

Prueba homologada por la RFEA.



MMCT
2026

MEDIA MARATÓN Y 10K CIUDAD DE CARTAGENA

TRES MILENIOS, UNA META.



GUIA DEL CORREDOR

INDICE

- 1) Bienvenida
- 2) Retirada de dorsales y bolsa del corredor
- 3) Recorrido MEDIA MARATÓN
- 4) Recorrido 10k
- 5) Programa del día
- 6) Servicios para los participantes
- 7) Trofeos
- 8) Consejos médicos
- 9) Patrocinadores
- 10) Historia de Cartagena
- 11) Que ver en Cartagena
- 12) Donde dormir en Cartagena
- 13) Donde comer en Cartagena



Bienvenidos a la Media Maratón y 10K Ciudad de Cartagena

Un año más desde la organización queremos agradecer a todos los corredores, acompañantes y visitantes que llenan de energía y entusiasmo las calles de esta hermosa ciudad.

Les damos una calurosa bienvenida a esta gran fiesta del deporte, la salud y la superación personal.

Más que una competencia, celebramos el esfuerzo, la disciplina y la pasión por correr. Cada paso que den será una muestra de su dedicación, de sus sueños y del espíritu que nos une a todos: llegar más lejos, juntos.

Agradecemos a nuestros patrocinadores, voluntarios, autoridades locales y al público cartagenero, cuyo apoyo y alegría hacen de este evento una verdadera experiencia inolvidable.

Les deseamos éxitos a todos los participantes: 21 kilómetros de historia, belleza y corazón los esperan.

¡Bienvenidos a la Media Maratón de Cartagena!

Retirada de dorsales y bolsa del corredor

MMCT
2026

Entregaremos los dorsales y bolsas del corredor en los siguientes días y horarios:

- > **Jueves** 26 Febrero (KAMPAMENTO BASE)
Tarde: de 17:30 a 20:30 horas
Dirección: Alameda de San Antón, 42B - 968 53 69 14
- > **Viernes** 27 Febrero (VITALY)
Tarde: de 17:30 a 20:30 horas
Dirección: c. Paz de Aquisgrán 5, bajo, - 968 51 43 61
- > **Sábado** 28 Febrero (PALACIO DE LOS DEPORTES)
Mañana: de 10:30 a 13:30
Tarde: de 17:30 a 20:30 horas
Dirección: Av. del Cantón, 0, 30201 Cartagena,
- > **Domingo** 1 Marzo (PALACIO DE LOS DEPORTES)
Mañana: de 7:30 a 9:00



Para recogida de dorsales será OBLIGATORIO presentar el DNI

Recorrido **MEDIA** **MARATON**

HOMOLOGADO POR LA RFEA (Real
Federación Española de Atletismo)

MMCT
2026

- S SALIDA
- 1 KM1
- 2 KM2
- 3 KM3
- 4 KM4
- 5 KM5 - AVITUALLAMIENTO
- 6 KM6
- 7 KM7
- 8 KM8
- 9 KM9
- 10 KM10 - AVITUALLAMIENTO
- 11 KM11
- 12 KM12
- 13 KM13
- 14 KM14
- 15 KM15
- 16 KM16 - AVITUALLAMIENTO
- 17 KM17
- 18 KM18
- 19 KM19
- 20 KM20
- M META



Recorrido 10k

MMCT
2026

S SALIDA

1 KM1

2 KM2

3 KM3

4 KM4

5 KM5 - AVITUALLAMIENTO

6 KM6

7 KM7

8 KM8

9 KM9

10 KM10



Programa del día





MMCT
2026

- 07:30h -- Apertura recogida dorsales (de 07:30 a 09:00h)
- 09:00h -- desfile comparsa SAMBAO
- 09:15h -- entrada corredores a cajones
- 09:30h -- SALIDA Media Maratón y 10 K
- 10:00h -- Exhibición y clase de ZUMBA
- Exhibición de TRIAL MUNDO BICI
- Animación DJ
- 10:30h -- Entrega trofeos 10k
- 11:30h -- Entrega trofeos Media Maratón
- 12:00h -- SALIDA SUB18 Y SUB16
- 12:10h -- SALIDA SUB14 Y SUB12
- 12.20h -- SALIDA SUB10
- 12:25h -- SALIDA SUB8 (NO COMPETITIVO)
- 13:30h -- PAELLA Y MUSICA DJ



CAJONES DE SALIDA



CAJÓN	Tiempo en: 5.000 metros	Tiempo en: 10.000 metros	Tiempo en: Media Maratón
 Cajón - A	menos de 17'00"	menos de 36'00"	menos de 1h17'
 Cajón - B	entre 17'00" y 19'59"	entre 35'00" y 39'59"	entre 1h14' y 1h30'
 Cajón - C	entre 20'00" y 25'00"	entre 40'00" y 50'00"	entre 1h30' y 1h45'
 Cajón - D	más de 25'00"	más de 50'00"	más de 1h45'

Servicios para los participantes

MMCT
2026



★ AVITUALLAMIENTOS EN CIRCUITO Y META

★ VENTA TICKETS PAELLA

★ SERVICIO GUARDARROPIA GRATUITO

★ MEDALLA FINISHER

★ ZONA KARPAS CLUBS

★ SERVICIO DE FISIOTERAPIA GRATUITO

★ SERVICIO DE DUCHAS (PALACIO DE LOS DEPORTES)

★ SERVICIOS MEDICOS

★ SEGURO DE ACCIDENTES Y RC PARA PARTICIPANTES



CAFETERIA **PARKING**

DUCHAS

SALIDA Y META

GUARDARROPAS

ENTREGA DORSALES

KARPAS



Trofeos

MMCT
2026

PREMIOS PARALAMEDIA MARATON

Trofeos a los tres primeros de la clasificación General Masculino y Femenino.

Trofeosa los tres primeros de las clasificaciones por categorías y género.

Trofeo a los tres clubes más numeroso sumando los inscritos de la Media y del 10.K.

Trofeo al primer equipo por tiempos Masculino (Cuatro mejores tiempos)

Trofeo al primer equipo por tiempos Femenino (Cuatro mejores tiempos)

Trofeo al atleta más veterano masculino y femenino, respectivamente.

Los premios serán acumulables

Los equipos pueden estar compuestos por cuantos integrantes lo deseen, aunque para la clasificación solo se tendrán en cuenta los cuatro primeros en entrar en meta.

La clasificación de los equipos se realizará en base al resultado de la suma de tiempos de los cuatro primeros corredores de equipo que hayan cruzado la meta, resultando ganador el equipo cuya suma de tiempos sea la menor de todos los equipos participantes.

PREMIOS PARALOS 10 KILOMETROS

Trofeos a los tres primeros de la clasificación General Masculino y Femenino.

Trofeos a los tres primeros de las clasificaciones por categorías y género.

PREMIOS PARA LAS CARRERAS DE MENORES Trofeosa los tres primeros de las clasificaciones por categorías y género.

Consejos médicos

MMCT
2026

La prueba dispondrá de los Servicios Médicos y Sanitarios de acuerdo con la legislación vigente, necesarios para atender al corredor durante el desarrollo de las mismas.

La Organización recomienda a todos los participantes que se sometan a un Reconocimiento Médico previo a la prueba,

Correr una media maratón es un desafío emocionante y requiere una preparación adecuada tanto física como mental.

Asegúrate de seguir un plan de entrenamiento bien estructurado que incluya una combinación de carreras largas, entrenamientos de velocidad y días de descanso. Incrementa la distancia gradualmente para evitar lesiones.

Mantente bien hidratado antes, durante y después de la carrera.

Alimentación Balanceada: Consume una dieta rica en carbohidratos, proteínas y grasas saludables. Incluye frutas, verduras, granos integrales y fuentes de proteína magra.

Conoce el Recorrido: Familiarízate con el recorrido de la media maratón, incluidos los desniveles y los puntos de hidratación. Esto te ayudará a planificar tus ritmos y pausas.

Ritmo Sostenible: Comienza la carrera a un ritmo que te permita mantenerte constante. Evita salir demasiado rápido, especialmente en los primeros kilómetros.

Tácticas de Respiración: Practica técnicas de respiración durante tus entrenamientos; una respiración adecuada puede ayudar a mejorar tu resistencia y rendimiento.

Cuidado Post-Carrera

Recuperación Activa: Después de la carrera, opta por ejercicios de recuperación como caminar. Asegúrate de estirar y permitir que tu cuerpo se recupere adecuadamente.

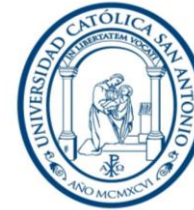
Atención a Lesiones: Si experimentas dolor persistente después de la carrera, consulta a un médico o fisioterapeuta para recibir orientación adecuada.



Patrocinadores



OLIVICAS CARMEN
CENTIT LOCAL 34



UCAM
UNIVERSIDAD



Historia de Cartagena



MMCT
2026

En la ciudad de Cartagena encontrarás monumentos que representan prácticamente todas las épocas históricas. Comenzando por su origen, este no es romano como mucha gente piensa, sino que la ciudad fue fundada por el general cartaginés **Asdrúbal** sobre el año 227 a.C., que vislumbró su privilegiada ubicación estratégica como puerto natural al Mediterráneo y custodiada entre colinas. Esta ciudad fue llamada **Qart Hadasht**, y desde aquí es desde donde el famoso Aníbal partió con sus elefantes para intentar arrasar Roma.

Sin embargo, aunque la ciudad experimentó un desarrollo importante durante este dominio cartaginés, unos años más tarde fue conquistada por los **romanos**, empresa llevada a cabo por Escipión el Africano gracias a un ataque combinado por tierra y mar que cogió desprevenidos a sus defensores. La ciudad pasó a ser conocida como **Carthago Nova**, y este periodo romano el que más patrimonio ha dejado en la ciudad de Cartagena.

Durante siglos posteriores pasó por manos de bizantinos, visigodos y árabes, hasta que fue tomada finalmente por **Alfonso X el Sabio**, en el año 1245. En la Edad Media la ciudad perdió esa importancia que la caracterizó durante siglos pasados, hasta que llegó la Edad Moderna y se convirtió en un importante puerto para el comercio con América. En el siglo XVIII, **Carlos III** influyó en este resurgir de Cartagena al designarla capital del **Departamento Marítimo del Mediterráneo**, construyéndose algunas fortificaciones en la bahía y un arsenal para la Armada, algo por lo que destacaría Cartagena hasta nuestros días.

Ya en la **Guerra Civil**, Cartagena fue una importante base de la flota republicana, de hecho sería la penúltima ciudad en caer en manos del bando nacional. Durante estos años la ciudad sería bombardeada por los aliados italo-alemanes del bando nacional, utilizando Cartagena incluso como campo de pruebas previo al famoso bombardeo de Guernica por la legión Cóndor. Actualmente, Cartagena continúa siendo una importante ciudad portuaria con un gran patrimonio y monumentos destacados que han dejado las diversas civilizaciones que pasaron por ella. Es por ello que se le conoce turísticamente como Puerto de Culturas.

Que ver en Cartagena

MMCT
2026

PALACIO CONSISTORIAL DE CARTAGENA

Empezamos por la **sede del Ayuntamiento de Cartagena**, el Palacio Consistorial. Éste es uno de los principales edificios modernistas de la ciudad que destaca por su fachada de mármol blanco y las características cúpulas de zinc.

Fue construido a principios del siglo XX, con el boom modernista que vivió Cartagena y se puede visitar el interior si se reserva una visita guiada que dura una media hora (tanto por teléfono como allí mismo) y merece la pena para subir por la impresionante escalera de mármol y entrar a algunas dependencias.



PLAZA DE LOS HÉROES DE SANTIAGO DE CUBA Y CAVITE

Al lado del Palacio Consistorial encontramos la **Plaza de los Héroes** de Santiago de Cuba y Cavite, con una fuente-monumento en conmemoración a los españoles que lucharon en la Guerra de Cuba. También por esta zona se encuentran dos esculturas muy famosas de Cartagena, el **soldado de reemplazo** sentado en un banco, y al lado del Palacio Consistorial la del **marinero de reemplazo**, homenaje a aquellos que llegaban a Cartagena para cumplir el servicio militar. Como curiosidad, junto al marinero de reemplazo se encuentra una placa con los principales acontecimientos históricos de Cartagena.

TEATRO ROMANO

El **teatro romano de Cartagena** es sin duda el principal atractivo arqueológico de la ciudad, y en caso de tener que quedarme con visitar un único lugar (a riesgo de no parecer original) sería este, ya que es de los mejores restos arqueológicos que podemos encontrar en toda la Región de Murcia.

Este teatro romano (no confundir con anfiteatro o enfadaréis a los guías) es uno de los mejores ejemplos del paso de los romanos por la ciudad. Fue construido en el siglo I a.C., en tiempos del emperador **Octavio Augusto**, y tenía una capacidad para 7.000 personas. Su conservación es fantástica, por lo que transportarse a esa edad antigua es muy sencillo al pasear por sus gradas.



CATEDRAL DE SANTA MARÍA

La conocida como **Catedral de Santa María o Catedral Vieja**, pese a que nunca fue nombrada como tal, fue la iglesia más importante de Cartagena hasta que los bombardeos de la Guerra Civil la dejaron prácticamente destruida. Debido a esto, la diócesis fue trasladada definitivamente a la ciudad de Murcia.

En la visita al teatro romano, justo en el corredor que conecta el museo con el teatro, se pasa a través de un túnel por debajo de las ruinas de este edificio. Si os salta la duda, la “catedral” no es la más antigua de España ni fue construida antes de la llegada del imperio romano (un error que escuché es muy común).



FORO ROMANO

La visita al **barrio del foro romano** permite ver cómo se desarrollaba la vida romana en este conjunto de templos y termas. Otro lugar impresionante si te gusta la arqueología que no te puedes perder, ya que te da la oportunidad de pasear por las antiguas calzadas romanas de Carthago Nova, y mejor también si consigues hacerlo con una visita guiada.

El complejo termal está muy bien conservado, y se pueden ver los restos de otros edificios donde se celebraban banquetes o de un templo muy bien conservado.

PARQUE ARQUEOLÓGICO EL MOLINETE

En una de las colinas de Cartagena, justo de tras del barrio del foro romano, se encuentra este parque que esconde **restos arqueológicos desde la época de las guerras púnicas**. Sin embargo, el principal aliciente de subir hasta este sitio son las vistas panorámicas que hay de la ciudad, ya que los restos apenas han sido excavados.

Se piensa que en esta zona el general cartaginés **Asdrúbal** (recuerda que fue el fundador de la ciudad y también era familia del famosos Aníbal), se construyó en el Molinete un palacio que sería el más grande y espectacular del Mediterráneo, único en aquella época. Esto se sabe por haber leído sobre este palacio en escritos, ya que las labores arqueológicas todavía no han dado con su ubicación exacta.



Puerto de Cartagena, que como hemos comentado ha sido de vital importancia para la ciudad durante toda su historia. Aquí destaca una escultura llamada **El Zulo**, un hombre gigante agazapado obra de Víctor Ochoa, en recuerdo a las víctimas del terrorismo.

Muy cerca hay otra escultura de una **cola de ballena** que emerge del mar, y si paseamos hasta el otro extremo podemos ver **El Batel**, edificio que se utiliza actualmente como auditorio y palacio de congresos.

Donde dormir en Cartagena

MMCT
2026



★★★★★
B&B HOTEL
CARTAGENA
CARTAGONOVA

☎ 34 968 504 200
☎ 34 968 505 966
📍 Marcos Redondo, 3 - 30201
CARTAGENA CIUDAD

📄 ✉ 📍 ♿ 👤



★★★★★
HOTEL SERCOTEL
ALFONSO XIII

☎ 34 968 520 000
☎ 34 968 500 502
📍 Paseo Alfonso XIII, 40 - 30203
CARTAGENA CIUDAD

📄 ✉ 📍 ♿ 👤 🔍

★★★★★
HOTEL AC
CARTAGENA

☎ 34 968 120 908
☎ 34 968 504 221
📍 Real, 2 - 30201
CARTAGENA CIUDAD

✉ 📍 ♿ 👤

★★★★★
HOTEL LOS
HABANEROS

☎ 34 968 505 250
☎ 34 968 509 104
📍 San Diego, 60 - 30202
CARTAGENA CIUDAD

📄 ✉ 📍 👤

★★★★★
HOTEL MANOLO

☎ 34 968 330 060
☎ 34 968 530 306
📍 Avda. Juan Carlos I, 7 - 30310
CARTAGENA CIUDAD

📄 ✉ 📍 ♿ 👤

★★★★★
HOTEL POSADAS DE
ESPAÑA CARTAGENA

☎ 34 968 324 324
☎ 34 968 520 286
📍 Avda. Luxemburgo, s/n -Parque
Empresarial Cabezo Beaza-30395
CARTAGENA CIUDAD

📄 ✉ 📍 👤

Donde comer en Cartagena

LA TARTANA

Puerta de Murcia, 14
CARTAGENA

Teléfono: [968 500 011](tel:968500011)

Email: info@grupocasatomas.es

www.grupocasatomas.es/la-tartana/

MMCT
2026

Con esta selección de **restaurantes donde comer en Cartagena** esperamos poder ayudarte, a través de diferentes recomendaciones, a conocer y disfrutar de la gastronomía murciana mientras conoces la ciudad.

Marisquería La Marina

Conocido por ser uno de los **restaurantes donde comer en Cartagena más recomendados**, la Marisquería La Marina es una opción perfecta si quieres disfrutar de una comida o cena en la que el producto principal sea del mar. Aunque la carta es amplia, te recomendamos optar por cualquiera de sus mariscos, arroces o decantarte por alguno de sus menús cerrados que incluyen algunos de sus platos más representativos y tiene un precio de entre 15 y 45 euros, dependiendo del que escojas.

•Dirección: Calle Santiago, 11

•Horario: todos los días de 13h a 17h / viernes y sábado también de 20h a 23h

Uno de los **restaurantes de Cartagena más conocidos** que es sin duda, un acierto seguro ya lo escojas para comer o cenar. Aunque nosotros finalmente no pudimos disfrutarlo, ya que estaban en obras, debido a unas filtraciones, nos lo recomendaron tantísimo, que creemos que es necesario incluirlo en este listado, tanto por su carta, que nos dijeron que era buenísima, como por sus vistas únicas al Teatro Romano. Debido a la situación y lo que te comentamos, te recomendamos llamar antes de ir para asegurarte de si está abierto o no.

•Dirección: Cuesta de la Baronesa, S/N

•Horario: todos los días de 12:30h a 21:30h

VINARTE

Calle Jabonerías, 34.
30201 CARTAGENA

Teléfono: [968 12 23 40](tel:968122340) - [673 65 25 52](tel:673652552)

<https://www.xn--dipahdiseo-19a.es/vinarte>

MESÓN SACROMONTE

Calle Monte San Juan, 1
30394 CANTERAS (CARTAGENA)

Teléfono: [968 535 328](tel:968535328) - [660 420 854](tel:660420854)

Email: info@restaurantesacromonte.es

www.restaurantesacromonte.com/

ALVIENTO

Paseo Alfonso XII
30201 CARTAGENA

Teléfono: [968 085 000](tel:968085000)

Email: info@espacioalviento.com