

GUÍA OFICIAL



A CORUÑA
27 DE SEPTIEMBRE
2026

10:00 h

CARRERA DE LA MUJER



OYSHO



VEHÍCULO OFICIAL
VOLVO



SOMOS IMPARABLES

CARRERADELAMUJER.COM



LECHE CON MÁS PROTEÍNA Y CALCIO, SIN ADITIVOS

Ser naturales es
nuestra innovación





¡BIENVENIDAS A LA CARRERA DE LA MUJER!

Si cierro los ojos todavía recuerdo con emoción aquel primer domingo de 2004 cuando contra todo pronóstico llenamos el estadio Vallehermoso de Madrid con 5.000 chicas en la que era la primera Carrera de la Mujer. Ni en los mejores sueños podíamos pensar lo que ha ocurrido en estas últimas dos décadas: una verdadera revolución de la mujer en el deporte popular. Nuestro objetivo sigue inalterable 22 años más tarde: ser una gran puerta abierta al deporte y al estilo de vida saludable.

Pero la Carrera de la Mujer nunca ha sido solo una carrera. Desde el primer día, cada inscripción, cada marea rosa, ha ido unida a un compromiso real con las causas que nos importan. En 22 años hemos aportado más de 2 millones de euros a la lucha contra el cáncer, a proyectos de inserción laboral para mujeres en situación de vulnerabilidad y a la defensa de los derechos de las mujeres.

En Vitoria, este año, parte de lo recaudado irá a ASAMMA y a Maite Ta Bizi, la primera asociación vasca de pacientes de cáncer de mama metastásico. Eso también somos nosotras.

Quiero desearos que disfrutéis a tope de vuestra participación. Puedes venir sola, pero siempre te sentirás en familia.

Yolanda Vázquez Mazariego,
Fundadora Carrera de la Mujer



RECORRIDO

Torre de Hércules



6,3km

SALIDA / LLEGADA ♥

Avda. Buenos Aires

RECORRIDO ♥

Avda. Barrié de La Maza, Paseo Marítimo Alcalde Francisco Vázquez, Glorieta de La Torre de Hércules y vuelta a meta por las mismas calles.

**SALIDA
Y META**

Av. Buenos Aires

**Ciudad Deportiva
de Riazor**



10 h | Avda. Buenos Aires

CÓMO LLEGAR



NO LE DES MÁS VUELTA

iPhone 17



Ven al Santander
y disfrútalo desde:

0 
€/mes¹
Renting a 36 meses
Cumpliendo condiciones

@yosoyplex

Es el momento

1. Renting ofrecido por Banco Santander. Renta mensual del iPhone 17 256 GB Sin Seguro 24,99 €/mes. Se recibirá una bonificación de 24,99 € netos mensuales (tras aplicar la retención fiscal) por la contratación de un renting tecnológico a 36 meses para personas físicas que domicilien por primera vez su nómina o pensión superior a 1.200 € o cuota de autónomos o mutualidad y la mantengan junto con la domiciliación de dos recibos mensuales, un movimiento mensual de tarjeta de crédito o saldo en cuenta igual o superior a 1.000 € todos los días del mes y tengan Bizum activo en Banco Santander. Es necesario cumplir con todas las condiciones y adherirse a la campaña. Promoción válida hasta el 09/04/2026. Operaciones de renting y concesión de tarjeta de crédito sujetas a previa aprobación por parte del banco. Consulta las bases de la promoción en [bancosantander.es](https://www.bancosantander.es). Al terminar tu contrato de renting puedes devolverlo, contratar uno nuevo o quedártelo comprándolo por un valor de: 288€ (IVA incluido). Ofertas de renting válidas en Península, Baleares y Canarias, no válidas en Ceuta y Melilla.



12 COSAS QUE NO DEBES OLVIDAR ANTES DE LA CARRERA

01. Colócate en la zona que te corresponde en la salida. Si vas a hacer la carrera andando sitúate en la zona trasera de la calle en la que se ubica la salida. Habrá carteles indicadores que ponen ANDAR.

02. No te hagas selfies bajo el arco de meta. Respeta al resto de participantes que están corriendo a tu lado en la carrera y tienen derecho a poder entrar en la línea de meta sin tener que pararse porque hay personas paradas haciendo fotos. Además, con este simple gesto, harás que tanto los servicios médicos como la organización puedan hacer su trabajo con normalidad.

03. No te olvides el dorsal en casa. Es dorsal y a la vez chip y es fundamental que lo lleves a la carrera y **te lo coloques en una zona visible en la zona delantera de la camiseta**, ya que si él no aparecerás en la clasificación y no quedará constancia de tu participación en la Carrera de la Mujer Central Lechera Asturiana de A Coruña.

04. No retires el chip del dorsal. Está pegado en la parte trasera y no debes doblarlo ni despegarlo ni alterarlo de ningún modo. Además, no hay que devolverlo al llegar a meta.

05. No llegues con el tiempo justo a la salida. Piensa que sois miles de corredoras, más acompañantes, las que acuden a la zona de salida, por lo que recomendamos acudir al menos una hora antes y disfrutar del ambiente antes de la salida.

06. No intentes correr más rápido de lo que tu condición física te permita. Si has entrenado poco, tómatelo con calma. No pasa nada por hacer la carrera despacio o incluso andando. Disfruta de la experiencia de correr junto a miles de personas por las calles de A Coruña libres de coches.

07. Queda con tus familiares y amigos en algún punto que no esté justo en la línea de salida. Es más aconsejable quedar en una zona que no esté muy llena de gente, ya que será más fácil localizarse.

08. Desayuna como lo haces todos los días, no hagas inventos el día de la carrera. Eso sí, desayuna con antelación suficiente a la hora de salida, al menos 2 horas y media antes.

09. Calienta antes de la carrera. Sea cual sea tu nivel, no te pongas a correr o andar desde cero. Estira un poco los músculos y corre o anda suavemente unos minutos antes de comenzar.

10. No estrenes zapatillas ni ropa para correr el día de la carrera, no es buena idea. Te pueden salir rozaduras. Es mejor utilizar material deportivo utilizado anteriormente.

11. Hidrátate bien antes de la carrera. Suele hacer calor en estas fechas, con lo cual una buena hidratación es fundamental para evitar sustos durante la carrera. Al finalizar la carrera podrás hidratarte en un puesto de avituallamiento. Piensa en las demás corredoras y no intentes acaparar botellines de agua, debe haber para todas y debemos ser respetuosas.

12. La feria Sport Woman se celebrará el viernes 25 de septiembre de 16 h a 20 h y sábado 26 de septiembre de 10 a 14 h y de 16 a 19 h en Palexco (Muelle de TraslAtlánticos, s/n. A Coruña), donde debes recoger el dorsal-chip, la camiseta oficial y la bolsa de la corredora. Si compraste junto a la inscripción merchandising (bandorela, pulsera, braga de cuello...) no te olvides de recogerlo en el stand de merchandising de la Carrera de la Mujer. Y recuerda llevar el justificante de la inscripción y DNI para facilitar la recogida del dorsal y resto de elementos.





Soy Marlene®

HIJA DE LOS ALPES

**... Y EN OTOÑO CORRO
LA CARRERA DE LA MUJER 2026**

A CORUÑA – 27 de septiembre

ZARAGOZA – 8 de noviembre

SEVILLA – 15 de noviembre

BARCELONA – 22 de noviembre

marlene.es  [marlene.apple](https://www.instagram.com/marlene.apple)  [marlene](https://www.facebook.com/marlene)

Marlene®, main sponsor for



¡Déjate inspirar por Marlene®!

Y disfruta de todo su sabor.



El domingo 27 de septiembre, después de la carrera, Marlene® regalará manzanas en su stand-hinchable. Recoge la tuya y déjate inspirar por su sabor y pasión después de traspasar la línea de meta.

Además, Marlene® también dejará un regalo para ti en la bolsa de la corredora: la nueva muñequera deportiva antisudor.

Porque para la Hija de los Alpes, el deporte es parte de un bienestar cotidiano hecho de pequeños gestos, placeres personales, y hábitos cotidianos que fomentan un equilibrio entre lo físico, mental y emocional. Por eso, no solo encontrarás bienestar a través de buenas propuestas culinarias que encontrarás en la web de [Marlene®](#) sino también, en las prácticas de vida inspiradoras como las de Andrea García, más conocida por su perfil: [@andrea.athlete](#). Sigue a Andrea en IG y descubre los consejos de la triatleta amateur gallega sobre cómo prepararse bien para la Carrera de la Mujer en A Coruña.

Y no te olvides de recoger tu manzana en el stand de Marlene® y saborear toda la vitalidad de la Hija de los Alpes en una mañana de sabor, pasión, solidaridad, deporte y mucho bienestar.

Únete a Marlene® también en sus redes sociales: [@marlenespain](#) [#soymarlene](#) y [Facebook Marlene®](#)



SPORTWOMAN, LA FERIA DE LA CARRERA

DOCUMENTACIÓN NECESARIA PARA RECOGER EL DORSAL-CHIP, LA CAMISETA Y LA BOLSA DE LA CORREDORA

Es imprescindible presentar el email de confirmación de la inscripción que envía la plataforma de inscripciones (se puede presentar en formato digital a través del dispositivo móvil) acompañado del DNI para poder recoger el dorsal-chip y resto de elementos.

ENTREGA DE MERCHANDISING

Si compraste junto a la inscripción merchandising (bandorela, pulsera, braga de cuello...) no te olvides de recogerlo en el stand de merchandising de la Carrera de la Mujer. Deberás presentar igualmente el justificante de inscripción.

ENTREGA DE CAMISETAS

La entrega de camisetas se realizará por estricto orden de recogida del dorsal-chip. La organización no garantiza poder entregar a todas las participantes la talla solicitada, ya que su producción se realiza con anterioridad a la apertura de inscripciones.

INFORMACIÓN

HORARIOS:

25 de septiembre, de 16 a 20 h

26 de septiembre, de 10 a 14 h y
de 16 a 19 h

DIRECCIÓN:

Palexco

Muelle de Trasatlánticos, s/n.
A Coruña.



CÓMO LLEGAR



Neutrogena®

BEAUTY TO A SCIENCE

NUEVO

Protección solar fluido invisible 3 en 1

Alta Protección | Antioxidantes | Hidratación Intensa

Desarrollado con Tecnología Helioplex SL™

Neutrogena Ultra Sheer, protección solar invisible 3 en 1

Cada kilómetro que sumas en tu entrenamiento, cada gota de sudor en la línea de meta, cuenta. Y tu piel, tu primera línea de defensa, merece la misma atención. La nueva gama **Neutrogena Ultra Sheer** ha llegado para ser tu aliada perfecta: una protección solar invisible que cuida tu piel intensamente, permitiéndote concentrarte solo en superar tus límites y disfrutar de cada zancada al aire libre. ¡Deja que Ultra Sheer se preocupe por el sol y la contaminación, mientras tú corres!

¿Su secreto? La vanguardista **Tecnología Helioplex SL**, una protección invisible 3 en 1. Esta fórmula innovadora incorpora filtros de

nueva generación contra UVB, UVA y luz visible, potentes antioxidantes como la Niacinamida y las Vitaminas C y E para neutralizar los radicales libres, y activos hidratantes como la glicerina. ¿El resultado? Una piel protegida contra el envejecimiento prematuro, las arrugas y las manchas, con una textura ultraligera que se absorbe al instante, no deja residuos y es **resistente al agua y al sudor**. ¡Ideal para tu rutina de running!

De venta en farmacias y parafarmacias.



octopusenergy



Lo importante
no es correr rápido,
es que lo hagas con

**ENERGÍA DE
LA BUENA**



La compañía de luz con la mejor energía



octopusenergy.es



octopusenergyes



@octopusenergyes



Correr, gestionar la energía y llegar más lejos

Hay algo que conecta muchos más ámbitos de nuestra vida de lo que parece: la forma en la que gestionamos la energía. Pasa en casa, pero también fuera, en retos como una carrera de 6,5 kilómetros.

Porque correr no consiste solo en avanzar, sino en saber dosificar el esfuerzo, escuchar al cuerpo y encontrar un ritmo que se pueda sostener en el tiempo. A medida que pasan los kilómetros, se entiende que no todo depende de una misma, sino también de lo que ocurre alrededor.

La energía, en ese momento, se comparte. Se siente en el ambiente, en las personas, en ese impulso que aparece cuando más lo necesitas.

En Octopus Energy trabajamos para acercar la energía a las personas y ayudar a gestionarla mejor en el día a día. Y por eso acompañamos la Carrera de la Mujer, también con puntos de recarga durante el recorrido.

Porque cuando entendemos mejor nuestra energía, dentro y fuera de casa, es cuando realmente hablamos de energía de la buena.

AGENDA DE LA CARRERA Y EL FESTIVAL DE FITNESS Y AEROBIC

A CORUÑA, 27 DE SEPTIEMBRE DE 2026

9:50 h	Entrega de cheque a "Semilla para el cambio"
9:55 h	Homenaje en salida a "Adiaratou Iglesias"
10:00 h	<i>Salida de la carrera</i>
10:23 h	Llegada a meta de las primeras corredoras
11:00 h	Entrega de premios categoría absoluta (5 primeras)
11:05 h	Festival aerobic Calentamiento Central Lechera Asturiana con Termaria
11:15 h	Latino con Termaria Casa del Agua
11:30 h	Zumba
11:45 h	Ballet Fit
12:00 h	Aerotono con Termaria Casa del Agua
12:15 h	Entrega de premios (resto de categorías)
13:00 h	Fin de acto deportivo

**ESTÁ
ESCU
CHANDO**
CADENA **DIAL**


DESCUBRE QUÉ TEMAS ES

dial

LO MEJOR DE
NUESTRA MÚSICA

#MASQUEUNAMUÑECA

ES EL **SÍMBOLO DE LA CARRERA DE LA MUJER**, EL QUE REPRESENTA Y VISIBILIZA A TODAS Y CADA UNA DE LAS MUJERES QUE CONFORMAMOS LA MAREA ROSA.

MásQueUnaMuñeca es un **producto de merchandising social** de la Carrera de la Mujer, una oportunidad para acceder al mercado laboral para decenas de **mujeres supervivientes de trata con fines de explotación y de violencia de género**. Gracias a ella, estas mujeres pueden convertirse en ciudadanas con plenos derechos a través de un trabajo digno.

Hazte con alguno de los **18 modelos de pin** durante la inscripción de la Carrera de la Mujer y forma parte de un movimiento imparable para promover la sociedad, la igualdad y la justicia social.



Mujeres emprendedoras,
que transforman la sociedad
y adquieren nuevos roles.

Mujeres diversas, como todos los modelos que os presentamos.

Mujeres deportistas, que se enorgullecen de sus logros y los logros de las demás.

Mujeres que dicen NO
a todas las formas de
violencia de género.





SOBRE #MASQUEUNAMUÑECA

CONOCE UN POCO DE NUESTRA HISTORIA Y DE LA FORMA EN LA QUE TRABAJAMOS CON LA CARRERA DE LA MUJER.

2017 - 2024

Hablamos de un **compromiso de la Carrera de la Mujer con el proyecto #MasQueUnaMuñeca que se remonta a 2017**, año en el que comenzó con un triple propósito:

- Combatir la violencia que se ejerce hacia las mujeres y las niñas
- Visibilizar esas realidades que viven millones de niñas y mujeres.
- Ofrecer un lugar protagonista a la mujer en el deporte, destacando el papel que ésta desempeña y visibilizando el esfuerzo y los logros conseguidos.

Para ello, se propuso la elaboración de las **muñecas pin**, con un total de **8 modelos iniciales** que fueron creciendo (incluso en los años de pandemia y posteriores) hasta conformar los **18 que hay actualmente**. Muñecas que visibilizan la diversidad y que combaten los estereotipos.

Además, se contó con la **edición de 8 cuentos para menores con las historias de 8 mujeres deportistas de nuestro país**, que amadrinaron a cada una de las muñecas que salieron inicialmente. Estos materiales, se complementaron con **talleres infantiles** durante los primeros años para hablar de **igualdad de género** y de estereotipos de género.

A todo ello, ha de sumarse la elaboración de los diferentes materiales de difusión del proyecto para conseguir que, durante todos estos años, se haya podido contar con **39 mujeres para atención de stands y para la costura de las muñecas**.

2025

El año pasado, **7 mujeres supervivientes violencia de género atendieron el stand de merchandising social** que la Carrera de la Mujer tiene en las ferias de la corredora. A ellas, hay que sumarle la contratación de **una mujer costurera, superviviente de trata con fines de explotación**.

La asociación que gestiona las contrataciones y formaciones de las mujeres es **Wanawake Mujer**, encargada de coordinarse con el resto de entidades sociales para la búsqueda y selección de las mujeres. Entidades como **Asociación Alanna** (Valencia), **Asociación Clara Campoamor** (Vitoria), **Fundación Solidaridad Amaranta** (Madrid, Gijón y Barcelona), **ONG Mestura** (A Coruña) y **Fundación Ana Bella** (Sevilla). Las responsables de este proyecto en cada una de las entidades coinciden en destacar la importancia que tienen estas oportunidades laborales y de formación para la **inclusión social y laboral de las mujeres**; un primer paso que genera confianza en un entorno amable y exigente como es la Carrera de la Mujer.

Respecto a la producción y venta de productos sociales, se pusieron a disposición de las corredoras un total de **1.000 muñecas pin**, junto con otros productos como **pañuelos y cordones africanos** para combatir la **mutilación genital femenina** y el **matrimonio infantil en Kenia y Tanzania**; **llaveros** para apoyar la **eliminación de la explotación sexual de mujeres en India**; y **buffs** para fortalecer la **inserción social y laboral de mujeres supervivientes de trata con fines de explotación**.

Todo ello, hace que se siga fortaleciendo y ofreciendo oportunidades de formación a mujeres supervivientes de trata con fines de explotación en Madrid, en un proyecto denominado **"Taller prelaboral"** en el que, el año pasado participaron un total de **17 mujeres**.

Si tienes **cáncer** o sabes de alguien que necesite algún tipo de ayuda.

Llama gratis al
900 100 036
24 horas | 365 días



Atención en
Salud y
Rehabilitación



Atención
psicológica



Atención
social



Atención
jurídico laboral



Apoyo y
acompañamiento



Disponibles 24h | 365 días
900 100 036
contraelcancer.es



asociación
española
contra el cáncer



*Previene
la recaída*

DEPORTE CONTRA EL CÁNCER DE MAMA

El deporte se ha demostrado eficaz para prevenir determinados tipos de cáncer por contribuir a controlar algunos factores de riesgo, como la obesidad o el estreñimiento. Además, se asocia con estilos de vida saludables (alimentación equilibrada, no fumar, dormir adecuadamente, etc.) que contribuyen a la salud general y a la prevención del cáncer.

En el caso del cáncer de mama, practicar deporte también es una buena estrategia de recuperación. Conforme a un estudio de la Universidad Politécnica de Gijón, el ejercicio físico supervisado

mejora la calidad de vida de las pacientes con cáncer de mama e influye en su futura supervivencia. Se comprobó que la actividad física adaptada reduce los efectos secundarios de los tratamientos y previene otras enfermedades, como cardiopatías u obesidad, determinantes para la reaparición del tumor.

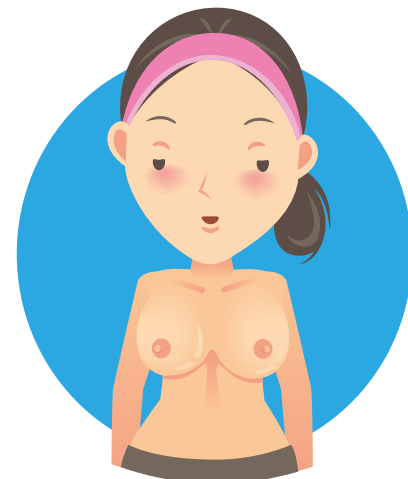
Consejos de autoexploración

Nuestra mejor arma contra el cáncer de mama es detectarlo a tiempo. Te contamos cómo debes autoexplorarte al menos una vez a la semana.

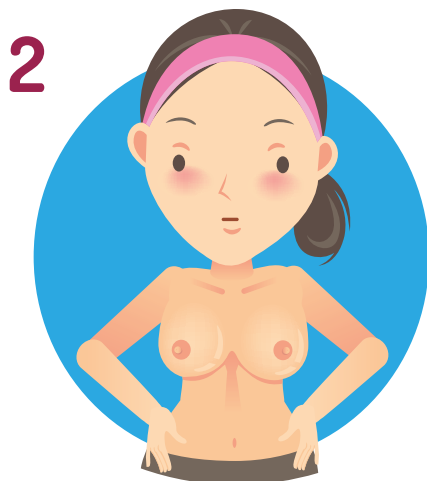


AUTOEXAMEN DE MAMA

1 MINUTO AL DÍA PUEDE SALVAR TU VIDA. NOS MIRAMOS CADA DÍA EN EL ESPEJO, NOS GUSTAMOS, NOS ACEPTAMOS, AUNQUE EL PASO DE LOS AÑOS VAYA DEJANDO PEQUEÑAS ARRUGAS O MARCAS EN LA CARA, ES ALGO NORMAL, Y NO SÓLO HAY QUE MIRARSE A CARA LIMPIA Y DESNUDA, TAMBIÉN HAY QUE OBSERVAR NUESTROS PECHOS FRENTE AL ESPEJO, AL MENOS UNA VEZ POR SEMANA DEBEMOS INCLUIR ESA RUTINA, PORQUE CUANTO ANTES SEA DETECTADO EL CÁNCER DE MAMA, ANTES PODEMOS PONERLE SOLUCIÓN.



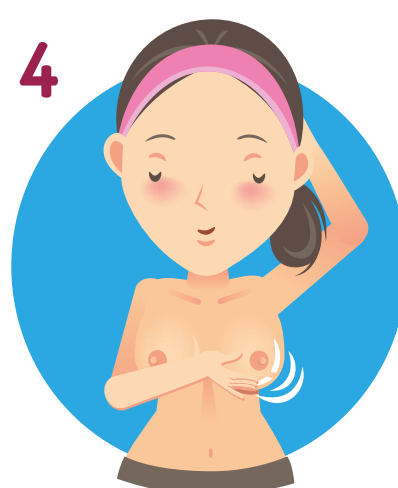
Con los brazos hacia abajo, observa si tus pechos están equilibrados, no hay deformaciones cambios en el color, o el pezón está desviado, hundido, o diferente a lo habitual.



Coloca las manos en las caderas y presiónalas. Inclínate ligeramente hacia delante y comprueba los cambios del punto anterior.



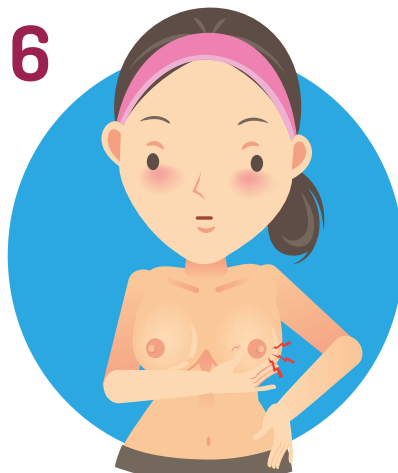
Ahora sube los brazos hacia arriba y vuelve a observar si hay alguno de los síntomas anteriores.



De pie con una mano detrás de la cabeza, explora cada una de las mamas con movimientos circulares, empezando por la axila y terminando en el pezón.



Examínate también tumbada boca arriba, con una almohada bajo tu espalda.



Aprieta los pezones para comprobar que no sale líquido anormal.

Si observas algún cambio, notas un bulto o varios, o simplemente sientes que hay "algo raro" que no te gusta pero no sabes si es normal, acude de inmediato a tu médico, no esperes. El tiempo es clave a la hora de vencer al cáncer y un diagnóstico temprano es vital para empezar el tratamiento.



CORRES, LUCHAS, LLEGAS

Desde hace más de 20 años,
estamos contigo en cada paso



NOS VEMOS EN A CORUÑA
el 27 de septiembre





Cosmo y la Carrera de la Mujer: dos décadas corriendo juntas

El canal será la televisión oficial del mayor evento deportivo femenino de Europa, que ya ha reunido a más de 1,6 millones de participantes

Dos décadas después, la alianza entre COSMO y la Carrera de la Mujer sigue marcando el paso de la Marea Rosa. COSMO vuelve a ser la televisión oficial del evento deportivo femenino más grande de Europa, reforzando una colaboración que se ha consolidado como parte esencial de su crecimiento y visibilidad.

Desde su incorporación en 2005, COSMO ha contribuido a amplificar el impacto social y el mensaje reivindicativo de la Carrera de la Mujer, que a lo largo de su historia ya ha reunido a más de 1,6 millones de participantes. Este año el canal seguirá visibilizando la competición en todos sus soportes y contará con presencia destacada en cada prueba con el emblemático ARCO COSMO, uno de los hitos más reconocibles del recorrido.

En 2026 el circuito nacional de la Carrera de la Mujer recorrerá nueve ciudades españolas reuniendo a más de 100.000 mujeres. La primera cita se celebra en Las Palmas de Gran Canaria el 15 de marzo, seguida de Madrid el 10 de mayo y Vitoria-Gasteiz el 31 de mayo. València acoge la cuarta prueba el 7 de junio y la Marea Rosa recorre Gijón el 21 de junio.

Tras la pausa estival, el circuito continúa en A Coruña el 27 de septiembre, Zaragoza el 8 de noviembre y Sevilla el 15 de noviembre, finalizando en Barcelona el 22 de noviembre. Las inscripciones para las primeras pruebas ya están disponibles a través de la web oficial. Además, se reforzarán las actividades paralelas en las ferias de la corredora previas y se mantendrán los multitudinarios festivales de fitness y aeróbic tras cada carrera.

Fiel a su compromiso con la sociedad, COSMO sigue corriendo en la Carrera de la Mujer reflejando la pasión de miles de mujeres de toda España. Entre los objetivos de este evento se incluye difundir la práctica del running y del ejercicio aeróbico entre las mujeres de todas las edades, luchar contra el cáncer, recaudar fondos para promover su investigación y concienciar sobre la importancia de su prevención anticipada, así como combatir la violencia de género y las desigualdades sociales y educativas que sufren las mujeres en todos los ámbitos.

9 ciudades 1 misma meta

Miles de dorsales. Miles de historias
Un único objetivo: avanzar

Te llevamos la Carrera de la Mujer a cualquier punto
de la Península Ibérica en menos de 24 horas

Gran Canaria

Madrid

Vitoria

Valencia

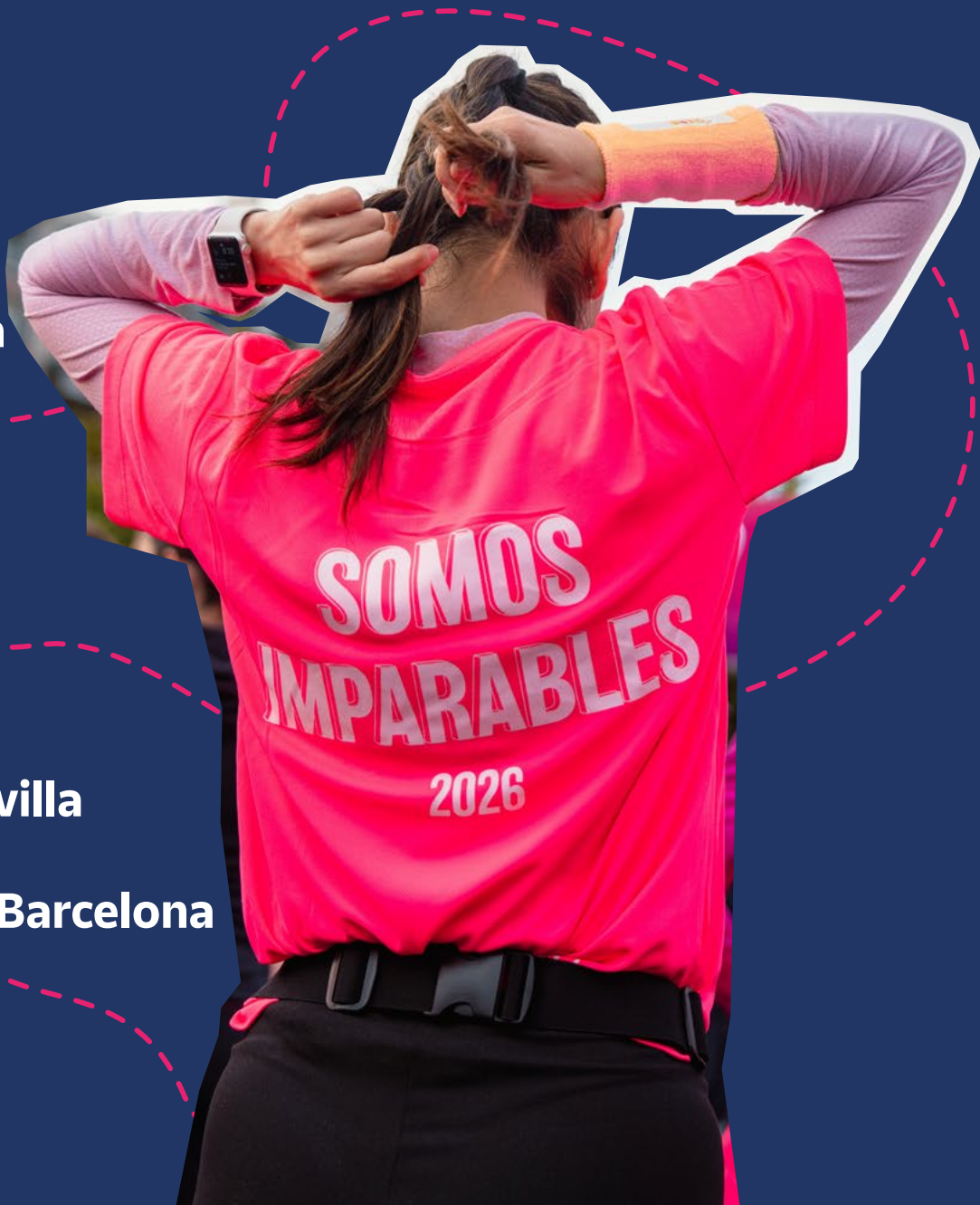
Gijón

A Coruña

Zaragoza

Sevilla

Barcelona



Correos
Express

¡AEROBIC Y FITNESS EN EL FESTIVAL DE LA CARRERA DE LA MUJER!

**ZUMBA®, LATINO, BALLET FIT® Y AEROTONO
EN LA CARRERA DE LA MUJER GRACIAS A
TERMARIA CASA DEL AGUA, BALLET FIT® Y
ZUMBA®.**

Tras cruzar la línea de meta, todas las participantes podrán disfrutar del tradicional festival de Aeróbic y Fitness de la Carrera de la Mujer de A Coruña. El escenario estará situado en la Avda. de Buenos Aires, junto al Complejo Deportivo de Riazor y **a partir de las 11.00h** se sucederán las sesiones de música, baile y ejercicio que los monitores de Termaria Casa del Agua, Ballet Fit® y Zumba® han preparado.

Justo después de la entrega de premios de la categoría absoluta, el espectáculo comenzará con la sesión de calentamiento Central Lechera Asturiana de la mano de los monitores de Termaria Casa del Agua. Acto seguido disfrutaremos de una sesión de LATINO, disciplina que combina diferentes ritmos, mediante la realización de coreografías sencillas y divertidas.

A las 11.30h llega la demo de Zumba® con Lucía, María, Eve, Ana y Natalia para bailar sin parar. Zumba® es una marca global de estilo de vida que fusiona fitness, entretenimiento y cultura en un emocionante ejercicio de baile. Las clases de Zumba® combinan ritmos mundiales optimistas con una coreografía fácil de seguir proporcionando entrenamientos efectivos para todo el cuerpo. Fundada en 2001, la compañía es ahora el programa de acondicionamiento físico más grande del mundo con 15 millones de personas en más de 185 países.

A las 11.45h Alejandra Vidal será la protagonista en el escenario con BalletFit®, un estilo que fusiona la técnica de la danza clásica con el fitness, trabajando la fuerza, la coordinación, la tonificación, el equilibrio y la flexibilidad, implicando todo el cuerpo en los ejercicios cardiovasculares al ritmo de la música.

Y por último, a las 12.00h, vuelven los monitores de Termaria Casa del Agua con AEROTONO, disciplina de fitness que combina ejercicios aeróbicos con ejercicios de tonificación muscular.



***¡Nos vemos el domingo 27 de septiembre
en el Festival de Aeróbic y Fitness de
la Carrera de la Mujer Central Lechera
Asturiana de A Coruña!***



V O L V O

Las metas están para superarlas.

**Volvo EX30
Cross Country
con la Carrera
de la Mujer.**



Descubre más en **volvocars.es**



Pulseras Rosas

impulsa una iniciativa solidaria para apoyar a mujeres en tratamiento oncológico en situación de vulnerabilidad

A través de nuestro proyecto “**Tu pelo vale un tesoro**”, recogemos donaciones de cabello (mínimo 35 cm) que posteriormente se transforman en pelucas, las cuales son entregadas de manera totalmente solidaria a mujeres que no pueden asumir este coste durante su proceso.

El tratamiento oncológico no sólo implica un impacto físico y emocional, sino también un importante esfuerzo económico. Elementos como pelucas, pañuelos, productos específicos o ropa adaptada suponen un gasto añadido que muchas familias no pueden afrontar.

Por ello, desde Pulseras Rosas trabajamos para dar respuesta a esta necesidad y contribuir a que este proceso sea más llevadero, reforzando la autoestima y el bienestar de las mujeres a las que acompañamos.

¿Cómo puedes colaborar?

- Donando tu cabello: una coleta de al menos 35 cm puede marcar una gran diferencia.
- Adquiriendo nuestros regalos solidarios: cuya recaudación se destina íntegramente al desarrollo y sostenimiento de nuestros proyectos.

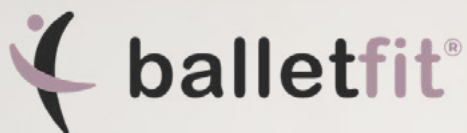
Cada gesto cuenta. Cada aportación suma.

Gracias por formar parte de una red de apoyo que acompaña, cuida y transforma vidas.

pulseras Rosas

Durante la edición 2025 de la Carrera de la Mujer, Pulseras Rosas ha logrado recoger más de **300 coletas solidarias**. Gracias a esta valiosa aportación, la asociación ha podido desarrollar el programa “**Tu Pelo Vale un Tesoro**”, entregando en el año 2025 **37 pelucas destinadas a mujeres con ingresos inferiores a 1.700 € mensuales**.

Además, la **estrecha colaboración y participación en la Carrera de la Mujer ha supuesto un impacto muy positivo** para Pulseras Rosas, representando un **incremento del 9 % en sus ingresos**, lo que contribuye directamente a garantizar la continuidad y el alcance de sus iniciativas solidarias.



ENTRA EN EL *con Ballet Fit®* UNIVERSO BALLET FIT® *en casa*



30%
DESCUENTO



- CURSO INTRODUCTORIO ONLINE
- MÓDULOS PROGRESIVOS
- 27 VIDEOS

CÓDIGO 30% | **CARRERA26**

*VÁLIDO HASTA NOVIEMBRE 2026



El movimiento #laMquefalta lleva 5 años visibilizando el cáncer de mama metastásico en la Carrera de la Mujer

Cinco ediciones. Eso es lo que lleva el movimiento #laMquefalta presente en la Carrera de la Mujer poniendo voz, cara y nombre al cáncer de mama metastásico. La iniciativa, impulsada por la [Asociación Española Cáncer de Mama Metastásico \(AECMM\)](#) en colaboración con la Alianza Daiichi Sankyo | AstraZeneca, ha convertido cada edición de la carrera en un altavoz para las mujeres que viven con esta enfermedad.

Pero queda camino por recorrer. Cuando #laMquefalta arrancó, en 2022, solo 3 de cada 10 españoles afirmaba saber con seguridad qué es el cáncer de mama metastásico¹. Hoy, el 93% de la población ha oído hablar de él². Sin embargo, el conocimiento profundo sigue siendo una asignatura pendiente. El 74% aún desconoce qué son los biomarcadores predictivos en esta enfermedad, marcadores clave para personalizar los tratamientos².

¿Te unes al movimiento?

Te esperamos en A Coruña, en el sexto encuentro de la Carrera de la Mujer. ¡Y no olvides mostrar tu apoyo a #laM-

quefalta en redes sociales y etiquetarnos en tus publicaciones!

Referencias:

1. Encuesta “Conocimiento sobre el cáncer de mama entre la población española” realizada entre el 15 y el 17 de febrero de 2022 por Atrevia y financiada por la Alianza Daiichi Sankyo | AstraZeneca. Tamaño de muestral de 5.024 unidades.

2. Encuesta de Concienciación sobre el Cáncer de Mama en Europa de la Alianza Daiichi Sankyo | AstraZeneca. Realizada en octubre de 2024 a 7.750 encuestados en Alemania, España, Francia, Italia y Reino Unido. Código de aprobación: HQ/ONP/12/24/0005

<https://gco.iarc.who.int/tomorrow/en/dataviz/bars?-cancers=20&types=1>



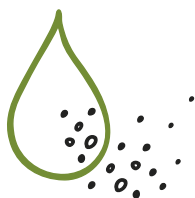


Cosmética facial, corporal y capilar formulada para una mujer activa y comprometida como tú.

Llevamos más de 35 años comprometidos con el cuidado de las personas mediante fórmulas respetuosas con el medioambiente, elaboradas con ingredientes naturales y promoviendo una innovación sostenible.



INGREDIENTES
BIODEGRADABLES Y RESPETUOSOS
CON EL MEDIOAMBIENTE.



USO SEGURO.
LIMITACIÓN DE CONSERVANTES AÑADIDOS
PARA MINIMIZAR EL RIESGO DE ALERGIAS.

99%

HASTA UN 99%
DE INGREDIENTES
DE ORIGEN NATURAL.



ENVASES
RECICLABLES.



PRODUCTOS E INGREDIENTES
NO TESTADOS EN ANIMALES.



SIN ORGANISMOS MODIFICADOS
GENÉTICAMENTE Y LA MAYORÍA
GLUTEN FREE.

Visita www.ziajashop.es y encuentra tu rutina.

Además, por participar en Carrera de la Mujer tienes un
20% dto en toda la web. Introduce el siguiente **código** al finalizar tu compra:

MUJERCORU20

Válido hasta 28/09/26

www.ziajashop.es

f @ziajaespana

ziaja

PULLULAN

CUIDADO ANTIEDAD DE DÍA Y DE NOCHE CON EFECTO LIFTING & FILLER

RELLENA, REAFIRMA Y ALISA VISIBLEMENTE LA PIEL GRACIAS A UNA AVANZADA COMBINACIÓN DE PULLULAN, ÁCIDO HIALURÓNICO, EXTRACTO DE TREMELLA Y CERAMIDAS. UNA COMPLETA GAMA DE 10 COSMÉTICOS FACIALES DISEÑADA PARA OFRECER UN CUIDADO ANTIEDAD INTEGRAL, AYUDANDO A HIDRATAR INTENSAMENTE, MEJORAR LA FIRMEZA, SUAVIZAR LAS ARRUGAS Y DEVOLVER LA LUMINOSIDAD NATURAL A LA PIEL.

¡PRUÉBALA YA!

WWW.ZIAJASHOP.ES
f @J@ZIAJAESPANA





ACADAR, Asociación de Mujeres con Discapacidad de Galicia, es una organización sin ánimo de lucro creada en el año 2009 y declarada de utilidad pública en 2020, en reconocimiento a su labor y compromiso social.

La misión de la entidad es promover, coordinar y reivindicar la defensa de los derechos de las mujeres con discapacidad en todos los ámbitos de la vida. Desde hace 17 años, ACADAR visibiliza y actúa sobre los diferentes factores que condicionan la autonomía de las mujeres y niñas con discapacidad, que pueden situarlas en una posición de mayor discriminación y desigualdad.

Desde sus inicios, ACADAR trabaja desde una perspectiva feminista e interseccional. Desarrolla diferentes programas y actividades centrados en el empoderamiento, la salud mental, la inclusión sociolaboral, el ocio y el deporte accesibles, la educación en igualdad, la prevención de la violencia y la

sexualidad.

Estos programas incluyen tanto apoyo individual como grupal a las mujeres participantes y abordan múltiples aspectos: autoconocimiento y autocuidado, salud y bienestar, la vivencia saludable de la sexualidad, identificación y prevención de las violencias, el desarrollo de habilidades laborales, el apoyo y la participación comunitaria. Este trabajo se complementa con acciones de formación y sensibilización dirigidas a profesionales, familias, centros educativos y a la sociedad en general; una amplia comunidad, clave para hacer posible la labor de ACADAR.

Entre las diferentes vías de colaboración, la Carrera de la Mujer es un evento de gran importancia para visibilizar la diversidad y el derecho de participación en un deporte accesible. Puedes contribuir a la labor de ACADAR a través de la Carrera de la Mujer, adquiriendo uno de sus dorsales 100% solidarios, en su página web www.carreradelamujer.com.

En la Feria de la Corredora, ACADAR contará con un stand informativo donde se podrán recoger los dorsales 100% solidarios: viernes 25 (16:00 - 20:00) y sábado 26 (10:00 - 14:00 / 16:00 - 19:00) en Palexco (Muelle de Trasatlánticos, s/n, 15003 A Coruña). El día de la carrera, ACADAR también contará con un stand informativo en la zona de salida/meta (Av. Buenos Aires - A Coruña). Estos tres días podrás conocer de cerca sus proyectos, actividades y servicios dedicados a la mejora de la calidad de vida de las mujeres y niñas con discapacidad. ¡Acércate!



Si quieres colaborar con ACADAR también puedes hacerte socio/socia, participar en actividades o contribuir en sus iniciativas a lo largo del año. Para más información, están a tu disposición diferentes vías de contacto:



info@acadar.org



674 073 092



www.acadar.org



SOMOS
IMPARABLES!
2026

CARRERA
DE LA MUJER

LA
MAREA
ROSA

Nordés ancín

***NORDÉS ANCÍN SE SUMA,
UN AÑO MÁS, A LA MAREA ROSA***

***INSCRÍBETE Y
¡QUE EL ROSA INUNDE LA CIUDAD!***



GADIS

Gadis se une a la Marea Rosa

Un año más, en Gadis nos sumamos a la Carrera de la Mujer de A Coruña. Nos satisface enormemente respaldar esta cita tan especial que inundará nuestras calles de optimismo, fuerza y energía positiva.

Queremos caminar al lado de esta gran marea solidaria con la que compartimos una visión común: **la importancia de promover hábitos de vida activos y una alimentación saludable**. Además, seguimos estrechando lazos con entidades y asociaciones para dar visibilidad a la prevención y la investigación en la lucha contra el cáncer. Una causa que une a toda la sociedad.

Una meta compartida de superación y apoyo

Detrás de cada zancada hay una historia de valentía, un reflejo del camino constante que recorren tantas personas hacia su recuperación y bienestar total. Esta carrera nos sirve de inspiración a todos. Nos recuerda la importancia de empatizar y estar cerca de la realidad que viven a diario miles de personas y sus familias.

El papel de Gadis es estar ahí, a tu lado, ofreciendo todo nuestro apoyo. Por eso, este domingo volveremos a calzarnos las zapatillas y nos vestiremos de rosa con entusiasmo.

¡Te esperamos en la línea de salida!

La nueva era
de la hidratación

Fontarel Next H2.0





PALEXCO acogerá una edición más la feria de la corredora de la Carrera de la Mujer

El 27 de septiembre a las 10.00h de la mañana arrancará una nueva edición de la Carrera de la Mujer Central Lechera Asturiana en A Coruña.

Todas las participantes recibirán la camiseta oficial Oysho de la prueba en tejido 100% reciclado, junto a su dorsal y a la bolsa de la corredora. Todo se recogerá en la Feria de la Carrera de la Mujer que tendrá lugar en PALEXCO (Muelle de Trasatlánticos, s/n) el viernes 25 de septiembre de 16.00 a 20.00h y el sábado 26 de septiembre de 10.00 a 14.00h y de 16.00 a 19.00 horas.

Allí además podremos visitar los stand de las marcas patrocinadoras y de los proyectos solidarios que este año participan en la Carrera de la Mujer. La entrada a la feria es gratuita. La Carrera de la Mujer es un evento que se disfruta más con amigas o en familia (¡hay todo tipo de categorías de premios para equipos como madre e hija, suegra y nuera, tía y sobrina..!). Recuerda que si no lo has hecho y quieres formar un equipo para competir en una de estas clasificaciones, puedes hacerlo en la zona de Incidencias/Soluciones de la feria de la corredora.

La Carrera de la Mujer se puede hacer corriendo o caminando, no importa el ritmo, lo que cuenta es ponerte en acción.



CATEGORÍAS



CÓMO LLEGAR

A woman with brown hair in a ponytail, smiling and wearing a green Zumba tank top, is the central figure. The background is a solid green color with white starburst graphics. The Zumba logo is at the top, and promotional text is overlaid on the bottom half of the image.

ZUMBA®

70% OFF

EN SU ENTRENAMIENTO DE INSTRUCTOR

USA EL CÓDIGO AFFMARMOR

zumba.com

FUNDACIÓN SAN RAFAEL CON LA CARRERA DE LA MUJER DE A CORUÑA

LA FUNDACION SAN RAFAEL nace en julio de 2015 como el alma del Hospital San Rafael de A Coruña con la finalidad de desarrollar y fomentar la investigación biomédica, promover la salud en general y organizar actividades de formación continuada dirigidas al colectivo de profesionales sanitarios y a la sociedad en general, así como apoyar al desarrollo y protección de colectivos vulnerables y desfavorecidos dentro del campo de la salud.

Su misión se resume en “Por y para la salud” ya que la salud es un punto de encuentro en el que confluyen lo biológico y lo social, el individuo y la comunidad, lo público y lo privado, el conocimiento y la acción.

La Constitución de la OMS, promulgada en 1946, establece que **«El goce del grado máximo de salud que se pueda lograr es uno de los derechos fundamentales de todo ser humano sin distinción de raza, religión, ideología política o condición económica o social»**. **«La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades»**.

Además de su valor intrínseco, la salud es un medio para la **realización personal** y colectiva, es un bien esencial y un derecho humano universal clave que justifica nuestra labor y manifiesta nuestro interés ya que los problemas de salud de larga duración, así como las limitaciones que éstos causan para el desarrollo de las actividades cotidianas o habituales, pueden conllevar el riesgo de exclusión social.

La Fundación San Rafael es una entidad innovadora, abierta y generadora de respuesta a los nuevos retos con el más profundo respeto a la dignidad humana y los derechos fundamentales, y un permanente compromiso con la **Investigación**, la **Formación** y la **Acción Social** que son sus principios básicos o pilares fundamentales, así como la base del progreso y del futuro.

En 2022 la Fundación San Rafael obtuvo el Primer Premio de la categoría Nacional de los **“Premios Telva a la solidaridad”**, uno de los galardones más importantes de España para el tercer sector (en el que se premia a los 6 mejores proyectos humanitarios), con el proyecto, **“MOVIENDONOS POR ELLOS”**, que consiste en la creación de un “Banco de productos de apoyo” sostenible, duradero y solidario para mejorar la calidad de vida de los enfermos de **ELA** y sus cuidadores.



Más información:

fundacionsanrafael.org





SEMILLA PARA EL CAMBIO

NUEVOS DISEÑOS, NUEVAS OPORTUNIDADES

La Carrera de la Mujer apoya la creación de una nueva colección de artesanía elaborada por mujeres de comunidades vulnerables de Varanasi (India)



En los barrios más desfavorecidos de Varanasi, muchas mujeres han tenido un acceso muy limitado a la educación y al empleo. Desde hace más de quince años, **Semilla para el Cambio** trabaja para cambiar esta realidad a través de un Programa de Mujer que combina alfabetización, formación profesional, educación financiera, sensibilización en igualdad y oportunidades reales de generación de ingresos.

Una de estas iniciativas es el **taller de artesanía**, un proyecto productivo que ofrece empleo digno y estable a mujeres que previamente se han formado en la organización. Las artesanas elaboran productos textiles que posteriormente se comercializan en España como regalos solidarios. **Este trabajo les permite obtener sus propios ingresos** y avanzar hacia una mayor autonomía económica. Además, los beneficios generados por las ventas se reinvierten en los proyectos que Semilla para el Cambio desarrolla en Varanasi.



LA CARRERA DE LA MUJER FINANCIA LAS TELAS Y MATERIALES DE UNA NUEVA COLECCIÓN

Este año, la organización de la Carrera de la Mujer de A Coruña realizará una **donación de 1.200 euros** a Semilla para el Cambio destinada íntegramente a la compra de telas y otros materiales de costura para desarrollar una nueva colección de artesanía.

Durante dos meses, siete artesanas participarán en un proceso de formación e innovación, compatibilizando su trabajo habitual con unas horas adicionales dedicadas a experimentar con nuevos diseños, elaborar prototipos y desarrollar nuevos productos. Para ello contarán con el acompañamiento de una tallerista especializada que las orientará durante todo el proceso.

El proyecto completo tiene un coste de 2.000 euros. Gracias a la aportación de la Carrera de la Mujer estarán cubiertos los 1.200 euros necesarios para adquirir los materiales. Los 800 euros restantes se destinarán al acompañamiento de la tallerista y a las becas de formación de las siete

artesanas participantes.

La renovación de diseños y productos permitirá ampliar las posibilidades de comercialización de las artesanías y contribuir a la sostenibilidad del taller y al mantenimiento de oportunidades de empleo digno para mujeres en situación de vulnerabilidad.

Semilla para el Cambio estará además presente en la Feria de la Corredora con un stand solidario, donde las participantes podrán conocer de cerca el proyecto y adquirir las artesanías elaboradas por las mujeres del taller.

¿NOS AYUDAS A COMPLETAR EL PROYECTO?

Como participante en la Carrera de la Mujer, **tú también puedes formar parte de esta iniciativa**. Puedes colaborar realizando una donación, haciéndote socia de Semilla para el Cambio o adquiriendo alguno de los regalos solidarios disponibles en el stand que tendremos los días 25 y 26 de septiembre en la feria de la corredora de Palexco.



DONACIÓN



HAZTE SOCIA

Cada aportación ayudará a completar los 800 euros necesarios para financiar la formación y el acompañamiento de las siete artesanas.

Porque detrás de cada pieza hay mucho más que una artesanía: hay formación, empleo, autonomía y nuevas oportunidades para una mujer y su familia.



AUGA

EL DRAGON BOAT ES UNA MODALIDAD DE PIRAGÜISMO



Un grupo de mujeres supervivientes de cáncer de mama dio vida a AUGA, un club nacido con ilusión y propósito claro: convertiremos deporte en una herramienta de superación, apoyo y unión.

EL COMPAÑERISMO Y EL APOYO SON NUESTRAS SEÑAS DE IDENTIDAD

Este deporte fortalece la creación de vínculos personales, transformándonos en un grupo de apoyo y superación. La comprensión y el acompañamiento son prioritarios. Ser equipo en cada desafío y celebrar cada logro, impulsando la inclusión, la superación y el bienestar a través del deporte.

Este deporte tiene el poder de terapia, integración y crecimiento personal.



MÁS INFO



ADC BOLBORETAS

A CORUÑA DRAGON BOAT BCS



Por tercer año consecutivo, la ADC Bolboretas A Coruña Dragon Boat BCS, estará presente en la Carrera de la Mujer, A Coruña 2026, como la primera y única asociación gallega de Barco Dragon - DCBCS (Breast Cancer Survivors). Compuesta íntegramente por personas que han padecido o están padeciendo cáncer de mama y siendo reconocidas por el Concello de A Coruña, concediéndoles recientemente el Premio a la Entidad Destacada en la Inclusión en el Deporte de la temporada 2025/2026.

A TRAVÉS DEL BARCO DRAGON BOAT PROMUEVEN LA RECUPERACIÓN FÍSICA Y EMOCIONAL, EL DEPORTE, LA VISIBILIDAD Y EL APOYO MUTUO

Su lema: **QUIERES, PUEDES, GANAS** resume su filosofía, ilusión, esfuerzo y compañerismo y llevarán nuestro mensaje a lo más alto para demostrar que, paleando y corriendo juntas, ¡podemos!

Os invitamos a visitarlas el día de la carrera en la zona de meta, donde podréis conocerlas de cerca y descubrir y apoyar su proyecto.





La Carrera de la Mujer de A Coruña es la sexta prueba del XXII Circuito de la Carrera de la Mujer “Central Lechera Asturiana”, organizada por el Área de Eventos Deportivos de Sport Life Ibérica, en colaboración con el Ayuntamiento de A Coruña.

FECHA Y HORA

Es una carrera de 6,3 km, que se celebrará el domingo 27 de septiembre de 2026 en la ciudad de A Coruña, a partir de las 10:00 horas. El tiempo máximo para completar el recorrido será de 1 hora y 30 minutos. El precio de inscripción es de 13,95 € (incluye IVA y gastos de gestión de Deporticket) y 14,95 € en la última semana.

PARTICIPACIÓN EXCLUSIVA PARA MUJERES

Podrán tomar parte en esta prueba todas aquellas mujeres mayores de 8 años que lo deseen, siempre y cuando estén correctamente inscritas, tanto en tiempo como en forma.

Está prohibida la participación en la prueba sin el dorsal oficial de la misma.

DISTANCIA Y RECORRIDO

La prueba se disputará sobre un recorrido de unos 6,3 kilómetros, totalmente urbanos. La salida y la meta estarán en la Avda. de Buenos Aires, junto al Complejo Deportivo de Riazor.

CATEGORÍAS

Categorías individuales (años cumplidos el día de la prueba):

- Absoluta
- 8 a 11 años
- 12 a 15 años
- 16 a 19 años
- Senior: 20 a 34 años
- Veteranas A (de 35 a 44 años)
- Veteranas B (de 45 a 54 años)
- Veteranas C (de 55 a 64 años)
- Veteranas D (de 65 a 74 años)
- Veteranas E (de 75 años en adelante)
- Madres
- Abuelas
- Bisabuelas
- Discapacitadas

Categorías por equipos (suma de tiempos, excepto centros escolares):

- 3 hermanas
- 2 hermanas
- 2 Cuñadas

- Madre e hija
- Madre y 2 hijas
- Tía y sobrina
- Parejas de Hecho / Matrimonios
- Abuela, madre y nieta
- Suegra y nuera
- 2 amigas
- 3 amigas
- Gimnasios y Clubes de Atletismo (equipos de 3 mujeres)
- Empresas (equipos de 3 mujeres)
- Centros Escolares (mínimo 6 corredoras)
- Asociaciones de mujeres (trofeo a la Asociación con más llegadas a meta y a los equipos más rápidos de 3 componentes).

INSCRIPCIONES

Precio inscripción: 13,95 € (incluye IVA y gastos de gestión de Deporticket), desde el miércoles 15 de julio y hasta el domingo 20 de septiembre de 2026, a las 23:59 horas. Y será de 14,95 € desde el lunes 21 de septiembre al viernes 25 de septiembre a las 11:59 horas; o hasta que se agoten los 8.000 dorsales disponibles. Se abonarán en el momento de apuntarse en la página web de la carrera: www.carreradelamujer.com.

También se pondrán a la venta dorsales solidarios a 20,95 € cada uno (donación íntegra) a beneficio de ACADAR.

Si sois un grupo de 20 o más mujeres, escribe un mail a carreradelamujer@slib.es y os facilitaremos un método de inscripción por grupo.

No se admiten inscripciones el día de la prueba.

Ofrecemos la posibilidad de enviar al domicilio de la inscrita el dorsal, con la camiseta y la bolsa de la corredora; previo pago de los gastos de envío (5,45 € envío individual, y 7,45 € envío de grupo de dos o tres componentes). Solo se podrán enviar a aquellas mujeres que se inscriban antes del viernes 4 de septiembre a las 23:59 horas o hasta agotar el cupo de envíos disponible. Los envíos solo se realizan a península. No se realizan envíos a Baleares, Ceuta, Melilla y Canarias).



Una vez realizada la inscripción no se devolverá el importe de la misma bajo ninguna circunstancia, exceptuando que la prueba fuera suspendida por las autoridades municipales o sanitarias.

ENTREGA DE LA CAMISETA, DORSAL-CHIP Y BOLSA DE LA CORREDORA

La feria será en Palexco, Muelle de Trasatlánticos, s/n. Viernes 25 de septiembre de 16 a 20h y sábado 26 de septiembre de 10 a 14h y de 16 a 19h.

Es imprescindible presentar impreso el email de confirmación de la inscripción que envía la organización, el DNI o el resguardo de la inscripción en el momento de la recogida. Valdrá también en formato digital (PDF en el teléfono o foto del DNI de la inscrita y todas las inscripciones).

NOTA: Las tallas de las camisetas se entregarán por estricto orden de recogida del dorsal-chip. La organización no garantiza poder entregar a todas las participantes la talla de camiseta que soliciten, ya que la producción de las mismas se realiza con fecha anterior a la apertura de inscripciones.

DORSAL - CHIP

El chip es desechable y se entrega con el dorsal, pues va pegado detrás del mismo. Todas las participantes llevarán el chip en el dorsal y este deberá colocarse en el pecho. Es necesario correr con el dorsal/ chip para poder establecer la clasificación por categorías y por equipos de todas las corredoras.

ASISTENCIA MÉDICA

La Organización contará con ambulancias de evacuación y UVI medicalizadas, con un servicio médico especializado al servicio de las corredoras, como mínimo en el número que establece las leyes y las autoridades competentes en la materia. Las ambulancias estarán presentes a lo largo del recorrido, en la salida y en la meta.

CLASIFICACIONES Y FOTOS

La clasificación general oficiosa, así como muchas fotos de las participantes llegando a meta, se publicarán en la página web www.carreradelamujer.com. Las clasificaciones por equipos se realizarán mediante la suma de los tiempos de todas las integrantes de cada equipo.

DESCALIFICACIONES

El servicio médico de la competición y los jueces árbitros están facultados para retirar durante la prueba:

1. A cualquier atleta que manifieste un mal estado físico.
2. A la atleta que no realice el recorrido completo.
3. A la atleta que manifieste un comportamiento no deportivo.

VEHÍCULOS

Los únicos vehículos autorizados a seguir la prueba son los designados y acreditados por la Organización. Queda

totalmente prohibido seguir a los corredores en coche, moto o bicicleta, por el peligro que pudiera suponer para las atletas.

PREMIOS Y REGALOS

Se establecen trofeos para las tres primeras de cada categoría. En el momento de la entrega de trofeos, la organización podrá solicitar a los equipos ganadores (en las categorías de empresas, gimnasios y asociaciones) un certificado de pertenencia a las mismas. También se podrá solicitar el libro de familia al resto de ganadoras en las categorías familiares, así como el DNI en las categorías por grupos de edad.

RESPONSABILIDAD

La participación en el evento está bajo la responsabilidad y propio riesgo de las participantes. La participante, en el momento de su inscripción, manifiesta encontrarse físicamente apta para el evento. La organización declina toda responsabilidad de los daños que las participantes puedan ocasionar o derivar de ellas a terceros/as durante la prueba.

ACEPTACIÓN

Al inscribirse las participantes dan su consentimiento para que Sport Life Ibérica, S.A, y los patrocinadores principales de la Carrera de la Mujer (Central Lechera Asturiana, Oysho, Banco Santander), por sí mismos o mediante terceras entidades, traten automáticamente y con finalidad exclusivamente deportiva, promocional o comercial, sus datos de carácter personal. De acuerdo con lo que se establece en la Ley Orgánica 15/1999, del 13 de diciembre, de la Protección de Datos de Carácter Personal, el participante tiene el derecho de acceder a estos ficheros con el objeto de rectificar o cancelar de forma total o parcial su contenido. Para hacerlo, se deberá solicitar por escrito a Sport Life Ibérica, S.A. Eventos Sport Life, C/Nestares, 20, 28045 – Madrid). Asimismo y de acuerdo a los intereses deportivos, de promoción y distribución y explotación de la Carrera de la Mujer los inscritos autorizan de manera expresa y sin límite temporal a Sport Life Ibérica, Central Lechera Asturiana, Oysho y Banco Santander el uso de fotos, videos y cualquier otro tipo de material fotográfico o audiovisual en el que pueda figurar, aceptando la publicación de mi nombre en la clasificación de la prueba, en los medios de comunicación, cine y/o Internet, sin esperar retribución alguna por este concepto.

INFORMACIÓN

Pueden llamar al teléfono 913470093 de lunes a viernes de 10 a 14 horas, para solicitar cualquier tipo de información, o en el email carreradelamujer@slib.es

RESOLUCIÓN DE DUDAS

En caso de duda, la organización se atenderá a lo estipulado en la reglamentación oficial de la World Athletics (WA).



NO ^{ES}_{UN} SABOR
CUALQUIERA



#YOBEBOLECHE



¡MUCHAS GRACIAS A NUESTROS SPONSORS!

Title Sponsor



Gold Sponsors

OYSHO



Silver Sponsors



Bronze Sponsors



Proveedor logístico Oficial



Vehículo Oficial

V O L V O

Beneficiarios



Instituciones, Sponsors, Colaboradores y Beneficiarios locales



Concello da Coruña

Fundación



San Rafael.



TONGIL



Nordés ancín



ZUMBA



