

CARRERA DE LA MUJER

GIJÓN

8 DE JUNIO

2025

10:00 h



ÚNETE A
LA MAREA ROSA

WWW.CARRERADELAMUJER.COM

OYSHO



VEHÍCULO OFICIAL
VOLVO



MENSAJERÍA OFICIAL
MRW



GUÍA OFICIAL CM GIJÓN 2025

"CON TANTO QUESO
YO LE LLAMABA..."





¡BIENVENIDAS A LA CARRERA DE LA MUJER!

¡ADELANTE MAREA ROSA!

El año pasado celebramos el 20 aniversario de la Carrera de la Mujer Central Lechera Asturiana y ya estamos de vuelta nada menos que con 36000 participantes demostrando que la marea rosa tiene más fuerza y energía que nunca.

Estamos viviendo un momento fantástico en el mundo del running, con miles de personas que están comenzando en nuestro deporte. Correr forma parte ya del estilo de vida saludable de millones de personas en nuestro país. Y hay un dato que en la Carrera de la Mujer nos llena de orgullo: ver cómo el porcentaje de participación femenina está creciendo en las carreras de todas las distancias. En la última edición del Movistar Madrid Medio Maratón por primera vez las chicas fuimos más del 30% de los 24000 participantes.

Sin duda, la Carrera de la Mujer Central Lechera Asturiana ha jugado y va a seguir jugando un papel clave para incorporar a muchas más mujeres al mundo del running. La marea rosa es la mejor y más divertida puerta de entrada a un estilo de vida saludable. En la Carrera de la Mujer estamos convencidos de que el deporte cambia vidas y siempre a mejor. ¡Adelante marea rosa!

Yolanda Vázquez Mazariego,
Fundadora Carrera de la Mujer



**¡PREPARATE
PARA LA CARRERA
CON EL**

**OYSHO
RUNNING
CLUB!**



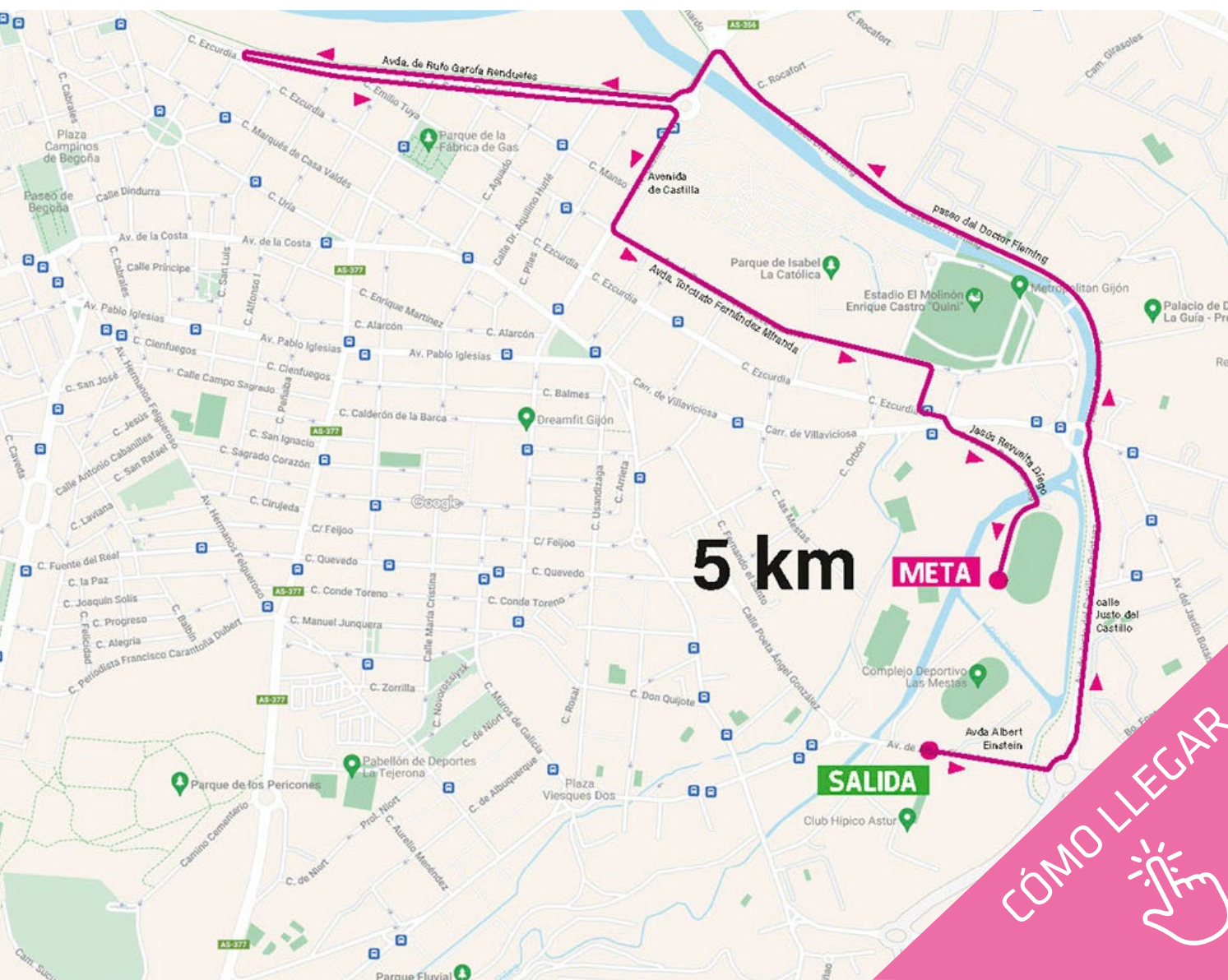
OYSHO

RECORRIDO 5 km

- **HORA DE SALIDA:** 10:00 h.
- **LUGAR DE SALIDA:** Avda. Albert Einstein
- **LLEGADA:** Hípico Las Mestas

CALLEJERO

Salida en la Avda Albert Einstein; giro a la izquierda por la C/ Justo del Castillo; sigue por Paseo del Doctor Fleming (hacia la playa de San Lorenzo); sigue por Avda. de Rufo García Rendueles; vuelve por la misma avenida hasta Avenida de Castilla; a la izquierda por C/ Torcuato Fernández Miranda; luego a la derecha por C/ Sporting; sigue por C/ Jesús Revuelta Diego hasta entrar en el Hipódromo de las Mestas; donde está situada la línea de meta.



ZONA DE Posmeta



La nueva zona posmeta estará en el parking Norte de las Mestas, al lado del Hípico. Y el avituallamiento en la curva norte del velódromo.

El acceso a los montajes se realizará por la C/ Jesús Revuelta, a la que se accede por Avenida Carretera de Villaviciosa. Ya no es posible acceder por Avda. Albert Einstein.



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

Todo esto y mucho más en

santanderexperiences.es



**¡ESCANEA EL QR
Y APÚNTATE!**





SPORTWOMAN, LA FERIA DE LA CARRERA

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

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

ENTREGA DE MERCHANDISING

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

ENTREGA DE CAMISETAS

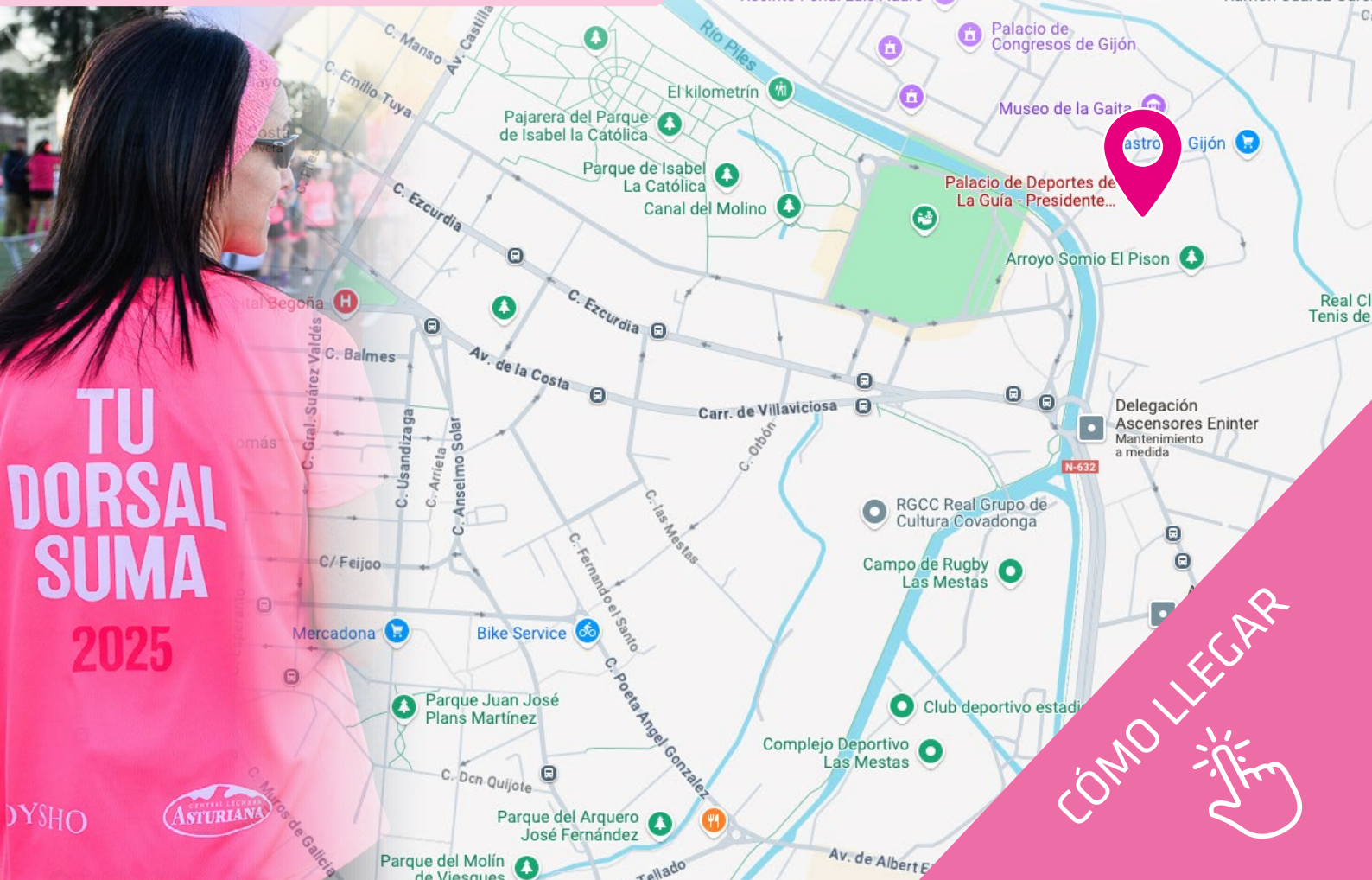
La entrega de camisetas se realizará por estricto orden de recogida del dorsal-chip. La organización no garantiza poder entregar a todas las participantes la talla solicitada, ya que su producción se realiza con anterioridad a la apertura de inscripciones.

HORARIOS

- » Viernes 6 de junio, de 16 a 20 h
- » Sábado 7 de junio, de 10 a 14 h y de 16 a 20 h

DIRECCIÓN

- » PALACIO DE DEPORTES DE LA GUÍA "PRESIDENTE ADOLFO SUÁREZ"
Paseo del Dr. Fleming, 929.
Gijón.



JUEGA

TU PAPEL

EN LA

DETECCIÓN

DEL CÁNCER

DE COLON

Unos minutos pueden cambiar tu vida.
Hazte un sencillo **test de sangre oculta en heces**, porque **9 de cada 10 personas se pueden salvar** si este cáncer se detecta precozmente.



Infórmate
aquí

900 100 036
asociacioncontraelcancer.es



asociación
española
contra el cáncer



Soy Marlene®

HIJA DE LOS ALPES

**... Y EN VERANO CORRO
LA CARRERA DE LA MUJER 2025**

GIJÓN – 8 de junio

A CORUÑA – 21 de septiembre
ZARAGOZA – 19 de octubre

BARCELONA – 16 de noviembre
SEVILLA – 23 de noviembre



marlene.es  marlene.apple  marlene

Marlene®, main sponsor for



¡Ven a descubrir la manzana Giga® en el stand de Marlene®!

Y disfruta de todo su sabor.



El domingo 8 de junio, después de la carrera, Marlene® regalará manzanas en su stand-hinchable. Además de las variedades Granny Smith, Golden Delicious y Red Delicious Marlene®, ofrecerá también Giga® by Marlene®. Una manzana jugosa, dulce y aromática, que gracias a su sabor y su gran tamaño, confirma el propósito de esta primavera: compartir aquello que es bueno nos hace más fuertes. Un lema totalmente afín al espíritu de la marea rosa. ¡Acércate para obtener la tuya y descúbrela!

El equilibrio perfecto entre dulzor y acidez de la Giga® by Marlene® hacen de esta manzana una gran aliada en la cocina, como también lo son las cinco variedades más

reconocidas de Marlene® (Royal Gala, Golden Delicious, Red Delicious, Fuji y Granny Smith). Recuerda que a través de la [Rueda de los Aromas](#), los [food pairings](#) y el [viaje culinario](#) por el Tirol del Sur del chef 3 estrellas Michelin, Norbert Niederkofler, podrás conocer un mundo de infinitas posibilidades gastronómicas para tus recetas. Y todo a un solo click en la [web](#) de Marlene®.

¡Ah! Y en la bolsa de la corredora que recibirás con tu inscripción verás tu regalo Marlene® de cortesía: su apreciada shopper bag.

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

12 COSAS QUE NO DEBES OLVIDAR ANTES DE LA CARRERA

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

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

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

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 Gijón 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 6 de junio de 16 a 20 h y el sábado 7 de junio de 10 a 14 h y de 16 a 20 h, en el Palacio de Deportes de la Guía "Presidente Adolfo Suárez" (Paseo del Doctor Fleming, 929. Gijón), donde debes recoger el dorsal-chip, la camiseta oficial y la bolsa de la corredora. Si compraste junto a la inscripción merchandising (bandorela, pulsera, braga de cuello...) no te olvides de recogerlo en el stand de merchandising de la Carrera de la Mujer. Y recuerda llevar el justificante de la inscripción y DNI para facilitar la recogida del dorsal y resto de elementos.

Deja que tu energía cruce fronteras hasta Viena

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



¡Participa ya!

#LaEnergíaDe
LasCarreras



TotalEnergies

totalenergies.es

f @TotalEnergiesSpain

@ TotalEnergiesES

X @totalenergies_es

@TotalEnergies España



Nunca es tarde para empezar a hacer atletismo: el deporte te da vida a cualquier edad”

Aurora Ordás es una veterana atleta asturiana, natural de Sama, que ha dedicado gran parte de su vida al atletismo, especialmente a la marcha atlética. En 2014 se coronó Campeona del Mundo de Marcha Veterana y, en 2019, se alzó con la medalla de oro en los 10 kilómetros en ruta W-65, durante el Campeonato Mundial Máster de pista cubierta celebrado en Toruń, Polonia.

Aurora compagina su actividad deportiva con su faceta de escritora. Es autora del libro *Las cosas del correr*, una obra que combina experiencia personal y consejos prácticos, funcionando como una guía para quienes se inician en el atletismo y se enfrentan a sus primeros desafíos.

A día de hoy, con 73 años, Aurora sigue entrenando. Su constancia es una prueba de que el compromiso con uno mismo y con lo que se ama puede perdurar en el tiempo. Su

ejemplo no solo inspira a nuevas generaciones de atletas, sino que también reivindica el valor del esfuerzo sostenido, la superación personal y la fuerza de la vocación deportiva.

¿Qué te llevó a iniciarte en el atletismo y por qué elegiste la marcha atlética?

Desde joven siempre tuve facilidad para el deporte. En el instituto ya era muy activa, me gustaba participar en todo lo que implicara actividad física. Primero empecé con la natación y, tras ser madre con 30 años, empecé a entrenarme por mi cuenta y ahí es cuando realmente descubrí una verdadera pasión por el atletismo. Coincidió con una época en la que se empezó a promocionar el deporte en Asturias, lo que me hizo involucrarme más. Durante años corrí maratones, pero al ver que me costaba mejorar mis marcas, decidí pasar a la marcha atlética en busca de nuevos retos.



¿Cómo ha influido tu disciplina deportiva en otras áreas de tu vida?

Ha influido de forma muy positiva. Siempre me he considerado una persona emocional, y la práctica de mi disciplina me ha ayudado enormemente a encontrar un equilibrio entre la mente y el cuerpo. La marcha atlética no solo me aportó constancia, sino que también me brindó importantes beneficios físicos: me sentía con más energía, con mejor humor y con una actitud más positiva frente a la vida cotidiana.

En 2019 te coronaste campeona del mundo en los 10 km en ruta en la categoría W-65, durante el Campeonato celebrado en Toruń, Polonia.

¿Qué es lo que más recuerdas con emoción de aquella experiencia?

Fue un momento increíble. Sentí como si tuviera alas, una sensación de ligereza y emoción difícil de describir. Es uno de esos momentos que disfrutas intensamente mientras ocurre, aunque después parece que se evapora. Sin embargo, queda el recuerdo y, sobre todo, lo mantiene vivo tu entorno, que no deja de recordártelo con orgullo.

¿Qué es lo que te impulsa a mantenerte activa en el entrenamiento y la competición en la actualidad?

En gran parte, es por amor, ya que mi pareja es también mi entrenador, y eso hace que todo sea mucho más motivador. Además, me siento bien conmigo misma y me veo joven, lo que me da fuerzas para seguir. Completar un entrenamiento es una sensación de satisfacción diaria, como

haber cumplido con algo importante, y eso me impulsa a mantenerme activa.

A lo largo de una trayectoria tan extensa, seguro que ha habido momentos en los que no has podido entrenar o competir como te gustaría. ¿Cómo has afrontado esas etapas de parón o dificultad y qué te ayudó a seguir adelante?

Por suerte, no he sufrido lesiones graves que me hayan detenido por completo. Sin embargo, durante la pandemia busqué la manera de adaptarme. Recuerdo que caminaba por los pasillos de mi casa, practicando marcha durante dos horas diarias. Esa actitud de no rendirme y encontrar alternativas me ayudó mucho a mantenerme activa y motivada, incluso en los momentos más difíciles.

¿Qué valores crees que son los más importantes para transmitir a las nuevas generaciones de atletas?

Entrenar con personas más jóvenes es una experiencia realmente enriquecedora; su energía y entusiasmo son contagiosos. Creo que uno de los valores más importantes es el compañerismo: estar en grupo, relacionarse y compartir experiencias con atletas de diferentes edades crea un ambiente de apoyo mutuo. Además, hoy en día hay muchas oportunidades para que todos participen en diversos eventos, lo que fomenta la inclusión y la pasión por el deporte en todas las generaciones.



¿Cómo has visto la evolución de la participación femenina en el atletismo a lo largo de tu carrera, y qué mensaje le darías a las mujeres que hoy quieren iniciarse en este deporte?

La participación femenina en el atletismo, especialmente en carreras populares, ha crecido mucho, pero sigue siendo clave promover figuras femeninas que sirvan como referentes. Mi consejo para las mujeres que quieren empezar es que vayan despacio y que disfruten del proceso. La marcha te da una sensación muy especial, como si estuvieras logrando algo grande, y es importante construir esa base poco a poco.



¿Qué le dirías a alguien que piensa que ya es tarde para empezar a correr o a competir?

Conozco a muchas personas que comenzaron a competir ya con una edad avanzada, incluso a partir de los 60 años, y han logrado grandes cosas. Nunca es tarde para empezar a hacer atletismo: el deporte te da vida a cualquier edad, ya que se adapta a todos los niveles. Cada persona encuentra su ritmo y sus metas, y lo fundamental es disfrutar del proceso y del bienestar que el deporte aporta.

¿Qué piensas de iniciativas como la Carrera de la Mujer?

Estas iniciativas no solo fomentan la participación femenina en el deporte, sino que también ofrecen una oportunidad fantástica para conocer a muchas personas y compartir experiencias. Además, eventos como estos suelen celebrarse en distintas ciudades y países, lo que te permite viajar, descubrir nuevos lugares y vivir el deporte desde una perspectiva más amplia.

AGENDA DE LA CARRERA Y EL FESTIVAL DE FITNESS Y AEROBIC



GIJÓN, 8 DE JUNIO DE 2025

- | | |
|---------|--|
| 9:50 h | Homenajes en arco de salida |
| 10:00 h | Salida de la carrera |
| 10:20 h | Llegada a meta de las primeras corredoras |
| 10:45 h | Entrega de premios categoría absoluta (5 primeras) |
| 10:50 h | Festival de aerobio
Calentamiento Central Lechera Asturiana |
| 11:05 h | Zumba |
| 11:20 h | Body Combat |
| 11:35 h | Ballet Fit |
| 11:50 h | Estiramientos / Balance |
| 12:00 h | Entrega de premios (Resto de categorías) |
| 12:30 h | Fin de acto deportivo |



V O L V O

Las metas están para superarlas.

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



Descubre más en **[volvocars.es](https://www.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.





Previene
la recaída

DEPORTE CONTRA EL CÁNCER DE MAMA

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

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

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

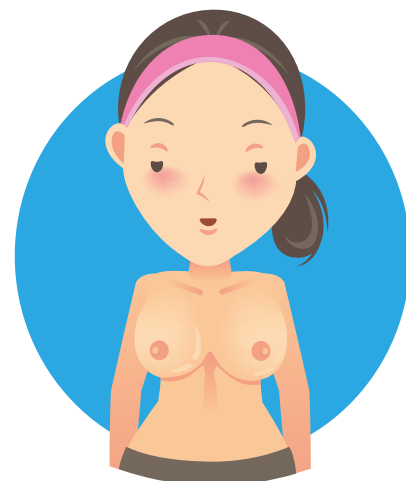
Consejos de autoexploración

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

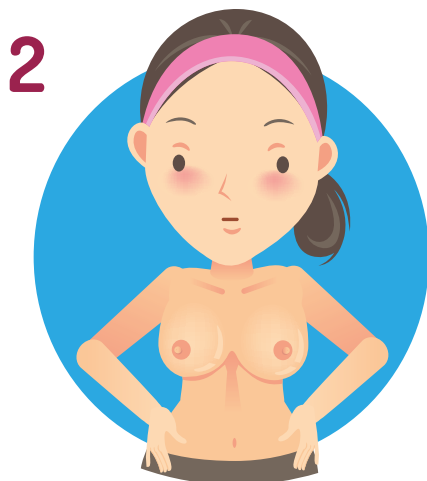


AUTOEXAMEN DE MAMA

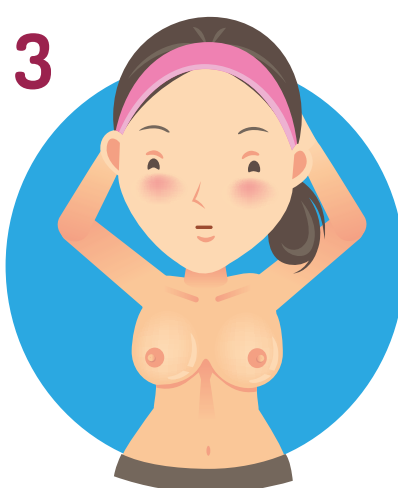
1 MINUTO AL DÍA PUEDE SALVAR TU VIDA. NOS MIRAMOS CADA DÍA EN EL ESPEJO, NOS GUSTAMOS, NOS ACEPTAMOS, AUNQUE EL PASO DE LOS AÑOS VAYA DEJANDO PEQUEÑAS ARRUGAS O MARCAS EN LA CARA, ES ALGO NORMAL, Y NO SÓLO HAY QUE MIRARSE A CARA LIMPIA Y DESNUDA, TAMBIÉN HAY QUE OBSERVAR NUESTROS PECHOS FRENTE AL ESPEJO,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



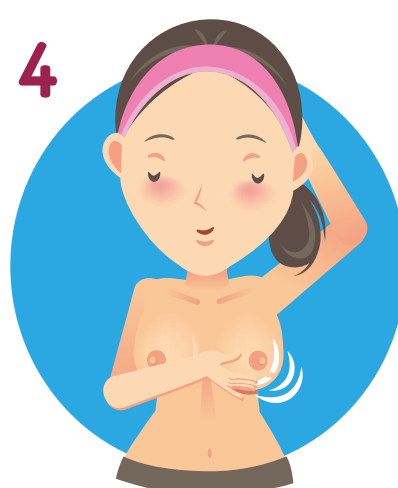
Con los brazos hacia abajo, observa si tus pechos están equilibrados, no hay deformaciones cambios en el color, o el pezón está desviado, hundido, o diferente a lo habitual.



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



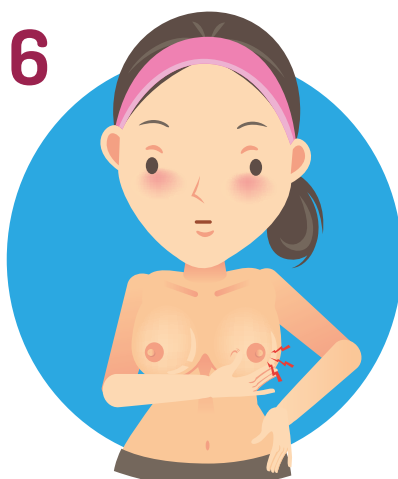
Ahora sube los brazos hacia arriba y vuelve a observar si hay alguno de los síntomas anteriores.



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



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



Aprieta los pezones para comprobar que no sale líquido anormal.

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





**¡PARTICIPA EN
LA CARRERA DE LA MUJER!**



Y LLÉVATE ESTA BANDOLERA
CANALCOSMO.ES





Cosmo se suma un año más a la Carrera de la Mujer de Gijón

El canal cumple 20 años como televisión oficial del mayor evento deportivo femenino de Europa

COSMO cumple 20 años como televisión oficial de la **Carrera de la Mujer**, dos décadas de compromiso con el mayor evento deportivo femenino de Europa. En 2025 el canal renueva su colaboración con esta cita ineludible que a lo largo de su historia ya ha reunido a más de 1,5 millones de corredoras.

La **Carrera de la Mujer** nació en 2004 y **COSMO** colabora activamente con este evento desde 2005, contribuyendo a su difusión y apoyando su carácter solidario y reivindicativo. Este año tan especial, el canal seguirá visibilizando la competición en todos sus soportes y estará presente de forma física con el ya emblemático **ARCO COSMO**.

Además, el canal realizará diferentes concursos coincidiendo con cada una de las pruebas. Las corredoras de la **Carrera de la Mujer** podrán ganar una bandolera **COSMO**. Para participar solo tienes que subir una foto de tu dorsal. Consulta toda la información en la [web de COSMO](#).

Este año el circuito nacional de la **Carrera de la Mujer** volverá a recorrer la geografía española con un total de nueve pruebas y la participación de más de 100.000 mujeres. La primera prueba se celebra el 23 de marzo en **Gran Canaria**, para continuar en **València** el 30 de marzo.

El 11 de mayo es el turno de uno de los mayores eventos deportivos a nivel nacional: la Carrera de la Mujer de **Madrid**, que superará las 35.000 participantes. La Marea Rosa llega a **Vitoria - Gasteiz** el 1 de junio y **Gijón** el 8 de junio.

Tras el parón de verano, la Marea Rosa recorre **A Coruña** el 21 de septiembre, seguida de **Zaragoza** el 19 de octubre, **Barcelona** el 16 de noviembre y **Sevilla** el 23 de noviembre. Ya están abiertas las inscripciones para las primeras carreras a través de la web www.carreradelamujer.com. Además, quienes no puedan asistir en persona tendrán la opción de sumarse a la versión virtual y completar los 5 kilómetros desde cualquier parte del mundo.

COSMO defiende el poder transformador de la televisión y su responsabilidad como agente de cambio colaborando, un año más, con la **Carrera de la Mujer**. Entre los objetivos de este evento se encuentra difundir la práctica del running y del ejercicio aeróbico entre las mujeres de todas las edades, luchar contra el cáncer, recaudar fondos para promover su investigación y concienciar sobre la importancia de su prevención anticipada, así como combatir la violencia de género y las desigualdades sociales y educativas que sufren las mujeres en todos los ámbitos.



El movimiento **#laMquefalta** regresa a la Carrera de la Mujer de Gijón para visibilizar el cáncer de mama metastásico

El movimiento **#laMquefalta** regresa a la Carrera de la Mujer de Gijón este 2025 para seguir visibilizando el cáncer de mama metastásico, una realidad que, aunque cada vez es más conocida en el país gracias a los esfuerzos de sensibilización, sigue siendo poco comprendida.

Y es que, según una encuesta europea realizada por la Alianza Daiichi Sankyo | AstraZeneca, aunque el 93% de los españoles ha oído hablar del cáncer de mama metastásico, sigue existiendo un gran desconocimiento general sobre la patología.¹ De hecho, hasta el 74% de los españoles desconoce el papel que juegan los biomarcadores en el diagnóstico y tratamiento del cáncer de mama y su estadio metastásico, y la práctica totalidad de los encuestados demandan más información sobre esta enfermedad tan prevalente.¹

Por ello, la Asociación Española Cáncer de Mama Metastásico (AECMM), con la colaboración de la Alianza Daiichi Sankyo | AstraZeneca, continúan impulsando la

visibilidad de **#laMquefalta**, un movimiento social que nació en 2022, con unos objetivos muy claros: aumentar el conocimiento sobre la enfermedad, dar voz a las pacientes y fomentar su empoderamiento.

*“La presencia de **#laMquefalta** y de la AECMM en la Carrera de la mujer es una forma de sumar visibilidad y de mantener viva la conversación sobre el cáncer de mama metastásico, porque la realidad de las pacientes con esta patología sin cura es diferente y también merece ser reconocida”*,

explica Elisenda Martínez, paciente y presidenta de la AECMM.

Porque el 95% de los españoles demanda más información sobre el cáncer de mama, lo cual demuestra que hay el interés de la sociedad.¹ Incluso, según la encuesta, España es uno de los países con la mayor proporción de personas que han tenido contacto cercano con la enfermedad, con un 64% que conoce a alguien que ha padecido cáncer de mama.¹ Sin embargo, a pesar de esta cercanía, persisten muchas lagunas en el conocimiento sobre sus implicaciones y las diferencias entre sus distintos tipos. Esto resalta la necesidad de seguir impulsando campañas de concienciación como #laMquefalta.

Entre el 5% y el 6% de los tumores de mama detectados anualmente presentan metástasis

En Europa se diagnostican cada año casi 558.0002 nuevos casos de cáncer de mama y se registran alrededor de 145.000 muertes³. Solo en España, se estiman 37.682 nuevos casos en 2025⁴. Además, se estima que del 20% al 30% de las personas diagnosticadas con cáncer de mama en estadios tempranos sufrirán recaídas a lo largo de su vida⁵. Respecto a la enfermedad metastásica, se calcula que entre el 5% y el 6% de los tumores de mama detectados anualmente presentan metástasis.⁶

“Desde la asociación también insistimos siempre en la necesidad de impulsar la investigación, garantizar un diagnóstico precoz y ampliar las alternativas terapéuticas”, concluye la presidenta de la AECMM.

PARA SABER MÁS

<https://dsoncologia.es/compromiso-oncologia/nuestras-iniciativas/laMquefalta/>

<https://www.astrazenecapacientes.es/home/oncology/cancer-de-mama/la-m-que-falta.html>



Para nosotras, vivir con esta enfermedad supone afrontar dudas, temor y, con frecuencia, la sensación de no ser reconocidas. El simbolismo del color rosa no siempre representa nuestra realidad. Por eso, es esencial dar visibilidad a nuestra realidad y que el cáncer de mama metastásico no quede eclipsado por los mensajes más generales sobre el cáncer de mama.

- Elisenda Martínez

Paciente y presidenta de la AECMM

REFERENCIAS

1. Encuesta de Concienciación sobre el Cáncer de Mama en Europa de la Alianza Daiichi Sankyo | AstraZeneca. Realizada en octubre de 2024 a 7.750 encuestados en Alemania, España, Francia, Italia y Reino Unido. Código de aprobación: HQ/ONP/12/24/0005
2. Agencia Internacional para la Investigación del Cáncer. (s.f.). Observatorio Global del Cáncer: Cáncer en el futuro (Tipo de cáncer: Cáncer de mama). Organización Mundial de la Salud. <https://gco.iarc.who.int/tomorrow/en/dataviz/bars?cancers=20>
3. Agencia Internacional para la Investigación del Cáncer. (s.f.). Observatorio Global del Cáncer: Cáncer en el futuro (Proyecciones de incidencia para el cáncer de mama). Organización Mundial de la Salud. <https://gco.iarc.who.int/tomorrow/en/dataviz/bars?cancers=20&types=1>
4. Sociedad Española de Oncología Médica. (2025). Las cifras del cáncer en España 2025. https://seom.org/images/LAS_CIFRAS_DMC2025.pdf
5. Cardoso F, Spence D, Mertz S, et al. Global analysis of advanced/metastatic breast cancer: decade report (2005-2015). *Breast* 2018;39:131-8. <https://doi.org/10.1016/j.breast.2018.03.002>
6. GEICAM. (2016). Guía GEICAM de práctica clínica en cáncer de mama. <https://www.geicam.org/wp-content/uploads/2016/06/GUIA-GEICAM-COMPLETA.pdf>

ENTRENAMIENTO EN FEMENINO

Adapta tu entrenamiento a tu condición de mujer

En el ámbito del deporte, la adaptación es el proceso por el cual tu organismo se recupera o restablece el equilibrio después de haber sufrido el estímulo del entrenamiento. Nuestro objetivo es que se produzca una supercompensación, es decir, que el alcancemos un nivel superior al que teníamos antes del entrenamiento y que podamos aguantar cargas cada vez mayores en volumen e intensidad. La adaptación no es inmediata, requiere de un tiempo de recuperación o de entrenamiento suave y puede producirse antes o después en función de las características de la carga, tu nivel de entrenamiento previo, los medios utilizados para la recuperación, etc.

◉ ADAPTACIÓN AL ENTRENAMIENTO DE FUERZA

Las mujeres poseemos de media menos masa muscular que los hombres, no obstante, respondemos muy bien al entrenamiento de fuerza. **Las fibras que componen nuestros músculos son idénticas y podemos lograr un gran incremento de la fuerza con un entrenamiento adecuado**, entre un 20 y un 40 %, porcentaje similar al incremento que puede alcanzar un hombre con un programa similar. La diferencia, claro, es que ellos parten de unos niveles mayores.

Como norma general, para obtener el mismo desarrollo de la fuerza que un hombre, las mujeres necesitamos un programa el doble de prolongado. Y, además, las ganancias se pierden el doble de rápido. En la cara positiva está que nuestra salud se ve beneficiada en mayor porcentaje que en el caso de los hombres por el entrenamiento de fuerza (podríamos decir que a nosotras nos hace más falta).

Las mujeres podemos y debemos realizar entrenamiento de fuerza, pero para aprovecharlo al 100 % éste debe tener en cuenta y adaptarse a las oscilaciones hormonales que se producen a lo largo del mes.

◉ ADAPTACIÓN AL ENTRENAMIENTO CARDIOVASCULAR

Las mujeres tenemos un consumo máximo de oxígeno ($VO_2 \text{ máx}$) aproximadamente un 20 % menor que un hombre con el mismo peso corporal. Incluso cuando se calculan los valores de $VO_2 \text{ máx}$. por kg de peso corporal magro (o masa libre de grasa), aún persiste una diferencia de casi el 10 %, a favor de los hombres. Estas diferencias se traducen en que, a una misma intensidad de esfuerzo, las mujeres tenemos una frecuencia cardíaca más alta. Por lo tanto, transportamos una menor cantidad de oxígeno a nuestros músculos activos durante ejercicios intensos.

Pese a estas diferencias, los estudios demuestran que las mujeres estamos preparadas para soportar una carga de entrenamiento mayor que la de los hombres. **El entrenamiento de resistencia aeróbica debe tener en las mujeres más volumen que en los hombres.** Un ejemplo de entrenamiento aeróbico para los hombres sería correr 45 minutos a 160 ppm y las mujeres deberían de correr 60 minutos a 165 ppm.

◉ ADAPTACIONES METABÓLICAS

Las mujeres utilizamos más el metabolismo de las grasas y menos el de los hidratos de carbono que los hombres durante los ejercicios largos y de intensidad moderada. Esto nos favorece en las competiciones de larga distancia, dado que la grasa se trata del único recurso energético casi ilimitado de nuestro organismo. Por eso, las diferencias entre las marcas de hombres y mujeres se ven más reducidas cuanto más prolongada es la prueba. Esto mismo puede ser un problema a la hora de perder peso. **Las mujeres debemos prestar especial atención al entrenamiento anaeróbico (por ejemplo, series cortas de running) y de fuerza, incrementando incluso las intensidades relativas respecto a los hombres.**

Ya tienes claro que hombres y mujeres somos muy diferentes. Para sacarle el máximo partido posible a tus entrenamientos, debes poder aprovechar esas diferencias.



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



muchas, muchas, muchas, muchas, muchas,
muchas, muchas, muchas, muchas, muchas,
muchas, muchas, muchas, muchas, muchas,
muchas, muchas, muchas, muchas... ventajas.

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

renfe
Tu tren



Apúntate a las actividades gratuitas de Sport Woman Gijón

Sport Woman Gijón, la feria de la Carrera de la Mujer Central Lechera Asturiana, vuelve al Palacio de Deportes de La Guía con un espacio dedicado al fitness y las actividades saludables. Las inscripciones son o gratuitas o con un precio simbólico y 100% solidario y están abiertas a todos los públicos con entrada gratuita a la feria los días 6 de junio de 16 a 20h y 7 de junio de 10 a 14h y de 16 a 20h. ¿Te apuntas?

VIERNES 6 DE JUNIO

17:00 a 18:00 h: Yoga integral con Eva Moreno

El yoga integral es una disciplina que busca la integración del cuerpo, la mente y el espíritu a través de la práctica de diferentes técnicas del yoga. Combina los aspectos físicos (asanas), los mentales (meditación) y los espirituales, con el objetivo de alcanzar una mayor armonía y autoconciencia. Disfruta esta clase con Eva Moreno.

IMPRESINDIBLE : ¡No te olvides de traer la esterilla!

» Precio: 2 € (a beneficio de la Asociación Galbán)



18:00 a 19:00 h: Entrenamiento de fuerza con Nerea Antuña

Aprende y disfruta en esta clase de fuerza con tu propio peso incidiendo en el suelo pélvico. Una clase con la entrenadora personal Nerea Antuña para mujeres imparables, ¡no te lo pierdas!

IMPRESINDIBLE : ¡No te olvides de traer la esterilla!

» Precio: 2 € (a beneficio de la Asociación Galbán)



SÁBADO 7 DE JUNIO

10:00 a 11:00 h: Pilates con Pilar García

El pilates es un sistema de entrenamiento físico y mental basado en técnicas como el yoga o la gimnasia, fusionando la fuerza muscular con la respiración y la relajación.

Te invitamos a probar esta clase con Pilar García @pilargm_trainer y descubrir en primera persona sus beneficios.

IMPRESINDIBLE: ¡No te olvides de traer la esterilla!

» Precio: 3€ (a beneficio de Wanawake Mujer, incluye una pulsera masai que te entregaremos el día de la clase).



STRONG Y ZUMBA®
Mariana Morali e invitadas
SÁBADO 7 DE JUNIO. 11.00H
PALACIO DE DEPORTES



STRONG NATION ZUMBA

11:00 a 13:00 h: Zumba Fitness + Strong Nation

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

Disfruta además de una 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!

» Precio: 3€ (a beneficio de Wanawake Mujer, incluye una pulsera ma-sai que te entregaremos el día de la clase).

BURLESQUE
CON SHEILA COLMENERO
SÁBADO 7 DE JUNIO. 13.00H
PALACIO DE DEPORTES



ASTURIANA Carrera de la Mujer

13:00 a 14:00 h: Burlesque con Sheila Colmenero

El baile burlesco es una forma de expresión que combina elementos teatrales con movimientos de baile, creando una experiencia única y empoderadora para los intérpretes en el escenario. A través de la ironía y el humor, el burlesque se convierte en una forma de contar historias de una manera única y creativa, desafiando las expectativas del público y desafiando las normas convencionales de la danza.

» Precio: 2 € (a beneficio de la Asociación Galbán)

SAMBA
con Marlla Oliveira
SÁBADO 7 DE JUNIO. 16.00H
PALACIO DE DEPORTES



ASTURIANA Carrera de la Mujer

16:00 a 17:00 h: Samba con Marlla Dance

Aprende a bailar SAMBA con Marlla Dance y disfruta de este baile vivo y rítmico de origen afrobrasileño con las coreografías más divertidas. ¡No te quedes con las ganas de probar!

» Precio: 3€ (a beneficio de Wanawake Mujer, incluye una pulsera ma-sai que te entregaremos el día de la clase)

BAILE MODERNO EN FAMILIA con María Jáimez
SÁBADO 7 DE JUNIO. 17.00H
PALACIO DE DEPORTES



ASTURIANA Carrera de la Mujer

17:00 a 18:00 h: Baile moderno en familia con María Jáimez

Una clase abierta a todos los niveles, a partir de 5 años, para disfrutar en familia. Madres, padres e hij@s, tías y sobrín@s o amig@s que quieran divertirse bailando y aprendiendo una coreografía de la mano de María Jáimez.

» Precio: 2€ (a beneficio de la Asociación Galbán)

BACHATA STYLE con Sandra González
SÁBADO 7 DE JUNIO. 18.00H
PALACIO DE DEPORTES



ASTURIANA Carrera de la Mujer

18:00 a 19:00 h: Bachata Style con Sandra González

La bachata es un género musical y de baile bailable originario de República Dominicana. Se caracteriza por su ritmo contagioso y letras sentimentales, a menudo sobre amor, desamor, y la vida cotidiana. Es un género que fusiona influencias caribeñas, africanas y europeas. Disfruta este estilo con Sandra González.

» Precio: 2€ (a beneficio de la Asociación Galbán)

¡Inscríbete aquí!

HOY
Sevilla, 17:30

Entregados

MRW

MRW

MRW

MRW

MAÑANA
Vitoria, 10:45

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)





LACTANCIA Y ENTRENAMIENTO

6 consejos

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

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

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

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

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

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

todo lo que deberían para reponer los líquidos perdidos.

⦿ **Elige un sujetador deportivo de alto impacto y adaptado a tu nueva talla.**

Muchas mujeres están incómodas cuando hacen deporte durante la lactancia porque utilizan los mismos tops que usaban previamente, que muy probablemente no sujetan lo suficiente y con toda seguridad les quedan pequeños.

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

⦿ **Quizá tengas que probar otros deportes.** Algunas mujeres les molesta saltar o correr durante el periodo de lactancia. Si es tu caso y eres corredora, jugadora de voleibol, jinete, etc., quizá este sea un buen momento para probar otras especialidades deportivas como la natación o el trabajo de fuerza en el gimnasio. ¡Perfecto para convertirte en una deportista más equilibrada!

VIPS

10%
DE DESCUENTO



ESCANEA Y DESCARGA
TU CUPÓN





¿QUIERES MEJORAR TUS CLASES DE BALLETFIT®?

50% DESCUENTO **OFF** EN LA FORMACIÓN DEFINITIVA

FORMACIÓN BÁSICA BALLETFIT®

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



**ENTRENA ELEGANTE, ENTRENA INTELIGENTE,
ENTRENA BALLETFIT®**

CÓDIGO DESCUENTO
CARRERAMUJER

ESCANÉAME



*PROMOCIÓN VÁLIDA
HASTA EL 1 DE JULIO 2025

@balletfitoficial
 www.balletfit.dance



En lucha contra el cáncer infantil

Galbán es una organización dedicada a brindar apoyo y recursos a familias y niños afectados por el cáncer. Su misión es mejorar la calidad de vida de estos niños y sus familias, ofreciendo programas que van desde el apoyo emocional hasta la asistencia financiera y médica.

Colaborar con Galbán es crucial para asegurar que sus programas de atención psicológica, apoyo social, apoyo educativo, voluntariado, ocio y tiempo libre, apoyo a la investigación y

difusión y sensibilización, puedan continuar y expandirse.

Todo ello, no solo ayuda a mantener los programas en funcionamiento, sino que también amplía su impacto, mejora la calidad de vida de los niños y sus familias, y fortalece la comunidad en su conjunto.

El apoyo social puede marcar una diferencia significativa en la vida de muchos.

¡Muchas gracias por vuestra solidaridad!



Más información: <https://asociaciongalban.org/>





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.



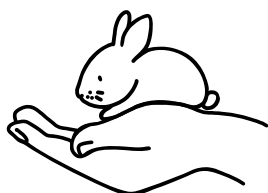
Limitación de conservantes añadidos para minimizar el riesgo de alergias y garantizar un uso seguro.

99%

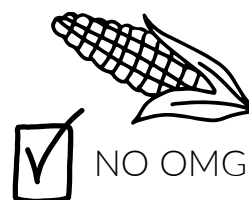
Nuestros productos contienen hasta un 99% de ingredientes de origen natural.



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:

MUJER20GIJ

Válido hasta 09/06/25



www.ziajashop.es

@ziajaespana

ziaja

cupuazu

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 cupuazu y aceites
de nuez de Brasil y macadamia
nutre e hidrata tu piel con
un aroma irresistible.



¡DESCÚBRELA AHORA!





Asociación
Corazones Solidarios
Asturias



CORAZONES SOLIDARIOS ASTURIAS

Corazones Solidarios Asturias es una asociación sin ánimo de lucro que se dedica a llevar a cabo el “proyecto Micky almohada del corazón” en Asturias.

Este proyecto consiste en confeccionar unos cojines terapéuticos que tienen una forma y peso perfecto para que las personas operadas de cáncer de mama se lo coloquen en la axila de la mama operada y ayuda a paliar las molestias de la cirugía y llevar mucho mejor el post operatorio. Hacen una quedada anual en primavera donde convocan a todas aquellas personas que quieran ayudar a hacer los cojines y cuando los terminan, los reparten por todos los hospitales públicos de Asturias. En estos hospitales serán entregados de manera totalmente gratuita a todas las pacientes operadas de cáncer de mama.

Para conseguir fondos para comprar el material necesario Corazones Solidarios Asturias venden unos broches que son réplica exacta de sus cojines pero en miniatura y también merchandising con el logo de la asociación. También aceptan donaciones de tela siempre que sea tela de algodón 100%, nueva y de colores alegres.

Corazones Solidarios Asturias estarán el viernes 6 de junio y el sábado 7 de junio en la feria de la corredora en el Palacio de los Deportes y el domingo 8 de junio en la zona post meta de la Carrera de la Mujer.

Más información:

https://www.facebook.com/corazonessolidariosasturias/?locale=es_ES



**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 8 DE JUNIO AL LLEGAR A META TE INVITAMOS A QUEDARTE EN LA ZONA PARA ASISTIR AL FESTIVAL Y PONER PUNTO Y FINAL AL EVENTO BAILANDO Y HACIENDO EJERCICIO CON PILAR, SHEILA Y ANA Y LAS MONITORAS DE BALLET FIT® Y ZUMBA®

El festival de Aeróbic y Fitness de la Carrera de la Mujer Central Lechera Asturiana de Gijón vuelve al Hípico de Las Mestas. A partir de las 10.50h, todas las participantes podrán disfrutar en directo de las sesiones de música, baile y ejercicio que las monitoras en los distintos estilos han preparado.

A las 10:50 h arranca el festival con la **sesión de calentamiento Central Lechera Asturiana** de la mano de **Pilar García, Sheila Colmenero y Ana Blanco**.

Acto seguido disfrutaremos de una sesión de Zumba® con **Mariana Morali**. 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 11:20 h tendremos que guardar energía para la **clase de BodyCombat**, una sesión cardiovascular inspirada en distintas artes marciales al ritmo de la música.

Mª de los Angeles Menéndez llegará 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 el punto final llegará con la **sesión de BodyBalance** para volver a la calma y disfrutar estirando nuestro cuerpo junto al resto de participantes de la Carrera de la Mujer.

¡Nos vemos el domingo 8 de junio en el Festival de Aeróbic y Fitness de la Carrera de la Mujer Central Lechera Asturiana de Gijón!





¡Cuídate el triple!

TRIADA DE LA MUJER DEPORTISTA

¿Nunca sabes cuándo te va a venir la regla? ¿Te lesionas a menudo? No dejes de acudir al ginecólogo. Las reglas irregulares o la ausencia de regla y la proliferación de lesiones son los primeros síntomas de la “triada de la mujer deportista”.

La exigencia física extrema puede llegar a ocasionar este grave problema médico que se diagnostica cuando coexisten tres patologías: **desórdenes alimentarios, problemas con la menstruación o amenorrea y disminución de la masa ósea.**

Los tres problemas están estrechamente relacionados, por eso se habla de una “triada”. Suele aparecer en mujeres deportistas que se dedican a especialidades que exigen entrenamientos de muy alta intensidad y volumen, al tiempo que niveles de grasa corporal muy bajos o control de peso por categorías, como atletismo, gimnasia o artes marciales. Estos entrenamientos combinados con una alimentación incorrecta pueden generar un déficit de energía y estrés físico y mental que puede terminar por alterar el ciclo menstrual.

Además de las consecuencias negativas que la amenorrea tiene de inmediato para la salud general, la fertilidad y el estado anímico, también se asocia a una baja producción de estrógeno y progesterona, dos hormonas que, entre otras, tienen la función de mantener fuertes nuestros huesos. Si la ausencia de menstruación se prolonga en el tiempo, puede llegar a provocar una disminución de la masa

ósea, lo que aumenta la posibilidad de sufrir lesiones y fracturas, a corto plazo, y osteoporosis algo más adelante.

Este es un problema que aparece en situaciones de entrenamiento extremo, por lo tanto, nunca debería afectar a las deportistas amateur. No obstante, cada vez es más frecuente en mujeres que no se dedican a la alta competición, pero que en su deseo de disminuir sus porcentajes de grasa corporal se someten a actividad física extenuante con niveles de ingesta insuficientes, provocando desequilibrios e incluso la aparición de la temida triada de la deportista.

Previamente se había relacionado la triada de la mujer deportista con los niveles de grasa corporal muy bajos, por debajo del 12%. La extensión de este problema a la población general (a mujeres deportistas que no practican alta competición) ha permitido comprobar que puede aparecer en mujeres con niveles normales e incluso altos de grasa corporal que realizan una ingesta calórica demasiado baja para sus niveles de entrenamiento con el objetivo de perder peso.

Ya lo sabes: si quieres perder peso, debes hacerlo progresivamente y dentro de unos límites razonables. Las dietas estrictas no son buenas aliadas para tu salud y rendimiento físico presentes y futuros.



Basic-Fit: apoyando a TODAS las mujeres a seguir en constante movimiento

El deporte es una herramienta de empoderamiento y bienestar, es por ello que desde Basic-Fit, nos unimos con orgullo a la Carrera de la Mujer para apoyar a miles de mujeres en su camino hacia una vida más activa y saludable. Con más de 200 gimnasios en España y más de 1.500 en Europa, nuestra misión es clara: hacer que el fitness sea accesible para todas, sin importar la edad o el nivel de experiencia.

Cada mujer tiene objetivos y necesidades distintas, por eso hemos desarrollado pro-

gramas específicos para ellas, como el plan de fuerza, “Mujeres Fuertes e Imparables”, disponible en la app gratuita. Basic-Fit se une así a la creciente colección de planes de entrenamiento específicos para mujeres, que incluyen programas de entrenamiento durante el embarazo, para la recuperación posparto, la sincronización del ciclo menstrual y durante la menopausia y que, en definitiva, todas las mujeres puedan mantenerse en forma en cada etapa de su vida.



La Carrera de la Mujer de Gijón es la quinta 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 8 de junio, a partir de las 10:00 horas. El precio de inscripción es de 13,95 € (incluye IVA y gastos de gestión de Deporticket) y 14,95 € en la última semana, si quedaran inscripciones disponibles.

PARTICIPACIÓN EXCLUSIVA PARA MUJERES

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

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

DISTANCIA Y RECORRIDO

La prueba se disputará sobre un recorrido de unos 5 kilómetros, totalmente urbanos. La salida y meta estarán ubicadas en Mendizabala.

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

Se abonarán en el momento de apuntarse en la página web de la carrera.

Precio inscripción: 13,95 € (incluye IVA y gastos de gestión de Deporticket) del viernes 4 de abril al domingo 1 de junio a las 23:59 horas). Y será de 14,95 € del lunes 2 de junio al viernes 6 de junio a las 11:00 horas. O hasta agotar las 6.500 inscripciones disponibles.

También habrá 50 dorsales solidarios a 20,95 € cada uno (donación íntegra) a beneficio de la Asociación Galbán <https://asociaciongalban.org/>.

Si sois un grupo de 20 o más mujeres, escribe un mail a carreradelamujer@mpib.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 22 de mayo a las 23:59 horas o hasta agotar el cupo de envíos disponible. Los envíos solo se realizan a península. No se realizan envíos a Baleares, Ceuta, Melilla y Canarias).

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

Viernes 6 de junio de 16:00 a 20:00 horas y sábado 7 de junio de 10:00 a 14:00 horas y de 16:00 a 20:00 horas en el Palacio de Deportes de la Guía "Presidente Adolfo Suárez" (Paseo del Doctor Flemming, 929).

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 la misma 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!

Title Sponsor



Gold Sponsors

OYSHO



Silver Sponsors



Bronze Sponsors



Mensajería Oficial



Tren Oficial



Beneficiarios



Instituciones, Sponsors, Colaboradores y Beneficiarios locales



