

GUÍA OFICIAL



MADRID
10 DE MAYO
2026



9:00 h

OYSHO



VEHÍCULO OFICIAL
VOLVO



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 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 en España y estamos muy orgullosas de que la Carrera de la Mujer haya puesto su granito de arena.

Nuestro objetivo sigue inalterable 22 años más tarde: ser una gran puerta abierta al deporte y al estilo de vida saludable. Queremos que la pasión que se siente dentro de la marea rosa te sirva de estímulo para esos días que no te sientes con fuerza para salir a correr o ir al gimnasio. Yo estoy firmemente convencida que hacer deporte es un punto más para conseguir ser más feliz en la vida.

Desde aquí quiero desearos que disfrutéis a tope de vuestra participación en la Carrera de la Mujer 2026, una carrera en la que yo siempre digo que puedes venir sólo pero siempre te sentirás en familia.

Yolanda Vázquez Mazariego,
Fundadora Carrera de la Mujer





RECORRIDO

6,4 km

9:00 h | Paseo de la Castellana

Entre Nuevos Ministerios y San Juan de la Cruz

CALLEJERO

SALIDA:

Paseo de la Castellana

RECORRIDO:

Monumento Marqués de Duero, Plaza Emilio Castelar, Plaza de Colón, Fuente de Cibeles, c/ Alcalá, c/ Gran Vía, c/ Princesa, c/ Marqués de Urquijo, c/ Francisco y Jacinto Alcántara, Fuente de Juan de Villanueva

LLEGADA:

Paseo de Camoens



CÓMO LLEGAR





¡¡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.

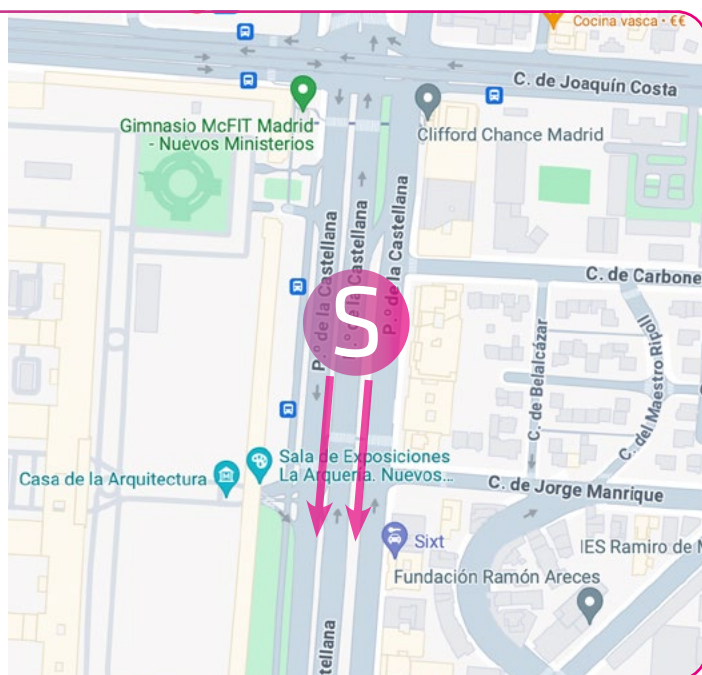
► SALIDA

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.



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 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 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 Valencia libres de coches.

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

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

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

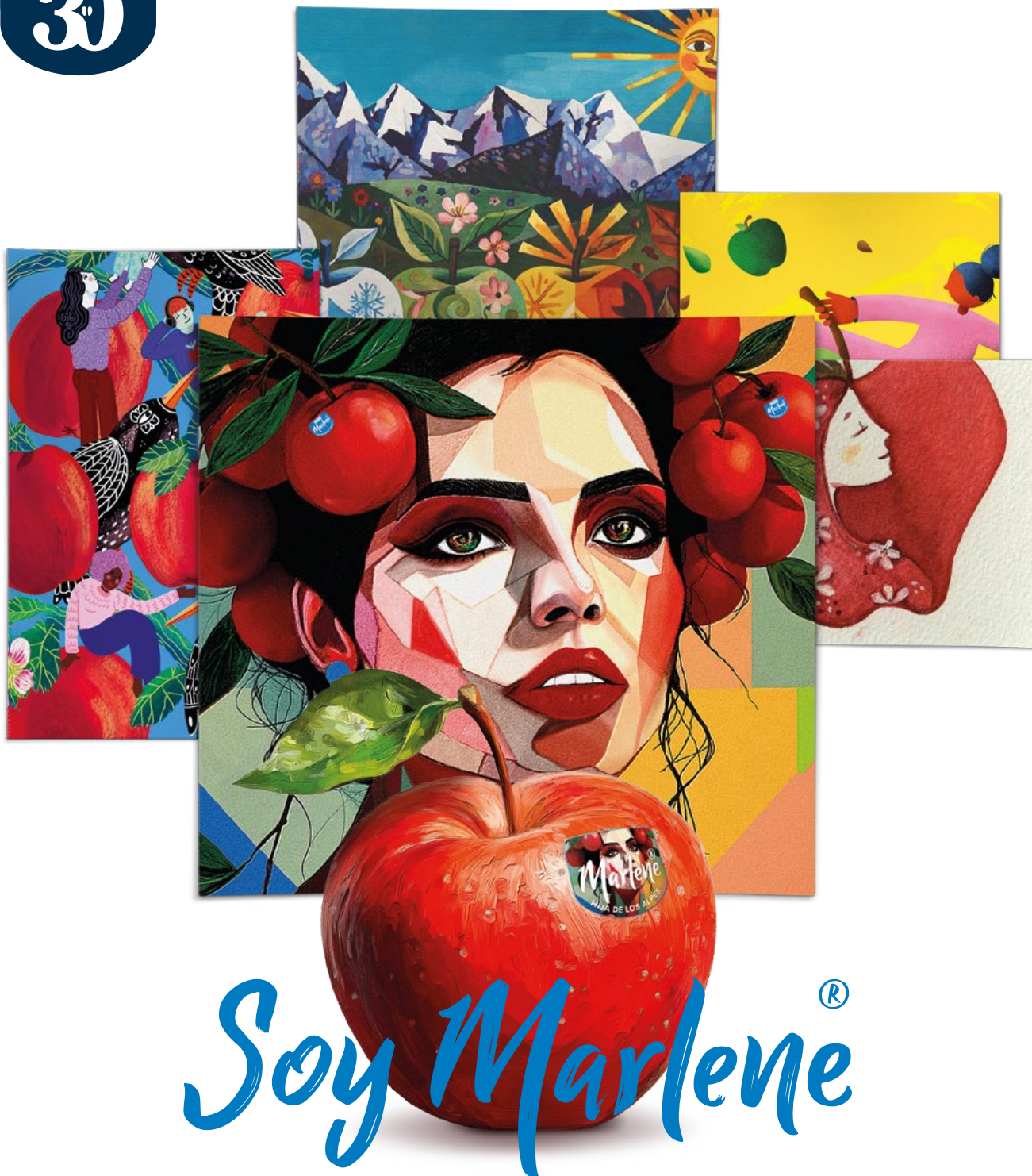
10. No estrenes zapatillas ni ropa para correr el día de la carrera, no es buena idea. Te pueden salir rozaduras. Es mejor utilizar material deportivo utilizado anteriormente.

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

12. La feria Sport Woman se celebrará el viernes 8 y sábado 9 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.



35



Soy Marlene®

HIJA DE LOS ALPES

... Y CORRO LA CARRERA DE LA MUJER 2026

MADRID – 10 de mayo

VITORIA-GASTEIZ – 31 de mayo

VALÈNCIA – 7 de junio

GIJÓN – 21 de junio

A CORUÑA – 27 de septiembre

ZARAGOZA – 8 de noviembre

SEVILLA – 15 de noviembre

BARCELONA – 22 de noviembre

Marlene®, main sponsor for



marlene.es @marlene.apple f marlene

¡Déjate inspirar por Marlene®!

Y disfruta de todo su sabor.



El domingo 10 de mayo, 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:

8 y 9 de mayo, de 10 a 20 h.

DIRECCIÓN:

Centro Deportivo Gallur
Avda. de Ángel Sanz Briz
La Latina - Madrid

TRANSPORTE PÚBLICO:



La Laguna



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, fitness y prevención contra el acoso callejero en Sport Woman Madrid

»» LOS DÍAS 8 Y 9 DE MAYO, EN EL CENTRO DEPORTIVO MUNICIPAL GALLUR, EL ESCENARIO CENTRAL DE LA PISTA INDOOR ALBERGARÁ UN PROGRAMA PARA PROMOVER EL EJERCICIO, LA VIDA SALUDABLE Y EL RESPETO A LA MUJER.

VIERNES 8 DE MAYO

11:00 a 12:00 h: StandUp contra el acoso callejero

Stand Up es un programa de formación diseñado para ayudar a prevenir el acoso callejero y construir espacios seguros e inclusivos para todas/os, impulsado por L'Oréal Paris y ONG Right To Be, en colaboración con Fundación Mujeres en España. La formación presenta la metodología de las 5D, un conjunto de herramientas que ayudan a las personas a intervenir de manera segura cuando experimentan o presencian situaciones de acoso en el espacio público. Si tienes más de 16 años, ¡súmate a StandUp!

» **Inscripción gratuita.**

12:00 a 13:00 h: Corre sin dolor: activa tu cuerpo antes de correr

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

Aprende en este taller práctico cómo preparar tu cuerpo antes de correr, mejorar tu rendimiento y evitar lesiones desde el primer paso.

Trae esterilla o toalla y agua. Ven con ropa deportiva y zapatillas y ¡muévete mejor, corre sin dolor!

» **Inscripción gratuita**

16:00 a 17:00 h: Fitness facial

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

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

17:00 a 17:30 h: Imparables (sesión quemagrasa)

Con *Nuria tejado* y *Eva López* (Planet Fitness). El mejor entrenamiento para cuando vas justa de tiempo y no quieres dejar de entrenar, ¿te atreves? autoestima y el bienestar.

» **Inscripción gratuita**

17:30 a 18:00 h: Power Core (sesión de abdomen)

Con *Nuria Tejado* y *Eva López* (Planet Fitness). Los mejores ejercicios para ser más fuerte. Aprende a entrenar en el gimnasio 30', y ¡a correr!

» **Inscripción gratuita.**

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 de reggaetón, afrobeat, ritmos latinos 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: Master Class RCJumps

¿Y si el ejercicio no fuera esfuerzo... sino una forma de volver a sentirte bien? En esta máster class vas a vivir algo diferente: soltar, liberar y elevar tu energía. A través del movimiento con las botas Kangoo Jumps®, experimentarás una forma de entrenar donde el cuerpo no lucha... disfruta. Su sistema de rebote absorbe hasta el 80% del impacto en las articulaciones, permitiéndote moverte con ligereza, seguridad y sin castigar tu cuerpo. Pero lo más importante no es solo eso, es cómo te vas a sentir y ahí, es donde empieza la verdadera transformación.

No importa tu nivel ni tu experiencia. Solo necesitas venir con ganas de sentirte mejor. Una experiencia para tu cuerpo... y también para tu energía. Participan: RC-Jumps®, Kangoo Club Beatriz Torres y Kangoo Club Salta y Sana.

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

SÁBADO 9 DE MAYO

10:00 a 11:00 h: Ritual de preparación para la carrera

Por *Ancient + Brave*. Una sesión de entrenamiento funcional pensada para activarte y preparar cuerpo y mente para el día de la carrera, adaptada a todos los niveles.

Guiada por *Elena Bernabeu*, entrenadora especializada en bienestar femenino (pilates, barre, HIIT), junto a *Mariela Martínez*, nutricionista clínica especialista en bienestar integral y salud digestiva.

- Warm up enfocado en movilidad y activación específica para correr
- Parte dinámica de fuerza y core al ritmo de la música, para trabajar fuerza, estabilidad y agilidad
- Estiramientos, relajación y visualización para conectar con la llegada a meta

Como cierre, un breve espacio de nutrición con recomendaciones prácticas para optimizar tu energía y recuperación.

¡Descubre y prueba productos de *Ancient + Brave* y recibe un pequeño detalle al terminar la sesión!

» **Inscripción gratuita.**

11:00 a 12:00 h: StandUp, contra el acoso callejero

Stand Up es un programa de formación diseñado para ayudar a prevenir el acoso callejero y construir espacios seguros e inclusivos para todas/os, impulsado por L'Oréal Paris y ONG Right To Be, en colaboración con Fundación Mujeres en España. La formación presenta la metodología de las 5D, un conjunto de herramientas que ayudan a las personas a intervenir de manera segura cuando experimentan o presencian situaciones de acoso en el espacio público. Si tienes más de 16 años, ¡súmate a StandUp!

» **Inscripción gratuita**

12:00 a 12:30 h: Imparables. Sesión quemagrasa

Con *Nuria Tejado* y *Eva López* (Planet Fitness). El mejor entrenamiento para cuando vas justa de tiempo y no quieres dejar de entrenar, ¿te atreves? de los mejores ejercicios de su programa, realizando los cuales, en tan solo un par de semanas, podrás reafirmar la flacidez facial.

» **Inscripción gratuita.**

12:30 a 13:00 h: Power-Core. Sesión de abdomen y glúteo

Con *Nuria tejado* y *Eva López* (Planet Fitness). Los mejores ejercicios para ser más fuerte. Aprende a entrenar en el gimnasio 30', y ¡a correr!

» **Inscripción gratuita**

13:00 a 14:00 h: Core-Bar

Con *Eva Charro*. Cada vez son más las personas que conocen el CORE-BAR como alternativa a la práctica de deporte. 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. Esta es la zona core del cuerpo, la cual se encarga de transmitir la fuerza entre las zonas inferior y superior de nuestra constitución.

Este tipo de deporte solo requiere de una barra curvada para ejercitar nuestro cuerpo. Esta herramienta, que tiene un diseño específico y está disponible en tres pesos diferentes, mantiene la columna vertebral en una postura adecuada mientras se ejecutan movimientos en diferentes planos y de diversa intensidad.

Si te animas a probar la clase te prestamos la barra.

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

17:30 a 18:30 h: Carreras infantiles, la mini marea rosa de la Carrera de la Mujer.

Pueden participar niños y niñas de 0 a 12 años. Todos los participantes llevarán el dorsal número 1 y recibirán una medalla al finalizar la prueba.

» **Inscripción 5 € (a beneficio de la Fundación Oscar Contigo).**



Inscripciones actividades





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)

A vibrant, dark blue advertisement for Octopus Energy. At the top center is the Octopus Energy logo, featuring a pink octopus head and the text 'octopus energy' in white. Below the logo, the text 'Lo importante no es correr rápido, es que lo hagas con' is written in white. The main headline, 'ENERGÍA DE LA BUENA', is in large, bold, light blue letters with a dark blue drop shadow. Below this, the tagline 'La compañía de luz con la mejor energía' is in white. At the bottom, there are three social media icons: a globe for 'octopusenergy.es', an Instagram icon for 'octopusenergyes', and a TikTok icon for '@octopusenergyes'. The background is decorated with various icons: a smartphone, a water bottle, a stopwatch, a running shoe, a running cap, a heart, and lightning bolts, all in shades of pink, purple, and blue. A large, smiling pink octopus head is on the left side.

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.

AGENDA DE LA CARRERA Y EL FESTIVAL DE FITNESS Y AEROBIC

MADRID, 10 DE MAYO DE 2026

- | | |
|----------------|---|
| 8:50 h | Homenaje en salida a Audrey Pascual |
| 9:00 h | <i>Salida de la carrera</i> |
| 9:25 h | Llegada a meta de las primeras corredoras |
| 10:20 h | Actuación musical Team D'Luxe |
| 10:35 h | Entrega de premios categoría absoluta (5 primeras) |
| 10:40 h | Actuación musical Alejo Stivel |
| 11:00 h | Festival aerobio
Calentamiento Central Lechera Asturiana |
| 11:10 h | WeDance con Isa Fitwoman |
| 11:20 h | Flamenco Fit con Ángela Osorio |
| 11:35 h | Sesión de Zumba |
| 11:50 h | Sesión de Ballet Fit |
| 12:00 h | Bajada de pulsaciones con Planet Fitness |
| 12:10 h | Entrega de premios (resto de categorías) |
| 12:40 h | Fin de acto deportivo |

ESTÁ
ESCU
CHANDO
CADENA DIAL



DESCUBRE QUÉ TEMAS ES

dial

LO MEJOR DE
NUESTRA MÚSICA

En la Asociación
Española Contra el
Cáncer

te ayudamos!

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



Atención
sanitaria



Atención
psicológica



Atención
social



Atención
jurídico laboral



Apoyo y
acompañamiento

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



asociación española
contra el cáncer
en Madrid

*Previene
la recaída*

DEPORTE CONTRA EL CÁNCER DE MAMA

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

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

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

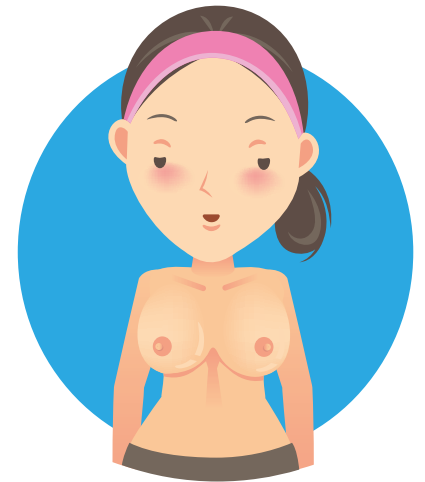
Consejos de autoexploración

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

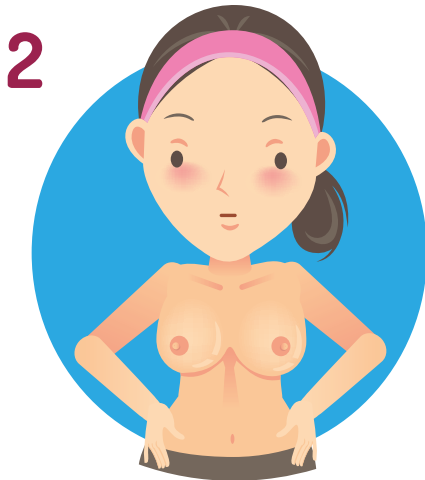


AUTOEXAMEN DE MAMA

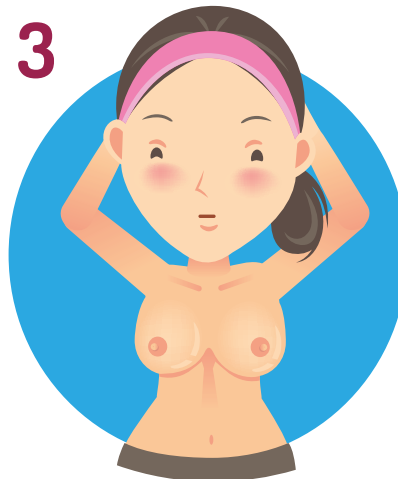
1 MINUTO AL DÍA PUEDE SALVAR TU VIDA. NOS MIRAMOS CADA DÍA EN EL ESPEJO, NOS GUSTAMOS, NOS ACEPTAMOS, AUNQUE EL PASO DE LOS AÑOS VAYA DEJANDO PEQUEÑAS ARRUGAS O MARCAS EN LA CARA, ES ALGO NORMAL, Y NO SÓLO HAY QUE MIRARSE A CARA LIMPIA Y DESNUDA, TAMBIÉN HAY QUE OBSERVAR NUESTROS PECHOS FRENTE AL ESPEJO,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



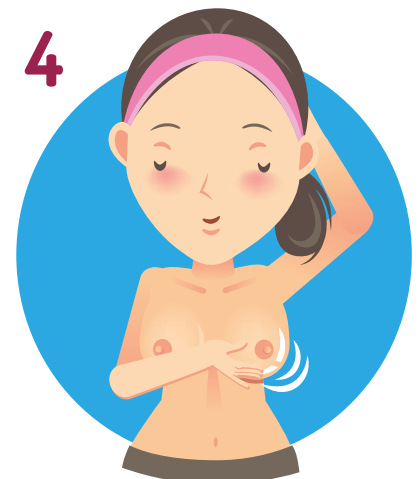
Con los brazos hacia abajo, observa si tus pechos están equilibrados, no hay deformaciones cambios en el color, o el pezón está desviado, hundido, o diferente a lo habitual.



2
Coloca las manos en las caderas y presiónalas. Inclínate ligeramente hacia delante y comprueba los cambios del punto anterior.



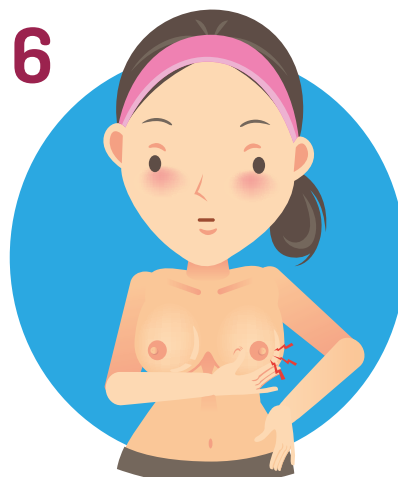
3
Ahora sube los brazos hacia arriba y vuelve a observar si hay alguno de los síntomas anteriores.



4
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.



5
Examínate también tumbada boca arriba, con una almohada bajo tu espalda.



6
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.





CORRES, LUCHAS, LLEGAS

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



NOS VEMOS EN MADRID
el 10 de mayo





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**

¡FLAMENCO FIT Y ZUMBA EN EL FESTIVAL DE LA CARRERA DE LA MUJER!

La meta 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 música, baile y ejercicio que Planet Fitness, Isa Fitwoman, Flamenco Fit, Ballet Fit® y Zumba® han preparado.

El festival arranca con la sesión de calentamiento Central Lechera Asturiana de la mano de Isa López, Laura Lunar y Cristian Cuevas. 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.

Después llega Angela Osorio presentando en exclusiva por primera vez en Madrid su sesión de Flamenco Fit. Una actividad deportiva, donde el baile flamenco se mezcla con el fitness aeróbico. Una forma divertida y alegre de sentirte activa, ¡te invitamos a probarlo!

Acto seguido continuará la **sesión de Zumba® con Estrella Martínez y Sara Delbuono.** 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.

Natalia Cuadrillero, Carolina Álvarez y Celia Dueñas llegarán al escenario con BalletFit®, un estilo que fusiona la técnica de la danza clásica con el fitness, trabajando la fuerza, la coordinación, la tonificación, el equilibrio y la flexibilidad, implicando todo el cuerpo en los ejercicios cardiovasculares al ritmo de la música.

Y por último **Nuria Tejado y Eva López de Planet Fitness nos harán bajar las pulsaciones con los estiramientos que nos harán volver a la calma para poner el punto y final.** Planet Fitness es un gimnasio de alta calidad y bajo precio, con cientos de máquinas y entrenadores con los que hacer actividad física en tu día a día. Tienen centros en Chamartín, Delicias, Las Mercedes, Fuenlabrada, Leganés, Móstoles y Torrejón de Ardoz.

➤➤ **¡Nos vemos el domingo 10 de mayo en el Festival de Aeróbic y Fitness de la Carrera de la Mujer Central Lechera Asturiana de Madrid!**



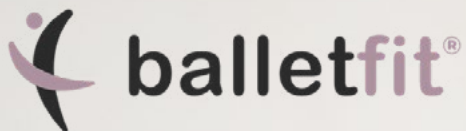
V O L V O

Las metas están para superarlas.

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



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



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

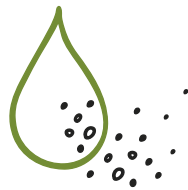


Cosmética facial, corporal y capilar formulada para una mujer activa y comprometida como tú.

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:

MUJERMAD20

Válido hasta 11/05/26

www.ziajashop.es

f @ziajaespana

ziaja

Cupuaçu

LUCE BRONCEADO
NATURAL
TODO EL AÑO

Consigue una piel bronceada,
suave y luminosa con
la loción corporal de Cupuaçu,
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!





La Fundación Sandra Ibarra es una organización sin ánimo de lucro que lleva 18 años sumando esfuerzos frente al cáncer como una causa de salud global. Desde sus inicios, impulsa y financia campañas y proyectos de prevención, sensibilización e investigación, además de promover una sanidad más humana y centrada en las personas.

Con el aumento de la supervivencia al cáncer, la Fundación ha orientado parte de su labor a responder a las nuevas necesidades físicas, emocionales y sociales de las personas que superan la enfermedad, especialmente en la etapa posterior a los tratamientos.

De ese compromiso nace la app **Escuela de Vida**, una iniciativa pionera en España diseñada para ofrecer apoyo integral a pacientes, supervivientes, familiares y cuidadores. **Disponible de forma gratuita en Google Play y App Store**, ofrece una comunidad de personas que atraviesan situaciones similares, formación esencial e información relevante en distintas áreas de salud (física, emocional, laboral, sexual y reproductiva, social y familiar), y servicios extra hospitalarios cruciales para el bienestar de los pacientes y supervivientes.



Fundación
Sandra Ibarra

MADRID / 10 MAYO

Por dentro
se siente.
Por fuera
se ve.

OLISTIC X CARRERA DE LA MUJER

Olistic[©]



Por dentro se siente. Por fuera se ve.

OLISTIC X CARRERA DE LA MUJER

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

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

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

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

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

POR FIN, UNA CLÍNICA DENTAL QUE PONE A LAS PERSONAS EN EL CENTRO



Primera visita y revisiones gratuitas

IO Atocha

📍 Ronda de Atocha, 7
☎ 91 467 06 00

IO Sor Ángela

📍 C/ Sor Ángela de la Cruz, 35
☎ 91 571 00 02

¡ESCANÉAME
Y PIDE CITA!





Institutos Odontológicos reafirma su compromiso con la Carrera de la Mujer en Madrid y la odontología honesta

Un año más, Institutos Odontológicos se da la mano con la Carrera de la Mujer para que las madrileñas vuelvan a batir el récord de participación en la prueba solidaria y agoten los 38.000 dorsales disponibles. Con una red de 43 clínicas dentales, dos de ellas en Madrid, IO reafirma su compromiso con otra forma de entender la odontología, más humana, cercana y accesible, que traspasa la frontera de sus centros para aliarse con iniciativas de tanto calado social como la Carrera de la Mujer.

Desde el 8 de mayo, la marca estará presente en la Feria SportWoman, con su stand ubicado en el Centro Deportivo Gallur, en el que ofrecerá toda la información necesaria para disfrutar de una buena salud bucodental e invitará a las asistentes a exhibir su mejor sonrisa en un divertido fotomatón.

Institutos Odontológicos mantiene su compromiso con el bienestar de las mujeres. A la labor que realiza fomentando la prevención en el cuidado de la salud bucodental, se suma la colaboración con proyectos como la Carrera de la Mujer, que apoya a entidades implicadas en la lucha contra el cáncer y la humanización de la sanidad, la sensibilización sobre la violencia de género y la erradicación de las desigualdades sociales.

Las clínicas dentales de IO ofrecen una atención de la máxima calidad que se cimenta en la confianza, la transparencia y la empatía con el paciente. Con la odontología honesta como pilar y el apoyo de la tecnología adecuada, su equipo de profesionales cuenta con el factor humano como valor diferencial, ya que la comodidad del paciente es su prioridad.

La firma cuenta con 43 clínicas distribuidas en Cataluña, Zaragoza, Madrid, Navarra, País Vasco, Valencia, Castellón y Palma de Mallorca, que desde 1988 han atendido a más de un millón de personas.

POR SI TE ENTRA ANTOJO DURANTE LA CARRERA...



#AlimentandoElFuturo
AHORRAMAS

Haz tu compra online  en **AHORRAMAS.COM**

Y CONSIGUE TU PRIMER **ENVÍO GRATIS**

CON EL CUPÓN **CORREYAHORRA**



La nueva era
de la hidratación

Fontarel Next H2.0



Tu energía te mueve, la hidratación te impulsa

Alto contenido
de electrolitos

Bebida isotónica
de base natural



Vitaminas A,
grupos B y E

Fuente de fibra

GOYA

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

goya.es





Cómo mantener una correcta hidratación durante la carrera

En Goya tenemos un compromiso claro con el mantenimiento de un estilo de vida saludable y activo, y por ese motivo queremos lanzarte unos tips para que encuentres el **aliado increíble para tu hidratación: el agua de coco Goya.**

Se trata de una bebida 100% natural y refrescante que, por su riqueza en electrolitos, potasio y magnesio, es una alternativa perfecta al agua para reponer líquidos y minerales después del esfuerzo físico. Además contiene vitamina C, lo que colabora a fortalecer el sistema inmunológico.

El **deporte es una clara herramienta de empoderamiento y bienestar** para las mujeres, y por eso queremos apoyarte en todas las ciudades en las

que estaremos presentes como patrocinador local. Si corres en Madrid, Valencia, Zaragoza, Sevilla o Barcelona, dirígete a nuestro stand para probar el agua de coco de manera gratuita y disfruta de sus beneficios y, por supuesto, ¡de su increíble sabor!

Te acompañamos en cada kilómetro

Hagas la Carrera de la Mujer corriendo o caminando, recuerda la importancia de mantenerte hidratada de manera natural antes, durante y después del esfuerzo. ¡Encuétranos en la bolsa de la corredora y celebremos juntas cada!

#GoyaEuropa #MujeresQueCorrenConGoya

Más información: www.goya.es





Chequeo Deportivo
Cardio • Vascular
Prueba de Esfuerzo



Tu Corazón Corre

Cuando el dolor pélvico tiene respuestas

Correr 10 km es un reto. Correr sin dolor pélvico, sin molestias circulatorias, sin normalizar el malestar... es otro. Viamed y CICVE llegan a la Carrera de la Mujer Madrid con una verdad incómoda: muchas corredoras sufren problemas vasculares y pélvicos que se minimizan como “técnicos” cuando en realidad son médicos, reales y diagnosticables.

¿Dolor pélvico? No es la pisada. Es la circulación.
¿Pesadez en las piernas? No es falta de entrenamiento. Son molestias vasculares localizables. Tu Corazón Corre te invita a un chequeo vascular

gratuito en SportWoman, a diagnosticar exactamente dónde viven tus molestias, y a cruzar la meta sin dolor innecesario.

Porque la verdadera marca no es el cronómetro. Es llegar a meta sana, año tras año, corriendo sin sorpresas. Una mujer que corre informada es una mujer que sigue corriendo.

Más info:

Hospitales Viamed Fuensanta y Santa Elena

<https://cicve.es>



SI QUIERES REPONER FUERZAS TRAS DARLO TODO, PLANET FITNESS.

DESCUBRE TU PLAN IDEAL:

pf PREMIUM



VEN CON UN AMIGO
SIEMPRE QUE QUIERAS



PELUQUERÍA PARA
CORTE Y PEINADO



RELÁJATE EN LOS
SILLONES DE MASAJE



ACCEDE A TODOS
LOS PLANET FITNESS

pf PREMIUM

**POR
SOLO**

27,99€/MES

SIN PERMANENCIA



ESCANEA EL QR

**Y ENCUENTRA
TU CLUB MÁS CERCANO.**



**planet
fitness®**

NO JUZGAMOS.



Planet Fitness se suma a la Carrera de la Mujer

Planet Fitness se suma este año a la **Carrera de la Mujer 2026**, uno de los mayores eventos de deporte femenino de Europa, que el próximo 10 de mayo reunirá en Madrid a 38.000 corredoras. **La cadena de gimnasios estará presente para apoyar a miles de mujeres que corren por la salud, la superación y la igualdad**, y también participará en las citas de Barcelona y Valencia.

Con 8 clubes abiertos en la Comunidad de Madrid, Planet Fitness trabaja para acercar el fitness a todas las personas en un entorno accesible y seguro. De hecho, según el I Estudio “Los

Españoles y el Gimnasio”, elaborado por Planet Fitness, las mujeres son quienes en mayor proporción (40%) afirman estar apuntadas actualmente a un gimnasio o haberlo estado durante el último año.

En este contexto, la compañía impulsa espacios inclusivos y libres de críticas donde cualquier persona pueda entrenar con confianza, sin importar su nivel, edad o experiencia. Su participación en la Carrera de la Mujer refuerza así su compromiso con el bienestar, la inclusión y la promoción del deporte femenino en España.

SÁBADO 9 DE MAYO.
17.30H

**LA MINI
MAREA
ROSA**



¡La mini marea rosa de la Carrera de la Mujer!

A favor de la Fundación Oscar Contigo

El 26 de julio de 2022, después de casi 6 años de lucha contra el Meduloblastoma, Oscar con 9 añitos, se va hacia otra estrella... Por él y con él, nosotros, sus padres Valérie Joly y Martín Segado, decidimos seguir luchando contra el cáncer infantil para vencerlo. En la primavera de 2023, nace la Fundación OC, Oscar Contigo. Estamos comprometidos en la lucha contra el cáncer infantil apoyando la investigación para comprender mejor las causas subyacentes del cáncer en niños y mejorar los tratamientos disponibles. Colaboramos con destacados investigadores y centros médicos para avanzar en la comprensión de esta enfermedad.

El proyecto al que se dedicarán todos los fondos de estas carreras infantiles es a la beca para la formación en el Instituto Gustave Roussy de París de un Oncólogo Pediátrico español para 2026-2027.

Fecha: Sábado, 9 de mayo. 17:30 h.

Lugar: Feria de la Corredora (Polideportivo Gallur)

Participantes: niños y niñas de 0 a 12 años.

Recogida de dorsales: En la feria, a partir de las 16 h.

Categorías:

- 0-1 años. Súper chupetines. 80 m.
- 2-3 años. Chupetines. 80 m.
- 4-5 años. 150 m.
- 6-7 años. 150 m.
- 8-9 años. 250 m.
- 10-11 años. 400 m.
- 12 años. 800 m.

Precio: 5 €. Todos los beneficios de la Carrera se destinarán a la Fundación Oscar Contigo

Todos los participantes llevarán el dorsal número 1 y recibirán una medalla al finalizar la prueba.

La Fundación OC Contra el Cáncer, en el marco de su acuerdo de colaboración con el Gustave Roussy, convoca una beca internacional de formación clínica de un año dirigida a un/a oncólogo/a pediátrico/a español/a bilingüe español-francés. La estancia se desarrollará en el Departamento de Oncología Pediátrica y del Adolescente del citado centro desde el 1 de septiembre de 2026 hasta el 31 de agosto de 2027. Esta estancia le permitirá adquirir conocimientos en los últimos y más innovadores tratamientos contra el cáncer infantil para que los pueda aplicar a su vuelta en España.



Hoy corremos juntas. Mañana viajamos juntas

En la Carrera de la Mujer celebramos algo más que correr: celebramos compartir. Compartir esfuerzo, risas, metas... y también viajes. Porque muchas veces lo difícil no es decidir el destino, sino encontrar con quién ir.

En TripOnTrib creemos que viajar es mejor cuando conectas con personas afines. Personas con tu misma energía, ritmo y ganas de vivir experiencias únicas. Desde escapadas de naturaleza hasta grandes aventuras internacionales.

Igual que en una carrera, todo cambia cuando no estás sola. Cuando hay alguien que te acompaña, te entiende y suma contigo.

TripOnTrib es el punto de encuentro para mujeres que quieren más. Más viajes, más conexión, más momentos inolvidables. Porque juntas, llegamos más lejos. En la carrera... y en cada viaje.



tripontrib

<https://www.tripontrib.com>



Eleva tu Ritual Diario de Hidratación

PREPÁRATE, RINDE Y RECUPERA
LUEGO DE LA CARRERA



ANCIENT
+BRAVE





Ritual de Hidratación+

MÁS QUE AGUA: APOYO PARA TU ENERGÍA,
RENDIMIENTO Y RECUPERACIÓN

Prepararte para una carrera no es solo entrenar. También es cómo cuidas tu cuerpo antes, durante y después del esfuerzo.

El cuerpo femenino cambia, se adapta y responde de forma distinta en cada momento. Por eso, acompañarlo desde dentro puede marcar la diferencia en cómo te sientes y rindes.

Incorporar pequeños rituales diarios, como una hidratación más completa, te ayuda a sostener la energía, mejorar la recuperación y llegar a la línea de salida con mayor equilibrio.

El Ritual de Hidratación+ de Ancient + Brave combina:

- + **True Hydration - para hidratación y energía**
Electrolitos para reponer minerales y apoyar tu energía diaria
- + **True Creatine+ - para fuerza y rendimiento**
Creatina para impulsar tu rendimiento diario

Fáciles de integrar en tu día a día y diseñados para trabajar en conjunto, convierten un gesto simple en un ritual de cuidado constante.

La meta no es el final.



Tailandia: el destino donde el deporte se convierte en experiencia

Fotos: M. Helsing

Una invitación para las mujeres que quieran descubrir nuevas formas de vivir el deporte como una herramienta de bienestar, empoderamiento y conexión con el mundo.

Tailandia, conocida como el “País de la Sonrisa”, se ha consolidado en los últimos años como uno de los destinos internacionales más atractivos para quienes entienden el deporte como una forma de vida. Más allá de sus paisajes exóticos y su riqueza cultural, el país ofrece un entorno único donde bienestar, actividad física y conexión personal se dan la mano.

El auge del turismo deportivo ha situado a Tailandia en el mapa global como un destino ideal para entrenar, competir o simplemente mantenerse activo durante el viaje. Desde carreras populares y rutas de running junto al mar hasta disciplinas tradicionales como el Muay Thai, el país ofrece opciones para todos los niveles y motivaciones. En este contexto, Tailandia impulsa iniciativas internacionales que refuerzan su posicionamiento como destino deportivo de primer nivel, acogiendo eventos, festivales y experiencias que combinan deporte, cultura y turismo activo.

Para las participantes de la Carrera de la Mujer, Tailandia

representa mucho más que un destino: es una invitación a seguir avanzando, a descubrir nuevas formas de cuidarse y a vivir el deporte como una herramienta de bienestar, empoderamiento y conexión con el mundo.

Hay algo que une a todas las mujeres que se colocan un dorsal: la decisión de avanzar. De superar límites, de cuidarse, de sentirse fuertes. Esa misma energía es la que hoy define a Tailandia como un destino donde el empoderamiento femenino no es solo un mensaje, sino una realidad en movimiento.

En todo el país, cada vez más mujeres lideran, inspiran y transforman su entorno a través del deporte, el bienestar y el turismo activo. Desde corredoras que conquistan sus propias metas hasta luchadoras de Muay Thai que rompen estereotipos en un deporte tradicionalmente dominado por hombres, Tailandia refleja una evolución imparables hacia la igualdad y la visibilidad femenina.



El deporte, en este contexto, se convierte en una herramienta de cambio. No solo fortalece el cuerpo, sino también la confianza, la independencia y la voz de las mujeres. Participar en una carrera, viajar solas, descubrir nuevas culturas o iniciarse en disciplinas como el Muay Thai o el yoga son experiencias que refuerzan la autonomía y el crecimiento personal.

Tailandia impulsa activamente este movimiento, promoviendo experiencias seguras, inclusivas y diseñadas para mujeres que buscan algo más que un viaje: buscan sentirse libres, capaces y conectadas consigo mismas. Porque cada paso, ya sea en una carrera o en la vida, es una afirmación de lo que somos y de todo lo que podemos llegar a ser.

En la Carrera de la Mujer, ese mensaje cobra aún más fuerza. Miles de mujeres corriendo juntas, apoyándose, celebrando su energía colectiva. Y en ese mismo espíritu, Tailandia se posiciona como un destino que acompaña, inspira y amplifica esa voz.



Viaje de aventura a Tailandia con **descuento especial** para **participantes** en la **Carrera de la Mujer de 120 €**

TAILANDIA ACTIVA 13 Días - Aventura, Senderismo, Cultura y Playas

Utiliza el código CARRERAMUJER al hacer tu reserva y disfruta del descuento.

Este viaje por Tailandia combina aventura, cultura y paisajes espectaculares en una ruta activa outdoor y cómoda. Desde la increíble Bangkok y las ruinas de Ayutthaya recorridas en bicicleta, hasta la experiencia del tren nocturno hacia Chiang Mai, el itinerario se adentra en el norte del país con un trekking por montañas y aldeas de etnias locales, donde se pasa la noche en casas tradicionales. La aventura continúa con rafting en balsas de bambú y termina en las playas de Railay, donde se puede practicar kayak o escalada. Un viaje completo para descubrir Tailandia de forma activa y auténtica.

Tienes el programa detallado del viaje en:

<https://ambarviajes.com/viaje/tailandia-activa>



STANDUP

contra el acoso callejero

por L'ORÉAL
PARIS

con

RIGHT
TO
BE

mujeres
FUNDACION



Aprende cómo actuar
en solo 5 minutos.



CORRAMOS LA VOZ CONTRA EL ACOSO CALLEJERO

STANDUP
contra el acoso callejero

por L'ORÉAL
PARIS

con **RIGHT TO BE** **mujeres** FUNDACIÓN

Hay carreras que no deberíamos correr, como la que corres por miedo cuando llegas a casa tarde.

L'Oréal Paris patrocinador local de la Carrera de la Mujer en Madrid

En el marco de la Carrera de la Mujer, L'Oréal Paris refuerza su compromiso social con la causa Stand Up contra el Acoso Callejero, una iniciativa global desarrollada junto a la ONG Right To Be.

Bajo el claim “Corramos la Voz contra el Acoso Callejero”, la marca pone el foco en una realidad que sigue afectando a millones de mujeres: “hay carreras que no deberían correrse, como la que corres por miedo cuando llegas a casa tarde”. Un mensaje que conecta directamente con el espíritu de

la carrera, transformando el acto de correr en un símbolo de libertad, seguridad y reivindicación.

Desde su lanzamiento en marzo de 2020, el programa Stand Up ya ha formado a más de 5 millones de personas en todo el mundo en la metodología de las 5D, enseñando cómo actuar de forma segura ante situaciones de acoso, tanto si se sufren como si se presencian. El objetivo para finales de 2026 es ampliar este impacto y formar a 6 millones.





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 Madrid, en el segundo encuentro de

la Carrera 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>





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.

pulseras Rosas

¿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.

ESTÉE LAUDER

EXPERTOS EN REPARACIÓN
NOCTURNA

Tecnología patentada

Con nuestro exclusivo Tripéptido-32
y Ácido Hialurónico

*Testado clínicamente en 148 mujeres tras una aplicación

+128%
Hidratación y
luminosidad en una
noche*



ESTÉE LAUDER se une a la Carrera de la Mujer de Madrid

Y lo hará presentando su sérum #1 de reparación rápida, ahora alineado con el ritmo de vida moderno.

ADVANCED NIGHT REPAIR
Tras practicar ejercicio físico, la piel pierde hidratación, se expone a contaminantes externos y su equilibrio natural se ve alterado.

El sérum **Advanced Night Repair** actúa cuando la piel más lo necesita: ayudándola a recuperarse, rehidratarse y sincronizarse con su ritmo natural de reparación.

Gracias a su innovadora tecnología **Chronolux™ Power Signal**, inspirada en la ciencia del ritmo circadiano de la piel, este sérum potencia los procesos naturales de renovación nocturna para que la piel se repare en el momento óptimo, igual que el cuerpo se recupera después del esfuerzo físico. Su fórmula con ácido hialurónico y antioxidantes proporciona hasta **72 horas de hidratación**, ayudando a combatir la deshidratación provocada por el ejercicio, mientras protege frente a las agresiones medioambientales de la vida urbana diaria.

El resultado: una piel más hidratada, luminosa y resistente, preparada para seguir tu ritmo – de día y de noche.

Reparación rápida y potencia rejuvenecedora

Respaldado por un nuevo descubrimiento sin precedentes en el campo científico de la epigenética, Advanced Night Repair con la innovadora tecnología **Chronolux™ Power**

Signal restaura la reparación natural de la piel y ayuda a aumentar su renovación natural de nuevas células y la producción de colágeno para una piel más firme.

Gracias a su alto nivel de ácido hialurónico, ayuda a retener la hidratación durante 72 horas.

Advanced Night Repair se absorbe rápidamente y ayuda a reducir la apariencia de múltiples signos de envejecimiento, además de proteger la piel frente a los cambios medioambientales de la vida moderna. Tras unas gotas, la piel se ve luminosa y llena de hidratación; después de tres semanas, las líneas aparecen reducidas y, tras una botella, la piel se siente más firme, saludable y con mayor vitalidad.

Descubrimiento epigenético revolucionario

En el campo científico de la epigenética, se ha demostrado que solo alrededor del 25% del envejecimiento está predeterminado por los genes, mientras que el 75% restante está influenciado por factores medioambientales y de estilo de vida.

A principios de la década de 2000, se descubrió una nueva clase de moléculas de microseñalización epigenética presentes en todo el cuerpo, capaces de comunicar rápidamente las respuestas frente a cambios externos.

Durante siete años, los científicos de Estée Lauder investigaron más de 80 moléculas de microseñalización presentes en las células de la piel para comprender mejor su papel en el envejecimiento cutáneo. Como resultado, identificaron una molécula clave esencial para la reparación natural de la piel, capaz de promover múltiples vías vitales antiedad, aumentando la renovación celular y la producción natural de colágeno.

Las investigaciones in vitro también demostraron que el nivel de esta molécula disminuye como parte del proceso natural de envejecimiento.

Tecnología Chronolux™ Power Signal

Inspirada en la ciencia de la epigenética, esta tecnología exclusiva incluye un activador pendiente de patente de una molécula de microseñalización, impulsado por una mezcla patentada de extracto de levadura, péptidos e ingredientes derivados de plantas para maximizar la reparación natural de la piel y potenciar su capacidad de regeneración juvenil.

- Ayuda a activar rápidamente una red dinámica de reparación cutánea.
- Favorece la sincronización natural de los procesos de renovación para que la piel se repare en el momento adecuado, maximizando el ritmo natural de protección día y noche.
- Protege el proceso natural de purificación celular.
- Ayuda a aumentar la renovación celular hasta en un 43%.
- Favorece la producción natural de colágeno.

Resultados clínicos

UNA GOTTA

- Piel luminosa e hidratada durante 72 horas.

- Protección antioxidante durante 8 horas.
- Barrera cutánea fortalecida.

TRES SEMANAS

- Las líneas aparecen reducidas.

UNA FRASCO (50 ml)

- La piel se siente más firme.
- La piel se ve saludable, revitalizada y con mayor elasticidad.

TIEMPO EXTRAORDINARIO

- Los poros parecen disminuidos.
- La piel se ve más tonificada.

Resultados sensoriales

DESPUÉS DE UN GOTERO

- 90% afirmó que la piel se sentía más suave y tersa.
- 90% destacó su rápida absorción.

DESPUÉS DE TRES SEMANAS

- 91% afirmó que la piel parecía más descansada.
- 88% observó una piel más rellena y joven.
- 85% percibió líneas menos visibles.

DESPUÉS DE UN FRASCO

- 91% afirmó que la piel mostraba un brillo saludable.
- 89% notó mayor firmeza y elasticidad.

Uso

- Aplicar sobre la piel limpia antes de la crema hidratante, mañana y noche.
- Libre de aceites
- Apto para todo tipo de pieles
- Dermatológicamente y oftalmológicamente testado.
- No acnegenico.



SÚMATE CON NOSOTRAS AL GOOD MOVE

EN LA XXII CARRERA DE LA MUJER



Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o de la Agencia Ejecutiva Europea de Investigación (REA). Ni la Unión Europea ni la autoridad otorgante pueden ser considerados responsables de ellos. Para más información en Recomendaciones Dietéticas Saludables y Sostenibles, visite: www.aesan.gob.es



‘Good Move From Europe’: Pequeños gestos que pueden cambiarlo todo

Correr es mucho más que una meta. Es una forma de cuidarse, de sentirse bien y de conectar con una versión más activa de una misma.

Por eso, Good Move From Europe, una iniciativa que promueve pequeños gestos capaces de mejorar el bienestar en el día a día, acompaña este año a la Carrera de la Mujer en Madrid y Zaragoza. Desde una alimentación equilibrada hasta la incorporación de hábitos activos, la campaña impulsa un estilo de vida saludable de forma sencilla, realista y accesible. En este contexto, frutas y verduras como las hortalizas, los frutos rojos o los cítricos, entre ellos el limón y el pomelo, pueden formar parte de una dieta variada, fresca y equilibrada.

Además, en la Feria de la Corredora, Good Move From Europe contará con un stand informativo donde las participantes podrán conocer mejor la campaña y descubrir nuevas formas de cuidarse.

Porque cada paso cuenta. Y todo empieza con un buen movimiento.



good-move.eu



[@goodmove_es](https://www.instagram.com/goodmove_es)

ZUMBA®



70% OFF

EN SU ENTRENAMIENTO DE INSTRUCTOR

USA EL CÓDIGO AFFMARMOR

zumba.com



Alejo Stivel actuará en la Carrera de la Mujer de Madrid



El domingo 10 de mayo la línea de meta de la Carrera de la Mujer en el Paseo de Camoens se convertirá en una gran fiesta con la actuación de Alejo Stivel que interpretará en directo las mejores canciones de Tequila.

La carrera musical de Alejo Stivel comienza como vocalista de la mano del grupo Tequila. Juntos, tocaron míticas canciones como Salta o Rock and Roll en la Plaza del Pueblo; por las que pasarían a ser reconocidos por todo el territorio español.

La banda se disolvería en 1983, lo que daría paso a su reconocido trabajo como productor musical, formando parte de la creación de discos como '19 días y 500 noches' de Sabina y para grupos como El Canto del Loco o La Oreja de Van Gogh.

Junto a esto, monta una productora de jingles de publicidad con

la que ha producido más de 500 jingles con las marcas más reconocidas de España. Tras muchos años enfocado únicamente en la producción, ha producido más 250 de discos para todas las discográficas españolas y latinoamericanas, **vendiendo más de 5 millones de copias**, vuelve a los escenarios con dos discos en solitario que defiende en directo junto a una extraordinaria banda, con los que tocará canciones de estos discos y sus mayores éxitos con Tequila. Consiguiendo un show trepidante, poderoso y divertido en el que la gente disfruta, canta y baila hasta el final.

El domingo 10 de mayo podremos disfrutar de su música a partir de las 10.40h en el escenario de la XXII Carrera de la Mujer Central Lechera Asturiana situado en el Paseo de Camoens.



VIPS

10%

DE DESCUENTO
¡TODO EL AÑO!



SPORT
LIFE

MOVILIDAD, COMUNICACIÓN Y EVENTOS



Escanea el QR y descarga el cupón



Fundación Bobath lleva más de cuarenta años dedicada a una misión: atender y educar a personas con parálisis cerebral y patologías afines en todas las etapas de su vida.

Sus tres centros abren sus puertas todos los días para **atender a más de 200 personas**. Desde bebés a adultos. Y cada una recibe la atención personalizada que necesita según sus necesidades específicas. Fisioterapeutas, terapeutas ocupacionales, logopedas, maestras, auxiliares, psicólogas... conforman un equipo interdisciplinar especializado **en mejorar la calidad de vida de todas esas personas**. Paso a paso, con paciencia, conocimiento y perseverancia.

Y, aunque la fundación ha cambiado muchísimas vidas, queda mucho camino por delante. **La presencia de Fundación Bobath en la Carrera de la Mujer es también una visibilización de la parálisis cerebral** y un apoyo a la causa en uno de los eventos deportivos más emocionantes y multitudinarios del año.

Fundación
BOBATH
Atención a la Parálisis Cerebral



fundacionbobath.org

GREEN SPONSOR

Evaluación de valor e impacto

GO₂

by global omnium

* Transformamos la sostenibilidad en hechos medibles.

Presentes en las carreras más relevantes de España en 2026.

Aportamos rigor y tecnología para que cada evento avance hacia un modelo responsable y alineado con los estándares internacionales.



GO₂

by global omnium



Haz tu evento más sostenible.



Contáctanos y da el paso hacia un deporte con impacto positivo.

www.go2globalomnium.com
sostenibilidad@globalomnium.com



REGLAMENTO Madrid



La Carrera de la Mujer de Madrid es la segunda 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 Madrid.

FECHA Y HORA

Se celebrará el domingo 10 de mayo de 2026 a partir de las 09:00 h. El tiempo máximo para completar el recorrido será de 90 minutos.

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 6,4 kilómetros aproximadamente, con salida en el Paseo de La Castellana (entre Nuevos Ministerios y la Plaza de San Juan de la Cruz) y Meta en el Paseo de Camoens (Parque del Oeste).

INSCRIPCIONES

Precio inscripción: 14,95 € (incluye IVA y gastos de gestión) desde el 1 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 16,95 €. Se abonarán en el momento de apuntarse en la página web de la carrera y hasta completar las 38.000 inscripciones disponibles.

Además, habrá 100 dorsales 100% solidarios al precio de 25,95 € 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.

No se admiten inscripciones el día de la prueba.

Ofrecemos la posibilidad de enviar al domicilio de la inscrita el dorsal, 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 17 de abril a las 23:59 horas o hasta agotar el cupo de envíos disponible. Los envíos solo se realizan a península y a partir del lunes 30 de marzo.

Una vez realizada la inscripción no se devolverá el impor-

te pagado en ninguna circunstancia, exceptuando que la prueba fuera suspendida por las autoridades municipales o sanitarias.

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

Viernes 8 y sábado 9 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 de esta 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 la edición de 2025, el chip de cronometraje ya va en el dorsal y no habrá que recogerlo ni entregarlo el día de la carrera. Sólo 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.carreradela-mujer.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.

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.





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*

