



GENERALI



MARATÓN MÁLAGA

8 NOVIEMBRE 2026
42K | 21K | BRUNCH+KIDS RACE

GENERALIMARATONMALAGA.COM



**AQUÍ
AHORA**



PAOTRONADOR PRINCIPAL



COLABORACIÓN INSTITUCIONAL



PATROCINADOR TÉCNICO OFICIAL



SERVICIO MÉDICO OFICIAL



VEHÍCULO OFICIAL



TRANSPORTE OFICIAL



COLABORADORES



OPENFIT



**ENTRENA
SIN LÍMITES**

www.open-fit.es

958 04 76 18 / 633 24 50 78

SALUDA ALCALDE DE MÁLAGA

A WELCOME FROM THE MAYOR OF MALAGA

La ciudad de Málaga celebra orgullosa una nueva edición de la Generali Maratón de Málaga.

Esta cita deportiva se ha convertido en un evento tradicional de nuestra ciudad y es también un reflejo de la Málaga abierta, dinámica e internacional que seguimos construyendo entre todos. En esta edición volveremos a superar los 17.000 participantes entre las dos pruebas, una cifra que consolida a Málaga como referente internacional en la organización de grandes eventos deportivos y demuestra el creciente atractivo de nuestra ciudad, con corredores llegados de cerca de un centenar de países.

La Expo Maratón y la feria del corredor volverán a ser puntos de encuentro para los participantes y sus acompañantes, en una celebración que va mucho más allá de la competición. Actividades como la Kids Race y la Brunch Run permitirán, además, acercar el deporte a todas las edades y compartir los valores del esfuerzo, la superación y la convivencia.

Esta edición contará también con un recorrido más llano, más lineal y más rápido, pensado para que los corredores puedan disfrutar de Málaga y afrontar el reto de mejorar sus marcas personales. Todo ello, con la presencia de atletas de primer nivel y el apoyo de una ciudad que se vuelca con el deporte y que quiere seguir creciendo como destino de referencia para las grandes citas internacionales.

Quiero agradecer a la organización, a los voluntarios, a los patrocinadores y a todos los malagueños que contribuyen a hacer posible este gran acontecimiento.

¡Mucho ánimo a todos los participantes de la Generali Maratón de Málaga y bienvenidos a nuestra ciudad!

Francisco de la Torre
Alcalde de Málaga



The city of Malaga is proud to host another edition of the Generali Malaga Marathon.

This sporting event has become a tradition in our city and also reflects the open, dynamic and international Malaga that we are all building together. This year, we will once again exceed 17,000 participants across the two races, a figure that cements Malaga's position as an international key player regarding the organisation of major sport events and shows our city's growing appeal, with runners coming from nearly a hundred countries.

The Marathon and the Runners' Expo will once again serve as meeting points for participants and their companions, in a celebration that goes far beyond the competition itself. Activities such as the Kids Race and the Brunch Run will promote sport among people of all ages and values of hard work, personal achievement and community spirit.

This year's event will also feature a flatter, straighter and faster course, designed to allow runners to enjoy Malaga and take on the challenge of beating their personal bests. All this will take place with the participation of top-class athletes and the support of a city that is fully committed to sport and keen to keep growing as a leading destination for major international events.

I would like to thank the organisers, the volunteers, the sponsors and all the people of Malaga who help make this great event possible.

Good luck to all participants in the Generali Malaga Marathon and welcome to our city!

Francisco de la Torre
Malaga Mayor



Servicio Técnico Oficial



CONÉCTESE A LA TRANQUILIDAD

CON NUESTRO SERVICIO DE MANTENIMIENTO CONECTADO

El **mantenimiento conectado** detecta las posibles incidencias, incluso antes de que se produzcan, para que usted no se preocupe por nada.

Además de la tranquilidad de contar con **15 años de cobertura total** y el mejor **equipo de profesionales**, los del propio fabricante.



Andalucía Oriental 958 49 03 00

Descubra nuestro Servicio de Mantenimiento Conectado
conectividad.vaillant.es

¿Preparado para correr la *Maratón?*



Equipo liderado
por el Dr. G. Álvarez



MEDICINA Y TRAUMATOLOGÍA DEL DEPORTE

Manejo conservador del
deterioro articular
Muscle and Tendon Clinic
Ecografía / Intervencionismo
Prueba de esfuerzo



NUTRICIÓN

Diagnóstico e intervención
integral coordinada



FISIOTERAPIA

Recuperación
musculoesquelética
avanzada



EJERCICIO

Programas de
acondicionamiento físico
y recuperación



**Tu carrera,
nuestra
especialidad.**



PREVENCIÓN



VALORACIÓN



DIAGNÓSTICO



RECUPERACIÓN



RENDIMIENTO

*La Medicina
del Ejercicio*



PIDE TU CITA
amscentromedico.com



Málaga
(Martín Carpena)
citasmalaga@ams-alavi.com
952 17 13 55



Marbella
(La Bajadilla)
citasmarbella@ams-alavi.com
952 91 90 55

INFORMACIÓN BÁSICA GENERALI MARATÓN MÁLAGA 2026



- **DÍA:**
8 DE NOVIEMBRE DE 2026
- **HORA DE SALIDA (MARATÓN Y MEDIO MARATÓN):**
8:30 H

• **LUGAR DE SALIDA Y META:**

Paseo del Parque, frente al Ayuntamiento de Málaga. La meta del medio maratón estará ubicada en la Avenida Cánovas del Castillo.

• **TIEMPO MÁXIMO:**

5h30 (maratón) y 2h45 (medio maratón).

• **AVITUALLAMIENTOS:**

Agua e isotónico cada 5 kilómetros. Sólido en algunos puntos de avituallamiento a partir del kilómetro 20.

• **GUARDARROPA:**

La organización dispondrá de un servicio de guardarropa. El del maratón se ubicará en la Explanada del Pompidou y el del medio maratón estará en la Plaza de Toros.

• **HORARIO FERIA DE LA CARRERA (RECOGIDA DE DORSALES):**

Viernes 6 de noviembre de 10:00 a 20:00 h.
Sábado 7 de noviembre de 10:00 a 20:00 h.

• **SALIDA POR OLEADAS:**

OLEADA	HORA	TIEMPO OBJETIVO 42K	TIEMPO OBJETIVO 21K
PRIMERA	8:30 h	DE ÉLITE A 3h00/3h15	DE ÉLITE A 1h15/1h30
SEGUNDA	8:40 h	DE 3h15/3h30 A 3h45/4h00	DE 1h30 A 1h45
TERCERA	8:45 h	DE 4h00/4h15 A 5h15/5h30	DE 1h45/2h00 A 2h15/2h30

• **LIEBRES:**

MARATÓN	MEDIO MARATÓN
3h00	1h30
3h15	1h38
3h30	1h45
3h45	1h53
4h00	2h00
4h15	2h08
4h30	2h15

BASIC INFORMATION ABOUT THE 2026 MALAGA MARATHON

- **DATE:**
8TH OF NOVEMBER 2026
- **STARTING TIME (MARATHON
AND HALF MARATHON):**
8:30 A.M.



- **START AND FINISH LOCATION:**

Paseo del Parque, in front of Malaga City Council.
The half marathon finish line will be located on
Cánovas del Castillo Avenue.

- **MAXIMUM ALLOWED TIME:**

5 hours 30 minutes (marathon) and 2 hours 45
minutes (half marathon).

- **DRINKS STATIONS:**

Water and energy drinks every 5 kilometres. Solid
food at some drinks stations from kilometre 20
onwards.

- **BAGGAGE DROP:**

The organisers will provide a baggage drop
service. The marathon baggage drop will be
located on the esplanade of the Pompidou
and the half marathon baggage drop will be
in the bullring.

- **TIMETABLE FOR THE RACE EXPO
(BIB NUMBER COLLECTION):**

Friday 6th November from 10:00 to 20:00.
Saturday 7th November from 10:00 to
20:00.

- **START WAVE:**

WAVE	TIME	TIME GOAL 42K	TIME GOAL 21K
FIRST	8:30 h	FROM ELITE TO 3h00/3h15	FROM ELITE TO 1h15/1h30
SECOND	8:40 h	FROM 3h15/3h30 TO 3h45/4h00	FROM 1h30 TO 1h45
THIRD	8:45 h	FROM 4h00/4h15 TO 5h15/5h30	FROM 1h45/2h00 TO 2h15/2h30

- **PACERS:**

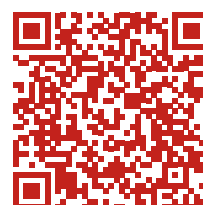
MARATHON	HALF MARATHON
3h00	1h30
3h15	1h38
3h30	1h45
3h45	1h53
4h00	2h00
4h15	2h08
4h30	2h15

REGLAMENTO GENERALI MARATÓN MÁLAGA 2026

RULES OF THE GENERALI MALAGA MARATHON 2026

REGLAMENTO MARATÓN / MARATHON RULES

<https://www.generalimaratonmalaga.com/reglamento-maraton-malaga/>



REGLAMENTO MEDIO MARATÓN / HALF MARATHON RULES

https://www.generalimaratonmalaga.com/reglamento_media_maraton_malaga/



iniciaxxi

EMPRESA CONSTRUCTORA EN MÁLAGA

CONSTRUIMOS EL PRESENTE *IMAGINAMOS* EL FUTURO.



Equipamiento
industrial



Obra civil



Edificación
residencial



Equipamiento
hotelero



Rehabilitación

15+

MÁS DE 15 AÑOS
DE EXPERIENCIA

avalando la ejecución
de las obras
contratadas



OFICINAS
C/Orson Welles, 34
portal 3, 5º C
29010 Málaga, España



TELÉFONO
+34 952109266



EMAIL
info@iniciaxxi.com

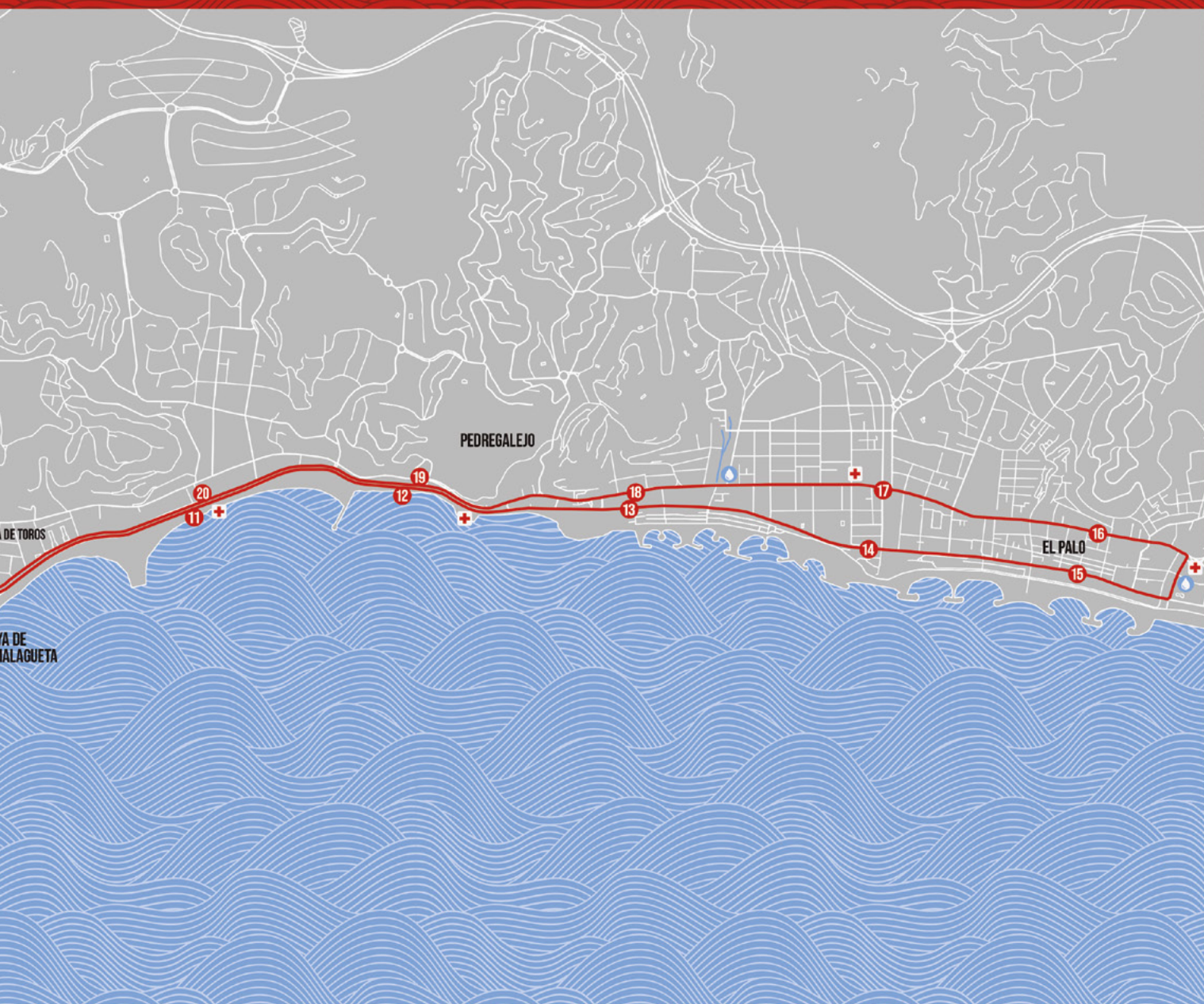


iniciaxxi.com



GENERALI MARATÓN MÁLAGA





LEYENDA MAPA / MAP LEGEND

-  **SALIDA**
START
-  **KILOMETRO DE RECORRIDO**
COURSE KILOMETER
-  **META MEDIA MARATÓN**
HALF MARATHON FINISH LINE
-  **META MARATÓN**
MARATHON FINISH LINE
-  **AVITUALLAMIENTO**
AID STATION
-  **SERVICIO MÉDICO**
MEDICAL SERVICE
-  **PARKING**
PARKING
-  **PUNTO DE INTERÉS**
POINT OF INTEREST
-  **AVITUALLAMIENTO 226ERS**
AID STATION 226ERS

PUNTOS DE AVITUALLAMIENTOS / AID STATIONS

- PK 5**  **AGUA, FRUTA E ISOTÓNICA**
WATER, FRUIT AND ISOTONIC DRINK
- PK 9,5**  **AGUA**
WATER
- PK 15,5**  **AGUA, FRUTA E ISOTÓNICA**
WATER, FRUIT AND ISOTONIC DRINK
- PK 18**  **AGUA**
WATER
- PK 21,5**  **AGUA, FRUTA E ISOTÓNICA**
WATER, FRUIT AND ISOTONIC DRINK
- PK 25**  **AGUA, FRUTA E ISOTÓNICA**
WATER, FRUIT AND ISOTONIC DRINK
- PK 27,5**  **AGUA**
WATER
- PK 30**   **AGUA, FRUTA, ISOTÓNICA Y 226ERS**
WATER, FRUIT, ISOTONIC DRINK AND 226ERS
- PK 32**  **AGUA**
WATER
- PK 35**  **AGUA, FRUTA E ISOTÓNICA**
WATER, FRUIT AND ISOTONIC DRINK
- PK 37**  **AGUA**
WATER
- PK 40**  **AGUA**
WATER



¡BIENVENIDOS A MÁLAGA, BIENVENIDOS A LA FIESTA DEL MARATÓN!

WELCOME TO MALAGA,
WELCOME TO THE PARTY OF THE MARATHON!

El maratón cambia su tradicional cita de diciembre para trasladarse al mes de noviembre.

Hay pocas cosas que nos gusten más que ponernos un dorsal, compartir kilómetros con otros corredores y sentir esa mezcla de nervios, ilusión y ganas que se respira antes de un maratón. Por eso, cada vez que llega el Generali Maratón de Málaga, nosotros también lo vivimos de una manera muy especial. Porque, aunque hayamos tenido la suerte de competir en los escenarios más importantes del mundo del atletismo, seguimos disfrutando como el primer día cuando estamos junto a ti en la línea de salida.

The marathon is moving from its traditional December slot to November.

There are few things we enjoy more than putting on a bib number, sharing kilometres with other runners and feeling that mix of nerves, excitement and enthusiasm that fills the air before a marathon. That's why, every time the Generali Malaga Marathon comes around, we also experience it in a very special way. Because, even though we've been lucky enough to compete on some of the world's most prestigious athletics arenas, we still enjoy standing alongside you on the starting line as much as we did on our very first day.

Confiad en el trabajo que habéis hecho,
disfrutad del ambiente y luchad hasta el final para
honrar el esfuerzo de tantos meses.

Trust in the work you've put in, enjoy the
atmosphere and fight right to the end to honour
the effort of so many months.

Este año, además, nos encontramos con una novedad importante: **el maratón cambia su tradicional cita de diciembre para trasladarse al mes de noviembre**. Un nuevo capítulo para una prueba que no ha dejado de crecer y que se ha convertido en una de las grandes citas del calendario nacional e internacional. Cambia la fecha, pero lo que permanece intacto son las ganas de correr, el ambiente que se genera en las calles de Málaga y esa ilusión que hace que miles de personas se preparen durante meses para llegar hasta aquí.

A lo largo de estos años hemos vivido muchos momentos especiales en Málaga. Hemos visto cómo la prueba evolucionaba, cómo aumentaba la participación y cómo su recorrido se consolidaba como uno de los más rápidos de España y de Europa. Los récords logrados en 2025 son una buena muestra de ello. Pero, si hay algo que nos sigue emocionando, es encontrarnos con vosotros antes, durante y después de la carrera, escuchar vuestras historias y compartir esos kilómetros en los que cada uno lucha por alcanzar su objetivo.

Nuestro consejo es sencillo: **confiad en el trabajo que habéis hecho, disfrutad del ambiente y luchad hasta el final para honrar el esfuerzo de tantos meses**. Habrá momentos para apretar los dientes, seguro, pero también para levantar la cabeza, mirar a vuestro alrededor y disfrutar de una ciudad que os recibe con los brazos abiertos.

Nosotros estaremos allí, una vez más, con el dorsal puesto y con las mismas ganas de disfrutar que vosotros.

¡Mucha suerte!

Abel Antón y Martín Fiz

This year, there's also an important change: **the marathon is moving from its traditional December slot to November**. A new chapter for an event that has kept growing and has become one of the major highlights on the national and international calendar. The date may have changed, but what remains the same is the desire to run, the atmosphere created in the streets of Malaga and that excitement that drives thousands of people to train for months to get here.

Over the years, we've experienced many special moments in Malaga. We've seen how the race has evolved, how participation has grown, and how its course has established itself as one of the fastest in Spain and Europe. The records set in 2025 are a fine example of this. But if there's one thing that continues to thrill us, it's meeting you before, during and after the race, listening to your stories and sharing those kilometres where each of you is fighting to reach your goal.

Our advice is simple: **trust in the work you've put in, enjoy the atmosphere and fight right to the end to honour the effort of so many months**. There'll be moments when you'll have to grit your teeth, no doubt, but there'll also be moments to look around you and enjoy a city that welcomes you with open arms.

We'll be there, once again, wearing our bib numbers and just as keen to enjoy the day as you are.

Good luck!

Abel Antón and Martín Fiz



BRUNCH RUN, KIDS RACE Y YOU ROCK MÁLAGA

MÚSICA, RUNNING Y
DIVERSIÓN PARA TODOS

El festival **You Rock Málaga** se celebrará el **viernes y el sábado**, con la **Kids Race** y el **Brunch Run** como protagonistas de la jornada del sábado por la mañana.

YOU ROCK MÁLAGA

El Generali Maratón de Málaga es mucho más que una carrera. El festival **You Rock Málaga** volverá a ofrecer música y entretenimiento durante el fin de semana del maratón, con propuestas para corredores, acompañantes y aficionados.

KIDS RACE Y BRUNCH RUN

El sábado a partir de las **12:00 horas**, los más pequeños tendrán su protagonismo con la Kids Race, mientras que los aficionados al running podrán disfrutar del Brunch Run, un recorrido de aproximadamente 5 kilómetros para compartir kilómetros en un ambiente festivo.

Ambas actividades tendrán salida y meta en el entorno de **FYCMA (Palacio de Ferias y Congresos de Málaga)**, donde se ubica la Feria del Corredor.

Las inscripciones para la Kids Race y el Brunch Run se realizan online, a través de la web oficial del Generali Maratón de Málaga, y puedes inscribirte hasta el mismo sábado por la mañana. Los dorsales podrán recogerse en la Feria del Corredor.

BRUNCH RUN, KIDS RACE & YOU ROCK MÁLAGA

MUSIC, RUNNING & FUN FOR EVERYONE

The **You Rock Malaga** festival will take place on **Friday and Saturday**, with the **Kids Race** and the **Brunch Run** taking centre stage on **Saturday morning**.

YOU ROCK MÁLAGA

The Generali Malaga Marathon is much more than just a race. The **You Rock Malaga** festival will once again offer music and entertainment throughout the marathon weekend, with activities for runners, supporters and fans alike.

KIDS RACE & BRUNCH RUN

On Saturday, from 12:00, the little ones will take centre stage with the Kids Race, while running enthusiasts can enjoy the Brunch Run, a course of approximately 5 kilometres to run together in a festive atmosphere.

Both events will start and finish in the surrounding area of the **FYCMA (Malaga's Exhibition and Conference Venue)**, where the Runners' Expo is held.

Registration for the Kids Race and the Brunch Run is available online via the official Generali Malaga Marathon website, and you can register right up until Saturday morning. Bib numbers can be collected at the Runners' Expo.



forus
Centros muy deportivos

forus.es

Málaga



Conde Guadalhorce
El Torcal
Trinidad

Acceso compartido



Descubre todos
nuestros servicios

CONSIGUE UN **2x1 DE DTO.**

CODE: OXO_MARATON_26



OXO MUSEO
VIDEOJUEGO
MÁLAGA

Compra tu entrada en / Buy your ticket at

oxomuseomalaga.com

Plaza del Siglo, 2. Málaga

¿CUÁNDO HAY QUE TOMAR LOS GELES EN UN MARATÓN?

WHEN SHOULD YOU TAKE GELS DURING A MARATHON?

Los geles son necesarios en un maratón como el de Málaga, aunque tu objetivo no sea ambicioso. El glucógeno se gasta y hay que reponer.

Gels are necessary in marathons such as Malaga's, even if your goal is not ambitious. Glycogen gets depleted and it must be replenished.



Esta es una cuestión fundamental que ronda cada vez más la cabeza de los corredores, incluso de los más experimentados. El objetivo es rendir mejor y tener claro dónde tomar los geles, porque este hecho puede condicionar para bien o para mal el **rendimiento y resistencia** en una prueba como el Generali Maratón de Málaga.

La **tecnología** también está presente en el mundo de la nutrición, aportando productos más limpios, **sin gluten ni GMO y de rápida absorción**, con carbohidratos de última generación como la **Ciclodextrina**, que no dañan el estómago y dejan de ser un problema a la hora de enfrentarse a un maratón. Aún así, hay que planear bien cuántos vas a llevar y consumir y dónde, ya no solo por el tiempo que llevas en carrera, sino por la orografía del recorrido. Es fundamental tener una buena **estrategia**.

Gels are necessary in marathons such as Malaga's, even if your goal is not ambitious. Glycogen gets depleted and it must be replenished.

This is a fundamental question that is increasingly on the minds of even the most experienced runners. The objective is to perform better and to be clear about when to take gels, because this decision can have a positive or negative impact on **performance and endurance** in a race like the Generali Malaga Marathon.

Technology is also present in the world of nutrition, providing cleaner, **gluten-free, GMO-free and rapidly absorbed products** with state-of-the-art carbohydrates such as **Cyclodextrin**, which do not harm the stomach and are no longer a problem when running a marathon. Even so, you have to plan well how many you are going to have on you and also how

Hay una regla no escrita que dice que deberías tomar **un gel por cada hora de carrera**, y esto no está mal como orientación, pero no todos los geles tienen la misma cantidad de carbohidratos ni todos los corredores necesitan la misma cantidad por hora al tener una constitución y masa corporal diferente. Recientes pruebas en el ciclismo profesional han comprobado que los deportistas de élite pueden llegar a tomar hasta 100 gramos de carbohidrato por hora, algo impensable hace unos años, pero lo normal es que el cuerpo de un corredor tolere entre **50 y 80 gramos por hora**. Y esto ya sería más que suficiente.

Por ejemplo, un corredor de unos 75 kg puede quemar unas 70 kilocalorías por kilómetro (si no hace frío), y si pretende correr un maratón en 3:30 podría quemar unas **3000 kilocalorías** o más. El cuerpo almacena unas **2000 kilocalorías** de glucógeno entre el hígado y musculatura, y **con esto llegas solo hasta el muro, alrededor del kilómetro 32 del maratón**, dependiendo de cada individuo. Te faltan 10 kilómetros hasta llegar a meta y no puedes esperar a ese punto para reponer los hidratos necesarios que se tienen que descomponer en el metabolismo para convertirse en glucógeno y que esa energía se transforme en movimiento en el músculo. **Hay que adelantarse y empezar a reponer pronto** para evitar que salte la alerta de «depósito en reserva», como en tu coche.

many and where you will consume them. It is essential to have a good **strategy**. You need to have in mind how long you are going to run for and also the course.

There is an unwritten rule that says you should take **one gel for every hour of running**. This is not a bad guideline, but not all gels have the same amount of carbohydrates, nor do all runners need the same amount per hour as there are different body types. Recent tests in professional cycling have shown that elite athletes can consume up to 100 grams of carbohydrates per hour, something unthinkable a few years ago. However, an average runner's body can tolerate between **50 and 80 grams per hour**. And this should be more than enough.

For example, a runner with a weight of around 75 kg can burn around 70 kilocalories per kilometre (if it is not cold). If the aim is to run a marathon in 3:30, he/she could burn around **3,000 kilocalories** or more. The body stores around **2,000 kilocalories** of glycogen in the liver and muscles, and this will only get you to "the wall", around kilometre 32 of the marathon, depending on the person. You still have 10 kilometres to go to reach the finish line, and you cannot wait until then to replenish the necessary carbohydrates that still have to be processed by your metabolism to turn them into glycogen and for that energy to be transformed into movement in your muscles. **You have to get ahead of the game and start replenishing early** to avoid triggering the "reserve tank" warning, just like in your car.



Si quieres saber más, abre este código QR y escucha este pódcast.
If you want to know more, scan this QR code and listen to this podcast.

ZAPATILLAS DE CARBONO, ¿MÁS MARATONES AL AÑO?

CARBON PLATE RUNNING SHOES: MORE MARATHONS PER YEAR?



Una pregunta muy habitual en los amantes de los 42 kilómetros: ¿Nos permiten las placas de carbono y las espumas de última generación encadenar 2, 3 o hasta 4 maratones sin tanto castigo físico?

Un corredor antes solía marcar en rojo dos maratones al año. Uno en primavera, otro en otoño. El resto era entrenar, rodar, algún medio, varios 10K, pero nada de abusar del cuerpo. Ahora, con las **zapatillas de carbono**, surge la duda. La ciencia empieza a dar respuestas, y el debate ya está en la calle, en los parques y en cada run club. Durante décadas, el consenso era claro: un maratón exige meses de preparación y deja un peaje muscular y articular que no se paga en días. Pero la irrupción de estas zapatillas ultraligeras, con su combinación de espumas reactivas y placas de carbono, está reescribiendo la conversación.

¿Qué hacen realmente las zapatillas de carbono?

- Mejoran la **economía de carrera** entre un 3% y un 4%.
- Disminuyen la **percepción de fatiga** al reducir la vibración muscular.
- Alteran la **distribución de cargas**, protegiendo ciertos grupos musculares (como los gemelos) pero sobrecargando otros (como los flexores de cadera).

A very common question among 42-kilometre enthusiasts: do carbon plate running shoes and state-of-the-art foams allow us to string together 2, 3 or even 4 marathons without so much physical punishment?

Runners used to mark in red on their calendars two marathons a year. One in spring, another in autumn. The rest of the time was spent training, jogging, running a few half marathons, several 10Ks, but nothing that would put too much strain on the body. Now, with **carbon plate running shoes**, the doubt arises. Science is beginning to provide answers, and the debate is already out in the open, in parks and in every running club. For decades, the consensus was clear: a marathon requires months of preparation and takes a toll on muscles and joints that cannot be recovered in a matter of days. But the emergence of these ultra-lightweight trainers, with their combination of reactive foams and carbon plates, is rewriting the conversation.

What do carbon plate running shoes actually do?

- They improve **running economy** by 3% to 4%.
- They decrease the **perception of fatigue** by reducing muscle vibration.
- They alter **load distribution**, protecting certain muscle groups (such as the calves) but overloading others (such as the hip flexors).

El corredor de antes vs el corredor de ahora

Hasta hace poco, el maratoniano popular se manejaba en el clásico “uno en primavera, otro en otoño”. La preparación, la carga de kilómetros y el castigo posterior imponían un límite natural. Hoy vemos corredores que encadenan **tres o cuatro maratones al año**, convencidos de que las zapatillas reducen el desgaste. Pero ojo: la **fatiga invisible** (microlesiones musculares, tendinosas, articulares) sigue estando ahí, aunque no la notemos tanto.

Beneficio real: la recuperación psicológica

Más allá de lo físico, hay otro factor clave: la **sensación subjetiva**. Quien corre con carbono suele acabar con menos dolor y una percepción de esfuerzo más llevadera. Eso permite volver antes al rodaje suave y, sobre todo, sentirse capaz de preparar otra maratón en cuestión de semanas.

¿Entonces, cuántos maratones al año son “seguros”?

Aquí no hay fórmula mágica. Lo razonable, según entrenadores y fisiólogos, sigue siendo mantener el **tope en dos maratones anuales**, con una recuperación adecuada. A partir de ahí, cada corredor debe escuchar a su cuerpo y a sus analíticas, no solo a su entusiasmo ni al brillo de unas zapatillas nuevas.

El carbono ayuda, pero no hace milagro

Las **zapatillas de placa de carbono** son una revolución tecnológica que nos hacen correr más rápido y acabar menos fatigados. Pero no convierten el maratón en un paseo dominical. El límite no lo marcan solo los pies, sino los músculos, tendones, huesos y hasta la mente. ¿Podemos correr más maratones al año que antes? Tal vez uno más, en algunos casos. Pero la prudencia sigue siendo la mejor compañera de viaje.

Old timers vs today’s runners

Until recently, the average marathon runner followed the classic “one in spring, one in autumn” approach. Preparation, mileage and the subsequent punishment imposed a natural limit. Today, we see runners who complete **three or four marathons a year**, convinced that trainers reduce wear and tear. But beware: **invisible fatigue** (micro-injuries to muscles, tendons and joints) is still there, even if we don’t notice it as much.

Real benefit: psychological recovery

Beyond the physical aspect, there is another key factor: **subjective feeling**. Those who run with carbon plate shoes tend to end up with less pain and a more bearable perception of effort. This allows them to return to light jogging sooner and, above all, to feel capable of preparing for another marathon in a matter of weeks.

So, how many marathons per year are “safe”?

There is no magic formula here. According to coaches and physiologists, it is still reasonable to limit yourself to **two marathons a year**, with adequate recovery. From there, each runner must listen to their own body and their blood tests, not just their enthusiasm or the shine of a new pair of trainers.

Carbon plates help, but they don’t work miracles

Carbon plate running shoes are a technological revolution that make us run faster and finish less tired. But they don’t turn the marathon into a Sunday stroll. The limit is not set only by your feet, but also by your muscles, tendons, bones and even your mind. Can we run more marathons per year than before? Maybe one more, in some cases. Err on the side of caution.



LA FÓRMULA DE GENERALI PARA CUIDAR TAMBIÉN DE TU SALUD FINANCIERA

GENERALI'S APPROACH TO LOOKING AFTER YOUR FINANCIAL WELLBEING



Generali tiene un gran objetivo con sus clientes: ayudarles a que gocen de una salud que les permita vivir más y mejor, evitando complicaciones en su actividad diaria. Para ello fomenta la actividad física y promueve el deporte y la salud, como es el caso del Generali Maratón de Málaga.

Pero para vivir más y mejor también hay que cuidar la salud financiera. Frente al mito de que se necesita un gran patrimonio para empezar a ahorrar, la aseguradora propone estrategias personalizadas desde solo 40 euros al mes para que las personas puedan cumplir distintos objetivos y disponer de recursos a lo largo de su vida.

Existe la idea extendida de que para empezar a ahorrar o invertir hace falta contar con un gran patrimonio o ser un experto en finanzas. Sin embargo, como señalan desde Generali, la educación financiera demuestra justo lo contrario: el tiempo y la constancia son los verdaderos motores del ahorro. Empezar pronto, aunque sea con importes modestos, marca una diferencia sustancial en el largo plazo. Especialmente para los más jóvenes, la lección es clara: no es necesario disponer de grandes sumas de entrada para comenzar a construir el futuro.

There is a widespread belief that to start saving or investing, you need to have a large amount of wealth or be a financial expert. However, as Generali points out, financial education demonstrates exactly the opposite: time and consistency are the real drivers of saving. Starting early, even with modest amounts, makes a substantial difference in the long term. The lesson is clear, especially for younger people: you don't need large amounts of money to start building your future.

The key lies in understanding that, throughout our lives, our goals change and our financial needs evolve. Not all our

La clave radica en entender que a lo largo de la vida nuestras metas cambian y nuestras necesidades financieras evolucionan con nosotros. No todos los objetivos tienen el mismo horizonte temporal ni requieren la misma solución, pero todos pueden convivir y ser perfectamente complementarios. Una estrategia equilibrada suele combinar tres prioridades fundamentales:

- **Liquidez para imprevistos:** Disponer siempre de un colchón económico que permita afrontar con tranquilidad cualquier gasto inesperado del día a día.
- **Protección a corto y medio plazo:** Reservar el ahorro destinado a objetivos cercanos, como cambiar de coche, hacer un viaje o aportar la entrada para una vivienda.
- **Inversión a largo plazo:** Destinar una parte del capital a generar valor en el tiempo, con el objetivo de construir patrimonio o disfrutar de una jubilación más cómoda.

En esta convivencia de prioridades cobra sentido el papel de Generali y del sector asegurador. Su labor consiste en acompañar a cada persona a identificar sus metas reales, establecer sus plazos de tiempo y trazar un plan a su medida, ajustado a su perfil de riesgo. Un asesoramiento cercano que evoluciona a medida que se transforman las circunstancias personales y familiares de cada etapa.

Para dar respuesta a este abanico de metas, Generali pone a disposición una amplia gama de soluciones: desde productos garantizados enfocados en la máxima seguridad del capital, hasta alternativas con atractivas ventajas fiscales o acceso a algunas de las principales gestoras y fondos internacionales. Además, la posibilidad de realizar aportaciones periódicas desde tan solo 40 euros al mes en determinados productos democratiza el acceso a la inversión, permitiendo incorporar el hábito del ahorro de forma sistemática y sin comprometer el presupuesto diario.

En definitiva, la tranquilidad financiera no es una cuestión de acumular fortunas de la noche a la mañana, sino de fijar objetivos claros y contar con el método y el acompañamiento adecuado para alcanzarlos paso a paso. En la salud financiera, como en el deporte, la constancia y los objetivos a largo plazo nos ayudan a alcanzar nuestras metas y vivir mejor.

Generali has a main goal for its customers: to help them be in good health to live longer and better lives, while avoiding complications in their daily lives. With this in mind, the company encourages physical activity as well as promoting sport and healthy habits, as exemplified by the Generali Malaga Marathon.

In order to live longer and better, you also need to look after your financial health. Challenging the myth that you need a large amount of wealth to start saving, Generali offers personalised strategies from as little as 40 euros a month, so people can achieve different goals and have resources available throughout their lives.

goals have the same timeframe or require the same solution, but they can all coexist and be perfectly complementary. A balanced strategy usually combines three key priorities:

- **Liquidity for unforeseen events:** Always having a financial buffer to deal calmly with any unexpected day-to-day expenses.
- **Short-and medium-term protection:** Setting aside savings for near-term goals, such as buying a new car, going on a holiday or paying a deposit for buying a property.
- **Long-term investment:** Allocating a portion of your capital to generate value over time, with the objective of building wealth or enjoying a more comfortable retirement.

It is within this coexistence of priorities that the role of Generali and the insurance sector come into play. Their role is to support each individual in identifying their real goals, setting their timeframes and designing a tailor-made plan, adjusted to their risk profile. Personalised advice that evolves as personal and family circumstances change along each stage of life.

In order to meet this wide range of objectives, Generali offers a broad spectrum of solutions: from guaranteed products designed to maximise capital protection, to alternatives offering attractive tax benefits or access to some of the leading international funds. Furthermore, the option to make regular contributions from as little as 40 euros a month on certain products, makes investing more accessible to everyone, enabling people to develop the habit of saving systematically without compromising their daily budget.

Ultimately, financial peace of mind is not a matter of amassing a fortune overnight. It is a question of setting clear objectives and having the right approach and support to achieve them step by step. In financial health, as in sport, consistency and long-term goals help us achieve our objectives and live better lives.

LOS 5 MANDAMIENTOS DEL FINISHER

CÓMO RECUPERARTE DESPUÉS DEL GENERALI MARATÓN DE MÁLAGA

Has logrado tu objetivo. Ahora toca celebrarlo en las calles de Málaga, pero también ayudar a tu cuerpo a recuperarse. Estos cinco consejos te ayudarán a afrontar las horas y los días posteriores al maratón.

Cruzar la meta es uno de los momentos más especiales para cualquier corredor. Después de meses de entrenamiento, madrugones y kilómetros acumulados, llega la recompensa. Pero el esfuerzo de un maratón no termina al recibir la medalla: la recuperación también forma parte del entrenamiento.

1. NO TE PARES EN SECO

Aunque lo primero que te apetezca sea sentarte o tumbarse, intenta seguir caminando unos minutos después de cruzar la meta, siempre que te encuentres bien. Así permitirás que tu organismo reduzca progresivamente la intensidad del esfuerzo. Si notas mareo o malestar, pide ayuda al personal sanitario y sigue sus indicaciones.

2. HIDRÁTATE Y REPÓN ENERGÍA

Durante los 42,195 kilómetros habrás perdido líquidos y consumido buena parte de tus reservas de energía. Bebe agua en pequeñas cantidades y, si lo necesitas, utiliza bebidas con electrolitos. No te olvides de comer: combina alimentos ricos en hidratos de carbono con proteínas para favorecer la reposición de energía y la reparación muscular. No hace falta darse un atracón nada más llegar; lo importante es recuperar de forma progresiva.

3. CÁMBIATE Y ABRÍGATE

El Generali Maratón de Málaga estrena fecha en noviembre, así que conviene tener preparada ropa seca para después de la carrera. Aunque las condiciones meteo-



TOP 5 RULES FOR FINISHERS

HOW TO RECOVER AFTER THE GENERALI MALAGA MARATHON

You have achieved your goal. Now it's time to celebrate in the streets of Malaga, but also to help your body recover. These five tips will help you get through the hours and days following the marathon.

Crossing the finish line is one of the most special moments for any runner. After months of training, early morning runs and kilometres clocked up, the reward is finally here. But the effort of a marathon doesn't end when you receive your medal: recovery is also part of the training.

1. DON'T STOP ABRUPTLY

Although the first thing you'll want to do is sit or lie down, try to keep walking for a few minutes after crossing the finish line, provided you're feeling well. This will allow your body to gradually reduce the intensity of the exertion. If you feel dizzy or unwell, ask the medical staff for help and follow their instructions.

rológicas puedan ser agradables, al dejar de correr la temperatura corporal puede descender rápidamente, especialmente si estás sudado. Cambiarte la camiseta y los calcetines y ponerte una capa de abrigo te ayudará a estar más cómodo mientras celebras tu medalla.

4. DALE UN RESPIRO A TUS PIERNAS

No necesitas someterte a una sesión intensa de estiramientos ni a un baño de agua helada para recuperarte. Prioriza el descanso, los movimientos suaves y las medidas que te hagan sentir cómodo. Durante los días siguientes, caminar o realizar alguna actividad sin impacto puede ayudarte a recuperar sensaciones, siempre que no haya dolor ni otras molestias. Si aparece un dolor intenso o persistente, consulta con un profesional sanitario.

5. NO TENGAS PRISA POR VOLVER A ENTRENAR

Terminar un maratón supone un desgaste importante, incluso cuando cruzas la meta con buenas sensaciones. Dedica los primeros días a descansar, dormir bien y alimentarte correctamente. Después, retoma la actividad de forma gradual, adaptando los plazos a cómo te encuentres y a tu experiencia. No hay una fecha universal para volver a correr: escucha a tu cuerpo y no conviertas la recuperación en otra competición.

El último mandamiento es disfrutar. Has conquistado el Generali Maratón de Málaga y te has ganado el derecho a saborear cada momento. Recoge tu medalla, comparte la experiencia con tus compañeros de kilómetros y celebra el reto conseguido. El próximo objetivo ya llegará. Ahora toca recuperar, disfrutar y sentirse orgulloso de esos 42,195 kilómetros.

2. HYDRATE AND REFUEL

Over the course of the 42.195 metres, you will have lost fluids and used up a large part of your energy reserves. Drink water in small amounts and, if necessary, have drinks containing electrolytes. Don't forget to eat: combine food rich in carbohydrate with protein to help replenish your energy and start muscle recovery. There's no need to gorge yourself as soon as you finish; the important thing is to recover gradually.

3. CHANGE YOUR CLOTHES AND WRAP UP WARM

The Generali Malaga Marathon is being held in November for the first time, so it's a good idea to have dry clothes ready for after the race. Although the weather may be pleasant, once you stop running your body temperature can drop rapidly, especially if you're sweaty. Changing your T-shirt and socks and putting on a warm layer will help you feel more comfortable while enjoying your medal.

4. GIVE YOUR LEGS A BREAK

You don't need to do an intense stretching session or take an ice-cold bath to recover. Prioritise rest, gentle movement and anything that makes you feel comfortable. Over the next few days, walking or doing some low-impact activity can help you get your legs back to normal, provided there is no pain or other discomfort. If you experience severe or persistent pain, consult a healthcare professional.

5. DON'T RUSH BACK INTO TRAINING

Finishing a marathon takes a significant toll on your body, even when you cross the finish line feeling good. Spend the first few days resting, getting a good night's sleep and eating well. Afterwards, ease back into training gradually, adjusting the pace according to how you feel and your experience. There's no one-size-fits-all date for getting back to running: listen to your body and don't turn your recovery into yet another competition.

The final rule is to enjoy yourself. You've conquered the Generali Malaga Marathon and you've earned the right to savour every moment. Get your medal, share the experience with your fellow runners and celebrate your achievement. The next goal will come in due course. Now it's time to recover, enjoy yourself and feel proud of those 42.195 metres.



Si quieres saber más, abre este código QR y escucha este podcast.
If you want to know more, scan this QR code and listen to this podcast.

EL GENERALI MARATÓN DE MÁLAGA NO TOCA TECHO

THE GENERALI MALAGA MARATHON SHOWS NO SIGNS OF SLOWING DOWN



Más de 17.000 corredores tomarán la salida en 2026 en una prueba que ha multiplicado su participación desde la pandemia y que ya atrae a atletas de élite y corredores populares de casi 100 países.

More than 17,000 runners will take to the starting line in 2026 in an event that has seen its participation figures soar since the pandemic and now attracts elite athletes and amateur runners from nearly 100 countries.

AÑO/YEAR	INSCRITOS/NUMBER OF ENTRANTS
2021	8.679
2022	7.864
2023	9.464
2024	15.784
2025	21.812
2026	Más de/More than 17.000

El Generali Maratón de Málaga ha cambiado de dimensión. Lo que comenzó como una carrera de alcance más modesto se ha convertido en una de las grandes citas del calendario nacional y en un destino cada vez más atractivo para corredores de todo el mundo. El crecimiento de la participación, el nivel de los atletas de élite y la proyección internacional han situado a Málaga en el mapa de los grandes maratones europeos.

Las cifras reflejan esta evolución. En 2021, la prueba reunió a 8.679 inscritos (muchos de ellos de la edición cancelada en 2020). Un año después, fueron 7.864, antes de recuperar impulso en 2023, con 9.464 participantes.

The Generali Malaga Marathon has taken on a whole new dimension. What began as a race on a modest scale has become one of the major events on the national calendar and an increasingly attractive destination for runners from all over the world. The growth in participation, the calibre of the elite athletes and its international profile have put Malaga on the map of Europe's major marathons.

The figures reflect this evolution. In 2021, the event had 8,679 registrations (many of whom came from the cancelled 2020 edition). A year later, the figure stood at 7,864, before regaining momentum in 2023 with 9,464 participants. The real leap came in 2024, when the number of entrants



El salto llegó en 2024, cuando se alcanzaron los 15.784 inscritos, y continuó en 2025 con 21.812. En 2026, la organización prevé superar los 17.000 participantes, una nueva muestra del atractivo de la carrera.

Una carrera cada vez más internacional

Más del 60% de los participantes llegan desde fuera de España, con corredores procedentes de casi 100 países. Málaga se ha consolidado así como un destino internacional para quienes buscan combinar el reto deportivo con la experiencia de correr en una ciudad mediterránea. La participación extranjera, además, refuerza el impacto de la prueba más allá del ámbito deportivo.

Este crecimiento también se refleja en el nivel competitivo. El Generali Maratón de Málaga se ha consolidado como un escenario propicio para conseguir grandes marcas gracias a un recorrido llano y rápido, capaz de atraer tanto a atletas de élite como a corredores populares que persiguen su mejor registro.

2025, el año de los récords

La edición de 2025 marcó un antes y un después en la historia deportiva de la carrera. El ugandés Mande Bushendich ganó con 2:06:07, pulverizando la anterior plusmarca masculina de 2:07:39, establecida por Mark Korir en 2021. En categoría femenina, la etíope Misgane Alemayehu venció con 2:24:43, siete segundos por debajo del récord anterior.

Dos registros que confirmaron el potencial del circuito y elevaron el listón de la prueba. Con más participantes, mayor presencia internacional y marcas cada vez más competitivas, el Generali Maratón de Málaga afronta 2026 con el objetivo de seguir creciendo y afianzando su posición entre los maratones de referencia.

reached 15,784, and continued in 2025 with 21,812. In 2026, the organisers expect to exceed 17,000 participants, further proof of the race's appeal.

An increasingly international race

Over 60 per cent of participants come from outside Spain, with runners from almost 100 countries. Malaga has established itself as an international destination for those seeking to combine a sporting challenge with the experience of running in a Mediterranean city. Foreign participation also reinforces the event's impact beyond the sporting sphere.

This growth is also reflected in the competitive standard. The Generali Malaga Marathon has become an ideal setting for achieving outstanding times thanks to a flat, fast course, attracting both elite athletes and amateur runners seeking to beat their personal bests.

2025: the year of the records

The 2025 edition marked a turning point in the race's sporting history. Ugandan Mande Bushendich won in 2:06:07, smashing the previous men's record of 2:07:39, set by Mark Korir in 2021. In the women's category, Ethiopian Misgane Alemayehu won in 2:24:43, seven seconds faster than the previous record.

These two records confirmed the potential of the course and raised the bar for the event. With more participants, a greater international presence and increasingly competitive times, the Generali Malaga Marathon looks ahead to 2026 with the goal of continuing to grow and consolidate its position amongst the leading marathons.

CADA ESFUERZO TE ACERCA A LA META
¡Mucho ánimo Corredores!



DERICHEBOURG
España

EXPERTOS EN RECICLAJE
Calle Torre del Mar, 41-45
Parque empresarial Santa Teresa
29196 Málaga Telf.951.17.26.76

www.derichebourgespana.es

AENOR **A+ AVENIDA ANDALUCÍA** Academia de Enseñanza **Presencial y ONLINE**

SELECTIVIDAD CLASES DE APOYO:

- ESO Y BACHILLERATO
- GRADO MEDIO Y SUPERIOR
- MAYORES DE 25/45 AÑOS

CLASES DE INGLÉS
B1 B2 C1 C2
BASIC English (nivel principiante)

CLASES DE FRANCÉS
B1 B2 C1
DÉBUTANT (iniciación al francés)

PROFESORES TITULADOS CON EXPERIENCIA
ACCESO A NUESTRA PLATAFORMA:

- Con todas tus clases grabadas
- Recursos didácticos complementarios
- Presentaciones, esquemas... ¡Y mucho más!

SIN MATRÍCULA

MATERIAL INCLUIDO

¡Sé el primero en llegar a tus metas!

EXAMS

952 303 553 | 692 926 952 academia-malaga.es | C/ Compositor Lehmborg Ruiz 9 (1ª planta), MÁLAGA

ANUNCIA TU NEGOCIO EN NUESTRAS REVISTAS

TU ANUNCIO AQUÍ

Perpectivas Económicas 2024

CONTACTO | **646 01 96 58** | comunicacion@editorialmic.com

Editorial MIC

TRES SITIOS PARA DISFRUTAR DE MÁLAGA A LA CARRERA

THREE PLACES TO ENJOY MALAGA ON THE RUN

El **running en Málaga** va mucho más allá del **Generali Maratón Málaga**. La ciudad ofrece un sinfín de lugares donde disfrutar de este deporte durante todo el año gracias a su clima privilegiado, su mezcla de naturaleza y litoral, y una comunidad muy activa que convierte cada entrenamiento en una experiencia especial. Tanto si buscas sumar kilómetros a ritmo constante como si prefieres retos con desnivel, Málaga tiene un recorrido para ti.

Y para que lo descubras por tus propios medios, aquí te dejamos tres lugares en los que disfrutar de tu deporte favorito en la ciudad y en su entorno. Algunos son evidentes, pero otros seguro que te descubren un lugar que no esperabas.

Paseo Marítimo: El lugar más emblemático de la ciudad para practicar el deporte que más nos gusta. Totalmente plano, junto al mar y con más de 15 kilómetros para dar rienda suelta a nuestra pasión. El Puerto de Málaga, la Playa de la Malagueta o la Misericordia serán algunos de los puntos de referencia que podrás observar en este lugar.

Desembocadura del Río Guadalhorce: En la zona sur de la ciudad, cerca del aeropuerto, encontrarás 15 kilómetros de pista totalmente planos en los que recorrerás el curso final del Río Guadalhorce. Una zona en la que los corredores de Málaga suelen acumular kilómetros gracias a su tranquilidad.

Montes de Málaga: A poco más de 10 kilómetros de la ciudad encontrarás un entorno natural ideal para dar rienda suelta a tus ganas de acumular kilómetros. Eso sí, te avisamos de que este terreno es muy diferente a los anteriores, ya que nos encontramos en una zona donde el desnivel es bastante preponderante y en la que los entrenamientos se suelen hacer duros. ¡Pero merece la pena!

Running in Malaga goes far beyond the **Generali Malaga Marathon**. The city offers endless places to enjoy this sport all year round thanks to its privileged weather, its mix of nature and coastline, and a very active community that makes every training session a special experience. Whether you're looking to rack up the miles at a steady pace or prefer more steep challenges, Malaga has a route for you.

And, for you to discover them by yourself, here are three places where you can enjoy your favourite sport in the city and its surroundings. Some are obvious, but others are sure to reveal a place you didn't expect.

The promenade: The most emblematic place in the city to practise the sport we love the most. Completely flat, next to the sea and with more than 15 kilometres to enjoy. The Port of Malaga, La Malagueta Beach and La Misericordia beach are some of the landmarks you will be able to see there.

The mouth of the Guadalhorce River: In the southern part of the city, near the airport, you will find a 15-kilometre path, completely flat, where you can run along the final stretch of the Guadalhorce River. This is an area where runners in Malaga often rack up kilometres thanks to its tranquillity.

Málaga Hills: Just about 10 kilometres away from the city, you will find an ideal natural environment to fulfill your desire to accumulate kilometres. However, we should warn you that this terrain is very different from the previous ones, as we are in an area where the gradient is quite steep and training sessions tend to be tough. But it's worth it!





EL MARATÓN

¿POR QUÉ AMAMOS CON
TANTA INTENSIDAD UNA
PRUEBA TAN DESTRUCTIVA?

Por Alberto Hernández

Nos gusta el maratón porque una legión de médicos lo desaconseja. **Nos gusta el maratón porque estamos cansados de carreras y buscamos aventuras.** Nos gusta el maratón porque estamparnos contra el muro es el pan nuestro de cada día. Nos gusta el maratón porque besa y hiere como la primera novia. Nos gusta el maratón porque el baile de suelas contra el alquitrán es el mejor modo de romper el silencio.

Nos gusta el maratón porque nos engañamos pensando que se puede dominar. Nos gusta el maratón porque odiamos las corbatas. Nos gusta el maratón porque nos hace iguales a fuerza de recordarnos que somos diferentes.

Nos gusta el maratón porque presenciamos el duelo al sol de Abel Antón y Martín Fiz. Nos gusta el maratón porque está claro quién es el que manda. Nos gusta el maratón porque adoramos irnos a la cama con los músculos devastados. Nos gusta el maratón porque escupe en la cara de la lógica.

Nos gusta el maratón porque los calambres dejaron a Fabián Roncero descompuesto y sin récord del mundo, pero convertido en mito de nuestra juventud. Nos gusta el maratón porque mata con más dolor del estrictamente necesario. **Nos gusta el maratón porque dos y dos no suman cuatro.** Nos gusta el maratón porque sabe hacer nudos perfectos en el estómago. Nos gusta el maratón porque lo corrió un señor llamado Diego García. Nos gusta el maratón porque huele a sudor y linimento. Nos gusta el maratón porque suelen ganar los que a menudo pierden.



THE MARATHON

WHY DO WE LOVE SUCH A GRUELLING
EVENT SO INTENSELY?

By Alberto Hernández

We love the marathon because most doctors advise against it. **We love the marathon because we're tired of races and are looking for adventures.** We love the marathon because hitting the wall is a daily habit. We love the marathon because it kisses and hurts us like a first love. We love the marathon because the beat of our soles against the tarmac is the best way to break the silence.

We love the marathon because we trick ourselves into thinking we can master it. We love the marathon because we hate it when there's a draw. We love the marathon because it makes us equal by constantly reminding us that we are different. **We love the marathon because we witnessed Abel Antón and Martín Fiz's duel in the sun.** We love the marathon because it is clear who is in charge. We love the marathon because we adore going to bed with our muscles in tatters. We love the marathon because it spits in the face of logic.

We love the marathon because the cramps left Fabián Roncero in agony and without a world record but turned him into the legend of our youth. We love the marathon because it causes more pain than strictly necessary. **We love the marathon because two plus two doesn't equal four.** We love the marathon because it knows how to tie perfect knots in our stomach. We love the marathon because a man called Diego García ran it. We love the marathon because it smells of sweat and liniment. We love the marathon because often, the ones who lose the most end up winning it.

Nos gusta el maratón porque tiene su propio Rey. Nos gusta el maratón porque cada noviembre nos invita a viajar a Málaga. Nos gusta el maratón porque permite a los hombres llorar como niños. **Nos gusta el maratón porque Kipchoge se ha citado con Bekele a la salida del colegio.** Nos gusta el maratón porque es insensato y caprichoso. Nos gusta el maratón porque nos obliga a quitarnos la careta. Nos gusta el maratón porque destierra a los chulos de playa. Nos gusta el maratón porque aprendemos a contar en millas. Nos gusta el maratón porque te da bula para repetir primero, segundo y postre.

Nos gusta el maratón porque un dorsal es un pasaporte. Nos gusta el maratón porque no termina al cruzar la meta. Nos gusta el maratón porque Filípides se apellida Radcliffe. Nos gusta el maratón porque el lunes por la mañana un potro de tortura es preferible a una escalera. Nos gusta el maratón porque hay un diminuto japonés que le pide matrimonio mil veces al año. **Nos gusta el maratón porque nos queda un gramo de locura.** Nos gusta el maratón porque perder las uñas es mejor que perder la fe.

Nos gusta el maratón porque la libertad no se negocia. Nos gusta el maratón porque te da una medalla que vale nada, pero significa mucho. **Nos gusta el maratón porque “éste, seguro, va a ser el último”.** Nos gusta el maratón porque “¿cuándo es el siguiente?”. Nos gusta el maratón porque equilibra la economía de los restaurantes italianos. Nos gusta el maratón porque jamás hace demasiado frío ni demasiado calor. Nos gusta el maratón porque tiene la decencia de las cosas que aprendimos de niños.

Nos gusta el maratón porque nunca es tarde para jugar a ser atletas. Nos gusta el maratón porque resulta imposible olvidar los pies descalzos de **Abebe Bikila**. Nos gusta el maratón porque fantaseábamos con correrlo en menos de dos horas. Nos gusta el maratón porque solo miente al que se deja embaucar. Nos gusta el maratón porque somos idiotas, pero honrados. Nos gusta el maratón porque sabemos que la vida es un fin de semana y 195 metros.

We love the marathon because it has its own King. We love the marathon because every November it gives us an excuse to travel to Malaga. We love the marathon because it allows men to cry like babies. **We love the marathon because Kipchoge has arranged to meet Bekele after school.** We love the marathon because it's senseless and capricious. We love the marathon because it forces us to take off our masks. We love the marathon because it kicks out the show-offs. We love the marathon because it teaches us to count in miles. We love the marathon because it gives you a free pass to have starters, main course and dessert.

We love the marathon because a race number is a passport. We love the marathon because it doesn't end when you cross the finish line. We love the marathon because Philippides's surname is Radcliffe. We love the marathon because on a Monday morning, a torture rack is preferable to a staircase. We love the marathon because there's a tiny Japanese man who proposes to it a thousand times a year. **We love marathons because we've got a gram of madness left in us.** We love marathons because losing your toenails is better than losing your faith.

We love the marathon because freedom isn't up for negotiation. We love the marathon because they give you a medal that's worth nothing, but means the world. **We love the marathon because “this one, for sure, is going to be the last one”.** We love the marathon because “when is the next one?”. We love the marathon because it keeps Italian restaurants in business. We love the marathon because it's never too cold or too hot. We love the marathon because it embodies the decency we learnt as children.

We love the marathon because it's never too late to play at being athletes. We love the marathon because it's impossible to forget **Abebe Bikila's** bare feet. We love the marathon because we used to fantasise about running it in under two hours. We love the marathon because it only lies to those who let themselves be taken in. We love the marathon because being idiots, we are still honest. We love the marathon because we know that life is a weekend and 195 metres.



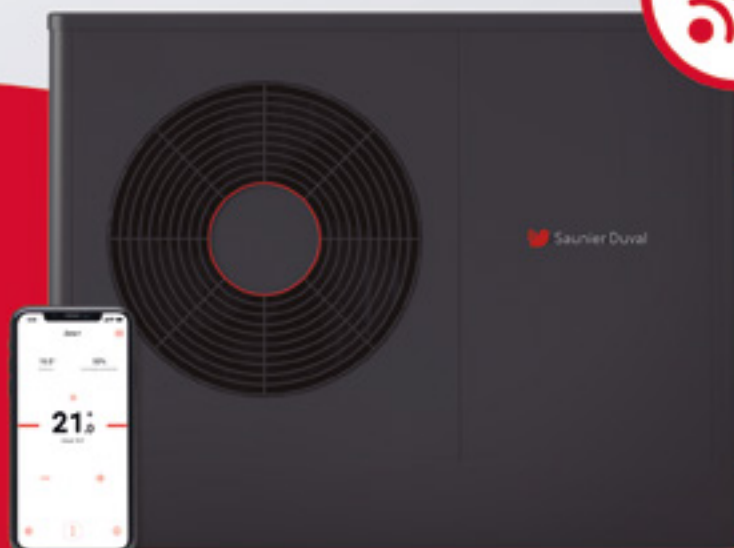
La marca y el Servicio Técnico Oficial mejor valorados por los usuarios

4.8 Excelente



★ Trustpilot

Más de 180.000
opiniones



 **Saunier Duval**
Servicio Técnico Oficial

Servicio de mantenimiento MiSaunier Duval Connect

- Monitorización permanente, análisis predictivo y solución de incidencias en remoto.
- Cobertura total: piezas, revisión presencial y toda la mano de obra y los desplazamientos que su aeroterminia necesite.



Andalucía Oriental 958 49 03 00

Descubra nuestro Servicio de Mantenimiento Conectado
conectividadaeroterminia.saunierduval.es



SALTA Y VIVE
**TU SUEÑO
DE VOLAR.**

*Más
información*



955.766.056 • SKYDIVESPAIN.COM •



SEVILLA



10
年
NEN
AÑOS

ESPAÑA

X
SIBUYA

URBANSUSHIBAR



SIBUYA
PATROCINADOR
OFICIAL DE

Marta
Garza