



GIJÓN
21 DE JUNIO
2026



CARRERA
DE LA
MUJER

10:00 h



OYSHO



VEHÍCULO OFICIAL
V O L V O



ÚNETE A LA MAREA ROSA

CARRERADELAMUJER.COM



LECHE CON MÁS PROTEÍNA Y CALCIO, SIN ADITIVOS

Ser naturales es
nuestra innovación





¡BIENVENIDAS A LA CARRERA DE LA MUJER!

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

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

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

Yolanda Vázquez Mazariego,
Fundadora Carrera de la Mujer





10:00 h | Avda. Albert Einstein

SALIDA ▼

Avda. Albert Einstein.

RECORRIDO ▼

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.

LLEGADA ▼

Hipódromo de Mestas.

ROPERO ▼

Junto a la grada del Estadio de Atletismo Las Mestas, desde las 9 h del domingo 21 de junio.

CÓMO
LLEGAR A
LA SALIDA



META

SALIDA



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.



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 tu ciudad 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 20 de junio de 10:00 a 14:00 h y de 16:00 a 20:00 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.



35



Soy Marlene®

HIJA DE LOS ALPES

... Y CORRO LA CARRERA DE LA MUJER 2026

GIJÓN – 21 de junio

A CORUÑA – 27 de septiembre
ZARAGOZA – 8 de noviembre

SEVILLA – 15 de noviembre
BARCELONA – 22 de noviembre

marlene.es @marlene.apple f marlene

Marlene®, main sponsor for



¡Déjate inspirar por Marlene®!

Y disfruta de todo su sabor.



El domingo 21 de junio, después de la carrera, Marlene® regalará manzanas en su stand-hinchable. Recoge la tuya y déjate inspirar por su sabor y pasión después de traspasar la línea de meta.

Además, Marlene® también dejará un regalo para ti en la bolsa de la corredora: la nueva muñequera deportiva antisudor.

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®](#)



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:

20 junio, 10 a 14 h y 16 a 20 h

DIRECCIÓN:

Palacio de Deportes de La Guía - Presidente Adolfo Suárez
Paseo del Doctor Fleming, 929
Gijón



CÓMO LLEGAR





Neutrogena®

BEAUTY TO A SCIENCE

NUEVO

Protección solar fluido invisible 3 en 1

Alta Protección | Antioxidantes | Hidratación Intensa

Desarrollado con Tecnología Helioplex SL™

Neutrogena Ultra Sheer, protección solar invisible 3 en 1

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

¿Su secreto? La vanguardista **Tecnología Helioplex SL**, una protección invisible 3 en 1. Esta fórmula innovadora incorpora filtros de

nueva generación contra UVB, UVA y luz visible, potentes antioxidantes como la Niacinamida y las Vitaminas C y E para neutralizar los radicales libres, y activos hidratantes como la glicerina. ¿El resultado? Una piel protegida contra el envejecimiento prematuro, las arrugas y las manchas, con una textura ultraligera que se absorbe al instante, no deja residuos y es **resistente al agua y al sudor**. ¡Ideal para tu rutina de running!

De venta en farmacias y parafarmacias.



Baile y fitness

en Sport Woman Gijón

EL **21 DE JUNIO** VUELVE A GIJÓN LA CARRERA DE LA MUJER Y EL DÍA PREVIO SE HA ORGANIZADO UN **PROGRAMA DE ACTIVIDADES Y TALLERES PARA TODOS LOS PÚBLICOS** DENTRO DE LA FERIA DE LA CORREDORA.

SERÁ EN EL PALACIO DE DEPORTES DE LA GUÍA - ADOLFO SUÁREZ, EL **SÁBADO 20 DE JUNIO DE 10 A 14 H Y DE 16 A 20 HORAS.**

LAS ACTIVIDADES SON O GRATUITAS O CON UN PRECIO SIMBÓLICO Y 100% SOLIDARIAS E INCLUYEN MODALIDADES COMO PILATES, HIPOPRESIVOS, ZUMBA Y BODY COMBAT.



¡RESERVA TU PLAZA!



ZUMBA **SÁBADO 20 DE JUNIO. 11.00H**



PILATES **SÁBADO 20 DE JUNIO. 10.00H**



BURLESQUE



SÁBADO 20 DE JUNIO. 13.00H



**HIPOPRESIVOS
Y SUELO
PÉLVICO**

**SÁBADO 20 DE
JUNIO. 16.00H**

**SÁBADO
20 DE
JUNIO.
17.00H**

**JUNTAS
MÁS
FUERTES**

**BODY
COMBAT**

**SÁBADO 20
DE JUNIO.
18.00H**

**SÁBADO
20 DE
JUNIO.
19.00H**

**BODY
MIND**

**NOS VEMOS EL 20 DE JUNIO EN
EL PALACIO DE LA GUÍA - ADOLFO
SUÁREZ.**

¡NO TE LO PUEDES PERDER!

**¡RESERVA
TU PLAZA!**





octopus energy



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

**ENERGÍA DE
LA BUENA**



La compañía de luz con la mejor energía

 [octopusenergy.es](https://www.octopusenergy.es)

 [octopusenergyes](https://www.instagram.com/octopusenergyes)

 [@octopusenergyes](https://www.tiktok.com/@octopusenergyes)



 **octopus**energy

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

ENERGÍA DE LA BUENA

La compañía de luz con la mejor energía

 octopusenergy.es  [octopusenergyes](https://www.instagram.com/octopusenergyes)  [@octopusenergyes](https://www.tiktok.com/@octopusenergyes)

Correr, gestionar la energía y llegar más lejos

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

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

La energía, en ese momento, se comparte. Se

siente en el ambiente, en las personas, en ese impulso que aparece cuando más lo necesitas.

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

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



octopusenergy.es



[octopusenergyes](https://www.instagram.com/octopusenergyes)



[@octopusenergyes](https://www.tiktok.com/@octopusenergyes)

AGENDA DE LA CARRERA Y EL FESTIVAL DE FITNESS Y AEROBIC

GIJÓN, 21 DE JUNIO DE 2026

9:50 h	Homenaje a Cristina Mitre
10:00 h	<i>Salida de la carrera</i>
10:20 h	Llegada a meta de las primeras corredoras
10:45 h	Entrega de premios categoría absoluta (5 primeras)
10:50 h	Festival aerobio Calentamiento Central Lechera Asturian
11:05 h	Sesión de Zumba
11:20 h	Sesión de Body Combat
11:35 h	Sesión de Ballet Fit
11:50 h	Sesión de Estiramientos / Balance
12:00 h	Entrega de premios (resto de categorías)
12:30 h	Fin de acto deportivo

ESTÁ
ESCU
CHANDO
CADENA DIAL



DESCUBRE QUÉ TEMAS ES

dial

LO MEJOR DE
NUESTRA MÚSICA



SOBRE #MASQUEUNAMUÑECA

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

2017 - 2024

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

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

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

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

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

2025

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

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

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

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

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

Llama gratis al
900 100 036
24 horas | 365 días



Atención en
Salud y
Rehabilitación



Atención
psicológica



Atención
social



Atención
jurídico laboral



Apoyo y
acompañamiento



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



asociación
española
contra el cáncer

*Previene
la recaída*

DEPORTE CONTRA EL CÁNCER DE MAMA

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

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

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

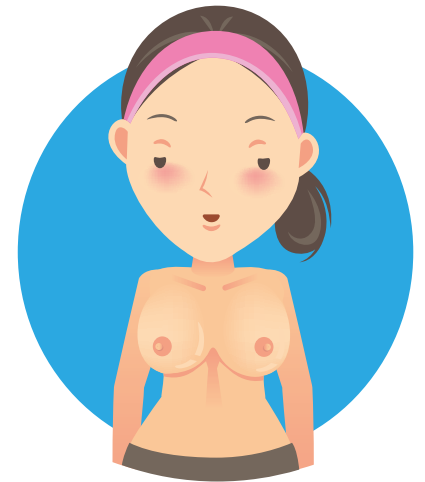
Consejos de autoexploración

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

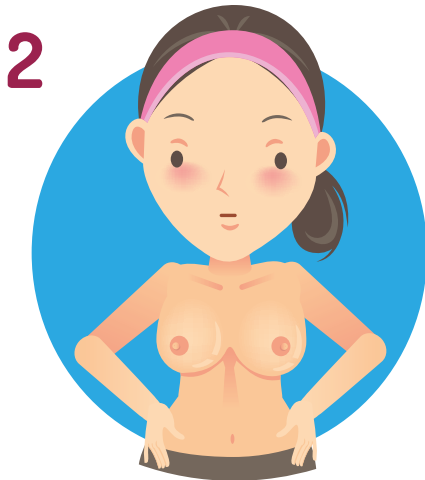


AUTOEXAMEN DE MAMA

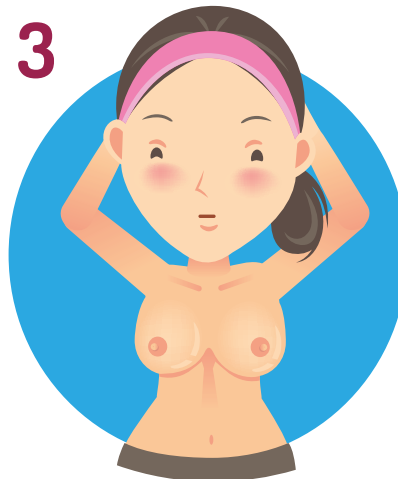
1 MINUTO AL DÍA PUEDE SALVAR TU VIDA. NOS MIRAMOS CADA DÍA EN EL ESPEJO, NOS GUSTAMOS, NOS ACEPTAMOS, AUNQUE EL PASO DE LOS AÑOS VAYA DEJANDO PEQUEÑAS ARRUGAS O MARCAS EN LA CARA, ES ALGO NORMAL, Y NO SÓLO HAY QUE MIRARSE A CARA LIMPIA Y DESNUDA, TAMBIÉN HAY QUE OBSERVAR NUESTROS PECHOS FRENTE AL ESPEJO,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



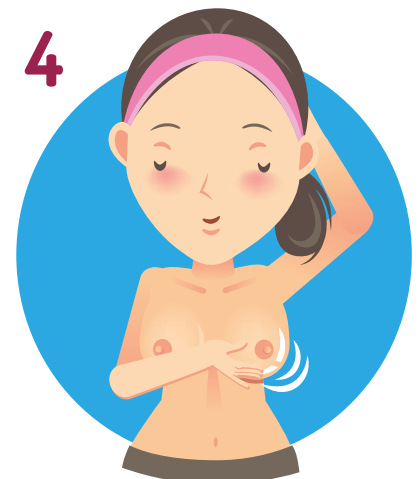
Con los brazos hacia abajo, observa si tus pechos están equilibrados, no hay deformaciones cambios en el color, o el pezón está desviado, hundido, o diferente a lo habitual.



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



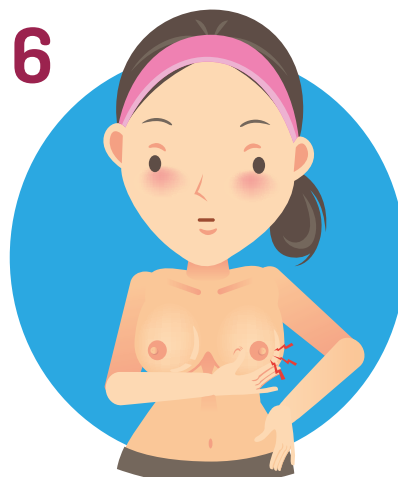
Ahora sube los brazos hacia arriba y vuelve a observar si hay alguno de los síntomas anteriores.



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 de inmediato a tu médico, no esperes. El tiempo es clave a la hora de vencer al cáncer y un diagnóstico temprano es vital para empezar el tratamiento.



CORRES, LUCHAS, LLEGAS

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



NOS VEMOS EN GIJÓN
el 21 de junio





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

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

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

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

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

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

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

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**

¡BODY COMBAT Y ZUMBA EN EL FESTIVAL DE LA CARRERA DE LA MUJER!

El domingo 21 de junio después de participar en la Carrera de la Mujer de Gijón, te invitamos a quedarte en la zona de meta para asistir al festival y poner punto y final al evento bailando y haciendo ejercicio con Pilar, Sheila y Natalia y las monitoras 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 10.50 h, 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 Natalia Velázquez.

Acto seguido disfrutaremos de una **sesión de Zumba®**. 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 **Body Combat**, una sesión cardiovascular inspirada en distintas artes marciales al ritmo de la música.

Mari Gely Menéndez llegará al escenario con **Ballet Fit®**, 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 **Body Balance** 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 21 de junio en el Festival de Aeróbic y Fitness de la Carrera de la Mujer de Gijón!



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)



Pulseras Rosas

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

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

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

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

¿Cómo puedes colaborar?

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

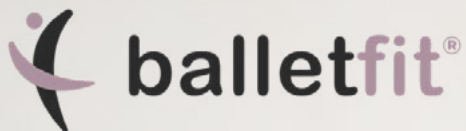
Cada gesto cuenta. Cada aportación suma.

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

pulseras Rosas

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

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



ENTRA EN EL *con Ballet Fit®* UNIVERSO BALLETFIT® *en casa*



30%
DESCUENTO



- CURSO INTRODUCTORIO ONLINE
- MÓDULOS PROGRESIVOS
- 27 VIDEOS

CÓDIGO 30% | **CARRERA26**

*VÁLIDO HASTA NOVIEMBRE 2026



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

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

Pero queda camino por recorrer. Cuando #laMquefalta arrancó, en 2022, solo 3 de cada 10 españoles afirmaba saber con seguridad qué es el cáncer de mama metastásico¹. Hoy, el 93% de la población ha oído hablar de él². Sin embargo, el conocimiento profundo sigue siendo una asignatura pendiente. El 74% aún desconoce qué son los biomarcadores predictivos en esta enfermedad, marcadores clave para personalizar los tratamientos².

¿Te unes al movimiento?

Te esperamos en Gijón, en el quinto encuentro de la Ca-

rrera de la Mujer. ¡Y no olvides mostrar tu apoyo a #laMquefalta en redes sociales y etiquetarnos en tus publicaciones!

Referencias:

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

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

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



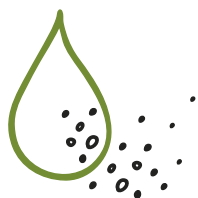
ziaja

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

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



INGREDIENTES
BIODEGRADABLES Y RESPETUOSOS
CON EL MEDIOAMBIENTE.



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

99%

HASTA UN 99%
DE INGREDIENTES
DE ORIGEN NATURAL.



ENVASES
RECICLABLES.



PRODUCTOS E INGREDIENTES
NO TESTADOS EN ANIMALES.



SIN ORGANISMOS MODIFICADOS
GENÉTICAMENTE Y LA MAYORÍA
GLUTEN FREE.

Visita www.ziajashop.es y encuentra tu rutina.

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

MUJERGIJ20

Válido hasta 22/06/26

www.ziajashop.es

f @ziajaespana

JUICY

UN FESTÍN FRUTAL PARA TU PIEL



LA **NUEVA LÍNEA JUICY** ES UNA EXPLOSIÓN DE **CIRUELA AMARILLA** DULCE Y **SANDÍA** FRESCA QUE TRANSFORMA EL CUIDADO CORPORAL EN UNA EXPERIENCIA **VIBRANTE Y SENSORIAL**.

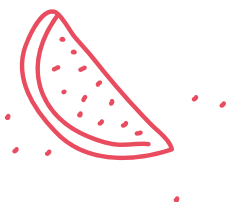
UN RITUAL DIARIO QUE SABE A VERANO: **TEXTURAS LIGERAS, FÓRMULAS VEGANAS** CON HASTA UN **96% DE INGREDIENTES DE ORIGEN NATURAL** Y AROMAS FRUTALES IRRESISTIBLES.

GELES, EXFOLIANTES Y BÁLSAMOS QUE LIMPIAN, RENUEVAN E HIDRATAN PARA UNA PIEL LUMINOSA Y LLENA DE ENERGÍA.

DESCUBRE JUICY

PIEL FRESCA. PIEL JUGOSA. PIEL VIVA.

WWW.ZIAJASHOP.ES
f @J @ZIAJAESPANA



La nueva era
de la hidratación

Fontarel Next H2.0



ZUMBA®



70% OFF

EN SU ENTRENAMIENTO DE INSTRUCTOR

USA EL CÓDIGO AFFMARMOR

zumba.com



TELAS PARA CORAZONES SOLIDARIOS ASTURIAS



El proyecto protagonista de la sección +SolidariAs en Gijón es **Corazones Solidarios Asturias, 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.

Este año la organización de la Carrera de la Mujer va a hacer una donación de 1.370 € a Corazones solidarios para pagar todas las telas que comprarán para hacer los cojines terapéuticos del año 2027.

Corazones Solidarios Asturias hace 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 son 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. Corazones Solidarios Asturias estarán el sábado 20 de junio en la feria de la corredora en el Palacio de los Deportes y el domingo 21 de junio en la zona post meta de la Carrera de la Mujer.

Más información:

<https://www.facebook.com/corazonessolidariosasturias/>





La Carrera de la Mujer de Gijón es la quinta prueba del XXII Circuito de la Carrera de la Mujer “Central Lechera Asturiana”, organizada por el Área de Eventos Deportivos de Sport Life Ibérica, en colaboración con el Ayuntamiento de Gijón.

FECHA Y HORA

Se celebrará el domingo 21 de junio de 2026 a partir de las 10:00 horas.

PARTICIPACIÓN EXCLUSIVA PARA MUJERES

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

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 aproximadamente, con salida en la Avenida Albert Einstein y llegada en el Hípico de Las Mestas.

Callejero: Salida en la Avda Albert Einstein, calle Justo del Castillo; 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; C/ Torcuato Fernández Miranda; C/ Sporting; C/ Jesús Revuelta Diego hasta entrar en el Hipódromo de las Mestas; donde está situada la línea de Meta

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 martes 14 de abril al domingo 14 de junio a las 23:59 horas). Y será de 14,95 € del lunes 15 de junio al viernes 19 de junio a las 11:00 horas. O hasta agotar las 6.000 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 viernes 29 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 pagado, exceptuando que la prueba fuera suspendida por las autoridades municipales o sanitarias.

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

Sábado 20 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 se realiza con fecha anterior a la apertura de inscripciones.

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 (suma de tiempos, excepto centros escolares):

- 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)

CHIP DE CRONOMETRAJE

Al igual que en ediciones anteriores, el chip de cronometraje ya va en el dorsal y no habrá que recogerlo ni entregarlo el día de la carrera. Solo se podrá utilizar el chip aportado por la organización y no hay que devolverlo al concluir la carrera.

ASISTENCIA MÉDICA

La Organización contará con ambulancias y un servicio médico especializado al servicio de las corredoras. 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 las fotos del evento, se publicarán en la página web www.carreradelamujer.com

DESCALIFICACIONES

El servicio médico de la competición y los jueces árbitros están facultados para retirar durante la prueba a cualquier atleta que manifieste un mal estado físico, no realice el recorrido completo o 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.

ROPERO

Existirá un servicio de ropero gratuito situado junto a la grada del Estadio de Atletismo Las Mestas, desde las 9 h del domingo 21 de junio.

PREMIOS Y TROFEOS

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.

SEGURO DE ACCIDENTES

Todas las participantes estarán amparadas por un Seguro Colectivo de Accidentes y Responsabilidad Civil contratado por la organización. Estarán excluidos los derivados de un padecimiento latente, imprudencia, negligencia, inobservancia de las leyes, etc. También estarán excluidos los producidos por desplazamientos a/o desde el lugar en el que desarrolle la prueba.

Las participantes deberán atender en todo momento las indicaciones realizadas por la Organización a través de voluntarios, técnicos, jueces, personal acreditado o el servicio oficial de megafonía. Cada corredora participa en la Carrera de la Mujer bajo su entera responsabilidad y declara poseer un nivel de condición física suficiente para afrontar la prueba. La Organización recomienda a todas las corredoras realizar un reconocimiento médico y/o una prueba de esfuerzo antes de tomar la salida. La Organización declina toda responsabilidad de los daños que los participantes pudieran sufrir o causar a terceros en horas posteriores a su participación en la carrera.

ACEPTACIÓN

Todas las participantes por el hecho de formalizar su inscripción, aceptan el presente reglamento y, de conformidad con lo dispuesto en el Reglamento (UE) 2016/679 relativo a la protección de los datos personales de las personas físicas (RGPD), dan su consentimiento para el tratamiento de los datos personales aportados a través de su inscripción así como de su imagen dentro de la prueba para los fines propios de la organización, desarrollo y promoción de la misma, y con finalidad deportiva, promocional o comercial. Estos datos serán incorporados a un fichero titularidad de Sport Life Ibérica, S.A.U., inscrito en el Registro General de la Agencia Española de Protección de Datos. Le informamos que podrá ejercer los derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición establecidos en dicha Ley a través de escrito dirigido al domicilio social de Sport Life Ibérica, C/ Nestares, 20, 28045 - Madrid.

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.



NO ^{ES} UN SAVOR
CUALQUIERA



#YOBEBOLECHE



¡MUCHAS GRACIAS A NUESTROS SPONSORS!

Title Sponsor



Gold Sponsors

OYSHO



Silver Sponsors



Bronze Sponsors



Proveedor logístico Oficial



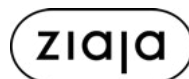
Vehículo Oficial

V O L V O

Beneficiarios



Instituciones, Sponsors, Colaboradores y Beneficiarios locales





Carrera
de la *Mujer*

