# GUIA OFICIAL

Central Lechera Asturiana
Cursa de les Dones

BARCELONA
22 DE NOVEMBRE
2026

9:00 h

# CURSA DE LES DONES



Central Lechera Asturiana

OYSHO

Santander

Neutrogena
BEAUTY TO A SCIENCE

octopus energy

Marlene
HIJA DE LOS ALPES

VEHÍCULO OFICIAL
VOLVO

Correos Express

Barcelona

COSMO

dial

Daiichi-Sankyo

AstraZeneca

ziaja

Batiste
CHAMPÚ EN SECO

Institutos Odontológicos

next

GOYA

GO2

elPeriódico

planet fitness

STANDUP

Compeed

la Sirena

TMB
Transports Metropolitans de Barcelona

SOM IMPARABLES

carreradelamujer.com

CENTRAL LECHERA ASTURIANA

# LECHE CON MÁS PROTEÍNA Y CALCIO, SIN ADITIVOS

## Ser naturales es nuestra innovación



# BENVINGUDES A LA CURSA DE LES DONES!

## ¡BIENVENIDAS A LA CARRERA DE LA MUJER!

Si tanco els ulls, encara recordo amb emoció aquell primer diumenge de 2004 quan, contra tot pronòstic, vam omplir l'estadi Vallehermoso de Madrid amb 5.000 noies en la que era la primera Cursa de la Dona. Ni en els millors somnis podíem imaginar el que ha passat en aquestes dues últimes dècades: una veritable revolució de la dona en l'esport popular. El nostre objectiu continua inalterable 22 anys després: ser una gran porta oberta a l'esport i a l'estil de vida saludable.

Però la Cursa de les Dones no ha estat mai només una cursa. Des del primer dia, cada inscripció, cada marea rosa, ha anat lligada a un compromís real amb les causes que ens importen. En 22 anys hem aportat més de 2 milions d'euros a la lluita contra el càncer, a projectes d'inserció laboral per a dones en situació de vulnerabilitat i a la defensa dels drets de les dones.

Us vull desitjar que gaudiu al màxim de la vostra participació. Pots venir sola, però sempre et sentiràs en família.

***Yolanda Vázquez Mazariego***,
***Fundadora de la Cursa de les Dones***

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

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

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

Yolanda Vázquez Mazariego,
Fundadora Carrera de la Mujer



# RECORREGUT
## RECORRIDO




SORTIDA
- **Carrer Bac de Roda**

RECORREGUT
- Carrer de Felip II
- Av. Meridiana
- Carrer de Mallorca
- Carrer Sardenya
- Carrer València
- Carrer Castillejos
- Carrer Pamplona
- Carrer Pallars
- Carrer d'Ávila
- Carrer Ramon Turró
- Carrer Àlaba

META
- **Carrer Pujades**

COM ARRIBAR-HI

# NO LE DES MÁS VUELTAS

iPhone 17



Ven al Santander
y disfrútalo desde:

A ↑ G

**0 €/mes**[1]

Renting a 36 meses
Cumpliendo condiciones

@yosoyplex

Es el momento

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

# 12 COSES QUE NO POTS OBLIDAR ABANS DE LA CURSA

## 12 COSAS QUE NO PUEDES OLVIDAR ANTES DE LA CARRERA

**01.** ***Col·loca't a la zona que et correspon a la sortida.*** Si faràs la cursa caminant, situa't a la part del darrere del carrer on hi ha la sortida. Hi haurà cartells indicadors que diuen CAMINAR.

**02.** ***No et facis selfies sota l'arc de meta.*** Respecta la resta de participants que corren al teu costat i que tenen dret a creuar la línia de meta sense haver d'aturar-se perquè hi ha persones aturades fent fotos. A més, amb aquest gest tan senzill, faràs que tant els serveis mèdics com l'organització puguin fer la seva feina amb normalitat.

**03.** ***No et deixis el dorsal a casa.*** És dorsal i xip alhora, i és fonamental que el portis a la cursa i te'l col·loquis en un lloc visible a la part davantera de la samarreta, ja que sense ell no apareixeràs a la classificació i no quedarà constància de la teva participació a la Cursa de la Dona Central Lechera Asturiana de Barcelona.

**04.** ***No treguis el xip del dorsal.*** Està enganxat a la part del darrere i no l'has de doblegar, desenganxar ni alterar de cap manera. A més, no cal retornar-lo en arribar a la meta.

**05.** ***No arribis amb el temps just a la sortida.*** Pensa que sou milers de corredores, més els acompanyants, les que aneu a la zona de sortida, per això recomanem arribar-hi almenys una hora abans i gaudir de l'ambient previ a la sortida.

**06.** ***No intentis córrer més ràpid del que et permeti la teva condició física.*** Si has entrenat poc, pren-t'ho amb calma. No passa res per fer la cursa a poc a poc o fins i tot caminant. Gaudeix de l'experiència de córrer amb milers de persones pels carrers de Barcelona lliures de cotxes.

**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 amb els teus familiars i amics en algun punt que no sigui just a la línia de sortida.*** És més recomanable quedar en una zona que no estigui gaire plena de gent, ja que serà més fàcil trobar-vos.

**08.** ***Esmorza com ho fas cada dia, no facis invents el dia de la cursa.*** Això sí, esmorza amb prou antelació respecte a l'hora de sortida, almenys dues hores i mitja abans.

**09.** ***Escalfa abans de la cursa.*** Sigui quin sigui el teu nivell, no et posis a córrer o caminar en fred. Estira una mica els músculs i corre o camina suaument uns minuts abans de començar.

**10.** ***No estrenis sabatilles ni roba per córrer el dia de la cursa, no és bona idea.*** Et poden sortir rascades. És millor utilitzar material esportiu que ja hagis fet servir abans.

**11.** ***Hidrata't bé abans de la cursa.*** En aquestes dates sol fer calor, per la qual cosa una bona hidratació és fonamental per evitar ensurts durant la cursa. En acabar la cursa et podràs hidratar en un punt d'avituallament. Pensa en les altres corredores i no intentis acaparar ampolletes d'aigua: n'hi ha d'haver per a totes i hem de ser respectuoses.

**12.** ***La fira Sport Woman se celebrarà el divendres 20 de novembre de 10 a 20 h i el dissabte 21 de novembre de 10 a 19 h al Poliesportiu de la Mar Bella (Avinguda del Litoral, 86-96, Barcelona)***, on has de recollir el dorsal-xip, la samarreta oficial i la bossa de la corredora. Si en fer la inscripció vas comprar marxandatge (bandolera, polsera, braga de coll...), no t'oblidis de recollir-lo a l'estand de marxandatge de la Cursa de la Dona. I recorda portar el justificant de la inscripció i el DNI per facilitar la recollida del dorsal i de la resta d'elements.

**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 20 de noviembre de 10 a 20 h y sábado 21 de noviembre de 10 a 19 h en el Polideportivo de La Mar Bella (Avenida 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.






# Soy Marlene®

## HIJA DE LOS ALPES

## … Y EN OTOÑO CORRO
## LA CARRERA DE LA MUJER 2026

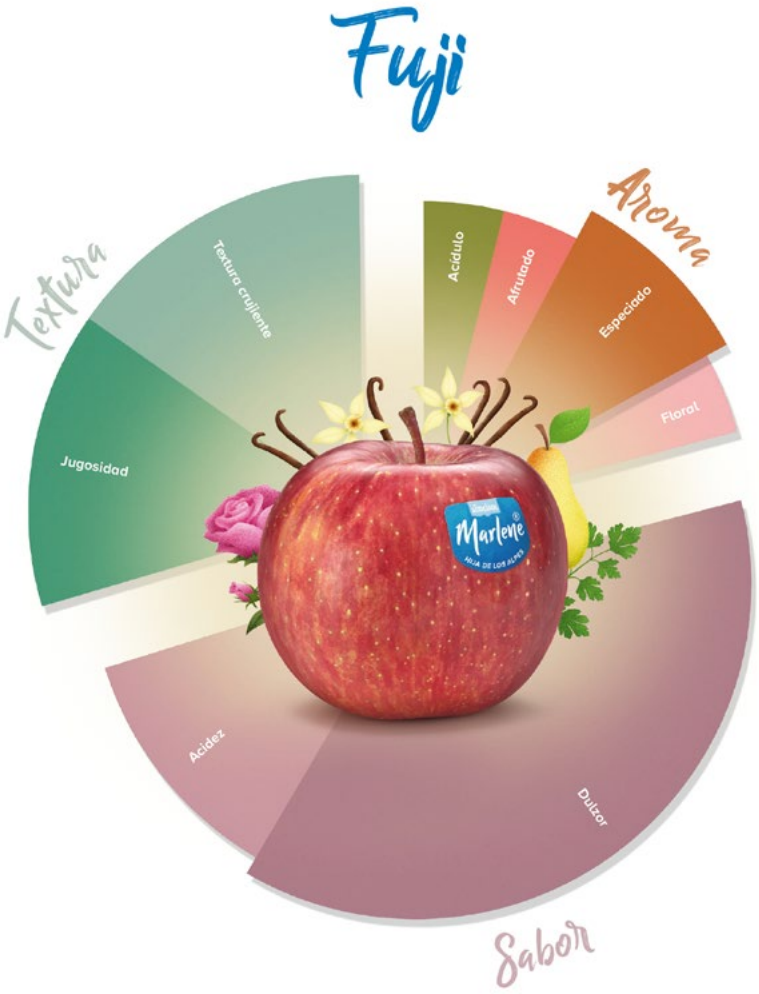
**BARCELONA – 22 de noviembre**

Marlene®, main sponsor for
Central Lechera Asturiana
Carrera de la Mujer

marlene.es marlene.apple marlene

# ¡Déjate inspirar por Marlene®!

## Y disfruta de todo su sabor.




El domingo 22 de noviembre, después de la carrera, Marlene® regalará manzanas en su stand-hinchable. Recoge la tuya y déjate inspirar por su sabor y pasión después de traspasar la línea de meta. Además, Marlene® también dejará un regalo para ti en la bolsa de la corredora: la nueva muñequera deportiva antisudor, que podrás lucir durante la carrera.

Y en Barcelona, la Hija de los Alpes se alía con una de las jóvenes más inspiradoras de España: Savina Paül (**@savinapaul**). La piloto de aviones estará en el stand de Marlene® al final de la Carrera para compartir con todas las seguidoras su filosofía de vida: "*Mi rutina no consiste en hacer exactamente lo mismo todos los días; consiste en saber qué cosas me hacen bien y encontrar la manera de adaptarlas al día que tengo*".

Y es que, el bienestar cotidiano está hecho de pequeños gestos, ejercicio físico, una mente equilibrada y unos hábitos diarios saludables, como una buena alimentación. En la web de Marlene® encontrarás numerosas **recetas originales** y combinaciones de sabores sorprendentes que podrán ayudarte, como la Fuji con frutos secos o la Granny Smith con yogur.

Únete a Marlene® y Savina Paül en la defensa del bienestar en Barcelona, y síguelas también en sus redes sociales: **@marlenespain #soymarlene Facebook Marlene® @savinapaul**

***¡Correr juntas, emocionarse juntas!***

# SPORTWOMAN, LA FIRA DE LA CURSA

## *SPORTWOMAN, LA FERIA DE LA CARRERA*



***DOCUMENTACIÓ NECESSÀRIA PER RECOLLIR EL DORSAL-XIP, LA SAMARRETA I LA BOSSA DE LA CORREDORA***

És imprescindible presentar el email de confirmació de la inscripció que envia la plataforma d'inscripcions (es pot presentar en format digital des del dispositiu mòbil) juntament amb el DNI per poder recollir el dorsal-xip i la resta d'elements.

***DOCUMENTACIÓN NECESARIA PARA RECOGER EL DORSAL-CHIP, CAMISETA Y 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.

***LLIURAMENT DE MARXANDATGE***

Si en fer la inscripció vas comprar marxandatge (bandolera, polsera, braga de coll...), no t'oblidis de recollir-lo a l'estand de marxandatge de la Cursa de la Dona. També hauràs de presentar el justificant d'inscripció.

***ENTREGA DE MERCHANDISING***

Si compraste junto a la inscripción merchandising (bandolera, 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.

***LLIURAMENT DE SAMARRETES***

El lliurament de samarretes es farà per rigorós ordre de recollida del dorsal-xip. L'organització no garanteix poder lliurar a totes les participants la talla sol·licitada, ja que la producció es fa abans de l'obertura de les inscripcions.

***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.*

## INFORMACIÓ

HORARIS:

**20 de novembre,** de 10 a 20 h
**21 de novembre,** de 10 a 19 h

ADREÇA:

**Poliesportiu de La Mar Bella**
Av. del Litoral, 86-96
Barcelona.






Neutrogena
BEAUTY TO A SCIENCE

NUEVO

Protección solar fluido invisible 3 en 1

Alta Protección | Antioxidantes | Hidratación Intensa

Desarrollado con Tecnología Helioplex SL™

# Neutrogena Ultra Sheer, protección solar invisible 3 en 1

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

¿Su secreto? La vanguardista **Tecnología Helioplex SL**, una protección invisible 3 en 1. Esta fórmula innovadora incorpora filtros de nueva generación contra UVB, UVA y luz visible, potentes antioxidantes como la Niacinamida y las Vitaminas C y E para neutralizar los radicales libres, y activos hidratantes como la glicerina. ¿El resultado? Una piel protegida contra el envejecimiento prematuro, las arrugas y las manchas, con una textura ultraligera que se absorbe al instante, no deja residuos y es **resistente al agua y al sudor**. ¡Ideal para tu rutina de running!

De venta en farmacias y parafarmacias.

# Ball i fitness

## a Sport Woman Barcelona

*BAILE Y FITNESS EN SPORT WOMAN BARCELONA*



**SPORT WOMAN BARCELONA**, LA FIRA DE LA CURSA DE LES DONES CENTRAL LECHERA ASTURIANA, TORNA AL **PAVELLÓ DE LA MAR BELLA ELS DIES 20 I 21 DE NOVEMBRE** AMB UN ESPAI DEDICAT AL FITNESS I A LES ACTIVITATS SALUDABLES.

**LES INSCRIPCIONS SÓN GRATUÏTES O TENEN UN PREU SIMBÒLIC I 100% SOLIDARI**, I ESTAN OBERTES A TOTS ELS PÚBLICS, AMB ENTRADA GRATUÏTA A LA FIRA.

T'HI APUNTES?

**SPORT WOMAN BARCELONA**, LA FERIA DE LA CURSA DE LES DONES CENTRAL LECHERA ASTURIANA, VUELVE AL **PABELLÓN LA MAR BELLA LOS DÍAS 20 Y 21 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.

¿TE APUNTAS?

**RESERVA LA TEVA PLAÇA!**

¡RESERVA TU PLAZA!
















NRG DANCE
FEEL THE ENERGY
DIVENDRES 20 DE NOVEMBRE. 19.00 H
MAFE FERNÁNDEZ


FITNESS DANCE
amb Silvia Romero
DISSABTE 21 DE NOVEMBRE. 10.00 H


NRG JUMP
JUMP
SWEAT
SMILE
REPEAT
FEEL THE ENERGY
DISSABTE 21 DE NOVEMBRE. 11.00 H
MAFE FERNÁNDEZ


SESSIÓ 30'
CARDIO
DISSABTE
21 NOVEMBRE
12:00 H
planet fitness
NO JUTGEM.


SESSIÓ 30'
FORÇA
DISSABTE
21 NOVEMBRE
12:30 H
planet fitness
NO JUTGEM.


FITNESS FACIAL I KINESIO
AMB KATIA SOL
DISSABTE 21 DE NOVEMBRE. DE 13.00 A 14.00 H


MASTER CLASS RCJUMPS® – KANGOO JUMPS®
DISSABTE 21 DE NOVEMBRE. DE 16.30 A 17.30


BODYATTACK™ I BODYBALANCE
DISSABTE 21 DE NOVEMBRE. DE 17.30 A 19.00 H

octopus energy





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

# ENERGÍA DE LA BUENA







La compañía de luz con la mejor energía

octopusenergy.es  octopusenergyes  @octopusenergyes




# Correr, gestionar la energía y llegar más lejos

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

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

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

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

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

# AGENDA DE LA CURSA
# I DEL FESTIVAL DE FITNESS Y AERÒBIC



## BARCELONA, 22 DE NOVEMBRE DE 2026

| | |
|---|---|
| *8:45 h* | **Lliurament** del xec a **Acnur** |
| *8:50 h* | **Homenatge** a **Carlos Martínez** |
| *8:53 h* | **Homenatge** a **Clara Pérez** + foto oficial de sortida |
| *9:00 h* | *Sortida de la Cursa* |
| *9:29 h* | **Arribada** de la primera corredora |
| *10:00 h* | **Actuació Team d'Luxe** |
| *10:20 h* | **Lliurament de premis** (5 primeres) |
| *10:30 h* | **Festival d'Aeròbic** (escalfament Central Lechera Asturiana) + **DANCE Pitu Sitges** |
| *10:50 h* | **NRG Dance** |
| *11:05 h* | **Zumba** |
| *11:20 h* | **Ballet Fit** |
| *11:30 h* | **Actuació Team d'Luxe** |
| *11:50 h* | **Estiraments** (tornada a la calma) amb **Pitu Sitges** |
| *12:00 h* | **Lliurament de premis** (resta de categories) |
| *12:30 h* | **Fi** de l'acte esportiu |


ESTÁ
ESCU
CHANDO
CADENA DIAL
DESCUBRE QUÉ TEMA ES
dial
LO MEJOR DE
NUESTRA MÚSICA

# #MASQUEUNAMUÑECA

ÉS EL ***SÍMBOL DE LA CURSA DE LES DONES***, EL QUE REPRESENTA I FA VISIBLES TOTES I CADASCUNA DE LES DONES QUE FORMEM LA MAREA ROSA.




**#MásQueUnaMuñeca** és un **producte de marxandatge social** de la Cursa de les Dones, una oportunitat d'accedir al mercat laboral per a desenes de **dones supervivents de tràfic amb finalitats d'explotació i de violència de gènere**. Gràcies a aquest projecte, aquestes dones poden esdevenir ciutadanes de ple dret a través d'una feina digna.

A consegueix algun dels **18 models** de pin durant la inscripció a la Cursa de la Dona i forma part d'un moviment imparable per promoure la societat, la igualtat i la justícia social.

**Dones emprenedores**, que transformen la societat i adquireixen nous rols.

**Dones diverses**, com tots els models que us presentem.

**Dones esportistes**, que se senten orgulloses dels seus èxits i dels èxits de les altres.

**Dones que diuen NO** a totes les formes de violència de gènere.






# SOBRE #MASQUEUNAMUÑECA

## CONEIX UNA MICA LA NOSTRA HISTÒRIA I LA MANERA COM TREBALLEM AMB LA CURSA DE LA DONA.

### 2017 - 2024

Parlem d'un **compromís de la Cursa de les Dones amb el projecte #MasQueUnaMuñeca que es remunta al 2017**, any en què va començar amb un triple objectiu:

Combatre la violència que s'exerceix contra les dones i les nenes.

Fer visibles les realitats que viuen milions de nenes i dones.

Oferir un lloc protagonista a la dona en l'esport, destacant el paper que hi té i fent visibles l'esforç i els èxits aconseguits.

Per fer-ho, es va proposar l'elaboració de les **nines pin**, amb un total de **8 models inicials** que van anar creixent (fins i tot durant els anys de pandèmia i els posteriors) fins a arribar als **18 que hi ha actualment**. Nines que fan visible la diversitat i que combaten els estereotips.

A més, es van **editar 8 contes per a infants amb les històries de 8 dones esportistes del nostre país**, que van apadrinar cadascuna de les nines que van sortir inicialment. Aquests materials es van complementar amb **tallers infantils** durant els primers anys per parlar **d'igualtat de gènere** i d'estereotips de gènere.

A tot això cal sumar-hi l'elaboració dels diferents materials de difusió del projecte, gràcies als quals, durant tots aquests anys, s'ha pogut comptar amb **39 dones per atendre els estands i per cosir les nines**.

### 2025

L'any passat, **7 dones supervivents de violència de gènere van atendre l'estand de marxandatge social** que la Cursa de la Dona té a les fires de la corredora. A elles cal sumar-hi la contractació **d'una dona** cosidora, **supervivent de tràfic amb finalitats d'explotació**.

L'associació que gestiona les contractacions i formacions de les dones és **Wanawake Mujer**, encarregada de coordinar-se amb la resta d'entitats socials per a la cerca i la selecció de les dones. Entitats com **l'Asociación Alanna** (València), **l'Asociación Clara Campoamor** (Vitòria), **la Fundación Solidaridad Amaranta** (Madrid, Gijón i Barcelona), **l'ONG Mestura** (la Corunya) i la **Fundación Ana Bella** (Sevilla). Les responsables d'aquest projecte a cadascuna de les entitats coincideixen a destacar la importància que tenen aquestes oportunitats laborals i de formació per a la **inclusió social i laboral de les dones**: un primer pas que genera confiança en un entorn amable i exigent com és la Cursa de la Dona.

Pel que fa a la producció i venda de productes socials, es van posar a disposició de les corredores un total de **1.000 nines pin**, juntament amb altres productes com **mocadors** i **cordons africans** per combatre la **mutilació genital femenina** i **el matrimoni infantil a Kenya i Tanzània**; **clauers** per donar suport a **l'eliminació de l'explotació sexual de dones a l'Índia**; i **buffs** per enfortir **la inserció social i laboral de dones supervivents de tràfic amb finalitats d'explotació**.

Tot plegat fa que es continuïn enfortint i oferint oportunitats de formació a dones supervivents de tràfic amb finalitats d'explotació a Madrid, en un projecte anomenat «**Taller prelaboral**» en què l'any passat van participar un total de **17 dones**.

# #MASQUEUNAMUÑECA

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




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

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

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

**Mujeres diversas**, como todos los modelos que os presentamos.

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

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






# SOBRE #MASQUEUNAMUÑECA

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

### 2017 - 2024

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

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

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

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

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

### 2025

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

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

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

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

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

## Llama gratis al
## 900 100 036
## 24 horas | 365 días



Atención en Salud y Rehabilitación



Atención psicológica



Atención social



Atención jurídico laboral



Apoyo y acompañamiento



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

asociación española contra el cáncer



Previene la recaída

# DEPORTE CONTRA EL CÁNCER DE MAMA

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

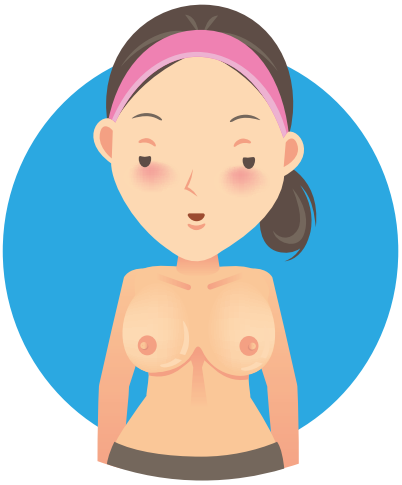
En el caso del cáncer de mama, practicar deporte también es una buena estrategia de recuperación. Conforme a un estudio de la Universidad Politécnica de Gijón, el ejercicio físico supervisado mejora la calidad de vida de las pacientes con cáncer de mama e influye en su futura supervivencia. Se comprobó que la actividad física adaptada reduce los efectos secundarios de los tratamientos y previene otras enfermedades, como cardiopatías u obesidad, determinantes para la reaparición del tumor.

## *Consejos de autoexploración*

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

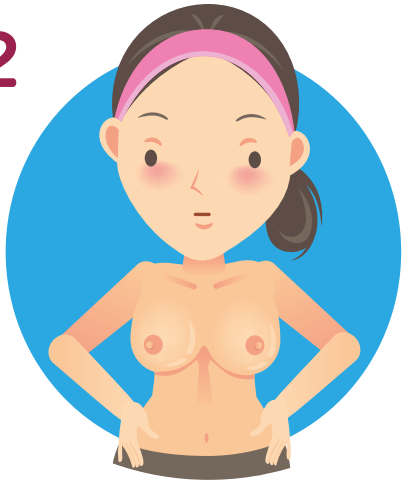
# AUTOEXAMEN DE MAMA

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



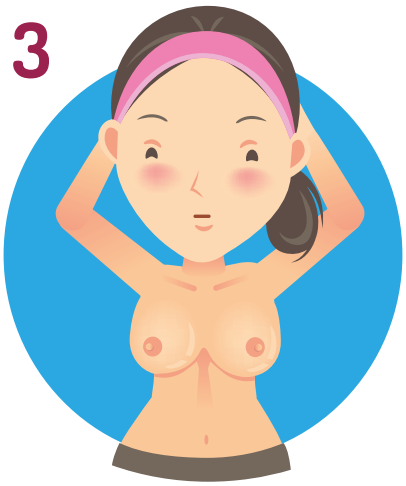
Con los brazos hacia abajo, observa si tus pechos están equilibrados, no hay deformaciones cambios en el color, o el pezón está desviado, hundido, o diferente a lo habitual.

2



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

3



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

4



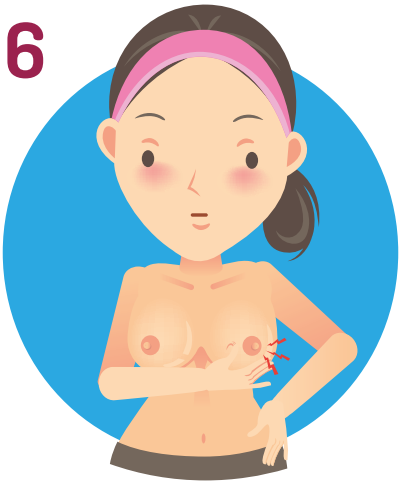
De pie con una mano detrás de la cabeza, explora cada una de las mamas con movimientos circulares, empezando por la axila y terminando en el pezón.

5



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

6



Aprieta los pezones para comprobar que no sale líquido anormal.

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

COSMO

# CORRES, LUCHAS, LLEGAS

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




# NOS VEMOS EN BARCELONA

## el 22 de noviembre

Central Lechera Asturiana
Carrera de la Mujer




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

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

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

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

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

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

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

# 9 ciudades
# 1 misma meta

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

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

**Gran Canaria**

**Madrid**

**Vitoria**

**Valencia**

**Gijón**

**A Coruña**

**Zaragoza**

**Sevilla**

**Barcelona**




Correos Express




# La Cursa de les Dones Central Lechera Asturiana de Barcelona estrena recorregut amb la Sagrada Família com a gran protagonista

La principal novetat és el punt de sortida, que es traslladarà al carrer de Bac de Roda, a la cruïlla amb el carrer de Huelva, al districte de Sant Martí. Des d'allà, les participants començaran un recorregut de 7,5 quilòmetres que travessarà diferents zones de la ciutat.

Els primers compassos de la cursa portaran les corredores pel carrer de Felip II i l'avinguda Meridiana, abans d'incorporar-se al carrer de Mallorca. Serà precisament en aquest tram on trobaran un dels moments més especials del nou circuit: el pas pels voltants de la Sagrada Família, un dels monuments més reconeguts de Barcelona, que es convertirà en un dels grans protagonistes de la jornada.

Després de deixar enrere aquest escenari emblemàtic, el recorregut continuarà pels carrers de Sardenya i de València, i seguirà després pels carrers dels Castillejos i de Pamplona. A continuació, les participants s'endinsaran a l'entorn del Poblenou, travessant els carrers de Pallars, d'Àvila, de Ramon Turró i d'Àlaba abans d'afrontar els últims metres de la prova.

La meta i la zona postmeta es mantenen al costat de l'Arc de Triomf

Tot i que el recorregut canvia completament, hi ha una cosa que es manté: l'escenari escollit per celebrar l'arribada de les participants.

La línia de meta continuarà situada al passeig de Pujades, al costat del carrer de Nàpols, a l'entorn de l'Arc de Triomf i el Parc de la Ciutadella. També es mantindrà en aquesta zona l'espai postmeta, on les corredores podran retrobar-se, compartir la seva experiència i gaudir de les activitats previstes després d'acabar la prova.

VEURE RECORREGUT COMPLET






# La Carrera de la Mujer Central Lechera Asturiana de Barcelona estrena recorrido con la Sagrada Família como gran protagonista

La principal novedad se encuentra en el punto de partida, que se trasladará a la calle Bac de Roda, en su confluencia con la calle Huelva, en el distrito de Sant Martí. Desde allí, las participantes iniciarán un recorrido de 7,5 kilómetros que atravesará diferentes zonas de la ciudad.

Los primeros compases de la carrera llevarán a las corredoras por la calle Felip II y la avenida Meridiana, antes de incorporarse a la calle Mallorca. Será precisamente en este tramo donde encontrarán uno de los momentos más especiales del nuevo circuito: el paso por las inmediaciones de la Sagrada Família, uno de los monumentos más reconocidos de Barcelona y que se convertirá en uno de los grandes protagonistas de la jornada.

Tras dejar atrás este emblemático escenario, el recorrido continuará por las calles Sardenya y València, para seguir después por Los Castillejos y Pamplona. A continuación, las participantes se adentrarán en el entorno del Poblenou, atravesando las calles Pallars, Àvila, Ramon Turró y Àlaba antes de afrontar los últimos metros de la prueba.

## LA META Y LA ZONA POSMETA SE MANTIENEN JUNTO AL ARC DE TRIOMF

Aunque el recorrido cambia por completo, hay algo que permanece: el escenario elegido para celebrar la llegada de las participantes.

La línea de meta seguirá situada en el paseo de Pujades, junto a la calle Nàpols, en el entorno del Arc de Triomf y el Parc de la Ciutadella. También se mantendrá en esta zona el espacio posmeta, donde las corredoras podrán reencontrarse, compartir su experiencia y disfrutar de las actividades previstas tras finalizar la prueba.

VER RECORRIDO COMPLETO



VOLVO

Las metas están para superarlas.

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



Descubre más en **volvocars.es**

# Calaixos de sortida

## CAJONES DE SALIDA

Com a novetat, aquest any farem calaixos de sortida per a les participants que triïn en la inscripció la modalitat «faré tota la prova corrent».

Hi haurà 3 calaixos de sortida, amb 3 opcions de ritme:

Calaix per córrer a menys de 5'/km

Calaix per córrer a menys de 6'/km

Calaix per córrer a menys de 7'/km

S'assignarà un dorsal amb un color de fons diferent segons el ritme seleccionat, per poder accedir als calaixos corresponents. Hi haurà un altre calaix de sortida per a les participants que facin la cursa caminant.

Como novedad, este año existirán cajones de salida, para aquellas participantes que elijan en la inscripción la modalidad de "voy a hacer la prueba corriendo siempre".

Existirán 3 cajones de salida, con 3 opciones de ritmo:

- Cajón para correr a menos de 5'/km,
- Cajón para correr a menos de 6'/km,
- Cajón para correr a menos de 7'/km

Se asignará un dorsal de distinto color de fondo, según el ritmo seleccionado, para poder acceder a los cajones correspondientes. Habrá otro cajón de salida para las que hagan la carrera andando.















# TMB t'apropa a la Cursa de la Dona

*TORNEM A SER EL TRANSPORT OFICIAL D'UNA CURSA QUE, EL 22 DE NOVEMBRE, TENYIRÀ DE ROSA ELS CARRERS DE BARCELONA*

El diumenge 22 de novembre, milers de corredores tornaran a sortir als carrers de Barcelona en una nova edició de la Cursa de la Dona, la cursa femenina amb més participació d'Europa. L'any passat, la Marea Rosa va reunir 35.000 persones, i TMB hi tornarà a ser com a transport oficial.

Ens hi sentim molt a prop. Des dels seus inicis, la cursa reivindica el paper de les dones en l'esport i recapta fons per a la lluita contra el càncer de mama i per a altres projectes solidaris. Cada edició, el metro i el bus porten milers de corredores i acompanyants fins a la línia de sortida, i aquest any ho tornarem a fer.

COM ARRIBAR-HI EN TRANSPORT PÚBLIC
Tant si vens a córrer com a animar, el metro i el bus són la manera més còmoda d'arribar-hi. Consulta el teu trajecte a **tmb.cat** o a la **TMB App** i surt amb una mica de marge, perquè aquell matí la ciutat estarà plena de gent.

APROFITES PER CONÈIXER BARCELONA?
Si véns de fora i et quedes tot el cap de setmana, la **Hola Barcelona Travel Card** et permet viatjar sense límit en metro, bus i la resta de transport públic de la zona 1 durant 2, 3, 4 o 5 dies, també des de l'aeroport. T'anirà bé per recollir el dorsal, arribar a la sortida i moure't per la ciutat un cop hagis creuat la meta.

I si després vols descobrir Barcelona des d'una altra perspectiva, el **Barcelona Bus Turístic** i el **Telefèric de Montjuïc** t'esperen.

Ens veiem el 22 de novembre. TMB, a prop de tot.


COM ARRIBAR-HI EN TRANSPORT PÚBLIC




# Pulseras Rosas

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

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

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

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

**¿Cómo puedes colaborar?**

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

Cada gesto cuenta. Cada aportación suma.

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

### pulseras Rosas

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

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

balletfit®

# ENTRA EN EL UNIVERSO BALLET FIT®

*con Ballet Fit® en casa*




# 30% DESCUENTO

- CURSO INTRODUCTORIO ONLINE
- MÓDULOS PROGRESIVOS
- 27 VIDEOS

CÓDIGO 30% | **CARRERA26**

*VÁLIDO HASTA NOVIEMBRE 2026




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

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

Pero queda camino por recorrer. Cuando #laMquefalta arrancó, en 2022, solo 3 de cada 10 españoles afirmaba saber con seguridad qué es el cáncer de mama metastásico[1]. Hoy, el 93% de la población ha oído hablar de él[2]. Sin embargo, el conocimiento profundo sigue siendo una asignatura pendiente. El 74% aún desconoce qué son los biomarcadores predictivos en esta enfermedad, marcadores clave para personalizar los tratamientos[2].

**¿Te unes al movimiento?**

Te esperamos en Barcelona, en el noveno encuentro de la Carrera de la Mujer. ¡Y no olvides mostrar tu apoyo a #laMquefalta en redes sociales y etiquetarnos en tus publicaciones!

**Referencias:**

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

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

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

@cancermamametastasico

@daiichisankyo_es

@astrazenecaes

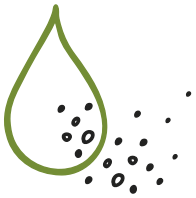
ziaja

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

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



INGREDIENTES BIODEGRADABLES Y RESPETUOSOS CON EL MEDIOAMBIENTE.



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

**99%**

HASTA UN 99% DE INGREDIENTES DE ORIGEN NATURAL.



ENVASES RECICLABLES.



PRODUCTOS E INGREDIENTES NO TESTADOS EN ANIMALES.




SIN ORGANISMOS MODIFICADOS GENÉTICAMENTE Y LA MAYORÍA GLUTEN FREE.

Visita **www.ziajashop.es** y encuentra tu rutina.

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

**MUJERBCN20**

Válido hasta 23/11/26

**www.ziajashop.es** **@ziajaespana**

ziaja

# PULLULAN

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

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

**¡PRUÉBALA YA!**

WWW.ZIAJASHOP.ES
@ZIAJAESPANA






Batiste™

CHAMPÚ EN SECO

# REFRESCA TU PELO AL INSTANTE,

## donde quieras, cuando quieras




- Espacia tus lavados
- Sin agua ni secador
- Ahorra tiempo

MARCA Nº1 ESPAÑA*

*Fuente: Nielsen Valor Total 2022-2025 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 2026

PASS THE BATISTE: DEPORTE, CONFIANZA Y UNIÓN FEMENINA

La Carrera de la Mujer vuelve a Barcelona como una de las grandes citas del deporte femenino. La prueba cerrará el circuito nacional de 2026, que recorre ocho ciudades españolas y reúne a miles de mujeres en torno al deporte, la solidaridad y la celebración compartida.

Como empresa colaboradora de la edición de Barcelona, Batiste refuerza su compromiso con un estilo de vida activo y con una comunidad de mujeres que se inspira, se apoya y comparte sus mejores trucos para sentirse bien cada día.

Esta colaboración conecta con Pass the Batiste –«comparte tu Batiste»–, la campaña con la que la marca celebra los secretos de belleza, consejos y pequeños gestos que pasan de una mujer a otra. Confidencias que surgen en un vestuario, durante una carrera o mientras nos preparamos juntas, y que convierten el cuidado personal en una experiencia compartida.

Ese espíritu de complicidad también se refleja en la forma de cuidarnos después de entrenar. El Champú en Seco Batiste es un aliado práctico para refrescar el cabello y continuar con la jornada sin renunciar a un pelo con buen aspecto.

EL CHAMPÚ EN SECO BATISTE, TU ALIADO DESPUÉS DE ENTRENAR

**1. Siempre a mano**

Su formato de 50 ml cabe fácilmente en la bolsa de deporte, para tenerlo preparado tras una sesión de running, una clase de fitness o cualquier entrenamiento.

**2. Frescura en solo un minuto**

Agita, pulveriza a 30 cm de las raíces, y masajea con las yemas de los dedos. Batiste absorbe el exceso de grasa, aporta volumen y ayuda a recuperar un cabello con aspecto fresco de forma rápida y sencilla.

**3. Sin agua y estés donde estés**

Cuando no hay tiempo o acceso inmediato a una ducha, el champú en seco permite refrescar el cabello sin agua ni secador. Una solución práctica para enlazar el entrenamiento con el trabajo, los estudios o cualquier otro plan.

El próximo 22 de noviembre de 2026, Barcelona volverá a teñirse de rosa. Batiste acompañará a las participantes en una jornada para correr, caminar, compartir y celebrar juntas la fuerza, la confianza y la unión entre mujeres.

Porque los mejores secretos de belleza mejoran cuando se comparten. Este noviembre, Batiste invita a convertir el cuidado capilar en un gesto de conexión y complicidad, acompañando a las participantes en una jordanada para correr, caminar, compartir y celebrar juntas la confianza y la unión entre mujeres. Eso es Pass the Batiste.

Odontologia honesta és:

# VEURE UNA PERSONA ON ELS ALTRES NOMÉS VEUEN UNA BOCA.



**Primera visita i revisions dentals gratuïtes**

**900 131 002 | www.ioa.es**

**DEMANA CITA A LA TEVA CLÍNICA IO MÉS PROPERA!**

Instituts Odontològics

Una altra manera d'entendre l'odontologia.




# Instituts Odontològics i la Cursa de les Dones de Barcelona col·laboren en la prevenció de la salut bucodental

Instituts Odontològics col·labora un any més amb la Cursa de les Dones de Barcelona per tal de posar de relleu la relació entre la salut bucodental i el benestar personal, així com refermar el seu compromís en la lluita contra el càncer i la violència de gènere.

La cita barcelonina és la novena i última del calendari de la iniciativa solidària, una bona oportunitat per tancar l'any amb un nou èxit de participació, per sobre de les 35.000 corredores. Amb nou clíniques dentals a la ciutat, IO anima les barcelonines a formar part d'un esdeveniment multitudinari en què conflueixen el compromís social i de foment de la salut a través de l'esport.

A la seva xarxa de clíniques, la marca fundada el 1988 exerceix l'odontologia honesta, amb una atenció de qualitat basada en la confiança, la transparència i l'empatia, gràcies a un equip de professionals que compta amb el factor humà com a valor diferencial i el suport de la tecnologia adequada.

Per entendre la manera de fer d'Instituts Odontològics en la prevenció de la salut bucodental, les assistents a la Fira SportWoman, el dia previ a la cursa, podran visitar-hi el seu stand, on, a més de rebre la informació necessària, podran participar en un joc interactiu i obtenir un premi assegurat.

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.

IO té més de 40 clíniques dentals ubicades a Catalunya, Saragossa, Madrid, País Basc, València, Castelló, Pamplona i Balears.

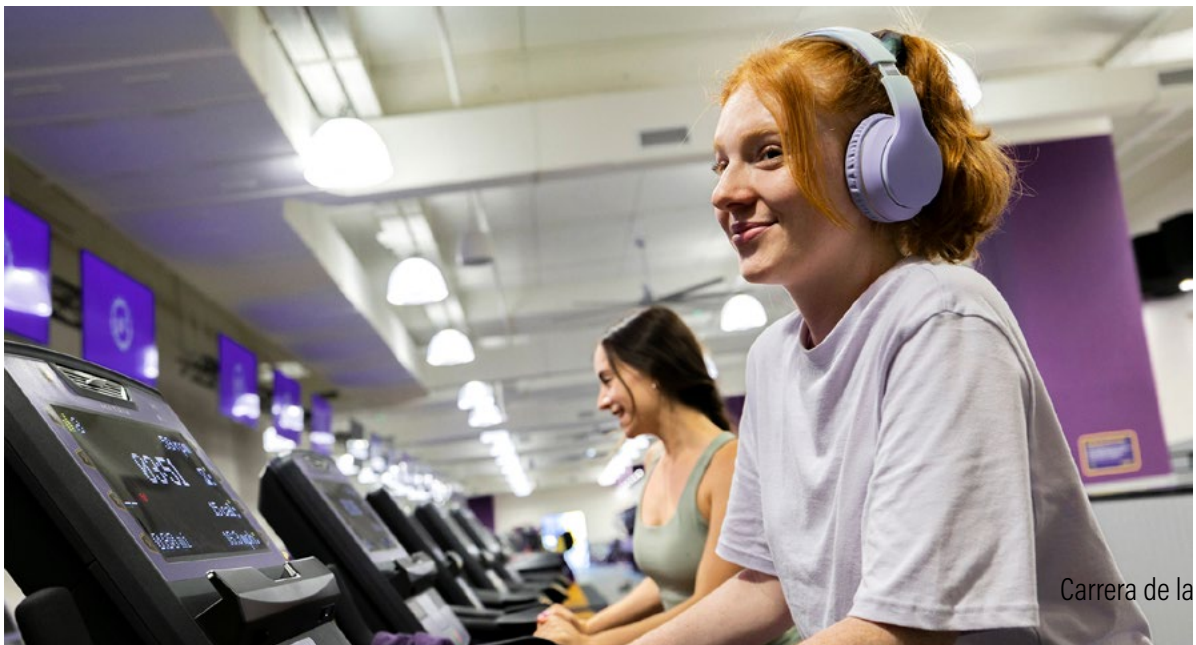


# Planet Fitness apuesta por el deporte femenino en la Carrera de la Mujer 2026

Planet Fitness se suma este año a la Carrera de la Mujer de Barcelona 2026, uno de los mayores eventos de deporte femenino de Europa, que el próximo 22 de noviembre reunirá a 35.000 corredoras. La cadena de gimnasios estará presente para apoyar a miles de mujeres que corren por la salud, la superación y la igualdad, tras haber participado también en las citas de Madrid, Valencia y Sevilla.

Con cinco clubes abiertos en Barcelona, Planet Fitness trabaja para acercar el fitness a todas las personas en un entorno inclusivo y libre de críticas. Según el II Estudio Los Españoles y el Gym, elaborado por Planet Fitness en 2026, casi 8 de cada 10 mujeres (78 %) han acudido alguna vez a un gimnasio.

En este contexto, la compañía impulsa espacios inclusivos y libres de críticas donde cualquier persona pueda entrenar con confianza, sin importar su nivel, edad o experiencia. Su participación en la Carrera de la Mujer refuerza así su compromiso con el bienestar, la inclusión y la promoción del deporte femenino en España.



www.feda.net

FEDA

# Impulsa tu carrera con FEDA



**Alcanza tus metas con la formación para profesionales de FEDA.**

**Desde 1992 formando profesionales en Fitness y Salud**

644 10 20 90

La nueva era
de la hidratación

# Fontarel
# Next H2.0



# UN NADAL FINÍSSIM

amb més de 100 plats inspirats en l'alta cuina,
a preus l'XXstia de bons.



COSA FINA
COSA BONA

la Sirena




# Menja bé. Cuida't. Correm juntes aquest camí

Hi ha moltes maneres de moure's, de superar-se i de gaudir. Córrer, caminar, compartir una estona amb les amigues, dedicar-se temps a una mateixa o, simplement, trobar un moment per desconnectar.

Cadascuna té el seu ritme, els seus reptes i les seves motivacions. Però totes compartim una mateixa cosa: sabem que cuidar-nos és important per sentir-nos bé i gaudir de cada dia.

I una bona alimentació és una part fonamental d'aquest benestar. Per això, a La Sirena t'ho volem posar fàcil, amb una gran varietat de peix, carns, verdures i altres aliments que t'ajuden a seguir una alimentació equilibrada. Productes que pots tenir sempre a mà gràcies a la congelació, que en conserva les propietats nutricionals i et permet organitzar els àpats al teu ritme, sense renunciar a menjar bé.

Perquè cuidar-se no és només preparar-se per a una cursa. És també alimentar-se bé, trobar moments per a una mateixa, compartir-los amb els altres i gaudir de cada petit repte aconseguit.

Avui, a la Cursa de la Dona, celebrem juntes tot el que som capaces de fer. I recordem que cuidar-nos és un camí que recorrem cada dia.

La Sirena, cosa bona.

ZUMBA®



# 70% OFF

## EN SU ENTRENAMIENTO DE INSTRUCTOR

USA EL CÓDIGO **AFFMARMOR**

zumba.com

# REGLAMENT Barcelona

## REGLAMENTO

***La Cursa de la Dona de Barcelona és la novena prova del XXII Circuit de la Cursa de la Dona "Central Lechera Asturiana", organitzada per l'Àrea d'Esdeveniments Esportius de Sport Life Ibérica, en col·laboració amb l'Ajuntament de Barcelona.***

*La Carrera de la Mujer de Barcelona es la novena prueba del XXII Circuito de la Carrera de la Mujer "Central Lechera Asturiana", organizada por el Área de Eventos Deportivos de Sport Life Ibérica, en colaboración con el Ayuntamiento de Barcelona.*

### HORARI

Se celebrarà el diumenge 22 de novembre de 2026 a partir de les 09:00 hores.

### PARTICIPACIÓ. INSCRIPCIÓ EXCLUSIVA PER A DONES

Podran prendre part en aquesta prova totes aquelles dones majors 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 D'AQUESTA.

### DISTÀNCIA I RECORREGUT

La prova es disputarà aquest any sobre un nou recorregut d'uns set quilòmetres i mig.

Et recordem que, sempre que sigui possible, et desplacis en transport públic per contribuir a una millor mobilitat i garantir un accés més àgil i segur.

### INSCRIPCIONES

Des del 16 de setembre de 2026, fins al dijous 19 de novembre de 2026, o fins a exhaurir els 35.000 dorsals disponibles.

Preu inscripció: 14,95€ fins al diumenge 12/11/2026, a les 23:59; del 13 al 19 de novembre serien 16,95€ (inclou IVA i despeses de gestió). S'abonaran en el moment 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 la Associació de Dones Ca l' Aurèlia i 100 dorsals 100% solidaris a benefici de Special Olympics.

Es tancarien les inscripcions de les modalitats amb enviament, el dimecres 28 d'octubre a les 23:59 hores [...]

### HORARIO

Se celebrará el domingo 22 de noviembre de 2026 a partir de las 09:00 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 unos siete kilómetros y medio.

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.

### INSCRIPCIONES

Desde el 16 de septiembre de 2026, hasta el jueves 19 de noviembre de 2026, o hasta agotar los 35.000 dorsales disponibles.

Precio inscripción: 14,95€ hasta el domingo 12/11/2026, a las 23:59; del 13 al 19 de noviembre serían 16,95€ (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 Special Olympics.

Se cerrarían inscripciones de las modalidades con envío, el miércoles 28 de octubre a las 23:59 horas.

REGLAMENT COMPLET

REGLAMENTO COMPLETO


CENTRAL LECHERA
ASTURIANA
NO ES UN SABOR CUALQUIERA
ASTURIANA
LECHE
SEMIDESNATADA
#YOBEBOLECHE

# MOLTES GRÀCIES ALS NOSTRES SPONSORS!

## Title Sponsor

CENTRAL LECHERA ASTURIANA

## Gold Sponsors

OYSHO

Santander

## Silver Sposors

Südtirol Marlene® HIJA DE LOS ALPES

Neutrogena BEAUTY TO A SCIENCE

octopus energy

## Bronze Sponsors

Daiichi-Sankyo | AstraZeneca

COSMO

dial LO MEJOR DE NUESTRA MÚSICA

## Proveïdor Logístic oficial

Correos Express

## Vehicle Oficial

VOLVO

## Beneficiaris

asociación española contra el cáncer

WANAWAKE

Asociación Clara Campoamor

pulseras Rosas

GEICAM investigación en cáncer de mama

## Institucions, Patrocinadors, Col·laboradors i Beneficiaris locals

Barcelona

TMB Transports Metropolitans de Barcelona

GOYA

next H2O

Batiste CHAMPÚ EN SECO

CERBATUKA

planet fitness

Instituts Odontològics

ziaja

ASACO

FEDA

CEAR Comisión Española de Ayuda al Refugiado

VIPS

Universitat Politècnica de Catalunya Barcelona Tech

Compeed AMPOLLAS

STANDUP contra el acoso callejero por L'ORÉAL

GRUPDEM

UNHCR ACNUR

balletfit

CMM

ZUMBA

elPeriódico

Sant Gervasi

Col·legi de Metges de Catalunya

ko urban center

LesMills

RCJUMPS

GREEN SPONSOR GO2

Samatthda Yen Centro de Meditación

la Sirena

ara.cat

Fundació Ibn Battuta

CENTRAL LECHERA ASTURIANA

# Cursa de les Dones

