

CARRERA DE LA MUJER GRAN CANARIA

23 DE MARZO

10:00 h



2025



ÚNETE A
LA MAREA ROSA

WWW.CARRERADELAMUJER.COM



OYSHO



MENSAJERÍA OFICIAL
MRW



Daiichi-Sankyo

AstraZeneca

Baliste
CHAMPÚ EN SECO

COSMO

dial

Fonteide

GUAGUAS
TAKA TAKA PELA PELA

GO fit

las arenas

ZUMBA

balletfit

"CON TANTO QUESO
YO LE LLAMABA..."





La Carrera de la Mujer de Gran Canaria se ha consolidado como un evento de referencia en nuestro calendario deportivo y social. Más que una prueba atlética, es una demostración de compromiso, unidad y fortaleza en la lucha por la igualdad y la visibilización del papel de la mujer en el deporte y en la sociedad.

Desde el Cabildo de Gran Canaria, a través del Instituto Insular de Deportes, seguimos impulsando iniciativas que fomenten la práctica deportiva como herramienta de bienestar y desarrollo personal.

La promoción de la actividad física entre las mujeres es una de nuestras prioridades, porque el deporte no solo mejora la salud, sino que también empodera, genera comunidad y fortalece valores fundamentales como el esfuerzo, la superación y la solidaridad.

Esta prueba tiene, además, un importante componente solidario, apoyando la investigación contra el cáncer de mama y reforzando la concienciación sobre la importancia de la prevención y el diagnóstico precoz. Por ello, cada una de las mujeres que hoy participa en esta carrera contribuye con su esfuerzo a una causa que nos implica a toda la sociedad.

Agradecemos el esfuerzo de todas las instituciones, entidades y personas que hacen posible este evento. Y, sobre todo, reconocemos el papel protagonista de cada una de las participantes, que con su entusiasmo y determinación convierten esta jornada en una celebración del deporte y de la igualdad.

Les animamos a disfrutar de esta experiencia y a seguir formando parte de este movimiento que, año tras año, crece y nos inspira a seguir avanzando.

Aridany Romero Vega
Consejero de Deportes del Cabildo de Gran Canaria





NOS GUSTA
EL DEPORTE

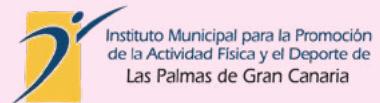
grancanariadeportes.com



Cabildo de
Gran Canaria



INSTITUTO INSULAR
DE DEPORTES



A cercar a la mujer a la actividad física y al deporte es una de nuestras prioridades en el Ayuntamiento de Las Palmas de Gran Canaria. Creemos en el deporte como un instrumento de transformación social, capaz de visibilizar y reducir las desigualdades.

Fomentar la participación de las mujeres en el deporte mejora el bienestar físico y emocional, además de fortalecer el empoderamiento y la visibilidad que tienen en la sociedad.

Por eso, es un orgullo acoger una nueva edición de la Carrera de la Mujer, evento que, habiéndose convertido en un referente tanto a nivel nacional como europeo, recorrerá los 5 kilómetros del emblemático Paseo de Las Canteras, donde miles de mujeres demostrarán, una vez más, que el deporte, además de ser un desafío físico, simboliza la lucha, la superación y la sororidad.

De este modo, la carrera se convierte en algo mucho más que una simple prueba deportiva, ya que, siendo un símbolo de unidad y reivindicación, ofrece un espacio en el que cada paso cuenta y en el que el esfuerzo individual se suma a una causa colectiva.

Desde el Ayuntamiento impulsamos un proyecto integral para construir una ciudad más saludable, inclusiva y equitativa, promoviendo valores como la solidaridad, la justicia y el bienestar. Nuestro compromiso es firme: eliminar barreras, fomentar la igualdad de oportunidades y animar a más mujeres a incorporarse a la actividad física y al deporte, sea cual sea su edad o condición. Queremos que Las Palmas de Gran Canaria sea un referente en la promoción de la actividad física como derecho fundamental para todas y todos.

Además, queremos agradecer el compromiso de entidades, asociaciones, personas voluntarias y empresas que hacen posible y contribuyen en este evento. El apoyo que dan es clave para que la Carrera de la Mujer continúe creciendo y consolidándose como una cita imprescindible en el calendario deportivo y social de la ciudad.

Y, por supuesto, nuestro reconocimiento a todas las participantes que, corriendo o caminando, se suman a una causa tan importante y demuestran que juntas somos más fuertes.

Carla Campoamor Abad

Concejala de Deportes del Ayuntamiento de Las Palmas de Gran Canaria





RECORRIDO

- » HORA DE SALIDA: 10:00 h.
- » LUGAR DE SALIDA: Plaza de Canarias (frente intercambiador guagua).
- » LUGAR DE LLEGADA: Auditorio Alfredo Kraus (Playa de las Canteras).
- » Longitud aproximada: 5 km.



A dynamic, low-angle photograph of two women running on a dark street at night. They are both wearing white long-sleeved shirts with 'OYSHO' printed on the chest and dark shorts. The woman on the left is smiling broadly, showing her teeth. The woman on the right has long blonde hair and is also smiling. Both are wearing athletic shoes and appear to be in motion, with their legs bent and feet off the ground.

**¡PREPARATE
PARA LA CARRERA
CON EL**

OYSHO RUNNING CLUB!



OYSHO



SPORTWOMAN, LA FERIA DE LA CARRERA

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

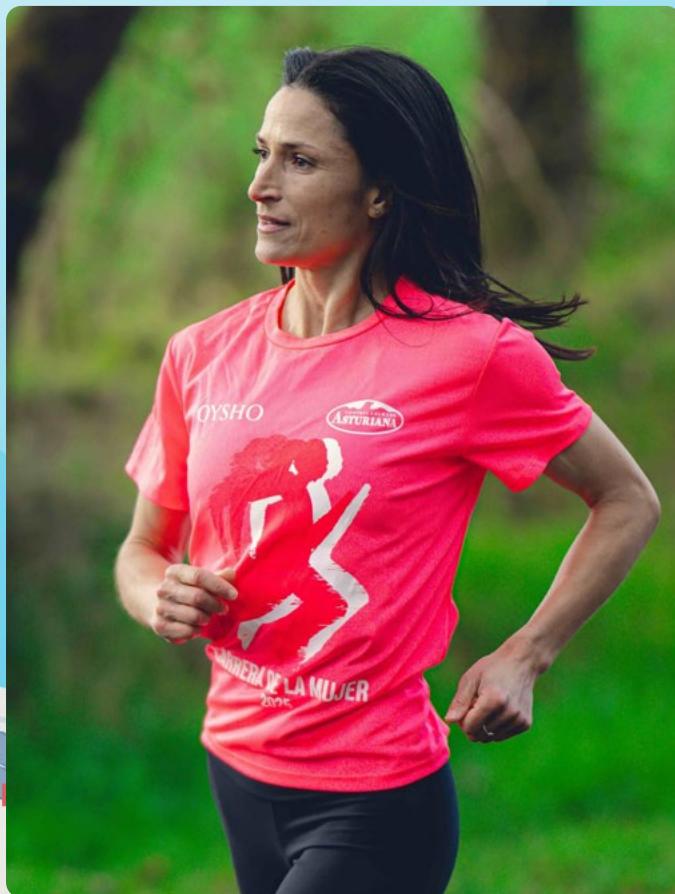
Es imprescindible presentar el email de confirmación de la inscripción que envía la plataforma de inscripciones (se puede presentar en formato digital a través del dispositivo móvil) acompañado del DNI para poder recoger el dorsal-chip y resto de elementos.

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

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

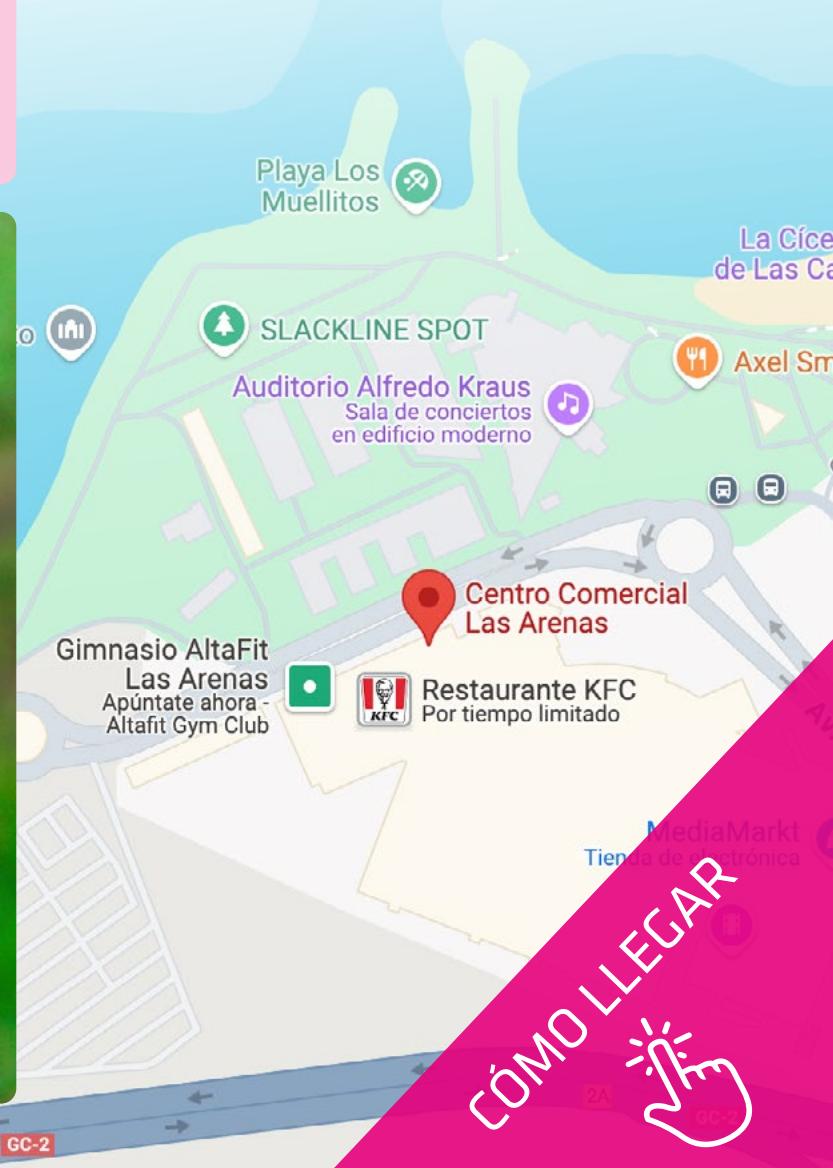


HORARIOS

» Sábado 22 marzo: 10 a 20 h.

DIRECCIÓN

» CENTRO COMERCIAL LAS ARENAS
Ctra. del Rincón, s/n.
Planta Terraza
Las Palmas de Gran Canaria





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

Todo esto y mucho más en

santanderexperiences.es

The woman is holding a smartphone displaying the Santander Experiences app. The screen shows a promotional offer for 'SMUSIC' with the text: '¡CONSIGUE DOS ENTRADAS PARA EL CONCIERTO DE SANTANDER SMUSIC QUE ELIJAS!'. Below this, there are two smaller sections: 'PLAY STATION 5!' and 'CON ESTE RELOJ!'. A QR code is visible at the bottom right of the phone screen.

¡ESCANEAL QR Y APÚNTATE!



"Importancia a lo importante"



Descubre aquí la historia de Lucrecia



Centro Oncológico Integral Canario

coic.hospitalessanroque.com

928 012 800

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 entrernado 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 Las Palmas de Gran Canaria 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 sábado 22 de marzo, de 10 a 20 h, en el Centro Comercial Las Arenas Ctra. del Rincón, s/n. Planta Terraza,** 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.



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 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 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.





AGENDA DE LA CARRERA Y EL FESTIVAL DE FITNESS Y AEROBIC

GRAN CANARIA, 23 DE MARZO DE 2025

- 9:45 h** Homenajes previos a la salida
- 10:00 h** Salida de la carrera
- 10:20 h** Llegada a meta de las primeras corredoras
- 10:50 h** Entrega de premios categoría absoluta (5 primeras)
- 11:00 h** Festival aerobic con Go Fit
Sesión Dance
Calentamiento Central Lechera Asturiana
- 11:15 h** Demo de Zumba con Diana Serena
- 11:30 h** Ballet Fit con Gloria Morales
- 11:45 h** Sesión Total Fit con Go Fit Las Palmas
- 12:00 h** Zen con Go Fit Las Palmas
- 12:15 h** Entrega de premios (resto de categorías)
- 12:40 h** Fin de acto deportivo





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.

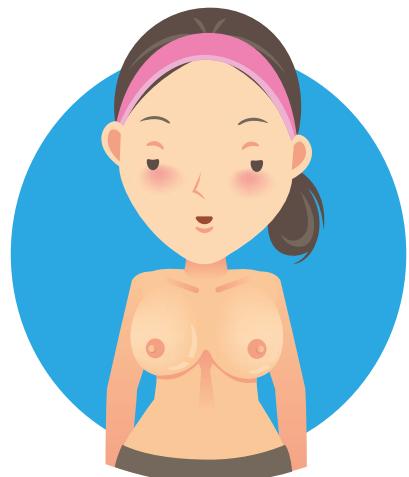
Consejos de autoexploración

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

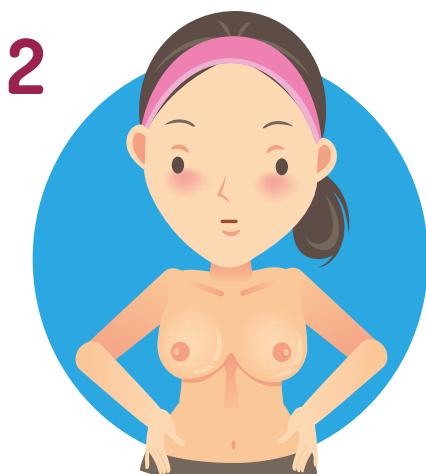


AUTOEXAMEN DE MAMA

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.



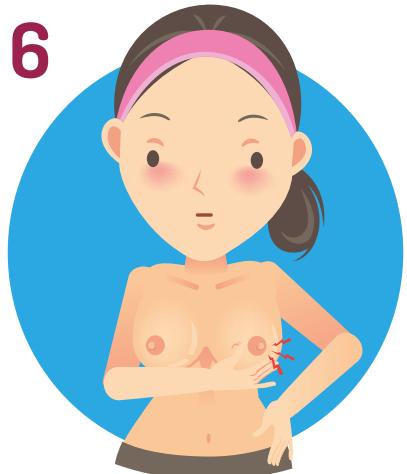
Ahora sube los brazos hacia arriba y vuelve a observar si hay alguno de los síntomas anteriores.



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.



Examíname 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.



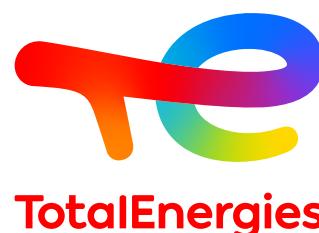
Deja que tu energía cruce fronteras hasta Viena

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.es

f @TotalEnergiesSpain

o @TotalEnergiesES

X @totalenergies_es

✓ @TotalEnergies España



“SOLO HAY QUE SABER CÓMO CORRER BIEN PARA DISFRUTAR DE ESTE DEPORTE”

9 preguntas a Patricia Díaz Perea

Ex triatleta profesional, Fundadora y CEO de Running Girls Canarias

by



Patricia Díaz Perea será nuevamente una de las atletas locales que tomará parte en la Carrera de la Mujer de Gran Canaria y lo hará acompañada por más de 20 corredoras del grupo de entrenamiento Running Girls Canarias, que ella misma fundó para “que las mujeres que se inician en el running no abandonen y aprendan a disfrutar de este maravilloso deporte”. Entre los premios conseguidos en su trayectoria, ella destaca a nivel personal el de “mejor deportista universitaria”, porque se valora también el currículum académico y promueve que el deportista profesional tenga siempre un plan de futuro más allá del deporte.

P.- Triatleta de élite, con una trayectoria deportiva impresionante. ¿Qué te llevó a crear el proyecto Running Girls Canarias?

R.- En el parque donde normalmente entrenaba siempre veía chicas que corrían y, al poco tiempo, no las volvía a ver más. Empecé a preguntarme qué ocurría y me di cuenta de que la mayoría no disfrutaba corriendo, les faltaba asesoramiento de un profesional que les guiará en su incursión al running.

Creamos la actividad dirigida principalmente a mujeres que se quisieran iniciar en el running y les mostramos cómo empezar a correr de forma segura y saludable, haciendo que disfrutaran de este proceso. Muchas de ellas vienen animadas por amigas, compañeras de trabajo, pareja... y nos dicen en sus primeros días que no les gusta correr, pero que vienen para encontrar la forma de hacerlo. Hemos conseguido que muchas de ellas se enganchen a este maravilloso deporte e incluso participen en prue-

bas locales y nacionales, algo que para ellas era impensable.

P.- A nivel personal, ¿por qué empezaste a correr? ¿Qué te animó a dar el paso?

R.- Recuerdo, en el colegio, en la hora de educación física, que pedía siempre al profesor que a mi compañero Lucas Choi y a mí nos dejaran correr; y lo que hacíamos era intentar superar nuestro récord de vueltas alrededor del patio. Siempre he pensado que eso probablemente me ayudó a ser mejor deportista con los años.

P. - Más allá del triatlón, ¿qué supone el running para ti? ¿Cuál es tu relación con este deporte?

R.- Para mí el running fue una salvación. Corría el año 2014 y yo pensaba en dejar de entrenar triatlón a alto porque no conseguí tener el nivel para poder estar en unas olimpiadas. Me apunté a la primera edición de la LPA Night Run y con la ayuda del triatleta Clemente Alonso, que me marcó un buen ritmo, logré ganar.

Me vi llegando a meta, ganando, no lo esperaba, y con muchísima gente gritando mi nombre, animándome y de repente eso me hizo algo popular en la comunidad de corredores. Sentí mucho cariño del público y el hecho de ganar esta prueba en casa fue muy especial. Esto hizo que alargara mi carrera deportiva algunos años más y me abrió puertas a nivel deportivo y profesional, lo cual agradezco enormemente.

P. -¿Consideras que has cumplido tus objetivos deportivos? ¿Qué momentos te han marcado en tu trayectoria deportiva?

R.- Siempre soñé con lo más alto, ser olímpica, pero no tuve el nivel que se requería. A pesar de todo, considero que cumplí muchos de los retos que nos propusimos y Javier Chavarren. Él fue quien, cuando comenzó a entrenarme, a mis 19 años, me dijo que nuestro plan era a largo plazo, y que en tres años comenzaría a ver resultados. Y así fue, quedé dos veces campeona de España sub 23, 4^a del Mundo Universitaria, 5^a en el campeonato España Elite y me convocaron para un Europeo sub23 y un Mundial de duatlón.

Además, me marcó un premio que, aunque muchos no den el valor que merece, creo que es la prueba de que todos mientras somos deportistas profesionales debemos pensar en nuestro futuro próximo y no centrarnos solo en el deporte. Es el que concede el CSD a las mejores deportistas universitarias, en donde valoran tanto el currículum académico como el deportivo.

P. - Como entrenadora profesional, ¿cómo motivas a tus alumnas?

R.- Me gusta entrenarlas de forma presencial y estar a su lado, hablándoles y explicándoles las tareas que propongo; me gusta que entiendan el porqué de lo que hacemos, porque veo que cuando saben para qué nos sirve cada entrenamiento ponen más énfasis en ello. Motivo a las deportistas de diferentes formas, pero principalmente dialogo mucho con ellas sobre cómo debe ser el trabajo, qué deben sentir

y soy muy observadora, hay veces que solo viendo su forma de andar llegando al punto de encuentro del entrenamiento o la forma en la que me saludan al iniciar la sesión, sé si necesitan ese día algo más de ánimo.

P. - El 23 de marzo comienza una nueva edición del circuito de la Carrera de la Mujer, precisamente en Gran Canaria, ¿vas a participar? ¿Qué te parece esta iniciativa?

R.- Vamos a participar más de 20 chicas del grupo de entrenamiento y esperamos que se anime alguna más antes de que se celebre. Nuestros entrenamientos ahora van dirigidos y planificados expresamente a ello.

P. - ¿Algún consejo o recomendación para preparar la Carrera de la Mujer?

R.- Que se apunten a los Entrenamientos Guiados de Running Girls Canarias by Osyho Running Club, todos los miércoles a las 19:00 en el Estadio Insular en Las Palmas de Gran Canaria, ¡gratis!, en donde explicamos, qué material es el imprescindible para las sesiones de entrenamiento, qué características tiene el textil especializado en running, uso adecuado de las gafas de sol y el del protector solar en el entrenamiento, técnica de carrera, y entrenos pensados para que acabes de forma segura y saludable la prueba

P. - Desde tu perspectiva como ex atleta profesional y ahora entrenadora, ¿cuál crees que es la situación real de la mujer en el deporte? ¿Estamos avanzando?

R.- Muchísimo, siempre pensé que nuestro problema es que no éramos visibles. Faltaba que los medios de comunicación nos ayudaran con esta visibilización, que las marcas empezaran a apostar por nosotras y que las federaciones propusieran medidas que nos apoyaran en nuestro desarrollo profesional.

P. - Por último, ¿qué dirías a una mujer que tal vez tiene el gusanillo de salir a correr, pero que nunca se anima por un motivo u otro?

R.- Que busque un profesional titulado, un educador físico deportivo, y que se ponga en sus manos para que pueda disfrutar de las bondades de este deporte que nos apasiona tanto. Sólo hay que saber cómo hacerlo bien para disfrutarlo. También les recomendaría que se hicieran una prueba de esfuerzo en una clínica especializada previo inicio del plan de entrenamientos, importante y fundamental antes de comenzar cualquier actividad física deportiva.

Motivo a las deportistas de diferentes formas. Dialogo mucho con ellas sobre cómo tiene que ser el trabajo y qué deben sentir. Soy muy observadora.

- Patricia Díaz -

HOY
Sevilla, 17:30

Entregados



MAÑANA
Vitoria, 10:45

MRW



LACTANCIA Y ENTRENAMIENTO

6 consejos

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

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

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

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

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

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

todo lo que deberían para reponer los líquidos perdidos.

• Elige un sujetador deportivo de alto impacto y adaptado a tu nueva talla. Muchas mujeres están incómodas cuando hacen deporte durante la lactancia porque utilizan los mismos tops que usaban previamente, que muy probablemente no sujetan lo suficiente y con toda seguridad les quedan pequeños.

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

• 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., quizás 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!



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

EL 23 DE MARZO LA CARRERA DE LA MUJER INICIA SU CIRCUITO EN LAS PALMAS DE GRAN CANARIA Y LOS MONITORES DE GO FIT, BALLET FIT® Y ZUMBA® NOS HAN PREPARADO MÁS DE UNA HORA DE MÚSICA Y EJERCICIO EN LA ZONA DE META.

La fiesta del deporte y la solidaridad llega a Gran Canaria con el inicio del circuito 2025 de la Carrera de la Mujer Central Lechera Asturiana en Las Palmas de Gran Canaria el domingo 23 de marzo. En la zona de meta situada en la Playa de Las Canteras, junto al Auditorio Alfredo Kraus, todas las participantes podrán disfrutar en directo de las sesiones de música, baile y ejercicio que los monitores de GO Fit Las Palmas, BalletFit® y Zumba® han preparado.

El festival arrancará a las 11:00h con la sesión de calentamiento Central Lechera Asturiana de la mano de los monitores de Go Fit Las Palmas con una sesión Dance al ritmo de la música más actual.

A las 11.05h Diana Serena de Zumba® subirá al escenario para continuar con la fiesta. Zumba® es una marca global de estilo de vida que fusiona fitness, entretenimiento y cultura en un emocionante ejercicio de baile. Las clases de Zumba® combinan ritmos mundiales optimistas con una coreografía fácil de seguir proporcionando entrenamientos efectivos para todo el cuerpo. Fundada en 2001, la compañía es ahora el programa de acondicionamiento físico más grande del mundo con 15 millones de personas en más de 185 países.

A las 11.30h disfrutaremos de una sesión de Ballet Fit® con Gloria Morales, bailarina profesional y fundadora de la disciplina. Ballet Fit® es un método de entrenamiento elegante que úna la sabiduría y la técnica del ballet con la

diversión del fitness. Las clases se dividen en tres bloques: barra, cardio y suelo, combinando ejercicios que implican a todos los grupos musculares a la vez al ritmo de la música. Se trabaja la musculatura interna con el peso del propio cuerpo y es apto para todas las personas y niveles. Ballet Fit® no va de entrenar duro, va de entrenar inteligente.

Continuará Go Fit Las Palmas con TOTAL FIT, una actividad en la que trabajaremos la fuerza con un entrenamiento de alta intensidad combinando intervalos de trabajo cardiovascular con otros de fuerza muscular.

Y la vuelta a la calma también la haremos con los monitores de Go Fit y su disciplina ZEN, una sesión coreografiada que combina lo mejor de varios métodos (Pilates, Yoga, TaiChi y Estiramientos). Una perfecta combinación de fuerza, estabilidad, postura, movilización articular y relajación.

¡Nos vemos el domingo 23 de marzo en el Festival de Aeróbic y Fitness de la Carrera de la Mujer Central Lechera Asturiana de Gran Canaria!





DESCUENTO EXCLUSIVO
CARRERA DE LA MUJER

¿QUIERES MEJORAR TUS CLASES DE BALLET FIT®?

50% OFF DESCUENTO EN LA FORMACIÓN DEFINITIVA

FORMACIÓN BÁSICA BALLET FIT®

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



**ENTRENA ELEGANTE, ENTRENA INTELIGENTE,
ENTRENA BALLET FIT®**

CÓDIGO DESCUENTO
CARRERAMUJER

ESCANÉAME



*PROMOCIÓN VÁLIDA
HASTA EL 1 DE JULIO 2025

@balletfitoficial

www.balletfit.dance

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 alcanzemos 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 (VO₂ máx) aproximadamente un 20 % menor que un hombre con el mismo peso corporal. Incluso cuando se calculan los valores de VO₂ 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.



Superarse es la única dirección.

Nuevo INSTER. 100% Eléctrico.

Hasta **518 km** de autonomía en ciudad.



Are you in?

Vehículo oficial de la
Carrera de la Mujer 2025.





Nuevo Hyundai INSTER 100% eléctrico. Libertad y versatilidad urbana al servicio de la mujer

Hyundai Canarias vuelve a patrocinar la Carrera de la Mujer en Gran Canaria, un evento que en 2025 reafirma su esencia de empoderamiento y solidaridad. Este año, la marca sorprende al presentar como vehículo oficial al recién llegado [Hyundai INSTER](#), un pequeño SUV de 3,82 metros que destaca por su diseño único, su sorprendente amplitud interior y su carácter versátil, ideales para conquistar la ciudad, ofreciendo una combinación única de estilo, eficiencia y versatilidad.

El Hyundai INSTER, **100% eléctrico**, combina innovación y sostenibilidad con una **autonomía de más de 500 kilómetros en ciudad**, convirtiéndose en un aliado perfecto para quienes buscan eficiencia sin renunciar al confort. Su

presencia en este evento es un reflejo del compromiso de Hyundai con un futuro más limpio, promoviendo la práctica deportiva y un estilo de vida saludable bajo su lema Run to Progress, que invita a avanzar con pasos firmes hacia un progreso colectivo.

Con esta iniciativa, Hyundai Canarias refuerza su apoyo a la lucha contra el cáncer de mama y a la prevención anticipada, mostrando cómo la tecnología y la solidaridad pueden ir de la mano para impulsar cambios positivos en la sociedad. El Hyundai INSTER no solo acompaña a las participantes durante la carrera, sino que se posiciona como un símbolo de modernidad, innovación y compromiso con la movilidad urbana del futuro.



TODAS CON ACCM, MUJERES UNIDAS FRENTE AL CÁNCER DE MAMA

La Asociación Canaria de Cáncer de Mama y Ginecológico se fundó en Las Palmas de Gran Canaria en el año 2002, y actualmente cuenta con más de 1.000 personas asociadas. Las mujeres afectadas por el cáncer de mama necesitan hablar con personas que han tenido experiencias semejantes para hacer frente a la enfermedad, y por ello son necesarias asociaciones como esta.

Con nuestra inscripción a la Carrera de la Mujer de Gran Canaria podemos hacer una donación voluntaria o comprar el dorsal 100% solidario de donación íntegra a la Asociación.

¿CUÁLES SON LOS PRINCIPALES MIEDOS A LOS QUE SE ENFRENTA UNA MUJER CON CÁNCER DE MAMA?

En principio, el shock del diagnóstico, precedido por frustración, impotencia, creencia en la perdida de la feminidad, miedo a la muerte, a la situación de perder a tus hijos, y sobre todo perder la autoestima y considerarte ser menos mujer, no sólo como persona sino en todo lo referente a las relaciones de pareja, relaciones sexuales, relaciones sociales. Hay que saber y aprender a afrontarlo con una buena actitud, informándonos correctamente sobre la enfermedad, cuanto más informadas estemos a través de investigadores y profesionales de la medicina, (nunca a través de redes sociales, a menos que sean páginas científicamente validadas como SEOM, GEICAM, SOLTI, GEPAC) más facultades tendremos para combatir a un enemigo ya conocido. Siempre hemos pensado y defendido que la ACTITUD ANTE LA ENFERMEDAD, MARCA LA GRAN DIFERENCIA.

DE LOS SERVICIOS QUE AHORA MISMO TENÉIS EN MARCHA, ¿CUÁLES SON LOS QUE MÁS ÉXITO TIENEN?

Todos son muy bien reconocidos, pero aparte de la atención psicológica, social y fisioterapéutica del linfedema de brazo, lo más exitosos son la Acupuntura por un excelente ATS profesional y Coach que estuvo 10 años haciendo acupuntura en el Servicio de Oncología a pacientes con cáncer en un hospital de París.

Charlas semanales en Institutos, Concejalías de Asuntos Sociales, Igualdad y Asociaciones de Vecinos de todos los pueblos de la Isla, sobre la importancia del Diagnóstico Precoz del Cáncer de Mama, siempre acompañadas por un profesional médico, oncólogo, radio-terapeuta, cirujano, radiólogo, cirujano plástico y reparador, etc. Etc. CONOCER PARA PREVENIR, PREVENIR PARA CURAR.

También el Yoga, el Reiki, talleres de Nutrición, talleres de Teatro, Manualidades, Risoterapia, bailes de sevillanas (evitan el linfedema en brazos), salidas culturales en grupo para fomentar la sociabilidad y a la vez fomentar la sensibilización sobre el cáncer de mama ante otras Asociaciones de Mujeres, de Vecinos, etc.

Más información: <https://www.accmg.org/>



ASOCIACIÓN CANARIA DEL CÁNCER DE MAMA Y GINECOLÓGICO





Un nuevo comienzo en Canarias

En 2024, más de 46.800 personas llegaron a las islas a través de la Ruta Canaria, la ruta migratoria más mortífera del mundo. Entre ellas 3.341 mujeres y 639 menores llegaron a las costas isleñas dejando atrás sus hogares y, en muchas ocasiones, a sus familias en busca de crear un proyecto de vida en condiciones de dignidad y seguridad en España.

Muchas de estas mujeres llegan con historias marcadas por la adversidad y resiliencia. Algunas son madres que han hecho el trayecto con sus hijos e hijas; otras han tenido que huir de situaciones de violencia de género o han sufrido abusos durante su ruta migratoria. En estos contextos de vulnerabilidad, CEAR trabaja para ser su refugio y en 2024 llegó a familias provenientes principalmente de países como Marruecos, Senegal, Guinea Conakry, Costa de Marfil, Malí y la República del Congo.

La llegada a las islas no solo supone el fin de un trayecto arriesgado, sino también el inicio de una nueva etapa. Aquí, estas mujeres comienzan a construir un futuro con el apoyo de organizaciones que trabajan para facilitar su integración. Desde el acceso a formación y empleo hasta la participación en actividades comunitarias, el objetivo es que puedan encontrar su espacio en la sociedad canaria.

El deporte como punto de encuentro e información Uno de los espacios donde se promueve esta integración es el deporte. La participación en eventos como la Carrera de la Mujer no solo visibiliza la carrera más dura de estas

mujeres, la migratoria, sino que también ofrece un espacio de encuentro donde compartir experiencias y crear vínculos con la comunidad.

Para muchas de las mujeres acogidas, participar en estos eventos deportivos junto a otras mujeres canarias es una oportunidad para sentirse parte de la sociedad que ahora las acoge. A través del deporte, se rompen barreras culturales y se crean lazos de empatía, demostrando que, más allá de los desafíos vividos, hay nuevas oportunidades por delante.

Un futuro construido en comunidad

La acogida y la integración de las mujeres migrantes no es solo una cuestión de asistencia, sino de construir juntas una sociedad más inclusiva y solidaria. Al participar en eventos como la Carrera de la Mujer, cada corredora no solo contribuye a una causa, sino que también envía un mensaje de apoyo y reconocimiento a quienes han tenido que empezar de nuevo lejos de su hogar.

CEAR sigue comprometida con acompañar a estas mujeres en su proceso de adaptación, brindándoles herramientas para que puedan desarrollarse plenamente y sentirse parte activa de la comunidad canaria. Porque cada paso, en una carrera o en la vida, es un paso hacia un futuro con más oportunidades para todas.

La Asociación Canaria Sociosanitaria Te Acompañamos somos una entidad sin ánimo de lucro que nace con la finalidad de ofrecer apoyo a la población en desventaja social, mediante la creación de una red de tejido asociativo y comunitario.

Atendemos a una media de 4000 niños, niñas, adolescentes, familias y mujeres en situación de vulnerabilidad social a través de nuestras distintas iniciativas, apostando por mejorar la calidad de vida de la población vulnerable o en situación de exclusión social, mediante la promoción de una acción social sustentada en servicios de apoyo con carácter integral, comunitarios e inclusivos.

Basamos nuestra intervención en los valores de Justicia e Igualdad, Transparencia, Sostenibilidad, Innovación y Trabajo en red; lo que nos permite acompañar a la infancia, a la familia y a la mujer desde una perspectiva profesional y eficiente, pero desde la cercanía y calidez humana de un equipo con un gran sentido de la justicia social.

Todo nuestro trabajo se engloba en distintos programas y proyectos, entre los que se destacan:

- APDO (Abriendo Puertas, Dando Oportunidades), donde se ofrece mediante un acogimiento residencial de madres con sus hijos e hijas y un proceso de intervención y acompañamiento centrado en la capacitación parental y empoderamiento con acciones formativas y de empleo, un recurso para evitar la separación de la familia y garantizar la integración y promoción de la unidad familiar.
- Iniciativas de atención individualizada a colectivos en situación de vulnerabilidad social en áreas sociales, formativas, laborales, educativos y terapéuticas, tales como, AF Recursos Comunitarios, Estableciendo Vínculos, En Clave Social y Avanzamos.
- Programas y proyectos de atención a las diferentes necesidades de la población infantil y juvenil: PADI (Atención a la Diversidad en la Infancia, donde se ofrece servicio de apoyo idiomático a alumnado con barreras idiomáticas y servicios de ocio y tiempo libre a alumnado con necesidades educativas especiales), Aventuras de Igualdad en el ocio y tiempo libre (acciones grupales para prevenir la violencia de género, así como trabajar la gestión emocional, habilidades sociales, resolución de conflictos, etc.)
- Emprendimiento Familiar y La Clave, en Familia, que ofrece apoyo y acompañamiento a las familias monoparentales que se encuentren en el último estadio de su proceso de intervención sufragando el coste del alquiler



durante un año, mientras se realiza un seguimiento y acompañamiento en el resto de las áreas.

- Banco de Ropa, recurso que ofrece bien de primera necesidad (ropa y calzado) a población infanto juvenil.

Asimismo, nuestra entidad forma parte de distintas redes de trabajo y federaciones: CaixaProinfancia, Red Integra, FICE España, Jóvenes e Inclusión, entre otras, que nos permiten abordar necesidades de la población en situación de vulnerabilidad desde un enfoque comunitario.

Nuestro principal valor son las personas: profesionales, voluntariado, personas asociadas y donantes, ¿te sumas a nuestra familia? ¡Te estamos esperando!

Voluntariado

Colabora

Asóciate

¿Saber más?



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



Único hospital privado en Canarias en disponer de un Servicio Integral Oncológico

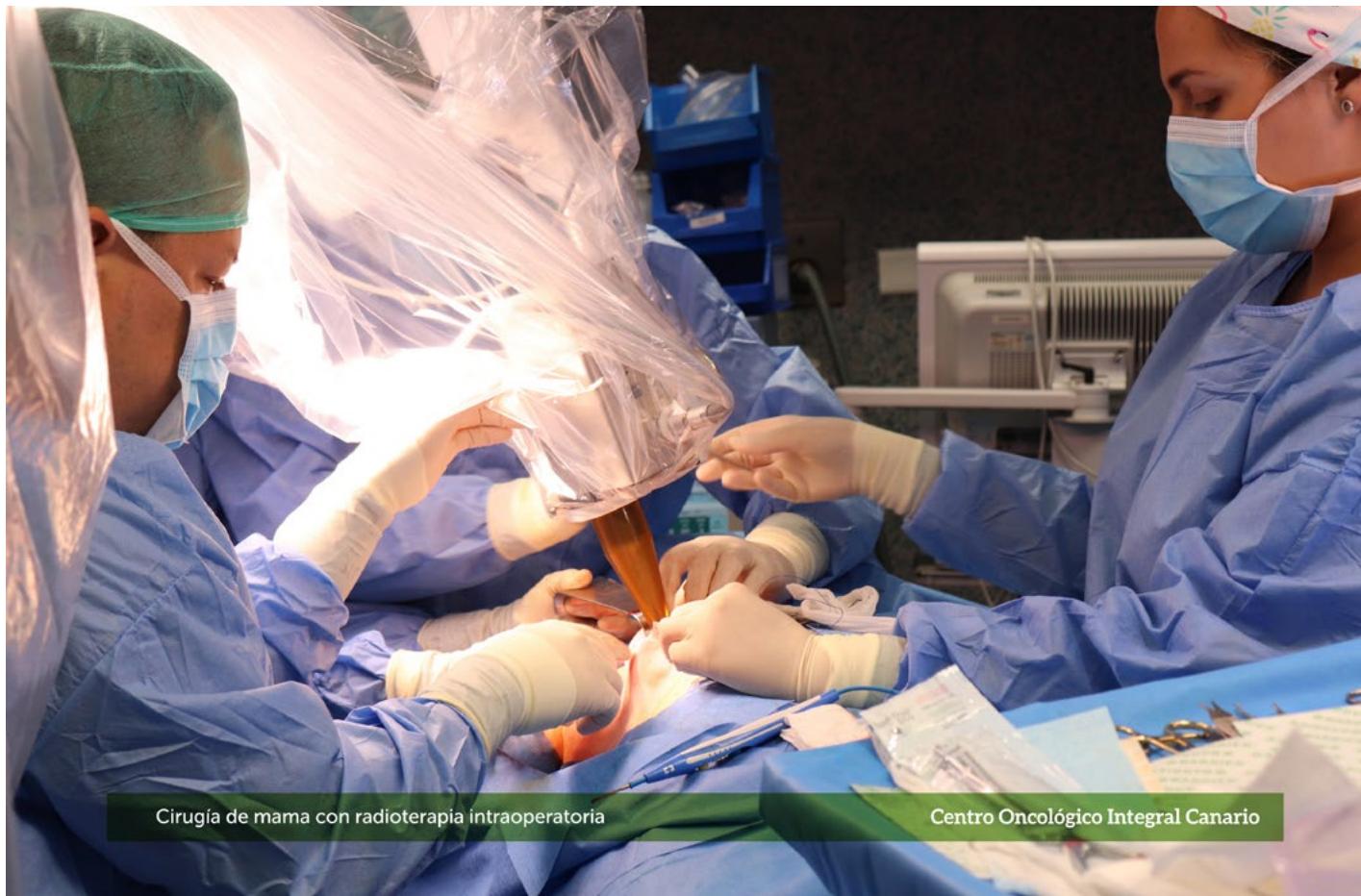
El Centro Oncológico Integral Canario de Hospitales Universitarios San Roque es el centro privado de referencia en Canarias, Gran Canaria, ofreciendo a los pacientes oncológicos rapidez, un tratamiento integral y personalizado centrado en el paciente y en la humanización del proceso.

Cuenta con una de las más amplias plataformas tecnológicas para la prevención, el diagnóstico y tratamiento del cáncer; con un equipo multidisciplinar cuya experiencia y conocimiento hacen que la asistencia sea rápida, eficaz y personalizado. El servicio integral dispone de oncología, oncología radioterápica, cirugía de la mama, cirugía intraoperatoria, radioterapia -acelerador lineal, braquiterapia, hospital de día -quimioterapia, nutrición oncológica, psico-oncología, radiodiagnóstico -unidad de mama, me-

dicina nuclear (Pet-Tac); además de diversos equipos disponibles para prevenir los efectos secundarios indeseables de la quimioterapia como la prevención de la caída del pelo con el casco de enfriamiento OncoBell y la prevención del síndrome de “pies y manos Hiloterapia ChemoCare®”

**Consulta una segunda opinión o solicita una cita
personalizada**

Centro Oncológico Integral Canario de Hospitales
Universitarios San Roque
Gran Canaria
T: + 34 928 012 800
E: centrooncologico@hospitalessanroque.com
W: coic.hospitalessanroque.com



AGUA MINERAL NATURAL

Fonteide

NUESTRA NATURALEZA





¡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.**

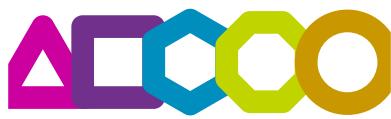
Los tres problemas están estrechamente relacionados, por eso se habla de una "triada". Suelen aparecer en mujeres deportistas que se dedican a especialidades que exigen entrenamientos de muy alta intensidad y volumen, al tiempo que niveles de grasa corporal muy bajos o control de peso por categorías, 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 quieras 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.



PALEOCENTER



NUEVAS INSTALACIONES

MISMO OBJETIVO

ENTRENAR TU FELICIDAD



Descubre un espacio único diseñado para transformar tu mente y tu cuerpo. Contamos con **instalaciones de última generación, entrenadores/as licenciados/as en Ciencias de la actividad Física y el Deporte** y un sinfín de programas y actividades adaptadas a tus necesidades

PILATES
MÁQUINA



ENTRENAMIENTO
FUNCIONAL



PILATES
MAT



PERSONAL
TRAINER



YOGA



MASAJES



**ACCESO ILIMITADO
DESDE 55€/MES**

LLÁMANOS AL 928 293 304 O **VISÍTANOS** EN C/ LUIS DORESTE SILVA, 95. 35004 · LAS PALMAS DE G.C.
DE LUNES A VIERNES DE 07:00 A 22:00 H. SÁBADOS DE 09:00 A 13:00 H.



¡Muévete gratis en las Guaguas Municipales!

Guaguas Municipales, transporte oficial del evento, permitirá a los participantes (corredoras y voluntarios) **viajar de manera gratuita el domingo 23 de marzo, en todas sus líneas, de las 08:00 horas hasta las 15:00 horas**, al objeto de que dispongan de tiempo suficiente para su desplazamiento de ida y vuelta a la prueba deportiva. Las corredoras y voluntarios deben presentar su dorsal oficial para acceder a las líneas de guaguas.

Las líneas de conexión con el Parque Santa Catalina son las siguientes:

- **Línea 2.** Guiniguada - Puerto (por Tomás Morales)
- **Línea 12.** Puerto- Hoya de la Plata
- **Línea 21.** Puerto / Escaleritas / La Feria / Hosp. Dr. Negrín / Santa Catalina
- **Línea 24.** Santa Catalina / Hosp. Dr. Negrín / La Feria / Escaleritas / Puerto
- **Línea 26.** Santa Catalina - Campus Universitario, por Siete Palmas
- **Línea 33.** Guiniguada- Puerto (por Ciudad Alta)
- **Línea 44.** Santa Catalina - Isla Perdida
- **Línea 47.** Puerto - Tamaraceite

Pueden consultar los horarios de estas líneas en el siguiente enlace: <https://www.guaguas.com/líneas/>





Puertos de Las Palmas

Autoridad Portuaria de Las Palmas

Puertos de Las Palmas

Conectando nuestra tierra



**CARRERA
de la Mujer**

23 de marzo de 2025

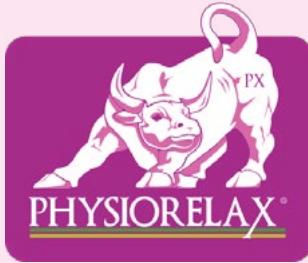
www.palmasport.es



Afronta tu nuevo reto con **Physiorelax**

Ven a vernos a la Feria de la Corredora
de Gran Canaria y prepárate
con **masajes y consejos**





Recupera de la mejor manera junto a Physiorelax

Después de realizar un esfuerzo físico es muy importante cuidar minuciosamente el cuerpo para recuperarse de la mejor manera posible. Por este motivo, [Physiorelax](#) nos ofrece 4 consejos para lograr una recuperación idónea

1.- Inmersión en agua fría:

Es una forma de “crioterapia” que ayudará a la recuperación de la zona trabajada, logrando un alivio tras el esfuerzo gracias a su efecto antiinflamatorio y analgésico natural. Además, el contacto con el hielo mejora la circulación sanguínea, lo que resulta beneficioso para un correcto funcionamiento muscular, ya que se eliminan las células muertas generadas durante el esfuerzo.

2.- Masajes con crema Physiorelax:

Realizar masajes suaves de la mano de Physiorelax Forte permite acelerar el proceso de recuperación gracias a su fórmula única que contiene un 90% de ingredientes de origen natural. La base del producto es el compuesto Helenalin2, que combina árnica, caléndula, harpagofito e hipérico.

3.- Hidratación:

Mantenerse hidratado ayuda al cuerpo a digerir nutrientes esenciales, reparar el músculo y reemplazar los fluidos y minerales que se pierden durante una carrera.

4.- Mantenerse activo:

Pasadas 24h-48h, realizar cualquier ejercicio suave (caminar, bici...) colabora en la circulación sanguínea y ayuda a que la estructura muscular se pueda oxigenar y volver a su estado “normal”.

Recuerda, cuidar tu cuerpo es clave para una recuperación óptima después de cualquier esfuerzo físico. ¡Haz de la recuperación una parte esencial de tu rutina con Physiorelax y prepárate para alcanzar tus metas con total confianza!





REGLAMENTO Gran Canaria

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

FECHA, HORA E IMPORTE DE LA INSCRIPCIÓN

Se celebrará el próximo 23 de marzo, a partir de las 10:00 horas, en Las Palmas de Gran Canaria. El precio de inscripción es de 13,95 € (incluye IVA y gastos de gestión de Deporticket) y 14,95 € en la última semana, si quedaran inscripciones disponibles.

PARTICIPACIÓN EXCLUSIVA PARA MUJERES

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

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

DISTANCIA Y RECORRIDO

La prueba se disputará sobre un recorrido de unos 5 kilómetros, totalmente urbanos. La salida se realizará en la Plaza de Canarias, mientras que la meta estará situada en junto al auditorio Alfredo Kraus.

CATEGORÍAS

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

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

Categorías por equipos:

- 3 hermanas
- 2 hermanas
- 2 Cuñadas
- Madre e hija
- Madre y 2 hijas
- Tía y sobrina

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

INSCRIPCIONES

Precio inscripción: 13,95 € hasta el 16 de marzo (incluye IVA y gastos de gestión de Deporticket). La semana de la carrera, en caso de quedar inscripciones a la venta, el precio será de 14,95 €. Las inscripciones 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 20,95 € cada uno (donación íntegra) a favor de la Asociación Canaria de Cáncer de Mama y Ginecológico (ACCM).

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

No se admiten inscripciones el día de la prueba.

Ofrecemos la posibilidad de enviar al domicilio el dorsal, con la camiseta y la bolsa de los regalos; previo pago de los gastos de envío al inscribirse (4,95 € para Península). Solo se podrán enviar a aquellas que se inscriban antes del 31 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 la misma bajo ninguna circunstancia, exceptuando que la prueba fuera suspendida por las autoridades municipales o sanitarias.

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

La feria se efectuará en el Centro Comercial Las Arenas (Ctra. del Rincón, s/n, Planta terraza), el sábado 22 de marzo, de 10 a 20 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 las mismas se realiza con fecha anterior a la apertura de inscripciones.

DORSAL-CHIP

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

ASISTENCIA MÉDICA

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

CLASIFICACIONES Y FOTOS

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

DESCALIFICACIONES

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

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

VEHÍCULOS

Los únicos vehículos autorizados a seguir la prueba son los designados y acreditados por la Organización. Queda totalmente prohibido seguir a los corredores en coche, moto o bicicleta, por el peligro que pudiera suponer para las atletas.

PREMIOS Y REGALOS

Se establecen trofeos para las tres primeras de cada categoría. En el momento de la entrega de trofeos, la

organización podrá solicitar a los equipos ganadores (en las categorías de empresas, gimnasios y asociaciones) un certificado de pertenencia a las mismas. También se podrá solicitar el libro de familia al resto de ganadoras en las categorías familiares, así como el DNI en las categorías por grupos de edad.

RESPONSABILIDAD

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

ACEPTACIÓN

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

INFORMACIÓN

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

RESOLUCIÓN DE DUDAS

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





NO ^{ES}
UN SABOR
CUALQUIERA



#YOBEBOLECHE



¡MUCHAS GRACIAS A NUESTROS SPONSORS!

Instituciones



Title Sponsor



Gold Sponsors



Silver Sponsors



Bronze Sponsors



Mensajería Of.

Beneficiarios



Instituciones, Sponsors, Colaboradores y Beneficiarios locales



