

NO8DO

AYUNTAMIENTO DE SEVILLA

CARRERA DE LA MUJER

SEVILLA

23 DE NOVIEMBRE

2025



10:00 h



ÚNETE A
LA MAREA ROSA

WWW.CARRERADELAMUJER.COM

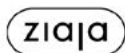
OYSHO



VEHÍCULO OFICIAL
VOLVO



MENSAJERÍA OFICIAL
MRW



GUÍA OFICIAL CM SEVILLA 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

6,4 km

10:00 h

C/ LA RÁBIDA



SEVILLA
23-11-2025

CALLEJERO

SALIDA: c/ de la Rábida.

RECORRIDO: Paseo de las Delicias, Avda. de la Palmera, c/ Cardenal Ilundain, Avda. de la Borbolla, Plaza Ruiz de Alda, Avda. Carlos V, Plaza Don Juan de Austria, Avda. El Cid, Avda. de Portugal, c/ Nicolás Alpériz, Avda. Isabel La Católica, Avda. de María Luisa, Paseo de las Delicias.

LLEGADA: c/ de la Rábida.

CÓMO LLEGAR





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

Todo esto y mucho más en

santanderexperiences.es



**¡ESCANEA EL QR
Y APÚNTATE!**





SPORTWOMAN, LA FERIA DE LA CARRERA

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

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

ENTREGA DE MERCHANDISING

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

ENTREGA DE CAMISETAS

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

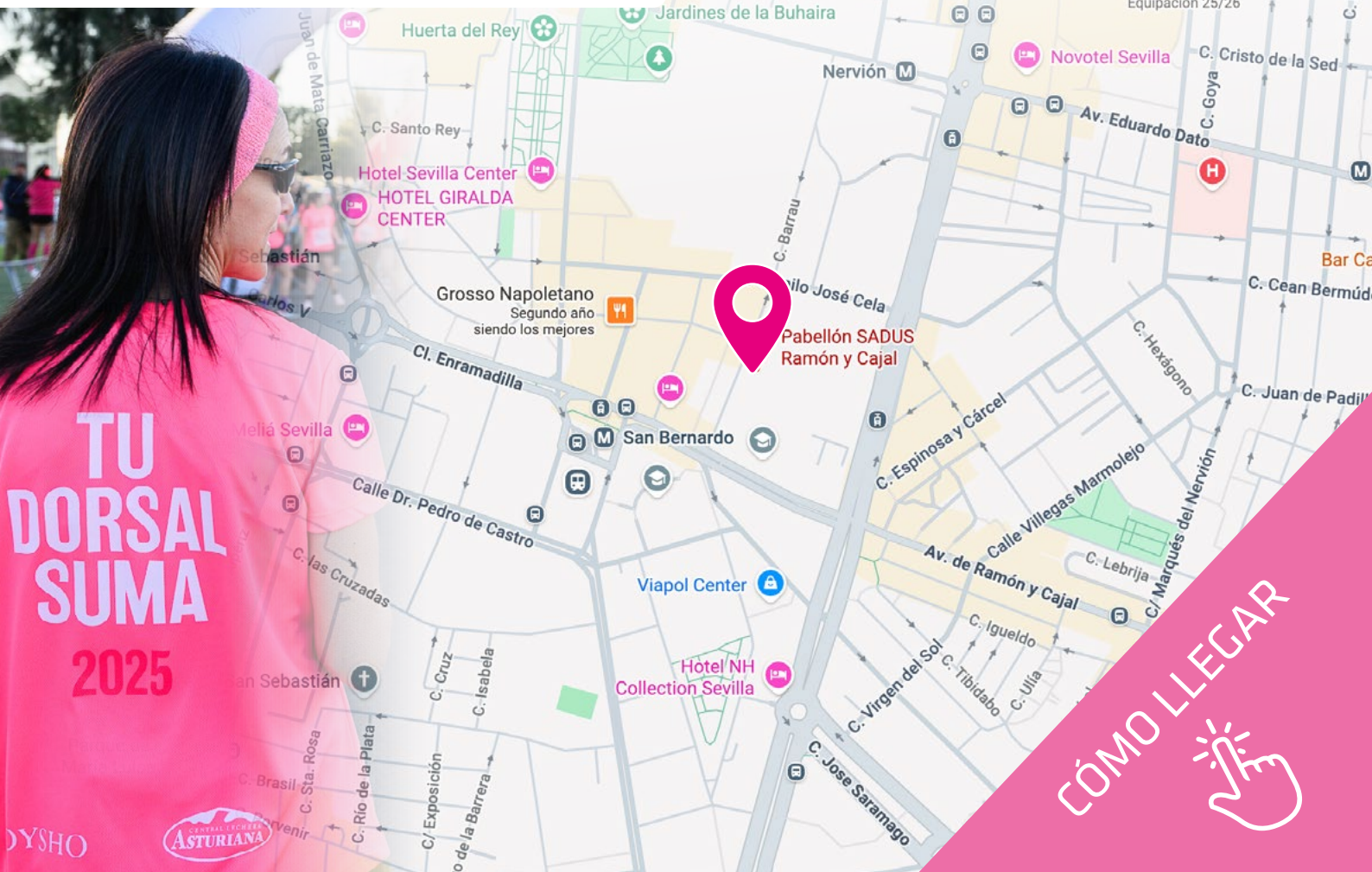
¡RECUERDA!

HORARIOS

» Sábado 22 de noviembre de 9:30 h a 19:30 h.

DIRECCIÓN

» PABELLÓN SADUS
Universidad de Sevilla
Avda. Ramón y Cajal, 3
41018 Sevilla.



JUEGA

TU PAPEL

EN LA

DETECCIÓN

DEL CÁNCER

DE COLON

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



Infórmate
aquí

900 100 036
asociacioncontraelcancer.es



asociación
española
contra el cáncer



Soy Marlene®

HIJA DE LOS ALPES

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

SEVILLA – 23 de noviembre

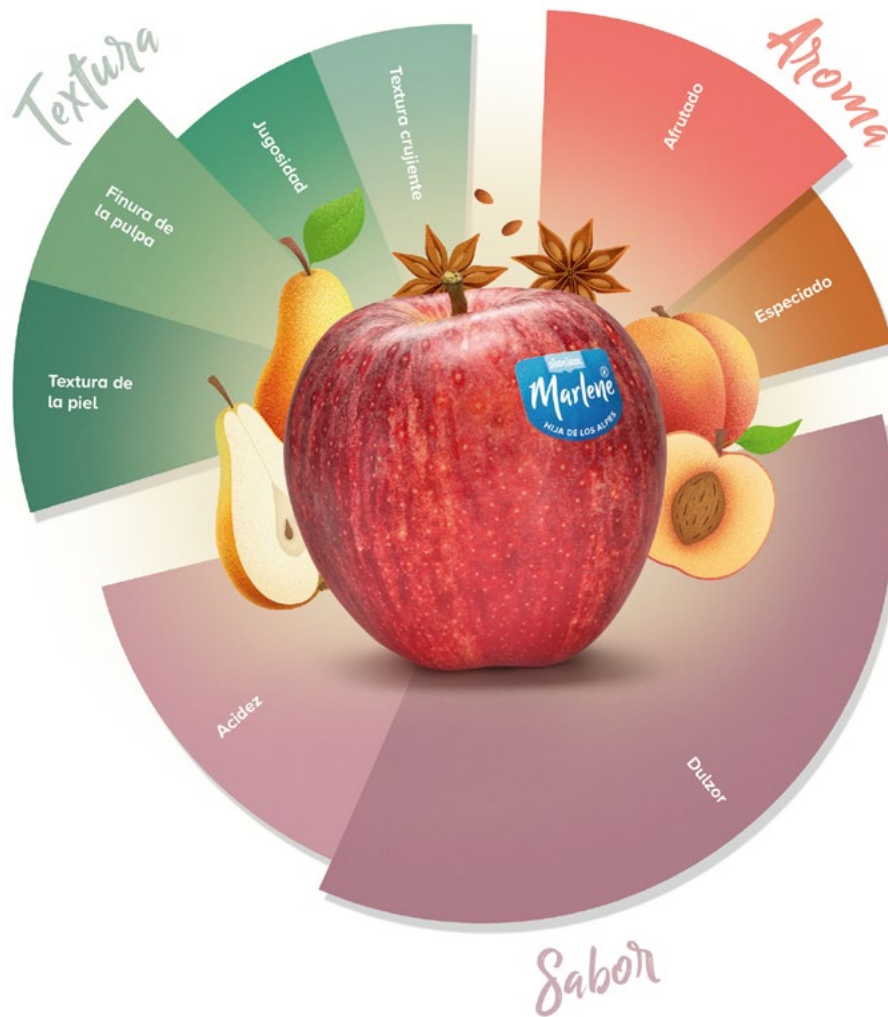
marlene.es [@marlene.apple](#) [f marlene](#)

Marlene®, main sponsor for



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

Y disfruta de todo su sabor.



El domingo 23 de noviembre, después de la carrera, Marlene® 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, Marlene® 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 (Royal Gala, Golden Delicious,

Red Delicious, Fuji y Granny Smith), hasta los [food pairings](#), con las aportaciones del chef 3 Estrellas Michelin y 1 Estrella Verde a la sostenibilidad, 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 Marlene®](#)

12 COSAS QUE NO DEBES OLVIDAR ANTES DE LA CARRERA

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

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

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

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 entrinado 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 Sevilla libres de coches.

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

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

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

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

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

12. La feria Sport Woman se celebrará el sábado 22 de noviembre de 9:30 h a 19:30 h en el Pabellón Sadus (Universidad de Sevilla. Avda. Ramón y Cajal, 3. Sevilla), donde debes recoger el dorsal-chip, la camiseta oficial y la bolsa de la corredora. Si compraste junto a la inscripción merchandising (bandorela, pulsera, braga de cuello...) no te olvides de recogerlo en el stand de merchandising de la Carrera de la Mujer. Y recuerda llevar el justificante de la inscripción y DNI para facilitar la recogida del dorsal y resto de elementos.

Deja que tu energía cruce fronteras hasta Viena

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



¡Participa ya!

#LaEnergíaDe
LasCarreras



TotalEnergies

totalenergies.es

f @TotalEnergiesSpain

@ TotalEnergiesES

X @totalenergies_es

@TotalEnergies España



Carmen Gutiérrez, ganadora de la Carrera de la Mujer de Sevilla en cuatro ediciones, nos explica la relevancia que otorga a la salud mental durante la preparación para una competición.



“Participar en la Carrera de la Mujer no solo me permite aportar, sino también sentirme identificada con los valores que representa”



No hay Carrera de la Mujer de Sevilla que se le resista a la atleta andaluza Carmen Gutiérrez desde que ganó la edición de 2021 y renovó su título en 2022, 2023 y 2024. Todo el esfuerzo que dedica en los entrenamientos trata de transmitirlo a sus alumnos en las aulas, especialmente hablando de la importancia de la salud mental. En esta entrevista con TotalEnergies, patrocinador del circuito de la Carrera de la Mujer, Carmen desvela cómo se inició en el atletismo a nivel competitivo y los objetivos que le quedan por cumplir a una deportista

con un recorrido tan extenso.

Con una trayectoria tan larga y tantas victorias a tus espaldas, ¿recuerdas cuál fue tu primer contacto con el atletismo?

Siempre me ha gustado correr. Pero, ya de mayor, al entrenar al aire libre, coincidía con otras personas que practicaban atletismo, quienes me convencieron de participar en carreras populares. Como los resultados fueron buenos, me fui animando y he podido vivir muchas experiencias hasta llegar al día de hoy.

¿Qué te enganchó de este mundo?

Además de disfrutar de correr y de la sensación de bienestar conmigo misma, el hecho de compartir experiencias con más personas y superar mis marcas personales y distancias han sido siempre mis alicientes.

Has ganado la Carrera de la Mujer de Sevilla cuatro años seguidos. ¿Qué tiene esta carrera que la hace tan especial para ti?

Tiene una connotación solidaria enorme, ya que visibiliza la figura de la mujer en ámbitos como la enfermedad, el maltrato o la sororidad entre nosotras. Participar en esta carrera no solo me permite aportar, sino también sentirme identificada con los valores que representa.

¿Cómo haces para mantener esas ganas de seguir compitiendo y ganando año tras año?

El atletismo me aporta muchos beneficios en cuanto a salud física y mental y a nivel de superación personal. Con los años, he notado una mejoría personal y deportivamente hablando, lo que me ha permitido superar mis marcas. Sin duda, es una retroalimentación positiva.

Cuando te preparas para competir, ¿cómo cuidas tanto la parte física como la mental?

Son dos estados de bienestar que van de la mano y que necesitan un entrenamiento adecuado. Por un lado, soy una persona que se toma la competición como un entrenamiento más donde poder demostrar lo que practico todos los días. Mentalmente, soy consciente de que si no consigo el resultado esperado, la experiencia también aporta. Sigo disfrutando del atletismo porque, aunque no vivo de ello, es un deporte que me da la vida.

¿Te parece igual de importante una que la otra?

Por supuesto. Debes realizar un buen entrenamiento para rendir físicamente; pero el apartado mental es igual o más importante porque ambos aspectos van de la mano. En mi caso, mi fortín es la mente.

Además de atleta, eres profesora. ¿Qué aspectos del deporte intentas transmitir a tus alumnos en clase o en el día a día?

Al margen de hablarles de los beneficios que genera, trato de mostrarles

los valores que se transmiten, la importancia de disfrutar con el deporte y de sentirse bien con uno mismo. Al fin y al cabo, considero que practicar deporte les puede traer mucha más diversión que cualquier herramienta digital.

Después de todo lo que has logrado, ¿te queda algún sueño deportivo por cumplir?

Lo cierto es que soy una persona muy afortunada de haber experimentado varios logros como la designación de la pista de atletismo de mi pueblo con mi nombre o la participación en la Maratón de Nueva York, entre otros. Sin embargo, soy consciente de que, al ser una atleta de 44 años, los sueños ya no pueden ser muy ambiciosos. Si fuese una adolescente, lucharía por vivir experiencias a nivel nacional o internacional.

¿Qué metas te gustaría alcanzar a corto o medio plazo?

Solo pido que mi estado de forma siga igual o mejore, puesto que es la única llave para seguir cosechando éxitos.



AGENDA DE LA CARRERA Y EL FESTIVAL DE FITNESS Y AEROBIC

SEVILLA, 23 DE NOVIEMBRE DE 2025

- 9:30 h** DJ MiGente en zona de salida
- 9:50 h** Homenajes previos a la salida + Foto oficial
- 10:00 h** **Salida de la carrera**
- 10:20 h** DJ MiGente en zona de meta
- 10:22 h** Llegada de la primera corredora
- 10:45 h** Entrega de premios (5 primeras categoría absoluta)
- 10:50 h** Festival de Aeróbic
Calentamiento Central Lechera Asturiana
- 11:00 h** Dance FEDA Sevilla
- 11:15 h** Flamenco Sport
- 11:30 h** Zumba
- 11:45 h** Ballet Fit
- 12:00 h** Cardio Box FEDA Sevilla + estiramientos
- 12:15 h** Entrega de premios (resto de categorías)
- 12:45 h** Fin de acto deportivo

V O L V O

Las metas están para superarlas.

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



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



V O L V O



Volvo Cars y Nvidia

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

Saber +



dial

LA MÚSICA

QUE NOS UNE

LA EMISORA LÍDER DE
LA MÚSICA EN ESPAÑOL

¡ESCÚCHALA!



#MASQUEUNAMUÑECA

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

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

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



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

Mujeres diversas, como todos los modelos que os presentamos.

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

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





*Previene
la recaída*

DEPORTE CONTRA EL CÁNCER DE MAMA

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

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

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

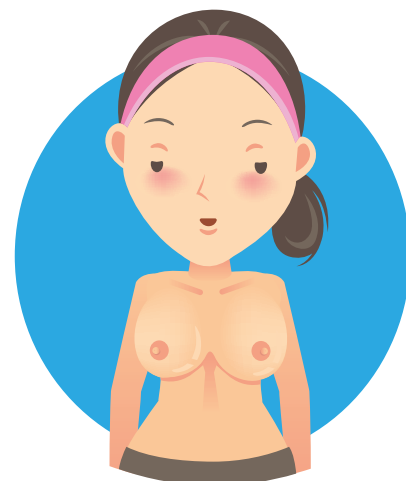
Consejos de autoexploración

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

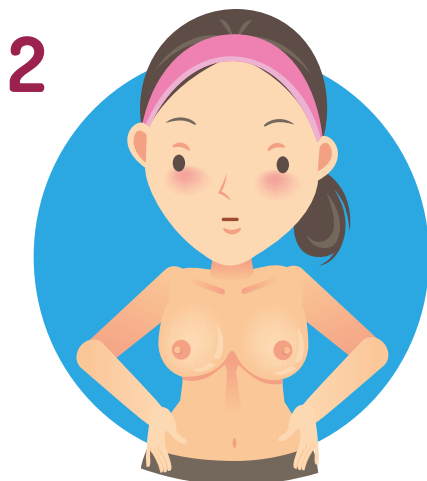


AUTOEXAMEN DE MAMA

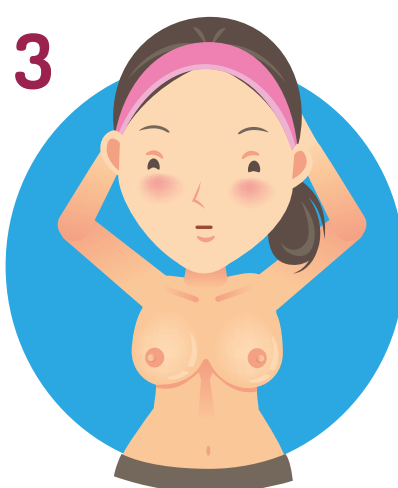
1 MINUTO AL DÍA PUEDE SALVAR TU VIDA. NOS MIRAMOS CADA DÍA EN EL ESPEJO, NOS GUSTAMOS, NOS ACEPTAMOS, AUNQUE EL PASO DE LOS AÑOS VAYA DEJANDO PEQUEÑAS ARRUGAS O MARCAS EN LA CARA, ES ALGO NORMAL, Y NO SÓLO HAY QUE MIRARSE A CARA LIMPIA Y DESNUDA, TAMBIÉN HAY QUE OBSERVAR NUESTROS PECHOS FRENTE AL ESPEJO,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



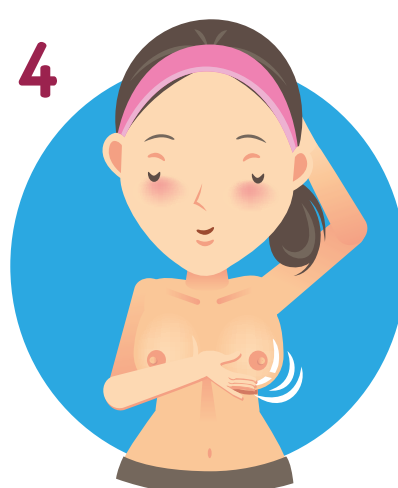
Con los brazos hacia abajo, observa si tus pechos están equilibrados, no hay deformaciones cambios en el color, o el pezón está desviado, hundido, o diferente a lo habitual.



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



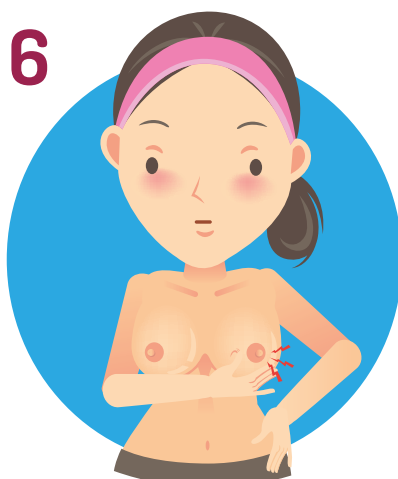
Ahora sube los brazos hacia arriba y vuelve a observar si hay alguno de los síntomas anteriores.



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



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



Aprieta los pezones para comprobar que no sale líquido anormal.

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





¡PARTICIPA EN LA CARRERA DE LA MUJER!



Y LLÉVATE ESTA BANDOLERA CANALCOSMO.ES





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

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

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

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

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

Este año el circuito nacional de la **Carrera de la Mujer**

volverá a recorrer la geografía española con un total de nueve pruebas y la participación de más de 100.000 mujeres. Tras el parón de verano, la Marea Rosa recorre **A Coruña** el 28 de septiembre, seguida de **Zaragoza** el 19 de octubre, **Barcelona** el 16 de noviembre y **Sevilla** el 23 de noviembre. Ya están abiertas las inscripciones a través de la web www.carreradelamujer.com. Además, quienes no puedan asistir en persona tendrán la opción de sumarse a la versión virtual y completar los 5 kilómetros desde cualquier parte del mundo.

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



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

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

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

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

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

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

explica Elisenda Martínez, paciente y presidenta de la AECMM.

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

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

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

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

PARA SABER MÁS

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

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



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

- Elisenda Martínez

Paciente y presidenta de la AECMM

REFERENCIAS

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

ENTRENAMIENTO EN FEMENINO

Adapta tu entrenamiento a tu condición de mujer

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

◉ ADAPTACIÓN AL ENTRENAMIENTO DE FUERZA

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

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

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

◉ ADAPTACIÓN AL ENTRENAMIENTO CARDIOVASCULAR

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

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

◉ ADAPTACIONES METABÓLICAS

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

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



BatisteTM
CHAMPÚ EN SECO

PELAZO

EN MENOS DE

1 MIN



**Espacia
tus lavados**



**Sin agua
ni secador**



**Ahorra
tiempo**



*Fuente: Nielsen Valor Total 2022, 2023 y 2024 líder en ventas en euros y unidades dentro del segmento
Champú en seco en el canal formado por el libre servicio organizado y las perfumerías.

Batiste
CHAMPÚ EN SECO

PELAZO

EN MENOS DE **1 MIN**

Espacia tus lavados

Sin agua ni secador

Ahorra tiempo

MARCA Nº1 ESPAÑA

*Fuente: Nielsen Valor Total 2022, 2023 y 2024 líder en ventas en euros y unidades dentro del segmento Champú en seco en el canal formado por el libre servicio organizado y las perfumerías.

Batiste x La Carrera de la Mujer

Batiste en la Carrera de la Mujer: deporte, fuerza y unión femenina

La Carrera de la Mujer se ha convertido en una cita imprescindible que celebra la solidaridad, la energía y la determinación de miles de mujeres en toda España. Durante 2025, el Champú en Seco Batiste ha querido estar presente como patrocinador en las nueve ciudades del circuito —desde Gran Canaria hasta Sevilla—, apoyando un evento que va mucho más allá del deporte y que se ha consolidado como un auténtico movimiento social.

Para Batiste, formar parte de esta iniciativa es una forma de transmitir un mensaje clave a sus consumidoras: el deporte es salud, confianza y comunidad. La marca acompaña así a las mujeres en uno de los eventos más relevantes del año, fomentando un estilo de vida activo y compartiendo este espíritu de unión y superación.

En la próxima edición de Barcelona, Batiste estará presente en la **Feria de la Corredora**, donde se realizarán actividades y dinámicas pensadas para disfrutar y vivir el evento desde dentro.

En línea con este compromiso por estar al lado de las mujeres en su día a día y ofrecer soluciones que faciliten su rutina, Batiste recuerda por qué su champú en seco se ha convertido en un imprescindible para quienes buscan practicidad, frescura y estilo en cualquier momento y lugar. Porque quienes practican deporte saben que cada minuto cuenta, y sentirse bien tras una sesión de running o un entrenamiento intenso marca la diferencia.

El Champú en Seco Batiste, tu aliado después de entrenar

1. No ocupa espacio

Todas las corredoras recibirán una muestra del Champú en Seco Batiste Original 50 ml, perfecta para llevar en la mochila del gimnasio o en la bolsa de running. Compacto, ligero y siempre listo para usar, es el aliado perfecto para mantener el cabello fresco y con volumen sin ocupar espacio adicional.

2. Ahorra tiempo

Entrenar, trabajar, socializar... y repetir. El ritmo es intenso, pero eso no significa renunciar a sentirse bien. Tras una sesión de spinning o una carrera a matutina, Batiste refresca el cabello y le devuelve la vitalidad en solo 1 minuto: agita, pulveriza a 30 cm de distancia sobre las raíces, masajea con las yemas de los dedos y peina. Fácil, rápido y eficaz para seguir con tu día sin pausa.

3. ¿No puedes ducharte? ¡No hay problema!

Después de correr al aire libre o terminar una clase rápida antes de ir a la oficina, puede que no siempre tengas acceso inmediato a una ducha. Ahí es donde Batiste marca la diferencia: refresca el cabello sin necesidad de agua y en cualquier lugar, aportándole frescura y volumen al instante. Además, gracias a su amplia gama de fragancias, podrás elegir la que mejor va contigo para sentirte fabulosa en todo momento.

Y ahora sí... prepárate para vivirlo en persona. Te esperamos del 14 al 16 de noviembre en Barcelona. ¡Ven a vernos a la Feria de la Corredora y llévate un regalo sorpresa!

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



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

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

renfe
Tu tren





Apúntate a las actividades gratuitas de Sport Woman

Sport Woman Sevilla, la feria de la Carrera de la Mujer Central Lechera Asturiana, vuelve al Pabellón SADUS Universidad de Sevilla (Avda. Ramón y Cajal. 3) el próximo 22 de noviembre con un espacio dedicado al fitness y las actividades saludables. Las inscripciones son o gratuitas o con un precio simbólico y 100% solidario y están abiertas a todos los públicos con entrada gratuita a la feria el 22 de noviembre de 9:30 a 19:30 h. ¿Te apuntas?

VIERNES 22 DE NOVIEMBRE

12:00 a 13:00 h: Baila con Enjoy! San Bernardo

Combinando movimientos de baile sencillos ponte en forma con enjoy! San Bernardo. Al ritmo de los éxitos más actuales, de la música dance que más se escucha en las discotecas, música latina moderna y versiones de grandes éxitos. ¿Te vienes a bailar?

» *Precio: Inscripción gratuita patrocinada por Enjoy! San Bernardo.*

17:00 a 18:00 h: Pilates con FEDA Sevilla

El Pilates es un método de entrenamiento físico y mental que se centra en el fortalecimiento del "core" (abdominales, lumbares y glúteos), la flexibilidad y la conciencia corporal a través de movimientos lentos y controlados. Disfruta de esta clase y prueba una sesión con FEDA Sevilla para descubrir todos los beneficios de esta modalidad.

¡No te olvides de traer la esterilla!

» *Precio: Inscripción gratuita gracias a FEDA Sevilla.*

18:00 a 20:00 h: Zumba® Fitness + Strong Nation™

Únete a esta 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!

A continuación tendremos una Master Class de Zumba® Fitness por una buena causa y entrena de una forma divertida al ritmo de música alegre.

» *Precio: 3 €. Donación íntegra para Wanawake Mujer, incluye una pulsera masai de regalo.*

¡Inscríbete aquí!

HOY
Sevilla, 17:30

Entregados

MRW

MRW

MRW

MRW

MAÑANA
Vitoria, 10:45





LACTANCIA Y ENTRENAMIENTO

6 consejos

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

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

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

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

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

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

todo lo que deberían para reponer los líquidos perdidos.

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

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

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

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

VIPS

10%
DE DESCUENTO



ESCANEA Y DESCARGA
TU CUPÓN



¡LO SIENTO EN LOS **HUESOS!**

Cuidado de la densidad ósea en la mujer deportista

Los cambios hormonales de la menopausia que desencadenan un proceso de pérdida de densidad ósea en muchas mujeres. La buena noticia es que el ejercicio físico interviene en la remodelación de los huesos, provocando cambios y adaptaciones que mejoran su estructura interna.

¿POR QUÉ PERDEMOS DENSIDAD ÓSEA?

Entre otras funciones, los estrógenos se encargan de la regulación de las células óseas. Inhiben la función destructora de los osteoclastos y potencian y activan a la función constructora de hueso de los osteoblastos. En la menopausia, disminuye la secreción de estrógenos y por tanto comienza a bajar la densidad ósea. Mantener una vida activa nos ayudará a llegar a este punto con una buena densidad ósea y afrontar esa nueva etapa con garantías.

Alcanzamos nuestro pico de densidad ósea entre los 30 y los 40 años, momento a partir del cual suelen iniciarse las alteraciones del ciclo menstrual. La prevención debe realizarse antes de este momento en que el hueso comienza a debilitarse.

“Si quieres tener unos huesos fuertes en la edad madura, debes comenzar a cuidarlos mucho antes, con ejercicio intenso y buena alimentación”

¿NADAR ES BUENO?

Todavía hay facultativos que recomiendan nadar a las mujeres que comienzan a perder densidad ósea. El ejercicio siempre es bueno y es mejor practicar natación que no moverte, pero en el agua, que no hay impacto y tu cuerpo flota. Ocurre algo parecido a lo que les pasa a los astronautas en el espacio, que el hueso “no siente” la necesidad de estar fuerte y de hecho se va debilitando. Esto no significa que la natación o el ciclismo (otro de los grandes deportes “sin impacto”) no sean sanos, solo que

debes complementarlos con otras actividades de más impacto.

¿QUÉ PUEDO HACER PARA TENER UNOS HUESOS SANOS Y FUERTES?

Pues además de comer alimentos ricos en calcio y vitamina D, y de tomar el sol para que ésta se asimile, tienes que moverte para prevenir la osteoporosis. Y no sirve cualquier movimiento, hace falta una tracción importante de los extremos de los huesos, como la que se produce con los saltos y con el entrenamiento de fuerza en el gimnasio, con cargas elevadas, no vale con hacer series de 25 repeticiones con unas mancuernas ‘de mentira’ porque eso tiene muy poco de fuerza máxima.

Estudios publicados en el ‘American Journal of Health Promotion’, comprobaron una mejora muy significativa en la densidad de los huesos de la cadera de un grupo de mujeres que realizaron durante 8 semanas dos sesiones diarias de 20 saltos. El grupo que solo realizó 16 saltos por sesión tuvo una mejora más tardía, necesitaron 16 semanas para que la mejora fuera apreciable.

¿QUÉ TIPO DE DEPORTES SON MÁS ADECUADOS PARA CUIDAR MIS HUESOS?

Cualquier actividad física te prepara mejor para la edad madura que una vida sedentaria. El deporte no solo mejora la densidad ósea, también la coordinación, el equilibrio y la musculatura, esenciales para prevenir lesiones y caídas en el futuro.



Todo ayuda, pero no todos los deportes son “osteogénicos”. Es decir, no todos estimulan la densidad ósea. La diferencia la establece la presencia o no de la gravedad e impacto contra el suelo.

“Ayudan a formar hueso aquellas actividades deportivas que actúan contra la gravedad, en las que se producen impactos contra el suelo, como la carrera, o importantes tensiones, como los ejercicios de fuerza”

Con cada pequeño impacto o al compensar tensiones durante la actividad deportiva, se activan una serie de estímulos que favorecen la producción de masa ósea. Por eso actividades como correr, bailar, saltar a la comba, los deportes de equipo, los deportes de raqueta, los ejercicios pliométricos o la musculación, son grandes aliados de nuestros huesos.



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.

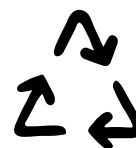


Elegimos ingredientes biodegradables y respetuosos con el medioambiente.



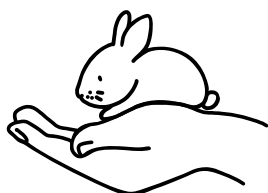
Limitación de conservantes añadidos para minimizar el riesgo de alergias y garantizar un uso seguro.

99%

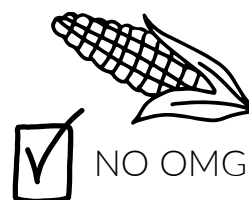


Nuestros productos contienen hasta un 99% de ingredientes de origen natural.

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:

MUJER20SEV

Válido hasta 14/12/25

www.ziajashop.es

@ziajaespana





ziaja

SPORT



HIDRATACIÓN Y RECUPERACIÓN AL INSTANTE

La línea **Sport** de Ziaja cuida tu piel y cabello con **8 cosméticos multifunción** que hidratan, revitalizan y protegen **antes y después del ejercicio**.

- ✓ Hidratación exprés
- ✓ Recuperación post-entrenamiento
- ✓ Productos multifunción para piel y cabello
- ✓ Fórmulas veganas y respetuosas con tu piel y el planeta

Con minerales marinos, oligopéptidos vegetales, coenzima Q10 y un aroma cítrico floral que recarga tu energía.

¡PRUÉBALA AHORA!



www.ziajashop.es

f @ziajaespana



Amama está constituida como asociación de mujeres con cáncer de mama desde el año 1995, por lo que llevamos casi 30 años apoyando a las mujeres en el tránsito de esta enfermedad prácticamente desde que son diagnosticadas.

Con el esfuerzo de todas las socias hemos sacado adelante a lo largo de todos estos años varios proyectos, tales como las acciones de voluntariado en los 4 hospitales de Sevilla, suscribiendo al efecto un convenio con el SAS visitando diariamente en los 4 hospitales a todas las mujeres recién operadas de cáncer de mama.

Prestamos además, asistencia psicológica y asesoramiento jurídico y orientación con la trabajadora social en nuestra propia sede, ayudando de este modo a la inserción de las mujeres que atraviesan tan desgraciado trance.

Facilitamos también la adquisición de prótesis, pelucas, ropa interior y demás enseres necesarios post-cirugía, ya que las enfermas se encuentran desorientadas y desinformadas en esta nueva situación de sus vidas.

Impartimos más de 40 charlas a lo largo de todo el año a modo de prevención en todos los pueblos de Sevilla organizados en conjunto con los ayuntamientos de dichos pueblos.

También organizamos y participamos en carreras, congresos, ponencias, charlas etc para la obtención de fondos que Amama destina todos los años a un proyecto de investigación de cáncer de mama, porque todo lo recaudado va destinado a la INVESTIGACIÓN. Concretamente este año hemos donado 26.000 euros al grupo GEICAM para su investigación sobre el cáncer de mama metastásico.



Somos una asociación sin ánimo de lucro que necesita de los donativos para subsistir y seguir con nuestros proyectos que repercuten tan positivamente en nuestras socias y en la sociedad, que los estamentos públicos no cubren. Para más información de lo que hacemos puede visitarnos en nuestra página web: amama-sevilla.es o en nuestras Redes Sociales: Facebook, Instagram y Twitter: [amama-sevilla](https://twitter.com/amama-sevilla).



AMAMA-SEVILLA.ES



Fontarel next H2.O

LA NUEVA ERA DE LA HIDRATACIÓN

Alcalina
con pH9+

Ayuda a tu
Vitalidad
con Magnesio

Ayuda a tu
Sistema
Inmunitario
con Zinc

Zero Sodio



Agua mineral
natural



Proceso innovador
de filtrado



Con electrolitos
añadidos para
aportar funcionalidad*



*Excepto Zero Sodio en la que se elimina el sodio para su funcionalidad, pero manteniendo el contenido en minerales.



¡Previene las lesiones!

LAS LESIONES MÁS HABITUALES EN DEPORTISTAS Y CÓMO EVITARLAS

Pocas cosas nos preocupan más a los que nos encanta el deporte que lesionarnos, ¿verdad? Si eres de los nuestros, esto te interesa

ERNESTO PÉREZ

El deporte es una actividad llena de emoción y desafíos, pero también implica riesgos para la salud de los deportistas, quienes pudieran llegar a sufrir lesiones, las cuales son una preocupación común que pueden afectar tanto a atletas profesionales como a aficionados.

¿Cuáles son las lesiones más habituales en el mundo del deporte? En este artículo las abordamos y brindamos consejos sobre cómo prevenirlas.

LESIONES MÁS COMUNES EN DEPORTISTAS

Factores como el esfuerzo físico, los movimientos rápidos y las demandas atléticas, pueden llevar a diferentes tipos de lesiones. A continuación, listamos las más comunes que pueden interrumpir la participación de los atletas en la actividad física.

1. **Esguinces y distensiones musculares:** Suelen ocurrir a causa de movimientos bruscos, cambios de dirección repentinos o una mala técnica de entrenamiento. Los esguinces afectan a los ligamentos, mientras que las distensiones afectan a los músculos y tendones.
2. **Fracturas:** Son una rotura en un hueso como consecuencia de caídas, impactos directos o sobrecargas repetitivas. Las que se presentan con más frecuencia en los deportistas son las fracturas de tobillo, muñeca y clavícula.
3. **Tendinitis:** Es la inflamación de un tendón debido al uso excesivo o a movimientos repetitivos. Afecta especialmente a los tendones del hombro, el codo, la rodilla y el talón.
4. **Lesiones en los ligamentos:** Los ligamentos son tejidos que conectan los huesos entre sí y brindan estabilidad a las articulaciones. Quienes practican deportes que implican cambios rápidos de dirección y movimientos bruscos, pueden llegar a sufrir el desgarro del ligamento cruzado anterior en la rodilla.



CONSEJOS PARA PREVENIR LAS LESIONES AL HACER DEPORTE

Existen formas prácticas para la prevención de lesiones que todo deportista hace bien en conocer y aplicar. Veamos algunas de las medidas que se pueden tomar:

- **Calentamiento adecuado:** Antes de cualquier actividad física, se debe realizar un calentamiento adecuado para preparar los músculos y las articulaciones.

- **Técnicas correctas:** La clave más importante para prevenir lesiones es el conocimiento de las técnicas correctas para la práctica de cualquier disciplina deportiva. Para esto, es conveniente pedir la orientación de entrenadores o profesionales capacitados que puedan ayudar a mejorar la técnica.

- **Incrementar la intensidad gradualmente:** Aumentar la intensidad o duración del entrenamiento demasiado rápido puede ser causa de lesiones. Por eso, el incremento debe ser gradual, de esta forma los músculos, tendones y ligamentos se pueden adaptar.
- **Descanso y recuperación:** Permitir que el cuerpo descanse y se recupere es fundamental. Los periodos de descanso adecuados entre sesiones de entrenamiento intensas ayudan a prevenir la fatiga y reducen el riesgo de lesiones por sobreuso.

¿QUÉ HAGO SI ME LESIONO?

En caso de sufrir una lesión deportiva, hay varias medidas que puedes tomar. Una de las más importantes en situaciones como esta es recurrir a atención médica, para lo cual contar con un seguro médico es fundamental. Los seguros baratos sin copagos son una opción interesante, puesto que brindan cobertura médica sin requerir pagos adicionales en el momento de recibir atención médica, rehabilitación o fisioterapia. Por supuesto, hay cosas que puedes hacer en casa, por ejemplo, detener la actividad, aplicar hielo en la zona afectada y utilizar una venda elástica para aplicar compresión en el área lesionada. No obstante, ten en cuenta que cada lesión es única y puede requerir un tratamiento diferente. Por esta razón, es necesario buscar atención médica profesional para obtener un diagnóstico preciso y un plan de tratamiento personalizado de acuerdo con tus necesidades.



ACOMPañANDO A MUJERES HACIA UNA VIDA LIBRE DE VIOLENCIA



La Comisión para la Investigación de Malos Tratos a Mujeres participa este año en la Carrera de la Mujer a través de la sección +Solidarias, visibilizando su labor de apoyo a mujeres víctimas de violencia de género, prostitución y trata.

A través del Programa Fortaleza, la entidad ofrece atención psicológica, jurídica y social a mujeres que necesitan recuperar su seguridad y reconstruir su proyecto de vida. "Es fundamental contar con centros como este... salváis vidas", señala una usuaria.

Los programas Brújula y Alternativa completan esta intervención, proporcionando apoyo integral a mujeres en situación de prostitución y trata: acompañamiento psicológico, acceso a recursos sociales, asesoramiento jurídico y orientación sociolaboral para facilitar alternativas reales y sostenibles.

La CIMTM recuerda que cada paso cuenta y que la violencia machista y la explotación sexual pueden superarse con recursos, acompañamiento especializado y una sociedad comprometida.



No estás sola, nos tienes a una llamada de distancia

Apoyo Psicológico

Asesoramiento jurídico

Orientación sociolaboral

Y mucho más...

PROGRAMA FORTALEZA | RECURSO GRATUITO DIRIGIDO A MUJERES Y MENORES EN SITUACIÓN DE VIOLENCIA DE GÉNERO

900 100 009

Llamadas gratuitas a nivel nacional



Si estás pensando en ser madre, la red de clínicas de medicina reproductiva Vida, del grupo Recoletas Salud, está especializada en brindar tratamientos personalizados e innovadores de reproducción asistida, tecnología de última generación y un abordaje multidisciplinar. Son casi una decena de clínicas distribuidas por todo el territorio nacional, que ofrece a nuestras pacientes tratamientos punteros y personalizados en un marco honesto y humano.

¿Necesitas una valoración sobre tu salud reproductiva?

Ponte en contacto en el **900 060 163** y pide tu primera cita gratuita en la que un especialista en reproducción asistida valorará tu caso.



La historia interminable, el musical

Siente la fuerza de una gran aventura

Desde la productora **beon. Entertainment** nos unimos a la edición de Sevilla de la **Carrera de la Mujer Central Lechera Asturiana**, que tendrá lugar el próximo **23 de noviembre**. Lo haremos a través de una acción especial vinculada a una de nuestras producciones: **La historia interminable, el musical**, que estará del 19 de diciembre al 04 de enero en FIBES Sevilla.

Una historia de valentía que inspira a seguir adelante

Basado en la novela de Michael Ende, el musical invita a recorrer un viaje épico de superación y fantasía a través de Bastián, Atreyu y los inolvidables personajes que habitan el Reino de Fantasía. Una historia que nos recuerda la importancia de creer, avanzar y luchar contra las fuerzas que intentan frenar nuestros sueños.

Valores que conectan profundamente con el espíritu de la Carrera de la Mujer: la fuerza colectiva,

la determinación y la capacidad de transformar la realidad paso a paso.

Descuento exclusivo para las participantes

Con motivo de la carrera, todas las participantes podrán disfrutar de un **25% de descuento** para asistir al musical. El código promocional estará disponible hasta el **4 de enero**, fecha en la que finaliza su estancia en Sevilla.

Una alianza que celebra la fuerza de las mujeres

Sabemos bien lo que significa avanzar juntas: apoyarse, resistir, celebrar. Por eso, esta colaboración nace del deseo de acompañar a todas las mujeres que día a día inspiran con su energía, su coraje y su pasión.

Desde **beon. Entertainment** queremos seguir creando experiencias culturales que emocionen, conecten y dejen huella.

TÚ TAMBIÉN PUEDES SER INSTRUCTORA!



ÚNETE A LA FAMILIA DE

ZUMBA®

AHORRA 65%
USANDO EL CÓDIGO DESCUENTO

CARRERAMUJER



ZUMBA.COM



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



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

DISFRUTA DE MÁS DE UNA HORA DE MÚSICA Y EL MEJOR EJERCICIO DE FORMA PRESENCIAL CON FEDA SEVILLA, FLAMENCO SPORT, BALLETFIT® Y ZUMBA® EN LA ZONA DE META.

No te pierdas el tradicional festival de Aeróbic y Fitness de la Carrera de la Mujer que vuelve a la zona de meta situada en la calle La Rábida el próximo 23 de noviembre. A partir de las 10.50h, todas las participantes podrán disfrutar en directo de las sesiones de música, baile y ejercicio que los monitores han preparado.

El festival arrancará con la sesión de calentamiento Central Lechera Asturiana de la mano de FEDA Sevilla.

Acto seguido disfrutaremos de una sesión de DANCE combinando movimientos de baile sencillos al ritmo de los éxitos más actuales, de la música dance que más se escucha en las discotecas.

A las 11.15h llega Flamenco Sport con Angela Osorio.

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!

Y no puede faltar como cada año la demo de Zumba®

combinando 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.

Acto seguido Mercedes Aguayo será la protagonista en el 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 volverán los monitores de FEDA Sevilla con una sesión de Cardio-Kick-Box, una modalidad que ayuda a combatir el estrés, potenciar la capacidad cardiovascular, la resistencia muscular, la flexibilidad o la coordinación.

¡Nos vemos el domingo 23 de noviembre en el Festival de Aeróbic y Fitness de la Carrera de la Mujer Central Lechera Asturiana de Sevilla!

Nos vemos el domingo 23 de noviembre en el Festival de Aeróbic y Fitness de la Carrera de la Mujer Central Lechera Asturiana de Sevilla.





¡Cuídate el triple!

TRIADA DE LA MUJER DEPORTISTA

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

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

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

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

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

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

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

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



enjoy!

| Disfrutar es sentirse bien |

En pleno centro de Sevilla en el Barrio de San Bernardo encontramos un Centro Deportivo ubicado bajo la antigua (pero restaurada) estación de Cádiz en la capital hispalense, uno de los mayores centros deportivos de Sevilla y de Andalucía. Así, [Enjoy San Bernardo](#) se define como un centro de **ocio, salud y deporte** para todos y, por supuesto, **para toda la familia**. «Nos sentimos altamente comprometidos con una sociedad más saludable y participe de todos los valores asociados al deporte: tolerancia, cohesión social, trabajo en equipo y esfuerzo», explican desde este centro deportivo de Sevilla.

UN CENTRO DE REFERENCIA PARA TU ENTRENAMIENTO

«Somos una empresa fundada en 2011 con la única misión de democratizar el acceso a la práctica deportiva, ofreciendo instalaciones de la más alta calidad y equipamiento, con un precio justo y accesible a toda la población sevillana», detallan desde Enjoy San Bernardo.

Desde el primer día que formes parte de Enjoy tendrás diferentes sistemas de entrenamiento personalizados que se adaptan a tus objetivos, retos, motivaciones y cuidados que necesitas.

En Enjoy queremos que disfrutes al mejor precio (desde 39,99 € mes). Por eso hemos creado una variedad de modalidades de abonos a la instalación para que elijas el que mejor se adapta a ti. Todos tienen una única cuota

mensual, sin extras.

Abonos “todo incluido y sin permanencia”. Disfruta de todos las instalaciones y servicios del Centro, y recuerda no hay permanencia.

Las instalaciones constan de:

- 1000m2 de zona hidrotermal con piscina semiolímpica de nado y entrenamiento, piscina de aprendizaje, spa con chorros, camas relajantes, jacuzzi, sauna y baño turco
- Sala de fitness de más de 1.100m2 con zona de cardio musculación, fuerza, peso libre, funcional y área de estiramientos
- Actividades dirigidas PRESENCIALES
- Dos terrazas, una con piscina chill out para adultos y otra de juegos de agua infantiles, zona dinámica lúdica sin profundidad, solárium, hamacas y sombrillas.
- Para los más pequeños de la familia, Enjoy San Bernardo ofrece el programa Enjoy Kids con actividades, ludoteca, escuelas y campamentos.
- Por supuesto, ofrecen **2 horas de parking gratuito** para los usuarios.

Enjoy San Bernardo, tu mejor aliado para entrenar y cuidar tu salud.

Casi siempre **imperfecta**, siempre **auténtica**



BULEVAR SUR

EL SITIO DE LAS COSAS QUE NOS APASIONAN

Moda · Belleza · Lifestyle · Fitness · Tendencias

FEDA

Impulsa tu carrera con FEDA



Alcanza tus metas
con la formación para
profesionales de FEDA.



SOLIDARIDAD Y FUERZA FEMENINA, JUNTAS EN UN NUEVO ACCESORIO DE AGATHA RUIZ DE LA PRADA Y CARRERA DE LA MUJER



En la **Carrera de la Mujer de Sevilla** presentamos una propuesta muy especial: nuestro **nuevo artículo de merchandising solidario**, diseñado por **Ágatha Ruiz de la Prada**.

Se trata de una prenda multi-función –colorida, cómoda y con mucho significado– que podrás conseguir:

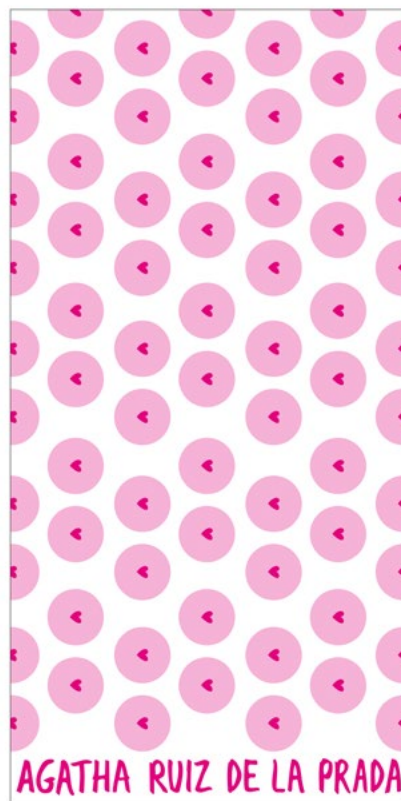
- El sábado 22 de noviembre, en la feria de la corredora del Pabellón SADUS.
- El domingo 23 de noviembre, en la carpa de merchandising

situada en la zona de meta (calle de la Rábida).

Por sólo **5 euros** podrás llevar contigo un diseño original, exclusivo y lleno de fuerza, que representa los pechos como símbolo de valentía, esperanza y vida. Un homenaje a todas las mujeres que luchan o han luchado contra el cáncer de mama.

Pero este complemento no es solo bonito, también **transforma vidas**: los beneficios se destinarán a apoyar proyectos de **formación e inserción laboral** para decenas de mujeres supervivientes de la trata con fines de explotación y supervivientes de la violencia de género, en colaboración con Wanawake y la Fundación Solidaridad Amaranta.

Cada buff que compres es un gesto de compromiso, sororidad y cambio real.



¡No te quedes sin él, que las unidades son limitadas!

Gracias por seguir corriendo hacia una sociedad más justa, libre e igualitaria.

La Carrera de la Mujer de Sevilla es la novena 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 Y LÍMITE DE INSCRIPCIÓN

Carrera de 6,4 Km aprox que se celebrará el domingo 23 de Noviembre de 2025 en la ciudad de Sevilla, a partir de las 10:00 horas. El tiempo máximo para completar el recorrido será de 1 hora y 30 minutos.

Las inscripciones quedarán cerradas al alcanzar las 7.500 participantes.

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 7,6 kilómetros, totalmente urbanos, con salida y llegada en la calle de La Rábida.

VER RECORRIDO

INSCRIPCIONES

Precio inscripción: 13,95 € (incluye IVA y gastos de gestión de Deporticket) del miércoles 17 de septiembre al domingo 16 de noviembre a las 23:59 horas). 14,95 € del lunes 17 de noviembre al viernes 21 de noviembre a las 12:00 horas o hasta que se agoten las 7.500 inscripciones. Se abonarán en el momento de apuntarse en la página web de la carrera (www.carreradelamujer.com).

También habrá 50 dorsales solidarios a 20, 95 € cada uno (donación íntegra) a beneficio de AMAMA Sevilla.

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

Ofrecemos la posibilidad de enviar al domicilio el dorsal (solo a la península), con la camiseta y la bolsa de los regalos; previo pago de los gastos de envío al inscribirse (5,45 € envío individual, y 7,45 € envío de grupo de dos o tres componentes). Solo se podrán enviar a aquellas corredoras que se inscriban antes del 6 de noviembre a las 23:59 horas.

Una vez realizada la inscripción no se devolverá el importe de la misma bajo ninguna circunstancia, exceptuan-

do que la prueba fuera suspendida por las autoridades municipales o sanitarias.

RETIRADA DE LA CAMISETA, DORSAL-CHIP Y BOLSA DE LA CORREDORA

Las camisetas, dorsal-chip y bolsa de la corredora se entregarán en el Pabellón SADUS Universidad de Sevilla (Avda. Ramón y Cajal, 3. 41018 - Sevilla).

Horarios: Sábado 22 de noviembre: De 09:30 a a 19:30 h.

Es imprescindible presentar el resguardo de inscripción, o el DNI.

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

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
- Mujeres con diversidad funcional
- Mujeres 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 (clasificación por número de llegadas)
- Asociaciones de mujeres (trofeo a la Asociación con más llegadas a meta y a los equipos más rápidos de 3 componentes)

ENTREGA DE CHIPS

Al igual que en la edición de 2024, el chip de cronometraje 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. No lo despegues del dorsal para poder ser correctamente cronometrada.

ASISTENCIA MÉDICA

La Organización contará con un servicio de ambulancias de evacuación y medicalizadas, así como un servicio médico especializado al servicio de las corredoras. Las ambulancias estarán presentes a lo largo del recorrido, salida y meta.

CLASIFICACIONES, FOTOS Y VÍDEOS

La clasificación general oficiosa, así como una gran galería de fotos de las participantes en la carrera llegando a meta, se publicarán en la página web www.carreradela-mujer.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 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 Y PROTECCIÓN DE DATOS

Si Usted marca la casilla que aparece en la inscripción, estará declarando: (i) que es mayor de 16 años; (ii) que la información que nos ha proporcionado durante el proceso de registro y/o inscripción es veraz; (iii) que acepta incondicionalmente el Reglamento del Evento, los términos y condiciones que figuran en el Aviso Legal, la Política de Privacidad y la Política de Cookies cuyos enlaces aparecen, además de aquí, al final de esta página web; y (iv) que nos está dando su consentimiento expreso para que sus datos de carácter personal (nombre, apellidos, nombre de usuario, contraseña, email, dirección postal, teléfono, género y fecha de nacimiento) sean tratados por SPORT LIFE IBÉRICA S.A.U. (CIF A-82090952, domicilio social en calle Nestares 20, 28045 Madrid, España, teléfono 913470100 y email sportlife-iberica@slib.es) para los siguientes fines:

- a) Registrarle como usuario e inscribirle en el evento. El Responsable del Tratamiento de sus datos para las indicadas finalidades es la misma SPORT LIFE IBÉRICA S.A.U. (CIF A-82090952, domicilio social en calle Nestares, 20, 28045 Madrid, España, teléfono 913470100 y email sportlife-iberica@slib.es).
- b) Gestionar la participación de Ud. en el evento, para lo que sus datos serán comunicados al organizador del mismo que es Sport Life-Ibérica S.A.U. A82090952 C/ Nestares, 20. MADRID 28045. sportlife-iberica@slib.es, para todos los fines incluidos en el Reglamento del Evento; y, en particular, para publicar su nombre y apellidos en las clasificaciones y/o listas de participantes en el Evento, para la captación o fijación de su imagen durante el Evento, y los momentos anteriores y posteriores al mismo, en cualquier material fotográfico o videográfico.
- c) Difundir la participación de Ud. en el evento, a través de la difusión de las clasificaciones y/o listas de participantes y de la imagen de los mismos, para cualesquiera fines, incluidos expresamente los publicitarios, sin límite temporal, y sin contraprestación, por cualquier medio visual o audiovisual, incluido internet, por parte de SPORT

LIFE IBÉRICA S.A.U. (CIF A-82090952, domicilio social en calle Nestares, 20, 28045 Madrid, España, teléfono 913470100 y email SPORT LIFE-iberica@slib.es) y del organizador del Evento (Sport Life-Ibérica S.A.U. A82090952 C/ Nestares, 20. MADRID 28045. sportlife-iberica@slib.es) y/o los patrocinadores principales del Evento: Central Lechera Asturiana (Corporación Alimentaria Peñasanta, S.A., con CIF A-03161270 y sita en Sierra de Granda, s/n, CP 33.199, Siero, Asturias); Oysho (OYSHO ESPAÑA, S.A., A-15026347, con domicilio en Avda. de la Diputación, Edificio Inditex, 15143, Arteixo (A Coruña); y Banco Santander (Grupo Santander, entidad registrada en el Banco de España bajo el número de registro 0049, con domicilio social en Santander, Paseo de Pereda, 9-12 y CIF A-39000013), para lo que se comunicarán sus datos a estas compañías. Sus datos personales serán conservados hasta que Ud. proceda a revocar el consentimiento que ahora otorga; y, a partir de ese momento, los bloqueará y archivará durante el tiempo necesario para hacer frente a cualquier reclamación legal.

d) Analizar sus datos personales con fines de prospección de mercado y marketing electrónico, para enviarle información publicitaria de productos y servicios del organizador (SPORT LIFE-Ibérica S.A.U. A82090952 C/ Nestares, 20. MADRID 28045. sportlife-iberica@slib.es), de SPORT LIFE IBÉRICA S.A.U., de los productos y servicios de los patrocinadores del Evento: Central Lechera Asturiana (Corporación Alimentaria Peñasanta, S.A., con CIF A-03161270 y sita en Sierra de Granda, s/n, CP 33.199, Siero, Asturias); Oysho (OYSHO ESPAÑA, S.A., A-15026347, con domicilio en Avda. de la Diputación, Edificio Inditex, 15143, Arteixo (A Coruña); y Banco Santander (Grupo Santander, entidad registrada en el Banco de España bajo el número de registro 0049, con domicilio social en Santander, Paseo de Pereda, 9-12 y CIF A-39000013) o sobre productos y servicios de terceros en los sectores de Telecomunicaciones, Financiero, Seguros, Ocio, Belleza, Moda y Accesorios, Gran Consumo, Distribución, Formación y Cultura, Deporte, Automoción, Energía y agua, ONGs, Juguetería, Viajes, Salud, Servicios Públicos y Privados, y Juegos de Azar; todo ello tanto en formato convencional como electrónico, incluidos, entre otros medios, la mensajería instantánea.

Revocación del consentimiento.- Trataremos sus datos en tanto Usted no retire el consentimiento que ahora nos otorga, retirada que puede realizar en cualquier momento, con efectos instantáneos, dirigiéndose por correo postal al domicilio social de SPORT LIFE IBÉRICA S.A.U., calle Nestares, 20, 28045 Madrid, España, o a través de la dirección electrónica protecciondatos@slib.es, o a través del formulario web disponible aquí. Asimismo, y respecto del canal de mensajería instantánea solamente,

podrá darse de baja en él respondiendo con la palabra "baja" a cualquiera de los que reciba. En el caso de que la revocación del consentimiento la realice antes de la fecha del Evento, debe saber que ello comportará su baja inmediata en el mismo, en el que no podrá participar salvo que vuelva a completar todo el proceso de inscripción. Y si dicha participación está sujeta al pago de un precio de inscripción, el importe de la misma sólo le será restituido si notifica su baja en el Evento al menos treinta días antes de la fecha de celebración.

Ejercicio de derechos.- Para el ejercicio de los derechos que le asisten, de acceso a sus datos, rectificación, supresión o limitación del tratamiento de los mismos, obtener copia de los datos o hacer efectivo el derecho a la portabilidad de éstos, deberá dirigirse por correo postal al domicilio social de SPORT LIFE IBÉRICA S.A.U., calle Nestares, 20, 28045 Madrid, España, o a través de la dirección electrónica protecciondatos@slib.es, o a través del formulario web disponible aquí.

Conservación de sus datos personales.- SPORT LIFE IBÉRICA S.A.U. ha adoptado las correspondientes medidas de seguridad para la conservación y custodia de sus datos de carácter personal, y ha designado a un Delegado de Protección de Datos, pese a no estar obligada a ello, al que puede contactar en el domicilio social de SPORT LIFE IBÉRICA S.A.U., calle Nestares, 20, 28045 Madrid, España o a través de la dirección electrónica dpo@slib.es.

Cualquiera que sea la razón por la que termine el tratamiento de sus datos de carácter personal, conservaremos sus datos debidamente bloqueados y archivados para hacer frente a eventuales responsabilidades legales, durante un plazo máximo de cinco años.

Posibilidad de formular reclamaciones ante la AEPD.- En todo caso, le recordamos expresamente que tiene Usted derecho a formular las reclamaciones que estime oportunas ante la Agencia Española de Protección de Datos (www.agpd.es), con sede en Madrid, calle de Jorge Juan 6 (CP 28001), o ante los organismos equivalentes de las Comunidades Autónomas.

ABANDONOS

En caso de tener que abandonar la carrera la corredora debe comunicarlo a un responsable de la organización.

INFORMACIÓN

Pueden llamar al teléfono 913470093 de lunes a viernes de 10 a 15 horas, para solicitar cualquier tipo de información.

RESOLUCIÓN DE DUDAS

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





NO ^{ES UN} SABOR
CUALQUIERA



#YOBEBOLECHE





¡MUCHAS GRACIAS A NUESTROS SPONSORS!

Title Sponsor



Gold Sponsors

OYSHO



Silver Sponsors



VOLVO

VEHÍCULO OFICIAL



Bronze Sponsors



Mensajería Oficial



Tren Oficial



Beneficiarios



Instituciones, Sponsors, Colaboradores y Beneficiarios locales

