



MEDIA'25



GUÍA DEL CORREDOR

16 / NOV

21k | 8k

media.maratondetenerife.com





PROGRAMA / INFORMACIÓN DEL EVENTO 2025

Recogida de dorsales

Viernes 14 de noviembre 2025

Horario: 15:00 a 21:00

Lugar: Nivaria Center, Avenida Tres de mayo, 9, 38003 Santa Cruz de Tenerife

*En el caso que no pueda acudir a retirar el dorsal puede realizarlo otra persona presentando la siguiente autorización cumplimentada:

https://media.maratondetenerife.com/wa_files/AUTORIZACION_RECOGIDA_DORSAL.pdf

Sábado 15 de noviembre 2025

Horario: 10:00 a 21:00

Lugar: Nivaria Center, Avenida Tres de mayo, 9, 38003 Santa Cruz de Tenerife

*En el caso que no pueda acudir a retirar el dorsal puede realizarlo otra persona presentando la siguiente autorización cumplimentada:

https://media.maratondetenerife.com/wa_files/AUTORIZACION_RECOGIDA_DORSAL.pdf

MEDÍA'25



HORARIOS DE ENTREGA DE LAS BOLSAS EN EL GUARDARROPA

8:00 a 8:15h

Entrega de bolsa en guardarropa modalidad Media Maratón

09:00 a 09:15h

Entrega de bolsa en guardarropa modalidad 8K

MEDIA'25



**NO HAY RETIRADA DE DORSALES
DEBE REALIZARSE EL VIERNES 14 O SÁBADO 15**

DÍA DE CARRERA

Domingo 16 de noviembre 2025

8:00 a 8:15 Entrega de bolsa en guardarropa modalidad Media Maratón

08:30 Entrada a cajones Media Maratón

08:55 Cierre del cajón Media Maratón (después de esta hora no será posible acceder y el corredor estará descalificado)

09:00 Salida modalidad Media Maratón

09:00 a 09:15 Entrega de bolsa en guardarropa modalidad 8K

09:15 Entrada a cajones modalidad 8K

09:40 Cierre del cajón Modalidad 8K (después de esta hora no será posible acceder y el corredor estará descalificado)

09:45 Salida modalidad 8K

11:00 a 13:00 entrega de trofeos de categorías en modalidades Media Maratón en zona de post meta.

11:30 Entrega de premios principales Media Maratón y 8K en el escenario principal



2025 MEDÍA MARATÓN SANTA CRUZ DE TENERIFE

21k | 8k



8k

<https://www.google.com/maps/d/edit?mid=1mJ3cvplrJbqhPr7bwwL31mOySVeMvA&usp=sharing>



media.maratondetenerife.com

RFEA
ATLETISMO

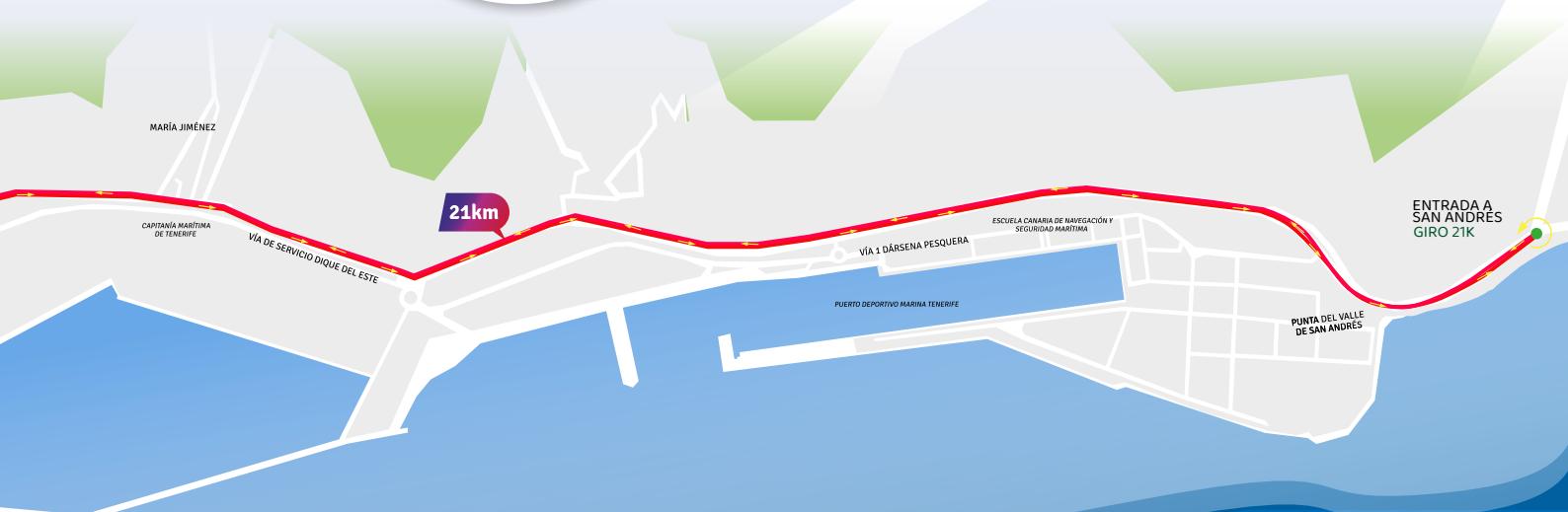
Libby's

NIVARIA

Coca-Cola

Fuente
alta

21K



16 / 11 / 2025

21K 8K



21k

DATOS:

- Descripción y distancia: 21,0975 metros homologados por la Real Federación Española de Atletismo (RFEA), completamente urbanos, prácticamente llanos y protegidos contra el tráfico de vehículos.

Horario de salida: 9:00 horas del domingo 16 de noviembre de 2025

ENTRADA CAJONES

8:00 a 8:15 Entrega de bolsa en guardarropa modalidad Media Maratón

08:30 Entrada a cajones Media Maratón
08:55 Cierre del cajón Media Maratón (después de esta hora no será posible acceder y el corredor estará descalificado)

- Duración prevista: No hay límite de tiempo.
- Cajones de salida: 8:00 horas. Entrada a cajones de salida.
- Avituallamientos. Siguiendo las normas de la I.A.A.F., a partir del Km 5 y cada 5 kilómetros, existirá un puesto de avituallamiento líquido. En total esta prueba consta de 7 avituallamientos, seis en carrera y otro postmeta. Todos los avituallamientos son puntos de control de paso establecidos por la organización bien para surtirse de líquido. En dichos lugares la organización facilitará recipientes para utilización por parte de los corredores, así mismo estará habilitado un lugar para deshacerse de los desperdicios.

- Medalla finisher: Será entregada por uno de los voluntarios que participa en el evento en el mismo momento de superar la línea de meta.
- Diplomas 'finisher': Todos los atletas que hayan concluido la prueba, podrán descargarse en la web media.maratondetenerife.com el diploma que acredita que superó la línea de meta.

Servicios post meta.

- Baños
- Cruz Roja y ambulancias
- Carpa guardarropa
- Policía/protección civil



8K

DATOS:

- Descripción y distancia: 8.600 metros, completamente urbanos, prácticamente llanos y protegidos contra el tráfico de vehículos.
- Horario de salida: 9:45 horas del domingo 16 de noviembre de 2025.
- Duración prevista: No hay límite de tiempo.
- Cajones de salida: 9:15 Horas.

ENTRADA CAJONES

**09:00 a 09:15 Entrega de bolsa en guardarropa
modalidad 8K**

**09:15 Entrada a cajones modalidad 8K
09:40 Cierre del cajón Modalidad 8K (después
de esta hora no será posible acceder y el
corredor estará descalificado)**

- Avituallamiento. Uno líquido ubicado en el Parque García Sanabria.
- Medalla finisher: Será entregada por uno de los voluntarios que participa en el evento en el mismo momento de superar la línea de meta.
- Diplomas 'finisher': Todos los atletas que hayan concluido la prueba, podrán descargarse en la web media.maratondetenerife.com el diploma que acredita que superó la línea de meta.

Servicios post meta.

- Baños
- Cruz Roja y ambulancias
- Carpa guardarropa
- Policía/protección civil



Información útil

Titsa. Servicios de transporte público colectivo de pasajeros en guagua en la isla de Tenerife.

- Atención al Cliente: 922 531 300 (08:00h - 20:00h)
- Dirección web www.titsa.com

Metropolitano de Tenerife. Transporte en forma de líneas ferroviarias en la isla de Tenerife.

• El tranvía de Tenerife, con dos líneas en servicio, enlaza y comunica los principales lugares de interés del área metropolitana de la isla, entre los municipios de Santa Cruz y La Laguna.

La Línea 1 conecta con los principales centros administrativos, equipamientos culturales, educativos, hospitalarios, de servicio y zonas comerciales de las dos ciudades.

La Línea 2, con un trazado transversal a la anterior, circula entre zonas de alta densidad de población de estos municipios, como son La Cuesta, Taco y Tíncer.

- Atención al Cliente: Teléfono: 900 700 750 Vía Móvil: 900 700 751

- Dirección web www.metrotenerife.com

¿DONDE APARCAR?

• Aparcamiento Ramón y Cajal

Parking

C/ Ramón y Cajal

922 24 17 28

• Interparking Tomé Cano

Parking

Avenida Heliodoro Rodríguez López

922 20 32 76

Abierto 24 horas

• Parking Tenerife SA

Calle Puerta Canseco, 35

922 29 67 33

• Parking Intercambiador Santa Cruz

Parking

Av. Victor Zurita Soler

922 53 13 00

• Parking Tres de Mayo

Parking

Av. Tres de Mayo, 53

Abierto 24 horas

• Parking Santa Rosalia

Parking

Calle de Sta Rosalía, 87

• Parking La Laguna Centro

Parking

Calle Manuel de Ossuna, 57

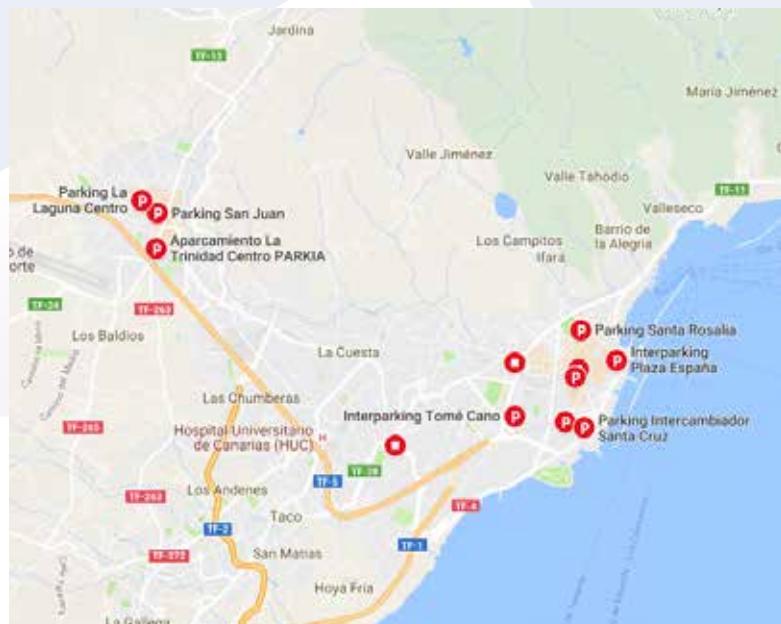
922 26 46 10

• Aparcamiento La Trinidad Centro PARKING

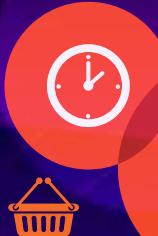
Garaje Av. Trinidad

922 26 67 71

Abierto 24 horas



Donde estar informados



@MaratonTenerife



maratontenerife



Maratón de Tenerife



www.trackingsport.com

www.maratondetenerife.com



Hi



MEDIA'25



ALGUNOS CONSEJOS NUTRICIONALES

ANTES DE TU PRUEBA

21
KM

Desayuno:

Para alcanzar una buena nutrición hay que comenzar un par de horas antes de la 21k. Comiendo alimentos que sean fáciles de digerir, cargados de carbohidratos que nos aportarán toda la energía.

- 1- Considera comer una fruta, un sándwich con mermelada o 1 jugo de fruta (nos ayudarán a tener energía la primera hora de carrera).
- 2- Sería ideal unos 15 minutos antes de empezar el 21K, tomar alguna gominola deportiva, algún dátil y/o algún gel.
- 3- Durante el 21K, es importante mantener el aporte de carbohidratos a un ritmo de 30 a 60 g/h. (un aporta 25 gramos de carbohidratos, 1/2l bebida deportiva 30 g.) se podría consumir desde la primera hora 1 un gel combinado con bebida deportiva.

Hidratación:

- 1- Como referencia se debería tomar desde 400 a 800 mililitros de líquido por hora durante la carrera. Se recomienda empezar a hidratarse desde los primeros kilómetros.
- 2- Piensa que normalmente que la capacidad de los vasos que están en los avituallamientos es de entre 200 y 230 mililitros, por lo que tienes que asegurarte de tomar unos 2 o 3 vasos por hora.
- 3- Es fundamental a consumir electrolitos, principalmente el sodio, así evitamos la deshidratación.



Sergio Martín, experto en Nutrición Deportiva de la Maratón de Tenerife.

8
KM



Desayuno:

2-3 horas antes de la carrera consume: (Peso \geq a 60 Kg., elige una cantidad menor que los ejemplos que se muestran).

Escoge 1 de cada grupo:

1. Bebida vegetal, leche o Yogur desnatado (1/2 – 1 taza).
2. Pan blanco (2-3 rebanadas) o galleta tipo Tuck (1-2). Evita los cereales integrales.
3. Fruta 100g y mermelada 15 gr. Evita fruta muy fibrosa.
5. Evita en el desayuno, alimentos con fibra, integrales, con mucha grasa, y sobre todo grandes cantidades de proteínas.

Hidratación:

1. Toma 2 vasos de agua 30-20 minutos antes de empezar.
2. Si tomas esta cantidad de empezar la carrera, puedes comenzar la hidratación en los primeros 15-20 minutos.
3. Toma agua o bebida deportiva en pequeñas cantidades.
4. No esperes sentir sed y evita tomar grandes cantidades de una sola vez.





NACIONALIDADES

MEDIA'25



media.maratondetenerife.com

ALEMANA
ARGENTINA
AUSTRÍACA
BELGA
BIELORRUSA
BOLIVIANA
BOSNIAHERZEGOVINA
BRASILEÑA
BRITÁNICA
BÚLGARA
CANADIENSE
CHECA
CHILENA
CHINA
COLOMBIANA
CUBANA
CROATA
DANESA
DOMINICANA
ECUATORIANA
ERITREA
ESLOVACA
ESLOVENA
ESPAÑOLA
ESTADOUNIDENSE
ESTONIA
FINLANDESA
FRANCESCA
GRIEGA
GUATEMALTECA
HOLANDESA
HÚNGARA
INDIA
IOT
IRLANDESA
ITALIANA
LITUANA
LUXEMBURGUESA
MARROQUÍ
NORUEGA
POLACA
PORTUGUESA
RUMANA
RUSA
SENEGALESA
SERBIA
SUECA
SUIZA
UCRANIANA
URUGUAYA
VENEZOLANA

NO SÓLO ORGANIZAMOS EVENTOS.....
CREAMOS EXPERIENCIAS

DADO
eventos



www.dadoeventos.es





MEDÍA'25



16 / NOV

21k | 8k

media.maratondetenerife.com



Santa Cruz de Tenerife

AYUNTAMIENTO

Deportes

