



Concello da Coruña



CARRERA DE LA MUJER



A CORUÑA

28 DE
SEPTIEMBRE

2025

10:00 h



ÚNETE A
LA MAREA
ROSA

WWW.CARRERADELAMUJER.COM

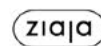
OYSHO



VEHÍCULO OFICIAL
VOLVO



MENSAJERÍA OFICIAL
MRV



GUÍA OFICIAL CM A CORUÑA 2025

"CON TANTO QUESO
YO LE LLAMABA..."





¡BIENVENIDAS A LA CARRERA DE LA MUJER!

¡ADELANTE MAREA ROSA!

El año pasado celebramos el 20 aniversario de la Carrera de la Mujer Central Lechera Asturiana y ya estamos de vuelta nada menos que con 36000 participantes demostrando que la marea rosa tiene más fuerza y energía que nunca.

Estamos viviendo un momento fantástico en el mundo del running, con miles de personas que están comenzando en nuestro deporte. Correr forma parte ya del estilo de vida saludable de millones de personas en nuestro país. Y hay un dato que en la Carrera de la Mujer nos llena de orgullo: ver cómo el porcentaje de participación femenina está creciendo en las carreras de todas las distancias. En la última edición del Movistar Madrid Medio Maratón por primera vez las chicas fuimos más del 30% de los 24000 participantes.

Sin duda, la Carrera de la Mujer Central Lechera Asturiana ha jugado y va a seguir jugando un papel clave para incorporar a muchas más mujeres al mundo del running. La marea rosa es la mejor y más divertida puerta de entrada a un estilo de vida saludable. En la Carrera de la Mujer estamos convencidos de que el deporte cambia vidas y siempre a mejor. ¡Adelante marea rosa!

Yolanda Vázquez Mazariego,
Fundadora Carrera de la Mujer



**¡PREPARATE
PARA LA CARRERA
CON EL**

**OYSHO
RUNNING
CLUB!**



OYSHO



RECORRIDO

6,3 km

➤➤ **HORA DE SALIDA:** 10:00 h.

➤➤ **LUGAR DE SALIDA Y LLEGADA:** Avda. de Buenos Aires con Plaza Portugal

CALLEJERO

La carrera continúa por Avda. Barrié de La Maza, Paseo Marítimo Alcalde Francisco Vázquez, Glorieta de La Torre de Hércules y vuelta a meta por las mismas calles (en sentido circulación).





¿QUIERES CONSEGUIR DOS ENTRADAS PARA TU CONCIERTO FAVORITO, UNA PLAYSTATION O UN SMARTWATCH?

Todo esto y mucho más en

santanderexperiences.es



**¡ESCANEA EL QR
Y APÚNTATE!**





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.

HORARIOS

- » Viernes 26 sept., de 16 a 20 h
- » Sábado 27 sept., de 10 a 14 h y de 16 a 20 h

DIRECCIÓN

- » PALEXCO
Muelle de Trasatlánticos, s/n.
15003 A Coruña



JUEGA

TU PAPEL

EN LA

DETECCIÓN

DEL CÁNCER

DE COLON

Unos minutos pueden cambiar tu vida.
Hazte un sencillo **test de sangre oculta en heces**, porque **9 de cada 10 personas se pueden salvar** si este cáncer se detecta precozmente.



Infórmate
aquí

900 100 036
asociacioncontraelcancer.es



asociación
española
contra el cáncer



Soy Marlene®

HIJA DE LOS ALPES

**... Y EN OTOÑO CORRO
LA CARRERA DE LA MUJER 2025**

A CORUÑA – 28 de septiembre

ZARAGOZA – 19 de octubre
BARCELONA – 16 de noviembre
SEVILLA – 23 de noviembre

marlene.es [@marlene.apple](#) [f marlene](#)

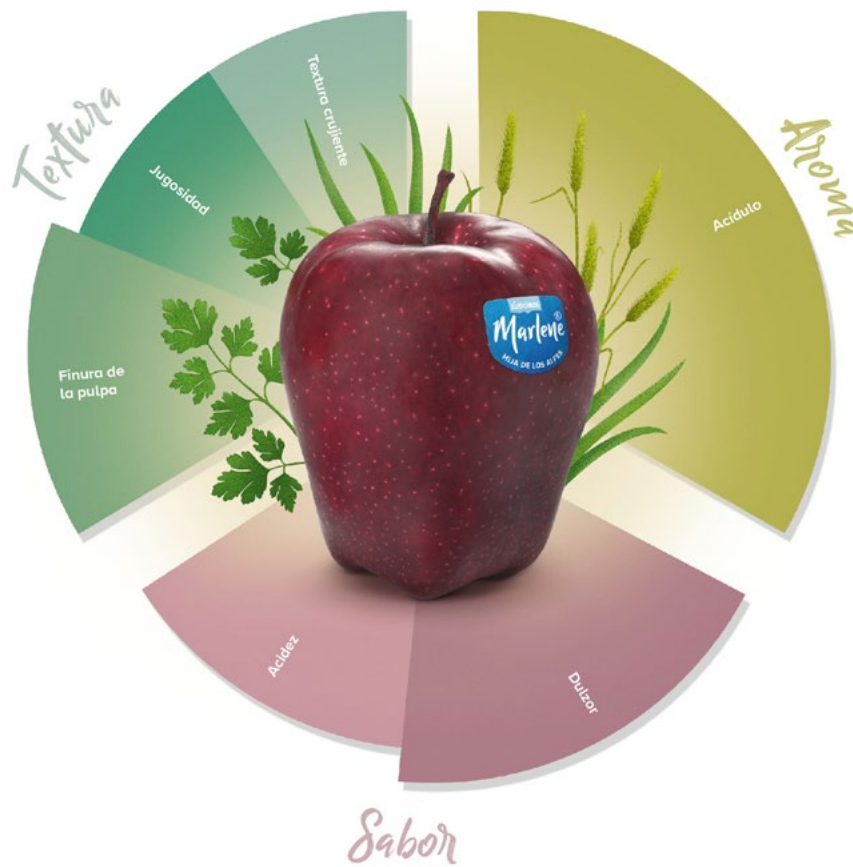
Marlene®, main sponsor for



¡Ven a por tu manzana al stand de Marlene®!

Y disfruta de todo su sabor.

Red Delicious



El domingo 28 de septiembre, después de la carrera, Marlene® volverá a regalar manzanas en su stand-hinchable. Acércate para obtener la tuya y reponerte del esfuerzo realizado gracias al sabor y la frescura de la Hija de los Alpes.

En esta edición, Marlene® también dejará un regalo para ti en la bolsa de la corredora que recibirás con tu inscripción: su apreciada *shopper bag*.

No te pierdas ninguna de las sorpresas culinarias que encontrarás en la web de [Marlene®](#). Desde la [Rueda de los Aromas](#), con la que descubrir las características en cuanto al sabor, aroma y textura de cada una de sus cinco variedades más reconocidas (Royal Gala, Golden Delicious,

Red Delicious, Fuji y Granny Smith), hasta los [food pairings](#), con las aportaciones del chef 3 Estrellas Michelin y 1 Estrella Verde a la sostenibilidad, Norbert Niederkofler, y su [viaje culinario](#) por el Tirol del Sur.

Marlene® tiene para ti un [gran recetario](#) con el que llevar una dieta saludable repleta de sabor. ¡Descúbrelo!

Únete a la Hija de los Alpes también en sus redes sociales [@marlenespain](#) #soymarlene y [Facebook Marlene®](#)

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 26 de septiembre de 16 a 20 h y el sábado 27 de septiembre de 10 a 14 h y de 16 a 20 h, en Palexco (Avda. Muelles Trasatlánticos, 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.

Deja que tu energía cruce fronteras hasta Viena

TotalEnergies te lleva a la
Carrera de la Mujer en Viena.
Participa y gana un dorsal doble
para correr en la ASICS Austrian
Women's Run 2026.



¡Participa ya!

#LaEnergíaDe
LasCarreras



TotalEnergies

totalenergies.es

f @TotalEnergiesSpain

@ TotalEnergiesES

X @totalenergies_es

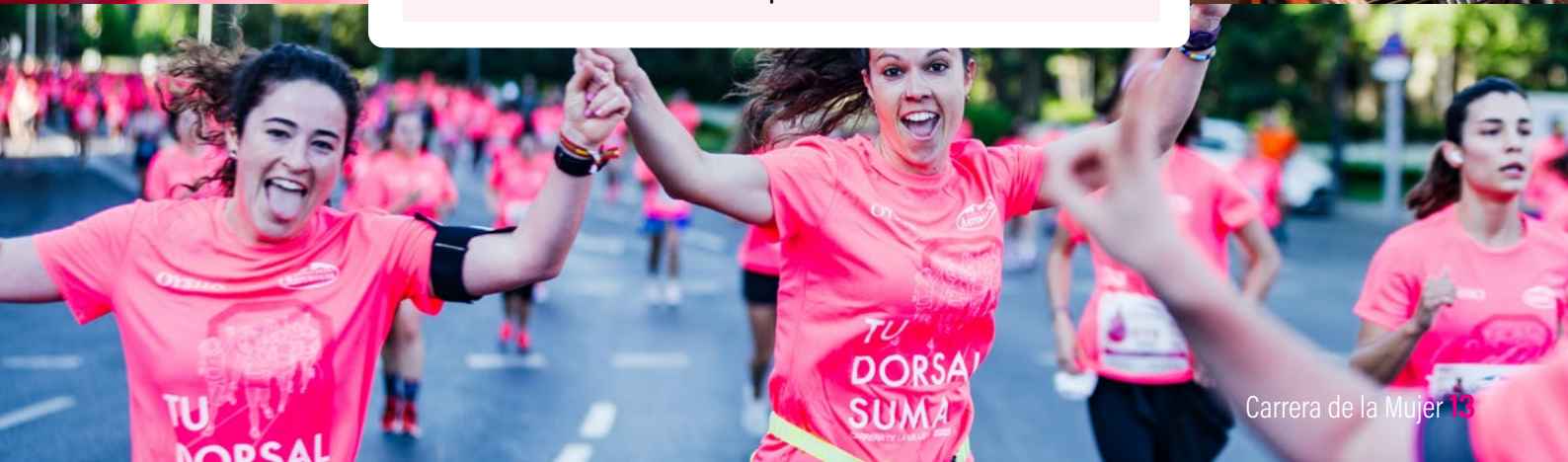
@TotalEnergies España



AGENDA DE LA CARRERA Y EL FESTIVAL DE FITNESS Y AEROBIC

A CORUÑA, 28 DE SEPTIEMBRE DE 2025

- 9:50 h** Homenajes en arco de salida
(Julia Benedetti)
- 10:00 h** **Salida de la carrera**
- 10:23 h** Llegada a meta de las primeras corredoras
- 11:00 h** Entrega de premios categoría absoluta
(5 primeras)
- 11:05 h** Festival de aerobio
Calentamiento Central Lechera Asturiana
y 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



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](https://www.volvocars.es)



V O L V O



Volvo Cars y Nvidia

Volvo Cars usa la tecnología para mejorar la vida de las personas, a las que ponemos en el centro de todo lo que hacemos. Es nuestro compromiso: cuidar de las personas y hacer su vida más sencilla. Como la Carrera de la Mujer, uno de los mayores eventos con causa social... igual que nosotros desde Volvo Cars vemos nuestra relación con la tecnología y por eso queremos contaros que hemos llegado a un acuerdo con **NVIDIA**, una de las mayores tecnológicas del mundo, precisamente para desarrollar una tecnología que cree valor y nuestros vehículos sigan siendo los más seguros.

Saber +



dial

LA MÚSICA

QUE NOS UNE

LA EMISORA LÍDER DE
LA MÚSICA EN ESPAÑOL

¡ESCÚCHALA!



#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 **17 modelos de pin** durante la inscripción de la Carrera de la Mujer y forma parte de un movimiento imparables 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 que dicen NO a todas las formas de violencia de género.

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





*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.

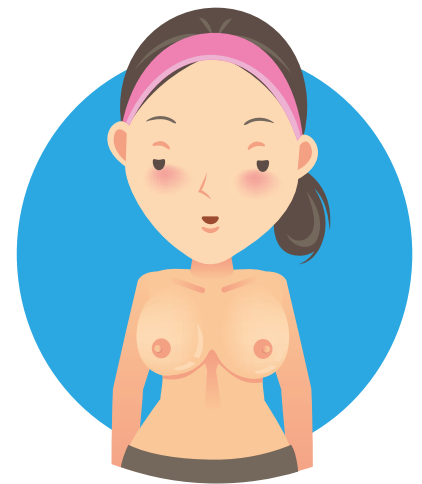
Consejos de autoexploración

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

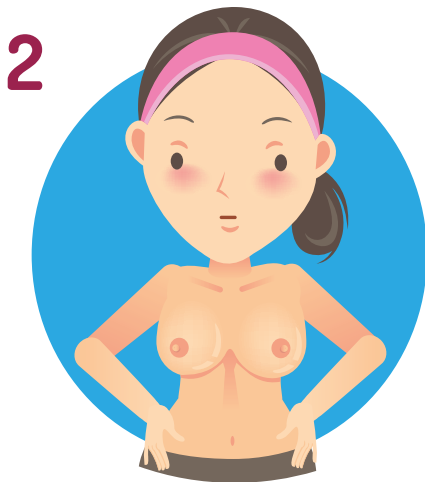


AUTOEXAMEN DE MAMA

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.



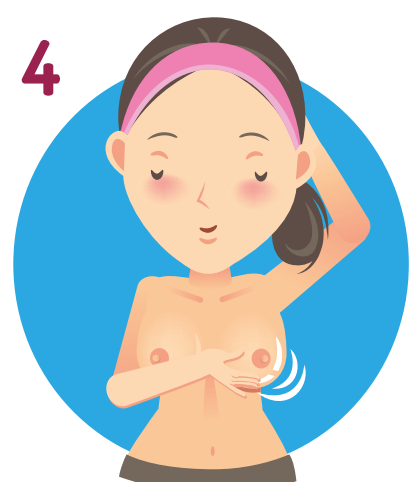
Con los brazos hacia abajo, observa si tus pechos están equilibrados, no hay deformaciones cambios en el color, o el pezón está desviado, hundido, o diferente a lo habitual.



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



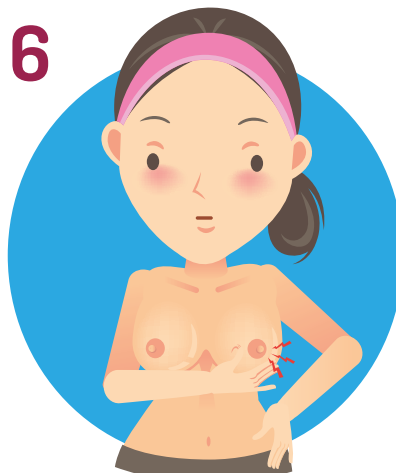
Ahora sube los brazos hacia arriba y vuelve a observar si hay alguno de los síntomas anteriores.



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 inmediatamente 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.





¡PARTICIPA EN LA CARRERA DE LA MUJER!



Y LLÉVATE ESTA BANDOLERA
CANALCOSMO.ES





Cosmo se suma un año más a la Carrera de la Mujer de A Coruña

El canal cumple 20 años como televisión oficial del mayor evento deportivo femenino de Europa

COSMO cumple 20 años como televisión oficial de la **Carrera de la Mujer**, dos décadas de compromiso con el mayor evento deportivo femenino de Europa. En 2025 el canal renueva su colaboración con esta cita ineludible que a lo largo de su historia ya ha reunido a más de 1,5 millones de corredoras.

La **Carrera de la Mujer** nació en 2004 y **COSMO** colabora activamente con este evento desde 2005, contribuyendo a su difusión y apoyando su carácter solidario y reivindicativo. Este año tan especial, el canal seguirá visibilizando la competición en todos sus soportes y estará presente de forma física con el ya emblemático **ARCO COSMO**.

Además, el canal realizará diferentes concursos coincidiendo con cada una de las pruebas. Las corredoras de la **Carrera de la Mujer** podrán ganar una bandolera **COSMO**. Para participar solo tienes que subir una foto de tu dorsal. Consulta toda la información en la [web de COSMO](#).

Este año el circuito nacional de la **Carrera de la Mujer** volverá a recorrer la geografía española con un total de nueve pruebas y la participación de más de 100.000 mujeres. La primera prueba se celebra el 23 de marzo en **Gran Canaria**, para continuar en **València** el 30 de marzo.

El 11 de mayo es el turno de uno de los mayores eventos deportivos a nivel nacional: la Carrera de la Mujer de **Madrid**, que superará las 35.000 participantes. La Marea Rosa llega a **Vitoria - Gasteiz** el 1 de junio y **Gijón** el 8 de junio.

Tras el parón de verano, la Marea Rosa recorre **A Coruña** el 21 de septiembre, seguida de **Zaragoza** el 19 de octubre, **Barcelona** el 16 de noviembre y **Sevilla** el 23 de noviembre. Ya están abiertas las inscripciones para las primeras carreras a través de la web www.carreradelamujer.com. Además, quienes no puedan asistir en persona tendrán la opción de sumarse a la versión virtual y completar los 5 kilómetros desde cualquier parte del mundo.

COSMO defiende el poder transformador de la televisión y su responsabilidad como agente de cambio colaborando, un año más, con la **Carrera de la Mujer**. Entre los objetivos de este evento se encuentra 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.



El movimiento **#laMquefalta** regresa a la Carrera de la Mujer de A Coruña para visibilizar el cáncer de mama metastásico

El movimiento **#laMquefalta** regresa a la Carrera de la Mujer de A Coruña este 2025 para seguir visibilizando el cáncer de mama metastásico, una realidad que, aunque cada vez es más conocida en el país gracias a los esfuerzos de sensibilización, sigue siendo poco comprendida.

Y es que, según una encuesta europea realizada por la Alianza Daiichi Sankyo | AstraZeneca, aunque el 93% de los españoles ha oído hablar del cáncer de mama metastásico, sigue existiendo un gran desconocimiento general sobre la patología.¹ De hecho, hasta el 74% de los españoles desconoce el papel que juegan los biomarcadores en el diagnóstico y tratamiento del cáncer de mama y su estadio metastásico, y la práctica totalidad de los encuestados demandan más información sobre esta enfermedad tan prevalente.¹

Por ello, la Asociación Española Cáncer de Mama Metastásico (AECMM), con la colaboración de la Alianza Daiichi Sankyo | AstraZeneca, continúan impulsando la

visibilidad de **#laMquefalta**, un movimiento social que nació en 2022, con unos objetivos muy claros: aumentar el conocimiento sobre la enfermedad, dar voz a las pacientes y fomentar su empoderamiento.

*“La presencia de **#laMquefalta** y de la AECMM en la Carrera de la mujer es una forma de sumar visibilidad y de mantener viva la conversación sobre el cáncer de mama metastásico, porque la realidad de las pacientes con esta patología sin cura es diferente y también merece ser reconocida”*,

explica Elisenda Martínez, paciente y presidenta de la AECMM.

Porque el 95% de los españoles demanda más información sobre el cáncer de mama, lo cual demuestra que hay el interés de la sociedad.¹ Incluso, según la encuesta, España es uno de los países con la mayor proporción de personas que han tenido contacto cercano con la enfermedad, con un 64% que conoce a alguien que ha padecido cáncer de mama.¹ Sin embargo, a pesar de esta cercanía, persisten muchas lagunas en el conocimiento sobre sus implicaciones y las diferencias entre sus distintos tipos. Esto resalta la necesidad de seguir impulsando campañas de concienciación como #laMquefalta.

Entre el 5% y el 6% de los tumores de mama detectados anualmente presentan metástasis

En Europa se diagnostican cada año casi 558.0002 nuevos casos de cáncer de mama y se registran alrededor de 145.000 muertes³. Solo en España, se estiman 37.682 nuevos casos en 2025⁴. Además, se estima que del 20% al 30% de las personas diagnosticadas con cáncer de mama en estadios tempranos sufrirán recaídas a lo largo de su vida⁵. Respecto a la enfermedad metastásica, se calcula que entre el 5% y el 6% de los tumores de mama detectados anualmente presentan metástasis.⁶

“Desde la asociación también insistimos siempre en la necesidad de impulsar la investigación, garantizar un diagnóstico precoz y ampliar las alternativas terapéuticas”, concluye la presidenta de la AECMM.

PARA SABER MÁS

<https://dsoncologia.es/compromiso-oncologia/nuestras-iniciativas/laMquefalta/>

<https://www.astrazenecapacientes.es/home/oncology/cancer-de-mama/la-m-que-falta.html>



Para nosotras, vivir con esta enfermedad supone afrontar dudas, temor y, con frecuencia, la sensación de no ser reconocidas. El simbolismo del color rosa no siempre representa nuestra realidad. Por eso, es esencial dar visibilidad a nuestra realidad y que el cáncer de mama metastásico no quede eclipsado por los mensajes más generales sobre el cáncer de mama.

- Elisenda Martínez

Paciente y presidenta de la AECMM

REFERENCIAS

1. 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
2. Agencia Internacional para la Investigación del Cáncer. (s.f.). Observatorio Global del Cáncer: Cáncer en el futuro (Tipo de cáncer: Cáncer de mama). Organización Mundial de la Salud. <https://gco.iarc.who.int/tomorrow/en/dataviz/bars?cancers=20>
3. Agencia Internacional para la Investigación del Cáncer. (s.f.). Observatorio Global del Cáncer: Cáncer en el futuro (Proyecciones de incidencia para el cáncer de mama). Organización Mundial de la Salud. <https://gco.iarc.who.int/tomorrow/en/dataviz/bars?cancers=20&types=1>
4. Sociedad Española de Oncología Médica. (2025). Las cifras del cáncer en España 2025. https://seom.org/images/LAS_CIFRAS_DMC2025.pdf
5. Cardoso F, Spence D, Mertz S, et al. Global analysis of advanced/metastatic breast cancer: decade report (2005-2015). *Breast* 2018;39:131-8. <https://doi.org/10.1016/j.breast.2018.03.002>
6. GEICAM. (2016). Guía GEICAM de práctica clínica en cáncer de mama. <https://www.geicam.org/wp-content/uploads/2016/06/GUIA-GEICAM-COMPLETA.pdf>

ENTRENAMIENTO EN FEMENINO

Adapta tu entrenamiento a tu condición de mujer

En el ámbito del deporte, la adaptación es el proceso por el cual tu organismo se recupera o restablece el equilibrio después de haber sufrido el estímulo del entrenamiento. Nuestro objetivo es que se produzca una supercompensación, es decir, que el alcancemos un nivel superior al que teníamos antes del entrenamiento y que podamos aguantar cargas cada vez mayores en volumen e intensidad. La adaptación no es inmediata, requiere de un tiempo de recuperación o de entrenamiento suave y puede producirse antes o después en función de las características de la carga, tu nivel de entrenamiento previo, los medios utilizados para la recuperación, etc.

◉ ADAPTACIÓN AL ENTRENAMIENTO DE FUERZA

Las mujeres poseemos de media menos masa muscular que los hombres, no obstante, respondemos muy bien al entrenamiento de fuerza. **Las fibras que componen nuestros músculos son idénticas y podemos lograr un gran incremento de la fuerza con un entrenamiento adecuado**, entre un 20 y un 40 %, porcentaje similar al incremento que puede alcanzar un hombre con un programa similar. La diferencia, claro, es que ellos parten de unos niveles mayores.

Como norma general, para obtener el mismo desarrollo de la fuerza que un hombre, las mujeres necesitamos un programa el doble de prolongado. Y, además, las ganancias se pierden el doble de rápido. En la cara positiva está que nuestra salud se ve beneficiada en mayor porcentaje que en el caso de los hombres por el entrenamiento de fuerza (podríamos decir que a nosotras nos hace más falta).

Las mujeres podemos y debemos realizar entrenamiento de fuerza, pero para aprovecharlo al 100 % éste debe tener en cuenta y adaptarse a las oscilaciones hormonales que se producen a lo largo del mes.

◉ ADAPTACIÓN AL ENTRENAMIENTO CARDIOVASCULAR

Las mujeres tenemos un consumo máximo de oxígeno ($VO_2 \text{ máx}$) aproximadamente un 20 % menor que un hombre con el mismo peso corporal. Incluso cuando se calculan los valores de $VO_2 \text{ máx}$. por kg de peso corporal magro (o masa libre de grasa), aún persiste una diferencia de casi el 10 %, a favor de los hombres. Estas diferencias se traducen en que, a una misma intensidad de esfuerzo, las mujeres tenemos una frecuencia cardíaca más alta. Por lo tanto, transportamos una menor cantidad de oxígeno a nuestros músculos activos durante ejercicios intensos.

Pese a estas diferencias, los estudios demuestran que las mujeres estamos preparadas para soportar una carga de entrenamiento mayor que la de los hombres. **El entrenamiento de resistencia aeróbica debe tener en las mujeres más volumen que en los hombres.** Un ejemplo de entrenamiento aeróbico para los hombres sería correr 45 minutos a 160 ppm y las mujeres deberían de correr 60 minutos a 165 ppm.

◉ ADAPTACIONES METABÓLICAS

Las mujeres utilizamos más el metabolismo de las grasas y menos el de los hidratos de carbono que los hombres durante los ejercicios largos y de intensidad moderada. Esto nos favorece en las competiciones de larga distancia, dado que la grasa se trata del único recurso energético casi ilimitado de nuestro organismo. Por eso, las diferencias entre las marcas de hombres y mujeres se ven más reducidas cuanto más prolongada es la prueba. Esto mismo puede ser un problema a la hora de perder peso. **Las mujeres debemos prestar especial atención al entrenamiento anaeróbico (por ejemplo, series cortas de running) y de fuerza, incrementando incluso las intensidades relativas respecto a los hombres.**

Ya tienes claro que hombres y mujeres somos muy diferentes. Para sacarle el máximo partido posible a tus entrenamientos, debes poder aprovechar esas diferencias.



Nadie te da más, por eso, nuestros trenes
tienen muchas, muchas, muchas, muchas,
muchas, muchas, muchas, muchas, muchas,
muchas, muchas, muchas, muchas, muchas,
muchas, muchas, muchas, muchas, muchas,



muchas, muchas, muchas, muchas, muchas,
muchas, muchas, muchas, muchas, muchas,
muchas, muchas, muchas, muchas, muchas,
muchas, muchas, muchas, muchas... ventajas.

Porque tienes viajes y descuentos con
renfecitos, wifi, billete para mascotas grandes,
más trenes, destinos y frecuencias.

renfe
Tu tren



HOY
Sevilla, 17:30

Entregados



MAÑANA
Vitoria, 10:45

MRW





LACTANCIA Y ENTRENAMIENTO

6 consejos

Tus entrenamientos más “cañeros” son perfectamente compatibles con la lactancia. No obstante, no siempre es fácil, especialmente para las madres primerizas. Estos consejos te van a ayudar.

La lactancia materna es perfectamente compatible con el retorno a la actividad física y no solo es beneficiosa para tu hijo, también te ayuda a ti a recuperarte del embarazo y del parto. Por eso es deseable que se prolongue al menos hasta que el bebé cumpla los seis meses. No obstante, es recomendable que tengas en cuenta estas recomendaciones:

⦿ **No tengas prisa.** Los primeros meses tras el parto no son momento de mejorar tu rendimiento. Tu cuerpo se está recu-

perando del proceso del embarazo y el parto, y amamantar a tu bebé requiere un esfuerzo. Durante la lactancia, tu entrenamiento debe ir dirigido a disfrutar de la actividad y mejorar tu forma física de forma progresiva, sin ponerte metas inmediatas demasiado exigentes. Es cierto que algunas deportistas han conseguido sus mejores marcas durante la lactancia, no obstante, estamos hablando de lactancias prolongadas, una vez que ha transcurrido más de un año después del parto.

⦿ **No hagas dieta estricta.** Darle el pecho a tu hijo supone un gasto energético que unido al ejercicio te ayudará a ir recuperando poco a poco tu peso. Para eso es necesario un ligero déficit calórico, pero no te pases ni tengas demasiada prisa por adelgazar, mejor seguir un proceso paulatino que no perjudique tu salud y por tanto el proceso de lactancia.

⦿ **Hidrátate más.** La deshidratación es el mayor enemigo de la lactancia, especialmente entre las madres deportistas. Muchas mujeres notan que tienen menos leche cuando hacen deporte y se debe exclusivamente a que no están bebiendo

todo lo que deberían para reponer los líquidos perdidos.

⦿ **Elige un sujetador deportivo de alto impacto y adaptado a tu nueva talla.**

Muchas mujeres están incómodas cuando hacen deporte durante la lactancia porque utilizan los mismos tops que usaban previamente, que muy probablemente no sujetan lo suficiente y con toda seguridad les quedan pequeños.

⦿ **Intenta realizar las sesiones de entrenamiento después de haber dado una toma a tu bebé.** Notarás menos molestias y además hay algunos bebés que rechazan el sabor de la leche justo después de que hayas entrenado.

⦿ **Quizá tengas que probar otros deportes.** Algunas mujeres les molesta saltar o correr durante el periodo de lactancia. Si es tu caso y eres corredora, jugadora de voleibol, jinete, etc., quizá este sea un buen momento para probar otras especialidades deportivas como la natación o el trabajo de fuerza en el gimnasio. ¡Perfecto para convertirte en una deportista más equilibrada!

VIPS

10%
DE DESCUENTO



ESCANEA Y DESCARGA
TU CUPÓN



¡LO SIENTO EN LOS **HUESOS!**

Cuidado de la densidad ósea en la mujer deportista

Los cambios hormonales de la menopausia que desencadenan un proceso de pérdida de densidad ósea en muchas mujeres. La buena noticia es que el ejercicio físico interviene en la remodelación de los huesos, provocando cambios y adaptaciones que mejoran su estructura interna.

¿POR QUÉ PERDEMOS DENSIDAD ÓSEA?

Entre otras funciones, los estrógenos se encargan de la regulación de las células óseas. Inhiben la función destructora de los osteoclastos y potencian y activan a la función constructora de hueso de los osteoblastos. En la menopausia, disminuye la secreción de estrógenos y por tanto comienza a bajar la densidad ósea. Mantener una vida activa nos ayudará a llegar a este punto con una buena densidad ósea y afrontar esa nueva etapa con garantías.

Alcanzamos nuestro pico de densidad ósea entre los 30 y los 40 años, momento a partir del cual suelen iniciarse las alteraciones del ciclo menstrual. La prevención debe realizarse antes de este momento en que el hueso comienza a debilitarse.

“Si quieres tener unos huesos fuertes en la edad madura, debes comenzar a cuidarlos mucho antes, con ejercicio intenso y buena alimentación”

¿NADAR ES BUENO?

Todavía hay facultativos que recomiendan nadar a las mujeres que comienzan a perder densidad ósea. El ejercicio siempre es bueno y es mejor practicar natación que no moverte, pero en el agua, que no hay impacto y tu cuerpo flota. Ocurre algo parecido a lo que les pasa a los astronautas en el espacio, que el hueso “no siente” la necesidad de estar fuerte y de hecho se va debilitando. Esto no significa que la natación o el ciclismo (otro de los grandes deportes “sin impacto”) no sean sanos, solo que

debes complementarlos con otras actividades de más impacto.

¿QUÉ PUEDO HACER PARA TENER UNOS HUESOS SANOS Y FUERTES?

Pues además de comer alimentos ricos en calcio y vitamina D, y de tomar el sol para que ésta se asimile, tienes que moverte para prevenir la osteoporosis. Y no sirve cualquier movimiento, hace falta una tracción importante de los extremos de los huesos, como la que se produce con los saltos y con el entrenamiento de fuerza en el gimnasio, con cargas elevadas, no vale con hacer series de 25 repeticiones con unas mancuernas ‘de mentira’ porque eso tiene muy poco de fuerza máxima.

Estudios publicados en el ‘American Journal of Health Promotion’, comprobaron una mejora muy significativa en la densidad de los huesos de la cadera de un grupo de mujeres que realizaron durante 8 semanas dos sesiones diarias de 20 saltos. El grupo que solo realizó 16 saltos por sesión tuvo una mejora más tardía, necesitaron 16 semanas para que la mejora fuera apreciable.

¿QUÉ TIPO DE DEPORTES SON MÁS ADECUADOS PARA CUIDAR MIS HUESOS?

Cualquier actividad física te prepara mejor para la edad madura que una vida sedentaria. El deporte no solo mejora la densidad ósea, también la coordinación, el equilibrio y la musculatura, esenciales para prevenir lesiones y caídas en el futuro.



Todo ayuda, pero no todos los deportes son “osteogénicos”. Es decir, no todos estimulan la densidad ósea. La diferencia la establece la presencia o no de la gravedad e impacto contra el suelo.

“Ayudan a formar hueso aquellas actividades deportivas que actúan contra la gravedad, en las que se producen impactos contra el suelo, como la carrera, o importantes tensiones, como los ejercicios de fuerza”

Con cada pequeño impacto o al compensar tensiones durante la actividad deportiva, se activan una serie de estímulos que favorecen la producción de masa ósea. Por eso actividades como correr, bailar, saltar a la comba, los deportes de equipo, los deportes de raqueta, los ejercicios pliométricos o la musculación, son grandes aliados de nuestros huesos.



CLIMATIZACIÓN



FRÍO INDUSTRIAL



ELECTRICIDAD



MANTENIMIENTO

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

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





¿QUIERES MEJORAR TUS CLASES DE BALLETFIT®?

50% DESCUENTO **OFF** EN LA FORMACIÓN DEFINITIVA

FORMACIÓN BÁSICA BALLETFIT®

VIDEOS TUTORIALES Y GUÍA DE FORMACIÓN
CON EL GLOSARIO BÁSICO DEL BALLETFIT



**ENTRENA ELEGANTE, ENTRENA INTELIGENTE,
ENTRENA BALLETFIT®**

CÓDIGO DESCUENTO
CARRERAMUJER

ESCANÉAME



*PROMOCIÓN VÁLIDA
HASTA EL 1 DE JULIO 2025

@balletfitoficial
 www.balletfit.dance



FUNDACIÓN SAN RAFAEL SE UNE A 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



ACADAR, Asociación de Mujeres con discapacidad de Galicia, es una entidad sin ánimo de lucro constituida en el 2009, y declarada de utilidad pública en el 2020. Conscientes de que las necesidades de niñas y mujeres con discapacidad no estaban cubiertas ni tenidas en cuenta por parte de la sociedad actual, 20 mujeres con discapacidad crean ACADAR como la herramienta para promover, coordinar y reivindicar la defensa de los derechos de las mujeres, de cara a su inclusión en todos los ámbitos de la sociedad.

A CADAR trabaja desde una perspectiva feminista interseccional, por los derechos, el empoderamiento y la plena participación en la sociedad de las mujeres con discapacidad, visibilizando y removiendo los obstáculos que impiden su participación plena en la sociedad.

ACADAR son todas las personas que trabajan en red con un objetivo común: desde mujeres con discapacidad y sus redes de apoyo, personas socias y profesionales especializadas, hasta una extensa red de entidades sin ánimo de lucro, instituciones educativas y administraciones públicas que colaboran alineadas con la misión de ACADAR. Este amplio tejido asociativo y colaborador impulsa las acciones de ACADAR que abarcan varias líneas de actuación centradas en empoderamiento, educación en igualdad, prevención de las violencias y sexualidad. Desarrolla programas de formación y sensibilización, orientación, acompañamiento y asesoramiento a las mujeres con discapacidad.

ACADAR puedes ser tú y tienes a tu disposición varias líneas de colaboración. En la Carrera de la Mujer, tienes a tu disposición el dorsal solidario de ACADAR, además

de poder adquirir tu participación o la de tu equipo con una aportación 100% solidaria a ACADAR, a través de la página web oficial www.carreradelamujer.com. También puedes asociarte y colaborar de manera continua con la asociación o participar en algunas de sus actividades a lo largo del año, contactado directamente con la asociación a través de su web www.acadar.org o llamar al 674073092.

También podrás encontrarnos en nuestro stand en La Feria de la Corredora situada en Palexco (Mlle. de Trasatlánticos, s/n, 15003 A Coruña) el viernes 26 (de 16h a 20h) y sábado 27 (de 10 a 14h y de 16 a 20h), así como el día de la carrera en la carpa en la salida/meta (Av. Buenos Aires - A Coruña). Además de informarte, el domingo en la carpa de salida/meta podrás conocer y adquirir los maravillosos y **únicos productos artesanales de Xogo de Fíos** (Artesanía con Tacto), **un proyecto de artesanía con hilos de Lorena Quintas**, una mujer con discapacidad visual total. Puedes conocer más sobre este proyecto en xogodefios.com.



acadar.org - 674073092





LA PIADINA RIMINESE VUELVE A APOYAR A LAS MUJERES QUE CORREN HACIA SUS METAS EN A CORUÑA

A Coruña vuelve a teñirse de rosa con la celebración de la Carrera de la Mujer, un evento que se ha consolidado como una de las citas deportivas y solidarias más importantes de nuestro país. Miles de corredoras llenarán las calles de energía, ilusión y compromiso, y en La Piadina Riminese no podíamos faltar a esta cita. Por tercer año consecutivo, volvemos a estar presentes como patrocinadores, reafirmando nuestro apoyo a todas esas mujeres que corren hacia sus metas, dentro y fuera del asfalto.

Bajo el claim **“Apoyamos a las mujeres que corren hacia sus metas”**, queremos acompañar a cada participante no solo en la línea de salida o en la meta, sino también en los pequeños momentos que hacen de la carrera una experiencia inolvidable. Para ello, este año hemos preparado un espacio lleno de dinamismo y diversión.

_Un stand pensado para disfrutar

Nuestro stand será un punto de encuentro donde el buen rollo y la energía positiva serán protagonistas. Allí, todas las corredoras (y también

sus acompañantes) podrán disfrutar de diferentes experiencias diseñadas para llevarse un recuerdo único del día:

- **Plataforma de vídeo 360°:** Si lo tuyo son los recuerdos en movimiento, te encantará nuestra cabina de vídeo 360°. En pocos segundos podrás grabar un vídeo espectacular que recibirás directamente en tu móvil a través de un código QR. Un recuerdo original para volver a revivir este día tantas veces como quieras.
- **Ruleta de premios:** Y como toda celebración merece una sorpresa, en nuestro stand también encontrarás una ruleta con premios para todos los que se animen a participar. Desde pequeños detalles hasta obsequios de mayor valor, porque en La Piadina Riminese nos gusta repartir alegría y buen sabor.
- **50 vales directos de Piadinas Gratis:** a las 50 primeras corredoras que se acerquen a nuestro stand y nos digan la palabra secreta que publicaremos en nuestras redes sociales el próximo miércoles 24 de septiembre.

¡Previene las lesiones!

LAS LESIONES MÁS HABITUALES EN DEPORTISTAS Y CÓMO EVITARLAS

Pocas cosas nos preocupan más a los que nos encanta el deporte que lesionarnos, ¿verdad? Si eres de los nuestros, esto te interesa

ERNESTO PÉREZ

El deporte es una actividad llena de emoción y desafíos, pero también implica riesgos para la salud de los deportistas, quienes pudieran llegar a sufrir lesiones, las cuales son una preocupación común que pueden afectar tanto a atletas profesionales como a aficionados.

¿Cuáles son las lesiones más habituales en el mundo del deporte? En este artículo las abordamos y brindamos consejos sobre cómo prevenirlas.



CONSEJOS PARA PREVENIR LAS LESIONES AL HACER DEPORTE

Existen formas prácticas para la prevención de lesiones que todo deportista hace bien en conocer y aplicar. Veamos algunas de las medidas que se pueden tomar:

- **Calentamiento adecuado:** Antes de cualquier actividad física, se debe realizar un calentamiento adecuado para preparar los músculos y las articulaciones.

- **Técnicas correctas:** La clave más importante para prevenir lesiones es el conocimiento de las técnicas correctas para la práctica de cualquier disciplina deportiva. Para esto, es conveniente pedir la orientación de entrenadores o profesionales capacitados que pueden ayudar a mejorar la técnica.

- **Incrementar la intensidad gradualmente:** Aumentar la intensidad o duración del entrenamiento demasiado rápido puede ser causa de lesiones. Por eso, el incremento debe ser gradual, de esta forma los músculos, tendones y ligamentos se pueden adaptar.
- **Descanso y recuperación:** Permitir que el cuerpo descanse y se recupere es fundamental. Los periodos de descanso adecuados entre sesiones de entrenamiento intensas ayudan a prevenir la fatiga y reducen el riesgo de lesiones por sobreuso.

¿QUÉ HAGO SI ME LESIONO?

En caso de sufrir una lesión deportiva, hay varias medidas que puedes tomar. Una de las más importantes en situaciones como esta es recurrir a atención médica, para lo cual contar con un seguro médico es fundamental. Los seguros baratos sin copagos son una opción interesante, puesto que brindan cobertura médica sin requerir pagos adicionales en el momento de recibir atención médica, rehabilitación o fisioterapia.

Por supuesto, hay cosas que puedes hacer en casa, por ejemplo, detener la actividad, aplicar hielo en la zona afectada y utilizar una venda elástica para aplicar compresión en el área lesionada. No obstante, ten en cuenta que cada lesión es única y puede requerir un tratamiento diferente. Por esta razón, es necesario buscar atención médica profesional para obtener un diagnóstico preciso y un plan de tratamiento personalizado de acuerdo con tus necesidades.

LESIONES MÁS COMUNES EN DEPORTISTAS

Factores como el esfuerzo físico, los movimientos rápidos y las demandas atléticas, pueden llevar a diferentes tipos de lesiones. A continuación, listamos las más comunes que pueden interrumpir la participación de los atletas en la actividad física.

1. **Esguinces y distensiones musculares:** Suelen ocurrir a causa de movimientos bruscos, cambios de dirección repentinos o una mala técnica de entrenamiento. Los esguinces afectan a los ligamentos, mientras que las distensiones afectan a los músculos y tendones.
2. **Fracturas:** Son una rotura en un hueso como consecuencia de caídas, impactos directos o sobrecargas repetitivas. Las que se presentan con más frecuencia en los deportistas son las fracturas de tobillo, muñeca y clavícula.
3. **Tendinitis:** Es la inflamación de un tendón debido al uso excesivo o a movimientos repetitivos. Afecta especialmente a los tendones del hombro, el codo, la rodilla y el talón.
4. **Lesiones en los ligamentos:** Los ligamentos son tejidos que conectan los huesos entre sí y brindan estabilidad a las articulaciones. Quienes practican deportes que implican cambios rápidos de dirección y movimientos bruscos, pueden llegar a sufrir el desgarro del ligamento cruzado anterior en la rodilla.



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.



Elegimos ingredientes biodegradables y respetuosos con el medioambiente.



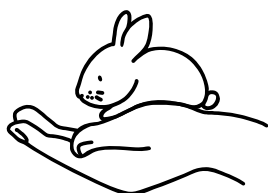
Limitación de conservantes añadidos para minimizar el riesgo de alergias y garantizar un uso seguro.

99%

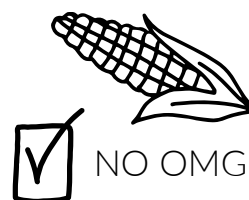
Nuestros productos contienen hasta un 99% de ingredientes de origen natural.



Envases reciclables. Sepáralos con sensatez: así es como cuidamos juntos el ecosistema.



No testamos nuestros productos ni sus ingredientes en animales.



Productos sin organismos modificados genéticamente (OMG) y la mayoría de ellos gluten free.

Visita **www.ziajashop.es** para conocer más sobre nosotros y descubrir la gran variedad de productos que tenemos para ti. ¡Te esperamos!

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

MUJER20CORU

Válido hasta 29/09/25

www.ziajashop.es

@ziajaespana





ziaja

SPORT



HIDRATACIÓN Y RECUPERACIÓN AL INSTANTE

La línea **Sport** de Ziaja cuida tu piel y cabello con **8 cosméticos multifunción** que hidratan, revitalizan y protegen **antes y después del ejercicio**.

- ✓ Hidratación exprés
- ✓ Recuperación post-entrenamiento
- ✓ Productos multifunción para piel y cabello
- ✓ Fórmulas veganas y respetuosas con tu piel y el planeta

Con minerales marinos, oligopéptidos vegetales, coenzima Q10 y un aroma cítrico floral que recarga tu energía.

¡PRUÉBALA AHORA!



www.ziajashop.es

f @ziajaespana



SOLIDARIAS, CON BOLBORETAS A CORUÑA DRAGON BOAT BCS

SOMOS UNA ASOCIACIÓN SIN ÁNIMO DE LUCRO, DEPORTIVA Y CULTURAL, FORMADA POR PERSONAS QUE HAN PADECIDO O PADECEN CÁNCER DE MAMA Y SIN LÍMITE DE EDAD.

La primera asociación de Dragon Boat BCS (Breast Cancer Survivor) de Coruña y Galicia. Practicamos una modalidad de piragüismo milenaria China, Dragon Boat, porque nos ayuda a minimizar y mejorar las secuelas tanto físicas (la más frecuente el linfedema), como psicológicas que nos quedan de las cirugías y tratamientos.

Nuestro objetivo

El objetivo principal como asociación es que los pacientes con cáncer de mama puedan unirse a nosotras para mejorar su salud, compartir y disfrutar de todo lo que hacemos, intentando que se sientan arropados, acompañados y que forman parte de este proyecto desde el primer momento.

Nuestros valores

1. **Compromiso** para que todos los pacientes diagnosticados de cáncer de mama se puedan beneficiar de la práctica del deporte y del resto de las actividades propuestas y desarrolladas por la asociación.
2. **Respeto:** Fomentamos el máximo respeto y comprensión en nuestra asociación, con otras asociaciones y resto de entidades públicas y privadas.
3. **Participación:** Buscamos la máxima inclusión y participación de las socias en eventos deportivos, asistencia a charlas y cursos que mejoren nuestra salud y en todas aquellas actividades y eventos organizadas por la asociación.
4. **Unidad:** Creemos firmemente en el trabajo en equipo y en la colaboración con otras asociaciones y fundaciones para mejorar nuestros objetivos.

Nuestro lema: quieres, puedes, ganas

QUIERES: mejorar, compartir, socializar, normalizar.

PUEDES: palear, visibilizar, disfrutar, ayudar.

GANAS: calidad de vida, equipo, apoyo, bienestar.



Contacta con nosotros:

 bolboretas.es

 bolboretascoruna@gmail.com

 643 46 10 17

 [bolboretascoruna](https://www.instagram.com/bolboretascoruna)

 Bolboretas Coruña

NORTHIUS ABOGA POR LA FORMACIÓN ESPECIALIZADA PARA LUCHAR CONTRA EL CÁNCER



Northius

Vuelve una cita reivindicativa -y lúdica- ineludible cada septiembre, vuelve la Carrera de la Mujer de A Coruña. Y un año más Northius renueva su compromiso con esta iniciativa que busca dar visibilidad a la lucha contra el cáncer y, en particular, contra el cáncer de mama.

Como uno de los principales patrocinadores de la 'Marea Rosa', enfatizamos la importancia de la investigación oncológica, que no es posible sin una formación especializada y continua de los profesionales de la salud.

La formación es indispensable para buscar mejores tratamientos o una solución definitiva. Como plataforma educativa de referencia, con 11 escuelas de formación y 40 centros físicos repartidos por toda España, Europa y Latinoamérica, especializados en distintas áreas -entre las que se encuentran la salud y el deporte-, en Northius consideramos que la formación y el reciclaje profesional continuos son indispensables para el desarrollo de

nuevas investigaciones, nuevos fármacos y nuevas tecnologías que ayuden en la lucha contra esta lacra.

Compromiso con la sociedad

"Como Empresa B Certificada, buscamos beneficiar a la sociedad a través de un impacto real, que se traduce en iniciativas como el patrocinio a la Carrera de la Mujer de A Coruña", explica el CSO de Northius, Héctor Pérez, al respecto del compromiso social empresarial de la compañía. Además, fomentamos la práctica de la actividad física -clave desde el punto de vista de la prevención del cáncer- entre nuestro personal, cuya inscripción volvemos a sufragar y a impulsar de manera activa.

La meta del equipo Northius, que en 2025 estará compuesto por decenas de compañeras, es disfrutar de la jornada, pero especialmente reclamar un compromiso real de todos con la investigación médica contra el cáncer.

northius.com



TÚ TAMBIÉN PUEDES SER INSTRUCTORA!



ÚNETE A LA FAMILIA DE

ZUMBA®

AHORRA 65%
USANDO EL CÓDIGO DESCUENTO

CARRERAMUJER



ZUMBA.COM



GADIS SE VISTE DE ROSA POR LA CARRERA DE LA MUJER



Gadis apoya de nuevo la Carrera de la Mujer de A Coruña. Queremos reafirmar nuestro compromiso con este evento que llenará las calles de la ciudad de esperanza e ilusión. Una gran marea humana a la que acompañamos porque representa valores que compartimos. Estamos comprometidos con fomentar el estilo de vida activo y la alimentación saludable; y colaboramos con instituciones y asociaciones en diferentes campañas para concienciar sobre la importancia de la prevención y la investigación del cáncer.

Cada paso que dan estas mujeres simboliza el esfuerzo de las diferentes etapas que hay que afrontar para alcanzar la meta de la recuperación y el bienestar. Una carrera de fondo que nos inspira a todas y a todos, ayuda a una mayor sensibilización social y a mirar de frente la realidad que viven a diario miles de personas y sus familias. En Gadis queremos que nos sientan cerca porque estamos a su lado. Este domingo volveremos a ponernos la camiseta rosa, las deportivas y ¡te esperamos en la salida!

GADIS

gadis.es



¡VUELVE EL FESTIVAL DE AERÓBIC Y FITNESS DE LA CARRERA DE LA MUJER!

EL 28 DE SEPTIEMBRE TERMARIA CASA DEL AGUA, BALLET FIT® Y ZUMBA® OFRECERÁN MÁS DE UNA HORA DE MÚSICA Y EL MEJOR EJERCICIO EN LA ZONA DE META.

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 11.30 h llega la demo de [Zumba®](#) con Rita y Eve 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 11.45 h 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 12.00 h, 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 28 de septiembre en el Festival de Aeróbic y Fitness de la Carrera de la Mujer Central Lechera Asturiana de A Coruña!

¡Nos vemos el domingo 28 de septiembre en el Festival de Aeróbic y Fitness de la Carrera de la Mujer Central Lechera Asturiana de A Coruña!



Fontarel **ZERO SODIO**

EMPIEZA DE **ZERO CADA DIA**

UN MENOR CONSUMO DE SODIO CONTRIBUYE
A UNA TENSIÓN ARTERIAL NORMAL



RECONOCIDA POR LA
FUNDACIÓN ESPAÑOLA
DEL CORAZÓN*

*A través de su Programa de
Alimentación y Salud (PASFEC)





¡Cuídate el triple!

TRIADA DE LA MUJER DEPORTISTA

¿Nunca sabes cuándo te va a venir la regla? ¿Te lesionas a menudo? No dejes de acudir al ginecólogo. Las reglas irregulares o la ausencia de regla y la proliferación de lesiones son los primeros síntomas de la “triada de la mujer deportista”.

La exigencia física extrema puede llegar a ocasionar este grave problema médico que se diagnostica cuando coexisten tres patologías: **desórdenes alimentarios, problemas con la menstruación o amenorrea y disminución de la masa ósea.**

Los tres problemas están estrechamente relacionados, por eso se habla de una “triada”. Suele aparecer en mujeres deportistas que se dedican a especialidades que exigen entrenamientos de muy alta intensidad y volumen, al tiempo que niveles de grasa corporal muy bajos o control de peso por categorías, como atletismo, gimnasia o artes marciales. Estos entrenamientos combinados con una alimentación incorrecta pueden generar un déficit de energía y estrés físico y mental que puede terminar por alterar el ciclo menstrual.

Además de las consecuencias negativas que la amenorrea tiene de inmediato para la salud general, la fertilidad y el estado anímico, también se asocia a una baja producción de estrógeno y progesterona, dos hormonas que, entre otras, tienen la función de mantener fuertes nuestros huesos. Si la ausencia de menstruación se prolonga en el tiempo, puede llegar a provocar una disminución de la masa

ósea, lo que aumenta la posibilidad de sufrir lesiones y fracturas, a corto plazo, y osteoporosis algo más adelante.

Este es un problema que aparece en situaciones de entrenamiento extremo, por lo tanto, nunca debería afectar a las deportistas amateur. No obstante, cada vez es más frecuente en mujeres que no se dedican a la alta competición, pero que en su deseo de disminuir sus porcentajes de grasa corporal se someten a actividad física extenuante con niveles de ingesta insuficientes, provocando desequilibrios e incluso la aparición de la temida triada de la deportista.

Previamente se había relacionado la triada de la mujer deportista con los niveles de grasa corporal muy bajos, por debajo del 12%. La extensión de este problema a la población general (a mujeres deportistas que no practican alta competición) ha permitido comprobar que puede aparecer en mujeres con niveles normales e incluso altos de grasa corporal que realizan una ingesta calórica demasiado baja para sus niveles de entrenamiento con el objetivo de perder peso.

Ya lo sabes: si quieres perder peso, debes hacerlo progresivamente y dentro de unos límites razonables. Las dietas estrictas no son buenas aliadas para tu salud y rendimiento físico presentes y futuros.



Nayarit vibra con fuerza en el mapa del turismo deportivo

La participación de Nayarit en la Carrera de la Mujer no solo enaltece el empoderamiento femenino, sino que también posiciona al estado como un epicentro del turismo deportivo internacional. Con un calendario vibrante que incluye eventos de talla mundial, Nayarit se consolida como un destino imperdible para las amantes del deporte y la aventura.

Con un calendario en el que se destaca el Gran Fondo, Riviera Nayarit será el escenario de esta competencia ciclista que recorrerá paisajes costeros y montañosos en abril de 2026. Este evento se suma a la creciente lista de competencias internacionales que el estado alberga, ofreciendo rutas para todos los niveles y destacando la belleza natural de la región.

Esta competencia, de carácter internacional, se suma a una oferta significativa y diversa en escenarios donde la selva se encuentra con el mar. El 7 de diciembre de 2025, se celebrará el IRONMAN 70.3 Riviera Nayarit, con sede en Nuevo Nayarit. La zona de transición estará ubicada en Playa FIBBA, y la meta en el Hotel Marival Emotions Resort and Suites, brindando un entorno ideal para atletas y espectadores.

En el ámbito del golf, del 20 al 23 de febrero de 2025,

el Vidanta Vallarta Course será sede del Mexico Open at Vidanta, parte del PGA Tour, atrayendo a los mejores golfistas del mundo. Además, del 4 al 7 de diciembre de 2025, Punta Mita acogerá el XIV Punta Mita Gourmet & Golf Classic, combinando gastronomía de clase mundial con golf de alto nivel.

Y en un año clave para el deporte, México será sede de la Copa Mundial de la FIFA 2026: una oportunidad única para los fanáticos del fútbol de integrar a Nayarit en su ruta, gracias a su excelente conectividad con las principales sedes mundialistas. Nayarit se presenta como una opción atractiva para los aficionados al fútbol que buscan combinar la emoción del torneo con actividades deportivas y recreativas en un entorno paradisíaco. Su excelente conectividad y diversidad de eventos hacen de Nayarit un destino ideal para vivir el deporte en todas sus formas. Naturaleza, adrenalina y eventos de talla global hacen de Nayarit una parada obligada para vivir el deporte al máximo.



<https://visitnayarit.travel/>



Carrera de la Mujer **45**



DESPUÉS DE CORRER...
**CUIDARSE,
RELAJARSE
Y DISFRUTAR...**



+Info: Recepción o Termaria.es



 604 00 27 27

o casa del agua
termARIA.es
Energía Positiva





TERMARIA CASA DEL AGUA: COMPROMISO CON EL BIENESTAR EN LA CARRERA DE LA MUJER DE A CORUÑA

Este domingo, la *Carrera de la Mujer Central Lechera Asturiana*, llenará las calles de A Coruña de energía, sonrisas y solidaridad. Y Termaria Casa del Agua estará allí, no solo como colaborador, sino como parte activa de una jornada que celebra mucho más que el deporte: celebra la vida, la superación y el compromiso con el bienestar de las mujeres.

Desde primera hora, el equipo de Termaria estará presente en el **Festival de Aeróbic**, animando a las participantes con sesiones llenas de ritmo, alegría y movimiento. Pero su implicación va más allá del escenario: también ofrecerán un **servicio de fisioterapia** durante el evento, para cuidar de quienes lo den todo en la carrera y necesiten atención profesional tras el esfuerzo.

Esta colaboración no es casual. En Termaria casa

del agua, el bienestar se entiende como algo global: cuerpo, mente y emociones. Por eso, su oferta va mucho más allá de un gimnasio o un Talaso. Es un espacio donde se combinan la actividad física, la salud, la recuperación funcional, la talasoterapia y el descanso, todo bajo un mismo techo y con un equipo humano que acompaña, escucha y cuida.

Participar en la Carrera de la Mujer es, para Termaria, una forma de estar cerca de las personas, de apoyar causas que importan y de recordar que el deporte también puede ser un acto de comunidad y transformación.

Este domingo, cuando miles de mujeres crucen la meta, Termaria estará allí. Aplaudiendo, cuidando, celebrando. Porque su compromiso con la salud no termina en sus instalaciones: empieza en cada paso que damos hacia una vida más plena.

Para que leas
de verdad,

TODOS JUGAMOS NUESTRO PAPEL



Para que estés más y mejor informado.
Para que decidas y sepas lo que pasa cerca de ti, y en
el mundo. Para que tengas una actitud crítica. Para todo eso, cada
uno de nosotros, jugamos nuestro papel.

La Voz de Galicia

Tu papel es importante_

La Carrera de la Mujer de A Coruña es la sexta prueba de la XXI edición del circuito de “La Carrera de la Mujer Central Lechera Asturiana”, organizada por el Área de Eventos de Sport Life Ibérica.

FECHA, HORA E IMPORTE DE LA INSCRIPCIÓN

Se celebrará el próximo 28 de septiembre, a partir de las 10:00 horas. El precio de inscripción es de 13,95 € (incluye IVA y gastos de gestión de Deporticket) y 14,95 € en la última semana, si quedaran inscripciones disponibles.

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 meta estarán ubicadas en la Avenida 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
- Atletas con discapacidad
- Atletas en silla de ruedas

Categorías por equipos:

- 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 jueves 24 de julio y hasta el domingo 21 de septiembre de 2025, a las 23:59 horas. Y será de 14,95 € desde el lunes 22 de septiembre al viernes 26 de septiembre a las 11:00 horas; o hasta que se agoten los 7.500 dorsales disponibles. Se abonarán en el momento de apuntarse en la página web de la carrera: www.carreradelamujer.com.

También habrá 50 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 el dorsal, con la camiseta y la bolsa de los regalos; previo pago de los gastos de envío al inscribirse (5'45 € el envío individual y 7'45 € el grupo para Península). Solo se podrán enviar a aquellas corredoras que se inscriban antes del jueves 11 de Septiembre a las 23:59 horas.

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 26 de septiembre de 16 a 20h y sábado 27 de septiembre de 10 a 14h y de 16 a 20h.

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



Mensajería Oficial



Tren Oficial



Beneficiarios



Instituciones, Sponsors, Colaboradores y Beneficiarios locales



Fundación

