



IRSST
Instituto Regional
de Seguridad y Salud
en el Trabajo



**Comunidad
de Madrid**

GUÍA DEL CORREDOR · TODA LA INFORMACIÓN PARA EL DÍA DE LA CARRERA

IV CARRERA POR LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES DE LA COMUNIDAD DE MADRID

Sábado 3 de octubre de 2026 · Madrid Río, junto al Puente de Toledo · 10K (dos vueltas)
y 2K popular

SALIDA 10K
09:00 h

SALIDA 2K
10:30 h

RECOGIDA DE DORSAL
1 y 2 de octubre
sede del IRSST

ENTREGA DE PREMIOS
11:15 h
camión escenario

Organiza: Instituto Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo (IRSST) · Comunidad de Madrid carreraprlmadrid.org · info@cruzandolameta.es

RECOGIDA DEL DORSAL-CHIP Y LA BOLSA DEL CORREDOR

Jueves 1 y viernes 2 de octubre

Dónde	Sede del IRSST · C/ Ventura Rodríguez, 7 · 6.ª planta · Madrid Metro Plaza de España y Ventura Rodríguez  Ver en Google Maps
Cuándo	Jueves 1 y viernes 2 de octubre de 09:00 a 14:00 h y de 16:00 a 18:00 h
Qué traer	DNI, NIE o pasaporte del inscrito, o el código QR de confirmación que recibiste por email
Si recoge otra persona	Tiene que traer el QR del inscrito , una fotocopia del DNI del inscrito y su propio DNI. Sin esta documentación no se entrega el dorsal.
Menores de edad	Autorización firmada por el padre, madre o tutor (modelo en la web). Los menores de 16 años corren acompañados de un adulto.



LO QUE RECIBES CON TU DORSAL

- **Camiseta técnica** roja de la carrera (verde para los acompañantes de corredores con diversidad funcional).
- **Mochila** de la carrera y **riñonera portadorsal** con espacio para el móvil.
- **Dorsal-chip** con el chip de cronometraje integrado, e impermeables.
- Un **detalle del IRSST**.

No hay recogida de dorsales el día de la carrera. El dorsal es personal e intransferible: no se puede ceder ni cambiar de nombre. La talla de camiseta es la que elegiste al inscribirte; no se hacen cambios.

TU DORSAL-CHIP

Lo único que necesitas para que tu tiempo cuente

COLÓCALO BIEN

En el **pecho, bien visible** y sujeto por las cuatro esquinas con los impermeables. No lo dobles, no lo recortes y no tapes el chip: va integrado en el propio dorsal.

SOLO EL TUYO

Correr con el dorsal de otra persona, ceder el tuyo o entrar en meta sin dorsal supone la **descalificación**. Los controles de paso del circuito lo detectan.

HORARIO		Sábado 3 de octubre
08:00	Apertura del guardarropa, aseos y zona de salida	
08:40	Calentamiento guiado (zumba) para el 10K en el camión escenario	
08:50	Llamada a los cajones de salida del 10K	
09:00	SALIDA DEL 10K	
09:16	Paso de los primeros por meta al terminar la 1.ª vuelta	
09:32	Llegada estimada de los primeros del 10K	
10:15	Calentamiento guiado (zumba) para el 2K	
10:25	Llamada a la zona de salida del 2K	
10:30	SALIDA DEL 2K · cierre de control del 10K	
11:15	Cierre de control del 2K · ENTREGA DE PREMIOS en el camión escenario	
12:00	Fin del evento y cierre del guardarropa	

Horario orientativo: la salida del 2K puede retrasarse unos minutos si aún entran corredores del 10K.

CÓMO LLEGAR

Madrid Río · Puente de Toledo

Metro	Pirámides (L5) y Marqués de Vadillo (L5), a 5-8 minutos andando
Cercanías	Pirámides (C-5)
Autobús EMT	Líneas 18, 23, 34, 35, 116, 118 y 119
Salida y meta	Salón de Pinos de Madrid Río, junto a la Pontona Norte Ver en Google Maps 

Ven en transporte público. El recorrido y su entorno estarán cerrados al tráfico y no hay aparcamiento reservado para participantes. Las calles de Antonio López y San Dámaso y el paseo de San Illán tendrán cortes entre las 08:45 y las 10:25 h.

LA ZONA DE SALIDA Y META

Dónde está cada cosa



- 2

Arco de salida y meta
- 4

Avituallamiento de meta
- 7

Aseos (15 + 5 adaptados)
- 1

Cronometraje
- 5

Stands de entidades
- 9

Contenedores de reciclaje
- 3

Camión escenario y pódium
- 6

Guardarropa
- 8

Paso para peatones y bicis

El guardarropa y los aseos están al otro lado del río, cruzando la Pontona Norte, a 100 metros del arco. Los cajones de salida se forman sobre el Salón de Pinos, en el corredor de carrera, en el sentido de la flecha.

GUARDARROPA

Gratuito, en la Pontona Norte

- Entrega tu mochila **cerrada**, presentando el dorsal. Solo se admiten bolsas cerradas.
- Se recoge **en el mismo punto** al terminar, mostrando el dorsal. Cierra a las 12:00 h.
- No dejes objetos de valor. Lo que no se retire quedará en **objetos perdidos** durante 15 días hábiles (info@cruzandolameta.es).

10K · DOS VUELTAS AL CIRCUITO DE 5 KM

Salida 09:00 h · Cierre de control 1 h 30 min · Homologado



- **Salida** en el Salón de Pinos, a la altura de la Pontona Norte, en dirección este.
- **Km 1,6:** giro de 180° y vuelta por Madrid Río hasta el puente de Arganzuela (km 2,6), con un desvío por los jardines hasta el km 3.
- **Km 3,2:** paso por contrameta y desvío hacia el paseo de San Illán, la calle San Dámaso y la avenida del Manzanares.
- **Km 4,3:** giro y regreso por la vía principal de Madrid Río hasta el arco de meta, completando los 5 km.
- **Avituallamiento líquido** en el recorrido y avituallamiento completo en meta.

2K · IDA Y VUELTA POR MADRID RÍO

Salida 10:30 h · Cierre de control 45 min · Sin límite de edad



- **Salida y meta** en el mismo punto que el 10K, por el interior del parque, completamente llano y sin tráfico.
- **Giro de 180°** en el km 1 y regreso por el mismo camino hasta la meta.
- **Menores de 16 años:** siempre acompañados de un adulto (que también debe estar inscrito si corre). De 16 y 17 años, con la autorización firmada.
- Pensado para **familias, personas con diversidad funcional y quien se inicia:** no hay cajones, todos salen juntos.

CARRERA INCLUSIVA

Los corredores con necesidades de apoyo pueden correr con un **guía** (identificado con mochila y banderola «GUÍA») o con su acompañante inscrito (camiseta verde). Guías gratuitos de **Brújula para la Inclusión:** brujulaparaainclusion24@gmail.com.

CUANDO CRUCES LA META

Sigue andando, hay sitio para todos



Tu medalla

Se entrega a todos los participantes nada más cruzar la meta.



Avituallamiento

Bolsa con agua, bebida isotónica, plátano y barrita energética sin gluten.



Recicla

Envases en el contenedor amarillo; la bolsa, la piel y el envoltorio, en el de orgánico.



Guardarropa

Recoge tu mochila en la Pontona Norte presentando el dorsal, antes de las 12:00 h.

ENTREGA DE PREMIOS

11:15 h · camión escenario

- **Trofeo y cesta de productos de la Comunidad de Madrid** para los tres primeros clasificados masculinos y femeninos de la general del 10K y del 2K.
- Si estás entre los tres primeros de tu carrera, **acércate al camión escenario a las 11:10 h**: el speaker te llamará por tu nombre.
- Los premios son provisionales hasta que las clasificaciones sean oficiales.

CLASIFICACIONES Y FOTOS

En directo en la app y en la web

Resultados en directo en la app
CRUZANDO LA META LIVE

Sigue la carrera en tiempo real, consulta las clasificaciones por categoría y recibe un aviso cuando tus amigos pasen por los controles.

App Store (iPhone) · Google Play (Android)



iPhone



Android

- **Clasificaciones provisionales** también en la web el mismo sábado, en menos de 5 horas desde la llegada del último corredor. Las **reclamaciones** se envían por email hasta las 00:00 h del domingo; después las clasificaciones pasan a ser oficiales.
- Tu **marca personal** del 10K quedará publicada en la web, y el circuito está homologado.
- **Galería de fotos** de la salida, el recorrido, la meta y los premios disponible en la web en los dos días siguientes, para descargar gratis.

NORMAS QUE CONVIENE RECORDAR

Resumen del reglamento

- Dorsal **original, en el pecho y visible** durante toda la carrera.
- Hay que **pasar por todos los controles** y completar el recorrido: en el 10K, las dos vueltas.
- **Cierre de control**: 1 h 30 min en el 10K y 45 min en el 2K. Quien supere el tiempo deberá continuar por la acera como peatón.
- No se permiten **bicicletas, patines ni ningún vehículo** en el circuito, salvo las sillas de ruedas y handbikes de los participantes con diversidad funcional.
- Se atenderán siempre las **indicaciones de los jueces, la Policía Municipal y el personal de la organización**.
- El reglamento completo está en **carreraprlmadrid.org/reglamento**.

Servicio médico. Ambulancias y personal sanitario en la salida, en la meta y a lo largo del recorrido. Si ves a alguien en apuros, avisa al voluntario más cercano o llama al 112.

CONTACTO

Estamos para ayudarte

WEB OFICIAL

carreraprlmadrid.org

DUDAS E INCIDENCIAS

info@cruzandolameta.es

COMPRUEBA TU INSCRIPCIÓN

carreraprlmadrid.org/comprobar-inscripcion

Organiza el Instituto Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo (IRSST) de la Comunidad de Madrid. Organización técnica y cronometraje: Cruzando la Meta Events, S.L. Al participar aceptas el reglamento, la política de protección de datos y la difusión de imágenes del evento. Horarios y ubicaciones pueden ajustarse por necesidades organizativas o indicación de las autoridades.