

CARRERA DE LA MUJER

MADRID

11 DE MAYO

2025

9:00 h



ÚNETE A
LA MAREA ROSA

WWW.CARRERADELAMUJER.COM

OYSHO

Santander

HUAWEI WATCH FIT 3



VEHÍCULO OFICIAL
VOLVO



MENSAJERÍA OFICIAL
MRW



Daiichi-Sankyo

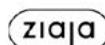
AstraZeneca

COSMO

dial

renfe

NAYARIT | EL MÉXICO POR DESCUBRIR



io Institutos
Odontológicos

AHORRAMAS

nutribullet.

Reducir
ZERO
SODIO

IMR

BASIC-FIT

Floradix



El Español
Magas

GOYA

GUÍA OFICIAL CM MADRID 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



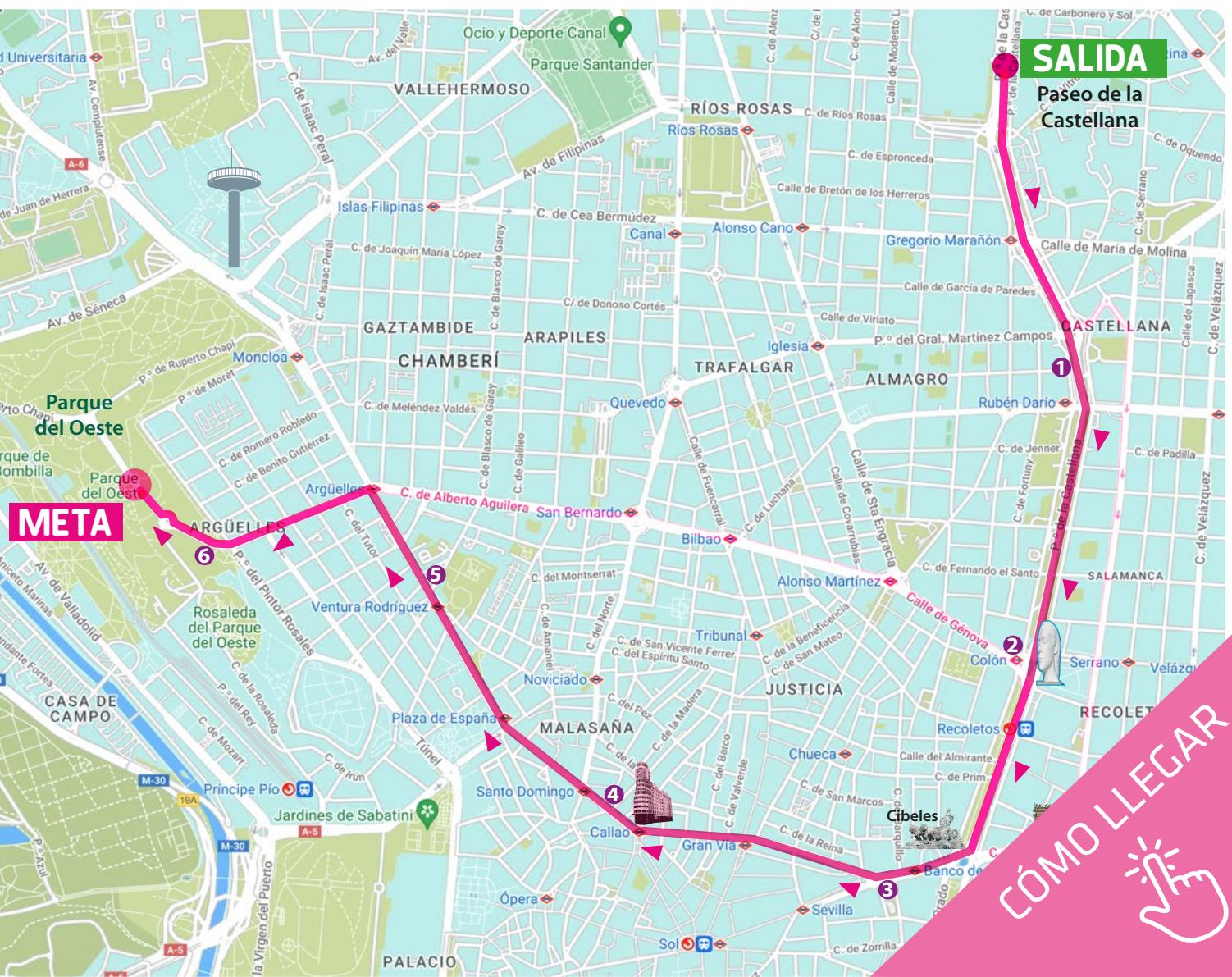
RECORRIDO

6,5 km

- » **HORA DE SALIDA:** 9:00 h.
- » **LUGAR DE SALIDA:** Paseo de la Castellana (entre Nuevos Ministerios y Plaza San Juan de la Cruz).
- » **LUGAR DE LLEGADA:** Paseo de Camoens (Parque del Oeste).

CALLEJERO

Paseo de la Castellana, calle Alcalá, calle Gran Vía, calle Princesa, Calle Marqués de Urquijo y Paseo de Camoens.

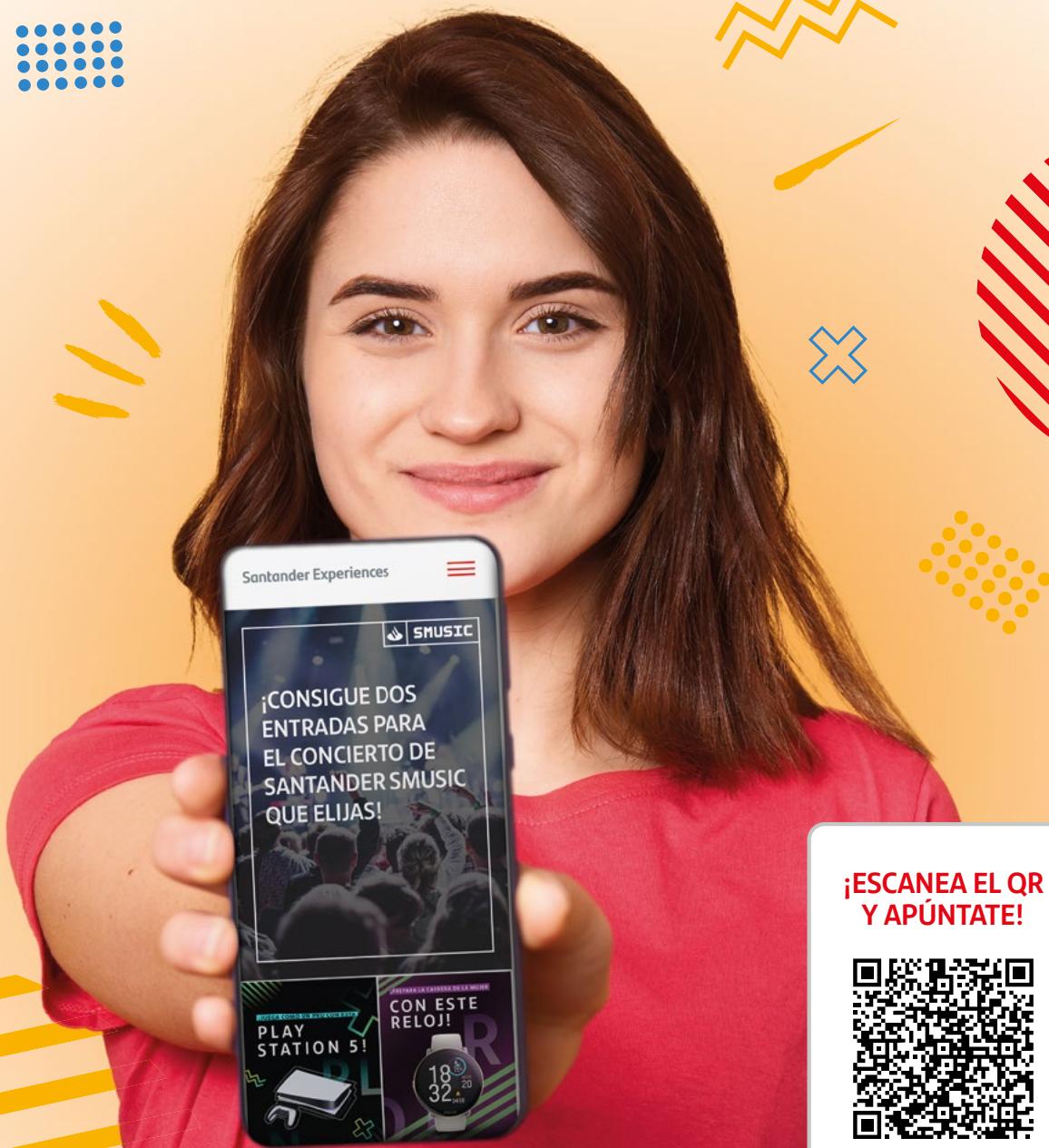




¿QUIERES CONSEGUIR DOS ENTRADAS PARA TU CONCIERTO FAVORITO, UNA PLAYSTATION O UN SMARTWATCH?

Todo esto y mucho más en

santanderexperiences.es



**¡ESCANEAL QR
Y APÚNTATE!**





SPORTWOMAN, LA FERIA DE LA CARRERA

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

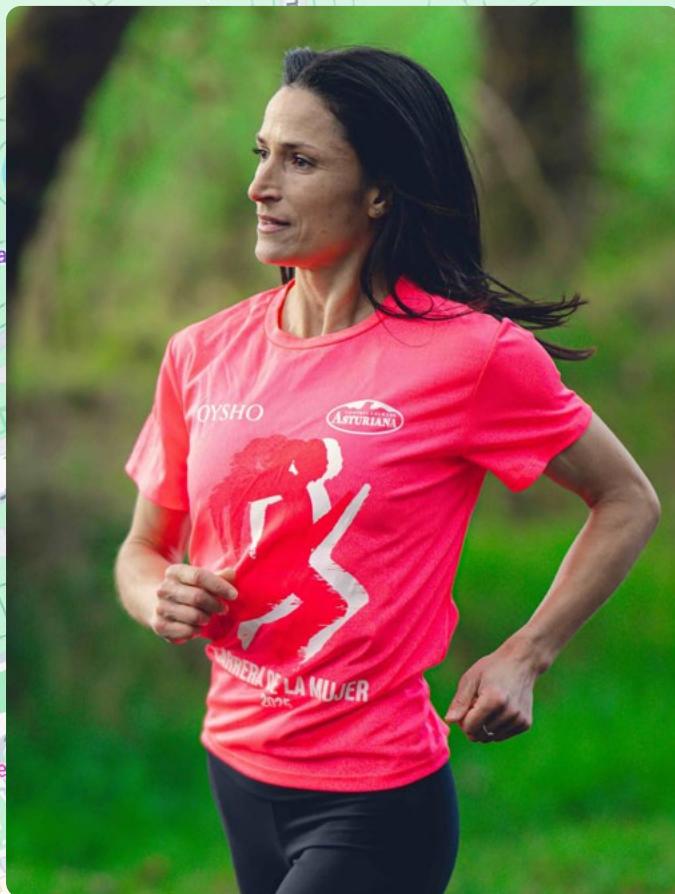
Es imprescindible presentar el email de confirmación de la inscripción que envía la plataforma de inscripciones (se puede presentar en formato digital a través del dispositivo móvil) acompañado del DNI para poder recoger el dorsal-chip y resto de elementos.

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.

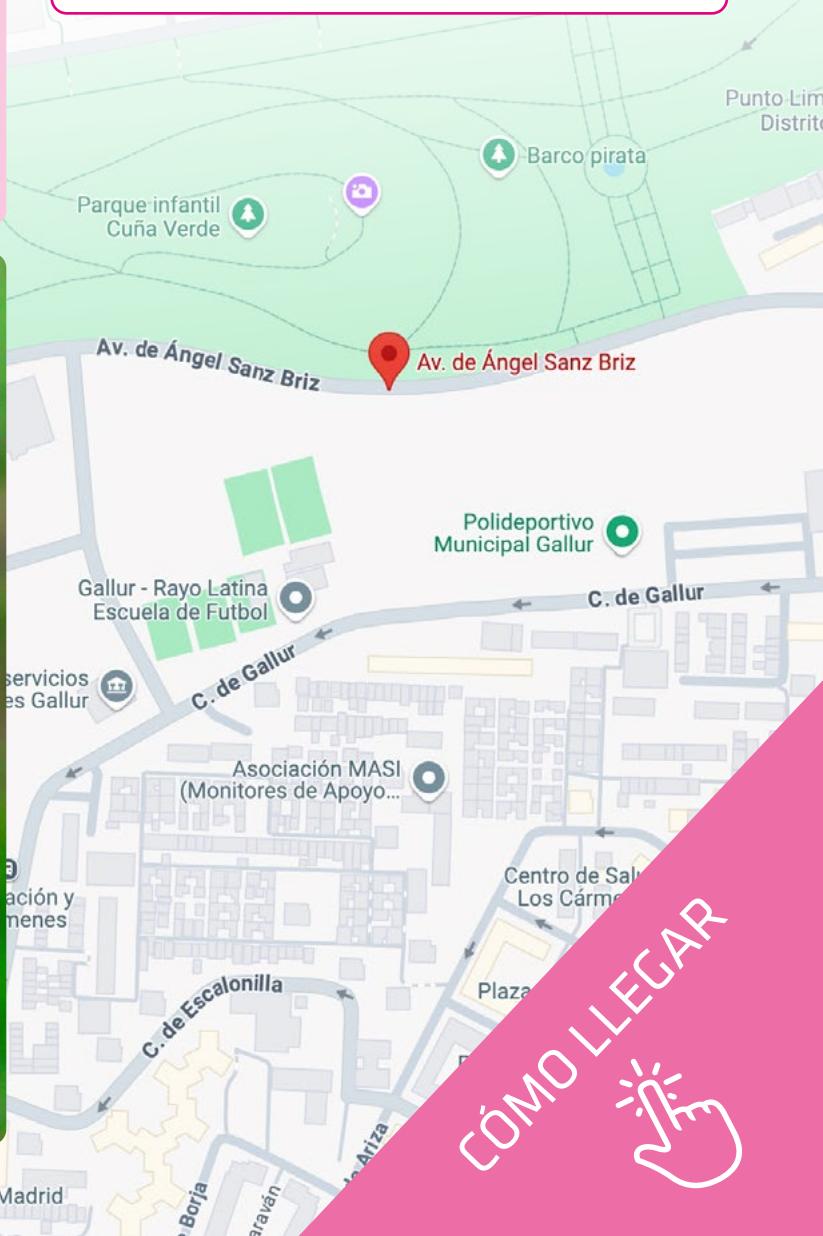


HORARIOS

- » Viernes 9 de mayo: 10 a 20 h.
- » Sábado 10 de mayo: 10 a 20 h.

DIRECCIÓN

- » C. DEPORTIVO GALLUR,
Avda. de Ángel Sanz Briz,
La Latina - Madrid
Metro y Cercanías Laguna



CÓMO LLEGAR

JUEGA TU PAPEL EN LA DETECCIÓN DEL CÁNCER DE COLON

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



Infórmate
aquí

900 100 036
asociacioncontraelcancer.es





¡¡RECOMENDACIONES MUY IMPORTANTES!!

AYÚDANOS A CONSEGUIR QUE LA CARRERA DE LA MUJER DE MADRID SEA TODO UN ÉXITO Y UNA GRAN FIESTA DEL DEPORTE Y LA SOLIDARIDAD SIGUIENDO NUESTROS CONSEJOS Y RECOMENDACIONES.

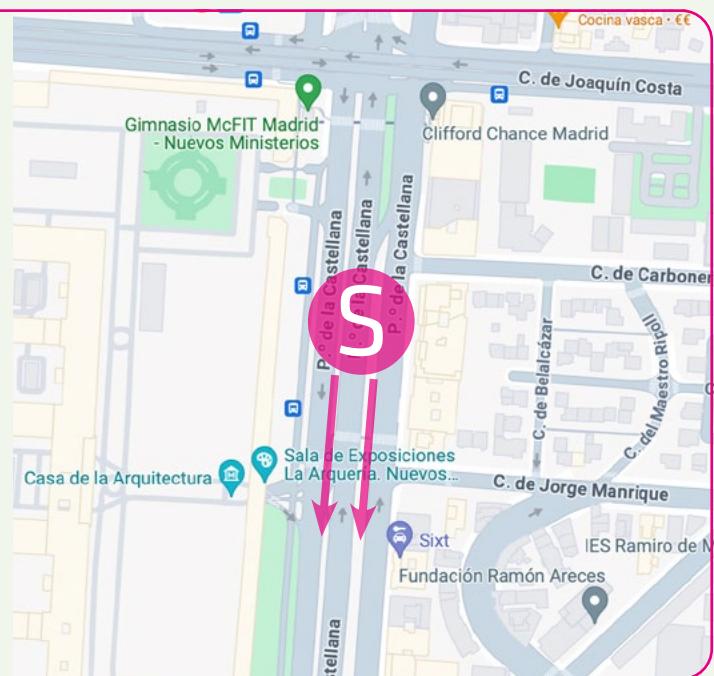
► SALIDA

Accede pronto, nunca más tarde de las **8:30 h**

Evita el transporte privado porque la zona es de difícil aparcamiento. Utiliza el transporte público (**líneas 1, 2, 6, 8 y 10 de Metro**) o **Renfe Cercanías**.

Si vienes en metro te recomendamos que te bajes en la parada de **Nuevos Ministerios**, o incluso en las de **Cuatro Caminos** o **República Argentina**, aunque se encuentren algo más alejadas. **Y si vienes en Cercanías** te debes bajar en **Nuevos Ministerios**.

No quedes con tus amigas junto a la línea de salida, estará muy concurrida y no tendrá fácil acceso. Un buen sitio para quedar son los alrededores de **El Corte Inglés de Nuevos Ministerios**.



■ META

Al entrar en meta NO TE PARES y **continúa andando unos 100 m hasta recoger el avituallamiento**. Si te paras nada más pasar por el arco de meta producirás un tapón que puede provocar caídas. Además **impedirás la actuación de los servicios de emergencia** en caso de necesidad.

Abandona la meta en transporte público. Te aconsejamos el **Metro (Argüelles, líneas 3, 4 y 6 o Moncloa, líneas 3 y 6)** o **Renfe Cercanías (Estación de Príncipe Pío)**.

No quedes con tus amigas, familia, compañeras... en la zona del arco de Meta. Por favor, fija previamente un punto de encuentro más alejado de esta zona. Una buena opción es justo **delante del escenario**, es una zona muy amplia y es fácil de encontrar al final de la recta de meta.



Soy Marlene®

HIJA DE LOS ALPES

... Y EN PRIMAVERA CORRO
LA CARRERA DE LA MUJER 2025

MADRID – 11 de mayo

VITORIA-GASTEIZ – 1 de junio
GIJÓN – 8 de junio
A CORUÑA – 21 de septiembre

ZARAGOZA – 19 de octubre
BARCELONA – 16 de noviembre
SEVILLA – 23 de noviembre



¡Ven a por tu manzana al stand de Marlène®!

Y disfruta de todo su sabor.

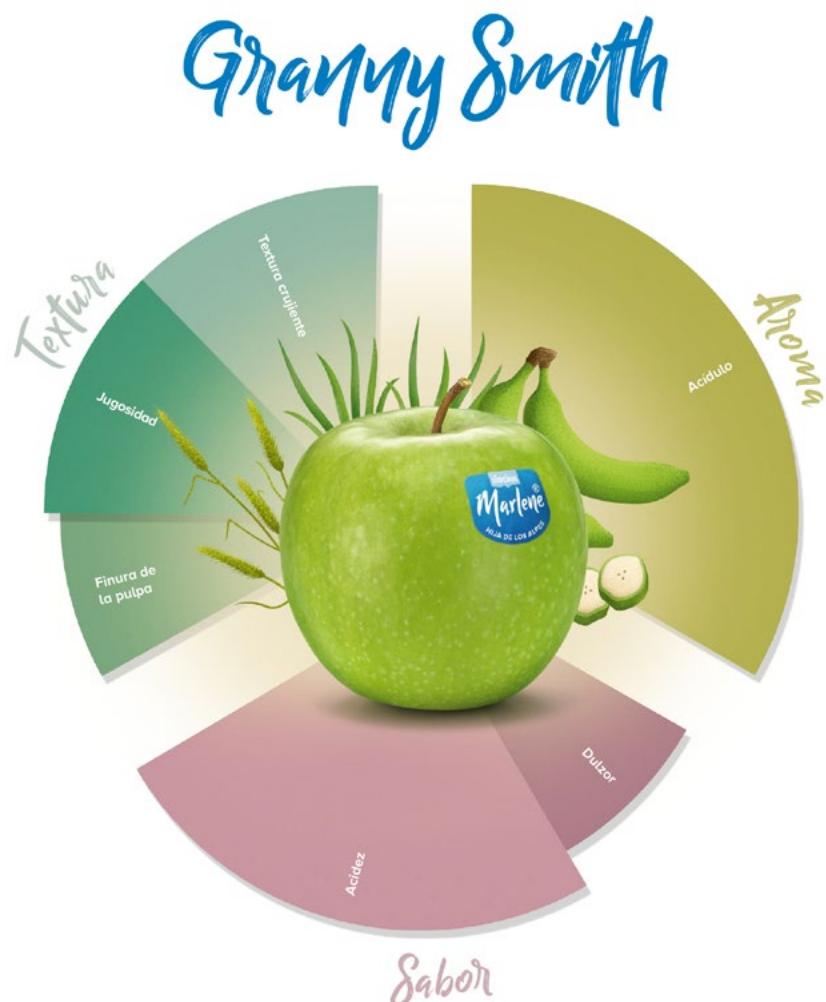
El domingo 11 de mayo, después de la carrera, Marlène® volverá a regalar manzanas en su stand hinchable. Acércate para obtener la tuya y reponerte del esfuerzo realizado gracias al sabor y la frescura de la Hija de los Alpes.

En esta edición, Marlène® también dejará un regalo para ti en la bolsa de la corredora que recibirás con tu inscripción: su apreciada *shopper bag*.

No te pierdas ninguna de las sorpresas culinarias que encontrarás en la web de [Marlene®](#). Desde la [Rueda de los Aromas](#), con la que descubrir las características en cuanto al sabor, aroma y textura de cada una de sus cinco variedades más reconocidas (Gala, Golden Delicious, Red Delicious, Fuji y Granny Smith), hasta los food pairings, con las aportaciones del gran chef internacional Norbert Niederkofler y su [viaje culinario](#) por el Tirol del Sur.

Marlene® tiene para ti un gran recetario con el que llevar una dieta saludable repleta de sabor. ¡Descúbrelo!

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



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 Madrid.

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

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

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

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

08. **Desayuna como lo haces todos los días,** no hagas inventos el día de la carrera. Eso si, 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 9 y sábado 10 de mayo de 10 h a 20 h en el Centro Deportivo Municipal Gallur (Avda. de Ángel Sanz Briz. La Latina - Madrid),** donde debes recoger el dorsal-chip, la camiseta oficial y la bolsa de la corredora. Si compraste junto a la inscripción merchandising (bandorela, pulsera, braga de cuello...) no te olvides de recogerlo en el stand de merchandising de la Carrera de la Mujer. Y recuerda llevar el justificante de la inscripción y DNI para facilitar la recogida del dorsal y resto de elementos.



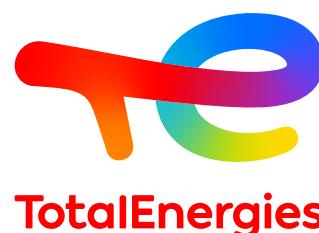
Deja que tu energía cruce fronteras hasta Viena

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



¡Participa ya!

#LaEnergíaDe
LasCarreras



totalenergies.es

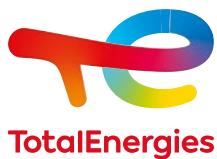
f @TotalEnergiesSpain

o @TotalEnergiesES

X @totalenergies_es

✓ @TotalEnergies España

Clara Simal Martín by



Arquitecta internacional, campeona de España de Maratón, medallista europea y madre de tres hijos



La arquitecta Clara Simal Martín es una de las participantes en la próxima Carrera de la Mujer de Madrid. Campeona de España de Maratón en 2017 y subcampeona en 2018, además de medallista europea, Simal renovó en 2024 su medallero con el bronce en el Campeonato de España de Maratón y aspira a superarse en la próxima temporada. Simal es madre de tres hijos, para los que aspira a ser una referente dentro y fuera de la pista.

¿Cómo empezó tu relación con el atletismo y qué te enganchó del running? ¿Fue amor a primera vista o un proceso de enamoramiento mutuo?

Mis padres me inculcaron desde muy pequeñita el deporte. Desde los dos años, empecé a hacer natación; con cuatro, tenis... y se dio la casualidad de que el deporte estrella de mi colegio, en vez de ser el fútbol o el baloncesto, era el atletismo. En clase de gimnasia no parábamos de hacer carreras.

En una ocasión, hicimos una carrera y, de todas las clases participantes, sólo me ganó un chico. Quedé segunda, tanto entre chicas como entre chicos, y el profesor de gimnasia me animó entonces a apuntarme al equipo de atletismo del cole. Y, como me encanta el deporte desde siempre, me apunté.

Sabemos que tu palmarés es muy amplio, pero ¿cuál sería el momento más especial de tu carrera deportiva?

Cuando fui por primera vez campeona de España de maratón en 2017 en categoría absoluta. Para mí era un sueño, nunca hubiera imaginado que podría conseguir. En categorías inferiores sí que había conseguido medallas en campeonatos nacionales, pero nunca pensé que en categoría absoluta podría conseguir un logro así. Para mí fue increíble.

¿A corto plazo tienes algún reto que estés preparando o te ilusiona especialmente? ¿Siete maratones en siete días, por ejemplo?

Mi próximo objetivo es la Carrera de la Mujer. Soy madre de tres niños, y después de tenerlos y de hacer un esfuerzo extra porque tenía muchísimas ganas de seguir, mi cuerpo me pidió parar. Por eso, la carrera simboliza para mí un reto personal, además de que considero que refleja los valores con los que me identifico. Es un reto pequeño para lo que me estaba marcando hasta ahora, pero me hace mucha ilusión por mis circunstancias actuales. La maternidad me ha demostrado que hay que saber tener calma y que escuchar al cuerpo. Yo tengo la ilusión de que la temporada que viene volveré a correr fuerte. De momento me lo estoy tomando con calma, entrenando de otra forma, y no se me han quitado las ganas.

No soy muy fan de pruebas extenuantes, ya que a mí me gusta competir al máximo para intentar ganar a quien pueda, corriendo lo más rápido posible, y eso no es compatible con hacer retos de ese tipo. Prefiero pruebas en las que tenga que dar todo de mí en el momento y hacer la mejor marca posible.

“

Carreras como la Carrera de la Mujer ayudan mucho a que más mujeres pierdan el miedo y se animen a correr



Como nos decías, eres mamá de tres niños, pero también arquitecta y atleta. ¿Cómo es un martes normal en la vida de Clara?

Mi día a día es un cúmulo de actividades continuas sin parar. Empiezo despertando a los niños, preparando el desayuno y viéndolos para llevarlos todos juntos al cole. Luego me conecto al ordenador para las primeras reuniones de trabajo, descanso para salir a entrenar a media mañana, me ducho y vuelvo a conectarme. Paro a comer, continúo trabajando por la tarde y voy a recoger a mis hijos al cole, los llevo al parque a pasar la tarde, cenamos y todos a la cama.

El único momento de descanso que tengo es cuando ya están todos dormidos y tengo una horita para mí. Pero es un día a día muy entretenido, desde luego. Es lo que yo he elegido, lo que quiero y lo que disfruto.

Seguro que muchas potenciales corredoras nos están leyendo. ¿Qué consejo podrías dar a mujeres que quieren empezar a correr, pero todavía no saben muy bien por dónde empezar?

Correr es un ejercicio muy saludable. Y lo mejor para empezar es hacerlo corriendo y andando. Que no se lancen a apuntarse directamente a una carrera, porque igual les echa para atrás. Pueden empezar, por ejemplo, corriendo un minuto y andando un minuto consecutivamente. O salir 30 minutos y cada 5 minutos, correr 2 y andar 3, y así progresivamente.

Y luego, fortalecer las piernas también es fundamental, no solo el ejercicio de correr. Combinar entrenamiento aeróbico y anaeróbico, sobre todo con la edad, es básico, porque lo que más se pierde al hacernos mayores es la fuerza y es fundamental cuidarlo para no lesionarse.

Desde que tú comenzaste, Clara, ¿dirías que ha cambiado el papel de la mujer en el deporte y en el atletismo, concretamente?

Sí, creo que sí. Por suerte, el atletismo ha sido siempre un deporte bastante igualitario. En ese sentido, considero que no ha habido las diferencias que han sufrido la mayoría de disciplinas deportivas. Creo que la gente se emociona igual viendo un enfrentamiento en una carrera entre dos mujeres que entre dos hombres, porque lo que ves es el duelo, la emoción está en quien gana, no en si corren a 2:30 o a 2:40.

Donde sí considero que ha habido un cambio muy significativo es en el deporte popular: se están animando muchas más mujeres a correr y eso es maravilloso. Cada vez hay porcentajes más altos de corredoras en las carreras populares e, incluso, en algunas se iguala el número de participantes mujeres y hombres.

Ahí es justo reconocer el papel de las organizaciones de las pruebas. Carreras como la Carrera de la Mujer ayudan mucho a que más mujeres pierdan el miedo y se animen a correr más. Es muy bonito.

Para ti, ¿qué significa correr la Carrera de la Mujer?

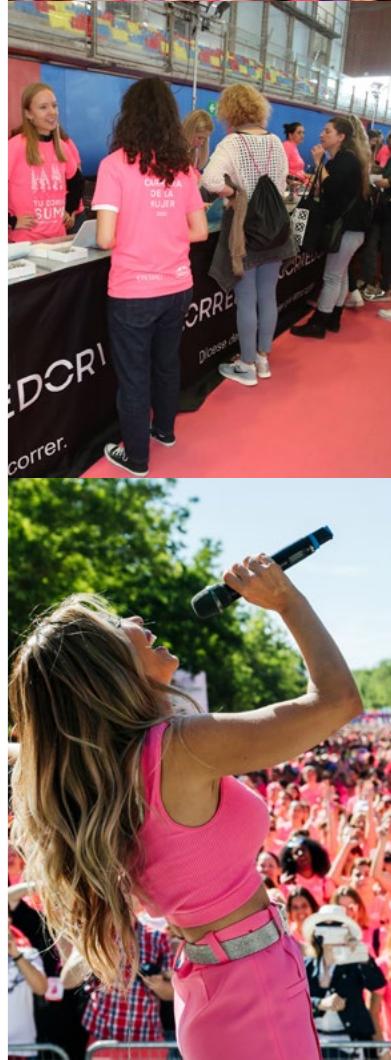
Sobre todo, que mis hijos me vean como un referente. Quiero que ellos se den cuenta de que, con esfuerzo, todo es posible. Me gustaría ser ese ejemplo para ellos, demostrándoles que, si quiero -o porque quiero- puedo correr, hacer podio en esta carrera y, al mismo tiempo, cuidarles, trabajar y estar en su día a día.



AGENDA DE LA CARRERA Y EL FESTIVAL DE FITNESS Y AEROBIC

MADRID, 11 DE MAYO DE 2025

- | | |
|----------------|--|
| 8:40 h | Homenajes en arco de salida |
| 9:00 h | Salida de la carrera |
| 9:25 h | Llegada a meta de las primeras corredoras |
| 10:35 h | Entrega de premios categoría absoluta
(5 primeras) |
| 10:45 h | Actuación musical |
| 11:00 h | Festival de aerobic
Calentamiento Central Lechera Asturiana |
| 11:10 h | Wedance con Isa Fitwoman |
| 11:25 h | Zumba |
| 11:40 h | Método KO |
| 11:55 h | Ballet Fit |
| 12:10 h | Entrega de premios
(Resto de categorías) |
| 12:40 h | Fin de acto deportivo |



V O L V O

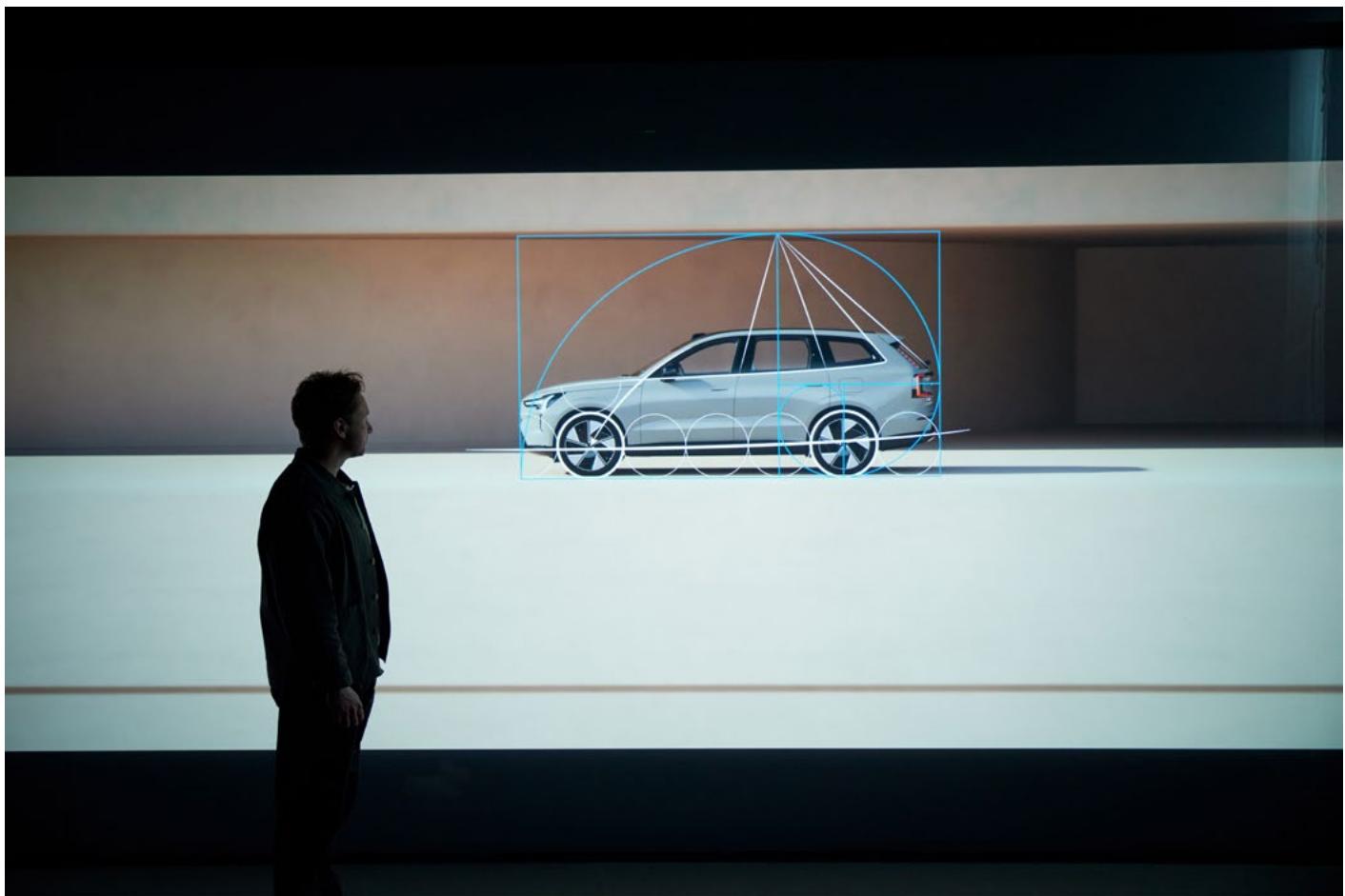
Las metas están para superarlas.

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



Descubre más en **volvocars.es**

V O L V O



Volvo Cars y Nvidia

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

Saber +



dial

LA MÚSICA QUE NOS UNE

LA EMISORA LÍDER DE
LA MÚSICA EN ESPAÑOL

¡ESCÚCHALA!

#MASQUEUNAMUÑECA

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

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

Hazte con alguno de los **17 modelos de pin** durante la inscripción de la Carrera de la Mujer y forma parte de un movimiento imparable para promover la sociedad, la igualdad y la justicia social.



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

Mujeres diversas, como todos los modelos que os presentamos.

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

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





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.

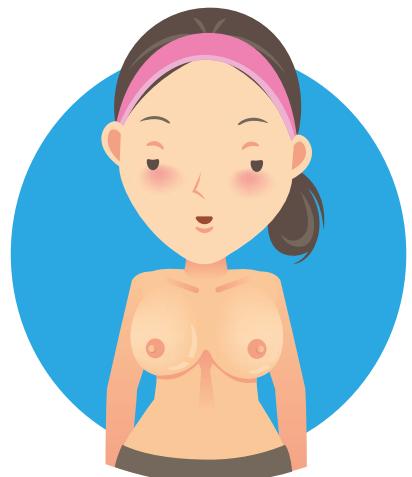
Consejos de autoexploración

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

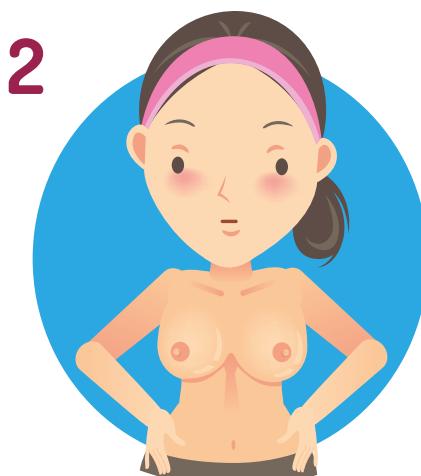


AUTOEXAMEN DE MAMA

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.



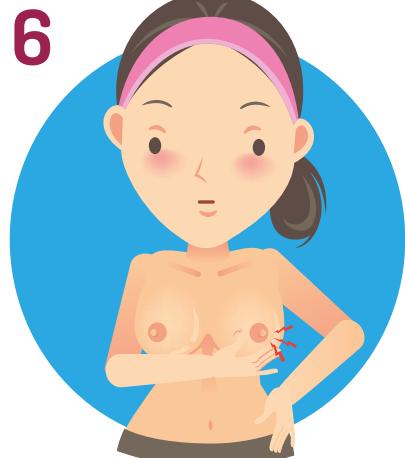
Ahora sube los brazos hacia arriba y vuelve a observar si hay alguno de los síntomas anteriores.



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





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

El movimiento #laMquefalta regresa a la Carrera de la Mujer de Madrid 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.

Así, este año, #laMquefalta no solo regresa a la Carrera de la Mujer, sino que lo hace con una nueva acción para fomentar la presencia del movimiento en redes sociales, con un videomatón 360º en la línea de meta de las carreras. Las corredoras podrán capturar su momento, compartirlo en redes sociales con los hashtags #laMquefalta y #CáncerDeMamaMetastásico y ampliar la tan necesaria conversación sobre la patología.

“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>



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>



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 en cáncer de mama.

- Elisenda Martínez

Paciente y presidenta de la AECMM



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



Fitness facial, Fit Dance o Yoga antiestrés! en Sport Woman Madrid

LOS DÍAS 9 Y 10 DE MAYO EL CENTRO DEPORTIVO MUNICIPAL GALLUR ACOGE LA FERIA DE LA CORREDORA DE LA CARRERA DE LA MUJER CON ACTIVIDADES Y TALLERES GRATUITOS O SOLIDARIOS.

VIERNES 9 DE MAYO

12:00 a 13:00 h: Corre mejor y más seguro. Mejora tu postura, suelo pélvico y pisada

Con Mila Perez Bravo . Fisioterapeuta y entrenadora personal especializada en la salud femenina.

Este taller está diseñado para enseñar a las participantes cómo mejorar su técnica de carrera mediante un enfoque práctico sobre la postura, la activación del suelo pélvico y el trabajo consciente de los pies.

» **Inscripción gratuita.**

16:00 a 17:00 h: Fitness Fácil con Katia Sol (Fundadora UpFace)

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

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

17:00 a 18:00 h: Yoga antiestrés con Yola (Directora de YogaFit)

Una clase de yoga para mejorar la salud física, mental y emocional. El plan de viernes que necesitas después de una semana de trabajo.

Es imprescindible traer esterilla y una chaqueta o ropa de abrigo para taparse en la relajación final.

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

18:00 a 19:00 h: Fit Dance con Dayana Picó

Apúntate a esta clase de Fit Dance que combina baile y ejercicio para mejorar la condición física, liberar el estrés y potenciar la energía. A través de coreografías dinámicas y accesibles para todos los niveles, se trabajará cardio, coordinación y expresión corporal, fomentando la autoestima y el bienestar.

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

19:00 a 20:00 h: JumpSport

Clase sobre trampolines JumpSport en la que se ofre-

ce un entrenamiento de todo el cuerpo lleno de ritmo. Incluye coreografía explosiva, cardio, bienestar, equilibrio y salud mental.

Edad: Desde los 12 años, entre los 12 y los 16 años tendrán que estar acompañados por un adulto.

» **Inscripción gratuita.**

SÁBADO 10 DE MAYO

10:00 a 10:30 h: Strong Nation®

Disfruta 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.

» **Inscripción gratuita.**

10:30 a 11:30 h: Zumba® Fitness

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

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

12:00 a 13:00 h: Master Class Kangoo Jumps

Se realiza al ritmo de la música con las botas Kangoo Jumps®, las únicas botas de rebote que absorben hasta el 80% el impacto en las articulaciones, aptas para cualquier persona y con las que se pueden realizar todo tipo de ejercicios. ¡Fáciles de utilizar, seguras y muy divertidas! Conoce más sobre éstas botas en www.rcjumps.com

» **Inscripción gratuita**

13:00 a 14:00 h: BB-Core con Eva Navarro

Esta tendencia deportiva aplica los principios del entrenamiento metabólico, combinando trabajo cardiovascular interválico, ejercicios de fuerza, resistencia, equilibrio y agilidad. Con esto conseguimos mejorar la definición, el contorno y la forma de nuestra musculatura, con mayor intensidad en la zona de los abdominales y la parte baja de la espalda. Si te animas a probar la clase te prestan la barra.

» **Inscripción gratuita**

Inscripciones



HOY
Sevilla, 17:30

Entregados



MAÑANA
Vitoria, 10:45

MRW

Fontarel

ZERO SODIO

EMPIEZA DE ZERO CADA DIA

UN MENOR CONSUMO DE SODIO CONTRIBUYE
A UNA TENSIÓN ARTERIAL NORMAL



RECONOCIDA POR LA
FUNDACIÓN ESPAÑOLA
DEL CORAZÓN*



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



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., quizás este sea un buen momento para probar otras especialidades deportivas como la natación o el trabajo de fuerza en el gimnasio. ¡Perfecto para convertirte en una deportista más equilibrada!

VIPS

10%
DE DESCUENTO



ESCANEA Y DESCARGA
TU CUPÓN





¿QUIERES MEJORAR TUS CLASES DE BALLET FIT®?

50% OFF DESCUENTO EN LA FORMACIÓN DEFINITIVA

FORMACIÓN BÁSICA BALLET FIT®

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



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

CÓDIGO DESCUENTO
CARRERAMUJER

*PROMOCIÓN VÁLIDA
HASTA EL 1 DE JULIO 2025

ESCANÉAME



@balletfitoficial

www.balletfit.dance



Diecisiete años con los pacientes y supervivientes de cáncer

En la Fundación Sandra Ibarra llevamos diecisiete años sumando esfuerzos frente al cáncer, una causa de Salud Global. Desde nuestros inicios, hemos impulsado y financiado campañas y proyectos de prevención, sensibilización e investigación frente al cáncer, y trabajamos activamente en el desarrollo de la Humanización de la Sanidad.

En los últimos años, tras el aumento de los índices de supervivencia y la falta de atención sanitaria específica para el superviviente de cáncer, nos hemos orientado hacia la búsqueda de soluciones en ese ámbito.

De la ausencia de planes asistenciales específicos y la consideración de la supervivencia como una fase más del proceso oncológico, nace la Escuela de Vida. Se trata de una escuela de pacientes y supervivientes especializada en abordar las necesidades asistenciales durante el periodo de transición en el que no hay tumor ni tratamiento, pero aparecen otras secuelas.

Entre las principales iniciativas destaca la app 'Escuela de Vida', la primera aplicación móvil diseñada en España para brindar apoyo integral a los pacientes y supervivientes de cáncer, así como a sus familiares y cuidadores. Se puede descargar de manera gratuita en [Google Play](#) y [Apple Store](#).



**Fundación
Sandra Ibarra**

Colabora o hazte socio:

<https://fundacionsandraibarra.org/colabora/>

Conoce nuestra Escuela de Vida:

<https://escueladevidafundacionsandraibarra.org>



ZIAJA

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

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



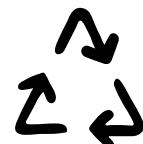
Elegimos ingredientes biodegradables y respetuosos con el medioambiente.



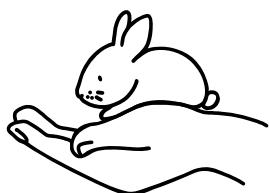
Limitación de conservantes añadidos para minimizar el riesgo de alergias y garantizar un uso seguro.

99%

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



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



No testamos nuestros productos ni sus ingredientes en animales.



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

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

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

MUJER20MAD

Válido hasta 12/05/25



www.ziajashop.es

@ziajaespana

ZIAJA

cupuaçu

LUCE BRONCEADO
NATURAL
TODO EL AÑO

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

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



¡DESCÚBRELA AHORA!

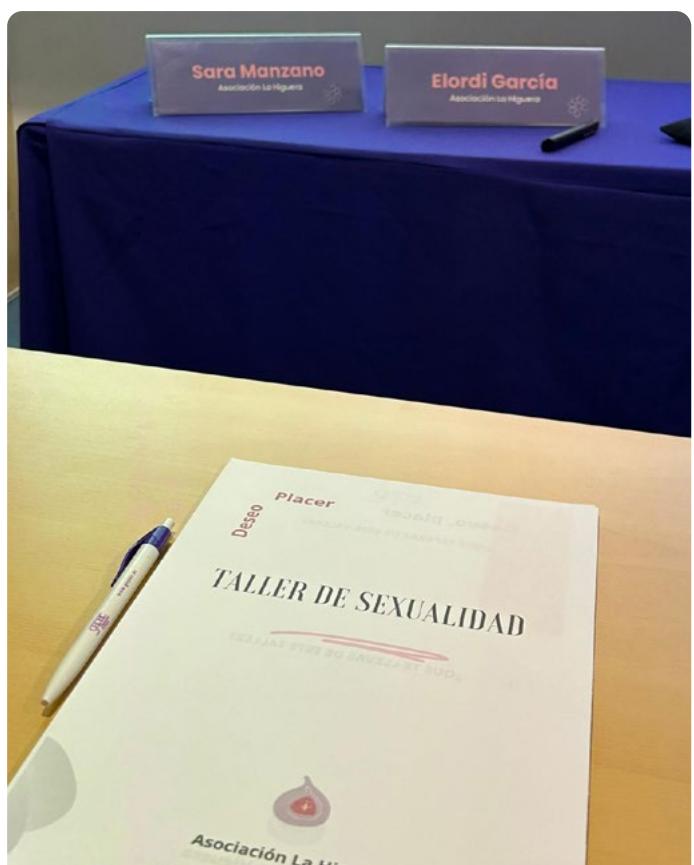


+ SOLIDARIAS, CON LA HIGUERA

La Higuera es una asociación sin ánimo de lucro que nace para poner el foco en la importancia de las secuelas provocadas por los tratamientos oncológicos en la salud sexual, una realidad silenciada a la que se sigue sin dar respuesta en las consultas y de la que ni siquiera se recibe información previa

En una encuesta realizada por nuestra asociación entre pacientes y supervivientes de cáncer, el 83,3% de un total de 256 participantes han manifestado que su sexualidad se ha visto ignorada o invisibilizada durante y después del proceso oncológico. En esta encuesta también se recogen datos que confirman que ni hombres ni mujeres reciben información o asesoramiento apropiado para la disfunción eréctil y menopausia precoz que sufren a causa de los tratamientos, tampoco para mejorar la falta de deseo sexual y prevenir el dolor durante las relaciones sexuales. En muchos casos, se pasa incluso por alto el tema de la fertilidad.

Desde La Higuera consideramos vital el cuidado de este aspecto para la consecución de una vida de calidad durante y después de la enfermedad. Somos conscientes de que, a día de hoy, la salud sexual sigue siendo un tabú y de que todavía no se plantean en consulta cuestiones para las que, por otro lado, los distintos especialistas carecen de formación.



+ SOLIDARIAS, CON IRYCIS

La Unidad Patología Mamaria del Hospital Universitario Ramón y Cajal está formada por un equipo multidisciplinar con profesionales altamente cualificados, de diferentes especialidades médicas que centralizan el diagnóstico, tratamiento y seguimiento de las pacientes diagnosticadas de un carcinoma de mama. Se caracteriza por realizar un abordaje personalizado, siendo en el momento actual un referente en el abordaje del carcinoma de mama.

Acreditada desde 2014 como Unidad de Excelencia por la Sociedad Española de Senología y Patología Mamaria (primera Unidad de Mama reconocida en la Comunidad de Madrid) esta Unidad trabaja de forma conjunta a través del Comité de Tumores para garantizar que cada paciente reciba el tratamiento más adecuado según las características específicas de su enfermedad y su situación personal. Se ofrece la más alta tecnología tanto para el diagnóstico como para el tratamiento, las terapias más innovadoras así como la participación en ensayos clínicos que permite a las pacientes a acceder a tratamientos de última generación.

El enfoque de la Unidad no solo se centra en curar, sino en la dedicación a nuestras pacientes a través de las Escuelas de Pacientes y de Linfedema y las Jornadas para pacientes y familiares con cáncer de mama "Pensando en nosotras" que realiza desde 2007 y que actualmente están pendientes de realizar el próximo octubre las XIII Jornadas.

CIENCIA AL SERVICIO DE LA SALUD DE TODOS

El IRYCIS es el motor de la investigación en el Hospital Universitario Ramón y Cajal. Su misión es promover, coordinar y desarrollar la investigación científica y la innovación para mejorar la salud y la calidad de vida de las personas con cáncer.

Formado por profesionales del Hospital, de la Universidad y centros colaboradores, el IRYCIS impulsa proyectos de investigación llevando los conocimientos desde el laboratorio a la práctica clínica.

En el ámbito del cáncer de mama, el IRYCIS trabaja en estrecha colaboración con la Unidad de Patología Mamaria, desarrollando ensayos clínicos, estudios moleculares e innovaciones terapéuticas.

**INSTITUTO
RAMÓN Y CAJAL DE
INVESTIGACIÓN SANITARIA** 



<https://www.ircis.org/es/>



EL PAÑUELO DE MIMOMICINA

Una historia de fuerza, diseño y solidaridad

Marua, una paciente con cáncer de mama y con una gran creatividad e iniciativa, creó en 2018 un pañuelo con palabras que surgen en la cabeza cuando se está atravesando las distintas etapas de la enfermedad. Son palabras que acompañan, que empujan, que sostienen y que unen.

Lo que empezó con un gesto pequeño, se ha convertido con los años, en una ola de solidaridad que ha unido a pacientes, familias, profesionales y empresas. Lo recaudado se canaliza a través de la Fundación para la Investigación Biomédica del Hospital Universitario Ramón y Cajal. Cada venta ayuda a visibilizar la enfermedad, a apoyar a quienes se enfrentan a la misma y a recordar que detrás de cada palabra de este diseño hay una historia real.



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 11 DE MAYO AL LLEGAR A META DISFRUTA DE MÁS DE UNA HORA DE MÚSICA Y EL MEJOR EJERCICIO CON LOS MONITORES DE OXÍGENO SPORT, MÉTODO KO, BALLET FIT® Y ZUMBA®

La meta de la Carrera de la Mujer Central Lechera Asturiana en el Paseo de Camoens volverá a ser el escenario donde se celebrará el tradicional festival de Aeróbic y Fitness. A partir de las 11.00h, todas las participantes podrán disfrutar en directo de las sesiones de baile y ejercicio que Isa Fitwoman, Método KO, Ballet Fit y Zumba han preparado.

El festival arrancará con la **sesión de calentamiento Central Lechera Asturiana** de la mano de Isa López, Laura Lunar, Cristian Cuevas, Laia y Juanfran García. Acto seguido disfrutaremos junto a ellos de una **clase de WeDance** con la mejor música del momento y las coreografías más divertidas. La clase perfecta para disfrutar y desconectar de los problemas, mejorando tu coordinación y capacidad cardiorrespiratoria.

Acto seguido llega la **sesión de Zumba®** con Mariana Moral y Laura Ángel. 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.

Método KO con Alessia, María José y Valentina nos hará subir las pulsaciones. El exclusivo Método KO, creado por Ale Llosa, es un sistema de entrenamiento único, una fiesta cardio que aúna 4 disciplinas: Boxeo, Artes Marciales, Bootcamp y Yoga, para cuidar cuerpo, mente y emociones.

Y por último Sheila Mulero, Sandra Escolano, Lidia Jurado y Lidia Garzón llegarán al escenario con BalletFit®, un estilo que fusiona la técnica de la danza clásica con el fitness, trabajando la fuerza, la coordinación, la tonificación, el equilibrio y la flexibilidad, implicando todo el cuerpo en los ejercicios cardiovasculares al ritmo de la música.

¡Nos vemos el domingo 11 de mayo en el Festival de Aeróbic y Fitness de la Carrera de la Mujer Central Lechera Asturiana de Madrid!



Supermercado líder en productos frescos de calidad

Más de 290 tiendas
en Madrid y
Castilla-La Mancha

Encuentra tu tienda
más cercana



También puedes hacer
tu compra online en ahorramas.com

Tu primer envío es **GRATIS**
con el código **SALUDMAS**



Ahorramas corre, por tercer año, por la salud y la solidaridad en la Carrera de la Mujer de Madrid

Ahorramas reafirma su compromiso con el deporte, la salud y la solidaridad patrocinando, por tercer año consecutivo, la Carrera de la Mujer de Madrid, uno de los eventos deportivos femeninos más importantes de nuestro país y símbolo de la lucha contra el cáncer de mama.

Como parte de nuestro proyecto #AlimentandoElFuturo, orientado a promover un estilo de vida saludable y activo, Ahorramas ha puesto a disposición de sus empleadas 100 dorsales gratuitos para participar en esta cita tan especial.

Además, estaremos presentes en la feria de la corredora, que se celebrará los días 9 y 10 de mayo en el Centro Deportivo Municipal Gallur

(Avenida de Ángel Sanz Briz). Allí contaremos con un stand de Ahorramas donde te esperan muchas sorpresas: desde un puesto de frutas frescas para que repongas energías, hasta un concurso de canastas donde podrás conseguir premios como zapatilleros, bebidas isotónicas y cupones de descuento para tus compras en nuestro ecommerce.

Ahorramas apuesta por el deporte, el bienestar y la solidaridad, acompañando a las corredoras en una de las citas deportivas más importantes del año.

¡Corre con nosotras, celebra la vida y súmate a una causa que nos une a tod@s!



¡Cuídate el triple!

TRIADA DE LA MUJER DEPORTISTA

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

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

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

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

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

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

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

Visítanos en nuestras clínicas dentales en Madrid

Tu **primera revisión gratuita** incluye:



Estudio
radiográfico



Diagnóstico



Plan de
tratamiento
integral



IO SOR ÁNGELA

📍 Calle Sor Ángela de
la Cruz, 35
📞 915 710 002
✉️ sorangela@ioa.es

IO ATOCHA

📍 Ronda de Atocha, 7
📞 914 670 600
✉️ atocha@ioa.es



Por tercer año, Institutos Odontológicos invita a sonreír a las participantes de la Carrera de la Mujer de Madrid

Por tercer año consecutivo, Institutos Odontológicos se alía con la Carrera de la Mujer e invita a las madrileñas a agotar los 36.000 dorsales disponibles para un evento con el que no solo disfrutar de la práctica deportiva en la mejor compañía, sino también mostrar su adhesión a las causas solidarias con las que colabora la iniciativa.

En la cita del domingo 11 de mayo, miles de sonrisas inundarán las calles de la capital, demostrando que el lema de IO, "cuando estás bien, sonrías", estrecha la relación entre los buenos hábitos en el cuidado de la boca y la salud física y mental.

La marca propietaria de 38 clínicas dentales, dos de ellas en Madrid, volverá a instalar su stand de la Feria de la Corredora, el viernes 9 y el sábado 10 de mayo. De esta manera, animará a quienes acuden al Centro Deportivo Gallur a adivinar cuántos cepillos hay dentro de una urna. Independientemente de cuál sea la respuesta, los participantes tendrán un premio asegurado.

Institutos Odontológicos está comprometido con el bienestar de las mujeres. Por un lado, trabajando la prevención en el cuidado de su salud bucodental y, por otro, colaborando con iniciativas como la Carrera de la Mujer, que apoya a entidades implicadas en la lucha contra el cáncer, la sensibilización sobre la violencia de género y la erradicación de las desigualdades sociales.

En las clínicas dentales de IO, el primer objetivo es que los pacientes se sientan a gusto, por eso se les ofrece una atención basada en la confianza mutua. Además, cuentan con profesionales de primer nivel y la tecnología más moderna. Disponen de los equipos necesarios para llevar a cabo cualquier tratamiento, siempre atentos a las actualizaciones que inciden en una mejor atención y mayor comodidad.

La firma cuenta con 38 centros distribuidos en Cataluña, Zaragoza, Madrid, Navarra, Vitoria, San Sebastián, Valencia y Castellón, que desde 1988 han atendido a más de un millón de personas.

ioa.es





Nayarit vibra con fuerza en el mapa del turismo deportivo

La participación de Nayarit en la Carrera de la Mujer no solo enaltece el empoderamiento femenino, sino que también posiciona al estado como un epicentro del turismo deportivo internacional. Con un calendario vibrante que incluye eventos de talla mundial, Nayarit se consolida como un destino imperdible para las amantes del deporte y la aventura.

Con un calendario en el que se destaca el Gran Fondo, Riviera Nayarit será el escenario de esta competencia ciclista que recorrerá paisajes costeros y montañosos en abril de 2026. Este evento se suma a la creciente lista de competencias internacionales que el estado alberga, ofreciendo rutas para todos los niveles y destacando la belleza natural de la región.

Esta competencia, de carácter internacional, se suma a una oferta significativa y diversa en escenarios donde la selva se encuentra con el mar. El 7 de diciembre de 2025, se celebrará el IRONMAN 70.3 Riviera Nayarit, con sede en Nuevo Nayarit. La zona de transición estará ubicada en Playa FIBBA, y la meta en el Hotel Marival Emotions Resort and Suites, brindando un entorno ideal para atletas y espectadores.

En el ámbito del golf, del 20 al 23 de febrero de 2025,

el Vidanta Vallarta Course será sede del Mexico Open at Vidanta, parte del PGA Tour, atrayendo a los mejores golfistas del mundo. Además, del 4 al 7 de diciembre de 2025, Punta Mita acogerá el XIV Punta Mita Gourmet & Golf Classic, combinando gastronomía de clase mundial con golfeo de alto nivel.

Y en un año clave para el deporte, México será sede de la Copa Mundial de la FIFA 2026: una oportunidad única para los fanáticos del fútbol de integrar a Nayarit en su ruta, gracias a su excelente conectividad con las principales sedes mundialistas. Nayarit se presenta como una opción atractiva para los aficionados al fútbol que buscan combinar la emoción del torneo con actividades deportivas y recreativas en un entorno paradisíaco. Su excelente conectividad y diversidad de eventos hacen de Nayarit un destino ideal para vivir el deporte en todas sus formas. Naturaleza, adrenalina y eventos de talla global hacen de Nayarit una parada obligada para vivir el deporte al máximo.



<https://visitnayarit.travel/>



Carrera de la Mujer **45**



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



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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

Sobre IMR

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

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

ENTRENAMIENTO EN FEMENINO

Adapta tu entrenamiento a tu condición de mujer

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

○ ADAPTACIÓN AL ENTRENAMIENTO DE FUERZA

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

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

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

○ ADAPTACIÓN AL ENTRENAMIENTO CARDIOVASCULAR

Las mujeres tenemos un consumo máximo de oxígeno (VO2 máx) aproximadamente un 20 % menor que un hombre con el mismo peso corporal. Incluso cuando se calculan los valores de VO2 máx por kg de peso corporal magro (o masa libre de grasa), aún persiste una diferencia de casi el 10 %, a favor de los hombres. Estas diferencias se traducen en que, a una misma intensidad de esfuerzo, las mujeres tenemos una frecuencia cardíaca más alta. Por lo tanto, transportamos una menor cantidad de oxígeno a nuestros músculos activos durante ejercicios intensos.

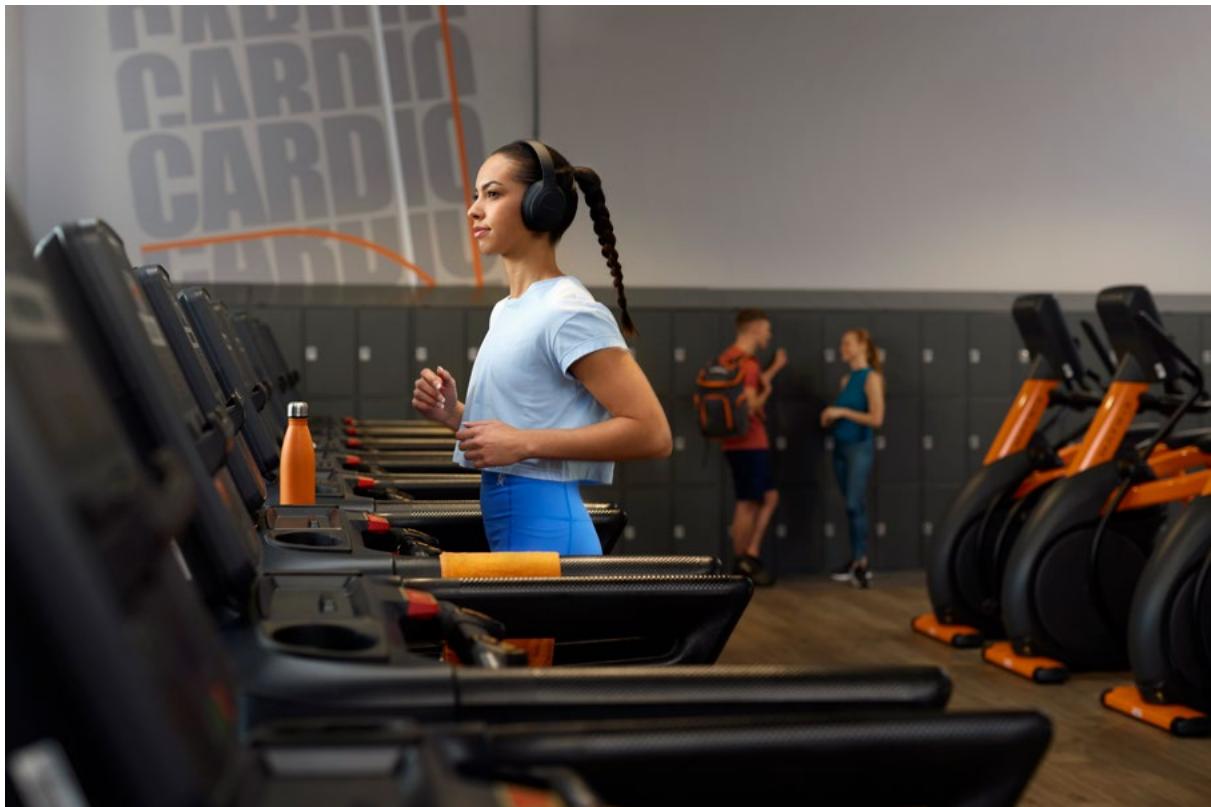
Pese a estas diferencias, los estudios demuestran que las mujeres estamos preparadas para soportar una carga de entrenamiento mayor que la de los hombres. El **entrenamiento de resistencia aeróbica debe tener en las mujeres más volumen que en los hombres**. Un ejemplo de entrenamiento aeróbico para los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

○ ADAPTACIONES METABÓLICAS

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

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





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 programas

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.



<https://www.basic-fit.com/es-es/home>





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

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

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

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

Hidratación natural para corredoras imparables

Alto
contenido
de
electrolitos

Bebida
isotónica
de base
natural

Vitaminas
A, grupos
B y E

Sin
azúcares
añadidos



GOYA

¡Si es GOYA... tiene que ser bueno!

goya.es 



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

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

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

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

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

¿Lista para la carrera?

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

#GoyaEuropa #MujeresQueCorrenConGoya





nutribullet®

Máxima nutrición, mínimo esfuerzo

nutribullet® te da el impulso que necesitas con batidos rápidos, nutritivos y fáciles de preparar para optimizar tu energía antes y después de correr. ¡Gira, bate y a correr! Y para acompañarte en cada kilómetro, descubre la nueva nutribullet® FLIP: tu batidora portátil, ligera y elegante diseñada para mujeres activas como tú.

Llévala a donde vayas y bebe directamente de su vaso con tapa abatible. Además, incluye una tapa extra para transportar tu batido con total comodidad. Su vaso de acero inoxidable mantiene tu bebida fría hasta 24 horas, ideal para el gym, la oficina o cualquier aventura al aire libre.

¡Cuidarte nunca fue tan fácil!

Con nutribullet® FLIP, un batido nutritivo y cremoso estará listo en segundos, estés donde estés. Perfecta para antes de la carrera, para recuperarte después de la meta o para disfrutar de un snack saludable. Con nutribullet® es posible lograr la máxima nutrición con el mínimo esfuerzo.

Este 11 de mayo, corre con toda tu fuerza en la Carrera de la Mujer. nutribullet® estará contigo en cada kilómetro, impulsando cada una de tus metas.

Consigue ahora un 20% de descuento
utilizando el código NBMUJER25
(válido del 09/05/2025 al 31/05/2025)

Floradix con Carrera de la Mujer



Salus



Floradix: energía natural para mujeres activas

Si alguna vez te has sentido sin fuerzas al correr, con las piernas pesadas o te cuesta recuperarte después del entrenamiento, puede que tus niveles de hierro estén bajos. Es algo muy común en mujeres, especialmente durante la menstruación o en etapas de gran exigencia física. Floradix es un complemento alimenticio natural que combina hierro de fácil

absorción con vitaminas esenciales como la B12 y la C, ayudando a reducir el cansancio y a mejorar tu rendimiento. Su fórmula líquida a base de extractos de plantas y frutas, sin conservantes ni colorantes artificiales, lo convierte en un aliado perfecto para corredoras como tú. Si participas en la Carrera de la Mujer, prepárate con energía, fuerza y salud. ¡Tu cuerpo lo notará, y tú también!



<https://floradix.es>





REGLAMENTO MADRID

La Carrera de la Mujer de Madrid es la tercera 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 11 de mayo, a partir de las 9:00 horas, en Madrid. El precio de inscripción es de 13,95 € (incluye IVA y gastos de gestión de Deporticket) y 14,95 € en la última semana, si quedaran inscripciones disponibles.

PARTICIPACIÓN EXCLUSIVA PARA MUJERES

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

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

DISTANCIA Y RECORRIDO

La prueba se disputará sobre un recorrido de unos 6,5 kilómetros, totalmente urbanos. La salida se realizará en el Paseo de la Castellana (entre N. Ministerios y San Juan de la Cruz), mientras que la meta estará situada en el Paseo de Camoens.

CATEGORÍAS

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

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

Categorías por equipos:

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

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

INSCRIPCIONES

Precio inscripción: 13,95 € (incluye IVA y gastos de gestión) desde el martes 4 de marzo hasta el domingo 4 de mayo. Desde el lunes 5 de mayo a las 00:01 horas y hasta el jueves 8 de mayo a las 14:00 horas el precio será de 14,95 €. Se abonarán en el momento de apuntarse en la página web de la carrera y hasta completar las 36.000 inscripciones disponibles.

Además, habrá 100 dorsales 100% solidarios al precio de 20,95 a beneficio de la Fundación Sandra Ibarra.

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

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 19 de abril a las 23:59 horas o hasta agotar el cupo de envíos disponible. Los envíos solo se realizan a península.

Una vez realizada la inscripción no se devolverá el importe pagado en ninguna circunstancia, exceptuando que la prueba fuera suspendida por las autoridades municipales o sanitarias.

No se admiten inscripciones el día de la prueba.

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

Viernes 9 y sábado 10 de mayo de 10 a 20 horas en el Centro Deportivo Municipal Gallur (Avenida de Ángel Sanz Briz).

¿Cómo llegar a Gallur en transporte público? ¡Muy fácil!: Metro y Cercanías Laguna.

NOTA: Las tallas de las camisetas se entregarán por estricto orden de recogida del dorsal-chip. La organización no garantiza poder entregar a todas las participantes la talla de camiseta que soliciten, ya que la producción se realiza con fecha anterior a la apertura de inscripciones.

DORSAL-CHIP

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

ASISTENCIA MÉDICA

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

CLASIFICACIONES Y FOTOS

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

DESCALIFICACIONES

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

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

VEHÍCULOS

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

PREMIOS Y REGALOS

Se establecen trofeos para las tres primeras de cada

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

RESPONSABILIDAD

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

ACEPTACIÓN

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

INFORMACIÓN

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

RESOLUCIÓN DE DUDAS

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



NO ^{ES}
UN ^{ES}
SABOR
CUALQUIERA



#YOBEBOLECHE



¡MUCHAS GRACIAS A NUESTROS SPONSORS!

Title Sponsor



Gold Sponsors

OYSHO



Silver Sponsors



VOLVO

VEHÍCULO OFICIAL



HUAWEI WATCH FIT 3

AstraZeneca

Daiichi-Sankyo



COSMO

dial

Mensajería Oficial

Tren Oficial

MRW

renfe

Beneficiarios

asociación española contra el cáncer

WANAWAKE



pulseras Rosas

GEicam
investigación en cáncer de mama

Instituciones, Sponsors, Colaboradores y Beneficiarios locales

MADRID

AHORRamas

Rajumps Kangoo Jumps
DISTRIBUIDOR OFICIAL KANGOO JUMPS EN ESPAÑA

unimos Personas
CONSORCIO
TRANSPORTES
MADRID
Tu sistema de transportes
www.crtm.es

★★★★★
Comunidad de Madrid
www.crm.es

ziaja

io Institutos Odontológicos

Fontarel
ZERO SODIO

rafaelhoteles
atocha

100
Sal Costa
Desde 1925

Madrid Happy People

BASIC-FIT

VIPS

ko urban
center

INSTITUTO
RAMÓN Y CAJAL DE
INVESTIGACIÓN SANITARIA
IRYCIS
La Agencia de la ONU
para los Refugiados

ZUMBA

VOLUNTARIOS MADRID

Fundación Sandra Ibarra

nutribullet

NAYARIT
visitnayarit.travel

EL MÉXICO
POR DESCUBRIR

FUNDACIÓN
ALAPAR

El ESPAÑOL
Magas

Floradix®

balletfit®

Goya

Si es Goya... tiene que ser buena!

