

CURSA DE LES DONES

CARRERA DE LA MUJER

BARCELONA

16 DE
NOVEMBRE

2025

9:00 h



SUMA'T A
LA MAREA
ROSA

WWW.CARRERADELAMUJER.COM

Barcelona 

OYSHO


Santander

HUAWEI
WATCH GT 6 Pro



VEHÍCULO OFICIAL
VOLVO



MENSAJERÍA OFICIAL
MRW



nutribullet



Floradix



el Periódico



GUÍA OFICIAL CM BARCELONA 2025

"CON TANTO QUESO
YO LE LLAMABA..."





BENVINGUDES A LA CURSA DE LES DONES!

ENDAVANT MAREA ROSA!

L'any passat vam celebrar el 20è aniversari de la Cursa de la Dona Central Lletera Asturiana i ja tornem amb res menys que 36.000 participants demostrant que la marea rosa té més força i energia que mai.

Estem vivint un moment fantàstic en el món del running, amb milers de persones que estan començant en el nostre esport. Córrer ja forma part de l'estil de vida saludable de milions de persones al nostre país. I hi ha una dada que a la Cursa de la Dona ens omple d'orgull: veure com el percentatge de participació femenina està creixent en les curses de totes les distàncies. En l'última edició del Movistar Madrid Mitja Marató, per primera vegada les noies vam ser més del 30% dels 24.000 participants.

Sens dubte, la Cursa de la Dona Central Lletera Asturiana ha jugat i continuarà jugant un paper clau per incorporar moltes més dones al món del running. La marea rosa és la millor i més divertida porta d'entrada a un estil de vida saludable. A la Cursa de la Dona estem convençuts que l'esport canvia vides i sempre a millor.

Yolanda Vázquez Mazariago,
Fundadora Cursa de les Dones

¡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.

Yolanda Vázquez Mazariago,
Fundadora Carrera de la Mujer



**¡PREPARATE
PARA LA CARRERA
CON EL**

**OYSHO
RUNNING
CLUB!**



OYSHO



-



¿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.

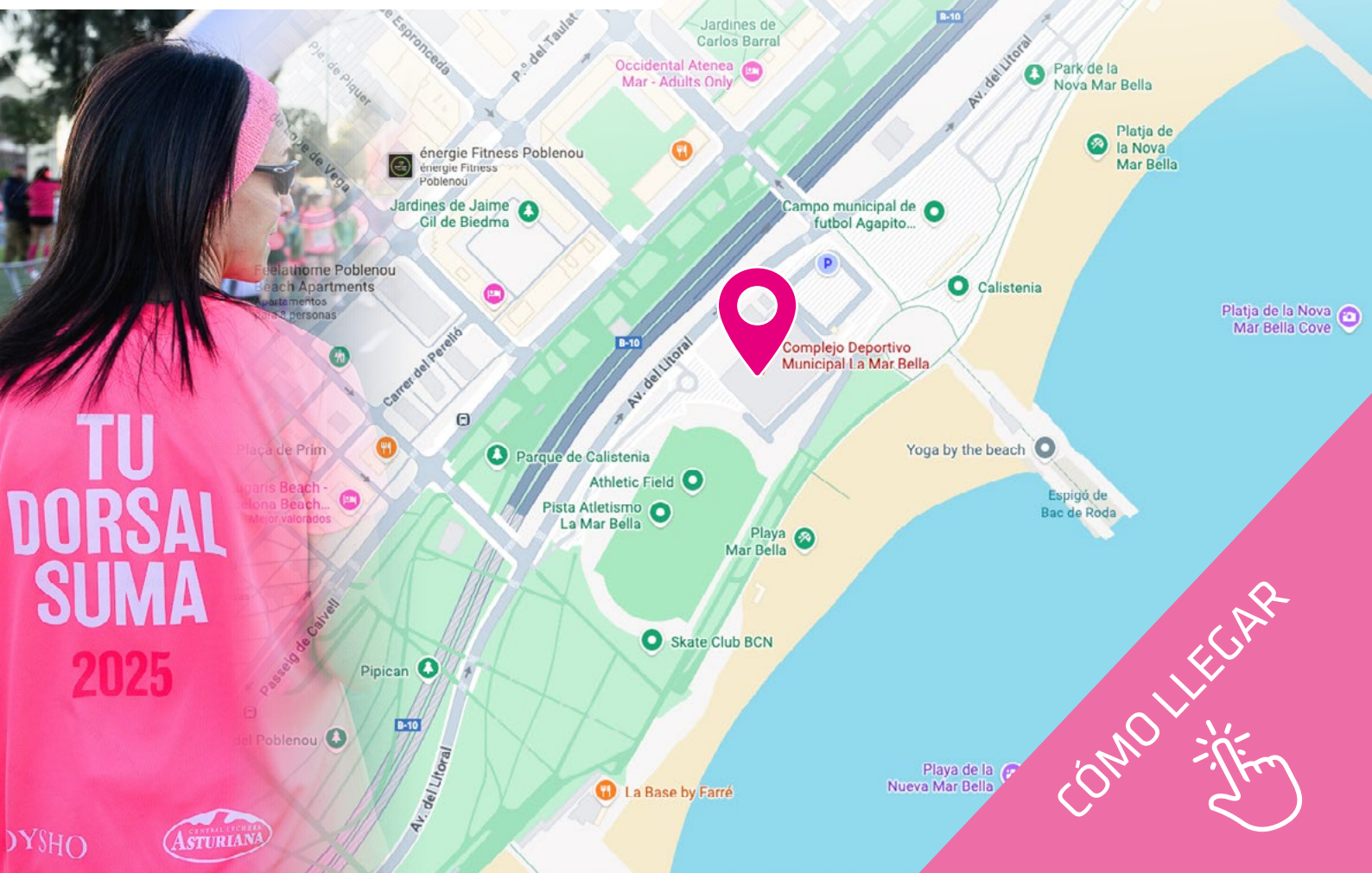
¡RECUERDA!

HORARIOS

» Viernes 14 y sábado 15 de noviembre de 10 a 20 h

DIRECCIÓN

» POLIDEP. LA MAR BELLA
Avda. del Litoral, 86-96
Sant Martí
08005 Barcelona



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**

BARCELONA – 16 de noviembre

SEVILLA – 23 de noviembre

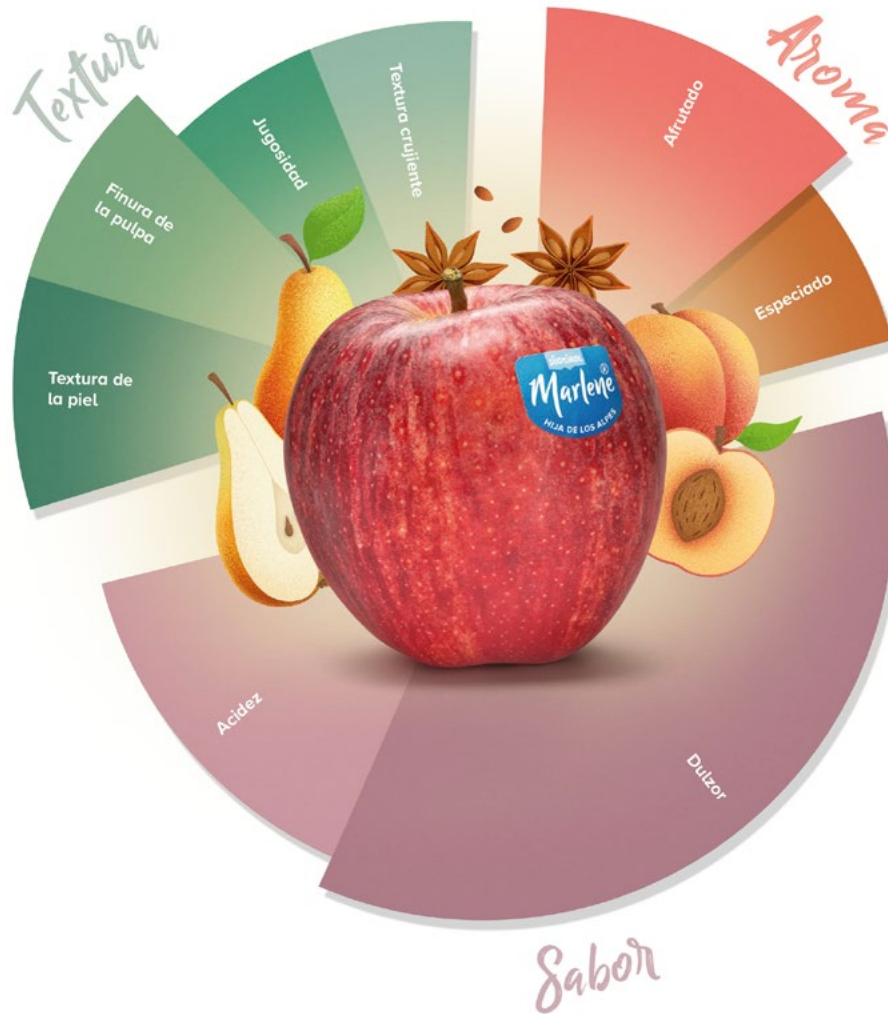
marlene.es  [marlene.apple](https://www.instagram.com/marlene.apple)  [marlene](https://www.facebook.com/marlene)

Marlene®, main sponsor for



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

Y disfruta de todo su sabor.



El domingo 16 de noviembre, 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 Barcelona.

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 Barcelona 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 14 y sábado 15 de noviembre de 10 a 20 h en el Polideportivo La Mar Bella (Avda. del Litoral 86-96. Barcelona), 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

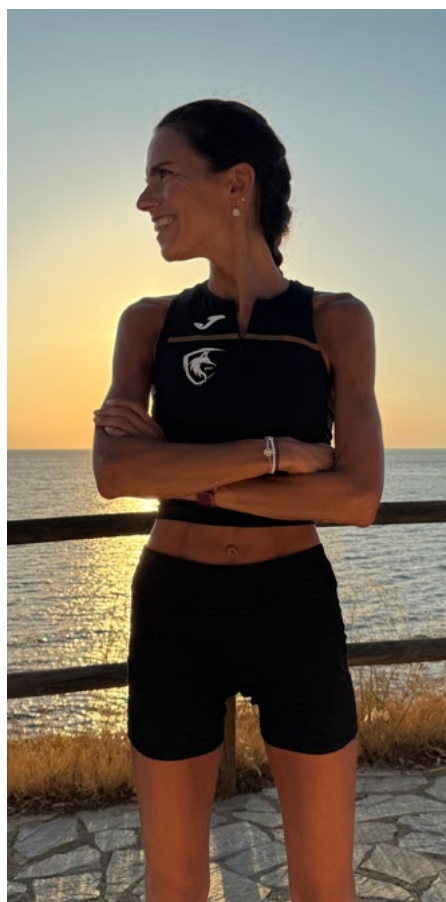
@TotalEnergies España





“**Juntas somos más fuertes**”

La ganadora de la Carrera de la Mujer de Barcelona en 2023 y 2024, Cristina Silva, nos cuenta cómo combina su trabajo como técnica de laboratorio con el entrenamiento.



Cristina Silva ha conquistado la Carrera de la Mujer de Barcelona en dos ediciones consecutivas, 2023 y 2024. Pero más allá de los triunfos, lo que la mueve es la pasión por el deporte y el deseo de inspirar a otras mujeres. En esta entrevista con TotalEnergies, patrocinador del circuito de la Carrera de la Mujer, comparte cómo empezó a correr, cómo organiza su día a día entre el laboratorio y las pistas, y qué consejos daría a quienes quieren iniciarse en el running. Una historia de esfuerzo, energía y sororidad.

¿Qué fue lo que te hizo dar el paso y lanzarte a correr?

Desde pequeña siempre he estado ligada al deporte. Jugaba al baloncesto y disfrutaba mucho de esa sensación. Con el tiempo, al dejarlo por motivos académicos

y falta de disponibilidad, sentí que algo me hacía falta, así que empecé a correr. Al principio lo hacía para mantenerme activa, pero poco a poco se convirtió en una verdadera pasión.

Has ganado la Carrera de la Mujer de Barcelona dos años seguidos, 2023 y 2024. ¿Qué te motiva ahora? ¿Algún nuevo reto en el horizonte?

Ganar la Carrera de la Mujer de Barcelona dos años seguidos ha sido una experiencia increíble, sobre todo por el ambiente y el significado que tiene esta prueba. Más allá del resultado deportivo, me motiva seguir inspirando a otras mujeres a practicar deporte. Ahora mi objetivo es seguir entrenando, disfrutar y mejorar mis marcas personales. También me ilusiona poder representar a Barcelona.

Trabajas como analista de laboratorio y además entrenas y compites.

¿Cómo te organizas para llegar a todo?

La verdad es que no es fácil, pero cuando algo te apasiona, siempre encuentras la manera de organizarte. Trabajo como técnica de laboratorio en Grifols y es un trabajo que me gusta mucho, aunque requiere concentración y horas. Intento organizarme al máximo: madrugo para ir al trabajo y luego a entrenar. Correr para mí no es una obligación, es una forma de desconectar, de recargar energía y de sentirme bien. Aunque haya días cansados, la motivación siempre está ahí.

Si una chica te dijera que quiere empezar a correr, pero no sabe por dónde empezar, ¿qué le dirías?

Le diría que empiece sin miedo y sin agobiarse, todos empezamos desde cero. Lo importante es disfrutar del proceso. Que empiece poco a poco, combinando caminar y trotar, y que no se preocupe por el ritmo ni por los kilómetros. Con constancia, las mejoras llegan solas. También le diría que busque hacerlo divertido: salir con amigas, apuntarse a alguna carrera corta o simplemente usarlo como su momento de desconexión.

La Carrera de la Mujer es muy especial, tiene un mensaje muy potente de unión y solidaridad. ¿Qué significa para ti ser parte de algo así?

Para mí, la Carrera de la Mujer es mucho más que una competición. Es una fiesta del deporte y de la unión entre mujeres. Cada año me emociona ver a tantas corredoras compartiendo la misma ilusión, apoyándose unas a otras y demostrando que juntas somos más fuertes. Me siento parte de algo muy bonito.



AGENDA DE LA CARRERA Y EL FESTIVAL DE FITNESS Y AEROBIC

BARCELONA, 16 DE NOVIEMBRE DE 2025

- 8:30 h** DJ Shimiko
- 8:50 h** Protocolo previo a la salida
- 9:00 h** **Salida de la carrera**
- 9:29 h** Llegada a meta de la primera corredora
- 10:00 h** Actuación Team d'Luxe
- 10:20 h** Entrega de premios
(5 primeras categoría absoluta)
- 10:30 h** Festival de Aerobic
Calentamiento Central Lechera Asturiana
+ DANCE
- 10:50 h** V-Fight con VivaGym
- 11:05 h** Zumba
- 11:20 h** BalletFit
- 11:30 h** Actuación Team d'Luxe
- 11:50 h** Estiramientos con Pitu Sitges
- 12:00 h** Entrega de premios (resto de categorías)
- 12:30 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



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.

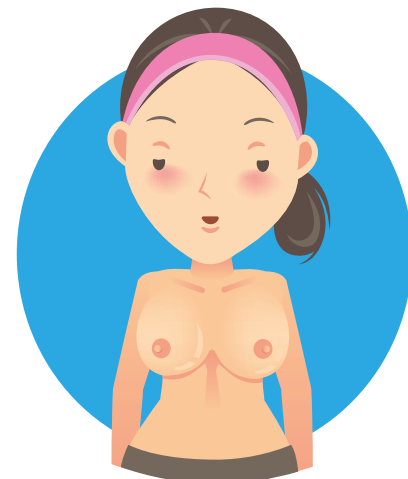
Consejos de autoexploración

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

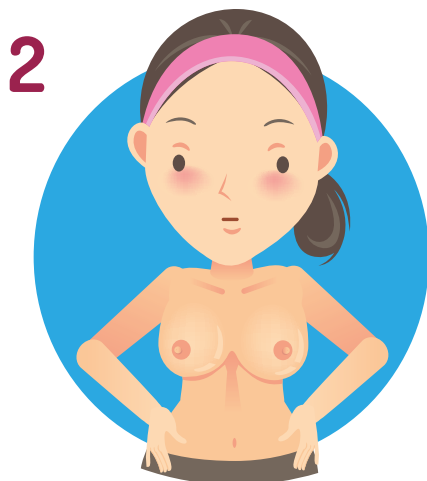


AUTOEXAMEN DE MAMA

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.



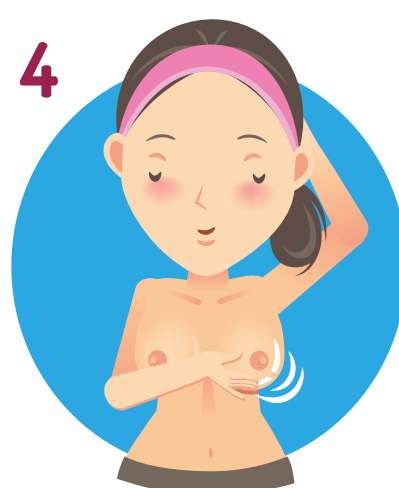
Con los brazos hacia abajo, observa si tus pechos están equilibrados, no hay deformaciones cambios en el color, o el pezón está desviado, hundido, o diferente a lo habitual.



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



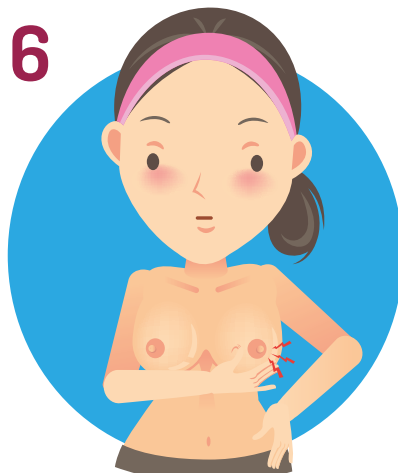
Ahora sube los brazos hacia arriba y vuelve a observar si hay alguno de los síntomas anteriores.



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 Barcelona

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**, un hito en el recorrido de la carrera por el que cruzan todas las corredoras.

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. Tras el parón de verano, la Marea Rosa recorre **A Coruña** el 28 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 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 Barcelona para visibilizar el cáncer de mama metastásico

El movimiento **#laMquefalta** regresa a la Carrera de la Mujer de Barcelona 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.



BatisteTM
CHAMPÚ EN SECO

PELAZO

EN MENOS DE

1 MIN



**Espacia
tus lavados**



**Sin agua
ni secador**



**Ahorra
tiempo**



*Fuente: Nielsen Valor Total 2022, 2023 y 2024 líder en ventas en euros y unidades dentro del segmento Champú en seco en el canal formado por el libre servicio organizado y las perfumerías.

Batiste
CHAMPÚ EN SECO

PELAZO

EN MENOS DE **1 MIN**

Espacia tus lavados

Sin agua ni secador

Ahorra tiempo

MARCA Nº1 ESPAÑA

*Fuente: Nielsen Valor Total 2022, 2023 y 2024 líder en ventas en euros y unidades dentro del segmento Champú en seco en el canal formado por el libre servicio organizado y las perfumerías.

Batiste x La Carrera de la Mujer

Batiste en la Carrera de la Mujer: deporte, fuerza y unión femenina

La Carrera de la Mujer se ha convertido en una cita imprescindible que celebra la solidaridad, la energía y la determinación de miles de mujeres en toda España. Durante 2025, el Champú en Seco Batiste ha querido estar presente como patrocinador en las nueve ciudades del circuito —desde Gran Canaria hasta Sevilla—, apoyando un evento que va mucho más allá del deporte y que se ha consolidado como un auténtico movimiento social.

Para Batiste, formar parte de esta iniciativa es una forma de transmitir un mensaje clave a sus consumidoras: el deporte es salud, confianza y comunidad. La marca acompaña así a las mujeres en uno de los eventos más relevantes del año, fomentando un estilo de vida activo y compartiendo este espíritu de unión y superación.

En la próxima edición de Barcelona, Batiste estará presente en la **Feria de la Corredora**, donde se realizarán actividades y dinámicas pensadas para disfrutar y vivir el evento desde dentro.

En línea con este compromiso por estar al lado de las mujeres en su día a día y ofrecer soluciones que faciliten su rutina, Batiste recuerda por qué su champú en seco se ha convertido en un imprescindible para quienes buscan practicidad, frescura y estilo en cualquier momento y lugar. Porque quienes practican deporte saben que cada minuto cuenta, y sentirse bien tras una sesión de running o un entrenamiento intenso marca la diferencia.

El Champú en Seco Batiste, tu aliado después de entrenar

1. No ocupa espacio

Todas las corredoras recibirán una muestra del Champú en Seco Batiste Original 50 ml, perfecta para llevar en la mochila del gimnasio o en la bolsa de running. Compacto, ligero y siempre listo para usar, es el aliado perfecto para mantener el cabello fresco y con volumen sin ocupar espacio adicional.

2. Ahorra tiempo

Entrenar, trabajar, socializar... y repetir. El ritmo es intenso, pero eso no significa renunciar a sentirse bien. Tras una sesión de spinning o una carrera a matutina, Batiste refresca el cabello y le devuelve la vitalidad en solo 1 minuto: agita, pulveriza a 30 cm de distancia sobre las raíces, masajea con las yemas de los dedos y peina. Fácil, rápido y eficaz para seguir con tu día sin pausa.

3. ¿No puedes ducharte? ¡No hay problema!

Después de correr al aire libre o terminar una clase rápida antes de ir a la oficina, puede que no siempre tengas acceso inmediato a una ducha. Ahí es donde Batiste marca la diferencia: refresca el cabello sin necesidad de agua y en cualquier lugar, aportándole frescura y volumen al instante. Además, gracias a su amplia gama de fragancias, podrás elegir la que mejor va contigo para sentirte fabulosa en todo momento.

Y ahora sí... prepárate para vivirlo en persona. Te esperamos del 14 al 16 de noviembre en Barcelona. ¡Ven a vernos a la Feria de la Corredora y llévate un regalo sorpresa!

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





Apúntate a las actividades gratuitas de Sport Woman BCN

Sport Woman Barcelona, la feria de la Cursa de Les Dones Central Lechera Asturiana, vuelve al Pabellón La Mar Bella el 14 y 15 de noviembre con un espacio dedicado al fitness y las actividades saludables. Las inscripciones son o gratuitas o con un precio simbólico y 100% solidario y están abiertas a todos los públicos con entrada gratuita a la feria los días 14 y 15 de noviembre de 10 a 20h. ¿Te apuntas?

VIERNES 14 DE NOVIEMBRE

17:00 a 18:00 h: DYP-NRG in Motion con Elisa Desmoulins

Vive una experiencia única que fusiona Danza, Yoga y Pilates en una sola sesión llena de energía, armonía y movimiento consciente.

Guiada por Elisa Desmoulins del Team NRG, esta clase te invita a conectar con tu cuerpo, tu respiración y tu ritmo interior a través de coreografías fluidas y transiciones suaves que equilibran fuerza, flexibilidad y bienestar.

Gracias a nuestra tecnología NRG disfrutarás una experiencia 100% inmersiva, donde la música y la voz de Elisa te acompañarán de principio a fin.

» Precio: inscripción gratuita.

18:00 a 19:00 h: FREE STYLER con Ángela Gil

Freestyler consiste en una plataforma con forma de tabla de surf y con bandas elásticas adicionadas, las cuales pueden sujetarse a brazos y piernas para realizar variados movimientos que permiten actividades aeróbicas a mayor intensidad o efectuar ejercicios para tonificar al mismo tiempo que se queman calorías.

» Precio: 2 €. A beneficio de la Fundación Geicam de investigación del cáncer de mama.

19:00 a 20:00 h: Vive la energía de NGR Dance con Mafe Fernández

Únete a una clase única que combina baile fitness y bienestar para activar tu cuerpo, liberar el estrés y llenar tu día de energía positiva previo a la carrera.

Mafe Fernández te guiará en una experiencia dinámica, divertida y accesible para todos los niveles, donde el movimiento se convierte en una herramienta de autoestima, alegría y conexión.

» Precio: 3 €. Tu participación tiene un propósito poderoso: La donación íntegra será destinada a WANAWAKE, una fundación que apoya a mujeres supervivientes de mutilación genital femenina, matrimonio infantil y otras formas de violencia de género.

SÁBADO 15 DE NOVIEMBRE

10:00 a 11:00 h: NRG Fit Moves con Mafe Fernández

Nueva sesión de esta clase única que combina baile fitness y bienestar para activar tu cuerpo, liberar el estrés y llenar tu día de energía positiva previo a la carrera.

» Precio: 3 €. Tu participación tiene un propósito poderoso: La donación íntegra será destinada a WANAWAKE, una fundación que apoya a mujeres supervivientes de mutilación genital femenina, matrimonio infantil y otras formas de violencia de género.



11:00 a 12:00 h: Ponte en forma con DOMMA

Gana fuerza, activa tu metabolismo y aprende a entrenar bien para notar más resultados. De la mano de Irene Quiles, entrenadora especializada en mujer +40, moveremos el cuerpo con intención. La sesión incluye: Calentamiento, Bloque principal de CARDIO HIIT con toalla – intenso pero adaptable, Cierre con movilidad para volver a casa ligeras, fuertes y orgullosas y Mini-charla: cómo complementar el entreno para rendir más y recuperarte mejor.

Además, presentarán el último lanzamiento: DOMMA EN FORMA, el complemento que apoya de forma integral el metabolismo femenino -músculo, peso, hueso y corazón- para acompañar tu entrenamiento y mantener un estado físico más saludable.

Por unirse a la sesión, te regalan una toalla DOMMA. Solo trae una botella de agua y muchas ganas de pasarlo genial.

» Precio: inscripción gratuita.

12:00 a 13:00 h: V-Fight con Vivagym!

Un entrenamiento cardiovascular explosivo inspirado en una gran variedad de artes marciales. Durante la clase, lanzarás puñetazos, patadas, rodillazos y codazos al aire, siguiendo combinaciones dinámicas al ritmo de la música más potente. No hay contacto, solo una lucha energética contra tus propios límites

» Precio: Inscripción gratuita.

13:00 a 14:00 h: Fitness Facial con Katia Sol (Fundadora UpFace)

¿Es posible levantar los párpados superiores caídos?, ¿o subir cachetes sin hilos tensores? ¡Sí! Con la ayuda del fitness facial, el que se está convirtiendo en tendencia en nuestro país. Son ejercicios especiales que tonifican los músculos faciales. Katia Sol, influencer, fundadora de la escuela de fitness facial UpFace, comparte las técnicas de los mejores ejercicios de su programa, realizando los cuales, en tan solo un par de semanas, podrás reafirmar la flacidez facial.

» Precio: 2 €. A beneficio de la Fundación Geicam.

16:30 a 18:00 h: Master Class con RCJumps - Kangoo Jumps®

Raquel Caturla vuelve a unirse a nuestra Feria de la mano de las botas Kangoo Jumps®

¡El ejercicio más divertido del momento que sube tu energía moviendo tu cuerpo al ritmo de la música con estas botas!, las únicas botas de rebote que absorben hasta el 80% el impacto en las articulaciones, aptas para cualquier persona y con las que se pueden realizar todo tipo de ejercicios. ¡Fáciles de utilizar, seguras y muy divertidas!

» Precio: 2 €. A beneficio de la Fundación Geicam.

18:00 a 20:00 h: Bodyattack™ y Bodybalance® con Pitu Sitges

Siente la experiencia más motivadora e inspiradora de fitness con la combinación perfecta de técnica y estilo en un maratón solidario con estos dos estilos de Les Mills con Pitu Sitges y otros monitores que le acompañarán en esta jornada solidaria.

BODYATTACK™. Entrenamiento inspirado en movimientos de diferentes deportes que mejora la resistencia cardiovascular, la fuerza y potencia muscular. Es una clase intensa de entrenamiento de intervalos que combina movimientos aeróbicos atléticos con ejercicios de fuerza y estabilización postural. Los magníficos instructores y la música, llena de energía, motivarán a los participantes para que consigan sus objetivos de fitness.

BODYBALANCE™ es un programa inspirado en el Yoga, Tai Chi y Pilates que mejora la flexibilidad y la fuerza. Sus ejercicios de respiración controlada, concentración, estiramientos, movimientos y poses adaptados a la música, dan como resultado una sesión holística que lleva a los alumnos a un estado de armonía y equilibrio.

» Precio: 3 €. A beneficio de Wanawake Mujer. Incluye una pulsera masai de regalo.



HOY
Sevilla, 17:30

Entregados

MRW

MRW

MRW

MRW

MAÑANA
Vitoria, 10:45





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



TOUR
de
franceTM
GRAND DÉPART
BARCELONE 2026

Barcelona 

**El Tour comença
a Barcelona**

**4-6 juliol
2026**



PATROCINADORS



**Diputació
Barcelona**



**Diputació
de Girona**



¡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.



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.



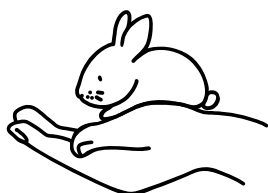
Limitación de conservantes añadidos para minimizar el riesgo de alergias y garantizar un uso seguro.

99%

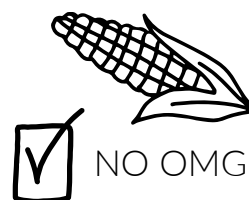
Nuestros productos contienen hasta un 99% de ingredientes de origen natural.



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:

MUJER20BCN

Válido hasta 14/12/25

www.ziajashop.es

[f](#) [@](#) [@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



NO ÉS NOMÉS UNA BOCA, ÉS LA TEVA HISTÒRIA

Descobreix la teva clínica dental IO
i emporta't la **primera revisió GRATUÏTA.**



 Troba la teva clínica IO més propera a ioa.es/ca/cliniques/

IO Badalona · IO Calàbria · IO Calella · IO Cornellà · IO Diputació
IO Esplugues · IO Gavà · IO Girona · IO Granollers · IO Hospitalet · IO Igualada
IO Les Corts · IO Lleida · IO Manresa · IO Maragall · IO Mataró · IO Paral·lel
IO Poblenou · IO Reus · IO Sagrada Família · IO Sabadell · IO Sant Andreu
IO Sant Boi · IO Santa Eulàlia · IO Sants · IO Tarragona · IO Terrassa · IO Tortosa
IO Vic · IO Vilanova



Instituts Odontològics renova el seu compromís amb la Cursa de les Dones de Barcelona

Instituts Odontològics renova el seu compromís amb la Cursa de les Dones de Barcelona, amb l'objectiu de conscienciar sobre la importància de la salut bucodental en el benestar personal i contribuir a la lluita contra el càncer i la violència de gènere. Enguany 36.000 corredores, un miler més que en l'edició del 2024, igualaran el rècord de participació del 2019 per recórrer el 17 de novembre el nou circuit de 7,8 quilòmetres entre l'avinguda Marquès de l'Argentera i l'avinguda Pujades.

Per a Instituts Odontològics, formar part d'un esdeveniment tan multitudinari, en què conflueixen el compromís social i de foment de la salut a través de l'esport, s'emmarca en els valors de la companyia. I més tenint en compte que set de les 29 clíniques dentals que donen servei a Catalunya es troben a la ciutat de Barcelona. L'última a incorporar-se a la xarxa va obrir el setembre al barri de Sants.

Com cada any, a més de la cita del diumenge, l'organització de la Cursa de les Dones posarà a

l'abast de les participants un munt d'activitats paral·leles a l'Expo de la Corredora, que se celebrarà el divendres 14 i el dissabte 15 al Complex Esportiu Municipal de la Mar Bella. Allà hi haurà l'estand d'Instituts Odontològics, amb propostes per al foment de la salut bucodental i d'hàbits que contribueixin a la millora del benestar personal.

A les clíniques dentals d'Instituts Odontològics, el primer objectiu és que els pacients se sentin a gust, per això se'ls ofereix una atenció basada en la confiança. Disposen dels equips tecnològics més avançats, amb els quals portar a terme qualsevol tractament amb total garantia de qualitat i comoditat.

Als seus 40 centres ubicats a Catalunya, Saragossa, Madrid, País Basc, València, Castelló i Pamplona IO ha atès més d'un milió de persones des del 1988.

TOTES AMB LA ASSOCIACIÓ DE DONES CA L'AURÈLIA

L'Associació de Dones Ca l'Aurèlia és un espai d'acompanyament i suport a Catalunya que permet la lluita contra la violència masclista i la defensa dels drets de les dones des de l'any de la seva creació, el 1998. Són molts anys ajudant centenars de dones a sortir de situacions de violència i a viure una vida digna.

Som una ONG sense ànim de lucre, on tots els serveis són gratuïts: l'economia no ha de ser un impediment perquè les dones puguin rebre ajuda, ja que sabem que no se'n pot sortir sola de la violència.

La nostra feina està orientada a la recuperació i a l'apoderament de les dones que pateixen o hagin patit violència masclista. Oferim ajuda psicològica individual, per poder identificar i recuperar-se de la violència viscuda. És una teràpia sense límit de temps, fins que elles estiguin bé. També tenim un grup d'ajuda mútua, un servei d'orientació jurídica amb la nostra advocada i atenció telefònica personalitzada.

La violència psicològica és la més invisible, però també la més devastadora. És la que et roba l'ànima i et fa oblidar qui ets. Reconèixer-la és el primer pas per poder-ne sortir.

Apareix a través de la manipulació de la realitat, el xantatge emocional, els retrets constants, les faltes de respecte, l'abandonament afectiu i l'aïllament de familiars i amistats. A poc a poc, fa que les dones se sentin insegures amb tot, i arribin a creure que la culpa de tot el que passa és seva. Aquesta forma de violència genera una profunda confusió, una gran culpabilitat, indefensió apresada i, finalment, dependència emocional.

Per això costa tant deixar un maltractador: la violència es normalitza, es justifica, genera molta por i molta incertesa. T'atrapa i et paralitza.

Per poder sortir d'aquestes situacions, les dones necessiten tenir un espai segur, amb empatia, on no les jutgin, per poder entendre què ha passat, poder posar-li nom i començar la recuperació en tots els sentits. L'ajuda psicològica i l'orientació jurídica són vitals en el moment en què una dona diu: PROU!

La nostra tasca d'ajuda a la dona ha d'anar acompanyada d'accions de sensibilització social: és molt important conscienciar-nos que cal desmuntar mites sobre l'amor i les relacions, educar en valors, en la llibertat... i sobretot prendre partit, posicionar-nos totalment en contra del

masclisme i la discriminació. La societat no pot mirar cap a una altra banda.

Per erradicar la violència, hem de crear aquesta xarxa solidària d'empatia, d'ajudar-nos, d'escoltar-nos, per crear vincles d'ajuda... En aquest sentit, valorem com la feina de la Cursa de la Dona té una importància increïble per la seva solidaritat... com centenars i centenars de dones són allà, totes juntes, dient: sense por!, es pot!, ho aconseguirem!

Així és, és un gran exemple de lluita i de coherència.

Agraïm enormement la visibilitat i la feina de l'organització de la Cursa, i sobretot el reconeixement a la nostra tasca, quelcom essencial per a la dignitat de les dones.

**EN NOM DE TOTES LES DONES DE L'ASSOCIACIÓ:
MOLTES GRÀCIES!**



<http://calaurelia.cat/>



[Instagram @calarelia](https://www.instagram.com/calarelia)



Fontarel next H2.O

LA NUEVA ERA DE LA HIDRATACIÓN

Alcalina
con pH9+

Ayuda a tu
Vitalidad
con Magnesio

Ayuda a tu
Sistema
Inmunitario
con Zinc

Zero Sodio



Agua mineral
natural



Proceso innovador
de filtrado



Con electrolitos
añadidos para
aportar funcionalidad*



*Excepto Zero Sodio en la que se elimina el sodio para su funcionalidad, pero manteniendo el contenido en minerales.



¡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.



STREET CHILD ESPAÑA: CADA PASO CUENTA POR LA EDUCACIÓN Y LA IGUALDAD



En Street Child España creemos que la educación es el punto de partida hacia la igualdad. Trabajamos junto a comunidades en más de 20 países para que cada niña y niño crezcan protegidos, asistan a la escuela y tengan la oportunidad de construir su futuro con dignidad.

Creamos entornos seguros y brindamos apoyo pleno, para que ninguna infancia vuelva a sentirse invisible y crea en su derecho a aprender. Ponemos especial atención en las niñas y adolescentes, que a menudo enfrentan las mayores barreras para acceder a la educación. Además, promovemos la salud mental, el bienestar emocional y menstrual, porque la fortaleza interior es tan esencial

como la física. En contextos vulnerables, cuidar la mente y el cuerpo no solo cambia vidas: las salva.

Como vosotras hoy, en la Carrera de la Mujer, millones de mujeres y niñas en el mundo corren su propia carrera cada día: la de la superación, la valentía y la esperanza. Tu participación y tu apoyo impulsan a más infancias a iniciar su camino hacia un futuro mejor.

Escanea nuestro QR y descubre cómo podemos seguir corriendo juntas por la educación, la libertad y la igualdad.

Street Child España, porque la educación es la carrera más importante del mundo.



LA COMUNITAT ALIURA ES UN PROYECTO IMPULSADO POR SUARA COOPERATIVA QUE ACOMPAÑA A PERSONAS CUIDADORAS Y FAMILIAS QUE CONVIVEN CON LA DEPENDENCIA.



Su objetivo es dar visibilidad a las dificultades emocionales, logísticas y sociales que afrontan las personas cuidadoras, crear una red de apoyo mutuo y ofrecer herramientas prácticas para hacer más llevadero este camino.

Para ello, Aliura organiza encuentros presenciales y virtuales donde las personas cuidadoras pueden compartir vivencias, recibir orientación y conectar con otras familias que viven situaciones similares. Además, ofrece asesoramiento sobre temas legales, económicos, servicios de atención domiciliaria y recursos para el bienestar de las personas mayores.

Con el fin de mantener su labor, la Comunidad Aliura impulsa campañas de sensibilización y colabora con

otras entidades del territorio. También ha contribuido recientemente a un estudio que visibiliza el impacto de los cuidados familiares y el papel de las mujeres cuidadoras, especialmente de la llamada **generación sándwich** (generalmente mujeres entre 40 y 55 años que cuidan simultáneamente de sus hijos menores y de sus padres mayores).

El domingo 16 de noviembre, la Comunidad Aliura participará como grupo en la Carrera de la Mujer en Barcelona, formando parte activa del evento y ofreciendo en la zona post meta un espacio de conversación, información y apoyo para todas aquellas personas que cuidan.



HUAWEI WATCH GT 6

Energía Renovada para Cada Entrenamiento

TÚ TAMBIÉN PUEDES SER INSTRUCTORA!



ÚNETE A LA FAMILIA DE

ZUMBA®

AHORRA 65%
USANDO EL CÓDIGO DESCUENTO

CARRERAMUJER



ZUMBA.COM



Hidratación natural para corredoras imparables

**Alto
contenido
de
electrolitos**

**Bebida
isotónica
de base
natural**

**Vitaminas
A, grupos
B y E**

**Sin
azúcares
añadidos**



GOYA

*¡Si es **GOYA** ...tiene que ser bueno!*

goya.es 



El poder natural del agua de coco en la Carrera de la Mujer

Este año, Goya se suma a la gran Marea Rosa como patrocinador local en cinco ciudades clave: Valencia, Madrid, Zaragoza, Barcelona y Sevilla. Comprometidos con la promoción de un estilo de vida saludable y activo, queremos acompañarte en cada kilómetro de esta inspiradora carrera con el **mejor aliado para tu hidratación: [el agua de coco de Goya](#)**

El agua de coco es una bebida 100% natural, refrescante y saludable, perfecta para reponer líquidos y minerales después del esfuerzo físico. Su riqueza en electrolitos como potasio, hierro y magnesio la convierte en una opción ideal para recuperar energías tras la carrera. Además, contiene vitamina C, que fortalece el sistema inmunológico, ayudándote a seguir en movimiento con la vitalidad necesaria para disfrutar de la vida.

En Goya, creemos en **el poder del deporte como herramienta de empoderamiento y bienestar** para las muje-

res. Por eso, en cada ciudad donde estaremos presentes, podrás disfrutar de nuestro stand con agua de coco, jugar con nosotras, probar sus beneficios y conocer más sobre cómo puede mejorar tu rendimiento físico de manera natural.

¿Lista para la carrera?

Hagas la Carrera de la Mujer corriendo o caminando, recuerda la importancia de mantenerte hidratada antes, durante y después del esfuerzo. El agua de coco Goya es la opción perfecta para recargar energías de forma saludable. Ven a nuestro stand y descubre el poder de la hidratación natural. ¡Te esperamos en la meta para celebrar juntas cada paso dado por la salud, la investigación y la solidaridad!

#GoyaEuropa #MujeresQueCorrenConGoya



TORNA EL FESTIVAL D'AERÒBIC I FITNESS A LA CURSA DE LES DONES!

GAUDEIX EN VIU I EN DIRECTE DE MÉS D'UNA HORA DE MÚSICA I EL MILLOR EXERCICI DE FORMA PRESENCIAL AMB ELS MONITORS DE VIVAGYM, BALLETFIT® Y ZUMBA®.

La Cursa de la Dona Central Lechera Asturiana arriba a Barcelona. I al costat de la línia de meta, al passeig Lluís Companys, tindrà lloc el festival d'Aeròbic i Fitness. A partir de les 10:30h, totes les participants podran gaudir en directe de les sessions de música, ball i exercici que els monitors han preparat per a l'esdeveniment a Barcelona.

Abans, però, l'espectacle de meta arrencarà a les 10.00h amb l'actuació de Team D'Luxe. Des de fa uns quants anys han participat i actuat en algunes de les curses del circuit i han compost la cançó oficial de la #marerosa, "El ritme del teu cor" que pots descarregar gratis [AQUÍ](#).

L'any 2009 van decidir capgirar la cabina de DJ i la van portar un altre nivell, creant un concepte únic i molt versàtil, on Evelyn, Babilon i JaviDlux combinen les seves veus, interpretant medleys i mashups dins una sessió DJ amb els millors èxits de la música. A més si ajuntes un gran talent, la seva passió per la música i una energia desbordant... així que balles i cantes sí o sí.

A les 10:20 h tindrà lloc el lliurament de premis per a les guanyadores en categoria absoluta i després arrencarà el festival de fitness amb la sessió d'escalfament Central Lechera Asturiana de la mà de Pitu Sitges que juntament amb els seus equips seguirà amb una sessió de SH'BAM™ que combina moviments de ball senzills i sexys, perfecta per als que busquen posar-se en forma, aprendre a ballar i alliberar l'artista que portem a dins.

A les 10:50 h arriben a l'escenari els monitors de VivaGym amb una sessió de V-Fight, un entrenament cardiovascular explosiu inspirat en una gran varietat d'arts marcial. Durant la classe, llançaràs cops de puny, puntades de peu, genolls i cops de colze a l'aire, seguint combinacions dinàmiques al ritme de la música més

potent. No hi ha contacte, només una lluita energètica contra els teus límits.

Tot seguit gaudirem d'una sessió de Zumba® amb Mariana Morali. Zumba® és una marca d'estil de vida global que fusiona fitness, entreteniment i cultura en un exercici emocionant de ball. Les classes de Zumba® combinen ritmes mundials optimistes amb una coreografia fàcil de continuar proporcionant entrenaments efectius per a tot el cos. Fundada el 2001, la companyia és ara el programa de condicionament físic més gran del món amb 15 milions de persones a més de 185 països.

A les 11:20 h Raquel Fernández i Inma Linares de Ballet Fit® arribaran a l'escenari amb una sessió que fusiona la tècnica de la dansa clàssica amb el fitness, treballant la força, la coordinació, la tonificació, l'equilibri i la flexibilitat, implicant tot el cos en els exercicis cardiovasculars al ritme de la música. Pitu Sitges i els seus companys s'acabaran amb deu minuts d'estiraments per tornar juntes a la calma.

I a les 12:00 h... torna Team D'Luxe a l'escenari per posar el punt final a la festa abans del lliurament de premis a la resta de categories.

Ens veiem el diumenge 16 de novembre al Festival d'Aeròbic i Fitness de la Cursa de les Dones, aquest any al camió escenari situat al costat de la meta, a l'Arc del Triomf.



nutribullet®

**Máxima nutrición,
mínimo esfuerzo.**

¿Preparada para la Carrera de la Mujer Barcelona 2025?

nutribullet® te da el impulso que necesitas con batidos rápidos y nutritivos para optimizar tu energía antes y después de la carrera. ¡Gira, bate y a correr!

Y para acompañarte en cada kilómetro, descubre la nueva **nutribullet® FLEX**: la batidora portátil diseñada para mujeres en movimiento como tú. Su innovador motor desmontable lo cambia todo: prepara tu batido con la máxima potencia, desmonta la base ¡y llévate solo el vaso!

Con **nutribullet® FLEX**, un batido nutritivo y cremoso estará listo en segundos, estés donde estés. Perfecta para antes de la carrera, para recuperarte después de la meta o para disfrutar de un snack saludable. Con **nutribullet®** es posible lograr la máxima nutrición con el mínimo esfuerzo.

Consigue ahora un 20% descuento utilizando el código MUJERBCN20 (válido del 03/11/25 al 23/11/25).

Este 16 de noviembre, corre con toda tu fuerza en la Carrera de la Mujer. **nutribullet®** estará contigo en cada kilómetro, impulsando cada una de tus metas.





¡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.

MATRÍCULA GRATIS*

ADEMÁS

-3 €
/MES

EN TU CUOTA PRIME

CON EL
CÓDIGO **MUJERBCL25**

HASTA EL 30 DE NOV.



INSCRÍBETE

*Consulta condiciones de la promoción y clubes adheridos
en www.vivagym.com/es-es/blog



¡TU GYM SIN PERMANENCIA!



VIVAGYM



Floradix con

Carrera de la Mujer

The Salus logo is written in a bold, green, sans-serif font.

Floradix: energía natural para mujeres activas

Si al correr notas cansancio, pesadez en las piernas o dificultad para recuperarte, puede que te falte hierro, algo común en mujeres. Floradix aporta hierro de fácil absorción y vitaminas B12 y C, reduciendo el cansancio y ayudando a tu rendimiento. Con su fórmula líquida de plantas y frutas, sin conservantes ni colorantes, es el aliado perfecto para corredoras como tú.

Corre la Carrera de la Mujer con energía y salud. ¡Tu cuerpo lo agradecerá!

www.floradix.es

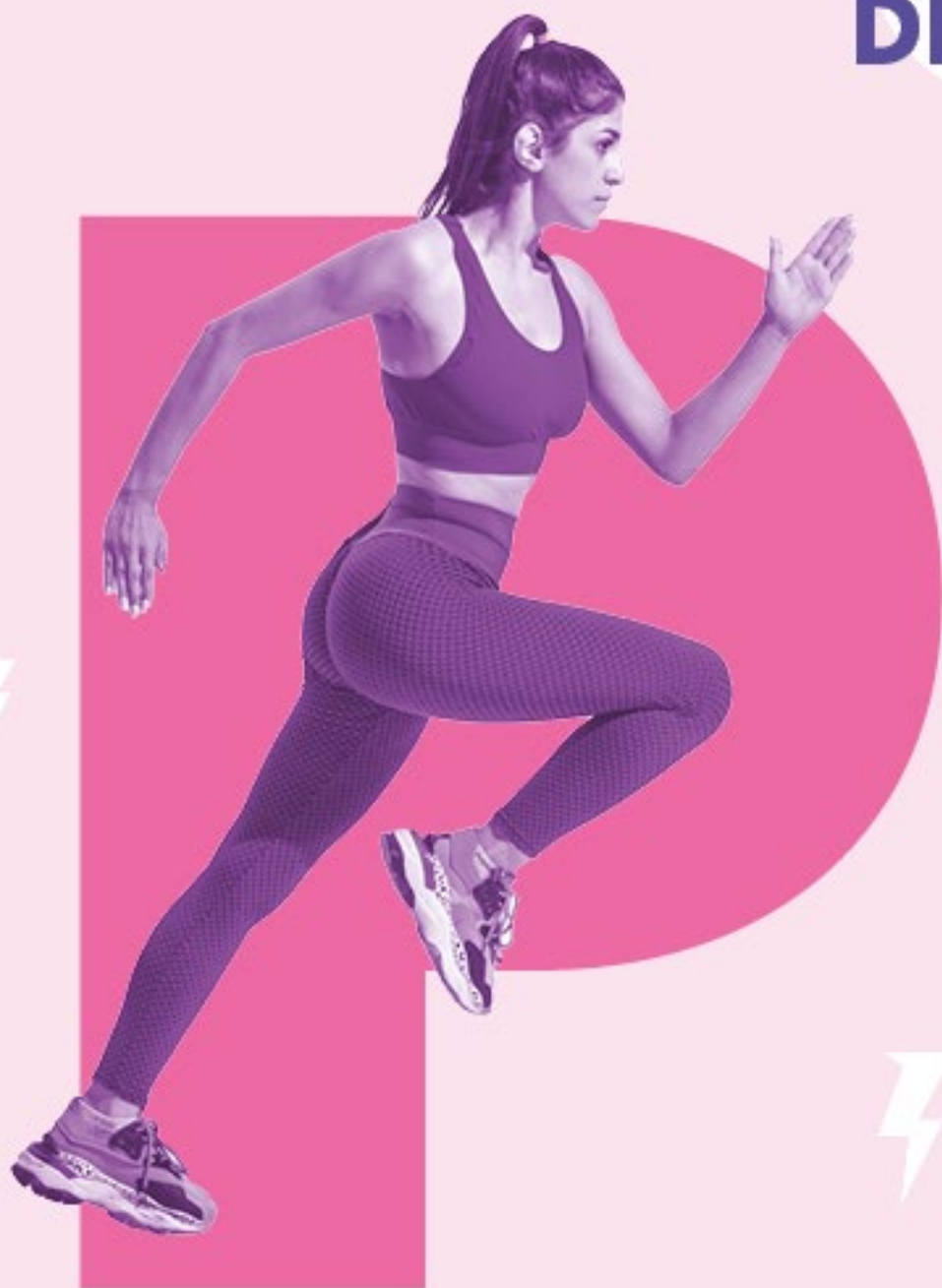
Floradix: energia natural per a dones actives

Si en córrer et sents cansada, amb les cames pesades o et costa recuperar-te, potser et falta ferro, molt comú en dones. Floradix aporta ferro d'absorció fàcil i vitamines B12 i C, ajudant a reduir el cansament i a millorar el teu rendiment. Amb la seva fórmula líquida de plantes i fruites, sense conservants ni colorants, és l'aliat perfecte per a corredores com tu.

Corre la Cursa de la Dona amb energia i salut. El teu cos t'ho agrairà!

www.floradix.es

8M **EMPO
DERA
DES**



elPeriódico
amb les dones i l'esport



**Transports
Metropolitans
de Barcelona**



TMB, comprometida con la igualdad, la diversidad y la inclusión

Transports Metropolitans de Barcelona (TMB), principal operador de transporte público en Catalunya, es una organización comprometida con el desarrollo sostenible y equitativo, e implementa medidas concretas para garantizar la igualdad de oportunidades y la no discriminación, entendiendo la movilidad como derecho universal de ciudadanía.

Entre otras, destacan acciones de atracción de talento femenino, formación de la plantilla, sensibilización y concienciación ciudadana, talleres educativos

para estudiantes de diferentes etapas y planes para la prevención del acoso sexual y la LGTBIfobia en las redes de transporte público, que han propiciado sistemas de video vigilancia en metro y en autobuses, mejoras en iluminación de estaciones, generación de espacios más amables y acogedores o instalación de puntos lila en días de concurrencia masiva de pasaje.

Precisamente por este trabajo, TMB fue reconocida en 2022 por la UITP (Unión internacional del transporte público).



La sal de toda la vida ahora también en
envase de cartón.

MISMO SABOR **MISMO PRECIO**
MÁS SOSTENIBLE



SÚMATE AL CAMBIO CON SAL COSTA



Sayulita, el alma libre de Nayarit, presente en la Carrera de la Mujer de Barcelona

El próximo **domingo 16 de noviembre**, Nayarit participará como patrocinador de la **Carrera de la Mujer - Barcelona**, acercando a las corredoras uno de sus destinos más vibrantes: **Sayulita**, un lugar donde naturaleza y ritmo local invitan a moverse y a respirar profundo entre la Sierra Madre y el océano.

Durante el magno evento, que dura 3 días, Nayarit compartirá la esencia activa de Sayulita: surf accesible todo el año, con olas pequeñas y constantes para quienes se inician y rompientes más retadores para quienes buscan elevar la experiencia, gracias al acompañamiento de escuelas locales que convierten cada sesión en un verdadero "bautizo al mar". Más allá de la orilla, Sayulita despliega senderos de selva para **ciclismo de montaña**, rutas de **ATVs** hacia miradores naturales y atardeceres a **caballo** sobre la playa: un mosaico de aventura que conecta deporte y paisaje.

Para quienes prefieren una energía más pausada, el destino ofrece **yoga entre palmeras**, **paddleboard** en aguas tranquilas y **kayak** hacia lugares icónicos como Islas Marietas—una invitación a moverse y a conectar en cada experiencia. La fauna marina completa la escena: de diciembre a marzo es posible avistar **ballenas jorobadas**; en otras temporadas, **tortugas** y **delfines** acompañan la vida del litoral, mientras el cielo se llena de **pelícanos** y **aves de selva**.

Con esta presencia en Barcelona, Nayarit reafirma su apuesta por el **turismo deportivo y de aventura** e invita a las corredoras a descubrir un destino que **no se impone: te invita y te contagia**, dejando el cuerpo más suelto y el corazón más despierto.



<https://visitnayarit.travel/>



Carrera de la Mujer **58**



REGLAMENTO REGLAMENT

BARCELONA

Sera la octava prueba de la XXI edición del circuito de “La Carrera de la Mujer Central Lechera Asturiana” 2025, organizada por el Área de Eventos de Sport Life Ibérica en colaboración con el Ayuntamiento de Barcelona.

Serà la vuitena prova del XXI Circuit de la Cursa de le Dones “Central Lechera Asturiana” 2025. Estarà organitzat per l'àrea d'esdeveniments de Sport Life ibérica, en col·laboració amb l'Ajuntament de Barcelona.

HORARIO

Se celebrará el domingo 16 de noviembre de 2025, a partir de las 9:00 horas.

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. PROHIBIDA LA PARTICIPACIÓN EN LA PRUEBA SIN EL DORSAL OFICIAL DE LA MISMA.

DISTANCIA Y RECORRIDO

La prueba se disputará este año sobre un nuevo recorrido de 7,6 kilómetros, con salida en la Av. Marqués de l'Argentera, junto a la Estación de Francia, y Meta en el Paseo Pujades.

Para facilitar el acceso y evitar aglomeraciones en la zona de la estación, recomendamos llegar a la zona de Salida por el Passeig de Lluís Companys y el Passeig Picasso, donde encontrarás un espacio más amplio y cómodo para dirigirte hacia los cajones de salida. Además, te servirá para localizar visualmente los espacios de la meta para cuando finalices la carrera (guardarropa, zona aeróbic y avituallamiento final).

La opción de transporte público más práctica es utilizar la estación de metro y Renfe Arc de Triomf, situada a menos de 5 minutos andando de la Salida. Te recordamos que, siempre que sea posible, te desplaces en transporte público para contribuir a una mejor movilidad y garantizar un acceso más ágil y seguro.

El recorrido es el siguiente:

Salida: Av. Marquès de l'Argentera (junto a la Estación de Francia).

Recorrido: Av. Marquès de l'Argentera a l'alçada del C. Rere Palau – Pg de Colom – Pg Josep Carner – Paral·lel – Rda Sant Pau – Urgell – Gran Vía – Marina – Ausiàs March – Pg de Sant Joan – Av Vilanova – Lluís Companys (en sentido contrario a la circulación) – Buenaventura Muñoz – Wellington (en sentido contrario a la circulación) – Av Pujades.

Llegada: Av Pujades (entre Nàpols y Roger de Flor).

HORARI

Se celebrará el diumenge 16 de novembre de 2025 a partir de les 09.00 hores

PARTICIPACIÓ. INSCRIPCIÓ EXCLUSIVA PER A DONES

Podran prendre part en aquesta prova totes aquelles dones més grans de 8 anys que ho desitgin, sempre que estiguin correctament inscrites, tant en temps com en forma. PROHIBIDA LA PARTICIPACIÓ A LA PROVA SENSE EL DORSAL OFICIAL DE LA MATEIXA.

DISTÀNCIA I RECORREGUT

La prova es disputarà aquest any sobre un nou recorregut de 7,6 quilòmetres, amb sortida a la Av. Marquès de l'Argentera, al costat de l'Estació de França, i Meta al Passeig Pujades.

Per facilitar l'accés i evitar aglomeracions a la zona de l'estació, us recomanem arribar a la zona de Sortida pel Passeig de Lluís Companys i el Passeig Picasso, on trobareu un espai més ampli i còmode per dirigir-vos cap als calaixos de sortida. A més, et servirà per localitzar visualment els espais de la meta per quan finalitzis la cursa (guarda-roba, zona aeròbic i avituallament final).

L'opció de transport públic més pràctica és utilitzar l'estació de metro i Renfe Arc de Triomf, situada a menys de 5 minuts a peu de la Sortida. Et recordem que, sempre que sigui possible, et desplaces amb transport públic per contribuir a una millor mobilitat i garantir-ne un accés més àgil i segur.

El recorregut és el següent:

Sortida: Av. Marquès de l'Argentera (al costat de l'Estació de França).

Recorregut: Av. Marquès de l'Argentera a l'alçada del C. Rere Palau – Pg de Colom – Pg Josep Carner – Paral·lel – Rda Sant Pau – Urgell – Gran Vía – Marina – Ausiàs March – Pg de Sant Joan – Av Vilanova – Lluís Companys (en sentit contrari a la circulació) – Bonaventura Muñoz.

Arribada: Av Pujades (entre Nàpols i Roger de Flor).



INSCRIPCIONES

Desde el 16 de Septiembre de 2025, hasta el jueves 13 de noviembre de 2025, o hasta agotar los 36.000 dorsales disponibles.

Precio inscripción: 13,95€ hasta el 9 de noviembre; del 10 al 13 de noviembre serán 14,95€ (incluye IVA y gastos de gestión). Se abonarán en el momento de apuntarse en la página web de la carrera.

Además, hay la posibilidad de adquirir hasta 50 dorsales 100% solidarios a favor de la Associació de Dones Ca l' Aurèlia y 100 dorsales 100% solidarios a beneficio de SpecialOlympics.

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

Se admiten inscripciones en la Feria "Sport Woman" siempre que queden inscripciones disponibles.

Este año la participación estará limitada a 36.000 mujeres. En caso de agotarse, abriremos lista de espera por si en las fechas en las que se celebra se pudiera ampliar la participación.

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 € individuales y 7,45€ para grupos, sólo para Península). Solo se podrán enviar a aquellas que se inscriban antes del 30 de octubre a las 23:59 horas o hasta agotar el cupo de envíos disponible.

Una vez realizada la inscripción no se devolverá el importe de esta en 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 Expo de la Corredora será en el Pabellón Deportivo La Mar Bella (Avenida Litoral 86-96), donde se podrán recoger el dorsal y la camiseta Oysho oficial de la "Marea Rosa", el viernes 14 y sábado 15 de noviembre de 10:00 a 20:00 h. 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 inscritas).

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 esta se realiza con fecha anterior a la apertura de inscripciones.

CATEGORÍAS

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

- Absoluta
- 8 a 11 años
- 12 a 15 años
- 16 a 19 años

INSCRIPCIONS

Des del 16 de Setembre del 2025, fins al dijous 13 de novembre del 2025, o fins a esgotar els 36.000 dorsals disponibles.

Preu inscripció: 13,95€ fins al 9 de novembre; del 10 al 13 de novembre serien 14,95 € (inclou IVA i despeses de gestió). S'abonaran a l'hora d'apuntar-se a la pàgina web de la cursa.

A més, hi ha la possibilitat d'adquirir fins a 50 dorsals 100% solidaris a favor de l'Associació de Dones Ca l'Aurèlia i 100 dorsals 100% solidaris a benefici de SpecialOlympics.

Si sou un grup de 20 o més dones, escriviu un email a carreradelamujer@mpib.es i us facilitarem un mètode d'inscripció per grup.

S'admeten inscripcions a la Fira Sport Woman sempre que quedin inscripcions disponibles.

Aquest any la participació estarà limitada a 36.000 dones. En cas d'esgotar-se, obrirem llista d'espera per si a les dates en què se celebra es pogués ampliar la participació.

Oferim la possibilitat d'enviar al domicili el dorsal, amb la samarreta i la bossa dels regals; previ pagament de les despeses d'enviament en inscriure's (5,45 € individuals i 7,45 € per a grups, només per a la Península). Només es podran enviar a aquelles que s'inscriguin abans del 30 d'octubre a les 23.59 hores o fins a esgotar la quota d'enviaments disponible.

Una vegada realitzada la inscripció no es retornarà l'import d'aquesta en cap circumstància, exceptuant que la prova fos suspesa per les autoritats municipals o sanitàries.

ENTREGA DE LA SAMARRETA, DORSAL-XIP I BOSSA DE LA CORREDORA

L'Expo de la Corredora serà al Pavelló Esportiu La Mar Bella (Avinguda Litoral 86-96), on es podran recollir el dorsal i la samarreta Oysho oficial de la "Marea Rosa", el divendres 14 i dissabte 15 de novembre de 10:00 a 20:00 h. És imprescindible presentar imprès el correu electrònic de confirmació de la inscripció que envia l'organització, el DNI o el resguard de la inscripció en el moment de la recollida. Valdrà també en format digital (PDF al telèfon o foto del DNI de la inscrita i totes les inscrites).

NOTA: Les talles de les samarretes es lliuraran per estricte ordre de recollida del dorsal xip. L'organització no garanteix poder lliurar a totes les participants la talla de samarreta que sol·licitin, ja que la producció es realitza amb data anterior a l'obertura d'inscripcions.

CATEGORIES

Categories individuals (anys complerts el dia de la prova):

- Absoluta
- 8 a 11 anys
- 12 a 15 anys
- 16 a 19 anys



- Sénior: 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
- Mujeres con diversidad funcional
- Mujeres en silla de ruedas

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 (clasificación por número de llegadas)
- Asociaciones de mujeres (trofeos a las tres asociaciones con más llegadas a meta y a las tres más rápida en equipos de 3 componentes).

ENTREGA DE CHIPS

El chip de cronometraje ya va en el dorsal y no habrá que recogerlo ni entregarlo el día de la carrera. Sólo se podrá utilizar el chip aportado por la organización y no hay que devolverlo al concluir la carrera..

ASISTENCIA MÉDICA

La Organización contará con ambulancias y un servicio médico especializado al servicio de las corredoras. Las ambulancias estarán presentes a lo largo del recorrido, en la salida y en la meta.

CLASIFICACIONES, FOTOS Y VIDEOS

La clasificación general oficial, se publicarán en la página web carreradelamujer.com

DESCALIFICACIONES

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

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

- Sènior: 20 a 34 anys
- Veteranes A (de 35 a 44 anys)
- Veteranes B (de 45 a 54 anys)
- Veteranes C (de 55 a 64 anys)
- Veteranes D (de 65 a 74 anys)
- Veteranes E (de 75 anys en endavant)

- Mares
- Àvies
- Besàvies
- Dones amb diversitat funcional
- Dones amb cadira de rodes

Categories per equips (suma de temps, excepte centres escolars):

- 3 germanes
- 2 germanes
- 2 Cunyades
- Mare i filla
- Mare i 2 filles
- Tia i neboda
- Parelles de fet / Matrimonis
- Àvia, mare i néta
- Sogra i nora
- 2 amigues
- 3 amigues
- Gimnasos i Clubs d'atletisme (equips de 3 dones)
- Empreses (equips de 3 dones)
- Centres Escolars (classificació per nombre d'arribades)
- Associacions de dones (trofeus a les tres associacions amb més arribades a meta i a les tres més ràpides en equips de 3 components).

ENTREGA DE XIPS

El xip de cronometratge ja va al dorsal i no caldrà recollir-lo ni entregar-lo el dia de la cursa. Només es podrà fer servir el xip aportat per l'organització i no cal tornar-lo en concloure la carrera.

ASSISTÈNCIA MÈDICA

L'Organització comptarà amb ambulàncies i servei mèdic especialitzat al servei de les corredores. Les ambulàncies estaran presents al llarg del recorregut, a la sortida i a la meta.

CLASSIFICACIONS, FOTOS I VÍDEOS

La classificació general oficial, es publicaran a la pàgina web carreradelamujer.com

DESQUALIFICACIONS

El servei mèdic de la competició i els jutges àrbitres estan facultats per retirar durant la prova:

- A qualsevol atleta que manifesti un mal estat físic.
- A l'atleta que no faci el recorregut complet.
- A l'atleta que manifesti un comportament no esportiu.



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.

ROPERO

Habrà un servicio de ropero en la explanada del Arco del Triunfo, abierto de 08:00 a 12:00 h. Se ruega a cada corredora que entregue su mochila lo antes posible de la hora de salida de la carrera (09:00 h), para facilitar el correcto desarrollo del servicio.

PREMIOS Y TROFEOS

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.

SEGURO DE ACCIDENTES

Todas las participantes estarán amparadas por un Seguro Colectivo de Accidentes y Responsabilidad Civil contratado por la organización. Estarán excluidos los derivados de un padecimiento latente, imprudencia, negligencia, inobservancia de las leyes, etc. También estarán excluidos los producidos por desplazamientos a/o desde el lugar en el que desarrolle la prueba. Las participantes deberán atender en todo momento las indicaciones realizadas por la Organización a través de voluntarios, técnicos, jueces, personal acreditado o el servicio oficial de megafonía. Cada corredora participa en la Carrera de la Mujer bajo su entera responsabilidad y declara poseer un nivel de condición física suficiente para afrontar la prueba. La Organización recomienda a todas las corredoras realizar un reconocimiento médico y/o una prueba de esfuerzo antes de tomar la salida. La Organización declina toda responsabilidad de los daños que los participantes pudieran sufrir o causar a terceros en horas posteriores a su participación en la carrera.

ACEPTACIÓN

Todas las participantes por el hecho de formalizar su inscripción, aceptan el presente reglamento y, de conformidad con lo dispuesto en el Reglamento (UE) 2016/679 relativo a la protección de los datos personales de las personas físicas (RGPD), dan su consentimiento para el tratamiento de los datos personales aportados a través de su inscripción así como de su imagen dentro de la prueba para los fines propios de la organización, desarrollo y promoción de la misma, y con finalidad deportiva, promocional o comercial. Estos datos serán incorporados a un fichero titularidad de SPORT LIFE IBÉRICA, SA, inscrito en el Registro General de la Agencia Española de Protección de Datos. Le informamos que podrá ejercer los derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición establecidos en dicha Ley a través de escrito dirigido al domicilio social de SPORT LIFE IBÉRICA, SA, C/ Nestares, 20, 28045 - Madrid.

VEHICLES

Els únics vehicles autoritzats a seguir la prova són els designats i els acreditats per l'Organització. Queda totalment prohibit seguir els corredors amb cotxe, moto o bicicleta, pel perill que pogués suposar per a les atletes.

GUARDA-ROBA

Hi haurà un servei de rober a l'esplanada de l'Arc del Triomf, obert de 08.00 a 12.00 h. Es prega a cada corredora que lliuri la seva motxilla com més aviat millor de l'hora de sortida de la cursa (09:00 h), per facilitar el correcte desenvolupament del servei.

PREMIS Y TROFEUS

S'estableixen trofeus per a les tres primeres de cada categoria. En el moment del lliurament de trofeus, l'organització podrà sol·licitar als equips guanyadors (a les categories d'empreses, gimnasos i associacions) un certificat de pertinença. També es podrà sol·licitar el llibre de família a la resta de guanyadores a les categories familiars, així com el DNI a les categories per grups d'edat.

ASSEGURANÇA D'ACCIDENTS

Totes les participants estaran emparades per una Assegurança Col·lectiva d'Accidents i Responsabilitat Civil contractada per l'organització. Estaran exclosos els derivats d'un patiment latent, imprudència, negligència, inobservança de les lleis, etc. També estaran exclosos els produïts per desplaçaments a/o des del lloc on desenvolupi la prova.

Les participants hauran d'atendre en tot moment les indicacions fetes per l'Organització mitjançant voluntaris, tècnics, jutges, personal acreditat o servei oficial de megafonia. Cada corredora participa a la Cursa de la Dona sota la seva sencera responsabilitat i declara posseir un nivell de condició física suficient per afrontar la prova. L'organització recomana a totes les corredores fer un reconeixement mèdic i/o una prova d'esforç abans de prendre la sortida. L'Organització declina tota responsabilitat dels danys que els participants poguessin patir o causar a tercers en hores posteriors a la participació a la carrera.

ACEPTACIÓ

Totes les participants pel fet de formalitzar la seva inscripció, accepten el present reglament i, de conformitat amb el que disposa el Reglament (UE) 2016/679 relatiu a la protecció de les dades personals de les persones físiques (RGPD), donen el seu consentiment per al tractament de les dades personals aportades a través de la seva inscripció així com de la seva imatge dins de la prova per a les finalitats pròpies de la pròpia comercial. Aquestes dades seran incorporades a un fitxer titularitat de SPORT LIFE IBÉRICA, SA, inscrit al Registre General de l'Agència Espanyola de Protecció de Dades. Us informem que podreu exercir els drets d'accés, rectificació, cancel·lació i oposició establerts en aquesta Llei a través d'escrit dirigit al domicili social de SPORT LIFE IBÉRICA, SA., C/ Nestares, 20, 28045 - Madrid.





NO ^{ES UN} SABOR
CUALQUIERA



#YOBEBOLECHE





¡MUCHAS GRACIAS A NUESTROS SPONSORS!

Title Sponsor



Gold Sponsors

OYSHO



Silver Sponsors



VOLVO

VEHÍCULO OFICIAL



Bronze Sponsors



Mensajería Oficial



Tren Oficial



Beneficiarios



Instituciones, Sponsors, Colaboradores y Beneficiarios locales

