

23/11/25

La X edición de esta cita, que acoge la VII Media Maratón y la X edición 5K y 10K, transcurrirá por el litoral de Benalmádena y tiene como fin recaudar fondos para Proyecto Hombre Málaga.

La carrera recorrerá 3 distancias: 5 km, 10 km y 21 km.

Tendrá lugar el domingo 23 de noviembre 2025 a las 10:00 hrs.

¡Corre con todos nosotros!

Organiza:



Ayuntamiento de
Benalmádena



Retirada de dorsales

Holiday World Resort

Rotonda de los Elefantes, Benalmádena-Costa CN 340, km 215,6



- **Viernes 21 noviembre**, de 17:00 a 20:00h
- **Sábado 22 de noviembre** de 10:30 a 13:30 y 17:00 a 20:00h

21K Premios en metálico.

Se entregarán 1.200 € a repartir entre los 3 primeros puestos de 21k tanto en categoría masculina como femenina, de la siguiente manera:

1er puesto 600 € (300 € por sexo)

2º puesto 400 € (200 € por sexo)

3er puesto 200 € (100 € por sexo)

Organiza:



Ayuntamiento de
Benalmádena



Cronograma de la carrera

08:00h a 10:00h - Llegada de participantes

10:00h - Salida Media Maratón

10:05h - Salida 5K y 10K

10:20h - Llegada aproximada del primer corredor de 5K.

12:30h - Llegada del último participante

A partir de la 13:00h - Entrega de premios

Zona de salida



Organiza:



Ayuntamiento de
Benalmádena



Recorrido

Los 5 km salen por la Avenida del Sol, desde la Rotonda de los Elefantes hasta pasado el restaurante Trocadero (Playa de las Viborillas) y regreso.

Los 10 km salen por la Avenida del Sol, desde la Rotonda de los Elefantes hasta justo antes de la rotonda de la Avenida de las Palmeras y regreso.

Los 21 km salen desde la Rotonda de los Elefantes, por la Avenida del Sol, hasta la bajada hacia el Paseo Marítimo justo pasado el Castillo Bil Bil.

Continuarán por el Paseo Marítimo hasta Puerto Marina.

Se darán 2 vueltas a Puerto Marina, teniendo los corredores que coger una pulsera al final de la 1ª vuelta que certifica el paso de la misma.

Después de la 2ª vuelta, se bajará al Paseo Marítimo para regresar por el camino de ida hasta el Castillo Bil Bil y de ahí a la meta en la Rotonda de los Elefantes.

Cronometraje

La carrera será cronometrada con Dorsalchip.

Habrán 3 colores de dorsales (5 km, 10 km y 21 km) para poder diferenciar a los participantes visualmente

Aparte de la salida y la meta, habrá 3 puntos de control en:

1. Punto de regreso de los 5K.
2. Rotonda Avenida de Las Palmeras, extremo del recorrido 10 km.
3. Punta del Puerto, extremo 21 km.

Parking: los participantes podrán aparcar tanto dentro de Holiday World Resort hasta completar acceso como en las inmediaciones de la rotonda, en la vía pública.

Organiza:



Precio según distancia y momento de compra:

Precio según distancia:

5K: 18€ adultos y 7€ niños (menores de edad) Incluye seguro

10K: 20€ adultos y 10€ niños (menores de edad) Incluye seguro

21K: Hasta el 23 nov

Del 24 oct al 11 nov 26 €

Del 12 al 21 nov 30 €

Incluye seguro

Dorsal 0: Si no eres corredor y deseas colaborar puedes apoyar comprando un dorsal 0 : 15 €, 30 € o 50 €

Incluye:

- Bolsa de corredor.
- Dorsal y chip.
- Avituallamientos, fruta y bebidas a la llegada.
- Camiseta térmica.
- Degustación de paella.
- Música en vivo por el recorrido.

Organiza:



Ayuntamiento de
Benalmádena



Clasificación y premiación

21K

M y F: Sub 23, menores de 23 años.

M y F: Senior 23 a 34 años.

M y F: de 35 a 39 años.

M y F: De 40 a 44 años.

M y F: de 45 a 49 años.

M y F: De 50 a 54 años.

M y F: de 55 a 59 años.

M y F: De 60 a 64 años.

M y F. Mas De 65 años.

10K

M y F: Sub 12, menores de 12 años.

M y F: Sub 16, menores de 16 años.

M y F: Sub 23, menores de 23 años.

M y F: Senior 23 a 34 años.

M y F: de 35 a 44 años.

M y F: De 45 a 54 años.

M y F: de 55 a 64 años.

M y F. Mas De 65 años.

Adaptado: categoría silla de ruedas M/ F

Adaptado: categoría Físico/Intelectual M/ F

5K

M y F: Sub 12, menores de 12 años.

M y F: Sub 16, menores de 16 años.

M y F: Sub 23, menores de 23 años.

M y F: Senior 23 a 34 años.

M y F: de 35 a 44 años.

M y F: de 45 a 64 años.

M y F: más de 65 años.

Organiza:



Ayuntamiento de
Benalmádena



Personalidades que nos apoyan:

En años anteriores se ha contado con la colaboración para su difusión de personalidades como Berni Rodríguez, Manolo Sarria, Vanesa Martín, Carlos Kameni, Salva Reina y muchos más.

Campaña de comunicación:

En años anteriores: campaña en Diario Sur, Onda Cero, 101TV, cartelería en recorrido, pancartas en la zona del recorrido, vallas publicitarias, redes sociales, email marketing, etc.

Organiza:



Ayuntamiento de
Benalmádena



Proyecto Hombre es un programa educativo y terapéutico en el que se trabaja con la persona como ser completo que, en un momento de su vida, ha equivocado su respuesta ante una necesidad o un deseo.

Proyecto Hombre es una filosofía de vida; es una forma de entenderla y de vivirla través de los propios valores y de la búsqueda de sentidos a nuestra existencia.

Es “un auténtico proyecto educativo, una experiencia profunda de conocimiento de sí mismo, de educación para la libertad, de compartir fraternalmente con los demás, de desarrollo de las energías vitales (...) Se parte de una certidumbre: de la droga se puede salir, pero no solos”. Mario Picchi. (Italia 1986).

El Programa Terapéutico Educativo Proyecto Hombre en Málaga, se pone en marcha en noviembre de 1985. Después de todos estos años en los que ha habido muchos cambios sociales, y para dar respuesta a todas las necesidades que nos han ido planteando personas que se acercaban a nuestros centros, actualmente contamos con los siguientes servicios:

Programa Base

El Programa Base consta de tres fases ordenadas cronológicamente: Fase de Motivación, Fase de Crecimiento Personal y Fase de Inserción Sociolaboral. En estas fases se trabaja con la persona que tiene problemas de adicción acompañándola en su proceso de maduración y crecimiento personal que le posibilita la integración y la socialización adecuada y saludable.

Programa nocturno

En la continua y necesaria evolución de los recursos de tratamiento de las adicciones se viene planteando, desde hace algún tiempo, la atención a una demanda muy específica: personas con problemas de adicción que no han llegado a tener grandes pérdidas de alguno de los ámbitos que lo rodean y dan sentido a su vida. Es un programa similaral base, que intenta compaginar la vida diaria (trabajo, estudios,...) con el crecimiento personal.

Servicio de prevención

El objetivo prioritario de la prevención es el de impedir, retrasar o reducir la aparición de conductas de consumo de drogas en los adolescentes y jóvenes. Para ello, y a través de la experiencia acumulada por Proyecto Hombre, tenemos varios programas de prevención en los ámbitos familiar, escolar y pre-laboral, tanto de prevención universal (dirigida a todos los colectivos), como de prevención selectiva (dirigida a grupos de riesgo).

Programa de adolescentes y menores

A partir de 1996 comienza en Proyecto Hombre Málaga la puesta en marcha de un programa educativo para hacer prevención indicada, dirigido a adolescentes y jóvenes de 13 a 18 años, con consumos problemáticos de drogas o adicción a nuevas tecnologías. Actualmente hemos abierto un servicio para menores que no tiene problemas de adicción, pero que sí presentan problemas de comportamiento.

Organiza:

