

CARRERA DE LA MUJER

VALENCIA

30 DE MARZO

2025



9:00 h



ÚNETE A
LA MAREA ROSA

WWW.CARRERADELAMUJER.COM

OYSHO

Santander

VEHÍCULO OFICIAL
VOLVO



MENSAJERÍA OFICIAL
MRW



Daiichi-Sankyo

AstraZeneca

TotalEnergies

ZERO SODIO

renfe
TREN OFICIAL



io Institutos Odontológicos

vareser

VIVA
GYM

IMR

100
Sal Costa
• Desde 1925 •

ELO ESPAÑOL
Magas

GOYA
Sabor que se siente

GUÍA OFICIAL CM VALENCIA 2025

"CON TANTO QUESO
YO LE LLAMABA..."





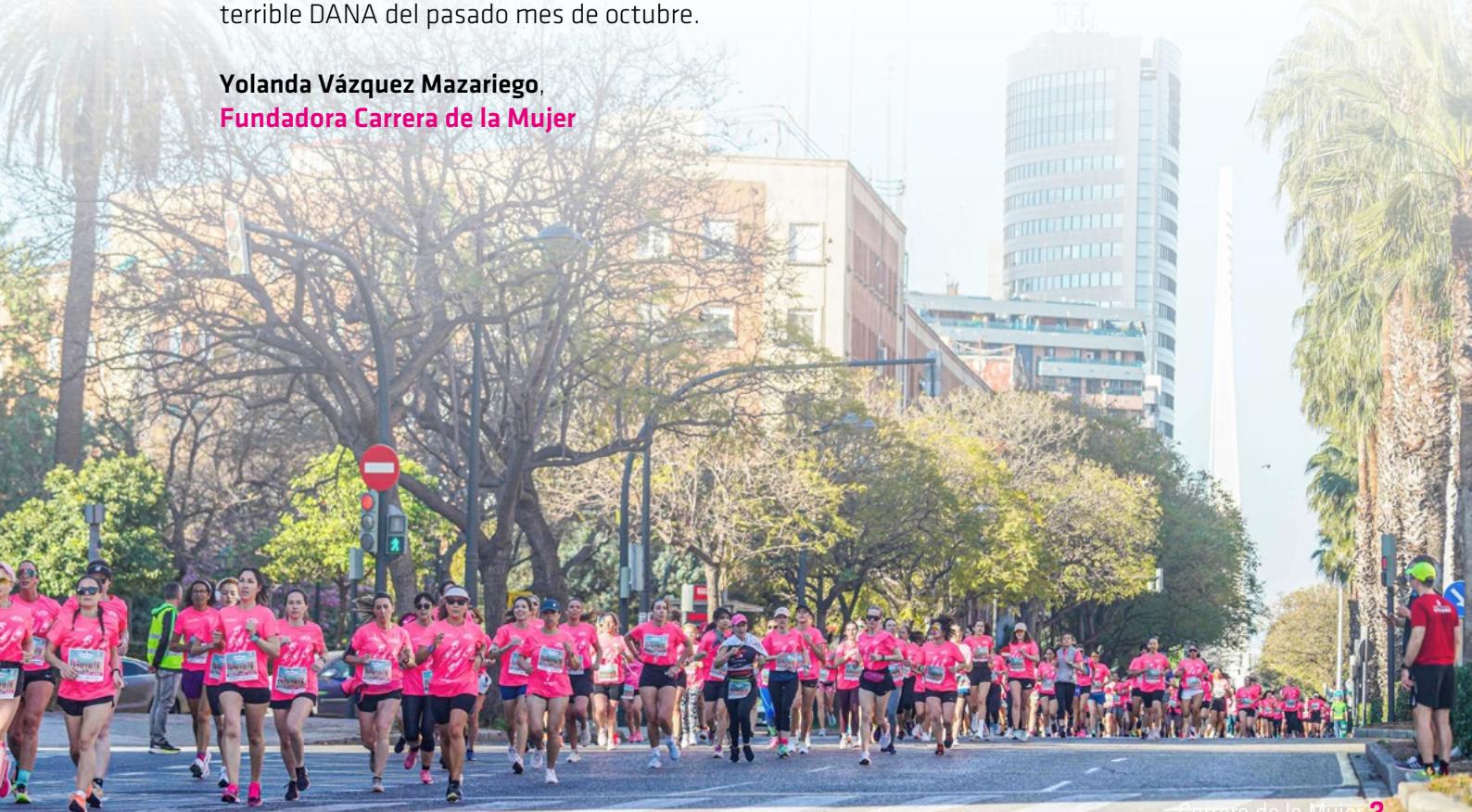
¡BIENVENIDAS A LA CARRERA DE LA MUJER DE VALENCIA!

Este domingo 30 de marzo vamos a celebrar la vigésima edición de la Carrera de la Mujer Central Lechera Asturiana de Valencia. Será una edición muy especial y sin duda muy emocionante. A las dos grandes causas solidarias de la marea rosa, la lucha contra de mama (que simboliza la camiseta rosa) y la violencia de género (todas las participantes volverán a estar unidas llevando el dorsal 016), este año vamos a sumar, como no podía ser de otra manera, la solidaridad con los afectados por la terrible DANA del pasado mes de octubre. Además, vamos a donar un euro de todas las inscripciones a la Fundación Horta Sud, que está trabajando en primera línea para la reconstrucción de la comarca.

Además, desde la organización hemos contactado con los Ayuntamientos de los 87 municipios afectados para que 2000 mujeres de estos pueblos puedan sumarse de forma gratuita este año a la Carrera de la Mujer.

Disfrutemos este domingo de una gran fiesta del deporte y la solidaridad y, sobre todo, no olvidemos la importancia de seguir al lado cada día de estas tres causas: la lucha contra el cáncer, el rechazo de la violencia de género y el cariño y el apoyo para los afectados por la terrible DANA del pasado mes de octubre.

**Yolanda Vázquez Mazariego,
Fundadora Carrera de la Mujer**



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. The background is dark, suggesting an urban environment at night.

**¡PREPARATE
PARA LA CARRERA
CON EL**

OYSHO RUNNING CLUB!



OYSHO



RECORRIDO

6,5 km

- » **HORA DE SALIDA:** 9:00 h.
- » **LUGAR DE SALIDA:** Avda. Ingeniero Manuel Soto (frente a los Tinglados).
- » **LUGAR DE LLEGADA:** Paseo Marítimo.

CALLEJERO

Salida: Ingeniero Manuel Soto,

Calles: Juan Verdeguer, Baleares, Menorca, Ibiza, Serrería, Marino Blas de Lezo, Luís Peixó, Los Naranjos, Acequia Cadena, José Ballester Gozalvo.

Meta: Paseo Marítimo

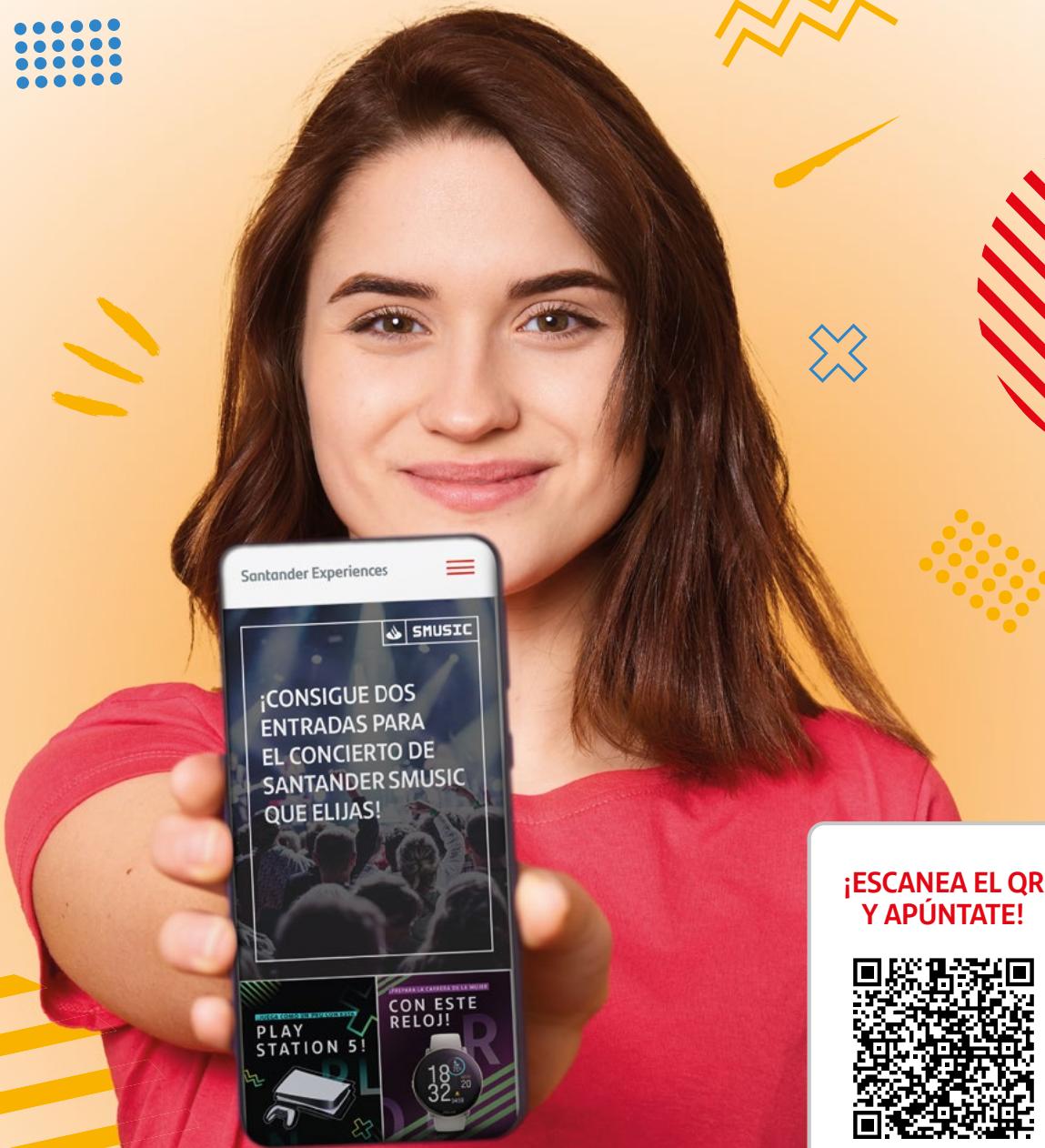




¿QUIERES CONSEGUIR DOS ENTRADAS PARA TU CONCIERTO FAVORITO, UNA PLAYSTATION O UN SMARTWATCH?

Todo esto y mucho más en

santanderexperiences.es



**¡ESCANEAR EL QR
Y APÚNTATE!**





SPORTWOMAN, LA FERIA DE LA CARRERA

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

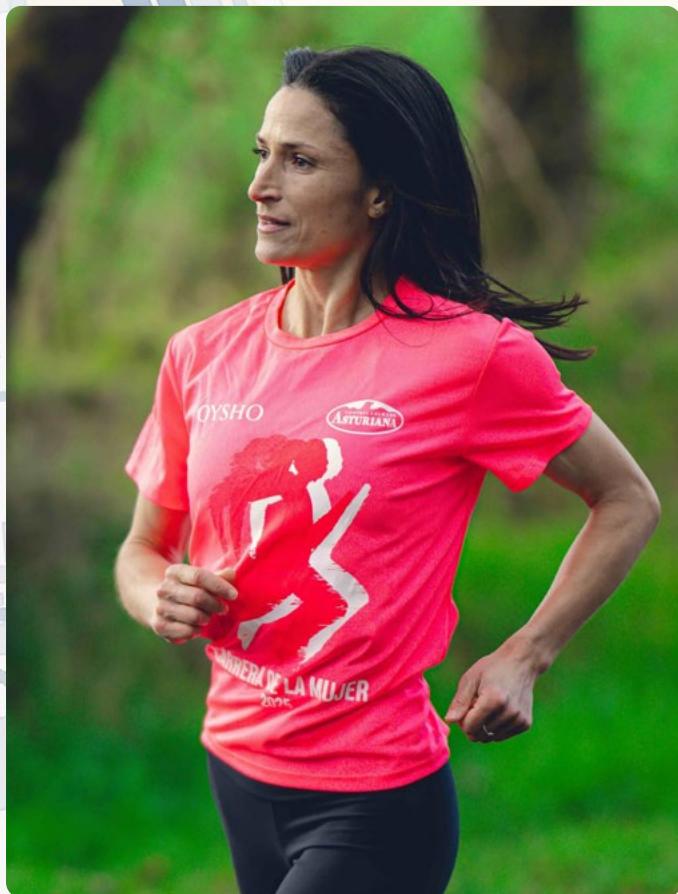
Es imprescindible presentar el email de confirmación de la inscripción que envía la plataforma de inscripciones (se puede presentar en formato digital a través del dispositivo móvil) acompañado del DNI para poder recoger el dorsal-chip y resto de elementos.

ENTREGA DE MERCHANDISING

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

ENTREGA DE CAMISETAS

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

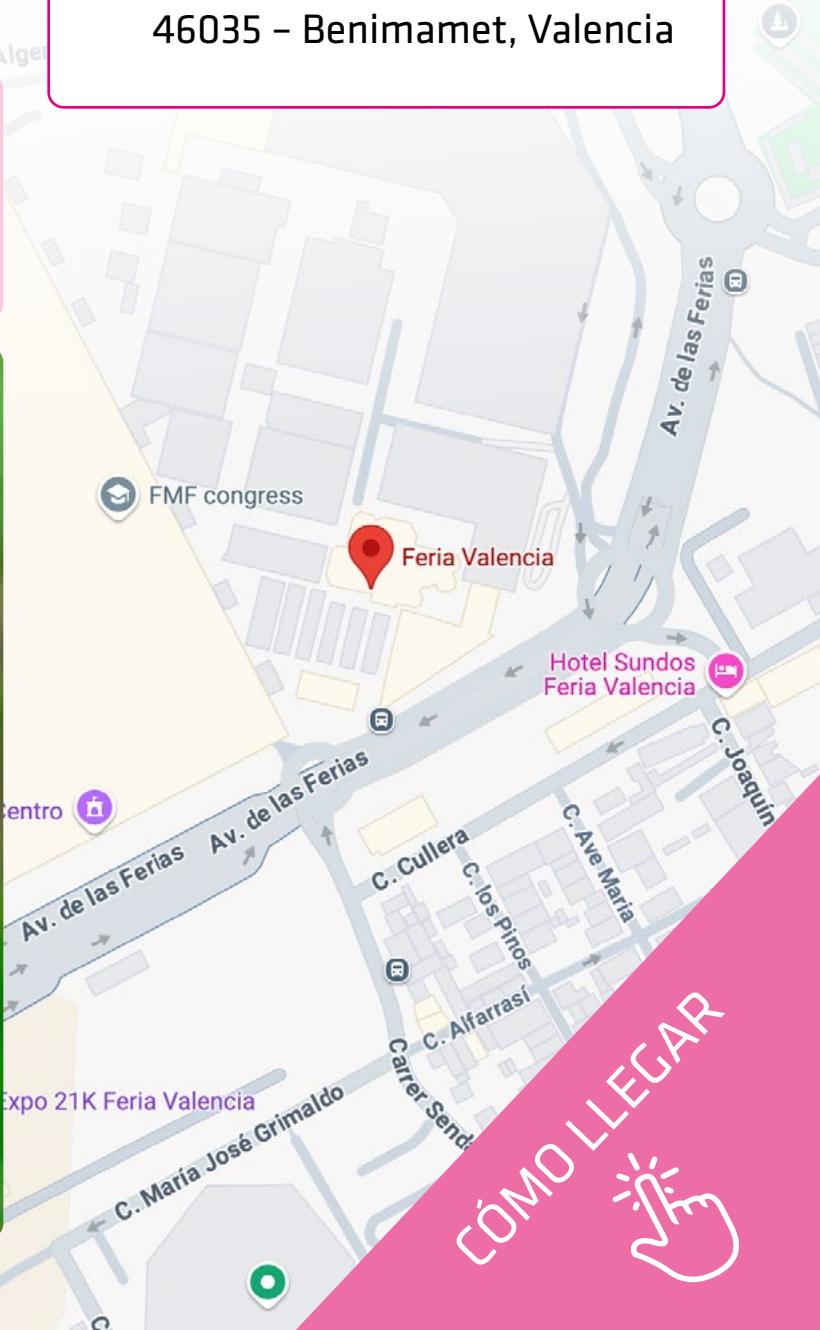


HORARIOS

- » Viernes 28 marzo: 16 a 20 h.
- » Sábado 29 marzo: 10 a 20 h.

DIRECCIÓN

- » FERIA VALENCIA,
PABELLÓN 7
Avda. de las Ferias s/n,
46035 – Benimamet, Valencia



CÓMO LLEGAR



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



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 Valencia.

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 Valencia libres de coches.

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

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

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

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

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

12. **La feria Sport Woman se celebrará el viernes 28 de marzo de 16 a 20 h, y el sábado 29 de 10 a 20 h., en la Feria de Valencia - Pabellón 7 (Avda. de las Ferias, s/n. 46035 Benimant - Valencia),** donde debes recoger el dorsal-chip, la camiseta oficial y la bolsa de la corredora. Si compraste junto a la inscripción merchandising (bandorela, pulsera, braga de cuello...) no te olvides de recogerlo en el stand de merchandising de la Carrera de la Mujer. Y recuerda llevar el justificante de la inscripción y DNI para facilitar la recogida del dorsal y resto de elementos.





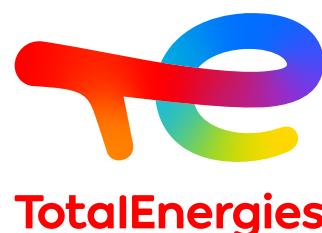
Deja que tu energía cruce fronteras hasta Viena

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



¡Participa ya!

#LaEnergíaDe
LasCarreras



totalenergies.es

f @TotalEnergiesSpain

o @TotalEnergiesES

X @totalenergies_es

✓ @TotalEnergies España

9 preguntas a

Alicia Álvarez Gutiérrez

Ganadora CM Valencia 2024

by



El año pasado ganaste en la Carrera de la Mujer y hace pocas semanas has ganado la Carrera 10kFem de Valencia. ¿Estás preparada para repetir triunfo el 30 de marzo?

Tuve la suerte de vencer en estas dos competiciones, pero el nivel cada vez es más alto. Mis compañeras seguro que no lo ponen fácil.

¿Qué te motivó a correr? ¿Cómo fueron los inicios en este deporte?

Empecé a correr cuando dejé de jugar al baloncesto. Hasta los 20 años jugué al baloncesto en el equipo de mi ciudad, León, hasta que por circunstancias, este se deshizo. Ahí fue cuando lo más fácil para compaginarlo con los estudios era salir a correr. Estuve varios años en los que solo corría cuando me apetecía. Después me uní a un club de corredores y entré en este mundillo. No fue hasta años más tarde cuando empecé con un entrenador.

En la actualidad, ¿qué significa el running para ti?

Es lo que pone un poco de orden a mi vida. Crecí en un entorno de entrenamiento, horarios y competición; y ahora mismo, con las horas de trabajo, saber que tengo "x" entrenamientos me ayuda a sacar el resto de cosas adelante, organizarme, priorizar... Durante el rato de entrenamiento trato de desconectar de lo demás.

¿Cómo compaginas tu trabajo con el deporte? ¿Es difícil la conciliación?

Fácil no es, desde luego. Pero crecí así. Para mí es muy normal tener una hora u hora y media para mí. Es verdad que según el día requiere hacer algo de maniobra o madrugar un poco más. Pero lo tengo muy interiorizado y lo hago con gusto. Tengo un horario partido, así que, o entreno antes o después, o incluso las dos veces. También tengo mucha suerte y mi pareja me acompaña en esta manera de entender el deporte, lo que facilita mucho el día a día.

En el caso de la Carrera de la Mujer de Valencia, ¿qué te animó a participar?

Tuve la oportunidad de participar junto con el equipo Oysho y de conocer a un grupo de chicas estupendas.

¿Y qué supuso para ti ganarla?

Siempre que ganas una carrera hay un chute de motivación y satisfacción de ver que las horas que inviertes entrenando acaban por dar sus frutos.

¿Crees que en esta carrera deben participar mujeres atletas profesionales o mujeres que nunca han corrido?

Creo que en atletismo hay hueco para todo el mundo. Todas hemos empezado más despacio y cada una lleva un proceso y unas circunstancias. Este deporte acoge a todo el mundo, aunque sí creo que lo importante es hacer las cosas con cabeza.

¿Qué es lo que más te gusta de esta carrera?

El ambiente que hay. Por algún motivo me resulta un ambiente que llama a familia.

¿Qué opinas sobre las pruebas deportivas que van más allá del deporte, como la Carrera de la Mujer, que busca visibilizar a las mujeres y se preocupa por su salud física y mental?

Con el boom deportivo que hay, y especialmente el que rodea al running, es una buena herramienta para poner de manifiesto ciertas cuestiones. Desde luego la salud física y, sobre todo, la mental. Son cosas que hay que tratar con especial cuidado y darles la importancia que tienen.



La vencedora de la Carrera de la Mujer de Valencia en la edición del año pasado tiene muy claro que "ganar es un chute de motivación", pero también es consciente de que el nivel es cada vez más alto y que el resto de atletas no se lo va a poner fácil. El 30 de marzo, en el paseo marítimo, la volveremos a ver sobre el asfalto. Lo que es seguro es que va a disfrutar de un ambiente que, para ella, es "familia".



AGENDA DE LA CARRERA Y EL FESTIVAL DE FITNESS Y AEROBIC

VALENCIA, 30 DE MARZO DE 2025

- | | |
|--|---|
| | 8:45 h Homenaje a Vega Gimeno (Olímpica en Baloncesto) |
| | 8:48 h Entrega cheque Horta Sud |
| | 8:50 h Canción Serafín Zubiri "Mi tierra" |
| | 9:00 h Salida de la carrera |
| | 9:23 h Llegada a meta de las primeras corredoras |
| | 9:50 h Entrega de premios categoría absoluta (5 primeras) |
| | 10:00 h Festival aerobic con Isa Fitwoman
Calentamiento Central Lechera Asturiana |
| | 10:10 h WeDance con Isa Fitwoman |
| | 10:30 h Zumba con Mariana Morali |
| | 10:45 h Ballet Fit |
| | 11:00 h Vuelta a la calma con Oxígeno Sport |
| | 11:10 h Homenaje a la mujer participante de mayor edad con Banco Santander |
| | 11:15 h Entrega de premios resto de categorías |
| | 11:40 h Fin de acto deportivo |

V O L V O

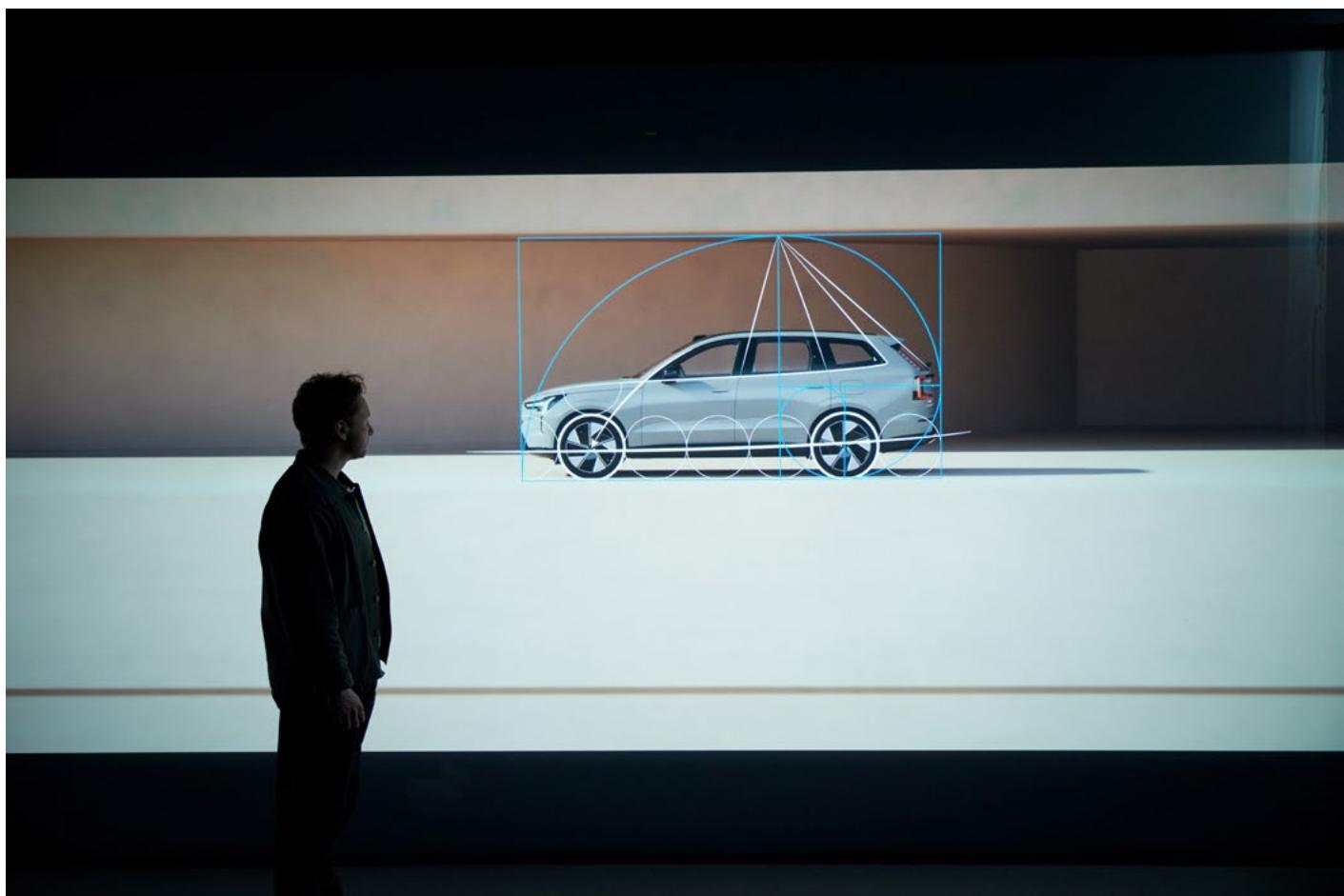
Las metas están para superarlas.

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



Descubre más en **volvocars.es**

V O L V O



Volvo Cars y Nvidia

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

Saber +



dial

LA MÚSICA QUE NOS UNE

LA EMISORA LÍDER DE
LA MÚSICA EN ESPAÑOL

¡ESCÚCHALA!



#MASQUEUNAMUÑECA

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

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

Hazte con alguno de los **17 modelos de pin** durante la inscripción de la Carrera de la Mujer y forma parte de un movimiento 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.





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.

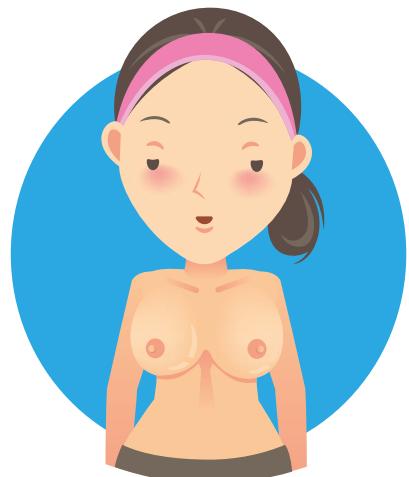
Consejos de autoexploración

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

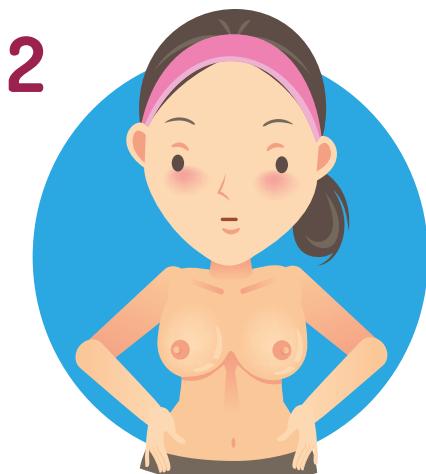


AUTOEXAMEN DE MAMA

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.



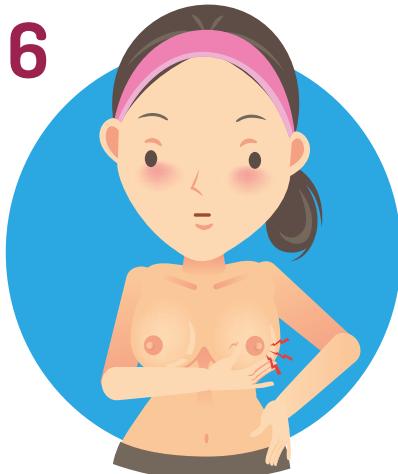
Ahora sube los brazos hacia arriba y vuelve a observar si hay alguno de los síntomas anteriores.



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.



¡PARTICIPA EN LA CARRERA DE LA MUJER!



Y LLÉVATE ESTA BANDOLERA
CANALCOSMO.ES



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



muchas, muchas... ventajas.

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

renfe
Tu tren



Body Combat, Zumba o Fitness facial!

en Sport Woman Valencia

LOS DÍAS 28 Y 29 DE MARZO TENDRÁ LUGAR LA FERIA DE LA CORREDORA (FERIA DE VALENCIA - PABELLÓN 7) CON UN MONTÓN DE ACTIVIDADES DE BAILE Y ENTRENAMIENTOS PARA TODOS LOS NIVELES Y PÚBLICOS.

VIERNES 28 DE MARZO

18:00 a 19:00 h: Fitnes Facial contra la flacidez con Katia Sol (Fundadora UpFace)

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

» **Inscripción 3 € (a beneficio de Wanawake con pulsera masai de regalo).**

19:00 a 20:00 h: Entrenamiento colectivo + Barre

Fitness en parejas!

Sumérgete en una experiencia fitness revolucionaria: una sesión en parejas que fusiona entrenamiento colectivo y barra fitness para transformar tu cuerpo y reforzar la conexión con tu compañero@. En este entrenamiento ameno y dinámico, trabajarás fuerza, resistencia y agilidad a través de movimientos sincronizados y ejercicios innovadores, diseñados para desafiar tus límites y potenciar tu energía. Disfruta del apoyo del grupo y de la motivación mutua, mientras cada movimiento te acerca a una versión más fuerte y saludable de ti mismo. Impartido por @ Ballsportcenter.valencia

» **Inscripción 2 € (a beneficio de Geicam).**

SÁBADO 29 DE OCTUBRE

10:15 a 11:00 h: Strong Nation®

Apúntate a esta Demo de Strong Nation™, un entrenamiento de alta intensidad que combina elementos de combate con música EDM, en diferentes niveles para motivarte a desafiar tus límites. ¡Empieza la mañana con energía!

» **Inscripción gratuita.**

11:00 a 12:00 h: Zumba® Fitness

Únete a ésta Master Class de Zumba® Fitness por una buena causa y entrena de una forma divertida al ritmo de música alegre.

» **Inscripción 3 € (Donación íntegra para Wanawake con pulsera masai de regalo).**

12:00 a 13:00 h: Body Combat con VivaGym

Disfruta esta clase con los monitores de VivaGym. BODYCOMBAT™ es un programa cardiovascular inspirado en las Artes Marciales, con movimientos que provienen del Karate, Boxeo, Tae Kwon Do, Tai Chi y Muay Thai. Coreografiado en base a una buena música, con sus excelentes instructores, los participantes realizan puñetazos, patadas y katas, queman calorías y consiguen una mayor capacidad cardiovascular.

» **Actividad gratuita patrocinada por VivaGym.**

16:00 a 17:00 h: Latín Dance - Danza saludable

El Latin Dance incorpora rutinas de danza como la disociación y la coordinación corporal, los fundamentos de los ritmos latinos y el trabajo coreográfico para hacerte vivir una experiencia que te ayuda en tu desarrollo personal a través del movimiento. La danza en cualquiera de sus formas requiere una gran atención al momento presente para poder coordinar ritmo, movimiento, musicalidad y con el Latin Dance lo vas a poder hacer de una forma súper divertida y progresiva. Colabora: Escuela de Baile Carisma.

» **Inscripción 2 € (Donación íntegra para la Asociación de Cáncer de Mama Metastásico).**

17:00 a 18:00 h: Charla "Tu mente, tu motor"

Aprende con Raquel Caturla cómo tus pensamientos pueden impulsarte a sentirte más fuerte, capaz y motivada, incluso en los momentos más desafiantes.

» **Inscripción gratuita**

17:00 a 18:00 h: Master Class benéfica con RC Jumps

El hacer ejercicio más divertido del momento! Se realiza al ritmo de la música con las botas Kangoo Jumps®, las únicas botas de rebote que absorben hasta el 80% el impacto en las articulaciones, aptas para cualquier persona y con las que se pueden realizar todo tipo de ejercicios. ¡Fáciles de utilizar, seguras y muy divertidas!

» **Inscripción gratuita**

Inscripciones



HOY
Sevilla, 17:30

Entregados



MAÑANA
Vitoria, 10:45

MRW

Fontarel

ZERO SODIO

EMPIEZA DE ZERO CADA DIA

UN MENOR CONSUMO DE SODIO CONTRIBUYE
A UNA TENSIÓN ARTERIAL NORMAL



RECONOCIDA POR LA
FUNDACIÓN ESPAÑOLA
DEL CORAZÓN*

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



VIPS

10%
DE DESCUENTO



ESCANEA Y DESCARGA
TU CUPÓN





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!



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

TODAS CON ALANNA, MUJERES EN LUCHA CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO

Alanna es una entidad sin ánimo de lucro, que nace en el año 2002 como proyecto social destinado a familias y personas en situación de vulnerabilidad social, destacando el apoyo a mujeres y menores.

Actualmente uno de sus proyectos con mayor repercusión social, y que identifica con claridad los valores éticos de Alanna son los Centros de Atención integral para mujeres y menores víctimas de la violencia de género. Éstos surgen en el año 2005, como respuesta a uno de los mayores desafíos a los que actual e históricamente, se han enfrentado las mujeres y que tristemente todavía continúan conviviendo en todas las sociedades del mundo en pleno siglo XXI: las violencias machistas y la violencia de género.

Los centros de atención integral de Asociación Alanna, desarrollan presencialmente su intervención en la Comunidad Valenciana, pero actúan en el ámbito estatal con la atención y asesoramiento de mujeres de toda España. Desde los inicios, se ha intervenido con cerca de 17.000 mujeres inmersas en relaciones de violencia de género. Actualmente, Alanna acoge y recepciona en sus espacios de atención para mujeres y menores, aproximadamente alrededor de 85 nuevos casos al mes.

Las líneas de trabajo que se persiguen desde Alanna, se establecen con carácter integral, destacando; atención psicológica y jurídica, apoyo psico social continuado, inserción socio laboral, talleres terapéuticos, y salidas y actividades lúdicas y culturales. Así como otros proyectos enfocados al plano asistencial como pueden ser banco de alimentos, ropero o las campañas de distribución de juguetes y material escolar, etc.

Sin embargo, nuestra perspectiva principal está basada en el acompañamiento activo y continuado, a lo largo de todo el proceso de recuperación en cualquiera de las áreas que sean necesarias, desde que recibimos a la mujer o tenemos conocimiento de su situación de violencia

Además, consideramos que es importante crear climas donde las mujeres y sus hijos e hijas, puedan sentir cercanía y seguridad. Se busca fomentar vínculos emocionales y de comprensión activa, así como la posibilidad de tejer redes sociales, tanto con las técnicas especializadas como con otras mujeres y familias participantes. Partimos de la base del respeto absoluto hacia cada uno de

los procesos, y hacia los tiempos propios que establece y requiere cada mujer en la toma de decisiones, generando un entorno de confianza mutua.

El objetivo principal del acompañamiento es el apoyo para que las mujeres puedan superar su situación de vulnerabilidad inicial o salir de la relación de violencia presente. De esta manera se pretende que puedan recuperar estabilidad personal, y la adquisición de herramientas adecuadas y beneficiosas, para retomar las riendas de su propia vida.

Además, trabajamos activamente en el ámbito de la coeducación y sensibilización, pues consideramos que son una forma de prevenir, informar y concienciar a la sociedad sobre la importancia de educar en valores igualitarios entre hombres y mujeres, y romper con las barreras que perpetúan los roles y estereotipos de género desde la infancia.

Más información: <https://www.alanna.org.es/>



ASOCIACIÓN ALANNA



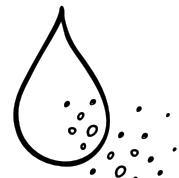
ZIAJA

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.



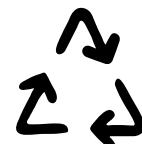
Elegimos ingredientes biodegradables y respetuosos con el medioambiente.



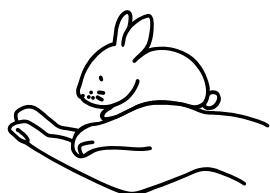
Limitación de conservantes añadidos para minimizar el riesgo de alergias y garantizar un uso seguro.

99%

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



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



No testamos nuestros productos ni sus ingredientes en animales.



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

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

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

MUJER20VLC

Válido hasta 31/03/25

www.ziajashop.es

@ziajaespana

ZIAJA

CUPUAÇU

LUCE BRONCEADO
NATURAL
TODO EL AÑO

Consigue una piel bronceada,
suave y luminosa con
la loción corporal de Cupuazú,
sin necesidad de sol.

Su fórmula con manteca
de cupuaçu y aceites
de nuez de Brasil y macadamia
nutre e hidrata tu piel con
un aroma irresistible.



¡DESCÚBRELA AHORA!



+ SOLIDARIAS, CON DRAGON BOAT

Somos una asociación deportiva sin ánimo de lucro. La idea nació en diciembre de 2017, a iniciativa de una licenciada en educación física y paciente oncológica Verónica Petit.

El proyecto es muy innovador porque representa una de las primeras iniciativas deportivas para pacientes con cáncer de mama de la zona con el primer equipo dragon boat BCS* (*Breast Cancer Survivor) de toda la Comunidad Valenciana que empezó a competir en octubre 2018.

Desde el inicio, hemos podido contar con muchos actores. Con el apoyo de la AEDB (Asociación Española de Dragon Boat), la RFEP (Real Federación Española de Piragüismo) nos cedió un barco dragón para poder empezar los entrenamientos desde septiembre 2018.

Nuestra asociación ha recibido varios premios y beneficiados de diferentes subvenciones que le han permitido ofrecer la práctica del Dragon Boat a numerosas personas a un precio razonable, en condiciones materiales y de seguridad óptimas.

El proyecto fue creado y formado inicialmente por personas con cáncer de mama (BCS) por los beneficios de este ejercicio del torso y brazos sobre la prevención y la mejora del linfedema (estudios del fisioterapeuta canadiense Dr. Donald C. McKenzie en 1996).

Ante el entusiasmo de los valencianos se abrió la práctica a cualquier persona interesada, sin limitación de edad, de sexo, de aptitud deportiva, física o mental...



En efecto el dragon boat es muy atractivo porque:

- Es una embarcación espectacular: Mide 12m., representa un dragón con su vistosa cabeza y larga cola. En él caben 12 personas: 10 palistas, 1 tambor en la proa que marca el ritmo y 1 timón en la popa que dirige el barco
- Es un deporte fácil de practicar. Se rema sentado, de un solo lado, con una pala de hoja simple, corta y muy ligera.
- Es una actividad muy divertida: Se práctica en un ambiente amistoso, de cohesión, de superación y competencia de toda la tripulación creando un espíritu de grupo increíble.
- Se disfruta de la belleza del mar, con las condiciones meteorológicas muy favorables de Valencia, en las instalaciones excepcionales del Real Club Náutico de Valencia.

Entrenamos en el barco dragón todo el año, 3 veces a la semana, los martes y sábados por la mañana y el jueves por la tarde adaptando nuestro horario según la época del año (horas de luz en invierno, temperaturas altas en verano).

Los entrenamientos se realizan en las instalaciones de la base de regata del Real Club Náutico de Valencia.

Nuestro equipo participa en Festivales nacionales e internacionales de dragon boat, promueve encuentros con otros equipos españoles y europeos. Organizamos otro tipo de actividades como marcha nórdica, kayak... y conferencias, charlas de interés para nuestros socios.

Si quieres unirte y palear con nosotros puedes ponerte en contacto llamando al 607654000 o escribiendo al correo electrónico dragonboatvalencia@gmail.com



TÚ TAMBIÉN PUEDES SER INSTRUCTORA!



ÚNETE A LA FAMILIA DE

ZUMBA®

AHORRA 65%
USANDO EL CÓDIGO DESCUENTO

CARRERAMUJER



ZUMBA.COM



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

EL DOMINGO 30 DE MARZO AL LLEGAR A META DISFRUTA DE MÁS DE UNA HORA DE MÚSICA Y EL MEJOR EJERCICIO CON ISA FITWOMAN, BALLET FIT® Y ZUMBA®

La meta de la Carrera de la Mujer Central Lechera Asturiana en la Playa de Las Arenas volverá a ser el escenario donde se celebrará el tradicional festival de Aeróbic y Fitness. A partir de las 10.00h, todas las participantes podrán disfrutar en directo de las sesiones de baile y ejercicio con la mejor música del momento.

El festival arrancará a las 10:00h con la **sesión de calentamiento Central Lechera Asturiana** de la mano de Isa López, Beatriz Beltrán y Laura Lunar. Acto seguido disfrutaremos junto a ellas de una **clase de WeDance** para bailar sin parar con la música más actual y las coreografías más divertidas. La clase perfecta para disfrutar y desconectar de los problemas, mejorando tu coordinación y capacidad cardiorrespiratoria.

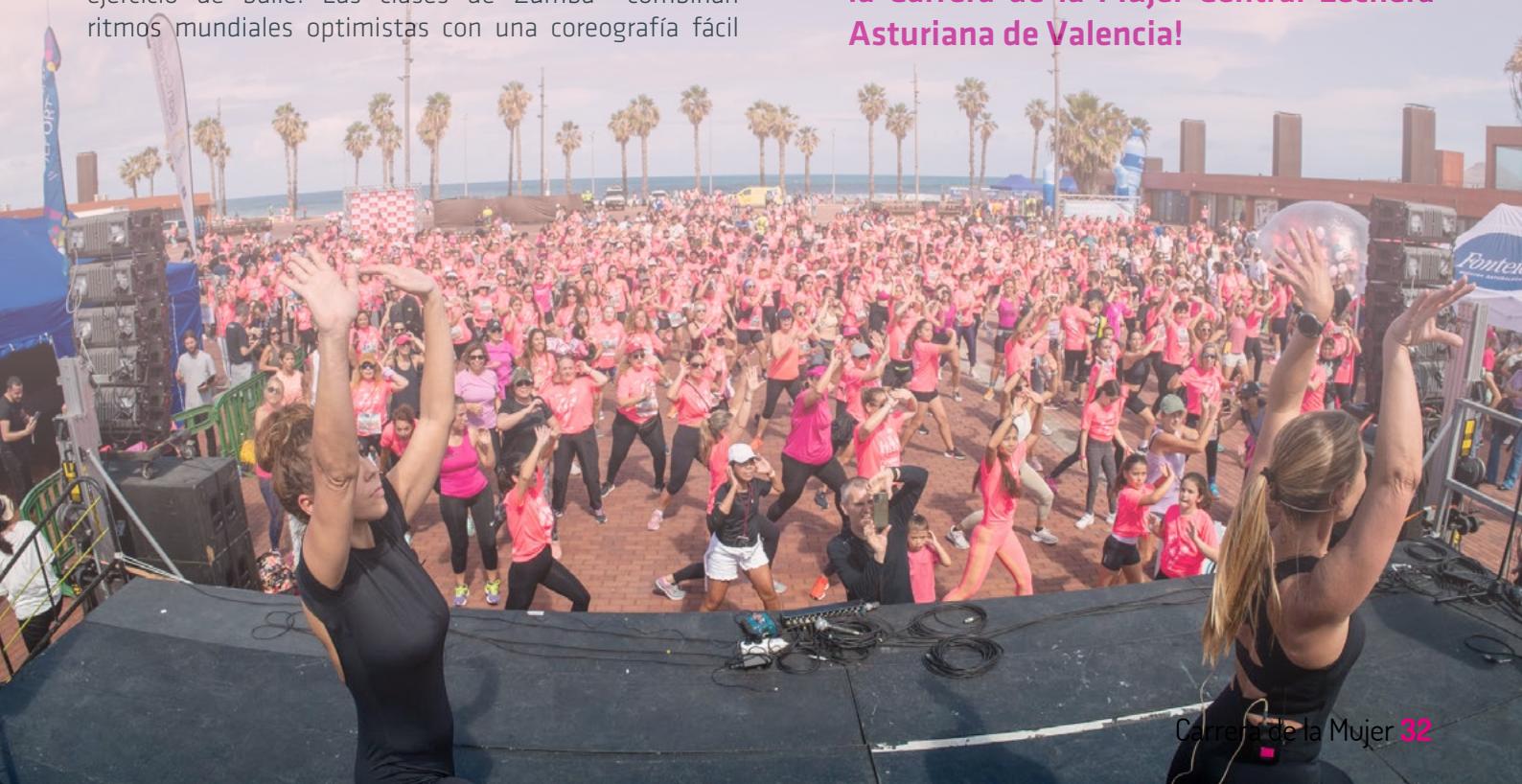
Acto seguido llega la **sesión de Zumba®** con Mariana Morali, Sabina Ros, Azahara Fuentes y Loredana. Zumba® es una marca global de estilo de vida que fusiona fitness, entretenimiento y cultura en un emocionante ejercicio de baile. Las clases de Zumba® combinan ritmos mundiales optimistas con una coreografía 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.

Después Silvia Escribano, Virginia Santizo y Rebeca Sánchez llegarán al escenario con **BalletFit®**, un estilo que fusiona la técnica de la danza clásica con el fitness, trabajando la fuerza, la coordinación, la tonificación, el equilibrio y la flexibilidad, implicando todo el cuerpo en los ejercicios cardiovasculares al ritmo de la música.

Y por último vuelta a la calma estirando y relajando cuerpo y mente de nuevo con Isa Fitwoman, Beatriz y Laura.

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





¡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.

Visítanos en nuestra **clínica dental IO Valencia**

Tu **primera revisión gratuita** incluye:



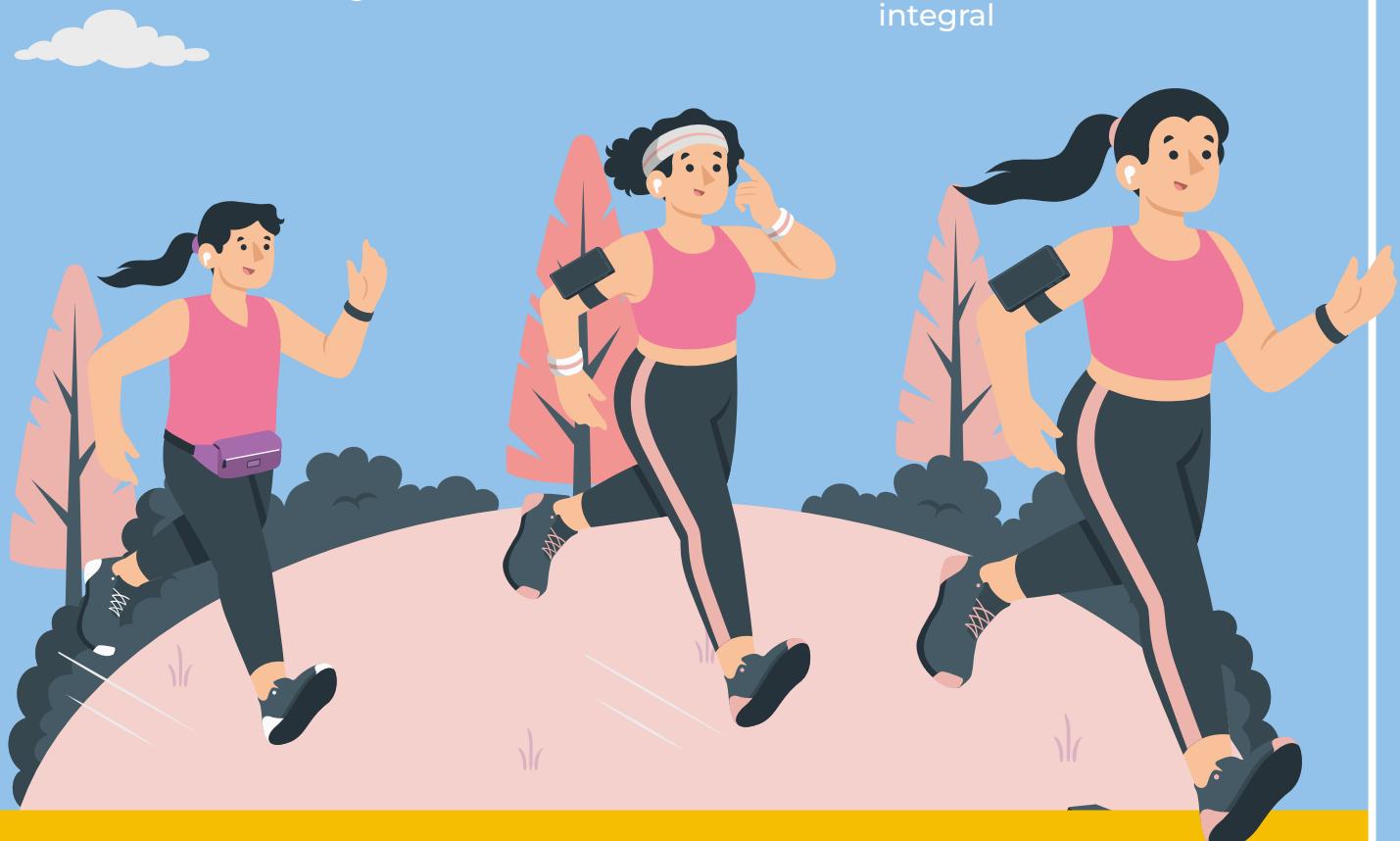
Estudio
radiográfico



Diagnóstico



Plan de
tratamiento
integral



IO VALENCIA

📍 Gran Vía Marqués del Túria, 37

📞 963 517 350

✉️ valencia@ioa.es

¡Escanéame y pide cita!



Institutos Odontológicos invita a sonreír en la Carrera de la Mujer de Valencia

Valencia es la segunda cita del circuito de la Carrera de la Mujer 2025, e Institutos Odontológicos mantiene su patrocinio en una edición muy especial, aún con las consecuencias de la DANA de otoño muy presentes.

La organización se ha volcado con los municipios afectados, invitando a participar gratis a 2.000 mujeres y apoyando a la Fundació Horta Sud con un euro por cada inscripción, motivos más que sobrados para que la firma de clínicas dentales, dos de ellas ubicadas en Valencia y Castellón, anime a las valencianas a que el 30 de marzo se apunten a una carrera más solidaria que nunca.

El lema de Institutos Odontológicos “porque cuando estás bien, sonríes” cobra todo el sentido en un momento en el que tanta gente está poniendo de su parte para aliviar la situación en las zonas más castigadas por el temporal. Durante la feria de la corredora, IO instalará el Sonrisómetro en su stand para invitar a los visitantes a que luzcan su mejor sonrisa y la valoren.

De este modo, la compañía propietaria de 37 clínicas dentales en todo el país consolida su relación con una iniciativa que promueve la práctica del deporte femenino y está comprometida con el bienestar de las mujeres. En este objetivo, colabora con entidades que luchan contra

el cáncer de mama y las desigualdades sociales y educativas por razón de género.

En las clínicas dentales de Institutos Odontológicos, el bienestar de los pacientes es el principal valor, por eso se les ofrece una atención basada en la confianza mutua. Cuentan con profesionales de primer nivel y la tecnología más moderna. Además, disponen de los equipos necesarios para llevar a cabo cualquier tratamiento, siempre atentos a las actualizaciones que favorecen una mejor atención y mayor comodidad.

Los 37 centros de IO se encuentran en Cataluña, Zaragoza, Madrid, Navarra, Euskadi, Valencia y Castellón. Desde 1988 han atendido a más de un millón de personas.

ioa.es



CEA(R)

Comisión Española
de Ayuda al Refugiado



Foto: @GermánCaballero

Mujeres, migrantes y DANA

El pasado 29 de octubre, Valencia vivió uno de los episodios más devastadores de su historia. Pero más allá de los daños materiales, hay historias de vida que quedaron atrapadas en la desesperanza. Entre los colectivos más vulnerables, las mujeres migrantes y refugiadas han sido las más afectadas, enfrentando el desastre con una fortaleza admirable, pero con muy pocos recursos para levantarse de nuevo.

Barreras invisibles, luchas diarias

Desde la Comisión Española de Ayuda al Refugiado (CEAR), hemos sido testigos de cómo muchas de estas mujeres, que ya afrontaban dificultades extremas antes del desastre, ahora se encuentran en una situación aún más precaria. La falta de documentación regularizada y la inestabilidad laboral han convertido la posibilidad de recibir ayuda en un desafío insalvable. Muchas de ellas han perdido no solo sus hogares, sino también sus medios de subsistencia, sumiéndolas en una incertidumbre cruel y desesperanzadora.

La DANA ha dejado en evidencia la enorme desprotección de las personas en situación de irregularidad administrativa. Muchas mujeres migrantes no pueden acceder a las ayudas económicas reconocidas debido a la falta de documentación. Además, el requisito de un contrato laboral impide que quienes trabajan en la economía sumergida puedan beneficiarse de medidas de protección social. La catástrofe ha evidenciado la urgencia de una regularización extraordinaria que garantice sus derechos y seguridad.

Más que pérdidas materiales: heridas emocionales

Las secuelas de la DANA no solo se miden en destrucción física. Un reciente informe revela que el 70% de las personas afectadas presentan síntomas de ansiedad, tristeza profunda y estrés posttraumático. Para estas mujeres, la sensación de desarraigo y la incertidumbre sobre el futuro son cargas emocionales insoportables. Sin redes de apoyo y con la angustia de no poder garantizar un refugio seguro a sus hijos, muchas se ven atrapadas en un círculo de desesperación.

Casos como el de E.M., una mujer hondureña en situación irregular que salvó la vida del anciano al que cuidaba durante la riada, reflejan la vulnerabilidad de estas mujeres. A pesar de su valentía y entrega, E.M. no tiene acceso a ayudas, no ha podido empadronarse y sobrevive gracias a la solidaridad de su entorno. Historias como la suya son invisibles para el Estado, pero esenciales en la reconstrucción del tejido social.

CEAR: al lado de quienes más lo necesitan

Ante esta realidad, CEAR ha intensificado sus esfuerzos para brindar apoyo inmediato y sostenido a estas mujeres. Nuestros equipos están proporcionando asistencia legal para facilitar el acceso a ayudas, apoyo psicosocial para atender las secuelas emocionales y recursos básicos para quienes lo han perdido todo.

No solo trabajamos en la atención de la emergencia, sino que también exigimos medidas inclusivas para que las mujeres migrantes y refugiadas sean una prioridad en los planes de recuperación. No podemos permitir que queden en el olvido.

La Carrera de la Mujer: un símbolo de lucha y empoderamiento

La Carrera de la Mujer en Valencia es mucho más que un evento deportivo; es un espacio donde las mujeres pueden alzar la voz, apoyarse mutuamente y demostrar su resiliencia. Cada paso en esta carrera es un acto de solidaridad y un recordatorio de que juntas somos más fuertes.

Invitamos a todas las corredoras y asistentes a unirse a esta causa y a dar visibilidad a estas mujeres que, a pesar de la adversidad, siguen adelante con coraje. CEAR estará allí, apoyando y recordando que el verdadero triunfo es construir un futuro más justo y equitativo para todas.

Mujeres, Migrantes y DANA

Las cifras de una tragedia

Datos Generales

- Fallecidos: 229 personas (36 eran extranjeras)
- Personas en situación irregular en València: 43,000 - 47,000

Mujeres Migrantes

- Mujeres migrantes sin contrato laboral: 30%
- Sin acceso a ayudas
- Personas afectadas con ansiedad/estrés: 70%

Testimonios Reales

E.M., migrante hondureña, salvó la vida del anciano que cuidaba. Hoy no tiene acceso a ayudas ni un hogar seguro.

CEAR está proporcionando:

- ✓ Asistencia legal
- ✓ Apoyo psicosocial



"Apoya a las mujeres migrantes afectadas por la DANA."





IMR, centro de dermatología de referencia a nivel nacional, se une a la Carrera de la Mujer en Madrid y Valencia



En IMR, los amantes del deporte encontrarán un enfoque multidisciplinar donde cuidar rostro y cuerpo, gracias a su amplia oferta de tratamientos. Dermatología de vanguardia, nutrición o prevención del melanoma, se convierten en las principales estrategias para afrontar el envejecimiento prematuro durante la práctica deportiva. ¿El objetivo? Vivir más y mejor. El Dr. Ricart nos da las claves para lograrlo.

Este 2025 la Carrera de la Mujer celebrará su vigésimo primer aniversario como uno de los mayores eventos deportivos femeninos de Europa. Conscientes de la importancia que tiene la práctica deportiva, así como los hábitos de vida saludables, IMR, centro de dermatología de vanguardia, se une este año patrocinando las carreras que tendrán lugar en Valencia (30 de marzo) y Madrid (11 de mayo). Dos jornadas en las que la Marea Rosa saldrá de nuevo a las calles con más fuerza que nunca, y en las que IMR busca concienciar a las participantes de la importancia de practicar deporte con responsabilidad. Protección solar, una buena rutina cosmética o una dieta equilibrada, juegan un papel primordial en el día a día de quienes han convertido el deporte en su estilo de vida.

En 2003, el Dr. José María Ricart fundaba IMR y abría su primera clínica en su ciudad natal, Valencia, con el firme objetivo de ofrecer un diagnóstico y tratamiento precoz a las principales patologías de la piel. Veinte años más tarde, el que ya es un centro de dermatología de referencia

a nivel nacional, cuenta con siete clínicas repartidas entre Madrid, Barcelona, Valencia y Granada. Todas ellas abogan por un modelo de medicina integral centrado en la salud de la piel y donde las mujeres son las protagonistas. Para aquellas que practican deporte, ofrecen tratamientos personalizados que protegen y mejoran el estado de la piel frente a los efectos de la exposición al sol, la deshidratación o el estrés cutáneo, ayudándoles a sentirse y verse mejor en cada etapa de su vida.

Desafortunadamente, tal y como explica el Dr. Ricart, *el deporte no solo acelera el envejecimiento de la piel, sino de todo el organismo, ya que se producen radicales libres y, por tanto, envejecimiento. No obstante, si los mecanismos de reparación son más potentes que éstos de deterioro, el deporte puede llegar a rejuvenecer. Todo es una cuestión de equilibrio.*



Durante la práctica deportiva, especialmente en aquellas actividades *outdoor* donde la acción del sol está presente, *el aumento de radicales libres provoca un desequilibrio conocido como estrés oxidativo, que puede tener efectos perjudiciales en las células y tejidos cutáneos, provocando una pérdida de colágeno, una alteración de la función barrera y una reducción en la capacidad de regeneración celular*. Es por ese motivo que el fundador de IMR recomienda *ejercicios controlados en los que las pulsaciones no suban de 140-150 y no se empleen más de 40 o 50 minutos. Ejercicios de fuerza o caminatas, son grandes opciones para mantenerse en forma, sin afectar al envejecimiento prematuro de la piel*.

Por otro lado, añade, *la dieta tiene un papel fundamental en la longevidad: la ralentización del envejecimiento, el*

control de los procesos inflamatorios o incluso el desarrollo de enfermedades autoinmunes. Es por ese motivo que mientras practicamos deporte es adecuado tener una dieta adaptada. Por otro lado, es importante no sobrepasar nuestros límites con ejercicios que nos lleven al extremo, aquellos que tienen la capacidad de acelerar el envejecimiento prematuro.

Por supuesto, todas aquellas personas que practican deporte *deben hacer hincapié en la fotoprotección y en el uso - siempre que su piel lo tolere y así lo recomiende su dermatólogo - de retinoides o ácido glicólico, para revertir los daños que el deporte pueda producir en su envejecimiento. Desde IMR, añade, también recomendamos apoyar estos cuidados con una rutina cosmética oral. La ingesta de polifenoles y antioxidantes, así como la fotoprotección por vía oral es ideal para combatir los radicales libres. Por otro lado, activos como el ácido hialurónico, el colágeno y la elastina favorecen una buena hidratación y el buen mantenimiento de articulaciones y cartílagos, tan esenciales cuando practicamos deportes de impacto.*

Nutricosmética, alimentación, fotoprotección y una buena rutina cosmética son los pilares que desde IMR recomiendan tener en cuenta a la hora de ejercitarnos. Todos ellos acompañados de protocolos beauty como los despigmentantes, perfectos para eliminar las manchas producidas por la acción del sol durante la práctica de deportes al aire libre, polinucleótidos para estimular la síntesis de ácido hialurónico, colágeno y elastina, tremendamente efectivos para quienes practican deportes HIIT, o incluso Miradry, un tratamiento que combate la hiperidrosis o exceso de sudoración.

Sobre IMR

Hace 20 años, el Dr. José María Ricart fundaba IMR con el firme objetivo de ofrecer un diagnóstico y tratamiento precoz a las principales patologías de la piel. Hoy en día, este centro de dermatología de referencia a nivel nacional aúna vanguardia, excelencia y un modelo de medicina integral formado por un equipo médico experto en diversas áreas. Una incansable labor en el campo de la belleza, la salud y el bienestar que les ha hecho llegar a tener 7 clínicas propias repartidas en diferentes puntos de España.

Su modelo de dermatología de vanguardia basado en el cuidado de la piel, la regeneración capilar y la estética sin huella, les ha hecho convertirse en centro de referencia en el tratamiento de las cicatrizes, los procedimientos láser y la regeneración capilar, gracias a su búsqueda constante de los últimos avances médicos y tecnológicos. IMR es innovación, formación y rigor médico. Tres pilares incuestionables que ponen siempre en práctica para buscar soluciones estéticas a cualquier problema de la piel y que los ha llevado a ser el centro dermatológico y estético por excelencia que son hoy en día.

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.





En Vareser nos sumamos a la Carrera de la Mujer de Valencia como muestra de compromiso con los valores que nos unen

Desde Vareser reforzamos nuestro compromiso con el esfuerzo, la perseverancia y el trabajo en equipo participando como patrocinador en la Carrera de la Mujer de Valencia. Una cita deportiva que representa la fuerza compartida y el espíritu de superación de miles de mujeres.

Nuestra participación en este evento es un reflejo de algunos de los valores que forman parte de Vareser: la constancia, la colaboración y el apoyo mutuo. A través del deporte, celebramos el papel activo de las mujeres en nuestra sociedad y la importancia de avanzar juntas.

Una vez más, corremos juntas. Por todas



Sal Costa celebra 100 años y se une a la Carrera de la Mujer para sumar bienestar

En el marco de su centenario, Sal Costa se suma a la Carrera de la Mujer en Valencia y Madrid, reafirmando su compromiso con los momentos que unen a las personas y celebran el esfuerzo y la superación.

Desde 1925, Sal Costa ha estado presente en los hogares con una amplia gama de sales alimentarias, aportando calidad y sabor a cada receta. A lo largo de estos 100 años, la marca ha evolucionado para ofrecer productos que, además de potenciar el gusto en la cocina, incluyen minerales esenciales como calcio, fósforo, yodo, magnesio y potasio, convirtiéndose en un aliado en el día a día de muchas familias.

Con esta participación en la Carrera de la Mujer, Sal Costa quiere rendir homenaje a todas aquellas personas que, con constancia y determinación, alcanzan sus metas. En su centenario, la marca celebra no solo su trayectoria, sino también los logros de quienes forman parte de estos momentos inolvidables.

Hidratación natural para corredoras imparables

Alto
contenido
de
electrolitos

Bebida
isotónica
de base
natural

Vitaminas
A, grupos
B y E

Sin
azúcares
añadidos



GOYA

¡Si es GOYA... tiene que ser bueno!

goya.es 



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

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

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

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

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

¿Lista para la carrera?

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

#GoyaEuropa #MujeresQueCorrenConGoya





REGLAMENTO VALENCIA

La Carrera de la Mujer de Valencia es la segunda 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 30 de marzo, a partir de las 9:00 horas, en Valencia. El precio de inscripción es de 13,95 € (incluye IVA y gastos de gestión de Deporticket) y 14,95 € en la última semana, si quedaran inscripciones disponibles.

PARTICIPACIÓN EXCLUSIVA PARA MUJERES

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

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

DISTANCIA Y RECORRIDO

La prueba se disputará sobre un recorrido de unos 6,5 kilómetros, totalmente urbanos. La salida se realizará en la Avda. Ingeniero Manuel Soto (frente a los Tinglados), mientras que la meta estará situada en el Paseo Marítimo.

CATEGORÍAS

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

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

Categorías por equipos:

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

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

INSCRIPCIONES

Precio inscripción: 13,95 € (incluye IVA y gastos de gestión) desde el miércoles 8 de enero al domingo 23 de marzo a las 23:59 horas. Desde el lunes 24 de marzo a las 00:01 horas y hasta el viernes 28 de marzo a las 11:00 horas el precio será de 14,95 €. Se abonarán en el momento de apuntarse en la página web de la carrera y hasta completar las 9.000 inscripciones disponibles.

Habrá 100 dorsales solidarios a 20,95 € (donación íntegra) a beneficio de la asociación ALANNA (<http://www.alanna.org.es/>). ALANNA es una entidad sin ánimo de lucro creada en el año 2002, con el objetivo de lograr una sociedad igualitaria y la inclusión de mujeres en situación de grave vulnerabilidad. Está integrada por profesionales, mayoritariamente mujeres, formadas en intervención social y con inquietudes por la inclusión social de las mujeres más vulnerables de nuestra sociedad: víctimas de violencia de género y minorías étnicas.

Además, en la edición de 2025, la organización va a donar 1€ de cada inscripción a Fundació Horta Sud para seguir apoyando a los damnificados por la DANA en la Comunitat Valenciana (más información en fundacionhortasud.org).

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

No se admiten inscripciones el día de la prueba.

Ofrecemos la posibilidad de enviar al domicilio de la inscrita el dorsal, con la camiseta y la bolsa de la corredora; previo pago de los gastos de envío (5,45 € envío individual, y 7,45 € envío de grupo de dos o tres componentes).

Solo se podrán enviar a aquellas mujeres que se inscriban antes del jueves 13 de Marzo a las 23:59 horas o hasta agotar el cupo de envíos disponible. Los envíos solo se realizan a península.

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

Viernes 28 de marzo de 16 a 20 horas y sábado 29 de marzo de 10 a 20 horas en la FERIA VALENCIA, PABELLÓN 7 (Avda. de las Ferias s/n, 46035 – Benimamet, Valencia).

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 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 oficiala, 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!

Title Sponsor



Gold Sponsors

OYSHO



Silver Sponsors



VOLVO

VEHÍCULO OFICIAL



AstraZeneca

Daiichi-Sankyo



Mensajería Oficial

Tren Oficial

MRW

renfe

Beneficiarios

asociación
española
contra el cáncer

WANAWAKE



pulseras
Rosas

GEicam
investigación en
cáncer de mama

INTRA
VENUS
mujer | cáncer | arte

Instituciones, Sponsors, Colaboradores y Beneficiarios locales

AJUNTAMENT
DE VALÈNCIA

Fundació
Esportiva
Municipal
València

Voluntariat
Esportiu de València

ziaja

io Institutos
Odontológicos

Fontarel
ZERO
SODIO

IMR
Instituto de la Mujer

vareser

VIVAGYM

Sal Costa
• Desde 1925 •

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

BCS
dragonboat
Valencia

ZUMBA®

UNHCR
ACNUR
La Agencia de las Naciones Unidas para los Refugiados

balletfit®

CIM
Grupo de formación

Rajumps Kango Jumps
DISTRIBUIDOR OFICIAL KANGOO JUMPS EN ESPAÑA

VIPS

ko
Urban
Distro
center

CEA(R)
Comisión Española
de Ayuda al Refugiado

ELO ESPAÑOL
Magas

Fundació Horta Sud

ASOCIACIÓN ALIANNA
manos unidas

