el pavimento que mide 42,195 kilómetros y que sirve de guía a las y los corredores. La línea azul original del maratón olímpico de Barcelona'92 resiste al paso del tiempo y todavía puede verse en los últimos kilómetros.

LÍNIA. La marca blava al paviment que fa 42,195 quilòmetres de longitud i que fa de guia als corredors. La línia blava original de la marató olímpica de Barcelona'92 resisteix el pas del temps i encara avui es pot veure en els darrers quilòmetres.

(LINE). The blue mark on the pavement that measures 42.195 kilometers and serves as a guide to runners. The original blue line of Barcelona'92 Olympic marathon stands the test of time and can still be seen in the last kilometers of the race course.

M

MURO. El punto de un maratón más temido por cualquier corredor. El “muro” suele aparecer en torno al kilómetro 30 y es el momento en el que el cansancio se acentúa tras agotarse las reservas de glucógeno. Esta sensación de agotamiento físico genera al mismo tiempo un bajón en la motivación del corredor.

MUR. El punt d'una marató més temut per a qualsevol corredor. El “mur” sol aparèixer als voltants del quilòmetre 30 i és el moment en què el cansament s'accentua en esgotar-se les reserves de glucògen. Aquesta sensació d'esgotament físic genera al mateix temps una baixada en la motivació del corredor.

(WALL). The segment of a marathon race most feared by any runner. The “wall” usually appears around kilometer 30 and is the moment in which fatigue is accentuated right after our body has run out of glycogen reserves. This feeling of physical exhaustion generates at the same time a drop in the runner's motivation.

27

N

NERVIOS. En un maratón, los nervios antes de la salida son considerados como “tensión positiva”. Indican que el corredor está concentrado, preparado y con buena mentalidad para acometer el desafío.

NERVIS. En una marató, els nervis abans de la sortida són considerats “tensió positiva”. Indiquen que el corredor està concentrat, preparat i amb bona mentalitat per tal de fer front al repte.

(NERVES). In a marathon, nerves before the start are considered as “positive tension”. They indicate that the runner is focused, prepared and with a good mentality to take on the challenge.

O

OBJETIVO. El propósito personal e intransferible de cada runner. Para la gran mayoría, el objetivo será cruzar la línea de meta; para otros/as, mejorar su marca personal o quizás lograr un registro mínimo que les garantice participar en una competición importante.

El propòsit personal i intransferible de cada runner. Per a la gran majoria, l'objectiu serà creuar la línia d'arribada; per d'altres, millorar la seva marca personal o potser assolir un registre que els garanteixi prendre part en una competició important.

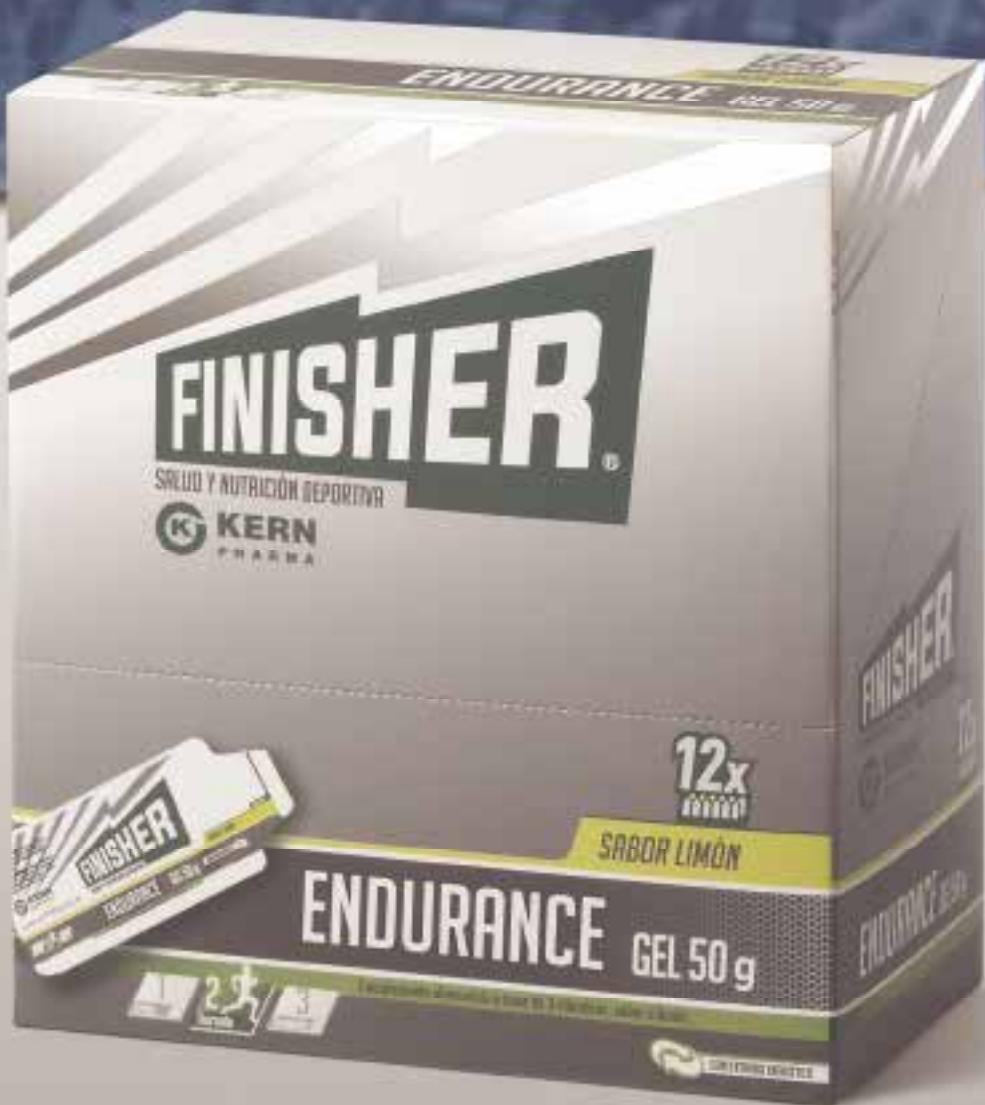
(OBJECTIVE). The personal and non-transferable target of each runner. For the vast majority the goal is to cross the finish line; for others, to improve their personal best or maybe achieve a race time that guarantees participation in an important competition.

Ajuntament de Barcelona

FINISHER®

**SUPLEMENTACIÓN NUTRICIONAL
OFICIAL DE LA EDREAMS MITJA
MARATÓ BARCELONA Y DE LA
ZURICH MARATÓ BARCELONA**

2022 Y 2023



FINISHER
SUPLEMENTACIÓN NUTRICIONAL

KERN PHARMA

EDREAMS
MITJA MARATÓ
BARCELONA

ZURICH
MARATÓ
BARCELONA

P

PACE-MAKERS (LIEBRES / LLEBRES). Los “ángelos de la guarda” de miles de corredores populares. Conocidos popularmente como “liebres”, se encargan de marcar el ritmo que asegura cumplir con el objetivo de tiempo marcado. En la Zurich Marató Barcelona hay liebres para 7 ritmos diferentes.

Els “àngels de la guarda” de milers de corredors populars. Coneguts popularment com a “llebres”, s’encarreguen de marcar el ritme que assegura complir amb l’objectiu de temps marcat. A la Zurich Marató Barcelona hi ha pace-makers per a 7 ritmes diferents.

The “guardian angels” for thousands of popular runners. They are responsible for setting the pace that ensures many others to meet their desired target of time. In Zurich Maratón Barcelona 7 different paces are available.

Q

QUIMA (CASAS). Una de las féminas pioneras del maratón en España y la primera atleta española que bajó de las tres horas en la distancia. Joaquima (Quima) Casas ganó el maratón de Barcelona en tres ocasiones: 1980, 1985 y 1987.

Una de les fèmives pioneres de la marató a Espanya i la primera atleta espanyola que la va fer en menys de tres hores. Joaquima (Quima) Casas va guanyar tres cops la marató de Barcelona: el 1980, el 1985 i el 1987. Ningú més ho ha fet fins ara.

One of the first women in Spain to run marathon races and the first one to be able to run below three hours. Joaquima (Quima) Casas won Barcelona Marathon three times: in 1980, 1985 and 1987.

R

RÉCORD. La palabra mágica para todo deportista: tocar la excelencia convirtiéndose en el mejor de su especialidad. Los dos récords vigentes (masculino y femenino) de la Zurich Marató Barcelona se establecieron en la edición de 2021.

RÈCORD. La paraula màgica per a tot esportista: tocar l'excel·lència esdevenint el millor de la seva especialitat. Els dos rècords vigents (masculí i femení) de la Zurich Marató Barcelona es van establir en l'edició del 2021.

RECORD. The magic word for every athlete: to touch excellence by becoming the best. Both Zurich Maratón Barcelona current records were set in the 2021 edition.

29

S

SAGRADA FAMILIA. Uno de los lugares más emblemáticos de Barcelona y uno de los muchos que puede ver de cerca el corredor gracias al recorrido “monumental” que ofrece la Zurich Marató Barcelona. La basílica es el “opus magnum” del genial arquitecto catalán Antoni Gaudí y uno de los monumentos más visitados del mundo.

SAGRADA FAMÍLIA. Un dels llocs més emblemàtics de Barcelona i un dels molts que pot veure de prop el corredor gràcies al recorregut “monumental” que ofereix la Zurich Marató Barcelona. La basílica és l’“opus magnum” del genial arquitecte català Antoni Gaudí i un dels monuments més visitats del món.

One of the most emblematic places in Barcelona and one of the many that runners can see thanks to the “monumental” race course. This basilica is great Catalan architect Antoni Gaudí’s opus magnum and one of the most visited monuments in the world.

T

TIEMPO. El dato principal en cualquier carrera de cualquier deporte pero que, en un maratón popular, pasa a segundo plano. La enorme felicidad y satisfacción del o de la finisher no depende de horas, minutos ni segundos.

TEMPS. La dada principal en qualsevol cursa de qualsevol esport però que, en una marató popular, passa a un segon pla. L'enorme felicitat i satisfacció del o de la finishe no depèn pas d'hores, minuts ni segons.

(TIME). The main data in any race of any sport but, in the case of a popular marathon, it goes to the background. The enormous happiness and satisfaction of a marathon finisher does not depend on hours, minutes nor seconds.

U

UCRANIA. El país que está viviendo una situación de guerra tras la invasión rusa de su territorio y al que va a ir destinada la acción solidaria de la carrera de 10K de la Zurich Marató Barcelona 2022.

UCRAÏNA. El país que viu una situació de guerra arran la invasió rusa del seu territori i on anirà l'acció solidària de la cursa de 10K de la Zurich Marató Barcelo-na 2022.

(UKRAINE). The country that is experiencing a war situation after the Russian invasion of its territory. Destination for the solidarity action boosted for the 10K race in the 2022 Zurich Marató Barcelona 2022.

V

VOLUNTARIOS/AS. Uno de los elementos básicos en cualquier gran manifestación deportiva. En la Zurich Marató Barcelona son la sonrisa que te entrega el dorsal, que recoge tu bolsa en el guardarropa, que te ofrece agua en el avituallamiento, que te retira el chip en la meta o que te cuelga la medalla de finisher. Imprescindibles.

VOLUNTARIS/VOLUNTÀRIES. Un dels elements bàsics en qualsevol gran manifestació esportiva. A la Zurich Marató Barcelona són el

somriure que et dóna el dorsal, que recull la teva bossa al guardarroba, que t'ofereix aigua a l'avituallament, que et treu el xip a l'arribada o que et penja la medalla de finisher. Imprescindibles.

(VOLUNTEERS). One of the basic elements in any big sporting

event. In Zurich Marató Barcelona they are the smile that gives you the bib, picks up your bag in the cloakroom, offers you water in the refreshment stations, removes the chip from your shoe at the finish line or gives you the finisher medal. Simply essential.

**W**

SHOW. La Zurich Marató Barcelona es espectáculo de principio a fin: música en directo y performances antes de la salida, grupos musicales y de animación por doquier a lo largo de todo el recorrido y una puesta en escena global no menos espectacular.

(XOU). La Zurich Marató Barcelona és espectacle de principi a fi: música en directe i performances abans de la sortida, grups musicals i d'animació al llarg de tot el recorregut i una posada en escena global no menys espectacular.

Zurich Marató Barcelona is a spectacle from beginning to end: live music and performances before the start of the race, music bands and animation groups everywhere along the entire circuit and a global staging no less spectacular.

X

EXPERIENCIA. Participar en la Zurich Marató Barcelona es vivir una experiencia mágica. Una ciudad maravillosa y acogedora, un recorrido rápido y monumental y una completísima atención al corredor la convierten en una vivencia obligatoria para todo runner.

EXPERIÈNCIA. Participar a la Zurich Marató Barcelona és viure una experiència màgica. Una ciutat meravellosa i acollidora, un recorregut ràpid i monumental i una completíssima atenció al corredor la fan una vivència obligatòria per a tots els runners.

(EXPERIENCE). Taking part in Zurich Marató Barcelona is to live a magical experience. A wonderful and welcoming city, a fast and monumental course and full and perfect services to runners make it mandatory for every single runner.

Y

YOGUR. Uno de los alimentos más recomendados -y mejor incluso si acompaña a un batido multifrutas con leche- para una rápida recuperación tras correr una maratón.

(YOGURT). Un dels aliments més recomanats -i millor fins i tot si va acompañat d'un batut multifruita amb llet- per tal de recuperar-se ràpidament després de córrer una marató.

(YOGURT). One of the most recommended foods – even better

together with a multi-fruit shake with milk – for a quick recovery after running a marathon.

Z

ZURICH. El patrocinador principal (title sponsor) de la Zurich Marató Barcelona desde el año 2011. Este proveedor líder de seguros generales y de vida pone en marcha multitud de actividades durante el año con el “universo runner” como destinatario.

El patrocinador principal (title sponsor) de la Zurich Marató Barcelona des de l'any 2011. Aquest proveïdor líder en assegurances generals i de vida enceta multitud d'activitats durant l'any amb l'"univers runner" com a destinatari.

The main sponsor (title sponsor) of Zurich Marató Barcelona since 2011. This leading provider of general and life insurance launches many different activities addressed to the running community during the whole year.





32

10H BCN - 10H BCN - 10H BCN -

La Marató en 10K

Como novedad de esta edición de la Zurich Maratón Barcelona, el próximo domingo 8 de mayo se vivirá, por primera vez, una carrera de 10 km, 10K BCN - La Marató en 10K. Enmarcada dentro de las actividades paralelas de la maratón barcelonesa y con salida programada a las 8.20h (20 minutos después del arranque de la Marató), los inscritos vivirán en primera persona todo el ambiente maratoniano, ya que compartirán el punto de salida y llegada con la carrera de 42 km.

La emblemática canción 'Barcelona' de Montserrat Caballé y Freddie Mercury, será el preludio al pistoleazo de salida de la Marató. Unos momentos mágicos que permitirán a los y las participantes vivir toda la esencia de la maratón barcelonesa, concentrada en un 10K rápido

Com a novetat d'aquesta edició de la Zurich Maratón Barcelona, el pròxim diumenge 8 de maig es viurà, per primera vegada, una carrera de 10 km, el 10K BCN - La Marató en 10K. Emmarcada dins de les activitats paral·leles de la maratón barcelonina i amb sortida programada a les 8.20h (20 minuts després de la sortida de la Marató), els inscrits viuran en primera persona tot l'ambient maratonià, ja que compartiran el punt de sortida i arribada amb la carrera de 42 km.

L'emblemàtica cançó 'Barcelona' de Montserrat Caballé i Freddie Mercury, serà el preludi al tret de sortida de la Marató. Uns moments màgics que permetran als i les participants viure tota l'essència de la maratón barcelonesa, con-

As a new feature of this edition of the Zurich Maratón Barcelona, next Sunday, 8th of May, for the first time, there will be a 10km race, the 10K BCN - La Marató en 10K. As part of the side events of the Barcelona's marathon and with a scheduled start at 8.20h (20 minutes after the start of the Marató), participants will experience the marathon atmosphere at first hand, as they will share the start and finish line with the 42km race.

The emblematic song 'Barcelona' by Montserrat Caballé and Freddie Mercury will be the prelude to the start of the Marató. These magical moments will allow participants to experience the essence of Barcelona's marathon, concentrated in a fast and solidary 10K. A race aimed for all runners who want to take part

y solidario. Una carrera dirigida a todo corredor/a que quiera participar en la gran fiesta del running y ser solidario con las víctimas de la invasión en Ucrania.

Barcelona apoya a los refugiados ucranianos

La 10K BCN - La Marató en 10K tendrá una importante vertiente solidaria, con una donación de 2€ de cada inscripción que irán destinados a Cruz Roja. Además, se pondrá a disposición de los participantes un dorsal cero, a través del cual cada corredor/a podrá realizar una donación extra.

centrada en un 10K ràpid i solidari. Una carrera dirigida a tot corredor/a que vulgi participar en la gran festa del running i ser solidari amb les víctimes de la invasió a Ucraïna.

Barcelona fa costat als refugiats ucraïnesos

La 10K BCN - La Marató en 10K tendrà un important vessant solidari, amb una donació de 2€ de cada inscripció que aniran destinats a Creu Roja. A més, es posarà a la disposició dels participants un dorsal zero, a través del qual cada corredor/a podrà realitzar una donació extra.

in the great running festival and support the victims of the invasion in Ukraine.

Barcelona, with the Ukrainian refugees

The 10K BCN - La Marató en 10K will have an essential solidarity dimension, with a donation of 2€ from each registration fee that will be donated to the Red Cross. In addition, participants will have a dorsal zero, through which each runner will be able to make an extra donation.

EL RECORRIDO

Su trazado de 10K homologado permitirá recorrer un circuito rápido, a través de calzadas anchas y largas como calle de Sants, Travessera de les Corts o calle Tarragona, con pocos giros. Igualmente, compartirá, al inicio, parte del recorrido de la maratón barcelonesa. La salida y la llegada en Avenida M^a Cristina, con las Fuentes Mágicas y el Palau Nacional de fondo, serán, sin lugar a duda, los grandes alicientes de esta carrera.

El día de la carrera, a partir de las 6:30h y hasta las 8:15h, habrá servicio de guardarropa a disposición de los inscritos/as. Se organizará un grupo de liebres que realizarán el circuito de 10K en los 6 siguientes ritmos: 35', 40', 45', 50', 55', 60'.

La organización habilitará un punto de avituallamiento líquido en el km 5 y en la llegada los participantes recibirán una bolsa de finisher.

EL RECORREGUT

El seu traçat de 10K homologat permetrà recórrer un circuit ràpid, a través de calçades amples i llargues com el carrer de Sants, la Travessera de les Corts o el carrer Tarragona, amb pocs girs. Igualment, compartirà, a l'inici, part del recorregut de la marató barcelonina. La sortida i l'arribada a l'Avinguda M^a Cristina, amb les Fonts Mègiques i el Palau Nacional de fons, seran, sens dubte, els grans alicients d'aquesta carrera.

El dia de la carrera, a partir de les 6:30h i fins a les 8:15h, hi haurà servei de guarda-roba a la disposició dels inscrits/as. S'organitzarà un grup de llebres que realitzaran el circuit de 10K en els 6 següents ritmes: 35', 40', 45', 50', 55', 60'.

L'organització habilitarà un punt d'avituallament líquid en el km 5 i a l'arribada els participants rebran una bossa de finisher.

THE ROUTE

The 10K homologated route will enable a fast circuit, through wide and long roads such as Sants, Travessera de les Corts or Tarragona, with few turns. It will also share, at the start, part of the route of the Barcelona's marathon. The start and finish line on M^a Cristina Avenue, with the Magic Fountains and the Palau Nacional in the background, will undoubtedly be the main attractions of this race.

On the day of the race, from 6:30h until 8:15h, there will be a cloakroom service available for those registered. A group of hares will be organised to run the 10K circuit at the following 6 paces: 35', 40', 45', 50', 55', 60'.

The organization will set up a liquid refreshment point at km 5 and, at the finish line, participants will receive a finisher's bag.



Ajuntament de Barcelona

LAS CLAVES DEL CIRCUITO

PARA CORRER RÁPIDO

La Zurich Marató Barcelona tiene un circuito que te va a llevar por los lugares más emblemáticos de la ciudad y disfrutando de avenidas amplias que te permitirán correr con espacio en todo momento, una vez superados los primeros quilómetros de la salida y la carrera se estire.

A pesar de que en la salida te pueda costar coger tu ritmo objetivo, no te preocupes. Al principio, la carrera nos lleva un poco en tendencia en subida y los primeros quilómetros es importante no pasarse de intensidad. A partir del km 3, encontrarás el Camp Nou (estadio FC Barcelona) y un terreno más llevadero que te servirá para terminar de entrar en competición y coger tu ritmo de crucero. A partir del km 5 hasta el km 10, tienes un terreno rodador con el monumento Dona i Ocell más unos quilómetros llanos por la Gran Vía, una de las arterias principales de Barcelona, totalmente llana que acompaña a ir rápido. Regula y no te pases, pues lo normal es que en estos primeros quilómetros te encuentres fuerte y te puedas dejar llevar por la emoción del momento, recuerda... guarda energías para los últimos 7km.

A continuación, girarás a la izquierda para enlazar 4 curvas de 90° en 1,5 km donde es importante que traces bien para no sumar ningún metro de más. A partir de este momento y hasta el km 15, tienes otra larga recta de 4km dónde pasarás muy cerca de la Sagrada Familia. Durante todo este tramo, busca mantener tu ritmo y asimilar muy bien la comida y la hidratación cuando te toque. A partir del km 15, afrontarás la Av. Meridiana en sentido norte. Si vas en grupo, es un buen momento dónde seguir metido en él, pues puede entrar un poco de viento. Es una avenida muy amplia con un falso llano hacia arriba en varios tramos hasta el km 18 dónde realizarás el mismo camino de vuelta con tendencia en bajada.

Es posible que este tramo te ponga a prueba, confía en el entrenamiento realizado. Sería normal que con los cambios de rasantes tengas diferentes sensaciones en las piernas y a nivel de respiración. Si lo necesitas, regula un poco y mantente firme en tu ritmo, pues la media maratón se cruza casi llegando al final de la Avenida en sentido sur y de ligera bajada. Debes pasar la media maratón al tiempo que doblando te salga tu marca objetivo. No quieras salir un poco más rápido del ritmo objetivo respecto al marcado, pues seguramente si lo haces para la 2ª media, las fuerzas te fallaran.

A continuación, tienes unos quilómetros rápidos con tramos llanos y de ligera bajada concadenados por diferen-



tes giros de 90° que nos llevaran hasta el Fòrum cerca del km 26. Empieza la Av. Diagonal, dónde puede soplar un poco de viento. Ten en cuenta que los primeros quilómetros son de subida y al mismo tiempo van a aparecer los primeros síntomas de fatiga. Procura hidratarte y alimentarte bien, es un tramo dónde deberemos luchar por mantenernos en el ritmo. En el km 28, damos media vuelta a la altura de la Torre Agbar y viene un tramo favorable, donde será bueno aprovechar para comer e hidratarse bien. En la Marató de Barcelona, como no podría ser de otra manera, es clave llegar lo más entero al km 31, ya que es dónde dejaremos el Fòrum a mano izquierda y empezamos un tramo llano por el paseo marítimo, donde es muy probable que tengamos viento en contra que nos puede desgastar bastante en el caso que lleguemos solos y tengamos que luchar contra el viento. Este, probablemente, sea el punto crítico, donde realmente se te pueda ir la carrera en el caso que llegues un poco justo de fuerzas. Tras 3km por el paseo, llegamos a la Torre Mapfre en el km 34, dónde encadenaremos unos km hasta el 37 con 6 curvas de 90° enlazando tramos llanos y tramos de muy poca subida dejando a mano izquierda el Parc de la Ciutadella, y posteriormente el Arc del Triomf.

Traza bien para no sumar metros de más. Te esperan 2 km con tendencia favorable, donde los ánimos del público cerca de la Catedral de Barcelona te tienen que servir para llegar al Monumento a Colón, con las fuerzas necesarias para el último tramo. Tras estos 2 km más amenos, tenemos por delante la última parte de la Marató de Barcelona por la Av. del Paral.lel, que en su primer km es bastante llevadera, pero con tendencia a subir. A continuación, giraremos a la derecha 1km más sobre una ligera subida y de nuevo a la izquierda, el último km totalmente en llano para girar ligeramente a la izquierda y entrar dirección Plaza España, dónde te espera la meta soñada.

LES CLAUS DEL CIRCUIT

PER A CÓRRER RÀPID

La Zurich Marató Barcelona té un circuit que et portarà pels llocs més emblemàtics de la ciutat i gaudint en tot moment d'avingudes àmplies que et permetran córrer amb espai, una vegada superats els primers quilòmetres de la sortida i la carrera s'estiri.

Tot i que a la sortida et pugui costar agafar el teu ritme objectiu, no et preocupis. Al principi, la carrera ens porta una mica en tendència en pujada i els primers quilòmetres i és important no passar-se d'intensitat. A partir del km 3, trobessis el Camp Nou (estadi FC Barcelona) i un terreny més suportable que et servirà per a acabar d'entrar en competició i agafar el teu ritme de creuer. A partir del km 5 fins al km 10, tens un terreny rodador amb el monument Dona i Ocell més uns quilòmetres plans per la Gran Via. Una de les artèries principals de Barcelona, totalment plana, que acompanya a anar ràpid. Regula i no et passis, perquè el normal és que en aquests primers quilòmetres et trobis fort i et puguis deixar portar per l'emoció del moment, recorda... guarda energies per als últims 7km.

36

A continuació, giraràs a l'esquerra per a enllaçar 4 corbes de 90° en 1,5km, on és important que tracis bé per a no sumar cap metre de més. A partir d'aquest moment i fins al km 15, tens una altra llarga recta de 4km, on passaràs molt prop de la Sagrada Família. Durant tot aquest tram, busca mantenir el teu ritme i assimilar molt bé el menjar i la hidratació quan et toqui. A partir del km 15, afrontaràs l'Av. Meridiana en sentit nord. Si vas en grup, és un bon moment on seguir agrupat perquè pot entrar una mica de vent. És una avinguda molt àmplia amb un fals pla cap amunt en diversos trams fins al km 18, on realitzaràs el mateix camí de tornada amb tendència en baixada.

És possible que aquest tram et posi a prova. Confia en l'entrenament realitzat, seria normal que amb els canvis de rasants tinguis diferents sensacions a les cames i a nivell de respiració. Si ho necessites, regula una mica i continua ferm en el teu ritme, perquè la mitja marató es creua gairebé arribant al final de l'Avinguda en sentit sud i de lleuera baixada. Has de passar la mitja marató al mateix temps que doblat et surti la teva marca objectiu. No vulguis sortir una mica més ràpid del ritme objectiu respecte al marcat, perquè segurament si el fas per a la segona mitja marató, les forces et fallessin.

A continuació, tens uns quilòmetres ràpids amb trams plans i de lleuera baixada concadenats per diferents girs de 90° que ens porten fins al Fòrum, prop del km 26. Aquí comença l'Av. Diagonal, on pot bufar una mica de vent.



Tingues en compte que els primers quilòmetres són de pujada i, al mateix temps, apareixeran els primers símptomes de fatiga. Procura hidratar-te i alimentar-te bé. És un tram on haurem de lluitar per mantenir-nos en el ritme. En el km 28, fem mitja volta a l'altura de la Torre Agbar i ve un tram favorable, on serà bo aprofitar per a menjar i hidratar-se bé. Per la Marató de Barcelona, com no podria ser d'una altra manera, és clau arribar el més sencer possible al km 31, ja que és on deixarem el Fòrum a mà esquerra i comencem un tram pla pel passeig marítim, on és molt probable que tinguem vent en contra que ens pot desgastar bastant en el cas que arribem sols i hagim de lluitar contra el vent. Aquest, probablement, és el punt crític on realment se't pugui anar la carrera, en el cas que arribis una mica just de forces. Després de 3km pel passeig, arribem a la Torre Mapfre en el km 34, on encadenarem uns km fins al 37 amb 6 corbes de 90° enllaçant trams plans i trams de molt poca pujada, deixant a mà esquerra el Parc de la Ciutadella, i posteriorment l'Arc del Triomf.

Traça bé per no sumar metres de més. T'esperen 2 km amb tendència favorable, on els ànims del públic prop de la Catedral de Barcelona t'han de servir per a arribar al Monument a Colón, amb les forces necessàries per a l'últim tram. Després d'aquests 2 km més amens, tenim per davant l'última part de la Marató de Barcelona per l'Av. del Paral·lel, que en el seu primer km és bastant suportable, però amb tendència a pujar. A continuació, girarem a la dreta 1km més sobre una lleuera pujada i de nou a l'esquerra l'últim km totalment en pla per a girar lleugerament a l'esquerra i entrar direcció Plaça Espanya, on t'espera la somiada meta.



THE KEYS

TO RUNNING FAST

It is possible that this section will test you, but trust in the training you have done. It would be normal for you to have different sensations in your legs and feel changes in your breathing. If you need to, regulate a little and keep your pace steady, because the half marathon crosses almost at the end of this Avenue southbound and it's slightly down-hill. You should pass the half marathon at a time that exactly doubles your target time. You don't want to go out a little faster than your target pace, because if you do so, for the second half, your strength will probably fail you.

Next, you have a few fast kilometers with flat and slightly downhill sections, linked by different 90° turns that will take you to the Forum around km 26. Diagonal Avenue begins, where the wind may blow a little. Keep in mind that the first kilometers are uphill and, at the same time, the first symptoms of fatigue will appear. Try to hydrate and feed yourself well. This is a stage where you will have to fight to keep up with the pace. At km 28, we turn around at the height of the Agbar Tower and there is a favorable passage, where it will be good to take the opportunity to eat and hydrate well. In the Barcelona Marathon, as it could not be any other way, it is essential to arrive as whole as possible at km 31, as this is where we leave the Forum on the left and a flat road begins along the promenade, where it is very likely to have a headwind that can wear us out quite a bit if we arrive alone and have to fight against the wind. This is probably the critical point, where you can really lose the race if you are a little low on strength. After 3km along the boulevard, we arrive at the Torre Mapfre at km 34, where we'll chain together a few kilometers up to km 37, with 6 90° turns, linking flat areas and sections with very little ascent, leaving the Parc de la Ciutadella on the left, and then the Arc del Triomf.

Keep a good line, for not adding extra meters to the course. There are 2 km with a favorable trend, where the cheers of the public near the Cathedral of Barcelona will help you to reach the Monument to Columbus, with the necessary strength for the last effort. After these 2 km more pleasant, we have ahead of us the last part of the Maratón de Barcelona along the Av. del Paral.lel, which in its first km is quite bearable, but with a tendency to rise. Then, we turn right for another 1 km over a slight climb and then left again. The last km is completely flat, before turning slightly left and heading towards Plaza España, where the dreamed finish line awaits us.

CONSEJOS PARA EL DÍA DE LA CARRERA

EVITAR INCIDENTES CORRIENDO EN EL PELOTÓN

Durante un Maratón es normal que acabes corriendo en grupo en muchos tramos, ya sea porque vas dentro del grupo de una liebre o porque coincides con otros corredores con los que compartes ritmo de carrera. Por este motivo es fácil que en algún momento pueda haber algún pisotón, tropiezo o cruce entre corredores que genere algún accidente. Para evitar cualquier tipo de incidente te recomendamos:

1. Deja al menos el espacio de una zancada entera con el corredor de delante y medio metro lateral.
2. Sigue tu trazada dentro del pelotón, es decir, a cada pequeño giro no quieras recortar y respeta el espacio lateral con tus compañeros.
3. Si te ves obligado a cruzarte, señala con la mano a los corredores de tu alrededor que vas a moverte e indica hacia qué lado vas a realizarlo.
4. En caso de que encuentres delante tuyo cualquier objeto que pueda dificultar el paso, señálalo y avisa a tus compañeros de alrededor con la mano.
5. Si necesitas pararte, nunca lo hagas en medio de la calzada o en medio del pelotón. Señala que vas hacia un lateral y antes de parar asegúrate que no impides el paso a otro corredor que venga por detrás.

38

LA IMPORTANCIA DE LA HIDRATACIÓN EN CARRERA

El equilibrio hídrico es imprescindible para asegurar un óptimo rendimiento durante la competición. Para asegurar una buena hidratación, es importante no solo beber agua sino acompañarla con sales. La solución más común son las bebidas isotónicas ya preparadas. No obstante, asegúrate antes de competir durante tu preparación que son de tu gusto y que te sientan bien al estómago durante el esfuerzo.

La cantidad de líquido a ingerir va a depender de tu sudoración, temperatura ambiente y humedad. A mayor temperatura y humedad más líquido deberás ingerir.

Una manera efectiva de saber si bebes suficiente es pesarte antes y después de un entrenamiento largo a ritmo competición, bajo condiciones ambientales similares y calcular la pérdida de peso. Así sabrás si estás bebiendo suficiente.

CONSELLS PER AL DIA DE LA CURSA

EVITAR INCIDENTS CORRENT EN GRUP

Durant una Marató és normal que acabis corrent en grup en molts trams, ja sigui perquè vas dins del grup d'una llebre o perquè coincideixes amb altres corredors i corredors amb els quals comparteixes ritme de carrera. Per aquest motiu, és fàcil que en algun moment pugui haver-hi alguna trepitjada, ensopegada o encreuament entre corredors que generi algun accident. Per a evitar qualsevol tipus d'incident, et recomanem:

1. Deixa almenys l'espai d'una gambada sencera amb el corredor de davant i mig metre lateral.
2. Segueix la teva traçada dins del grup, és a dir, a cada petit gir no vulguis retallar i respecta l'espai lateral amb els teus companys.
3. Si et veus obligat a creuar-te, assenyala amb la mà als corredors del teu voltant que et mouràs i indica cap a quin costat ho realitzaràs.
4. En cas que trobis davant teu qualsevol objecte que pugui dificultar el pas, assenyala'l i avisa als teus companys de voltant amb la mà.
5. Si necessites parar-te, mai ho facis enmig de la calçada o enmig del grup, assenyala que vas cap a un lateral i abans de parar assegura't que no impedeixes el passo a un altre corredor que vingui per darrere.

LA IMPORTÀNCIA DE LA HIDRATACIÓ EN CARRERA

L'equilibri hídrat és imprescindible per a assegurar un òptim rendiment durant la competició. Per a assegurar una bona hidratació, és important no només beure aigua, sinó acompanyar-la amb salts. La solució més comuna són les begudes isotòniques ja preparades. No obstant això, assegura't abans de competir durant la teva preparació que són del teu gust i que et sentin bé a l'estómac durant l'esforç.

La quantitat de líquid a ingerir dependrà de la teva sudoració, temperatura ambient i humitat. A major temperatura i humitat, més líquid hauràs d'ingerir.

Una manera efectiva de saber si beus suficient és pesar-te abans i després d'un entrenament llarg a ritme competició, sota condicions ambientals similars, i calcular la pèrdua de pes. Així, sabràs si estàs bevent suficient.

RACE DAY

TIPS

AVOID INCIDENTS RUNNING IN THE PACK

During a Marathon, it is normal that you end up running in a group in many sections, either because you are in the group of a pacemaker or because you coincide with other runners with whom you share the same race pace. For this reason, it is easy that at some point there may be a stepping, trip or collision between runners that may cause an accident. To avoid any type of incident, we recommend you:

1. Leave at least the space of a full stride with the runner in front of you and half a metre to the side.
2. Follow your line within the pack, that means, do not want to cut back at every small turn and respect the lateral space with your fellows.
3. If you are forced to cross, point out with your hand to the runners around you that you are going to move and indicate which way you are going to go.
4. In case you find in front of you any object that may obstruct the path, point it out and warn your companions around you with your hand.
5. If you need to stop, never do it in the middle of the path or in the middle of the pack. Indicate that you are going to the side and, before stopping, make sure that you are not blocking the way of another runner coming from behind.

THE IMPORTANCE OF HYDRATION DURING THE RACE

Water balance is essential to ensure optimal performance during the race. To guarantee good hydration, it is important not only to drink water but also to drink salts along with it. The most common solution is ready-made isotonic drinks. However, make sure before you compete during your preparation that they are of your taste and that they are suitable for your stomach while you are doing physical effort.

The amount of liquid to ingest will depend on your perspiration, ambient temperature and humidity. The higher the temperature and humidity, the more liquid you should drink.

An effective way to know if you are drinking enough is to weigh yourself before and after a long training session at the competition pace, under similar environmental conditions, and calculate your weight loss. This way you will know if you are drinking enough.



LA ALIMENTACIÓN PARA LA CARRERA

72h precarrera

3 días antes de la carrera, debemos saturar a nuestra musculatura de glucógeno. Esto lo vamos a conseguir introduciendo en cada ingesta carbohidratos complejos, de cadena ramificada grande con un índice glucémico bajo. No hace falta comer más cantidad de la que vienes realizando los últimos días. Sencillamente, el introducir carbohidratos en cada comida saturará de glucógeno tus músculos.

¡Además, puedes usar bebidas ricas en carbohidratos para asegurar llenar tus depósitos! Durante las 24h previas a la carrera, evita alimentos con una alta concentración de fibra, crudos o que en tu experiencia te generen digestiones pesadas para asegurar que llegas en óptimas condiciones a la Zurich Marató Barcelona.

El día de la carrera

Lo más fácil es que desayunes 3h antes los mismos alimentos que has ingerido antes de las tiradas largas y que tienes experiencia de que a tu cuerpo les sientan bien. En líneas generales, van a ser alimentos ricos en carbohidratos, bajos en fibra y fáciles de digerir. Asegúrate de llegar a la carrera habiendo hecho tus necesidades en el baño para no tener problemas. Durante los 15-20 minutos previos, puedes hacer un pequeño tentempié y beber un poco por última vez.

40

L'ALIMENTACIÓ PER A LA CURSA

72h precursa

3 dies abans de la cursa hem de saturar a la nostra musculatura de glucogen. Això ho aconseguirem introduint en cada ingesta carbohidrats complexos; de cadena ramificada gran amb un índex glucèmic baix. No fa falta menjar més quantitat de la que menges els últims diez. Senzillament, el fet d'introduir carbohidrats en cada menjar, saturarà de glucogen els teus músculs.

A més, pots usar begudes riques en carbohidrats per a assegurar omplir els teus dipòsits! Durant les 24h prèvies a la cursa, evita aliments amb una alta concentració de fibra, crus o que en la teva experiència et generin digestions pesades, per a assegurar que arribes en òptimes condicions a la Zurich Marató Barcelona.

El dia de la cursa

El més fàcil és que esmorcis 3h abans els mateixos aliments que has ingerit abans a les tirades llargues i que tens experiència que al teu cos els sentan bé. En línies generals, seran aliments rics en carbohidrats, baixos en fibra i fàcils de digerir. Assegura't d'arribar a la cursa havent dipositat les teves necessitats al bany per a no tenir problemes. Durant els 15-20 minuts previs pots fer un petit mos i beure una mica per última vegada.



RACE NUTRITION

72h pre-race

3 days before the race, we must saturate our muscles with glycogen. This will be achieved by introducing complex, large branched-chain carbohydrates with a low glycaemic index into each meal. There is no need to eat more than you have been doing in the last few days. Just introducing carbohydrates at each meal will saturate your muscles with glycogen.

In addition, you can use rich in carbohydrate drinks to make sure you fill up your deposits! During the 24 hours before the race, avoid foods with a high concentration of fibre, raw foods or foods that in your experience make you digest heavily to ensure that you arrive at the Zurich Marató Barcelona in optimal conditions.

The day of the race

The easiest thing to do is to have breakfast 3 hours before the race, with the same foods that you have eaten before long runs and that you have experience that they are good for your body. Generally speaking, these will be foods that are high in carbohydrates, low in fiber and easy to digest. Make sure you arrive at the starting line having done your business in the toilet, so you don't have any problems. The 15-20 minutes before the start, you can have a small snack and a last drink.



CÓMO CORRER EL DÍA DE LA CARRERA

En primer lugar, disfruta del momento. ¡Llevas más de 3 meses para estar en la línea de salida! Si has entrenado bien, ten confianza en tu preparación y sal relajado, controlando la respiración, para mantener los nervios bajo control. Sobre todo, sal a tu ritmo de competición objetivo y no te dejes llevar por la emoción del momento arrancado más rápido de lo que figura en tu plan de carrera, ¡Gastarías energías que seguro que echarías en falta más adelante!

COM CÓRRER EL DÍA DE LA CARRERA

En primer lloc, gaudeix del moment. Portes més de 3 mesos per a estar en la línia de sortida! Si has entrenat bé, tingues confiança en la teva preparació i surt relaxat, controlant la respiració, per a mantenir els nervis sota control. Sobretot, surt al teu ritme de competició objectiu i no et deixis emportar per l'emoció del moment, arrencant més ràpid del teu pla de carrera. Gastaries energies que segur que trobaries a faltar més endavant!

HOW TO RUN ON RACE DAY

First of all, enjoy the moment. You have been waiting more than 3 months to be on the starting line! If you have trained well, be confident in your preparation and go out relaxed, controlling your breathing, to keep your nerves under control. Above all, go out at your target race pace and don't get caught up in the excitement of the moment by starting faster than your race plan. You could waste energy that you would miss later on!



LA ENTREVISTA

L'ENTREVISTA

THE INTERVIEW

El director deportivo de la Zurich Maratón Barcelona, Xavi Giménez, nos explica todo lo que hay detrás de la organización y la logística de la maratón barcelonesa.

El director esportiu de la Zurich Marató Barcelona, Xavi Giménez, ens explica tot el que hi ha darrera de l'organització i la logística de la marató barcelonina.

The sports director of the Zurich Barcelona Marathon, Xavi Gimenez, explains everything behind the organisation and logistics of the Barcelona's marathon.

¿Qué es lo más complejo a tener en cuenta en una carrera de 42km?

Se empieza por el diseño del circuito, donde se busca una combinación de calles anchas, pocos giros, recorrido atractivo y el mínimo desnivel posible. Una vez está diseñada, hay un proceso de coordinación con Guardia Urbana para encontrar el equilibrio entre el corredor y el ciudadano. Se tiene que tener en cuenta que la ciudad sigue su curso y Hospitales, Comisarías, Bomberos, entre otros, no pueden quedar bloqueados, por si hay alguna urgencia. Lo último que hacemos es la homologación a través de la Federación Española de Atletismo (FEA), para obtener la distancia oficial y que quede certificado. Cabe decir que sacar 42km de una ciudad pequeña como Barcelona no es fácil, sobre todo si tenemos en cuenta que no es una ciudad plana y vive mucha gente en ella.

La Marató cuenta con numerosos avituallamientos. ¿Cómo se montan y qué infraestructura se utiliza?

Disponemos de 14 avituallamientos repartidos a lo largo de todo el circuito. El montaje se inicia a las 6h de la mañana: camiones destinados a descargar producto, personal de montaje y sobre todo nuestros queridos y queridas voluntarias que lo preparan todo para recibir con una sonrisa al corredor/a. Si hacemos cuatro números rápidos, enseguida podremos hacernos a la idea de la cantidad de litros de agua que necesitamos para los miles de participantes.

La mítica línea azul marca el camino de los corredores/as hacia la meta. ¿Qué logística previa representa?

La línea azul se pinta una semana antes de la carrera y, de alguna manera, avisa en la ciudad de que estamos muy cerca de la gran carrera. Marca el trazado de los 42km indicando a los corredores cuál es el camino a seguir. No es un trazo perfecto, puesto que utilizamos una máquina para pintar las señales viales, como las que vemos cuánto pintan las calles. La diferencia es que cambiamos el color por el mítico color azul de la Marató. El mismo día aprovechamos para pintar con una plantilla los 42 puntos kilométricos del recorrido.

Una carrera con miles de participantes sería imposible sin la ayuda de los voluntarios. ¿Cómo se contactan y en qué puntos apoyan?

Para la Marató, necesitamos unos 1.000 voluntarios para los avituallamientos y casi unos 800 para la Feria del corredor, dorsales, avituallamiento final, zona de llegada. Por suerte, contamos con diferentes asociaciones que nos dan su apoyo año tras año. Un trabajo imprescindible y que valoramos enormemente, ya que una carrera de este tipo sería imposible sin ellos y ellas. Estamos muy agradecidos y tenemos que valorar entre todos su esfuerzo incondicional.

Què és el més complexe a tenir en compte en una cursa de 42km?

Es comença pel disseny del circuit on es busca una combinació de carrers amples, pocs girs, recorregut atractiu i el mínim desnivell possible. Un cop està dissenyat, hi ha un procés de coordinació amb Guàrdia Urbana per tal de trobar l'equilibri entre el corredor i el ciutadà. S'ha de tenir en compte que la ciutat segueix el seu curs i Hospitals, Comissaries, Bombers, entre d'altres, no poden quedar bloquejats per si hi ha alguna urgència. L'últim que fem es l'homologació a través de la Federació Espanyola d'Atletisme (FEA), per tal d'obtenir la distància oficial i que quedí certificat. S'ha de dir que treure 42km en una ciutat petita com Barcelona no es fàcil, sobretot si tenim en compte que no és una ciutat plana i on hi viu molta gent.

La Marató compta amb nombrosos avituallaments, com es munten i quina infraestructura s'utilitza?

Disposem de 14 avituallaments repartits pel circuit. El muntatge s'inicia a les 6h del matí: camions destinats a descarregar producte, personal de muntatge i sobre-tot els nostres estimats i estimades voluntàries que ho preparen tot per rebre amb un somriure al corredor/a. Si fem quatre números ràpids, de seguida podrem fer-nos a la idea de la quantitat de litres d'aigua que necessitem pels milers de participants que passen.

La mítica línia blava marca el camí dels corredors/es cap a la meta. Quina logística prèvia representa?

La línia blava es pinta una setmana abans de la cursa i d'alguna manera avisa a la ciutat que estem molt a prop de la gran cursa. Marca el traçat dels 42km indicant als participants quin és el camí a seguir. No és la traçada perfecta, ja que utilitzem una màquina per pintar les senyals vials, com les que veiem quan pinten els carrers. La diferència és que ells canvien el color pel mític color blau de la Marató. El mateix dia aprofitem per pintar amb una plantilla els 42 punts quilomètrics del recorregut.

Una cursa amb milers de participants seria impossible sense l'ajuda dels voluntaris. Com es contacten i en quins punts donen suport?

Per a la Marató, necessitem uns 1.000 voluntaris pels avituallaments i gairebé uns 800 per a la Fira del corredor, dorsals, avituallament final, zona d'arribada. Per sort, compten amb diferents associacions que ens donen el seu suport any rere any. Una feina imprescindible i que valorem enormement, ja que una cursa d'aquest tipus seria impossible sense ells i elles. Estem molt agraïts i hem de valorar entre tots els seu esforç incondicional.

What is the most complex thing to take into account in a 42km race?

It starts with the design of the circuit, where you look for a combination of wide streets, few turns, attractive route and the minimum possible slope. Once it is designed, there is a process of coordination with the Guardia Urbana to find a balance between runners and citizens. We must take into account that the city continues its course and hospitals, police stations, fire stations, among others, cannot be blocked in case there is an emergency. The last thing we do is the homologation through the Spanish Athletics Federation (FEA), to obtain the official distance and get it certified. It must be said that running 42km in a small city like Barcelona is not easy, especially if we take into account that it is not a flat city, and many people live there.

The Marató has numerous refreshment posts. How are they set up and what infrastructure is used?

We have 14 refreshment posts distributed along the entire circuit. The set-up starts in the morning, at 6h: trucks to unload products, assembly staff and, above all, our dear volunteers who prepare everything to welcome the runners with a smile on their faces. If we do four fast numbers, we can quickly get an idea of how many litres of water we need for the thousands of participants.

44

The mythical blue line marks the runners' way to the finish line. What are the logistics beforehand?

The blue line is painted a week before the race and, in a way, it tells the city that we are very close to the big race. It marks the route of the 42km, showing the runners which way to go. It's not a perfect line, as we use a machine to paint the road signs, like the ones we see when we paint the streets. The difference is that we changed the colour to the mythical blue colour of the Marathon. On the same day, we used a template to paint each one of the 42 kilometres marks along the route.

A race with thousands of participants would be impossible without the help of volunteers. How do you contact them and at what points do they support you?

For the Marató, we need around 1,000 volunteers for the refreshment points and almost 800 for the Expo Sports, the bib numbers delivery, the final refreshment point and the finish area. Fortunately, we have different associations that support us year after year. An essential work that we value enormously because a race of this kind would be impossible to hold without them. We are very grateful, and we must appreciate their unconditional effort.



Bloquear la ciudad de Barcelona una mañana de domingo para la celebración de la carrera no es fácil. ¿Cómo se limpia de coches para poder tener espacio porque los y las participantes puedan correr cómodamente?

Como decíamos, tenemos que buscar el equilibrio entre la ciudadanía y los y las corredoras. Necesitamos calles anchas para poder pasar, y a veces no queda más remedio que prohibir el estacionamiento el fin de semana de la carrera. Dos semanas antes, se avisa al ciudadano/a de la prohibición para que puedan anticiparse y no aparcar. Desde el viernes por la noche, hay un servicio de auxiliares que velan por las zonas que necesitamos vaciar, vigilando que no se aparque y colocando vallas y cinta para bloquear la zona. El domingo de madrugada se hace la última revisión, para asegurarnos que el circuito está totalmente limpio y preparado para la gran salida.



Bloquejar la ciutat de Barcelona un matí de diumenge per a la celebració de la cursa no és fàcil. Com es neteja de cotxes per poder tenir espai perquè els i les participants puguin correr còmodament?

Aquí, com dèiem, hem de buscar l'equilibri entre la ciutadania i els i les corredors. Necessitem carrers amples per poder passar, i de vegades no queda més remei que prohibir l'estacionament el cap de setmana de la cursa. Dues setmanes abans, s'avisa al ciutadà/na de la prohibició, per tal de que puguin anticipar-se i no aparcar. Des de divendres a la nit, hi ha un servei d'auxiliars que vetllen per les zones que necessitem buidar, vigilant de que no s'aparqui i col·locant tanques i cinta per bloquejar la zona. El diumenge de matinada, es fa l'última revisió per assegurar-nos que el circuit està totalment net i preparat per a la gran sortida.

Blocking the city of Barcelona on a Sunday morning for the celebration of this race is not easy. How do you clear the city of cars to have space for the participants to run comfortably?

As we said, we must find a balance between the citizens and the runners. We need wide streets to get through, and sometimes there is no choice but to forbid parking on the weekend of the race. Two weeks before the race, citizens are warned of the prohibition, so that they can anticipate and avoid parking. From Friday evening onwards, there is an auxiliary service to watch over the areas that need to be emptied, making sure there is no cars parking there and putting up fences and tape to block off the area. On Sunday morning, the last check is made to make sure that the circuit is completely clean and ready for the big start.

EL KILOMÉTRO

43

Tras meses de entrenamientos, tiradas largas... al fin llega ese momento. Cruzas la meta tras haber hecho un esfuerzo enorme y tu cuerpo te pide a gritos descanso.

Igual has acabado ya con molestias o no, pero lo que es seguro es que solo quieras descansar. Te cuesta hasta caminar y piensas en qué pasará mañana cuando intentes bajar las escaleras de casa. Ni se te pasa por la cabeza ponerte de nuevo a correr... Es el km 43.

El momento en que tienes que empezar a pensar en tu recuperación y la vuelta a tu rutina. No solo del día a día, también de tus entrenamientos, porque seguro que por delante tienes muchos otros retos en mente.

¿Cuándo empieza mi recuperación y qué debería tener en cuenta para volver a la normalidad?

La recuperación empieza nada más cruzas la meta (por cierto, ¡Felicitaciones!). En primer lugar, empezaremos con una correcta alimentación e hidratación post carrera. Nada más acabar, coge el agua, isotónico y fruta del avituallamiento final y tómártelo con calma allí mismo. Si te dan un yogur proteico o una barrita, también puedes aprovechar para empezar esa reposición de los depósitos de glucógeno y regeneración muscular. ¿Me puedo dar un capricho? Depende del capricho y de la cantidad. Lo que sí que no es nada recomendable es que bebas alcohol después de la Maratón... lo que tienes que hacer es beber agua y el isotónico te ayudará a recuperar también esos electrolitos perdidos a través del sudor, principalmente el sodio.

Una vez has recogido tus cosas, tu merecida medalla y has aprovechado de ese último avituallamiento, la recuperación seguirá durante las horas posteriores. ¿Qué debería comer en el almuerzo? Depende de si comes en casa o fuera, pero lo ideal sería una fuente de carbohidratos de índice glucémico alto ya que estos se absorberán más rápido (fruta, pan, pasta, arroz blanco...). Para potenciar la recuperación, lo más óptimo sería combinarlo con una buena fuente proteica (carne, pescado, huevo, legumbres o derivados), es decir, una paella, Poke bowl o pasta a la boloñesa podrían ser opciones si estás fuera de casa. En casa también te puedes hacer un plato de pasta, arroz, quinoa o patatas con legumbres, pollo, pescado o huevos y algo de verdura para sumarle vitaminas y minerales a esa comida.

Aunque el almuerzo es importante, también lo serán las horas posteriores e incluso el día después a nivel nutricional. Y que no se te olvide de beber agua.



¿Y además de la alimentación qué puedo hacer para recuperar correctamente?

Hidroterapia o sauna pueden ser buenas opciones los días posteriores, aunque lo más recomendable es que acudas a tu fisio o quiromasajista la semana de después para ayudarle a tu musculatura a estar como antes de la carrera.

Al acabar, probablemente no tengas de volver a correr nunca más, pero a medida que pasen las horas, que compartas tus experiencias y que hables con tus amigos, empezarás a recuperar esas ganas de volver a correr e incluso pensarás "¿Cuándo puedo volver a correr?". Según cómo te encuentres, incluso podrías salir a correr al día siguiente, todo depende de cómo te encuentres. La clave está en la intensidad y la duración. Entre 25 y 30 minutos de carrera continua suave en días alternos puede ayudarte a eliminar todas esas toxinas producidas por el esfuerzo realizado. Como mucho, te recomendamos que entres 3 días esa semana después de la Maratón.

Como alternativa puedes hacer otras actividades como la natación, bicicleta o elíptica. Posiblemente sea más recomendable ya que en estas actividades no hay ningún tipo de impacto y sufrirán menos tus articulaciones.

En todo caso, hagas lo que hagas, siempre suave. No te sientas obligado u obligada a volver rápido a tus entrenamientos. La duración debe ser corta, aunque podrás ir aumentándola poco a poco a medida que vayas encontrándote mejor y más recuperado/da. A las 2 o 3 semanas, después de haber finalizado la Maratón, ya podrás hacer algún entrenamiento más exigente para ir retomando tu rutina de sesiones enfocadas, ahora, en tu próximo reto.



Després de mesos d'entrenaments, tirades llargues... per fi arriba aquest moment. Travesses la meta després d'haver fet un esforç enorme i el teu cos et demana a crits descansar.

Igual has acabat ja amb molèsties o no, però el que és segur és que només vols descansar. Et costa fins i tot caminar i penses en què passarà demà quan intentis baixar les escales de casa. Ni se't passa pel cap posar-te de nou a córrer ... És el km 43.

El moment en què has de començar a pensar en la teva recuperació i tornar a la teva rutina. No només del dia a dia, també dels teus entrenaments, perquè segur que per davant tens molts altres reptes en ment.

Quan comença la meva recuperació i què hauria de tenir en compte per a tornar a la normalitat?

La recuperació comença res més travesses la meta (per cert, felicitats!). En primer lloc, començarem amb una correcta alimentació i hidratació post carrera. Res més acabar, agafa l'aigua, isotònic i fruita de l'avituallament final i pren-te'l amb calma allà mateix. Si et donen un iogurt proteic o una barreta, també pots aprofitar per a començar aquesta reposició dels dipòsits de glucogen i regeneració muscular. Em puc donar un capritx? Depèn del capritx i de la quantitat. El que si que no és gens recomanable és que beguis alcohol després de la Marató... el que has de fer és beure aigua i l'isotònic t'ajudarà a recuperar també aquests electrolits perduts a través de la suor, principalment el sodi.

Una vegada has recollit les teves coses, la teva merescuda medalla i has aprofitat aquest últim avituallament, la recuperació seguirà durant les hores posteriors. Què hauries de menjar en l'esmorzar? Depèn de si menges a casa o fora, però l'ideal seria una font de carbohi-

EL QUILOMETRE

43

drats d'índex glucèmic alt ja que aquests s'absorben més ràpid (fruta, pa, pasta, arròs blanc...). Per a potenciar la recuperació, el més óptim seria combinar-ho amb una bona font proteica (carn, peix, ou, llegums o derivats), és a dir, una paella, Poke Bowl o pasta a la bolonyesa podrien ser opcions si estàs fora de casa. A casa també et pots fer un plat de pasta, arròs, quinoa o patates amb llegums, pollastre, peix o ous i una mica de verduera per a sumar-li vitamines i minerals a aquest menjar.

Encara que l'esmorzar és important, també ho seran les hores posteriors i fins i tot el dia després, a nivell nutricional. I que no se t'oblidi de beure aigua.

I a més de l'alimentació, què puc fer per a recuperar-me correctament?

L'Hidroteràpia o la sauna poden ser bones opcions els dies posteriors, encara que el més recomanable és que acudeixis al teu fisio o quiromasajista la setmana de després per a ajudar-lo a la teva musculatura a estar com abans de la carrera.

En acabar, probablement no tens ganes de tornar a córrer mai més, però a mesura que passin les hores, que comarteixis les teves experiències i que parlis amb els teus amics, començaràs a recuperar aquestes ganes de tornar a córrer i fins i tot pensaràs "Quan puc tornar a córrer?". Segons com et trobis, fins i tot podries sortir a córrer l'endemà, tot depèn de com et trobis. La clau està en la intensitat i la durada. Entre 25 i 30 minuts de carrera contínua suau en dies alterns pot ajudar-te a eliminar totes aquestes toxines produïdes per l'esforç realitzat. Com a molt, et recomanem que entrenis 3 dies la setmana després de la Marató.

Com a alternativa, pots fer altres activitats com la natació, bicicleta o el·líptica. Possiblement, és més recomanable, ja que en aquestes activitats no hi ha cap mena d'impacte i sofriran menys les teves articulacions.

En tot cas, facis el que facis, sempre suau. No et sentis obligat/da a tornar ràpid als teus entrenaments. La durada ha de ser curta, encara que podràs anar augmentant-la a poc a poc a mesura que vagis trobant-te millor i més recuperat/da. A les 2 o 3 setmanes, després d'haver finalitzat la Marató, ja podràs fer algun entrenament més exigent per a anar reprenent la teva rutina de sessions enfocades, ara, en el teu pròxim repte.

The 43rd KILOMETRE

After months of training, long runs... the moment finally arrives. You have passed the finish line after having made an enormous effort and your body is crying out for rest.

Maybe you've already finished with discomfort or not, but what is certain is that you just want to rest. It's hard to even walk and you think about what will happen tomorrow when you try to walk down the home stairs. It doesn't even cross your mind to start running again... It's the 43rd kilometre.

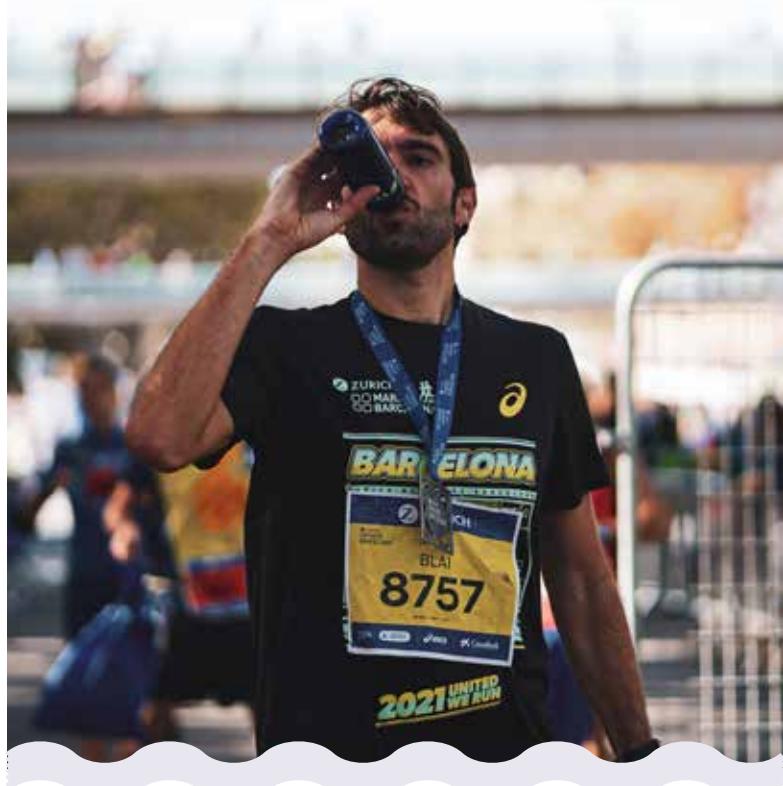
The moment when you have to start thinking about your recovery and the return to your routine. Not only your daily routine, but also your training routine, because I'm sure you have many other challenges ahead of you.

When does my recovery start and what should I consider getting back to normal?

48

Recovery starts as soon as you cross the finish line (congratulations, by the way!). First of all, start with an appropriate nutrition and hydration post-race. As soon as you finish, take the water, isotonic and fruit from the final refreshment point and take it easy there and then. If they give you a protein yoghurt or a bar, you can also take advantage of this to start restoring your glycogen deposits and muscle regeneration. Can you treat myself? It depends on the treat and the quantity. What is not at all advisable is to drink alcohol after the Marató... what you have to do is drink water and the isotonic will also help you to recover those electrolytes lost through sweat, mainly sodium.

Once you've collected your belongings, your well-deserved medal and you've enjoyed of that last refreshment, recovery will continue for the next few hours. What should I eat for lunch? It depends on whether you eat at home or out, but ideally you should eat a source of carbohydrates with a high glycaemic index as these will be absorbed more quickly (fruit, bread, pasta, white rice, etc). To enhance recovery, it would be optimal to combine it with a good source of protein (meat, fish, eggs, beans or derivatives), a paella, Poke bowl or Bolognese pasta could be good options if you are away from home. At home, you can also make a pasta, rice, quinoa or potato dish with beans, chicken, fish or eggs and some vegetables to add vitamins and minerals to the meal.



Although lunch is important, so are the hours after and even the day after in terms of nutrition. And don't forget to drink water.

And apart from food, what can I do to recover properly?

Hydrotherapy or sauna can be excellent options the days after the race, although the best thing to do is to visit your physio or chiromassage therapist the week after the race to help your muscles get back to pre-race condition.

Just when you finish, you will probably never want to run again, but as the hours go by, and you share your experiences and talk to your friends, you will start to recover the desire to run again, and even think "When can I run again? Depending on how you feel, you could even go running the next day, it all depends on how you feel. The key is intensity and duration. Between 25 and 30 minutes of continuous running alternating days can help you to eliminate all those toxins produced by the effort you've put in. At most, we recommend that you train a maximum of 3 days per week after the marathon.

Alternatively, you can do other activities such as swimming, cycling or elliptical training. This is probably more convenient as these activities do not have any impact and your joints will suffer less.

In any case, whatever you do, always do it gently. Don't feel obliged to return to your workouts quickly. The duration should be short, although you can increase it little by little as you feel better and more recovered. 2 or 3 weeks after finishing a marathon, you will be able to do some more demanding training to restart your routine of sessions, focused now on your next challenge.

A photograph of two men exercising outdoors. One man is in the foreground, wearing a grey tank top and dark shorts, performing a lunge. Another man is in the background, wearing a white t-shirt and green shorts, also performing a lunge. They are in front of a building with a balcony.

CORNY

30% PROTEÍNA



- Con un 30% de proteína que ayuda en el mantenimiento y ganancia de masa muscular.
- Disponibles con propiedades añadidas como Magnesio que nos ayuda en la recuperación.
- Variedad con 0% Azúcares añadidos.
- Ayuda en el cansancio y la fatiga muscular.
- Sin conservantes, disponibles en delicioso chocolate, caramelo y mango.



Descúbrelas
en nuestra
Tienda Online

UN ELEMENTO BÁSICO: LOS GELES

¿Cuándo tomar los geles energéticos?

Te explicamos cómo la frecuencia con la que tomemos los geles durante la Zurich Marató Barcelona también jugará un papel esencial en el rendimiento y la salud.

¿Para qué funcionan los geles energéticos?

Los geles energéticos son imprescindibles para garantizar el combustible necesario que requiere el cuerpo cuando realizamos cualquier actividad física exigente, como el running o el ciclismo durante tiempos prolongados, es decir, más de una hora u hora y media.

Para entender la importancia de los geles para deportistas debemos saber que el cuerpo almacena los hidratos de carbono en forma de reservas de glucógeno –la principal fuente de energía– hasta los 90 minutos de actividad física. Transcurrido este tiempo será necesario prolongar nuestro combustible con geles para correr. En este sentido, la suplementación deportiva puede ayudar a mantener las reservas de glucógeno

y evitar los efectos negativos que genera su déficit, como calambres musculares, mareos o deshidratación, entre otros.

SEGUIR UNA ESTRATEGIA NUTRICIONAL

Es muy habitual que entre deportistas amateurs se genere cierta confusión sobre el uso y la frecuencia a la hora de tomar los geles energéticos: ¿Cuántos geles debemos tomar y en qué momento? Aunque dependerá de cada persona, intentaremos trazar una guía orientativa para mantener al máximo el rendimiento deportivo el día de la competición.

La referencia: ¿en tiempo o distancia?

La primera duda pasa por aclarar cuál debe ser el punto de referencia para tomar el gel deportivo. ¿Son los minutos o la distancia? Es cierto que los kilómetros son iguales para todos, pero el tiempo para completar las distancias es distinto según el ritmo de cada uno. Sin duda, el tiempo transcurrido en carrera será el mejor indicador en la toma de los geles deportivos.



UN ELEMENT BÀSIC: ELS GELS

Quan cal prendre els gels energètics?

T'expliquem com la freqüència amb la qual prenguem els gels durant la Zurich Marató Barcelona, també jugarà un paper essencial en el rendiment i la salut.

Per a què funcionen els gels energètics?

Els gels energètics són imprescindibles per a garantir el combustible necessari que requereix el cos quan realitzen qualsevol activitat física exigent, com el running o el ciclisme durant temps prolongats, és a dir, més d'una hora o hora i mitja.

Per a entendre la importància dels gels per a esportistes hem de saber que el cos emmagatzema els hidrats de carboni en forma de reserves de glucogen -la principal font d'energia- fins als 90 minuts d'activitat física. Transcorregut aquest temps, serà necessari prolongar el nostre combustible amb gels per a córrer. En aquest sentit, la suplementació esportiva pot ajudar a mantenir les reserves de glucogen i evitar els efectes negatius

que genera el seu déficit com per exemple les enramades musculars, marejos o deshidratació, entre altres.

SEGUIR UNA ESTRATÈGIA NUTRICIONAL

És molt habitual que entre esportistes amateurs es generi una certa confusió sobre l'ús i la freqüència a l'hora de prendre els gels energètics: Quants gels hem de prendre i en quin moment? Encara que dependrà de cada persona, intentarem traçar una guia orientativa per a mantenir al màxim el rendiment esportiu el dia de la competició.

La referència: en temps o en distància?

El primer dubte passa per aclarir quin ha de ser el punt de referència per a prendre el gel esportiu. Són els minuts o la distància? És cert que els quilòmetres són iguals per a tots, però el temps per a completar les distàncies és diferent segons el ritme de cadascun. Sens dubte, el temps transcorregut en carrera serà el millor indicador en la presa dels gels esportius.

51

RUNNING ESSENTIALS: THE GELS

When to take energy gels?

In previous articles, we explained how to take energy gels correctly to avoid stomach upsets during competition. Now, we explain that the frequency with which you take them will also play an essential role in your performance and health.

What do energy gels work for?

Energy gels are essential to ensure the necessary fuel required by the body when performing any demanding physical activity, such as running or cycling for prolonged periods of time (more than an hour or an hour and a half).

To understand the importance of sports gels, it is important to know that the body stores carbohydrates in form of glycogen reserves - the main source of energy - for up to 90 minutes of physical activity. After this time, it will be necessary to extend our fuel with running gels. In this sense, sports supplementation can

help to maintain glycogen stores and avoid the negative effects of a deficit, such as muscle cramps, dizziness or dehydration, among others.

FOLLOW A NUTRITIONAL STRATEGY

It is very common for amateur athletes to be confused about the use and frequency of energy gels: how many gels should we take and when? Although it will depend on each person, we will try to outline a guideline to maintain maximum performance on the competition.

The benchmark: time or distance?

The first question is to clarify what should be the reference point for taking your sports gel: is it minutes or distance? It is true that the kilometres are the same for everyone, but the time taken to complete the distances is different depending on the pace of each person. Without a doubt, the time taken to complete a race will be the best indicator when taking sports gels.

¿Con qué frecuencia debo tomar los geles energéticos?

ANTES DE LA CARRERA

Si deseamos empezar la actividad con la máxima energía podemos tomar un gel energético pocos minutos antes de salir a competir, como Finisher® Intensity, un gel con hidratos de carbono de rápida absorción, aminoácidos esenciales, creatina y vitaminas B1, B6 y B12.

DURANTE LA CARRERA

Durante la actividad es recomendable tomar el primer gel con agua a partir de los 45 minutos, aunque se trata de una referencia aproximada, ya que dependerá de muchos factores, como de la intensidad del ejercicio, del tipo de deporte, de las características físicas, etc. Nunca consumas los geles con bebida deportiva, ya que podrías sufrir una sobredosis de azúcar que después generará un desequilibrio repentino cuando los niveles de azúcar en sangre disminuyan bruscamente. Esto puede provocar efectos adversos como fatiga, debilidad o irritabilidad.

Como expertos en salud y nutrición deportiva, recomendamos Finisher® Endurance, un gel concentrado con hidratos de carbono de rápida absorción de efecto prolongado y vitaminas B1, B6 y B12, que contribuyen al metabolismo energético normal y ayudan a disminuir el cansancio y la fatiga muscular para mantener el ritmo en carrera.

Si la competición conlleva una duración superior a las dos horas -como en este caso una maratón, una ruta ciclista o un triatlón- deberás tomar más de un gel energético para mantener el rendimiento deportivo a lo largo de la prueba. Por ello, recomendamos que la segunda toma de Finisher® Endurance y las siguientes se realicen con la proporción de un sobre por hora, con un máximo de 4 sobres durante la actividad.

DESPUÉS DE LA CARRERA

Una vez finalizada la Zurich Marató Barcelona, también podemos cuidar de nuestra recuperación muscular. En Finisher® contamos con otros productos y formatos que pueden ayudarte con ello.

Generation UCAN® (sabor chocolate): Contiene Supers-tarch®, así como proteínas que contribuyen a aumentar y conservar la masa muscular. Es recomendable tomarlo antes de los 20 minutos desde el fin de la actividad.

Las Finisher® Barritas Proteicas, que contiene proteínas que contribuyen a aumentar y conservar la masa muscular.

FuturPro®, contribuye a mejorar la recuperación en la práctica del deporte.

Finisher® Recovery, con Pycnogenol®, vitaminas B1, B6 y B12 con hidratos de carbono de rápida absorción y de efecto prolongado, con sodio, potasio y aminoácidos.

Si deseas más información, puedes consultar nuestra gama de productos Finisher®.

¡Te acompañamos a superar tus retos!

52

Amb quina freqüència s'han de prendre els gels energètics?

ABANS DE LA CURSA

Si desitgem començar l'activitat amb la màxima energia, podem prendre un gel energètic pocs minuts abans de sortir a competir, com el Finisher® Intensity, un gel amb hidrats de carboni de ràpida absorció, aminoàcids essencials, creatina i vitamines B1, B6 i B12.

DURANT LA CURSA

Durant l'activitat, és recomanable prendre el primer gel amb aigua a partir dels 45 minuts, encara que es tracta d'una referència aproximada, ja que dependrà de molts factors, com de la intensitat de l'exercici, de la mena d'esport, de les característiques físiques, etc. Mai consumeixis els gels amb beguda esportiva, ja que podries sofrir una sobredosi de sucre, que després genererà un desequilibri sobtat en quant als nivells de sucre en sang disminueixin bruscament. Això pot provocar efectes adversos com a fatiga, feblesa o irritabilitat.

Com a experts en salut i nutrició esportiva, recomanem el Finisher® Endurance, un gel concentrat amb hidrats de carboni de ràpida absorció d'efecte prolongat i vitaminas B1, B6 i B12, que contribueixen al metabolisme energètic normal i ajuden a disminuir el cansament i la fatiga muscular per a mantenir el ritme en carrera.

Si la competició comporta una durada superior a les dues hores -com en aquest cas el d'una marató, una ruta ciclista o un triatló-, hauràs de prendre més d'un gel energètic per a mantenir el rendiment esportiu al llarg de la prova. Per això, recomanem que la segona presa del Finisher® Endurance i que les següents es realitzin amb la proporció d'un sobre per hora, amb un màxim de 4 sobres durant l'activitat.

DESPRÉS DE LA CURSA

Una vegada finalitzada la Zurich Marató Barcelona, també podem cuidar de la nostra recuperació muscular. A Finisher® comptem amb altres productes i formats que poden ajudar-te amb això:

Generation UCAN® (gust de xocolata): Conté Supers-tarch®, així com proteïnes que contribueixen a augmentar i conservar la massa muscular. És recomanable prendre-ho abans que passin 20 minuts des de la fi de l'activitat.

Les Finisher® Barretes Proteiques, que conté proteïnes que contribueixen a augmentar i conservar la massa muscular.

FuturPro®, contribueix a millorar la recuperació en la pràctica de l'esport.

Finisher® Recovery, amb Pycnogenol®, vitaminas B1, B6 i B12 amb hidrats de carboni de ràpida absorció i d'efecte prolongat, amb sodi, potassi i aminoàcids.

Si desitges més informació, pots consultar la nostra gamma de productes Finisher®.

T'acompanyem a superar els teus reptes!

How often should I take energy gels?

BEFORE THE RACE

If we want to start the activity with maximum energy, we can take an energy gel few minutes before going out to compete, such as Finisher® Intensity, a gel with carbohydrates of rapid absorption, essential amino acids, creatine and vitamins B1, B6 and B12.

DURING THE RACE

During the activity, it is recommended to take the first gel with water after 45 minutes, although this is an approximate reference, as it will depend on many factors, such as the intensity of the exercise, the type of sport, physical characteristics, etc. Never consume the gels together with sport drinks, because you could overdose on sugar, which will then could lead to a sudden imbalance, when blood sugar levels drop sharply. This can cause adverse effects such as fatigue, weakness or irritability.

As experts in health and sport nutrition, we recommend Finisher® Endurance, a concentrated gel with fast-absorbing, long-acting carbohydrates and vitamins B1, B6 and B12, which contributes to normal energy metabolism and helps to reduce tiredness and muscle fatigue to keep up the pace in a race.

If the competition lasts longer than two hours - such as a marathon, a cycling route or a triathlon - you will need to take more than one energy gel to keep your athletic performance throughout the event. Therefore, we recommend that the second and the other intakes of Finisher® Endurance have to be taken at the rate of one sachet per hour, with a maximum of 4 sachets during the activity.

AFTER THE RACE

Once the competition is over, we can also take care of our muscle recovery. At Finisher®, we have other products and formats that can help you with this:

Generation UCAN® (chocolate flavour): Contains Supers-tarch®, as well as proteins that help to increase and maintain muscle mass. It is recommended to be taken within the 20 minutes after the end of the activity.

Finisher® Protein Bars, which contain proteins that help to increase and maintain muscle mass.

FuturPro®, to improve recovery during sport.

Finisher® Recovery, with Pycnogenol®, vitamins B1, B6 and B12 with carbohydrates of rapid absorption and prolonged effect, with sodium, potassium and amino acids.

For more information, please see our Finisher® product range.

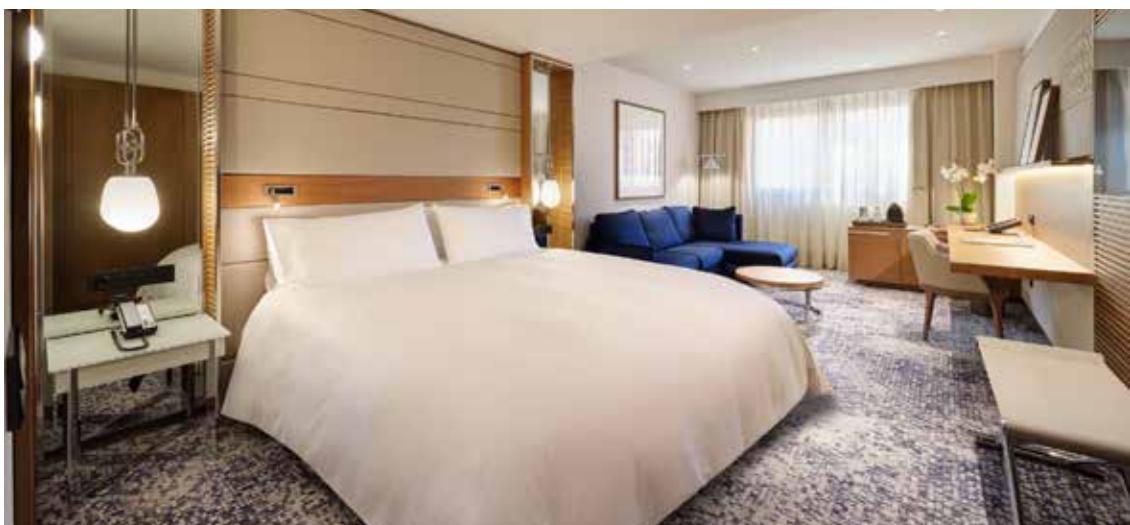
We accompany you in achieving your goals!




INTERCONTINENTAL.
BARCELONA



54



Live the InterContinental life.

LA IMPORTANCIA DE UNA BUENA ACTIVACIÓN

Ha llegado el día D. Llevamos una preparación encima que da miedo y solo faltan unas horas para el disparo de salida.

Durante la mañana, debemos estar tranquilos. Los nervios pre-competición son del todo habituales y necesarios. Hemos estado invirtiendo mucho tiempo en este momento y queremos que todo salga bien. Pero si llevamos una buena preparación, no debemos estar preocupados para nada. Sólo correr y disfrutar de cada uno de los 42km que nos esperan en la Zurich Marató Barcelona.

CONSEJOS DE ACTIVACIÓN PRE-MARATÓN:

qué cosas tengo que hacer y cuáles evitar

- Desde que te levantes hasta la activación pre-carrera, procura no acelerarte demasiado, ve con tiempo para organizar tu logística, tu material y llegar con suficiente tiempo a la zona de salida. Si vas con amigos, es interesante hablar distendidamente y evitar gritos y un exceso de risas (aunque algunas también vienen bien).
- Evita grandes caminatas hasta tu punto de salida. Si llegas con tiempo, relájate, siéntate un rato y respira.
- Es interesante no quitarse toda la ropa de abrigo hasta pocos minutos antes del maratón. Si tienes la opción: vístete con aquellas camisetas viejas de alguna carrera, o ponte alguna bolsa de plástico grande encima que dejaremos, a un lateral de la salida, minutos o segundos antes de la salida.
- Debemos calentar el cuerpo. No es ninguna locura tomar la salida de un maratón a ritmos suaves sin haber calentado, pero sí, si nuestra intención es salir a ritmos medio-altos o en un día frío.
- Evita un gran calentamiento a base de carrera continua. Los más pretensiosos pueden trotar entre 5 y 10 minutos muy suaves. Si no, pasa directamente a una activación a base de movilidad.

Movimientos articulares, circulares, dinámicos, activos, suaves, sin ser brusco ni buscar límites más allá de la tensión que ejercen tus tendones y músculos al soltarlos (ten en cuenta que podemos estar fríos).

• Ejercicios de vaivén de piernas hacia adelante y atrás o laterales, movimientos circulares del tobillo y la cintura. Movimientos de brazos hacia un sentido y al otro. No tengas prisa en realizarlos todos en "3 minutos", tómalo con calma, haz un ejercicio, camina o trota unos segundos, haz otro

ejercicio. Debemos incrementar poco a poco nuestra temperatura corporal.

- No realices estiramientos estáticos, no nos van a ayudar. Evita los estiramientos con rebotes buscando el límite así como esprines o multisaltos.
- Sitúate a la línea de salida con tiempo suficiente, allí sigue moviéndote de vez en cuando y no pegues demasiados saltitos. Procura relajarte un poco y céntrate en respirar. El ambiente va a ser de jolgorio así que déjate llevar por él y ¡A correr!



LA IMPORTÀNCIA D'UNA BONA ACTIVACIÓ

Ha arribat el dia D. Llevamos una preparació a sobre que fa por, i només falten unes hores per al tret de sortida.

Durant el matí, hem d'estar tranquil·ls. Els nervis pre-competició són del tot habituals i necessaris. Hem estat invertint molt temps en aquest moment i volem que tot surti bé. Però si portem una bona preparació, no hem d'estar preocupats per a res. Només córrer i gaudir de cadascun dels 42km que ens esperen a la Zurich Marató Barcelona.

CONSELLS D'ACTIVACIÓ PRE-MARATÓ:

quines coses haig de fer i quins evitar

- Des que t'aixequis fins a l'activació pre-cursa, procura no accelerar-te massa, ves amb temps per a organitzar la teva logística, el teu material i arribar amb suficient temps a la zona de sortida. Si vas amb amics, és interessant parlar distesament, però evitar crits i un excés de riures (encara que algunes també venen bé).
- Evita grans caminades fins al teu punt de sortida. Si arribes amb temps, relaxa't, asseu-te una estona i respira.

- És interessant no treure's tota la roba d'abric fins a pocs minuts abans de la marató. Si tens l'opció: vesteix-te amb aquelles samarretes velles d'alguna cursa, o posa't alguna bossa de plàstic gran damunt que deixarem, a un lateral de la sortida, minuts o segons abans de la sortida.
- Hem d'escalfar el cos. No és cap bogeria prendre la sortida d'una marató a ritmes suaus sense haver escalfat, però sí, si la nostra intenció és sortir a ritmes mig-alts o en un dia fred.

- Evita un gran escalfament a base de carrera contínua. Els més pretensiosos poden trotar entre 5 i 10 minuts molt suaus. Si no, passa directament a una activació a base de mobilitat. Moviments articulars circulars, dinàmics, actius, suaus, sense ser brusc ni buscar límits més enllà de la tensió que exerceixen els teus tendons i músculs en deixar-los anar (tingues en compte que podem estar freds).
- Exercicis de vaivé de cames cap endavant i enrere o laterals, moviments circulars del turmell i la cintura. Moviments de braços cap a un sentit i a l'altre. No tinguis pressa a realitzar-los tots en "3 minuts", pren-t'ho amb calma, fes un exercici, camina o trota uns segons, fes un altre exercici. Hem d'incrementar a poc a poc la nostra temperatura corporal.
- No realitzis estiraments estàtics, no ens ajudaran. Evita els estiraments amb rebots buscant el límit així com sprints o multisalts.
- Situa't a la línia de sortida amb temps suficient, allí continua movent-te de tant en tant i no peguis massa saltets. Procura relaxar-te una mica i centra't en respirar. L'ambient serà de xerinola així que deixa't portar per ell i, a córrer!



THE IMPORTANCE OF A GOOD ACTIVATION

D-Day has arrived. We have been preparing for the start of the race for hours and we are only a few hours away from the starting gun.

In the morning, we have to be calm. Pre-race nerves are quite usual and necessary. We have been investing a lot of time in this moment and we want everything to go well. But if we have a good preparation, we should not be worried at all. Just run and enjoy each of the 42km that await us at the Zurich Marató Barcelona.

PRE-MARATHON ACTIVATION TIPS:

what things to do and what to avoid

- From the moment you get up until the pre-race activation, try not to speed up too much, go with time to organize your logistics, your material and arrive with enough time to the starting area. If you're with friends, it's a good idea to talk in a relaxed manner but avoid shouting and excessive laughter (although some laughter is also good).
- Avoid long walks to your starting point. If you arrive in good time, relax, sit down for a while and breathe.
- It's a good idea not to take off all your warm clothes until a few minutes before the marathon. If you have the option: wear those old T-shirts from a race or put on a large plastic bag that you will leave at the side of the starting line, minutes or seconds before the start.
- We must warm up our bodies. It is not crazy to start a marathon at a gentle pace without having warmed up, but it is if you are going to start at a medium-high pace or on a cold day.
- Avoid a long warm-up based on continuous running. The more ambitious runners can jog for 5 to 10 minutes at a very gentle pace. If not, go straight to an activation based on mobility. Active, circular, dynamic and gentle joint movements,

without being abrupt or looking for limits beyond the tension exerted by your tendons and muscles when you release them (keep in mind that we may be cold).

• Back and forward or sideways leg swings, circular movements of the ankle and waist. Arm movements in one direction and the other. Don't be in a hurry to do them all in "3 minutes", take it easy, do one exercise, walk or jog for a few seconds, do another exercise. We must gradually increase our body temperature.

- Don't do static stretching, it won't help. Avoid stretching with bouncing and looking for the limit as well as sprinting or multisprinting.
- Get to the start line in plenty of time, keep moving from time to time and don't jump too much. Try to relax a bit and focus on breathing. The atmosphere is going to be one of celebration, so let yourself be carried away by it and let's run!



AFRONTAR LA MARATÓN DESDE LA PSICOLOGÍA DEPORTIVA

AFRONTAR LA MARATÓN DES DE LA PSICOLOGIA ESPORTIVA

FACING THE MARATHON FROM THE POINT OF VIEW OF SPORTS PSYCHOLOGY

por Andrea Martínez Monteiro

Llevas meses preparándote. Has dedicado muchas horas al entrenamiento y has asumido múltiples esfuerzos por este reto (madrugar, disponer de menos tiempo libre, superar sobrecargas y/o lesiones...).

Todo el recorrido es importante, pero los días previos a la maratón son cruciales para llegar en óptimas condiciones. Y es que, según nuestro nivel de experiencia y objetivo, podemos vernos abrumados por preocupaciones, miedos e inseguridades sobre nuestras capacidades y posibilidades de éxito. Por lo general, suelen ser proporcionales a la importancia que la prueba tenga para nosotr@s.

La maratón es el broche final a nuestra preparación, por lo que desde el punto de vista psicológico no es

de extrañar que podamos sentirnos de este modo. Además, según se acerca la competición, el volumen de los entrenamientos disminuye, algo que puede desembocar en rumiaciones excesivas. No es de extrañar que aparezcan problemas de sueño, musculares, digestivos e incluso resfriados durante el tapering (parte de la programación donde reducimos el volumen manteniendo la forma). El desgaste acumulado comienza a mostrarse, tanto por la fatiga de los sistemas, que además pueden ser sobreestimulados por el estrés mental, como por el hecho de permitirnos bajar la guardia, dejando al cuerpo expresarse. Por tanto, aprender a gestionar este malestar asociado es clave.





Portes mesos preparant-te. Has dedicat moltes hores a l'entrenament i has assumit múltiples esforços per aquest repte (matinar, disposar de menys temps lliure, superar sobrecàrregues i/o lesions...).

Tot el recorregut és important, però els dies previs a la marató són crucials per a arribar en óptimes condicions. I és que, segons el nostre nivell d'experiència i objectiu, podem veure'ns aclaparats per preocupacions, pors i inseuretats sobre les nostres capacitats i possibilitats d'èxit. En general, solen ser proporcionals a la importància que la prova tingui per a nosotr@s.

La marató és el fermall final a la nostra preparació, per la qual cosa des del punt de vista psicològic

You have been preparing for months. You have dedicated many hours to training and you have made many efforts for this challenge (getting up early, having less free time, overcoming muscle soreness and/or injuries...).

The entire journey is important, but the days leading up to the marathon are crucial to arrive in optimal conditions. Depending on our level of experience and goals, we can be overwhelmed by worries, fears and insecurities about our abilities and chances of success. In general, these are usually proportional to the importance that the event has for us.

The marathon is the culmination of our preparation, so from a psychological point of view it is not surprising that we can feel this way. In addition, as the competition approaches, the volume of training decreases, which can lead to excessive ruminations. It is not surprising that sleep problems, muscle problems, digestive problems and even colds can appear during tapering (the part of the programme where we reduce volume while maintaining form). The accumulated fatigue begins to show, both because of the tiredness of the systems, which can also be over-stimulated by mental stress, and because we allow ourselves to let our guard down, letting the body express itself. Therefore, learning to manage this associated discomfort is key.

no és d'estranyar que puguem sentir-nos d'aquesta manera. A més, segons s'acosta la competició, el volum dels entrenaments disminueix, alguna cosa que pot desembocar en rumiacions excessives. No és d'estranyar que apareguin problemes de insomni, musculars, digestius i fins i tot constipats durant el tapering (part de la programació on reduïm el volum però mantenint la forma). El desgast acumulat comença a mostrar-se, tant per la fatiga dels sistemes, que a més poden ser sobreestimulats per l'estrés mental, com pel fet de permetre'ns baixar la guàrdia, deixant al cos expressar-se. Per tant, aprendre a gestionar aquest malestar associat és clau.

¿QUÉ PODEMOS HACER?

- Retoma aquellos hábitos de vida saludables en los que descansar y alimentarte de manera equilibrada sea prioritario.
- Normaliza lo que te está sucediendo, sin alarmismos. Estás preparad@. Toma conciencia y busca el cuidado que necesites para mejorar o amortiguar esas inquietudes.
- Mantén tu mente ocupada. Incluye actividades de ocio no relacionadas con el deporte. Aprovecha para hacer aquellas cosas que te gustan y para las que no sueles tener tiempo (leer, ver series, quedar con amigos...).
- Emplea alguna técnica que te ayude a calmarla y reducir tu tensión muscular: respiraciones, mindfulness, relajación muscular progresiva...
- Localiza estrategias propias que te ayuden a regularte emocionalmente:
- La ventilación emocional es un recurso que consiste en identificar nuestras emociones reprimidas y darles salida. Tus compañer@s de equipo son un pilar fundamental en estos momentos. ¡Permitete expresar cómo te sientes! Seguro que más de un@ se siente reflejado y compartir os ayuda.
- ¡Potencia tu autodiálogo positivo! Inicialmente tienes que identificar y analizar aquello que te dices. ¿Cómo te hablas? Darse cuenta es fundamental para poder modificarlo en caso de que sea desadaptativo. Un autodiálogo positivo incrementa la motivación, favorece los procesos de atención, disminuye la ansiedad cognitiva y, por tanto, mejora nuestro rendimiento e incrementa las probabilidades de éxito.

60

A CONTINUACIÓN, TE MOSTRAMOS ALGUNOS EJEMPLOS:
 A CONTINUACIÓ, ET MOSTREM ALGUNS EXEMPLES:
 HERE ARE SOME EXAMPLES:

- “Stop”, “respira” (como medio para reducir la tensión)
- “No pasa nada” (reponerse de un error)
- “Me concentro en mi respiración”
(control de la atención)
- “Esto me gusta”
(crear o modificar el estado de ánimo)
- “Voy bien – reduce un poco y recupera”
(control del esfuerzo)
- “Has superado situaciones más complicadas”
(autoeficacia/autoconfianza)
- “Aunque te dé pereza al acabar te sentirás muy bien”(adherencia y mantenimiento de conductas positivas hacia el ejercicio)

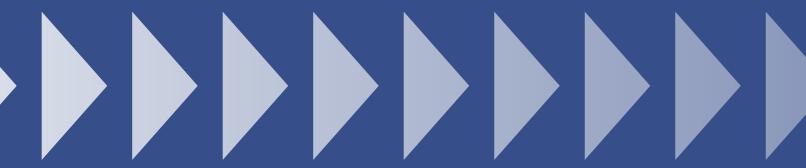
QUÈ PODEM FER?

- Repren aquells hàbits de vida saludables en els quals descansar i alimentar-te de manera equilibrada sigui prioritari.
- Normalitza el que t'està succeint, sense alarmismes. Estàs preparat/da. Pren consciència i cerca la cura que necessitis per a millorar o esmoreir aquestes inquietuds.
- Mantingues la teva ment ocupada. Inclou activitats d'oci no relacionades amb l'esport. Aprofita per a fer aquelles coses que t'agraden i per a les quals no sols tenir temps (llegir, veure sèries, quedar amb amics...).
- Empra alguna tècnica que t'ajudi a calmar-te i reduir la teva tensió muscular: respiracions, mindfulness, relaxació muscular progressiva...
- Localitza estratègies pròpies que t'ajudin a regular-te emocionalment:
- La ventilació emocional és un recurs que consisteix a identificar les nostres emocions reprimides i donar-los sortida. Els teus companys/es d'equip són un pilar fonamental en aquests moments. Permet-te expressar com et sents! Segur que més d'un/a se sent reflectit i compartir us ajuda.
- Potència el teu autodiàleg positiu! Inicialment has d'identificar i analitzar allò que et dius. Com et parles? Adonar-se és fonamental per a poder modificar-ho en cas que sigui desadaptatiu. Un autodiàleg positiu incrementa la motivació, afavoreix els processos d'atenció, disminueix l'ansietat cognitiva i, per tant, millora el nostre rendiment i incrementa les probabilitats d'èxit.



WHAT CAN WE DO?

- Return to healthy lifestyle habits where resting and eating a well-balanced diet is a priority.
- Normalise what is happening to you, without scare-mongering. You are prepared. Be aware and seek the care you need to improve or ease those worries.
- Keep your mind busy. Include leisure activities not related to sport. Take the opportunity to do those things you like that you don't usually have time to do them (reading, watching series, meeting friends...).
- Use a technique that helps you to calm down and reduce your muscle tension: breathing, mindfulness, progressive muscle relaxation...
- Find your own strategies to help you regulate yourself emotionally:
- Emotional ventilation is a resource that consists of identifying our repressed emotions and releasing them. Your teammates are a fundamental pillar in these moments: Allow yourself to express how you feel! I'm sure that more than one of you feels the same and sharing helps you.
- Empower your positive self-talk! Initially you have to identify and analyse what you say to yourself. How do you talk to yourself? Realising this is fundamental to be able to modify it in case it is unadaptive. A positive self-talk increases motivation, favours attention processes, decreases cognitive anxiety and, therefore, improves our performance and increases the probability of success.



"Stop", "breathe" (as a means to reduce tension)

"It's OK" (recovering from a mistake)

"I focus on my breathing" (attention control)

"I like this" (creating or modifying mood)

I'm doing well - slow down a bit and recover"
(effort control)

"You have overcome more difficult situations"
(self-efficacy/self-confidence)

"Even if you feel lazy, when you finish you will feel great" (adherence and maintenance of positive behaviours towards exercise).



Estas herramientas son también aplicables en carrera. A continuación, vamos a revisarlas y ampliarlas, ya que serán de utilidad en momentos claves de la maratón y te ayudarán a enfrentarse y superar el famoso "muro":

Repítete aquello qué te gustaría que te dijese alguien importante para ti. También funciona a la inversa ¿Qué le dirías tú a esa persona? También es válido para ti mismo.

Tararea una canción que te facilite mantener el ritmo y aporte buen rollo a la vez. Puedes incluso seleccionar determinadas canciones para distintos segmentos o en función de tus posibles necesidades. Por ejemplo, si sientes que la cadencia baja ¿qué música suele activarte?, ¿Y si necesitases evadirte en un tramo monótono y con poca animación?

Asociar y disociar. Asociar supone orientar la atención hacia aspectos del presente, ya sean internos (respiración, pulsaciones...) o bien, si estos empiezan a incomodarnos podemos concentrarnos en elementos externos tales como sonidos, colores, líneas de la carretera... Este foco fuera de tu cuerpo se consideraría una disociación, en el sentido de que te separas de tus sensaciones, aunque lo consideramos totalmente compatible a seguir con la mente en carrera. Lo interesante será combinar ambas y sobre todo "descubrir" cómo funcionas tú mejor. Disociar implica "salir del aquí y ahora". Algo así como realizar un pequeño viaje mental. No recomendamos "recrearse" durante los entrenamientos o carreras con cuestiones laborales, familiares o cualquier otro tipo de preocupaciones, pero a veces puede ser útil abstraerse con aspectos que potencien un estado de ánimo positivo, como el visualizarse celebrando o descansando.

These tools are also applicable in the raceday. Next, we will review and expand on them, as they will be useful at key moments of the marathon and will help you to face and overcome the famous "wall":

Repeat to yourself what someone important for you would say to you. It also works the other way round: What would you say to that person? It is also valid for yourself.

Hum a song that makes it easy for you to keep the rhythm and gives you a good vibe at the same time. You can even select certain songs for different segments or according to your possible needs. For example, if you feel that the tempo is slowing down, what music tends to set you off, what if you need to escape in a monotonous section with not much animation?

Associating and disassociating. Associating means directing your attention towards aspects of the present,

Aquestes eines són també aplicables en carrera. A continuació, les revisarem i les ampliarem, ja que seran d'utilitat en moments claus de la marató i t'ajudaran a enfrentar-se i superar el famós "mur":

Repeteix-te allò què t'agradaria que et digués algú important per a tu. També funciona ala inversa, Què li diries tu a aquesta persona? També és vàlid per a tu mateix.

Taral·lareja una cançó que et faciliti mantenir el ritme i aportació bona rotlla alhora. Pots fins i tot seleccionar determinades cançons per a diferents segments o en funció de les teves possibles necessitats. Per exemple, si sents que la cadència baixa quina música sol activar-te?, I si necessitessis evadir-te en un tram monòton i amb poca animació?

Associar i dissociar. Associar suposa orientar l'atenció cap a aspectes del present, ja siguin interns (respiració, pulsacions...) o bé, si aquests comencen a incomodar-nos podem concentrar-nos en elements externs com ara sons, colors, línies de la carretera... Aquest focus fora del teu cos es consideraria una dissociació, en el sentit que et separes de les teves sensacions, encara que el considerem totalment compatible a seguir amb la ment en carrera. L'interessant serà combinar totes dues i sobretot "descobrir" com funcione tu millor. Dissociar implica "sortir de l'aquí i ara". Alguna cosa així com realitzar un petit viatge mental. No recomanem "recrear-se" durant els entrenaments o carrees amb qüestions laborals, familiars o qualsevol altre tipus de preocupacions, però a vegades pot ser útil abstreure's amb aspectes que potencien un estat d'ànim positiu, com el visualitzar-se celebrant o descansant.

whether they are internal (breathing, heartbeat...) or, if these start to make you uncomfortable, you can concentrate on external elements such as sounds, colours, lines on the road... This focus outside your body would be considered dissociation, in the sense that you separate yourself from your sensations, although we consider it totally compatible with keeping your mind on the race. The interesting thing will be to combine both, and above all to discover what works best for you. Disassociating implies "getting out of the here and now". Something like going on a little mental journey. We do not recommend "recreating" during training or races with work, family or any other type of worries, but sometimes it can be useful to abstract yourself with aspects that enhance a positive mood, such as visualising yourself celebrating or resting.

Y AHORA BIEN... ¿QUÉ OCURRE DESPUÉS DEL GRAN DÍA?

Tras finalizar la maratón es importante que sigas en la línea del autocuidado. Aunque los entrenos se flexibilizarán, incluso será interesante que tomes un descanso. El movimiento diario, hidratarse, la alimentación nutritiva/equilibrada y el descanso siguen siendo cruciales, sobre todo para lograr una buena recuperación. Por supuesto, te sugerimos atender a tu estado psicoafectivo. Al igual que tu cuerpo, este también necesita un tiempo para regularse. Deja unos días antes de analizar lo sucedido y cuando lo hagas, realiza un balance realista de la situación, reconoce tu esfuerzo y valídate. Las críticas constructivas son un medio para progresar ya que te permiten entrenar tu capacidad de resiliencia.

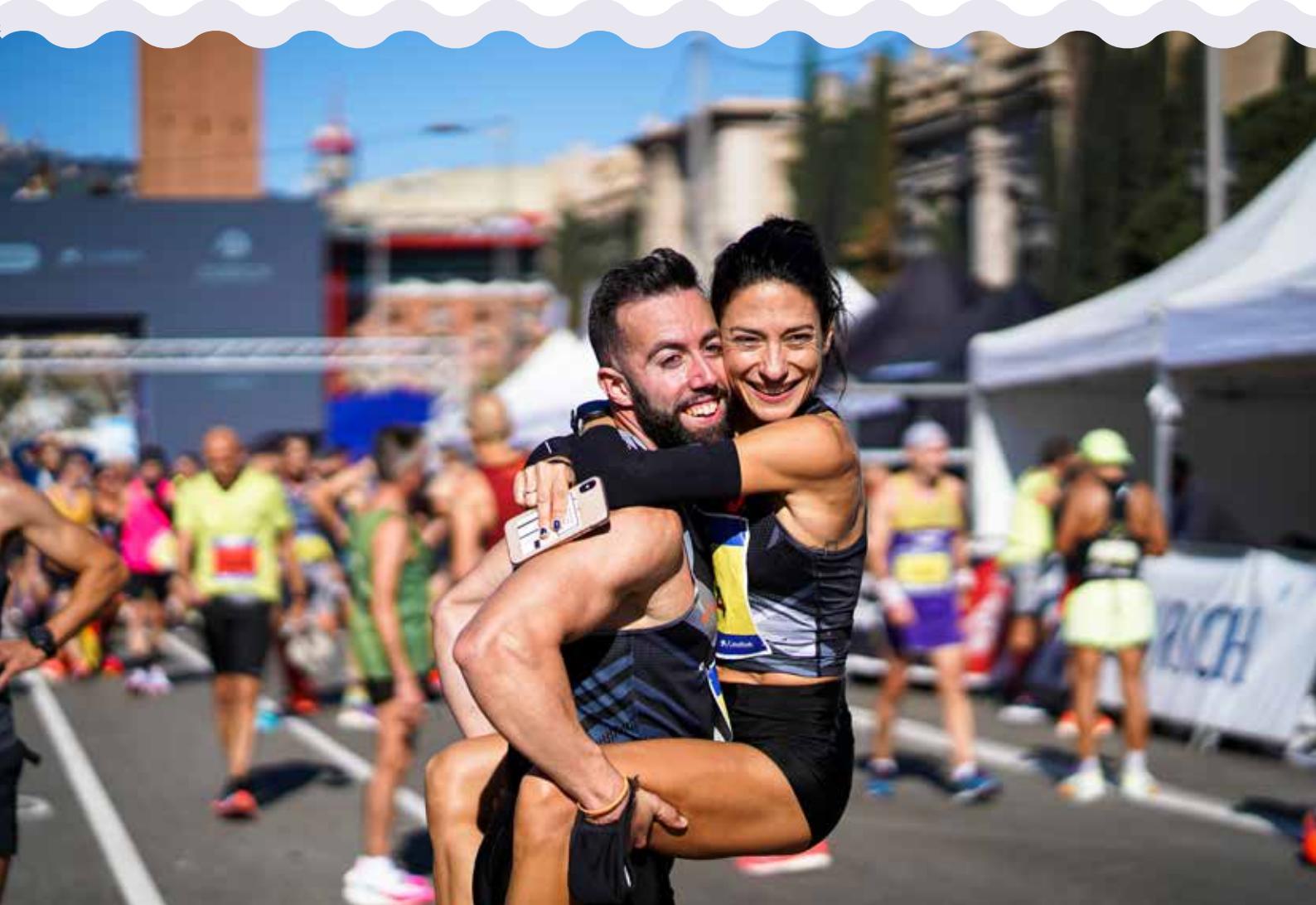
SO WHAT HAPPENS AFTER THE BIG DAY?

Once the marathon is over, it's important that you continue to take care of yourself. Although your training will become more flexible, you may even want to take a break. Daily movement, hydration, well-balanced nutrition and rest are still crucial, especially for a good

IARA BÉ... QUÈ PASSA DESPRÉS DEL GRAN DIA?

Després de finalitzar la marató és important que segueixis en la línia de l'autocura. Encara que els entrenaments es flexibilitzaran, fins i tot serà interessant que prenguis un descans. El moviment diari, hidratar-se, l'alimentació nutritiva/equilibrada i el descans continuen sent crucials, sobretot per aconseguir una bona recuperació. Per descomptat, et suggerim atendre el teu estat psicoafectiu. Igual que el teu cos, aquest també necessita un temps per a regular-se. Deixa uns dies abans d'analitzar el succeït i quan ho facis, realitza un balanç realista de la situació, reconeix el teu esforç i valida't. Les crítiques constructives són una manera de progressar, ja que et permeten entrenar la teva capacitat de resiliència.

recovery. Of course, we suggest you to pay attention to your psycho-affective state. Just like your body, it also needs time to regulate itself. Let yourself a few days to analyse what has happened and when you do it, take stock of the situation realistically, acknowledge your efforts and be worth it. Constructive criticism is a means to progress as it allows you to train your resilience.



CIFRAS DE / ZURICH NÚMEROS DE / MARATÓ THE DATA OF BARCELONA

42,195

La distancia en kilómetros que es preciso recorrer para completar una maratón.

La distància en quilòmetres que cal córrer per fer una marató.

The distance in kilometers to be run in a marathon race (point means decimal).

42

El número de ediciones celebradas de la Zurich Marató Barcelona (hasta 2021 inclusive).

El nombre d'edicions fetes de la marató de Barcelona (fins l'any 2021 inclòs).

64

The number of editions held of Zurich Marató Barcelona so far.

185

El total de inscritos e inscritas en la primera maratón de Barcelona (1978).

El total d'inscrits a la primera marató de Barcelona (1978).

Total of people registered for the first Barcelona Marathon in 1978.

800

La cifra de niños, niñas y jóvenes que toman parte en las carreras de la Kids Race la víspera de la Zurich Marató Barcelona.

Els nens, nenes i joves que prenen part a les curses de la Kids Race el dia abans de la Zurich Marató Barcelona.

Number of children, boys and girls who take part in the Kids Race event the day before Zurich Marató Barcelona.

2H:06:03

El actual récord masculino de la Zurich Marató Barcelona, establecido en 2021 por el atleta keniano Samuel Kosgei.

L'actual rècord masculí de la Zurich Marató Barcelona, establert el 2021 per l'atleta kenià Samuel Kosgei.

Current men's record for Zurich Marató Barcelona, set in 2021 by Kenyan Samuel Kosgei.

2H:23:15

El primer récord masculino del maratón de Barcelona (Dave Patterson, Estados Unidos, 1978).

El primer rècord masculí de la marató de Barcelona (Dave Patterson, Estats Units, 1978).

First ever Zurich Marató Barcelona men's record (Dave Patterson, United States, 1978).



2H:23:53

El actual récord femenino de la Zurich Marató Barcelona, en poder de la atleta etíope Tadu Teshome (2021).

L'actual rècord femení de la Zurich Marató Barcelona, en poder de l'atleta etíop Tadu Teshome (2021).

Current women's record for Zurich Marató Barcelona, set in 2021 by Ethiopian Tadu Teshome.

3H:55:33

El primer récord femenino del maratón de Barcelona, establecido por la atleta de Sabadell Matilde Gómez.

El primer rècord femení de la marató de Barcelona, establert per l'atleta de Sabadell Matilde Gómez.

First ever Zurich Marató Barcelona women's record, set by Spanish athlete Matilde Gómez.

45.309

Los litros de agua puestos a disposición de los participantes durante la Zurich Marató Barcelona.

Els litres d'aigua que es posen a disposició dels participants durant la Zurich Marató Barcelona.



Liters of water made available to runners during Zurich Marató Barcelona.

11.400

Los kilos de fruta puestos a disposición de los participantes en los avituallamientos de la Zurich Marató Barcelona.

Els quilos de fruita que es posen a disposició dels participants en els avituallaments de la Zurich Marató Barcelona.

Kilograms of fruit made available to runners in the Zurich Marató Barcelona refreshment stations.

2.900

Las calorías que quema un corredor medio en un maratón (equivalentes a cuatro platos de fideuá de 200 gramos).

Les calories que crema un corredor mitjà en una marató (equivalen a quatre plats de fideuà de 200 grams).

Calories burned by an average runner in a marathon (equivalent to four 200 gram-plates of noodles).

45.000

Los visitantes en la Feria del corredor en las dos jornadas previas a la Zurich Marató Barcelona.

Els visitants de la Fira del corredor en les dues jornades prèvies a la Zurich Marató Barcelona.

Visitors to Expo Sports on the two days prior to Zurich Marató Barcelona.

65

1.500

Las y los voluntarios que prestan su colaboración en la Zurich Marató Barcelona 2022.

Els voluntaris que col·laboren en la Zurich Marató Barcelona 2022.

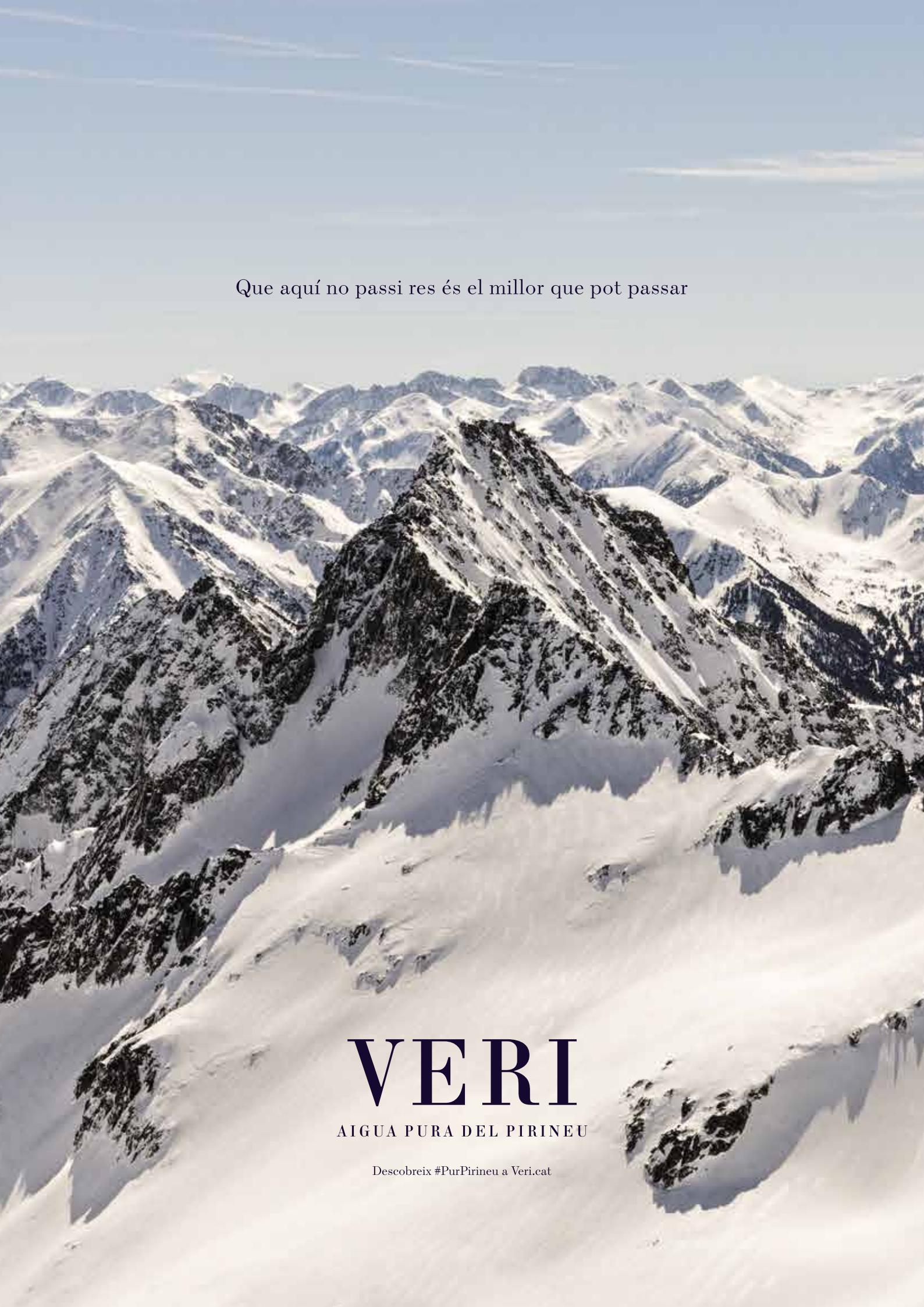
Volunteers collaborating in many different tasks in the 2022 Zurich Marató Barcelona.

300.000

Ciudadanos y ciudadanas de Barcelona que salen a las calles a presenciar la Zurich Marató Barcelona y a animar a las y los participantes.

Els ciutadans i ciutadanes de Barcelona que surten als carrers a veure la Zurich Marató Barcelona i a animar els i les participants.

Barcelona citizens who take the streets to witness Zurich Marató Barcelona and to encourage runners.



Que aquí no passi res és el millor que pot passar

VERI

AIGUA PURA DEL PIRINEU

Descobreix #PurPirineu a Veri.cat

GUÍA DEL/LA CORREDOR/A THE RUNNER'S GUIDE



PRESENTACIÓN PRESENTACIÓ PRESENTATION

¡Nos alegramos de tenerte de vuelta en Barcelona, el próximo 8 de mayo, en la Marató más mágica del mundo!

Ha pasado medio año desde la última vez que nos encontramos. Una edición donde vivimos un escenario social y vital muy cambiante.

En estos dos años de cambios, la Marató ha aprendido en la dificultad y ahora busca, más que nunca, conectar con vosotros, corredores/as, que venís de todo el mundo. Además, también queremos unir este evento con Barcelona y su ciudadanía, para que puedan volver a disfrutar de la fiesta del running en su propia casa y en su mejor versión, más solidaria, y más sostenible.

Como hacemos en cada edición, os queremos ayudar a preparar la Zurich Marató Barcelona 2022 con esta Guía del Corredor. El objetivo es que os sirva para disfrutar al máximo de esta experiencia.

Este año es importante que leáis esta guía con mucha atención, incluso si ya sois expertos/as en la maratón barcelonesa o habéis vivido las ediciones más recientes. Veréis que hay aspectos de la carrera que serán diferentes respecto a ediciones anteriores.

Una vez más, hemos trabajado muy duro para ofreceros un evento muy espacial, una carrera que, un año más, quiere ser #AMagicExperience.

La 43^a edición de la Zurich Marató Barcelona será MÁGICA.

¡Buena suerte!

El equipo de la Zurich Marató Barcelona

Ens alegrem de tenir-te de tornada a Barcelona, el pròxim 8 de maig, a la Marató més màgica del món!

Ha passat mig any des de la darrera vegada que ens vam trobar. Una edició on vàrem viure un escenari social i vital molt canviant.

En aquests dos anys de canvis, la Marató ha après en la dificultat i ara busca, més que mai, connectar amb els seus corredors/res, que veniu d'arreu del món. A més, també volem apropar l'esdeveniment a Barcelona i els seus ciutadans, perquè puguin tornar a gaudir de la festa del running a casa seva amb la seva millor versió, més solidària, i més sostenible.

Com fem en cada edició, us volem ajudar a preparar la Zurich Marató Barcelona 2022 amb aquesta Guia del Corredor. L'objectiu és que us serveixi per a gaudir al màxim d'aquesta experiència.

Enguany és important que llegiu aquesta guia amb molta atenció, fins i tot si ja sou experts/es de la marató barcelonina o heu viscut les edicions més recents. Veureu que hi ha aspectes de l'esdeveniment que seran diferents respecte a edicions anteriors.

Una vegada més, hem treballat molt de valent per a portar-vos un esdeveniment molt especial, una cursa que, un any més, vol ser #AMagicExperience.

La 43^a edició de la Zurich Marató Barcelona serà MÀGICA.

Bona sort!

L'equip de la Zurich Marató Barcelona

We are looking forward to having you back in Barcelona, next Sunday 8th of May, at the most magical Marathon in the world!

A half a year has gone by since the last time we met. An edition where we lived through a very changing scenario.

In these two years of changes, the Marató has learned from the difficulty and now seeks, more than ever, to connect with you, runners, who come from all over the world.

In addition, we also want to reunite in this event with Barcelona and its citizens, so that they can once again enjoy the festival of running in their own home and in its best, most supportive and sustainable version.

As we do in every edition, we want to help you prepare for the Zurich Marató Barcelona 2022 with this Racebook. The aim is to help you make the most of this experience.

This year, it is important that you read this guide very carefully, even if you are already an expert in the Barcelona's marathon or if you have experienced the most recent years.

You will see that there are aspects of the race that will be different from previous editions.

Once again, we have worked very hard to offer you a very special event, a course that, one more year, wants to be #AMagicExperience.

The 43rd edition of the Zurich Marató Barcelona will be MAGIC.

Good luck!

The Zurich Marató Barcelona team



ÉLITE
ÉLIT
ELITE

KOSGEI DEFIENDE TÍTULO Y RÉCORD DE 2021

KOSGEI DEFENSA TÍTOL I RÈCORD DE 2021

KOSGEI DEFENDS TITLE AND RECORD FROM 2021 EDITION

Un ocho de mayo de 2011, hace exactamente una década, Samuel Kosgei debutaba en los 42 kilómetros, finalizando en 2.07.47 el maratón de Praga. Un prometedor registro que, tras muchas dificultades, incluidas las lesiones, el keniano de 36 años mejoró ampliamente el pasado mes de octubre con el triunfo en la Zurich Marató Barcelona 2021, con récord (2.06.03) de la prueba incluido.

Kosgei vuelve a dar ejemplo de constancia y determinación, regresando a Barcelona para defender su título, frente a rivales contrastados y de enorme prestigio. Como el doble campeón del mundo de maratón, el también keniano Abel Kirui, en un nuevo intento por mejorar los registros del maratón barcelonés por debajo de las dos horas y seis minutos, desafiando otra vez los límites del monumental circuito de la capital catalana, cada vez más rápido, tanto en la categoría masculina como en la femenina.

Kirui, además del oro mundialista logrado en Berlín 2009 y Daegu 2011, se colgó la plata en los Juegos Olímpicos de Londres 2012. A punto de cumplir los 40 años, el subcampeón olímpico tiene una estima especial por Barcelona, al haber participado en la eDreams Mitja Marató Barcelona en 2012, 2014 y 2017. En esta última ocasión, prometió volver para disputar la distancia completa, y va a cumplir su palabra.

Kirui, el rival a priori más duro para Kosgei, puede presumir de ser uno de los maratonianos más exitosos y constantes a lo largo de su impresionante carrera deportiva, con nada menos que 10 carreras de 42 kilómetros en sus piernas por debajo de 2.08 horas durante la última década.

Kosgei y Kirui tendrán que echar mano de su probada y larga experiencia si quieren ganar una competición en la que debutantes y jóvenes promesas no se lo van a poner fácil. Entre ellos, destaca el ganador de la Zurich Maratón de San Sebastián 2021 el pasado mes de noviembre, el etíope Kindie Derseh, en un gran momento de forma al finalizar en cuarta posición hace un mes en la eDreams Mitja Marató Barcelona 2022, con un tiem-

po (59.18), que le sitúa también entre los favoritos.

Del listado femenino, la favorita para ganar esta 43ª edición de la Marató es la etíope Tadelech Bekele Alemu. Bekele ha ganado dos veces el maratón de Amsterdam, en 2017 y 2018, y obtuvo su mejor tiempo (2:21:40) en el maratón de Londres 2018. Además, la acompañarán tres compatriotas más: Ayantu Kumela, que ganó el maratón de Košice Peace 2021, en Serbia, consiguiendo su mejor tiempo (2:24:35); Shegae Maeregu, ganadora del maratón de Sofía en 2019, aunque su mejor tiempo fue logrado en Košice Peace Marathon 2021, en Serbia (2:24:42); y Meseret Gebre Dekebo, ganadora de la Zurich Maratón Donostia-San Sebastián 2021, obteniendo allí su mejor tiempo (2:27:36).

Además, atletas de 14 países configuran la participación de élite en esta nueva edición de la Marató: Mongolia, Francia, Portugal, Finlandia, Bélgica, Brasil, Mauritania, Marruecos, Namibia, Ecuador, México, Etiopía, Kenia y España. La mayoría buscan en Barcelona la última oportunidad para lograr la mínima de participación en el maratón del Mundial de Atletismo de este año, que se celebra el próximo mes de julio del día 15 al 24 en Eugene, Oregón, Estados Unidos.

Un vuit de maig de 2011, fa exactament una dècada, Samuel Kosgei debutava en els 42 quilòmetres, finalitzant en 2.07.47 la marató de Praga. Un prometedor registre que, després de moltes dificultats, incloses les lesions, el kenià de 36 anys va millorar àmpliament el mes d'octubre passat amb el triomf en la Zurich Marató Barcelona 2021, amb rècord (2.06.03) de la prova inclòs.

Kosgei torna a donar exemple de constància i determinació, venint de nou a Barcelona per defensar el seu títol, enfront de rivals contrastats i d'enorme prestigi. Com el doble campió del món de marató, el també kenià Abel Kirui, en un nou intent per millorar els registres de la marató barcelonina per sota de les dues hores i sis minuts, desafiant una altra vegada els límits del monumental circuit de la capital catalana, cada vegada més ràpid, tant en la categoria masculina com en la femenina.

GUÍA DEL/LA CORREDOR/A GUÍA DEL/LA CORREDOR/A THE RUNNER'S GUIDE

Kirui, a més de l'or mundialista aconseguit a Berlín 2009 i Daegu 2011, es va penjar la plata en els Jocs Olímpics de Londres 2012. A punt de complir els 40 anys, el subcampió olímpic té una estima especial per Barcelona, en haver participat en la eDreams Mitja Marató Barcelona en 2012, 2014 i 2017. En aquesta última ocasió, va prometre tornar per a disputar la distància completa, i complirà la seva paraula.

Kirui, el rival a priori més dur per a Kosgei, pot presumir de ser un dels maratonians més reeixits i constants al llarg de la seva impressionant carrera esportiva, amb ni més ni menys que 10 carreres de 42 quilòmetres a les seves cames per sota de 2.08 hores, durant l'última dècada.

Però, Kosgei i Kirui hauran de valdre's de la seva prova dada i llarga experiència si volen guanyar una competició en la qual debutants i joves promeses no li ho posaran fàcil. Entre ells, destaca el guanyador de la Zurich Marató de Sant Sebastià 2021 el mes de novembre passat, l'etíop Kindie Derseh, en un gran moment de forma en finalitzar en quarta posició fa un mes en la eDreams Mitja Marató Barcelona 2022, amb un temps (59.18), que li situa també entre els favorits.

Del llistat femení, la favorita per a guanyar aquesta 43a edició de la Marató és l'etíop Tadelech Bekele Alemu. Bekele ha guanyat dues vegades la marató d'Amsterdam, en 2017 i 2018, i va obtenir el seu millor temps (2.21:40) en la marató de Londres 2018. A més, l'acompanyen tres compatriotes més: Ayantu Kumela, que va guanyar la marató de Košice Peace 2021, a Sèrbia, aconseguint el seu millor temps (2.24:35); Shegae Maeregu, guanyadora de la marató de Sofia en 2019, encara que el seu millor temps va ser aconseguit en Košice Peace Marathon 2021, a Sèrbia (2.24:42); i Meseret Gebre Dekebo, guanyadora de la Zurich Marató Donostia-Sant Sebastià 2021, obtenint allí el seu millor temps (2.27:36).

A més, atletes de 14 països configuren la participació d'elit en aquesta nova edició de la Marató: Mongòlia, França, Portugal, Finlàndia, Bèlgica, el Brasil, Mauritània, el Marroc, Namíbia, l'Ecuador, Mèxic, Etiòpia, Kenya i Espanya. La majoria busquen a Barcelona l'última oportunitat per a aconseguir la mínima de participació en la marató per al Mundial d'Atletisme d'enguany, que se celebra del 15 al 24 de juliol a Eugene, Oregon, Estats Units.

On 8th of May 2011, exactly a decade ago, Samuel Kosgei made his debut in the 42 kilometres, finishing in 2.07.47 at the Prague Marathon. A promising record that, after many difficulties, including injuries, the 36 year old Kenyan improved on last October with his victory at the Zurich Marató Barcelona 2021, with a course record (2.06.03).

Kosgei is once again setting an example of perseverance and determination, returning to Barcelona to de-

fend his title against rivals of enormous prestige. The same applies to the double World Marathon Champion, who will be competing at the Barcelona 2021 Marathon. the double World Marathon champion, the also Kenyan Abel Kirui, in a new attempt to improve the records of the Barcelona Marathon under two hours and six minutes, challenging once again the limits of the monumental circuit of the Catalan capital, which is getting faster and faster, in both, the male and female categories.

Kirui, in addition to his World Championship gold in Berlin 2009 and Daegu 2011, won silver at the London 2012 Olympic Games. About to turn 40, the Olympic runner-up has a special affection for Barcelona, having participated in the eDreams Mitja Marató Barcelona in 2012, 2014 and 2017. On the latter occasion, he promised to return to run the full distance, and he will keep his word.

Kirui, Kosgei's toughest rival, can boast of being one of the most successful and consistent marathon runners throughout his impressive career, with no less than 10 42km races under 2.08 hours in his legs over the last decade.

Kosgei and Kirui will have to rely on their long and proven experience if they want to win a competition in which newcomers and promising young runners will not make it easy for them. Among them, the winner of the Zurich Maratón de San Sebastián 2021 last November, the Ethiopian Kindie Derseh, in a great moment of form after finishing fourth in the eDreams Mitja Marató Barcelona 2022 a month ago, with a time of 59.18, which also places him among the favourites.

About the women's list, the favourite to win this 43rd edition of the Marató is the Ethiopian Tadelech Bekele Alemu. Bekele has won the Amsterdam Marathon twice, in 2017 and 2018, and achieved her best time (2:21:40) at the 2018 London Marathon. She will also be joined by three more compatriots: Ayantu Kumela, who won the Košice Peace 2021 marathon in Serbia, setting her best time (2:24: 35); Shegae Maeregu, winner of the Sofia Marathon in 2019, although her best time was achieved at Košice Peace Marathon 2021, in Serbia (2:24:42); and Meseret Gebre Dekebo, winner of the Zurich Maratón Donostia-San Sebastián 2021, obtaining her best time there (2:27:36).

In addition, athletes from 14 countries make up the elite participation in this new edition of the Marathon: Mongolia, France, Portugal, Finland, Belgium, Brazil, Mauritania, Morocco, Namibia, Ecuador, Mexico, Ethiopia, Kenya and Spain. Most of them are looking for the last chance in Barcelona to achieve the qualifying standard time for marathon to participate in this year's World Athletics Championship, which will be held next summer, from 15 to 24 of July from, in Eugene, Oregon, USA.



FERIA DEL CORREDOR

FIRA DEL CORREDOR

EXPO SPORTS

La Feria del corredor és el lugar donde podrás recoger tu bolsa del corredor y dorsal. Visítanos en el punto de encuentro de marcas y deportistas en el Pabellón 7 de Fira de Barcelona, próximo a las Columnas de Puig i Cadafalch.

DÓNDE Y CUÁNDO IR

Acceso desde Plaza España, dirección a la Fuente Mágica de Montjuic. En la plaza Puig i Cadafalch junto a las columnas. La Feria del corredor estará abierta durante los siguientes horarios: Viernes 6 y sábado 7 de mayo de 2022 de 10h a 20h.

La Fira del corredor és el lloc on podràs recollir la teva bossa del corredor i dorsal. Visita'ns en el punt de tro-

bada de marques i esportistes en el Pavelló 7 de Fira de Barcelona, al costat de les Columnes de Puig i Cadafalch.

ON I QUAN ANAR

Accés des de Plaça Espanya, direcció a la Font Mànica de Montjuïc. A la plaça Puig i Cadafalch al costat de les columnes. La Fira del corredor estarà oberta durant els següents horaris: Divendres 6 i dissabte 7 de maig del 2022 de 10h a 20h.

The Expo Sports is the place where you can pick up your runner bag and race number. Visit us at the meeting point for brands and athletes in Pavilion 7 of Fira de Barcelona, next to the Columns of Puig i Cadafalch.





4

CAMISETA SAMARRETA T- SHIRT

Con la participación en la Zurich Marató Barcelona, te obsequiamos con una camiseta conmemorativa de la prueba, de nuestro patrocinador técnico, Deporvillage, que podrás recoger en la Feria del corredor durante los horarios de apertura de esta. Una vez pasada la prueba no se entregará ninguna camiseta, tampoco se realizarán envíos.

Amb la participació en la Zurich Marató Barcelona t'obsequiem amb una samarreta conmemorativa de la prova, del nostre patrocinador tècnic, Deporvillage, que podràs recollir en la Fira del corredor durant els horaris d'obertura d'aquesta. Una vegada passada la prova no es lliurà cap samarreta. Tampoc es realitzaran enviaments.



5

CHIP XIP CHIP

En vuestra bolsa del corredor encontrareis el chip oficial y obligatorio de la Zurich Marató Barcelona. Durante la prueba todos los participantes tendréis que llevar el chip morado que deberéis instalar en los cordones de vuestra zapatilla. El chip te lo proporcionará la organización cuando recojas el dorsal y es obligatorio devolverlo en la zona de meta.

Si has perdido el dorsal o el chip o te lo has dejado olvidado en casa, durante los días que dura la Expo Sports deberás ponerte en contacto con la organización para la obtención de un nuevo. Deberás ir al mostrador de "Atención al corredor" de la Feria del corredor durante los días de apertura de la feria (viernes y sábado). El domingo, día de la carrera, no habrá punto de incidencias. Con lo cual no se podrán entregar chips.

A la vostra bossa del corredor trobareu el xip oficial i obligatori de la Zurich Maratón Barcelona. Durant la prova tots els participants haureu de portar el xip morat que heu d'instal·lar en els cordons de la vostra sabatilla. El xip te'l proporcionarà l'organització quan recullis el dorsal i és obligatori retornar-lo en la zona de meta.

With the participation in the Zurich Maratón Barcelona, we will give you a commemorative t-shirt of the event, from our technical sponsor, Deporvillage, which you can collect at the Expo Sports during its opening hours. Once the test has passed, no t-shirt will be delivered, we won't be able to ship more t-shirts.

If you have lost your bib or chip or left it at home, during the days of the Expo Sports you should contact the organization to get a new one. You must go to "Athlete Service Area" at Expo Sports during the fair's opening days (Friday and Saturday). On Sunday, race day, there will be no help point. With which chips cannot be delivered.

In your runner's bag you will find the official and mandatory timing chip of the Zurich Maratón Barcelona. During the test, all participants will have to wear the purple chip that you must install on the laces of your shoe.

The chip will be provided by the organization when you collect the bib number, and it is mandatory to return it at the finish line. If you have lost your bib number or chip or have forgotten it at home, during the days of the Expo Sports you should contact the organization to get a new one. You must go to "Athlete Service Area" at Expo Sports during the fair's opening days (Friday and Saturday). On Sunday, race day, there will be no help point. With which chips cannot be delivered.





RECOGIDA DORSALES RECOLLIDA DORSALS BIB NUMBERS PICK UP

El dorsal se recoge durante la Feria del corredor, situada en el Pabellón 7 de Fira de Barcelona. Acceso desde Plaza España, dirección a la Fuente Mágica de Montjuic, en la Plaza Puig i Cadafalch. Para recoger tu dorsal no olvides los siguientes documentos indispensables: DNI o Pasaporte y tu email de confirmación con el número de dorsal (puede ser en formato digital).

Si no puedes recoger tu dorsal y necesitas que alguien lo haga en tu nombre, esta persona deberá aportar el resguardo de la inscripción y una fotocopia de tu documento de identificación oficial (puede ser el DNI, NIE o pasaporte). Además, no se podrán recoger dorsales el domingo. Sólo se puede recoger el dorsal en la Feria del corredor, viernes y sábado, durante el horario de apertura, viernes 6 y sábado 7 de mayo de 10h a 20h. Los dorsales son personales e intransferibles, no se pueden vender ni regalar.

Si no has recibido ningún email por parte de la organización con tu número de dorsal, en la Feria del Corredor habrá una zona habilitada donde te dirán tu número de dorsal. No es posible inscribirse de manera presencial en la Feria del corredor. Las inscripciones se deben realizar online previamente al evento. Para gestionar tu inscripción, puedes hacerlo online en https://www.rockthesport.com/en/event/zurich-marato-barcelona_2022/my-registration

El dorsal es recull durant la Fira del corredor, situada en el Pavelló 7 de Fira de Barcelona. Accés des de Plaza España, direcció a la Font Mànica de Montjuïc, en la Plaça Puig i Cadafalch. Per a recollir el teu dorsal no oblidis els següents documents indispensables: DNI o Passaport i el teu email de confirmació amb el número de dorsal (pot ser en format digital).

Si no pots recollir el teu dorsal i necessites que algú ho faci en el teu nom, aquesta persona haurà d'aportar el resguard de la inscripció i una fotòcopia del teu document d'identificació oficial (pot ser el DNI, NIE o passaport). A més, no es podran recollir dorsals el diumenge. Només es pot recollir el dorsal en la Fira del corredor, divendres i dissabte, durant l'horari d'obertura, divendres 6 i dissabte 7 de maig de 10h a 20h. Els dorsals són personals i intransferibles, no es poden vendre ni regalar.

Si no has rebut cap email per part de l'organització amb el teu número de dorsal, a la Fira del Corredor hi haurà una zona habilitada on et diran el teu número de dorsal. No és possible inscriure's de manera presencial a la Fira del corredor. Les inscripcions s'han de realitzar en línia prèviament a l'esdeveniment. Per a gestionar la teva inscripció, pots fer-ho online a https://www.rockthesport.com/ca/esdeveniment/zurich-marato-barcelona_2022/my-registration

The bib number can be collected at the Expo Sports, located in Pavilion 7 of Fira de Barcelona. Access from Plaza España, in the direction of the Font Mànica of Montjuic, in Plaza Puig i Cadafalch. To collect your bib number, don't forget the following essential documents: ID card or passport and your confirmation email with your bib number (it can be in digital format).

If you are unable to pick up your bib number and you need someone else to pick it up on your behalf, this person must bring the registration document and a photocopy of your official identification document (this can be your DNI, NIE or passport). In addition, it will not be possible to collect bib numbers on Sunday. You can only pick up your bib number at the Expo Sports, Friday and Saturday, during the opening hours, Friday 6th and Saturday 7th of May from 10h to 20h. The bib numbers are personal and non-transferable, they cannot be sold or given away.

If you have not received an email from the organization with your bib number, at the Expo Sports there will be an area where they will tell you. It is not possible to register in person at the Expo Sports. Registrations must be made online prior to the event. To manage your registration, you can do it online at https://www.rockthesport.com/en/event/zurich-marato-barcelona_2022/my-registration





CAJONES DE SALIDA Y ACCESO A LOS CAJONES (HORARIOS, CÓMO LLEGAR) CALAIXOS DE SORTIDA Y ACCÉS ALS CALAIXOS STARTING LINE CORRALS AND ACCESS

74

En el momento de inscribirte se te asigno un cajón de salida. La mejor manera de acceder a Avenida María Cristina es por la Avenida Rius i Taulet o por la Avenida Francesc Ferrer i Guàrdia. Para que lo tengas en cuenta se efectuarán un total de 2 salidas para estirar la carrera y favorecer la comodidad de todos los corredores. Para la Marató, los cajones se abren a las 7:15h y se cierran a las 07:55h. La salida es las 8h. Para el 10K BCN, los cajones se abren a las 7:15h y se cierran a las 8:15h. La salida es a las 8:20h.

En el moment d'inscriure't se't va assignar un calaix de sortida. La millor manera d'accedir a l'Avinguda Maria Cristina és per l'Avinguda Rius i Taulet o per l'Avinguda Francesc Ferrer i Guàrdia. Perquè ho tinguis en compte, s'efectuaran un total de 2 sortides per a estirar la carrera i afavorir la comoditat de tots els corredors. Per a la Marató, els calaixos s'obren a les 7:15h i es tanquen a les 07:55h. La sortida és les 8h. Per al 10K BCN, els calaixos s'obren a les 7:15h i es tanquen a les 8:15h. La sortida és a les 8:20h.

RITMO POR CAJÓN Y SALIDAS

PARA LA MARATÓ:

- 1^a Salida: élite y -3h
 - entre 3h y 3.15h
 - entre 3:15h y 3:30h
 - entre 3:30h y 03:45h
- 2^a Salida: entre 3:45 y 4h
 - + 4h

PARA EL 10K BCN:

- 1^a Salida: -45'
- 2^a Salida: +45'

Podrás ir acompañado hasta el acceso a los cajones. Una vez terminada la carrera, el mejor meeting point es la Font Mágica de Montjuic.

RITME PER CALAIX I SORTIDES

PER A LA MARATÓ:

- 1a Sortida: elit i -3h
 - entre 3h i 3.15h
 - entre 3:15h i 3:30h
 - entre 3:30h i 03:45h
- 2^a Salida: entre 3:45 i 4h
 - + 4h

PER AL 10K BCN:

- 1a Sortida -45'
- 2a Sortida: +45'

Podràs anar acompañat fins a l'accés als calaixos. Una vegada acabada la carrera, el millor meeting point és la Font Mágica de Montjuïc.

GUÍA DEL/LA CORREDOR/A GUÍA DEL/LA CORREDOR/A THE RUNNER'S GUIDE

When you register you will be assigned a starting corral. The best way to get to Avenida Maria Cristina is from Avenida Rius i Taulet or Avenida Francesc Ferrer i Guàrdia. Please note that there will be a total of 2 start points in order to stretch out the race and make it more comfortable for all runners. For the Marató, the corrals open at 7:15h and close at 7:55h. The start is at 8h. For the 10K BCN, the corrals open at 7:15h and close at 8:15h. The start is at 8:20h.

You can be accompanied up to the access to the corrals. Once the race is over, the best meeting point is the Font Mágica in Montjuic.



GUARDARROPA GUARDA-ROBA CLOACKROOM

Habrá servicio de guardarropa el mismo día de la carrera, abrirá a las 6:30h y cerrará a las 8h. El servicio se volverá a abrir a las 9:30h hasta las 15h. El guardarropa estará situado en el Pabellón nº7 el mismo que la Feria del corredor.

Te recomendamos llegar con antelación y evitar prisas innecesarias de última hora. ¡Importante! Accede al recinto cambiado, con el dorsal colocado en la camiseta y tu mochila identificada con el resguardo correspondiente. Una vez le guarden la mochila en su zona asignada, deberá salir inmediatamente del recinto, por la puerta contraria por la que ha accedido para permitir el paso al resto de corredores.

Hi haurà servei de guarda-roba el mateix dia de la carrera, obrirà a les 6:30h i tancarà a les 8h. El servei es tornarà a obrir a les 9:30h fins a les 15h. El guardarropa estarà situat en el Pavelló nº 7, el Pavelló de la Fira del corredor.

Et recomanem arribar amb antelació i evitar presses innecessàries d'última hora. Important! Accedeix al recinte canviat, amb el dorsal col·locat en la samarreta i la teva motxilla



PACE PER CORRAL AND STARTS

FOR THE MARATÓ:

- 1st Start: elite and -3h
between 3h and 3:15h
between 3:15h and 3:30h
between 3:30h and 03:45h
- 2nd Start: between 3:45 and 4h
+ 4h

FOR THE 10K BCN:

- 1st Start: -45'.
- 2nd Start: +45'.



identificada amb el resguard corresponent. Un cop us guardin la motxilla a la seva zona assignada, haureu de sortir immediatament del recinte, per la porta contrària per la qual heu accedit per permetre el pas a la resta de corredors.

There will be a cloakroom service on race day, it will open at 6:30h and close at 8h. The service will reopen at 9:30h until 15h. The cloakroom will be located in the Pavilion nº7 the same one as the Expo Sports.

We recommend you arrive in advance and avoid unnecessary last-minute rush. Important! Access the venue changed, with the bib number placed on the shirt and your backpack identified with the corresponding label. Once the backpack is stored in your assigned area, you must immediately leave the venue, through the opposite door through which you entered to allow the rest of the runners to pass.



76

9

HORARIOS PRUEBA HORARIS PROVA TIME SCHEDULE

Guardarropa
Guarda-roba
Cloakroom:

06:30 – 08:00 (Pavelló nº7)

Horario de cajones
Horari de calaixos
Corrals schedule:

07:15 (Av. María Cristina)

Zurich Marató Barcelona
Salida
Sortida
Start:

08:00 (Av. María Cristina)

10K de la Marató
Salida
Sortida
Start:

08.20h

Llegada 1er hombre
Arribada 1er home
1st man arrival:

10:05 (Av. María Cristina): 08:20 (Av. María Cristina)

Llegada 1a mujer
Arribada 1a dona
1st woman arrival:

10:25 Aprox. (Av. María Cristina)

Podio
Podí
Podium:

10:45 Aprox. (Av. María Cristina)

Últimos clasificados
Últims classificats
Last runners:

14:15 (Av. María Cristina)



LIEBRES Y RITMOS LLEBRES I RITMES PACEMAKERS AND PACES



Si quieras hacer marca estás de enhorabuena. La Zurich Marató Barcelona cuenta con las mejores liebres, ponemos a disposición de los corredores 34 liebres, que marcarán 7 ritmos diferentes durante los 42,195 km.

7 RITMOS DIFERENTES

Estos atletas realizarán el recorrido de la Zurich Marató de Barcelona en 2:45h, 3:00h, 3:15h, 3:30h, 3:45h, 4h y 4:30h y estarán ubicados respectivamente en los cajones de salida correspondientes a su marca, llevando banderolas identificativas.

Se dispondrán varios puntos de cronometraje desde la salida cada 5km. Es decir: km5, km10, km15, km20, media maratón, km25, km30, km40 y llegada. En el punto de Media Maratón (km 21.097) y en el km30 se dispondrá una pantalla con cronómetro, tal y como existe en la salida y llegada.

If you want to make a mark, you are in luck. The Zurich Marató Barcelona has the best Pacemakers, we put 34 Pacemakers at the disposal of the runners, who will set 7 different paces during the 42,195 km.

7 DIFFERENT PACES

These athletes will complete the route of the Zurich Marató de Barcelona at 2:45h, 3:00h, 3:15h, 3:30h, 3:45h, 4h and 4:30h and will be located respectively

Si vols fer marca estàs d'enhorabona. La Zurich Marató Barcelona compta amb les millors llebres. Posem a la disposició dels corredors 34 llebres, que marcaran 7 ritmes diferents durant els 42,195 km.

7 RITMES DIFERENTS

Aquests atletes realitzaran el recorregut de la Zurich Marató de Barcelona en 2:45h, 3:00h, 3:15h, 3:30h, 3:45h, 4h i 4:30h i estaran situats respectivament en els calaixos de sortida corresponents a la seva marca, portant banderoles identificatives.

Es disposaran diversos punts de cronometratge des de la sortida cada 5km. És a dir: km5, km10, km15, km20, mitja marató, km25, km30, km40 i arribada. En el punt de Mitja Marató (km 21.097) i en el km30 es disposarà una pantalla amb cronòmetre, tal com existeix en la sortida i arribada.

77

in the corrals corresponding to your pace, carrying identifying flybanners.

There will be several timing mats from the start every 5km. That is: km5, km10, km15, km20, half marathon, km25, km30, km40 and arrival. Only at the Half Marathon point (km 21,097) and at km 30 will there be a screen with a stopwatch, as it exists at the start and finish line.





CATEGORÍAS CATEGORIES CATEGORIES

HAY UN TOTAL DE 11 CATEGORÍAS DIFERENTES PARA LA MARATÓ:

- **Sub-23:** 18-22 años
- **Sénior:** 23-34 años
- **Máster 35:** 35-39 años
- **Máster 40:** 40-44 años
- **Máster 45:** 45-49 años
- **Máster 50:** 50-54 años
- **Máster 55:** 55-59 años
- **Máster 60:** 60-64 años
- **Máster 65:** 65-69 años
- **Máster 70:** 70-74 años
- **Máster 75:** de 75 en adelante

HI HA UN TOTAL D'11 CATEGORIES DIFERENTS PER LA MARATÓ:

- **Sub-23:** 18-22 anys
- **Sènior:** 23-34 anys
- **Màster 35:** 35-39 anys
- **Màster 40:** 40-44 anys
- **Màster 45:** 45-49 anys
- **Màster 50:** 50-54 anys
- **Màster 55:** 55-59 anys
- **Màster 60:** 60-64 anys
- **Màster 65:** 65-69 anys
- **Màster 70:** 70-74 anys
- **Màster 75:** de 75 en endavant

THERE ARE A TOTAL OF 11 DIFFERENT CATEGORIES FOR THE MARATÓ:

- **Sub-23:** 18-22 years
- **Senior:** 23-34 years
- **Master 35:** 35-39 years
- **Master 40:** 40-44 years
- **Master 45:** 45-49 years
- **Master 50:** 50-54 years
- **Master 55:** 55-59 years
- **Master 60:** 60-64 years
- **Master 65:** 65-69 years
- **Master 70:** 70-74 years
- **Master 75:** from 75 onwards



GUÍA DEL/LA CORREDOR/A GUÍA DEL/LA CORREDOR/A GUÍA DEL/LA CORREDOR/A GUÍA DEL/LA CORREDOR/A



SALIDA SORTIDA START

Después de todo el esfuerzo, por fin llega el día clave. Para poder afrontar este gran reto de forma positiva intentamos resolver todas tus dudas.

Recuerda llevar el dorsal siempre visible en el pecho durante toda la carrera, no lo puedes llevar en la parte trasera. Debes cumplimentar la parte trasera de tu dorsal con tus datos. Es importante que anotes el teléfono de contacto de algún familiar o amigo por si necesitáramos contactar con ellos en caso de urgencia. En caso de perder el dorsal, recuerda que el día de la carrera no habrá ninguna zona habilitada para solucionar este tipo de incidencias. Te recomendamos que lo dejes todo preparado la noche anterior para no olvidarte de nada.

Por motivos de seguridad y por ordenanza de la Federación, no está permitido correr con auriculares. La Marató es una prueba que cumple los máximos están-

dares de seguridad. En lugares donde la carrera ocupa toda la carretera, no habrá circulación de vehículos. En el resto de los casos, habrá convivencia de vehículos y carrera, siempre adaptada a las necesidades de esta última.

Habrá agentes de Guardia Urbana y servicios médicos repartidos por todo el recorrido para una mayor seguridad del participante y del espectador. Todos los participantes, federados o no, estáis suscritos a una póliza de seguro de Responsabilidad Civil y Accidentes según la legislación vigente.

Todos vuestros datos personales están protegidos de acuerdo con la Ley Orgánica de Protección de datos.





VAMOOOOOOOO
OOOOOOOOOOOO
OOOOOOOOOOOS!

VAMOOOOOOOO
OOOOOOOOOOOO
OOOOOOOOOOOS!

Al inscribirte en la Zurich Marató Barcelona, los participantes dan su consentimiento para que RPM Racing, SL, por sí misma o mediante terceras entidades, traten automáticamente y con finalidad exclusivamente deportiva, promocional o comercial, sus datos de carácter personal.

Després de tot l'esforç, per fi arriba el dia clau. Per a poder afrontar aquest gran repte de manera positiva intentem resoldre tots els teus dubtes.

80

Recorda portar el dorsal sempre visible en el pit durant tota la cursa, no el pots portar en la part posterior. Has d'emplenar la part posterior del teu dorsal amb les teves dades. És important que anotis el telèfon de contacte d'algun familiar o amic per si necessitéssim contactar amb ells en cas d'urgència. En cas de perdre el dorsal, recorda que el dia de la carrera no hi haurà cap zona habilitada per a solucionar aquest tipus d'incidències. Et recomanem que ho deixis tot preparat la nit anterior per a no oblidar-te de res.

Per motius de seguretat i per ordenança de la Federació, no està permès córrer amb auriculars. La Marató és una prova que compleix els màxims estàndards de seguretat. En llocs on la carrera ocupa tota la carretera, no hi haurà circulació de vehicles. En la resta dels casos, hi haurà convivència de vehicles i carrera, sempre adaptada a les necessitats d'aquesta última.

Hi haurà agents de Guàrdia Urbana i serveis mèdics repartits per tot el recorregut per a una major seguretat del participant i de l'espectador. Tots els participants, federats o no, esteu subscrits a una pòlissa d'assegurança de Responsabilitat Civil i Accidents segons la legislació vigent.

Totes les vostres dades personals estan protegits d'acord amb la Llei orgànica de Protecció de dades. En inscriure't en la Zurich Marató Barcelona, els participants donen el seu consentiment perquè RPM Racing, SL, per si mateixa o mitjançant terceres entitats,

tractin automàticament i amb finalitat exclusivament esportiva, promocional o comercial, les seves dades de caràcter personal.

After all the effort, the key day finally arrives. In order to face this great challenge in a positive way, we try to solve all your doubts.

Remember to always wear the bib number on your chest throughout the race, you cannot wear it on the back. You must fill in the back of your bib with your data. It is important that you write down the contact telephone number of a family member or friend in case we need to contact them in case of emergency. In case of losing the bib number, remember that on the day of the race there will be no area enabled to solve this kind of issue. We recommend that you leave everything ready the night before so as not to forget anything.

For safety reasons and by Federation rules, it is not allowed to run with headphones. The Marató is a test that meets the highest safety standards. In places where the race occupies the entire road, there will be no traffic. In the rest of the cases, there will be coexistence of vehicles and race, always adapted to the needs of the last runner.

There will be Guardia Urbana agents and medical services distributed throughout the route for greater safety of the participant and the spectator. All participants, federated or not, are subscribed to a Civil Liability and Accident insurance policy according to current legislation.

All your personal data is protected in accordance with the Organic Law on Data Protection. By registering for the Zurich Marató Barcelona, the participants give their consent for RPM Racing, SL, by itself or through third parties, to automatically process and exclusively for sports, promotional or commercial purposes, their personal data.



1R

AVITUALLAMIENTOS Y SERVICIOS DURANTE LA CARRERA

AVITUALLAMENTS I SERVEIS DURANT LA CARRERA

REFRESHMENTS AND SERVICES DURING THE RACE

81

PRODUCTO

Bebida: Todos los avituallamientos.

Fruta (Plátanos): km20, km25, km30, km35, km40, meta

Geles Finisher: km22,5, km30 y km35.

Duchas en recorrido: km32'5 y km40.

Cruz Roja: Habrá 10 puntos de cruz roja dispuestos en el recorrido.

km0, km5, km10, km15, km20, km25, km30, km35, km40 y km42.

El 10K de la Marató tendrá un avituallamiento en el km5 donde se dará agua Veri.

PRODUCTE

Beguda: Tots els avituallaments.

Fruita (Plàtans): km20, km25, km30, km35, km40 i meta.

Gels Finisher: km22,5, km30 i km35.

Dutxes en recorregut: km32'5 i km40.

Creu Roja: Hi haurà 10 punts de Creu Roja disposats en el recorregut.

km0, km5, km10, km15, km20, km25, km30, km35, km40 i km42.

El 10K de la Marató tindrà un avituallament en el km5, on es donarà agua Veri.

PRODUCT

Drink: In all aid stations.

Fruit (Bananas): km20, km25, km30, km35, km40, goal

Finisher Gels: km22.5, km30 and km35.

Showers along the route: km32'5 and km40.

Medical Service: There will be 10 red cross points arranged along the route.

km0, km5, km10, km15, km20, km25, km30, km35, km40 and km42.

The 10K de la Marató will have one refreshment point at the km5 where water will be given.



ANIMACIONES Y VOLUNTARIADO ANIMACIONS I VOLUNTARIAT ANIMATIONS AND VOLUNTEERS

ANIMACIONES

En la Zurich Maratón Barcelona habrá más de 25 puntos de animación distribuidos en el recorrido de la carrera, ofrecen diversas actividades lúdicas para que el público anime a los participantes de la prueba, y disfruten el máximo posible de una jornada de atletismo.

ANIMACIONES

En la Zurich Maratón Barcelona hi haurà més de 25 punts d'animació distribuïts en el recorregut de la cursa. Ofereixen diverses activitats lúdiques perquè el públic animi als participants de la prova, i gaudeixin el màxim possible d'una jornada d'atletisme.

CHEERING GROUPS

In the Zurich Maratón Barcelona there will be 30 animation points approximately distributed throughout the race route, offering various cheering activities for the public to encourage the participants of the race, and enjoy a day of athletics as much as possible.

82



VOLUNTARIOS

Unas 20 asociaciones de voluntarios se ofrecen a participar en la Maratón.

Son más de 1.500 voluntarios los que ayudan al buen funcionamiento de la carrera, los diversos eventos que se llevan a cabo durante el fin de semana y del bienestar de los corredores. Para participar como voluntario se debe hacer a través de alguna de las asociaciones que colaboran año tras año con la carrera.

VOLUNTARIS

Unes 20 associacions de voluntaris s'ofereixen a participar en la Marató.

Són més de 1.500 voluntaris els que ajuden al bon funcionament de la cursa, els diversos esdeveniments que es duen a terme durant el cap de setmana i del benestar dels corredors. Per a participar com a voluntari s'ha de fer a través d'alguna de les associacions que col·laboren any rere any amb la carrera.

VOLUNTEERS

More than 25 volunteer associations are ready to participate in the Marathon. There are more than 1.500 volunteers who help the during the whole event, the various events that take place during the weekend and the well-being of the runners. To participate as a volunteer, it must be done through one of the associations that collaborate year after year with the race.



GUÍA DEL/LA CORREDOR/A GUÍA DEL/LA CORREDOR/A THE RUNNER'S GUIDE

ENTIDAD/ENTITAT/ ENTITY	LUGAR Y HORARIO / LLOC i HORARI / WHERE AND WHEN	KM.	ACTIVITY
TIMBALERS LA GARSA	Vilamarí (carriles centrales / centrals / middle lanes of Gran via) 8:15 a 9:30h	8	Grupo de percusión Grup de percussió Percussion group
COLLA BASTONERS D'ESPLUGUES	Gran Via N 347. (Villaroel-Casanova) 8:20 - 9h45	9	Bailes tradicionales Balls tradicionals Traditional dancing
DRUMS BATUKADA	C/ Aribau (Aragó-València) 8:25 - 10:00 h.	11	Grupo de percusión Grup de percussió Percussion group
NEW WAVE PERCUSSION	Mallorca/Bruc (lado del mar / costat mar / seaside) 8:36 - 10:40h	12,200	Grupo de percusión Grup de percussió Percussion group
BLYTON BAND	Navas de Tolosa/Av. Meridiana 8:45 - 10:30 h.	15	Grupo musical Grup musical Musical group
FUMETS DE LA SAGRERA	Av. Meridiana (Garcilaso-Olesa). Delante/ Davant / In front of Metro 8:45 - 10:30	16	Grupo de percusión Grup de percussió Percussion group
CEM CAN DRAGÓ	Avinguda Meridiana, centro /centre / center Can Dragó 8:50 - 10:50	17,5	Animación Animació Animation
TIMBALERS DE SANT ANDREU	Av. Meridiana (estación/ estació / Renfe station) 8.55 - 11:20 h	19'800	Grupo de percusión Grup de percussió Percussion group
CHERRY PICKERS	València/Navas de Tolosa (lado montaña / costat montaña / mountain side) 9:06 - 11:35h	22'500	Grupo musical Grup musical Musical group
CEM BAC DE RODA	Bac de Roda/Gran Via (lado / costat mar / seaside) 9:09 - 11:45h	23'400	Masterclass y animación Masterclass i animació Masterclass and animation

ENTIDAD/ENTITAT/ ENTITY	LUGAR Y HORARIO / LLOC i HORARI / WHERE AND WHEN	KM.	ACTIVITY
UNIDOS DE MONTJUCA	Gran Vía / Prim 9:12 - 11:55h	24'300	Grupo de percusión Grup de percussió Percussion group
BAKETOMBA	Rambla Prim/Llull (lado montaña / costat muntanya / mountain side) 9:15 - 12:10 h	25'600	Grupo de percusión Grup de percussió Percussion group
CEM MARESME	Av. Diagonal / Josep Pla (rambla central) 9:18 - 12:15 h	26	Animación Animació Animation
PICASOLTES	Av. Diagonal /Provençals (rambla central) 9:18 - 12:20 h	26'5	Grupo de percusión Grup de percussió Percussion group
DO DANCE	Av. Diagonal/ Rambla Poble Nou (rambla central) 9:24 - 12:25 h	28'6	Grupo de baile Grup de ball Dancing group
LA BANDSAMBANT	Diagonal/Pl. Llevant 9:35 - 12:35 h.	30'5	Grupo de percusión Grup de percussió Percussion group
CEM LA MAR BELLA	Avinguda Litoral / Jonquera (lado /costat mar / seaside) 9:36 - 12:56h	32,480	Animación musical con la colaboración de la Academia Plástico, academia de DJs y Productores Musicales Animació musical amb la col·laboració de l'Acadèmia Plàstic, acadèmia de DJs i Productors Musicals Musical animation with the collaboration of the Academia Plástico, academy of DJs and Music Producers.
SSSTREPITS	Jaume Vicens Vives / Av. Litoral 9:39 - 13:05	33'6	Grupo de percusión Grup de percussió Percussion group
FILLS DE LA FLAMA	Marina/Ramón Turró 9:42 - 13:15 h.	34'5	Grupo de percusión Grup de percussió Percussion group
TABALERS DE SANTS	Pujades/Lluís Companys 9:45 - 13:25	35'5	Grupo de percusión Grup de percussió Percussion group
ATABALATS D'ESPLUGUES	Pl. Urquinaona 9:48 - 13:35h	36'5	Grupo de percusión Grup de percussió Percussion group

ENTIDAD/ENTITAT/ ENTITY	LUGAR Y HORARIO / LLOC i HORARI / WHERE AND WHEN	KM.	ACTIVITY
CEM CIUTADELLA	Via Laietana (delante / davant / in front of Correos) 9:54 - 13:50 h	38'3	Animación musical, batukada y baile zumba Animació musical, batukada i ball zumba Musical animation, batukada and zumba dancing
SAMBARA BEATS	Av. Paral.lel / Portal de Sta. Madrona 9 :57 - 14 :00	39'5	Grupo de percusión Grup de percussió Percussion group
PENYA BARCELONISTA EIXAMPLE CAN CONESA, AA.VV BARRI DE SANT ANTONI, A.C. ESPORT I NATURA	Plaça Folc i Torres/Ronda de Sanbt Pau Lado / Costat Besòs side 10 :30 - 14 :40 h	40	Animación Animació Animation
BATALA	Pl. Espanya /Av. M ^a Cristina 10:06 - 14:25 h.	41	Grupo de percusión Grup de percussió Percussion group
ESCOLA TOQUEM X TU	(Pl Espanya / Av. Maria Cristina) 10:06 – 14:25 h	42	Grupo de percusión Grup de percussió Percussion group





LLEGADA Y MEDALLA ARRIBADA I MEDALLA FINISH AND MEDAL

El objetivo se ha cumplido, eres finisher de la Zurich Marató Barcelona, ¡FELICIDADES!

Para acompañantes y para ciudadanos os informamos que la llegada en la Avenida María Cristina del primer corredor es a las 10:05h aproximadamente. Os lo habéis ganado así que nada más cruzar la meta todos los finishers recibiréis una medalla conmemorativa. Una vez pasada la prueba no se facilitará ninguna medalla.

Esta medalla la podréis grabar con vuestra información para recordar siempre este día. La contratación de la grabación de medalla se debe realizar previamente a través del formulario de inscripción. Al finalizar la carrera, todos los finishers tendréis un diploma para descargar directamente desde la página web, os comunicaremos su disponibilidad para poder descargarlo.

86

L'objectiu s'ha complert, ets finisher de la Zurich Marató Barcelona, FELICITATS!

Per a acompañants i per a ciutadans us informem que l'arribada en l'Avinguda Maria Cristina del primer corredor és a les 10:05h aproximadament. Us ho heu guanyat així que res més travessar la meta tots els finishers rebreu una medalla commemorativa. Una vega-

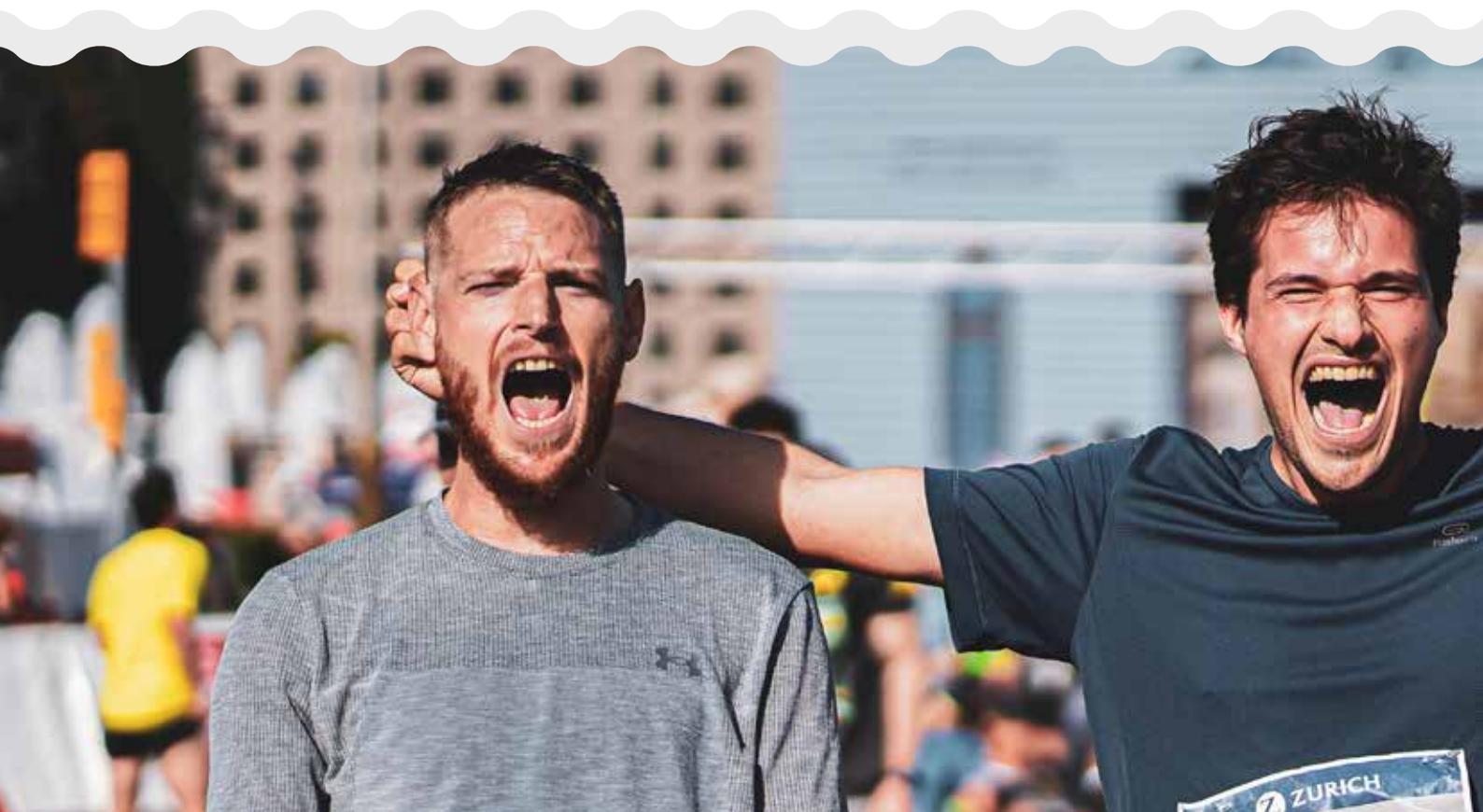
da passada la prova no es facilitarà cap medalla.

Aquesta medalla la podreu gravar amb la vostra informació per a recordar sempre aquest dia. La contracció de l'enregistrament de medalla s'ha de realitzar prèviament a través del formulari d'inscripció. En finalitzar la cursa, tots els finishers tindreu un diploma per a descarregar directament des de la pàgina web, us comunicarem la seva disponibilitat per a poder descarregar-ho.

The goal has been achieved, you are a finisher of the Zurich Maratón Barcelona, CONGRATULATIONS!

For friends, family and citizens the arrival at Avenida María Cristina of the first runner is scheduled at 10:05h. You have earned it so as soon as you cross the finish line all finishers will receive a commemorative medal. Once the event has passed, no medal will be shipped or provided.

You can engrave this medal with your time to always remember this day. The booking of the medal recording must be done previously through the registration form. At the end of the race, all finishers will have a diploma to download directly from the website, we will inform you of its availability to download it.



3 CONSEJOS AL LLEGAR A META

1. Sigue caminando hasta pasada la recta de llegada. No pares a hacer estiramientos o a esperar a algún compañero / amigo.
2. Camina y sigue las directrices de los voluntarios, ya que ellos te indicarán dónde encontrar agua, Aquarius, fruta, etc. y podrás recoger tu medalla de finisher.
3. La Fuente Mágica de Montjuic puede ser un punto de encuentro con tus familiares / amigos después de la carrera. Aquí podrás estirar tranquilamente.

3 CONSELLS EN ARRIBAR A META

1. Continua caminant fins a passada la recta d'arribada. No paris a fer estiraments o a esperar a algun company / amic.
2. Camina i segueix les direccions dels voluntaris, ja que ells t'indicaran on trobar aigua, Aquarius, fruita, etc. i podràs recollir la teva medalla de finisher.
3. La Font Mànega de Montjuïc pot ser un punt de trobada amb els teus familiars / amics després de la cursa. Aquí podràs estirar tranquil·lament.

3 TIPS WHEN YOU REACH THE FINISH LINE

1. Keep walking after the finish line. Don't stop to stretch or wait for a partner / friend close to the arch.
2. Walk and follow the instructions of the volunteers, as they will tell you where to find water, Aquarius, fruit, etc. and you can collect your finisher medal.
3. La Font Mànega de Montjuïc can be a meeting point with your family / friends after the race. Here you can easily stretch and share the best moments of the race.





SIGUE LA CARRERA SEGUEIX LA CURSA FOLLOW THE RACE

APP

Sabemos que este gran día lo compartirás con mucha gente. Seguro que familia y amigos te querrán seguir en directo durante la carrera, para ello, tendrán que descargarse la App oficial de la Marató.

Una función clave de la App es que tu familia y amigos podrán seguir en directo la prueba a través de esta y de la señal de Betevé.

En la App y en la web oficial de la Marató se podrá consultar toda esta información y se podrá seguir el progreso de cualquier persona que corra el maratón, simplemente con poner el número de dorsal de la persona que te interese seguir estarás al corriente de su posición en todo momento. Puedes descargarla en las stores de IOS y ANDROID.

También es útil que consultes las redes sociales oficiales de la Zurich Marató Barcelona.

Sabem que aquest gran dia el compartiràs amb molta gent. Segur que família i amics et voldran seguir en directe durant la cursa, per a això, hauran de descarregar-se l'App oficial de la Marató.

Una funció clau de l'App és que la teva família i amics podran seguir en directe la prova a través d'aquesta o per la señal de televisió de Betevé.

A l'App i a la web oficial de la Marató es podrà consultar tota aquesta informació i es podrà seguir el progrés de qualsevol persona que corri la marató, simplement amb posar el número de dorsal de la persona que t'interessi seguir i estaràs al corrent de la seva posició en tot moment. Pots descarregar-la en les stores de IOS i ANDROID.

També és útil que consultis les xarxes socials oficials de la Zurich Marató Barcelona.

We know that you will share this great day with many people. Surely family and friends will want to follow you live during the race, because this, they will have to download the official App of the Marató.

A key function of the App is that your friends and family will be able to follow the event live through the Betevé TV signal.

In the Zurich Marató Barcelona official website and App you can check all this information and you can follow the progress of anyone who runs the marathon, simply by putting the number of the person you are interested in following you will be always aware of their position. You can download the App in the official IOS and ANDROID stores

It is also useful to consult the official social media of the Zurich Marató Barcelona.





CARRERAS PARALELAS CURSES PARAL·LELES PARARELL RACES:

10K BCN, BREAKFAST RUN, KIDS RACE

10K BCN

En esta edición de la Zurich Marató Barcelona, también se celebrará el 10K BCN – La Marató en 10K. Son 10km espectaculares u rápidos, que comparten el recorrido de los primeros kilómetros de la Marató y el espectáculo y escenario de la salida y llegada.

Recogida de dorsal: Viernes 6 y sábado 7 de mayo de 10h a 20h en la Feria del corredor.

Servicio de guardarropa: Domingo 8 de mayo de 6:30h a 8h en el Pabellón 7 de Feria Barcelona.

Hora de inicio de carrera: 08:20h

Liebres: 35', 40', 45', 50', 55' y 60'

Avituallamientos: km5 líquido y en meta.

En aquesta edició de la Zurich Marató Barcelona, també se celebrarà el 10K BCN – La Marató a 10K. Són 10km espectaculars o ràpids, que comparteixen el recorregut dels primers quilòmetres de la Marató i l'espectacle i escenari de la sortida i l'arribada.

Recollida de dorsal: Divendres 6 i dissabte 7 de maig de 10h a 20h a la Fira del corredor.

Servei de guarda-roba: Diumenge 8 de maig de 6:30h a 8h al Pavelló 7 de Fira Barcelona.

Hora d'inici de cursa: 08:20h

Liebres: 35', 40', 45', 50', 55' i 60'

Avituallaments: km5 líquid i meta.

In this edition of the Zurich Marató Barcelona, the 10K BCN – La Marató en 10K will also be held. It's a spectacular and fast 10k, which share the route of the first kilometers of the Marató and the show of the start and finish.

Bib number pick up: Friday, 6th and Saturday 7th of from 10h to 20h at Expo Sports.

Cloakroom service: Sunday 8th of May from 6:30h to 8h in Pavilion 7 of Fira Barcelona.

Race start time: 08:20h

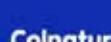
Pacemakers: 35', 40', 45', 50', 55' and 60'

Refreshment points: liquid km5 and at finish line.

89



SORTIDA/ SALIDA/ START 8:00h SORTIDA/ SALIDA/ START 10K 8:20h L'ESPRESSA DEPORTIVA AGEDAY HYUNDAI FINISHER deporvillage POLAR HYUNDAI FINISHER Colnatur CORNY VERI



BREAKFAST RUN



90

La Breakfast Run se celebrará el sábado 7 de mayo, a las 9:30h en la Plaza Puig y Cadafalch, ante la Fuente Mágica, y finalizará en el interior del Estadio Olímpico Lluís Companys. Al acabar, todos los participantes podrán disfrutar de un desayuno que se entregará en la misma Salida.

La prueba es totalmente gratuita. Pero deberás inscribirte previamente en la web oficial. Podrás recoger el dorsal el viernes en la Feria del corredor, en el stand de Breakfast Run, situado al lado de Entrega de Dorsales. Sólo podrás participar si estás inscrito previamente. El sábado no podrás inscribirte y no se

KIDS RACE

La fiesta del running para los más pequeños. Una carrera para niños que se realizará el sábado 7 de mayo durante la tarde en la Av. M^a Cristina. El horario de participación es el sábado de 16h a 19h. La inscripción es online. Si quedan plazas, habrá posibilidad de inscribirse de forma presencial el viernes en la Feria del corredor, en el stand de Kids Race, situado al lado de Recogida de Dorsal.

La recogida de dorsales será en el stand de Kids Race en la Feria del corredor (Fira de Barcelona, pabellón 7) el viernes de 10h a 20h y el sábado de 10h a 14h. Para la retirada del dorsal será obligatoria la presencia del padre, madre o tutor mayor de edad dado de alta en el formulario de inscripción.

La festa del running per als més petits. Una cursa per a nens que es realitzarà el dissabte 7 de maig durant la tarda a l'Av. M^a Cristina. L'hora de participació és el dissabte de 16h a 19h. La inscripció és online. Si queden places, hi haurà possibilitat d'inscriure's de manera presencial el divendres en Fira del corredor, a l'estand de Kids Race, situat al costat de la Recollida de Dorsal.

La recollida de dorsals serà en l'estand de Kids Race a Fira del corredor (Fira de Barcelona, pavelló 7) el divendres de 10h a 20h i el dissabte de 10h a 14h. Per a la retirada del dorsal serà obligatòria la presència del pare, mare o tutor major d'edat donat d'alta en el formulari d'inscripció.

The running party for the little ones. A race for children that will take place on Saturday, 7th of May, during the afternoon at Av. M^a Cristina. The event schedule is on Saturday from 16h to 19h. Registration is online. If there are places left, you can register in person on Friday at the Expo Sports, at the Kids Race stand, next to Pick up of Bib Numbers.

The bibs pick up will be at the Kids Race stand at the Expo Sports (Fira de Barcelona, Hall 7) on Friday from 10h to 20h and on Saturday from 10h to 14h. For the withdrawal of the bib number, the presence of the father, mother or legal guardian registered in the registration form will be mandatory.

BREAKFAST RUN



podrá recoger ningún dorsal. El límite de participación es de 2.000 personas.

La Breakfast Run es celebrarà el dissabte 7 de maig, a les 9:30h en la Plaça Puig i Cadafalch, davant la Font Mànica, i finalitzarà a l'interior de l'Estadi Olímpic Lluís Companys. En acabar, tots els participants

podran gaudir d'un esmorzar que es lliurara a la mateixa sortida.

La prova és totalment gratuïta. Però hauràs d'inscriure't prèviament en la web oficial. Podràs recollir el teu dorsal a la Fira del corredor el divendres, a l'estand de Breakfast Run situat al costat de l'Entrega de Dorsals. Només podrás participar si estàs inscrit prèviament. El dissabte no podrás inscriure't i no es podrà recollir cap dorsal. El límit de participació és de 2.000 persones.

The Breakfast Run will be held on Saturday, 7th of May, at 9:30 am in Plaza Puig and Cadafalch, in front of Font Mágica, and will finish inside the Lluís Companys Olympic Stadium. At the end, all participants will be able to enjoy a breakfast that will be delivered at the same point of the start.

The race is completely free. But you must first register on the official website. You can collect the bib number on Friday in the Expo Sports, at the Breakfast Run's stand, next to pick up of bib numbers. You can only take place if you are previously registered. On Saturday you won't be able to register, and you will not be able to collect any number. The sold out is 2,000 people.

91

EDADES Y CATEGORÍAS EDATS I CATEGORIES AGES AND CATEGORIES

- Nin - 2017/18 - 400 metros Nin - 2017/18 - 400 metres Youngest ones- 2017/18 - 400 meters
- Pre-Benjamín - 2015/16 - 600 metros Pre-Benjamí - 2015/16 - 600 metres Pre-Youngest - 2015/16 - 600 meters
- Benjamín - 2013/14 - 600 metros Benjamí - 2013/14 - 600 metres Youngest - 2013/14 - 600 meters
- Alevín - 2011/12 - 600 metros Aleví - 2011/12 - 600 metres Beginners - 2011/12 - 600 meter
- Infantil - 2009/10 - 600 metros Infantil - 2009/10 - 600 metres Youth - 2009/10 - 600 meters
- Cadete - 2007/08 - 1000 metros Cadet - 2007/08 - 1000 metres Junior - 2007/08 - 1000 meters

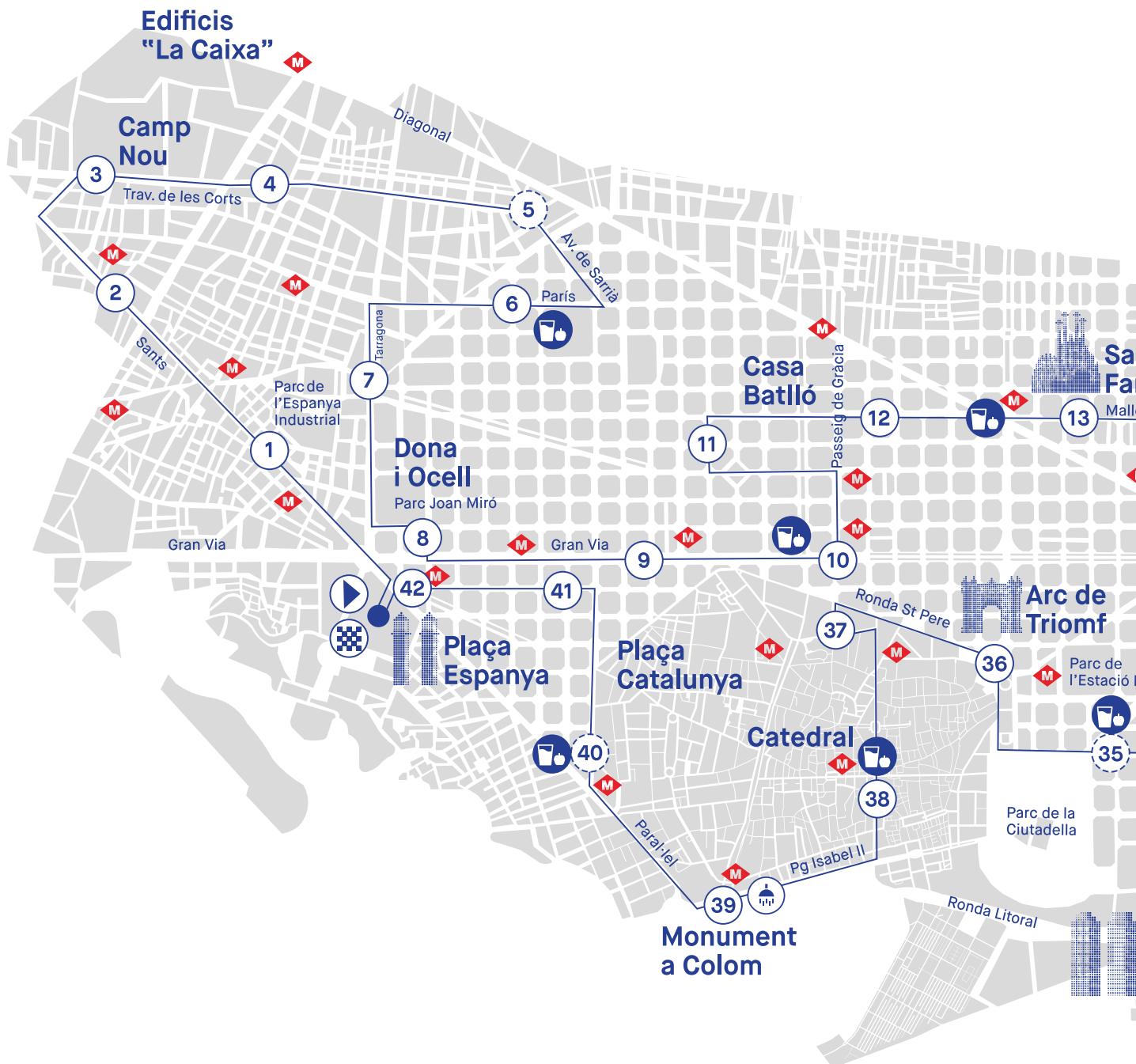


ZURICH

MARATÓ BARCELONA



ZURICH



SORTIDA/ SALIDA/ START 8:00h

deporvillage

POLAR®

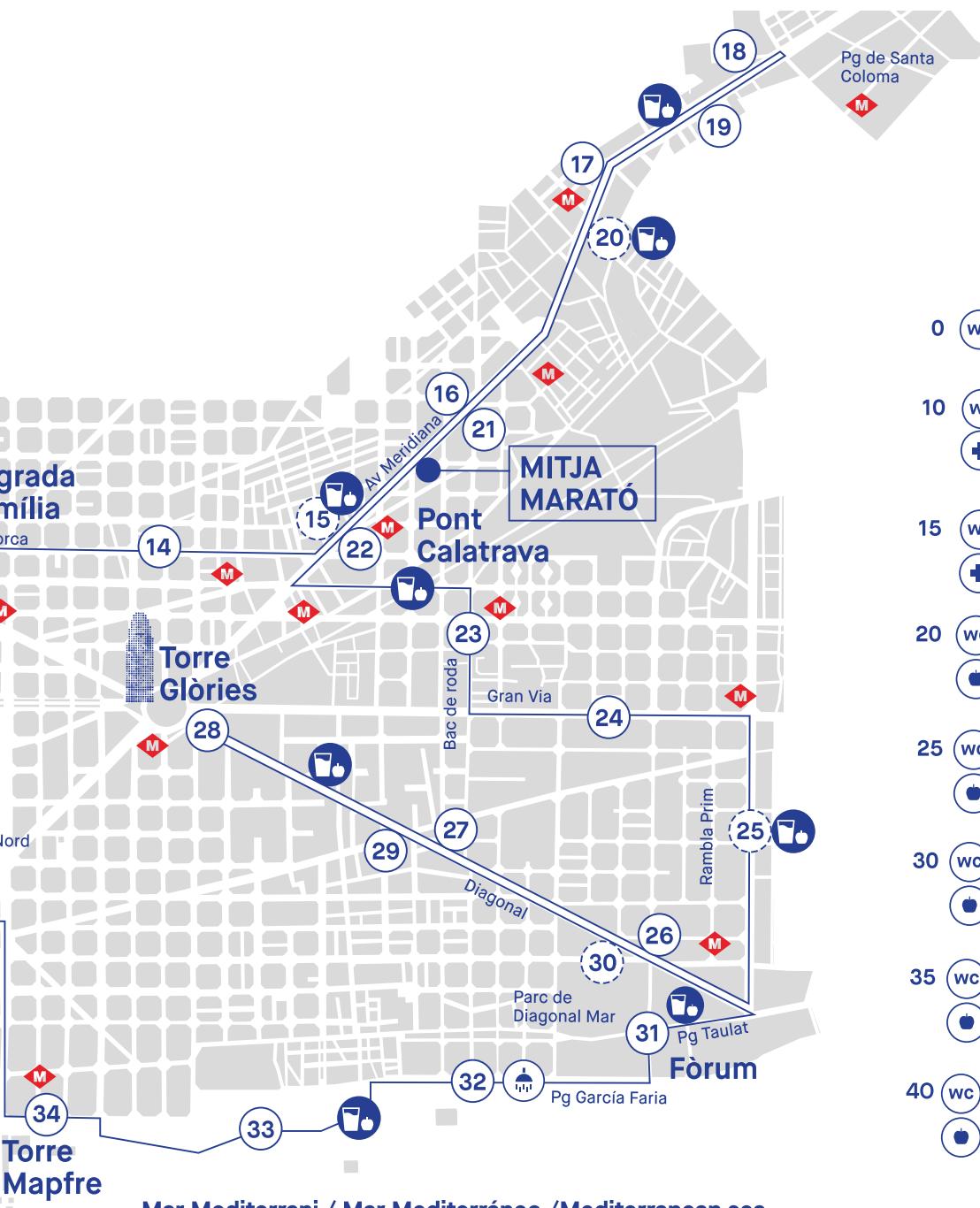
HYUNDAI



Ajuntament de
Barcelona

09/05/2022

H



AVITUALLAMENTS
AVITUALLAMIENTOS
AID STATIONS

0	wc	+
5	wc	+
10	wc	+
12,5	wc	+
15	wc	+
17,5	wc	+
20	wc	+
22,5	wc	!
25	wc	+
27,5	wc	+
30	wc	+
32,5	wc	+
35	wc	+
37,5	wc	+
META	wc	+

Mar Mediterrani / Mar Mediterráneo / Mediterranean sea

Isotonic
 Fruita/ Fruta/ Fruit
 Dutxa/ Ducha/ Shower
 Finisher Energy Gel
 Fisio/ Fisio Physio
 Podòleg/ Podólogo Chiropodist

FINISHER
SOLUCIÓN NUTRICIÓN DEPORTIVA
KERN PHARMA

Colnatur

YAMAHA

CORNY

VERI
AIGUA PURA DEL PIRINEU



MARATÓ
BARCELONA

Fira del corredor Feria del corredor Expo sports

Dies / Días / Days

07 / 06

94

Horaris / Horarios / Timing

DE 10:00
A 20:00

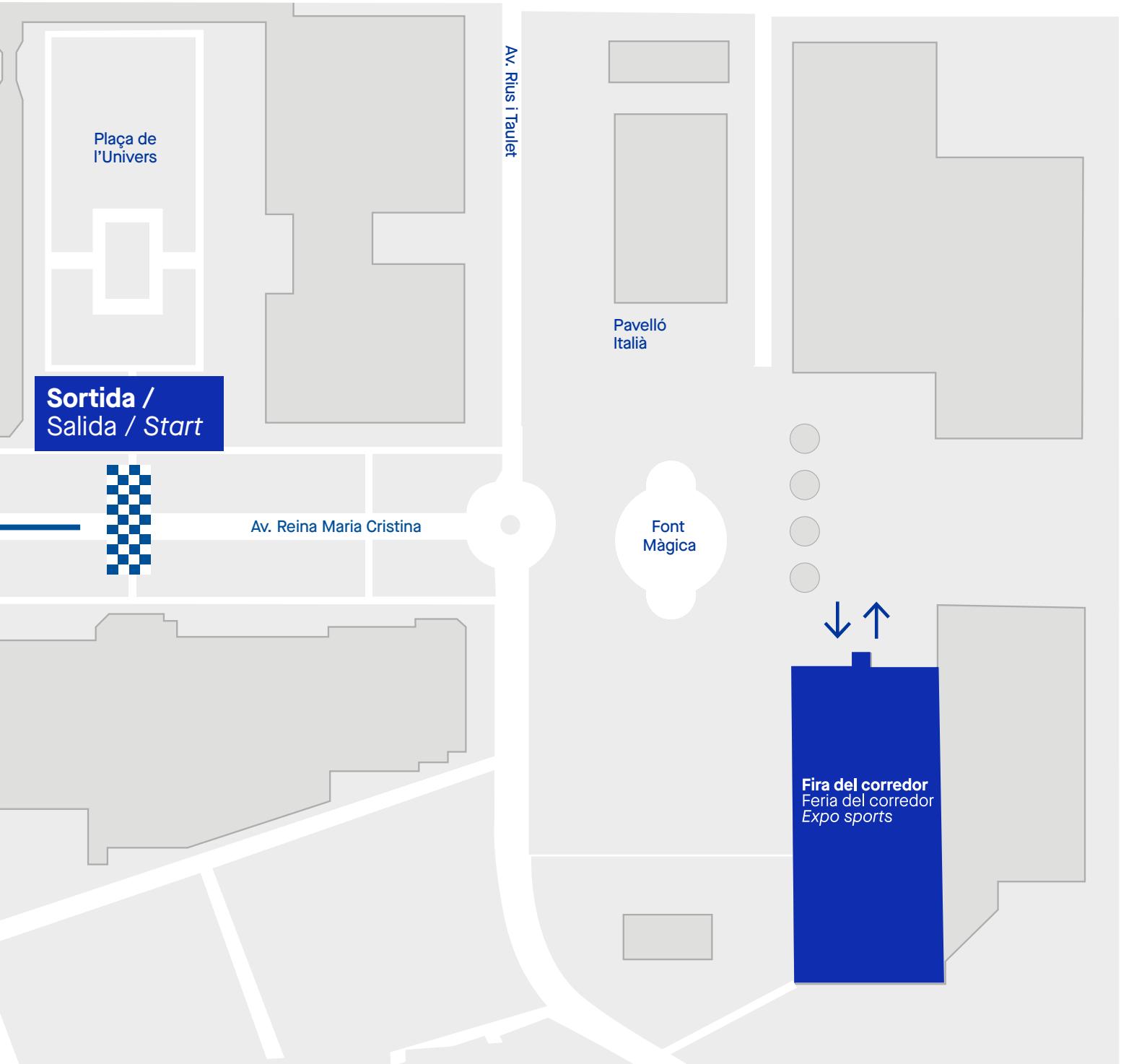




Ajuntament de
Barcelona

06/06/2022

H



FINISHER
SALUD Y NUTRICIÓN DEPORTIVA
KERN PHARMA

Colnatur


YAMAHA

CORNY

VERI
AIGUA PURA DEL PIRINEU



MARATÓ BARCELONA

Inici carrera / Inicio carrera / Race start

08:00

ZURICH
MARATÓ
BARCELONA

08:20

ZURICH
10K
BCN
La Marató en 10K

Horari guarda roba / Horario guardarropa
Cloakroom opening hours

08:30 - 08:45

96 ENTRAR CANVIATS
ENTRAR CAMBIADOS
READY TO RUN

Accés a calaixos / Acceso a cajones
Acces to starting corrals

-3h
3h-3h15'
3h15'-3h30'
3h30'-3h45'

3h45'-4h
+4h

Llegenda / Leyenda / Key

PUNT DE TROBADA
PUNTO DE ENCUENTRO
MEETING POINT

PUNT D'INFORMACIÓ
PUNTO DE INFORMACIÓN
INFO POINT

ZONA D'ESCALFAMENT
ZONA DE CALENTAMIENTO
WARM UP AREA

WC CADIRA DE RODES
WC SILLA DE RUEDAS
WC WHEELCHAIR

PODI
PODIO
PODUM

LLEBRES
LIEBRES
PACE MAKERS

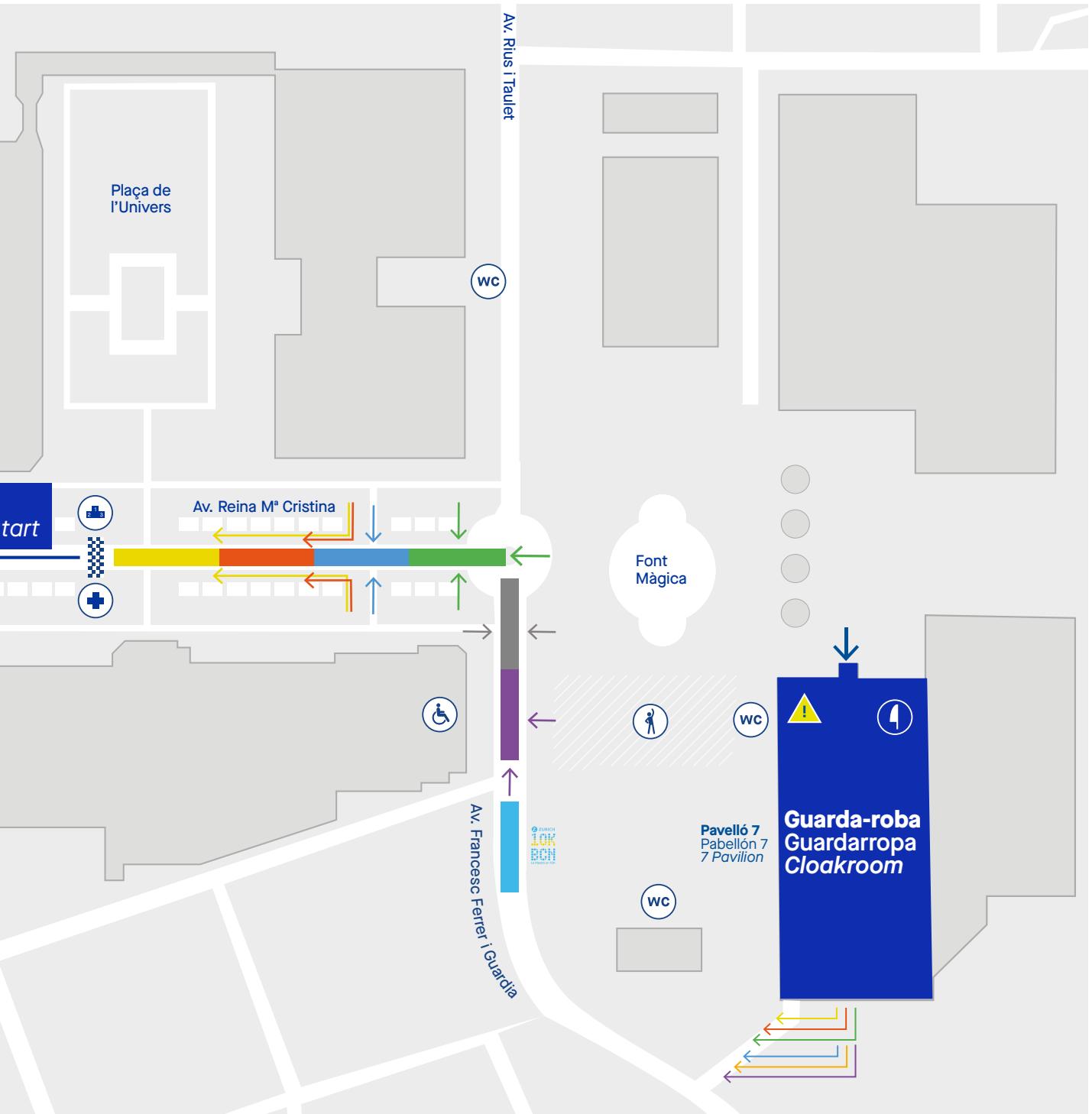




Ajuntament de
Barcelona

06/05/2022

H



97



MARATÓ BARCELONA

Guarda roba + Zona recuperació

Guardarropa + Zona recuperación

Cloakroom + Recovery Area

**DE 10:30
A 15:00**

Llegenda / Leyenda / Key



XIP
Chip
Chip

98



ENTREGA DE MEDALLA
ENTREGA DE MEDALLA
MEDAL



AVITUALLAMENT LÍQUID
AVITUALLAMIENTO LÍQUIDO
LIQUID REFRESHMENT



AVITUALLAMENT SÒLID
AVITUALLAMIENTO SÓLIDO
SOLID REFRESHMENT



LAVABO
LAVABO
TOILET



PUNT D'INFORMACIÓ
PUNTO DE INFORMACIÓN
INFO POINT



PUNT DE TROBADA
PUNTO DE ENCUENTRO
MEETING POINT



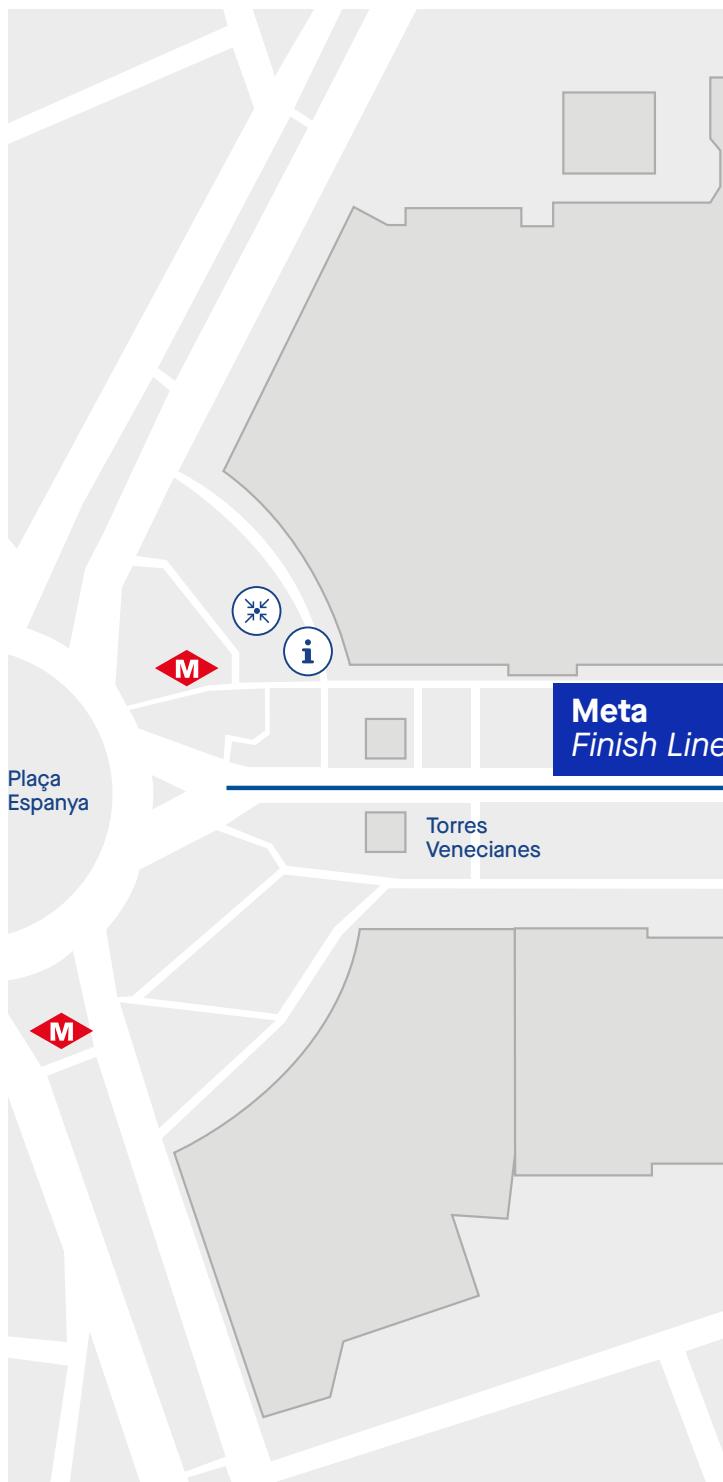
PODI
PODIO
PODUM



GRAVACIÓ DE MEDALLA
GRABACIÓN DE MEDALLA
MEDALS ENGRAVING



Mapa d'arribada / Mapa de llegada / Finish map

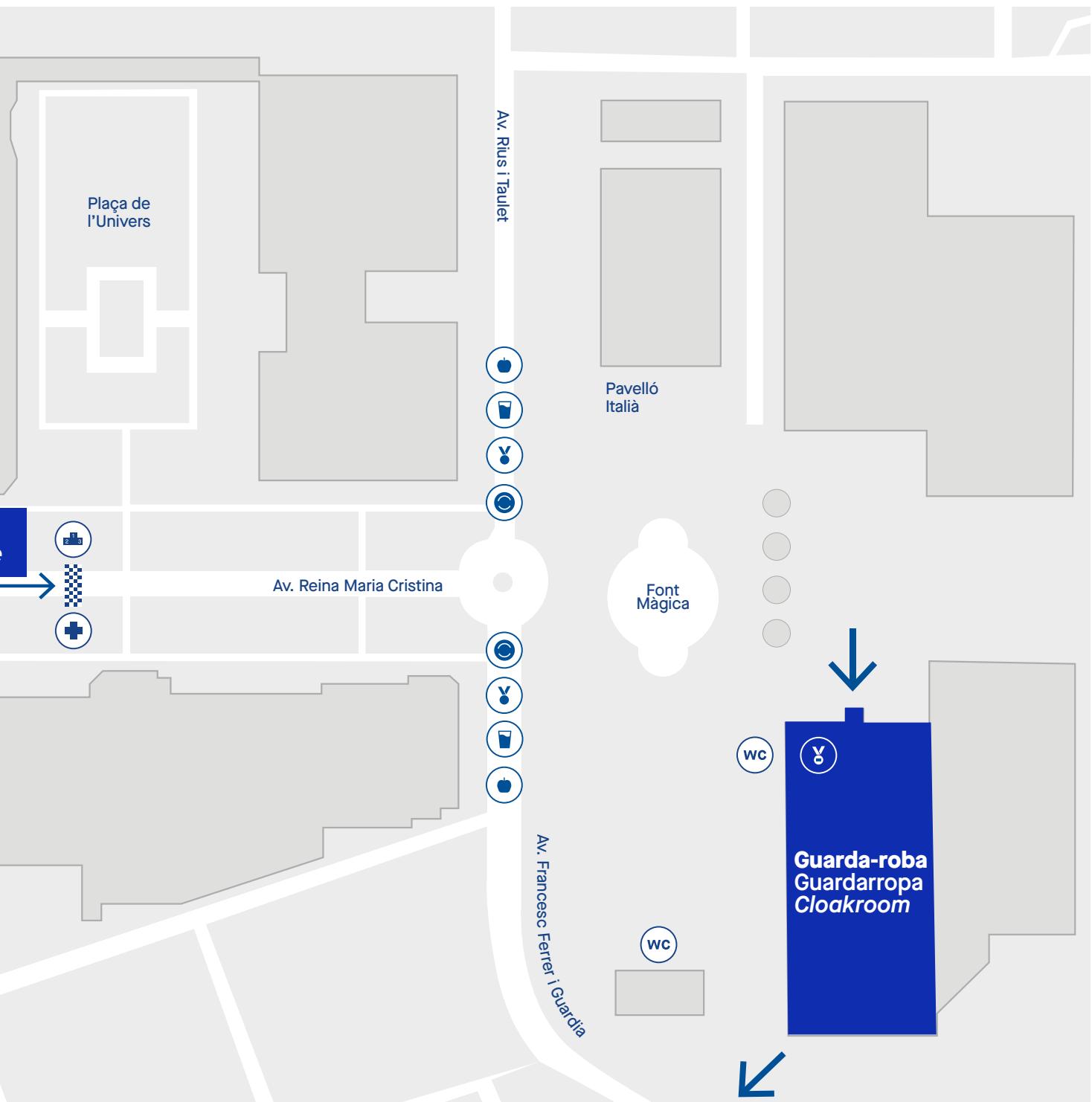




Ajuntament de
Barcelona

06/05/2022

H





MARATÓ BARCELONA

**Horari guarda roba / Horario guardarropa
Cloakroom opening hours**

**DE 06:30
A 08:00**

ENTRAR CANVIATS
ENTRAR CAMBIADOS
READY TO RUN

Inici carrera / Inicio carrera / Race start

08:00

**ZURICH
MARATÓ
BARCELONA**

08:20

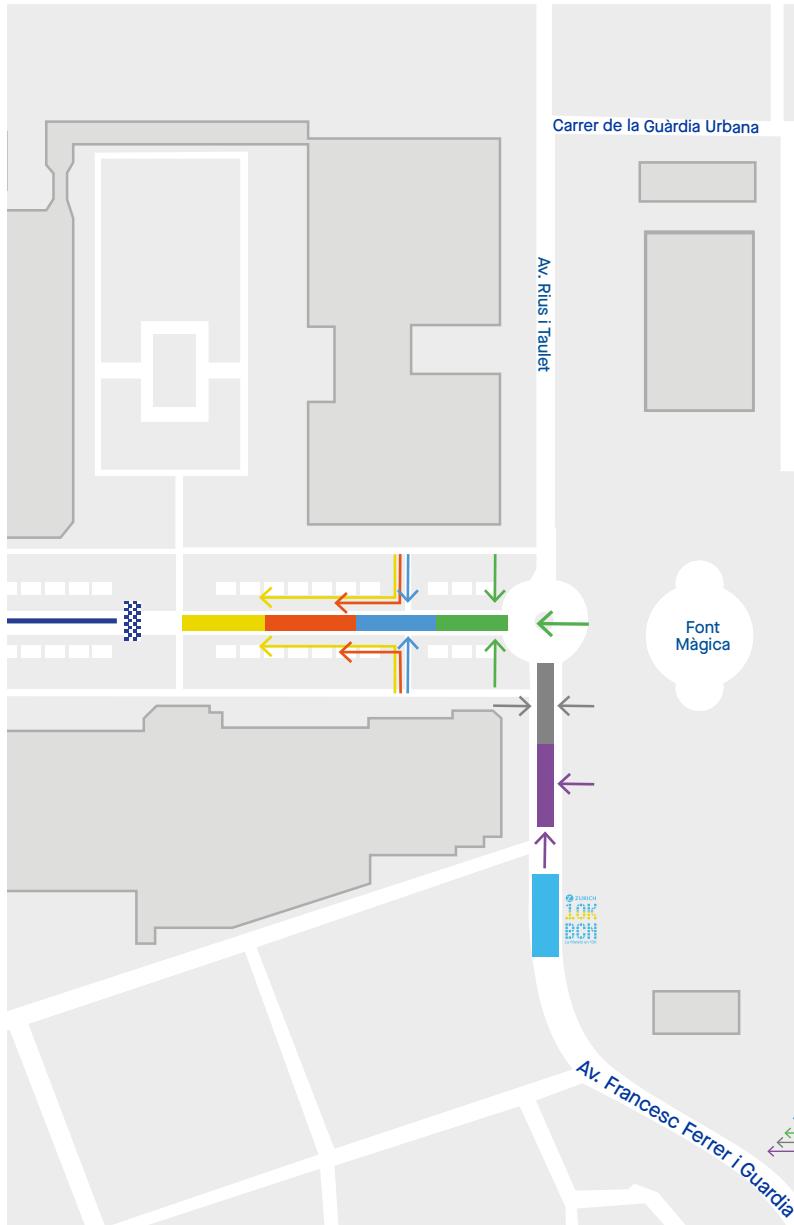
**ZURICH
10K
BCN**
La Marató en 10K

**Accés a calaixos / Acceso a cajones
Acces to starting corrals**

- -3h
- 3h - 3h15'
- 3h15' - 3h30'
- 3h30' - 3h45'

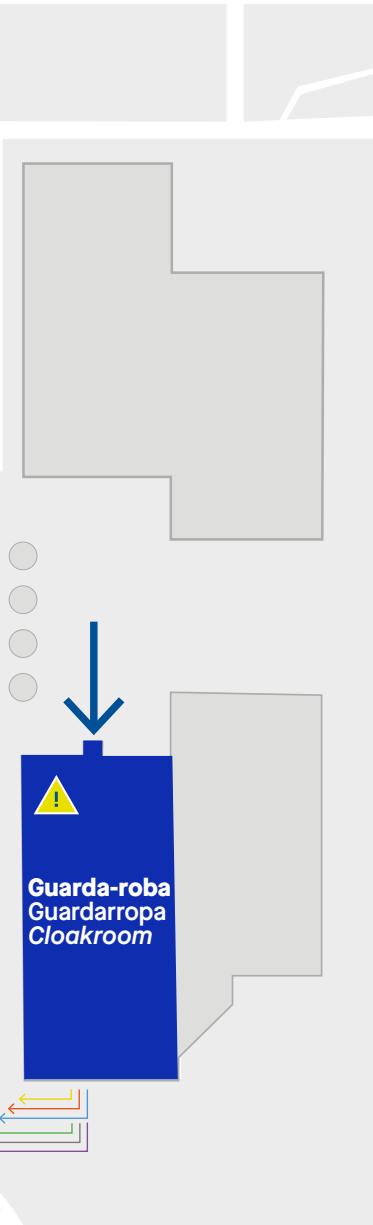
- 3h45' - 4h
- +4h
- ZURICH
10K
BCN

**Accés a calaixos / Acceso a cajones
Acces to starting corrals**





H



**Guarda ropa / Guadarropa
Cloakroom**

Ubicació:
Ubicación:
Location:

Pavelló 7
Pabellón 7
7 Pavilion

**Entrada /
Entry**

1 - 7.000

ZURICH
**MARATÓ
BARCELONA**

10.000 - 15.000

ZURICH
**10K
BCN**
La Marató en 10K

**Sortida /
Salida / Start**

101



¿CUÁNTO SABES DE LA ZURICH MARATÓ BARCELONA?

1. El recorrido de las 42 ediciones de la maratón de Barcelona celebradas hasta la fecha ha sido siempre urbano y por el interior de la ciudad.
 - a. Verdadero
 - b. Falso
2. El celebrado paso de la Zurich Marató Barcelona junto a la Sagrada Familia sucede aproximadamente en el kilómetro...
 - a. 5
 - b. 13
 - c. 22
 - d. 38
3. ¿En qué años se consiguieron los actuales récords masculino y femenino de la Zurich Marató Barcelona?
 - a. El masculino en 2020 y el femenino en 2019.
 - b. El masculino en 2020 y el femenino en 2018.
 - c. El masculino en 2021 y el femenino en 2020.
 - d. Los dos récords se establecieron en 2021.
4. La principal singularidad de la "Breakfast Run" de la Zurich Marató Barcelona es que...
 - a. Recorre los últimos 4 kilómetros de la maratón olímpica de Barcelona'92.
 - b. La llegada está situada en la pista de atletismo del mismísimo Estadio Olímpico.
 - c. Todos los participantes tienen un desayuno a su disposición al finalizar el recorrido.
 - d. Todas las respuestas son correctas.
5. En la Zurich Marató Barcelona, el paso por la media maratón se encuentra en una de las grandes avenidas de la ciudad. ¿De qué avenida se trata?
 - a. La avenida Meridiana.
 - b. La avenida Diagonal.
 - c. La avenida de la Gran Vía.
 - d. La avenida del Paralelo.
6. Cuando la Zurich Marató Barcelona recorre el Front Marítim –es decir, cuando discurre junto a la playa- el mar queda, respecto al sentido de la marcha, al lado....
 - a. Izquierdo.
 - b. Derecho.
 - c. La carrera no llega a las playas de Barcelona.
 - d. Ninguna respuesta es correcta.
7. La popular feria del corredor de la Zurich Marató Barcelona se denomina...
 - a. Barcelona Fira
 - b. Runners' Market
 - c. Expo-Sports
 - d. Runners' Expo
8. El title sponsor de la Zurich Marató Barcelona pertenece al sector de...
 - a. Hostelería.
 - b. Banca.
 - c. Informática de consumo.
 - d. Seguros.
9. La Zurich Marató Barcelona tiene la salida y la llegada en el mismo punto.
 - a. Verdadero
 - b. Falso
10. Entre los muchos servicios que la Zurich Marató Barcelona ofrece a los y las corredoras, destaca uno en el que Barcelona ha sido pionera en el mundo: la asistencia de fisioterapia en carrera a cargo de fisioterapeutas que son, al mismo tiempo, corredores. A estas personas se las conoce como los...
 - a. Masajistas
 - b. Fisiорunners
 - c. Quirorunners
 - d. Race-fisios

103

RESPUESTAS CORRECTAS:

1-b, 2-b, 3-d, 4-d, 5-a, 6-a, 7-c, 8-d, 9-a, 10-b

HO SAPS TOT DE LA ZURICH MARATÓ BARCELONA?

- 1. El recorregut de les 42 edicions de la marató de Barcelona fetes fins ara ha estat sempre urbà i per l'interior de la ciutat.**
- a. Cert
 - b. Fals
- 2. El celebrat pas de la Zurich Marató Barcelona ben a prop de la basílica de la Sagrada Família succeeix aproximadament al quilòmetre...**
- a. 5
 - b. 13
 - c. 22
 - d. 38
- 3. Quan es van aconseguir els actuals rècords masculí i femení de la Zurich Marató Barcelona?**
- a. El masculí el 2020 i el femení el 2019.
 - b. El masculí el 2020 i el femení el 2018.
 - c. El masculí el 2021 i el femení el 2020.
 - d. Tots dos rècords es van establir el 2021.
- 4. La principal singularitat de la "Breakfast Run" de la Zurich Marató Barcelona és que...**
- a. Recorre els darrers 4 quilòmetres de la marató olímpica de Barcelona'92.
 - b. L'arribada es troba a la mateixa pista d'atletisme de l'Estadi Olímpic.
 - c. Tots els participants tenen un esmorzar a la seva disposició en acabar el recorregut.
 - d. Totes les respostes són correctes.
- 5. A la Zurich Marató Barcelona, el pas per la mitja marató es troba en una de les grans avingudes de la ciutat. De quina avinguda es tracta?**
- a. L'avinguda Meridiana.
 - b. L'avinguda Diagonal.
 - c. L'avinguda de la Gran Via.
 - d. L'avinguda del Paral·lel.
- 6. Quan la Zurich Marató Barcelona corre el Front Marítim –és a dir, quan passa al costat de la platja- el mar queda, respecte al sentit de la marxa, a la banda....**
- a. Esquerra.
 - b. Dreta.
 - c. La cursa no arriba a les platges de Barcelona.
 - d. Cap de les respostes és correcta.
- 7. La popular fira del corredor de la Zurich Marató Barcelona s'anomena...**
- a. Barcelona Fira
 - b. Runners' Market
 - c. Expo Sports
 - d. Runners' Expo
- 8. El title sponsor de la Zurich Marató Barcelona pertany al sector de...**
- a. Hoteleria.
 - b. Banca.
 - c. Informàtica de consum.
 - d. Assegurances.
- 9. La Zurich Marató Barcelona té la sortida i l'arribada al mateix lloc.**
- a. Cert
 - b. Fals
- 10. Entre els molts serveis que la Zurich Marató Barcelona ofereix als corredors i corredores, en destaca un on Barcelona ha estat pionera en el món: l'assistència de fisioteràpia en cursa a càrrec de fisioterapeutes que són, al mateix temps, corredors. Aquestes persones són popularment conegudes com els...**
- a. Masatgistes
 - b. Fisioperators
 - c. Quiroperators
 - d. Race-fisios

RESPOSTES CORRECTES:

1-b, 2-b, 3-d, 4-d, 5-a, 6-a, 7-c, 8-d, 9-a, 10-b

HOW MUCH DO YOU KNOW ABOUT ZURICH MARATÓ BARCELONA?

1. The race circuit of all 42 editions of Barcelona Marathon held to date has always been urban and through the interior of the city.
 - a. True
 - b. False
2. Zurich Marató Barcelona runners go by the Sagrada Família basilica approximately at kilometer...
 - a. 5
 - b. 13
 - c. 22
 - d. 38
3. When were the current men's and women's records for Zurich Marató Barcelona achieved?
 - a. The men's record in 2020 and the women's record in 2019.
 - b. The men's record in 2020 and the women's record in 2018.
 - c. The men's record in 2021 and the women's record in 2020.
 - d. Both records were set in 2021.
4. The main singularity of the Zurich Marató Barcelona "Breakfast Run" is...
 - a. The course is the same as the last four kilometers of Barcelona'92 olympic marathon.
 - b. The finish line is located on the athletics track of the Olympic Stadium.
 - c. All participants have a breakfast at their disposal at the end of the run.
 - d. All answers are correct.
5. In Zurich Marató Barcelona the half marathon point is located in one of the city's widest avenues. Which avenue is it?
 - a. Meridiana avenue.
 - b. Diagonal avenue.
 - c. Gran Vía avenue.
 - d. Parallel avenue.
6. When Zurich Marató Barcelona race course runs along the Front Marítim – that is, when it runs next to the beach – the sea remains, with respect to the direction of the runner, to his/her....
 - a. Left handside.
 - b. Right handside.
 - c. The race does not reach the beaches of Barcelona.
 - d. No answer is correct.
7. The popular Zurich Marató Barcelona runner's fair is called...
 - a. Barcelona Fira
 - b. Runners' Market
 - c. Expo Sports
 - d. Runners' Expo
8. The title sponsor of the Zurich Marató Barcelona belongs to the sector of...
 - a. Hospitality.
 - b. Banking.
 - c. Computing.
 - d. Insurance.
9. Zurich Marató Barcelona has both start and finish at the same location.
 - a. True
 - b. False
10. Among the many services that Zurich Marató Barcelona offers to runners, one that stands out and Barcelona has been a pioneer in the world is the assistance of physiotherapy in the race by physiotherapists who are, at the same time, runners. These people are known as the...
 - a. Massage therapists
 - b. Fisiorunners
 - c. Quirorunners
 - d. Race-physios

105

CORRECT ANSWERS:

1-b, 2-b, 3-d, 4-d, 5-a, 6-a, 7-c, 8-d, 9-a, 10-b