



GRAN
CANARIA
15 DE MARZO

2026
10:00 h



ÚNETE A
LA MAREA ROSA

CARRERADELAMUJER.COM



Ayuntamiento
de Las Palmas
de Gran Canaria



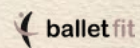
Instituto Municipal para la Promoción
de la Actividad Física y el Deporte de
Las Palmas de Gran Canaria



OYSHO



Santander





LECHE CON MÁS PROTEÍNA Y CALCIO, SIN ADITIVOS

Ser naturales es
nuestra innovación



Es un placer dar la bienvenida a un año más de la Carrera de la Mujer en Gran Canaria, un evento que celebra la igualdad, la solidaridad, la pasión por la vida activa y la capacidad de cada mujer de superar retos.

Con esta prueba, queremos que cada mujer encuentre en el deporte un aliado que refuerce su autoestima, le enseñe a valorar el esfuerzo y le permita conectar con otras personas en un entorno como Las Canteras, que se llena de respeto y cooperación.

Esta carrera también refleja un compromiso firme con la ciencia y la investigación: cada participación contribuye a la lucha contra el cáncer de mama y ayuda a concienciar sobre la importancia de la prevención, el diagnóstico precoz y el avance del conocimiento científico. Es un recordatorio de que cada paso que damos tiene un impacto real y positivo en nuestra sociedad.

Está científicamente demostrado que el deporte es mucho más que actividad física: es salud, empoderamiento, aprendizaje y vínculo social. Cada uno de los cinco kilómetros que se recorren en la Carrera de la Mujer es un paso hacia una sociedad más consciente, solidaria y comprometida, donde los valores del esfuerzo, la igualdad y la cooperación se convierten en referentes para todas las generaciones. Siempre es importante agradecer a todas las instituciones, entidades, voluntarios y colaboradoras que hacen posible este evento, y, sobre todo, felicitar a las verdaderas protagonistas: las mujeres.

Disfrutemos de esta jornada única, que nos permite promover la práctica del running y del ejercicio aeróbico entre mujeres de todas las edades, y al mismo tiempo visibilizar la importancia de combatir la violencia de género y las desigualdades sociales y educativas que aún afectan a las mujeres en todos los ámbitos.

Aridany Romero Vega

Consejero de Deportes del Cabildo de Gran Canaria





NOS GUSTA EL DEPORTE

grancanariadeportes.com



Ayuntamiento
de Las Palmas
de Gran Canaria



Instituto Municipal para la Promoción
de la Actividad Física y el Deporte de
Las Palmas de Gran Canaria

Hablar de deporte es hablar de salud, de bienestar y de calidad de vida. Como concejala de Deportes, creo en el valor de la actividad física como una herramienta capaz de mejorar la vida de las personas y de contribuir a una sociedad más justa, activa y cohesionada.

En esta ciudad apostamos con firmeza por el deporte femenino y por un deporte vivido en femenino, que reconozca el esfuerzo, la constancia y el talento de tantas mujeres, desde las más jóvenes hasta las adultas, que cada día entrenan, compiten o simplemente practican actividad física para sentirse mejor, cuidarse y ganar en bienestar. El deporte es una vía para compartir, para generar hábitos saludables y para fortalecer la autoestima y la confianza.

Desde el ámbito público, y a través del Ayuntamiento de Las Palmas de Gran Canaria, seguimos apoyando y colaborando en iniciativas y eventos que promueven la participación, la visibilidad de la mujer y causas tan importantes como la investigación contra el cáncer, además de dar a conocer la amplia variedad de actividades deportivas que están al alcance de todas las personas, independientemente de su edad o condición física. Un claro ejemplo de ello es la Carrera de la Mujer, que combina deporte, convivencia y compromiso social.

Hoy, Las Palmas de Gran Canaria es una ciudad de referencia, donde distintas generaciones se encuentran a través de la actividad física y el deporte, creando espacios de encuentro que mejoran la salud y la calidad de vida de la ciudadanía. Una ciudad que entiende el deporte como un elemento integrador, cercano y accesible.

Nuestros valores son claros: igualdad de oportunidades, participación, inclusión y bienestar. Seguiremos trabajando para que el deporte sea un espacio seguro, visible y abierto para todas las mujeres, y animamos a que esa gran “marea rosa” vuelva a hacerse notar, llenando de camisetas rosas el paseo de Las Canteras y acompañando a las más de 4.000 participantes que harán de esta jornada una auténtica fiesta del deporte y la convivencia.

Quiero agradecer la coordinación y la colaboración de las diferentes administraciones que apuestan por este tipo de acciones, así como la gran labor de todas las personas implicadas en el desarrollo del evento para que todo salga bien antes, durante y después de la carrera.

Nos vemos en la línea de salida y en esta primera cita del circuito nacional de la Carrera de la Mujer.



Carla Campoamor Abad

Concejala de Deportes del Ayuntamiento de Las Palmas de Gran Canaria

RECORRIDO

5 km

10:00 h

Plaza de Canarias

CALLEJERO

SALIDA:

Plaza de Canarias

RECORRIDO:

Muelle Wilson, Avda. de los
Consignatarios, Luis Morote,
Paseo de las Canteras

LLEGADA:

Auditorio Alfredo Kraus
(Playa de las Canteras)



SALIDA

**Plaza de
Canarias
(Frente
intercambiador
guagua)**

META

**Auditorio
Alfredo Kraus
(Playa de las
Canteras)**

CÓMO LLEGAR



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.

INFORMACIÓN

HORARIOS:

Sábado 14 de marzo, de 10 a 20 h.

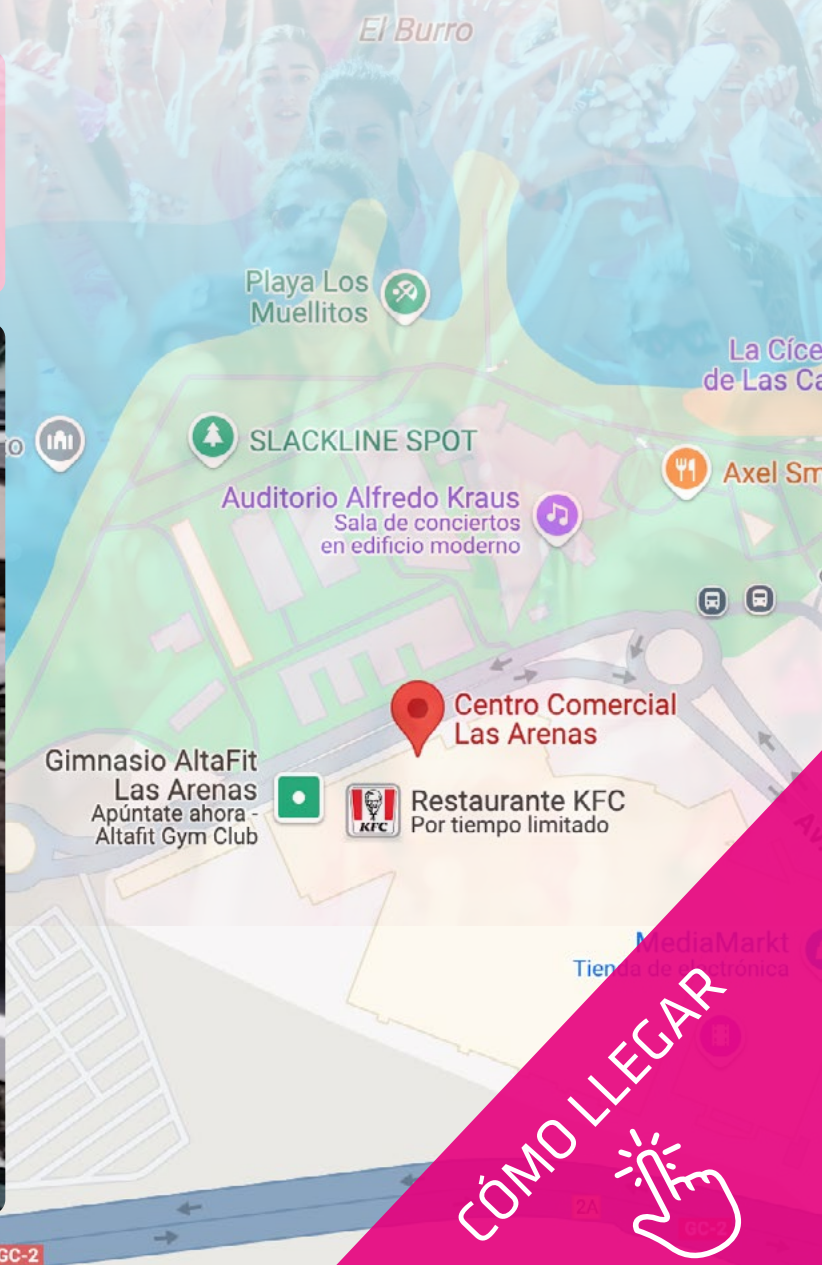
DIRECCIÓN:

Centro Comercial Las Arenas

Ctra. del Rincón, s/n

Planta Terraza

Las Palmas de Gran Canaria



NO LE DES MÁS VUELTA

iPhone 17



Ven al Santander
y disfrútalo desde:

0 
€/mes¹
Renting a 36 meses
Cumpliendo condiciones

@yosoyplex

Es el momento

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





Talleres Sport Woman AUTOEXPLORACIÓN Y YOGA ANTIESTRÉS

Disfruta de una mañana de actividad física, relajación y prevención en la Carrera de la Mujer de Gran Canaria.

El sábado 14 de marzo la jornada comenzará a las 10.45h con la Dra Virginia Benito Reyes, ginecóloga oncológica de Hospitales Universitarios San Roque. Con ella aprenderemos a hacernos una autoexploración para la prevención del cáncer de mama y escucharemos sus consejos para cuidar nuestra salud en este ámbito.

Acto seguido, a las 11.00h, Yolanda Vázquez, Directora de la revista YogaFit impartirá una clase de yoga para mejorar la salud física, mental y emocional. El plan de sábado que necesitas después de una semana de trabajo.

La actividad tendrá lugar en el Centro Comercial Las Arenas Planta Terraza (T1). La inscripción es gratuita y limitada a 50 participantes. Además Hyundai Canarias tendrá un regalo para todas las inscritas.

¡Apúntate!



*La salud de la mujer
no empieza en la consulta,
empieza en el cuidado diario*



Unidad de Ginecología
Oncológica

928 40 40 40

[hospitalesanroque.com](https://www.hospitalesanroque.com)

📷 f X in 📺



12 COSAS QUE NO DEBES OLVIDAR ANTES DE LA CARRERA

01. Colócate en la zona que te corresponde en la salida. Si vas a hacer la carrera andando sitúate en la zona trasera de la calle en la que se ubica la salida. Habrá carteles indicadores que ponen ANDAR.

02. No te hagas selfies bajo el arco de meta. Respeta al resto de participantes que están corriendo a tu lado en la carrera y tienen derecho a poder entrar en la línea de meta sin tener que pararse porque hay personas paradas haciendo fotos. Además, con este simple gesto, harás que tanto los servicios médicos como la organización puedan hacer su trabajo con normalidad.

03. No te olvides el dorsal en casa. Es dorsal y a la vez chip y es fundamental que lo lleves a la carrera y **te lo coloques en una zona visible en la zona delantera de la camiseta**, ya que si él no aparecerás en la clasificación y no quedará constancia de tu participación en la Carrera de la Mujer Central Lechera Asturiana de Barcelona.

04. No retires el chip del dorsal. Está pegado en la parte trasera y no debes doblarlo ni despegarlo ni alterarlo de ningún modo. Además, no hay que devolverlo al llegar a meta.

05. No llegues con el tiempo justo a la salida. Piensa que sois miles de corredoras, más acompañantes, las que acuden a la zona de salida, por lo que recomendamos acudir al menos una hora antes y disfrutar del ambiente antes de la salida.

06. No intentes correr más rápido de lo que tu condición física te permita. Si has entrenado poco, tómatelo con calma. No pasa nada por hacer la carrera despacio o incluso andando. Disfruta de la experiencia de correr junto a miles de personas por las calles de 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 14 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.



30



Soy Marlene®

HIJA DE LOS ALPES

... Y CORRO LA CARRERA DE LA MUJER 2026

GRAN CANARIA – 15 de marzo

MADRID – 10 de mayo
VITORIA-GASTEIZ – 31 de mayo
VALÈNCIA – 7 de junio
GIJÓN – 21 de junio

A CORUÑA – 27 de septiembre
ZARAGOZA – 8 de noviembre
SEVILLA – 15 de noviembre
BARCELONA – 22 de noviembre

Marlene®, main sponsor for



marlene.es @ marlene.apple f marlene

¡Déjate inspirar por Marlene®!

Y disfruta de todo su sabor.



El domingo 15 de marzo, después de la carrera, Marlene® regalará manzanas en su stand-hinchable. Recoge la tuya y déjate inspirar por su sabor y pasión después de traspasar la línea de meta.

Además, Marlene® también dejará un regalo para ti en la bolsa de la corredora: su apreciada *shopper bag*.

No te pierdas ninguna de las propuestas culinarias que encontrarás en la web de [Marlene®](#). A las que se suman las recetas participantes en el concurso internacional *Marlene® celebra 30 años*, con una indiscutible ganadora desde España: [Manzana en alturas](#), del joven cocinero Gabriel Felipe Cruz Zúñiga. Una flor formada por pétalos de varias manzanas descansa sobre un granizado de flor de manzano que evoca la nieve. En el centro, una compota de manzana asada, decorada con gelée a modo de rocío y un aire de manzana y limón que aporta frescura y ligereza. ¡Pura inspiración con todo la versatilidad y frescura latentes en cualquiera de las cinco variedades Marlene®: Royal Gala, Golden Delicious, Red Delicious, Fuji y Granny Smith.

Recoge tu Marlene® en el stand hinchable y saborea toda la vitalidad de la Hija de los Alpes en una mañana de sabor, pasión, solidaridad y deporte.

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

AGENDA DE LA CARRERA Y EL FESTIVAL DE FITNESS Y AEROBIC

GRAN CANARIA, 15 DE MARZO DE 2026

- 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 aerobico con Go Fit
Sesión Dance
Calentamiento Central Lechera Asturiana
- 11:15 h** Demo de Zumba con Diana Serena
- 11:30 h** Ballet Fit
- 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

**ESTÁ
ESCU
CHANDO**
CADENA **DIAL**


DESCUBRE QUÉ TEMAS ES

dial

LO MEJOR DE
NUESTRA MÚSICA

#MASQUEUNAMUÑECA

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

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

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

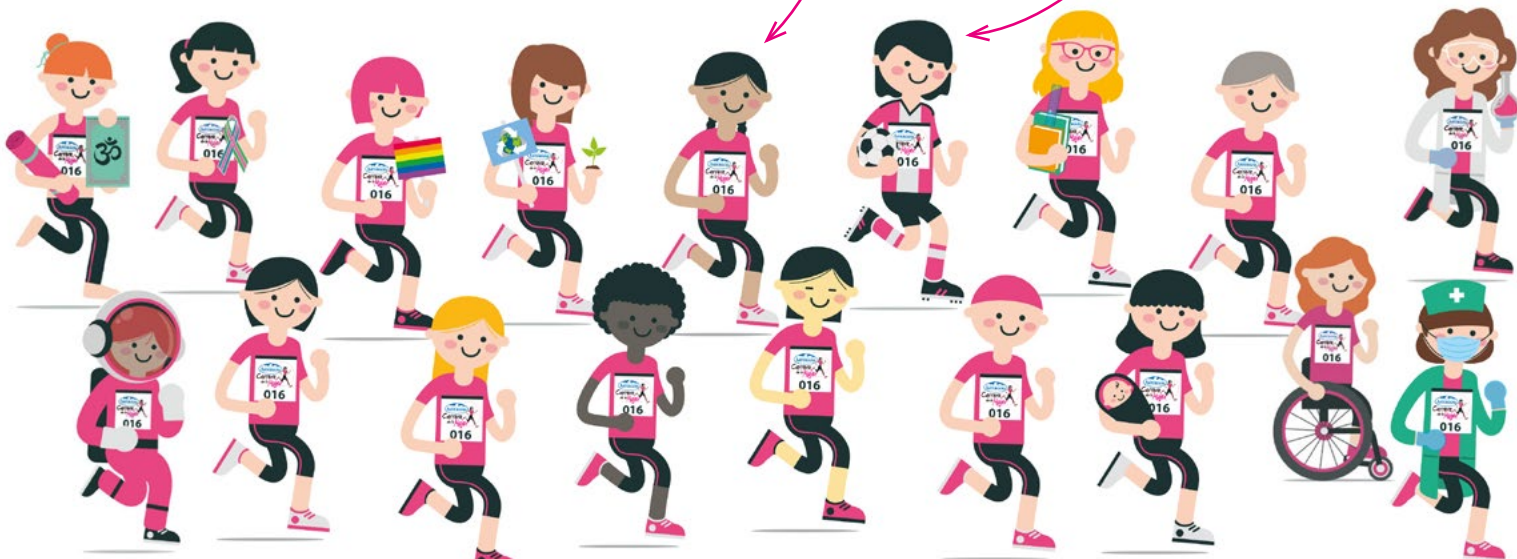


Mujeres emprendedoras,
que transforman la sociedad
y adquieren nuevos roles.

Mujeres diversas, como todos los modelos que os presentamos.

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

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



En la Asociación
Española Contra el
Cáncer

¡te ayudamos!

**Conoce los
servicios
profesionales
y gratuitos
para personas
con cáncer y
familiares.**



Atención
sanitaria



Atención
psicológica



Atención
social



Atención
jurídico laboral



Apoyo y
acompañamiento

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



asociación española
contra el cáncer
en Madrid



*Previene
la recaída*

DEPORTE CONTRA EL CÁNCER DE MAMA

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

En el caso del cáncer de mama, practicar deporte también es una buena estrategia de recuperación. Conforme a un estudio de la Universidad Politécnica de Gijón, el ejercicio físico supervisado

mejora la calidad de vida de las pacientes con cáncer de mama e influye en su futura supervivencia. Se comprobó que la actividad física adaptada reduce los efectos secundarios de los tratamientos y previene otras enfermedades, como cardiopatías u obesidad, determinantes para la reaparición del tumor.

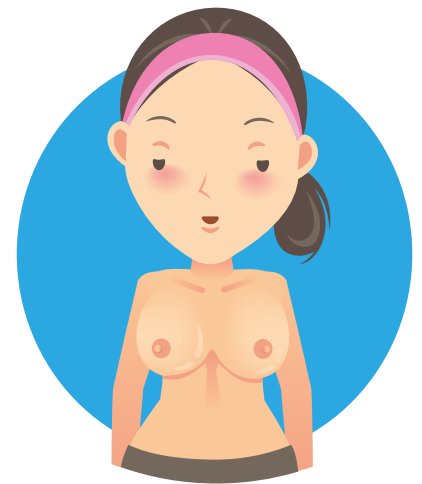
Consejos de autoexploración

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

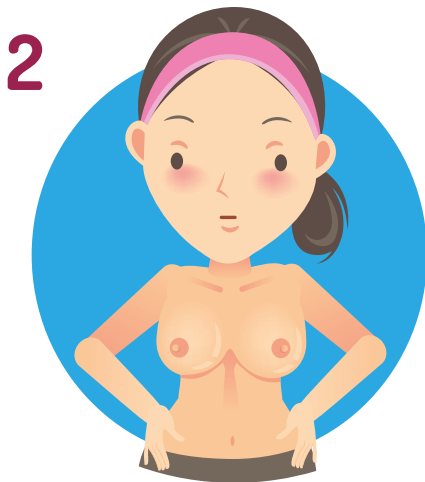


AUTOEXAMEN DE MAMA

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



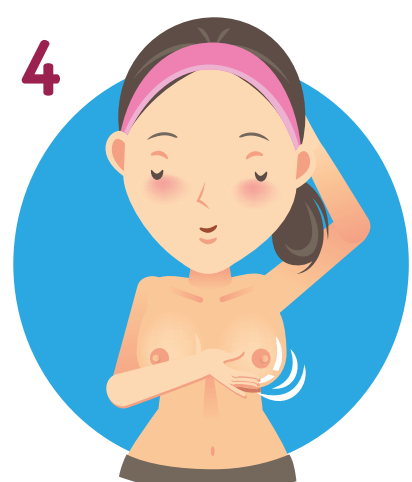
Con los brazos hacia abajo, observa si tus pechos están equilibrados, no hay deformaciones cambios en el color, o el pezón está desviado, hundido, o diferente a lo habitual.



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



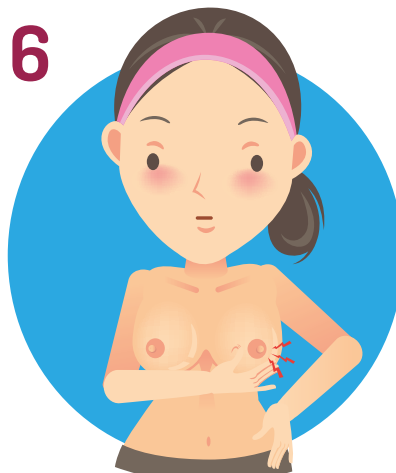
Ahora sube los brazos hacia arriba y vuelve a observar si hay alguno de los síntomas anteriores.



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



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



Aprieta los pezones para comprobar que no sale líquido anormal.

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



Te llevamos la **Carrera de la Mujer**

A Coruña **Madrid**
Zaragoza **Sevilla**
Valencia Gran Canaria
Gijón **Vitoria**
Barcelona

Y cualquier punto de
la **Península Ibérica**
en menos de 24h

Porque cuando miles de mujeres
corren juntas, no solo avanzan ellas.
Avanzamos todos.

correosexpress.es

 **Correos
Express**

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

La *fiesta del deporte y la solidaridad* llega a Gran Canaria el próximo **15 de marzo** con la primera cita del circuito de la Carrera de la Mujer Central Lechera Asturiana 2026. En la zona de meta situada en la **Playa de las Canteras**, junto al Auditorio Alfredo Kraus.

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 con **Jasmina Martín y Mónica López**.

A las **11.15h** **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.

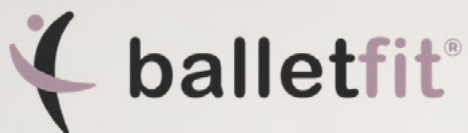
A las **11.30h** disfrutaremos de una sesión de **Ballet Fit®** con **Xaila Falcón, María Teresa Castellano y Almudena Cabrera**. Ballet Fit® es un método de entrenamiento elegante que aúna la sabiduría y la técnica del ballet con la diversión del fitness. Las clases se dividen en tres bloques: barra, 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 Jasmina y Mónica 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 15 de marzo en el Festival de Aeróbic y Fitness de la Carrera de la Mujer Central Lechera Asturiana de Gran Canaria!



ENTRA EN EL *con Ballet Fit®* UNIVERSO BALLET FIT® *en casa*



30%
DESCUENTO



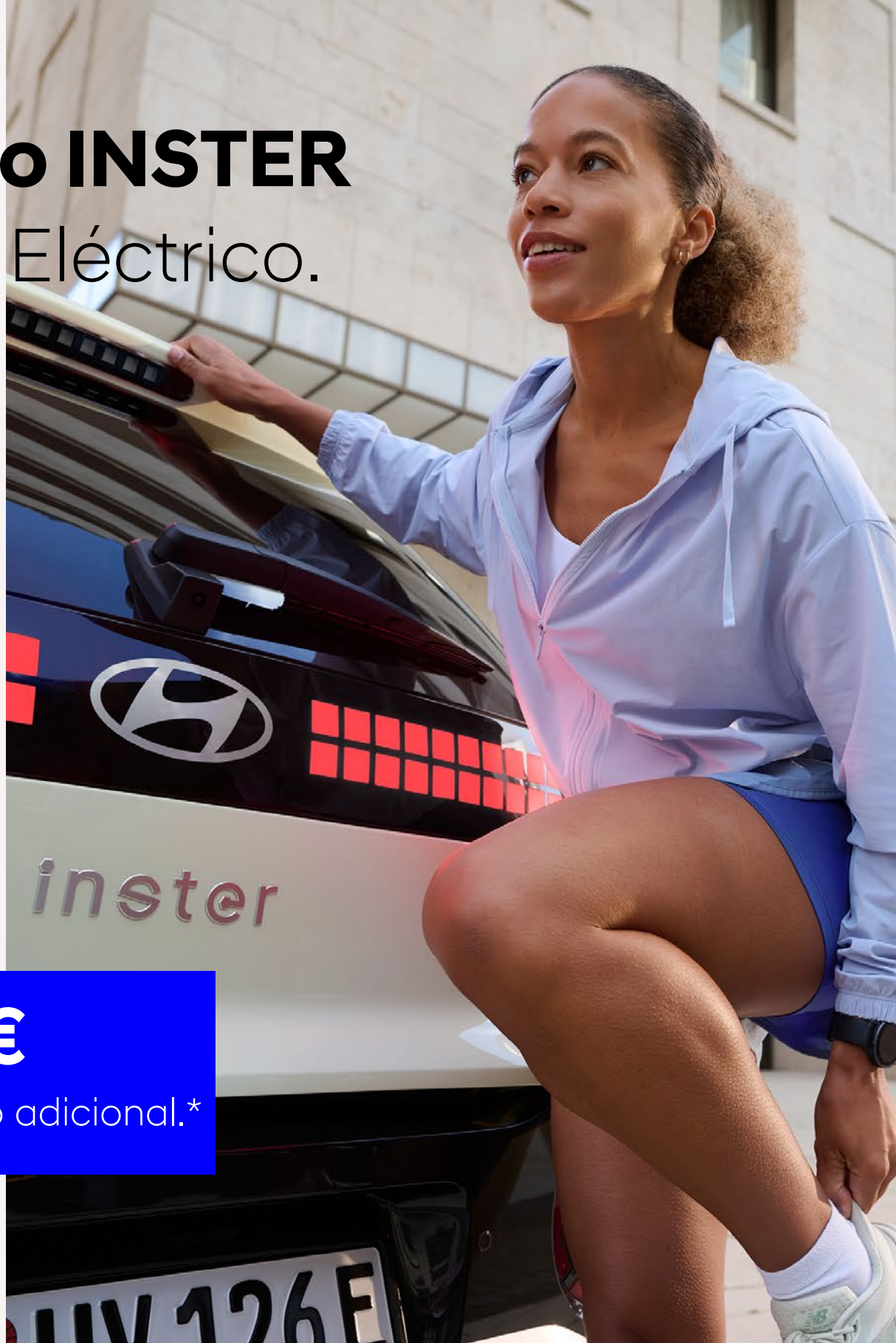
- CURSO INTRODUCTORIO ONLINE
- MÓDULOS PROGRESIVOS
- 27 VIDEOS

CÓDIGO 30% | **CARRERA26**

*VÁLIDO HASTA NOVIEMBRE 2026

Nuevo INSTER

100% Eléctrico.



1.000€

de descuento adicional.*

*Descuento en Canarias para clientes particulares que adquieran el modelo Nuevo Hyundai INSTER Eléctrico. Oferta válida hasta el 31/03/2026. Descuento disponible para clientes que presenten en la red de concesionarios oficiales el correo oficial de inscripción a la Carrera de la Mujer.





Hyundai INSTER 100% eléctrico

El progreso empieza cuando decides moverte

Hyundai Canarias vuelve a estar presente en la Carrera de la Mujer Gran Canaria 2026 con una idea clara: el progreso no se detiene. Se corre, se vive y también se conduce.

Este año, vuelve a ser el protagonista el nuevo [Hyundai INSTER](#), un SUV urbano 100% eléctrico pensado para quienes avanzan a su ritmo, toman decisiones conscientes y apuestan por una forma de moverse más libre y sostenible. Compacto por fuera, sorprendentemente amplio por dentro, el INSTER está diseñado para adaptarse a una ciudad que no para y a personas que tampoco lo hacen. Además, ofrece una **autonomía urbana** de hasta **518 km**, permitiendo disfrutar de más trayectos diarios con menos recargas y mayor tranquilidad en el día a día.

Bajo el lema **Run to Progress**, Hyundai conecta el espíritu de la carrera con una forma de entender la movilidad: avanzar con propósito. Porque progresar no es solo cruzar

una meta, es elegir cada día cómo moverte, cómo cuidas de ti y del entorno que te rodea.

Como parte de este compromiso con las participantes, Hyundai Canarias ofrece un [descuento adicional de 1.000 €*](#) para las corredoras que decidan dar el salto al Hyundai INSTER, acercando la movilidad eléctrica a quienes ya han decidido ir un paso más allá.

Con esta iniciativa, Hyundai Canarias refuerza su apoyo a la lucha contra el cáncer de mama y a la prevención, demostrando que el cambio real se construye sumando pequeños gestos que impulsan un futuro más saludable, sostenible y justo.

*Descuento en Canarias para clientes particulares que adquieran el modelo Nuevo Hyundai INSTER Eléctrico. Oferta válida hasta el 31/03/2026. Descuento disponible para clientes que presenten en la red de concesionarios oficiales el correo oficial de inscripción a la Carrera de la Mujer.



TODAS CON ACCM, MUJERES UNIDAS FRENTE AL CÁNCER DE MAMA

» La Asociación Canaria de Cáncer de Mama y Ginecológico (ACCM) es una entidad sin ánimo de lucro, que nace en diciembre de 2001 y cuya finalidad es complementar las actuaciones existentes centrándose en el desarrollo del apoyo social y emocional para que la mujer alcance una mejor calidad de vida, bienestar y promoción de la salud extendiendo las actividades de la Asociación, no solo a las mujeres afectadas y familiares, sino a la totalidad de la población de la Comunidad Autónoma Canaria.

Se trata pues, de una institución cuyo prestigio ha sido forjado a lo largo de estos 18 años a base de trabajo y compromiso con el colectivo de mujeres y hombres afectados por esta enfermedad, que cada día ve engrosada su lista de afectados, teniendo la Comunidad Autónoma de Canarias el mayor índice de casos del territorio Español. Siendo la columna vertebral de la Asociación los siguientes objetivos:

- Proporcionar una atención integral a las personas afectadas de cáncer de mama y ginecológico y a sus familiares. Informar y asesorar sobre las opciones de tratamiento disponibles en la actualidad.
- Favorecer una mejora de su calidad de vida y bienestar personal: Contribuir al aumento de las expectativas de vida de las personas afectadas y conseguir niveles de calidad de vida dignos, evitando el riesgo de exclusión social.
- Promocionar la salud y la calidad de vida mediante la concienciación, sensibilización, y la formación e información sobre la detección precoz y prevención del cáncer de mama y ginecológico.
- Concienciar y combatir de la doble exclusión que sufren las mujeres que padecen estas patologías.

DIAGNÓSTICO DE LA PROBLEMÁTICA

Tras el análisis de los últimos datos que ha podido obtener la asociación, una de cada ocho mujeres padece cáncer de mama. Esta enfermedad, junto con el cáncer ginecológico, es el que más padecen éstas. Para poder mejorar su calidad de vida y abarcar toda la problemática que conllevan estas patologías (psicológica, rehabilitadora, socio-laboral, etc.), es imprescindible la atención integral de las personas que sufren estas enfermedades. La ACCM es el único centro de la isla que abarca todas estas funciones, intentando proporcionar una evolución positiva de estas personas, ya que, a través de los servicios públicos existen largas listas de espera y falta de recursos.

Las consecuencias afectan directamente en la vida diaria de la mujer, con una fuerte repercusión en el ámbito familiar, de pareja, socio-laboral, etc. La familia sufre un fuerte impacto psicológico, lo vive con miedo y ansiedad, ya que a su vez se encuentra desinformada y desorientada. Se crea un "tabú" sobre la enfermedad en la propia familia, que repercute en la comunicación.



En el ámbito socio-familiar, se genera una pérdida de estructura de la vida diaria en el/la paciente, pérdida de control, conflictos familiares, sobrecarga en cuidados. Asimismo en el ámbito socio-económico, la actividad laboral que desarrolla el/la paciente se ve mermada, ya que las reiteradas ausencias y la precariedad en el estado físico pueden ocasionar presión por parte de la empresa que la pueden perjudicar; además, supondrá una limitación profesional para un sector laboral femenino, puesto que las condiciones laborales no van a ser compatibles con los cuidados prescritos, situación que se da cuando, por ejemplo, la intervención requiere una linfadenectomía y/o se genera linfedema. La misma supone una serie de cuidados y limitaciones en el brazo afectado durante toda la vida. Mencionar, además, que todas estas repercusiones pueden dar origen, a un conjunto de síntomas ansiosos (miedo, sentimiento de culpabilidad, dificultad de adaptación a la enfermedad, opresión, trastorno del sueño, disfunciones sexuales, etc.).

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Ofrecer apoyo psicológico a usuarios/as y familiares para la aceptación y entrenamiento en la adquisición de las herramientas necesarias (recursos de afrontamiento personal y social, adecuación a las nuevas situaciones personales, controlar la ansiedad y mejorar manejo de la situación vital, puesta en marcha de talleres individualizados según las necesidades de la personas, etc.) para crear una estabilidad (individual, familiar y social), creando una evolución positiva.
- Puesta en marcha de asesoramiento y tratamiento rehabilitador, por parte del fisioterapeuta (tratamiento linfedema, asesoramiento sobre nutrición y hábitos de vida saludables, realización de tabla de ejercicios, etc.), para mejorar sus condiciones físicas y mejorar los hábitos de vida que padecen estas personas.
- Desarrollar técnicas relacionadas con la orientación laboral (realización de C.V, búsqueda activa de empleo, fomento de la formación, etc.) que contribuyan a la mejora económica de los núcleos familiares en los que se encuentra una persona con estas patologías.
- Informar a las mujeres afectadas de tumor mamario, acerca de todo lo referente a su enfermedad (tratamiento, prótesis, rehabilitación de linfedema, nutrición, etc.).
- Establecer una coordinación con los equipos médicos implicados, para así garantizar la atención integral y la actualización de la información sobre la enfermedad.
- Ofrecer, en la fase de tratamiento a las pacientes, de las herramientas necesarias para controlar la ansiedad y mejor manejo de la situación vital, la fase de la vuelta a la normalidad y comenzar de nuevo el proceso, en caso de recidiva (recaída en la enfermedad).

El desarrollo de la actividad consiste en emitir una película, intentando que sea una comedia, elegida por la profesional que imparte el taller. La elección será sorpresa, los usuarios no sabrán de qué película se trata hasta que llegue el día de la actividad. Una vez se termina de verla, se pasará a la parte de debate.

Se formarán grupos de dos personas y se les dará una hoja con 5 preguntas relacionadas con la trama. Los usuarios tendrán que debatir entre ellos estas preguntas. Una vez se termine, se pasará a discutir entre todos los participantes las diferentes preguntas, dando lugar a un debate constructivo en el que compartir opiniones. La psicóloga mediará entre las respuestas de todos los participantes y mantendrá el orden durante la actividad, fomentando una buena comunicación y colaboración por parte de todos.

Esta actividad ofrece diferentes beneficios como:

- Mejora de la escucha activa.
- Mejora de las relaciones sociales.
- Fomento del trabajo en equipo.
- Manejo de la asertividad.
- Evitar el aislamiento de los usuarios.
- Fomentar las relaciones sociales entre los usuarios de la asociación.

Además, otro objetivo muy importante de esta actividad consiste en fomentar las relaciones sociales entre los usuarios de la asociación. De esta manera pueden conocer a otras personas que viven la misma experiencia en un contexto agradable, en el cual no se habla de la enfermedad. Se trata de que disfruten de un rato agradable, a la vez que aprenden, sin hablar de la enfermedad o temas relacionados con ella.

A todas las personas que participan por primera vez en la actividad, al finalizar la misma se les pasa un cuestionario para conocer su grado de satisfacción con la actividad.



ASOCIACIÓN CANARIA DEL CÁNCER DE MAMA Y GINECOLÓGICO





CEA(R)

Comisión Española
de Ayuda al Refugiado

Mujeres refugiadas de CEAR participan en la Carrera de la mujer

La cita deportiva se convierte en un espacio de bienestar, encuentro e integración para las mujeres acogidas por la entidad.

Las mujeres refugiadas de CEAR participan un año más en la Carrera de la Mujer Central Lechera Asturiana en Gran Canaria, una cita deportiva y social que tiene lugar en la ciudad de Las Palmas de Gran Canaria y que se ha convertido en un espacio de encuentro, bienestar y reivindicación para miles de mujeres. A través de esta iniciativa, las participantes de los programas de acogida de CEAR encuentran una oportunidad para compartir una experiencia colectiva, fortalecer su autoestima y disfrutar del deporte en comunidad.

Para muchas de las mujeres refugiadas que llegan a Canarias, participar en la Carrera de la Mujer supone una experiencia nueva y significativa. Procedentes de contextos donde el acceso al deporte o al autocuidado femenino es limitado, este tipo de actividades representan un primer paso hacia la recuperación de espacios propios de bienestar, salud y autonomía.

Más información: <https://www.pear.es/>



Deporte, bienestar y comunidad

La carrera se convierte así en un momento de celebración, pero también en una oportunidad para reforzar vínculos y generar redes entre mujeres de diferentes procedencias que comparten un mismo espacio. Caminar o correr juntas, acompañadas por miles de participantes, contribuye a crear un entorno de apoyo mutuo y a favorecer su proceso de integración en la sociedad que ahora las acoge.

Muchas de estas mujeres han vivido trayectos migratorios complejos y han tenido que abandonar sus hogares debido a conflictos, persecuciones, violencias o situaciones de vulnerabilidad extrema. En este contexto, el acceso a actividades comunitarias y de ocio cobra una importancia especial, ya que contribuye a mejorar el bienestar emocional y a reconstruir poco a poco la confianza en un nuevo entorno.

Desde CEAR Canarias se impulsa un acompañamiento integral a las personas refugiadas y solicitantes de protección internacional, que incluye apoyo jurídico, social, psicológico y orientación para la inclusión laboral. Este trabajo busca facilitar que cada persona pueda reconstruir su proyecto de vida con seguridad, autonomía y dignidad.

Dentro de ese proceso, la participación en iniciativas como la Carrera de la Mujer permite visibilizar también la diversidad de historias, trayectorias y realidades que conviven hoy en nuestras comunidades. Las mujeres refugiadas no solo participan en esta cita deportiva, sino que también comparten con el resto de la sociedad un mensaje de fortaleza, resiliencia y esperanza.

La presencia de CEAR en la Carrera de la Mujer refleja el compromiso de la entidad con la igualdad, la inclusión y el bienestar de todas las mujeres. Cada paso que se da durante la carrera simboliza también el camino que muchas de ellas recorren para construir una nueva vida en un entorno seguro, acompañadas por una comunidad que apuesta por la solidaridad y el respeto.

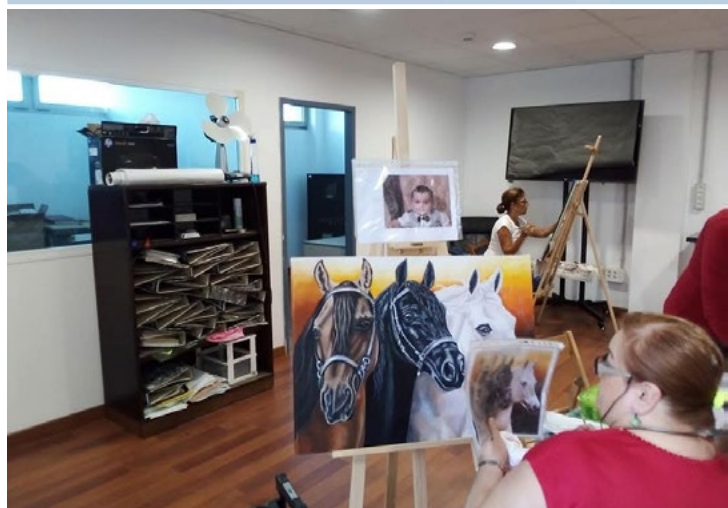


**Asociación de Mujeres
Frida Kahlo**

» La Asociación Frida Kahlo, con sede en Telde y presidida por Mapi Jerez se fundó para fomentar la participación de la mujer en el ámbito cultural mediante la realización de talleres, exposiciones, teatro, charlas y formación con temática de igualdad, salud y deporte.

Llevan más de 15 años empoderando a las mujeres a través de la cultura y el arte y este año son las invitadas en la sección +SolidariAs de Gran Canaria con la que la Carrera de la Mujer Central Lechera Asturiana presenta un nuevo proyecto cada año.

El **sábado 14 de marzo, de 10.00 a 20.00h, estarán en la feria de la corredora** en el Centro Comercial Las Arenas mostrando sus trabajos y dando información sobre la Asociación y su papel como asociación dedicada al apoyo en igualdad, derechos humanos, salud y cultura.



Hospitales Universitarios San Roque cuida de la salud de la Carrera de la Mujer

El Monitor de Reputación Sanitaria (MRS) ha publicado su ranking 2025 con los hospitales más valorados de España. En el ámbito privado, Hospitales Universitarios San Roque vuelve a situarse, un año más, entre los 100 mejores hospitales privados del país.

Además, HUSR es el único grupo hospitalario privado de la provincia de Las Palmas presente en esta clasificación, consolidando su liderazgo en la sanidad privada del archipiélago y reafirmando su compromiso con la excelencia, la calidad asistencial y la innovación médica al más alto nivel.

Merco Salud es el único estudio de reputación sanitaria

basado en criterios objetivos y percepciones cualificadas de profesionales del sector, lo que lo convierte en una auténtica radiografía del sistema sanitario español. Este reconocimiento refuerza la misión de HUSR de liderar la sanidad privada en Canarias con tecnología de vanguardia, una clara apuesta por la experiencia del paciente y un modelo de atención integral y personalizada.

Comprometidos con la salud en todos los ámbitos, Hospitales Universitarios San Roque cuida también de la salud de la Carrera de la Mujer, **apoyando iniciativas que promueven la prevención, el deporte y el bienestar femenino.**



AGUA MINERAL NATURAL

Fonteide

NUESTRA NATURALEZA





Porque cuando tu cuerpo se mueve, tú *descansas*.

Descubre todo lo que GOfit tiene para ti:

Programas de entrenamiento personalizados, acompañamiento para que consigas tus objetivos, instalaciones únicas.. ¡y mucho más!

GOfit *Inspira*



Acude a la Carrera de la Mujer en transporte público

¡Muévete gratis en las Guaguas Municipales!

Sólo tienes que **mostrar tu dorsal al conductor y te emitirá un ticket gratuito** que vale para todas las líneas de Guaguas Municipales entre las 08:00 horas y las 15:00 horas del domingo 15 de marzo de 2026. 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.** Desde Siete Palmas (esta línea está afectada por la restricción para vehículos pesados del barranco del Guiniguada y está operando desde la parada con código 624 Pintor Felo Monzón (Hipercor)
- **Línea 33.** Guiniguada- Puerto (por Ciudad Alta)
- **Línea 44.** Santa Catalina - Isla Perdida
- **Línea 49.** Puerto - Auditorio

Guaguas Municipales S.A. nació en 1979, por lo que acabamos de cumplir 40 años. Somos la empresa municipal de transportes de Las Palmas de Gran Canaria. Somos una compañía 100% pública y prestamos el servicio de transporte colectivo urbano en la ciudad. En 1979 el Ayuntamiento de Las Palmas de Gran Canaria se convierte en nuestro propietario y en 1999 nos integramos en el consorcio que rige la coordinación de las empresas de transporte regular colectivo de viajeros en la isla de Gran Canaria, denominado Autoridad Única del Transporte.

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





Puertos de Las Palmas



Autoridad Portuaria de Las Palmas

Puertos de Las Palmas

Hub atlántico del comercio global



CARRERA DE LA MUJER 2026



GRAN CANARIA / 15 MARZO

MADRID / 10 MAYO

Por dentro
se siente.
Por fuera
se ve.

OLISTIC X CARRERA DE LA MUJER

Olistic®



Por dentro se siente. Por fuera se ve.

OLISTIC X CARRERA DE LA MUJER

En Olistic acompañamos a las mujeres desde hace años con fórmulas pensadas desde la ciencia.

Este 2026 damos un paso más al unirnos como patrocinadores de la Carrera de la Mujer, presentes el 15 de marzo en Gran Canaria y el 10 de mayo en Madrid.

Porque sabemos que cada mujer tiene un ritmo propio, una fuerza única y una etapa vital distinta.

Olistic Women es un nutracéutico que contiene +30 ingredientes activos de origen natural, vitaminas, minerales y aminoácidos que además de ayudar a la salud capilar, mejoran el bienestar general.

Olistic Next +45 es la única fórmula diseñada para mejorar el crecimiento y la longevidad capilar en perimenopausia y menopausia, con +35 ingredientes natural que contribuyen al equilibrio y la energía en esta etapa clave.



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

FECHA Y HORA

Se celebrará el próximo 15 de marzo, a partir de las 10:00 horas, en Las Palmas de Gran Canaria.

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 € (incluye impuestos y gastos de gestión) desde el jueves 8 de enero a las 00:01 horas y hasta el domingo 8 de marzo a las 23:59 horas.

A partir del lunes 9 de marzo y hasta el viernes 13 de marzo a las 20:00 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 4.000 inscripciones disponibles.

En caso de haber inscripciones disponibles, se podrán hacer el sábado 14, en persona, en la zona de entrega de dorsales (incidencias), al precio de 20 €.

Además, habrá 100 dorsales solidarios a 20,95 € cada uno (donación íntegra) a beneficio de la Asociación Canaria del Cáncer de Mama y Ginecológico (ACCM): <https://www.accm.org/>

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.

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

Sábado 14 de marzo de 10 a 20 horas en el Centro Comercial Las Arenas (Ctra. del Rincón, s/n, Planta Terraza: <https://cclasarenas.com/>). Al inscribirse, la participante elegirá franjas horarias al realizar la inscripción (400 personas por hora). 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

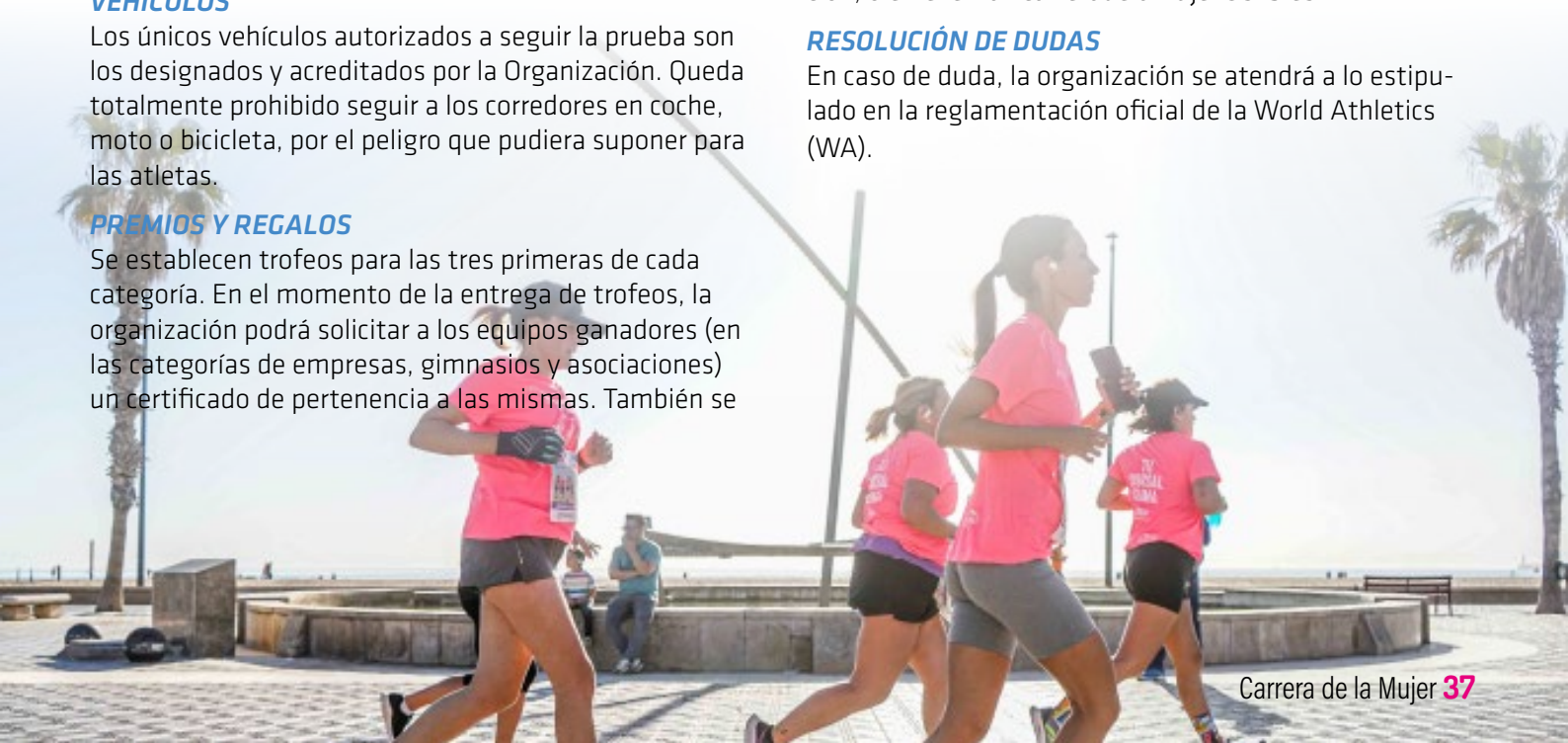
Al inscribirse las participantes dan su consentimiento para que Sport Life Ibérica, S.A, y los patrocinadores principales de la Carrera de la Mujer (Central Lechera Asturiana, Oysho, Banco Santander), por sí mismos o mediante terceras entidades, traten automáticamente y con finalidad exclusivamente deportiva, 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 atenderá 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

OYSHO



Silver Sponsors



Bronze Sponsors



Prov. Logístico

Beneficiarios



Instituciones, Sponsors, Colaboradores y Beneficiarios locales



