GUÍA OFICIAL

Central Lechera Asturiana
Carrera de la Mujer

SEVILLA
15 DE NOVIEMBRE 2026

CARRERA DE LA MUJER

9:00 h



Central Lechera Asturiana

OYSHO

Santander

Neutrogena
BEAUTY TO A SCIENCE

octopus energy

Marlene
HIJA DE LOS ALPES

VEHÍCULO OFICIAL
VOLVO

Correos Express

NO8DO
AYUNTAMIENTO DE SEVILLA

COSMO

dial

Daiichi-Sankyo

AstraZeneca

ziaja

next H2O

GOYA

TONGIL

viamed CICVE

planet fitness

ABC Sevilla

VIPS

SOMOS IMPARABLES

www.carreradelamujer.com

CENTRAL LECHERA ASTURIANA

LECHE CON MÁS PROTEÍNA Y CALCIO, SIN ADITIVOS

Ser naturales es nuestra innovación



¡BIENVENIDAS A LA CARRERA DE LA MUJER!

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

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

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

Yolanda Vázquez Mazariego,
Fundadora Carrera de la Mujer



CENTRAL LECHERA ASTURIANA
Carrera de la Mujer

RECORRIDO



6,4 KM

SEVILLA
15-11-2026

SALIDA Y META
- **Calle de La Rábida**

RECORRIDO
- Paseo de las Delicias
- Avda. de la Palmera
- Calle cardenal Ilundain
- Avda. de la Borbolla
- Avda. Carlos V
- Avda. El Cid
- Avda. Portugal
- Calle Nicolás Alpériz
- Avda. Isabel La Católica
- Avda. de María Luisa
- Paseo de las Delicias

CÓMO LLEGAR

NO LE DES MÁS VUELTAS

iPhone 17



Ven al Santander
y disfrútalo desde:

A ↑ G

0 €/mes[1]

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. 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 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 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 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 si, desayuna con antelación suficiente a la hora de salida, al menos 2 horas y media antes.

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

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

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

12. ***La feria Sport Woman se celebrará el viernes 13 de noviembre de 17 a 20 h y sábado 14 de noviembre de 10 a 18 h en el Estadio de La Cartuja de Sevilla (Isla de la Cartuja, Sector Norte, s/n. 41092 Sevilla. Entrada por la puerta 10)***, 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.





Soy Marlene®

HIJA DE LOS ALPES

... Y EN OTOÑO CORRO
LA CARRERA DE LA MUJER 2026

SEVILLA – 15 de noviembre

BARCELONA – 22 de noviembre

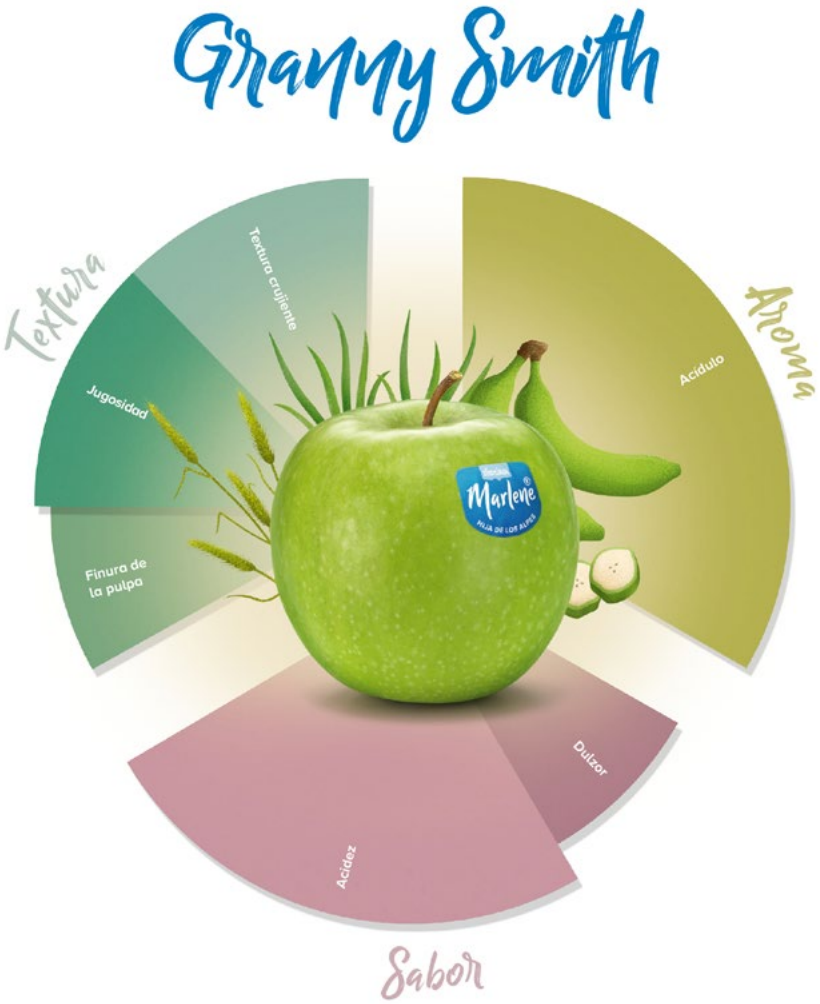
Marlene®, main sponsor for

Central Lechera Asturiana – Carrera de la Mujer

marlene.es marlene.apple marlene

¡Déjate inspirar por Marlene®!

Y disfruta de todo su sabor.



El domingo 8 de noviembre, 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, que podrás lucir durante la carrera.

La Hija de los Alpes lleva más de diez años apostando por el deporte como parte de un bienestar cotidiano hecho también de pequeños gestos, placeres personales, y hábitos cotidianos que favorecen un equilibrio entre lo físico, mental y emocional. Una atención al bienestar que también pasa por una buena alimentación y redescubrir la manzana como un regalo de la naturaleza. En la web de **Marlene®** encontrarás numerosas **combinaciones de sabores** y recetas originales como la **ensalada de pulpo con manzanas Granny Smith.**

A estas propuestas culinarias se suman las prácticas de vida inspiradoras que se publican en la web de la Carrera de la Mujer con un rincón solidario y muchas sugerencias para mejorar tu forma física.

¡En Sevilla, recuerda! Recoge tu manzana en el stand de Marlene® y saborea toda la vitalidad de la Hija de los Alpes.

Únete a Marlene® 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:

13 de noviembre, de 17 a 20 h
14 de noviembre, de 10 a 18 h

DIRECCIÓN:

Estadio de la Cartuja de Sevilla
Isla de la Cartuja,
Sector Norte, s/n,
41092 Sevilla
(Entrada por la puerta 10).





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.

octopus energy





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

ENERGÍA DE LA BUENA







La compañía de luz con la mejor energía

octopusenergy.es octopusenergyes @octopusenergyes



Correr, gestionar la energía y llegar más lejos

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

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

La energía, en ese momento, se comparte. Se siente en el ambiente, en las personas, en ese impulso que aparece cuando más lo necesitas.

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

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


ESTÁ
ESCU
CHANDO
CADENA DIAL
DESCUBRE QUÉ TEMA ES
dial
LO MEJOR DE
NUESTRA MÚSICA

#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 **18 modelos de pin** durante la inscripción de la Carrera de la Mujer y forma parte de un movimiento imparable para promover la sociedad, la igualdad y la justicia social.

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

Mujeres diversas, como todos los modelos que os presentamos.

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

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





SOBRE #MASQUEUNAMUÑECA

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

2017 - 2024

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

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

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

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

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

2025

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

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

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

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

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

Llama gratis al
900 100 036
24 horas | 365 días



Atención en Salud y Rehabilitación



Atención psicológica



Atención social



Atención jurídico laboral



Apoyo y acompañamiento



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

asociación española contra el cáncer



Previene la recaída

DEPORTE CONTRA EL CÁNCER DE MAMA

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

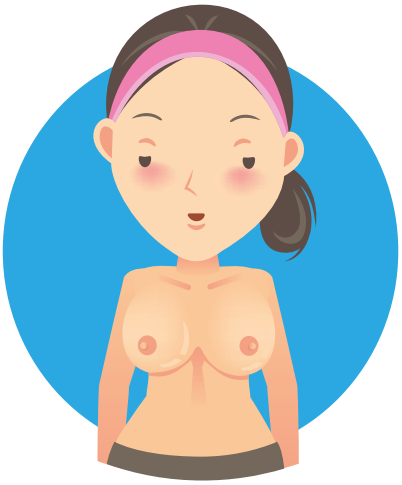
En el caso del cáncer de mama, practicar deporte también es una buena estrategia de recuperación. Conforme a un estudio de la Universidad Politécnica de Gijón, el ejercicio físico supervisado mejora la calidad de vida de las pacientes con cáncer de mama e influye en su futura supervivencia. Se comprobó que la actividad física adaptada reduce los efectos secundarios de los tratamientos y previene otras enfermedades, como cardiopatías u obesidad, determinantes para la reaparición del tumor.

Consejos de autoexploración

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

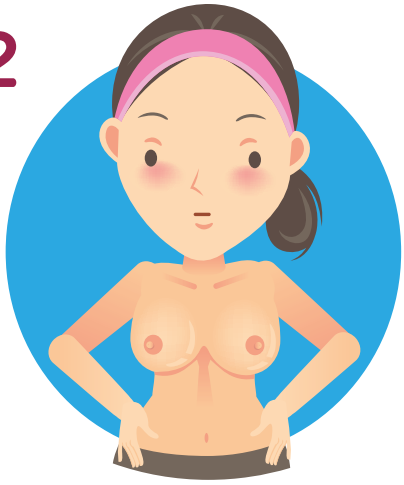
AUTOEXAMEN DE MAMA

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



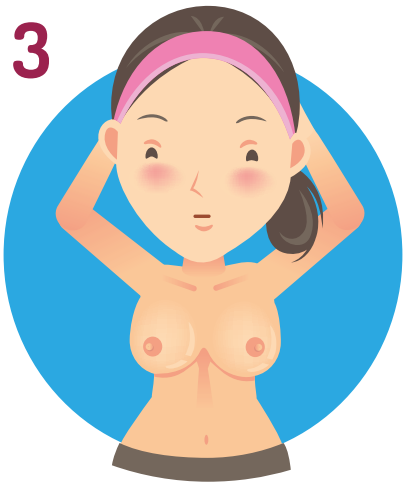
Con los brazos hacia abajo, observa si tus pechos están equilibrados, no hay deformaciones cambios en el color, o el pezón está desviado, hundido, o diferente a lo habitual.

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



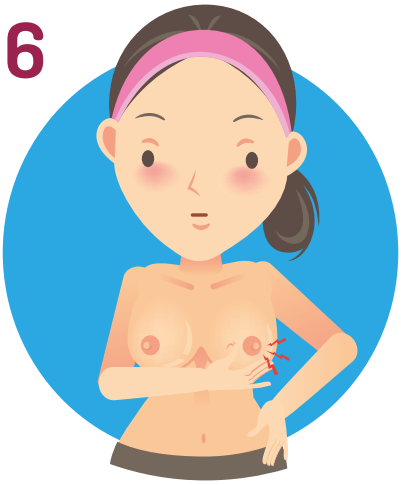
De pie con una mano detrás de la cabeza, explora cada una de las mamas con movimientos circulares, empezando por la axila y terminando en el pezón.

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

COSMO

CORRES, LUCHAS, LLEGAS

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



NOS VEMOS EN SEVILLA

el 15 de noviembre

Central Lechera Asturiana
Carrera de la Mujer



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.

9 ciudades
1 misma meta

Miles de dorsales. Miles de historias
Un único objetivo: avanzar

Te llevamos la Carrera de la Mujer a cualquier punto de la Península Ibérica en menos de 24 horas

Gran Canaria

Madrid

Vitoria

Valencia

Gijón

A Coruña

Zaragoza

Sevilla

Barcelona



Correos Express

VOLVO

Las metas están para superarlas.

Volvo EX30 Cross Country con la Carrera de la Mujer.



Descubre más en **volvocars.es**



Pulseras Rosas

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

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

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

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

¿Cómo puedes colaborar?

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

Cada gesto cuenta. Cada aportación suma.

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

pulseras Rosas

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

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

balletfit®

ENTRA EN EL UNIVERSO BALLET FIT®

con Ballet Fit® en casa



30% DESCUENTO

- CURSO INTRODUCTORIO ONLINE
- MÓDULOS PROGRESIVOS
- 27 VIDEOS

CÓDIGO 30% | **CARRERA26**

*VÁLIDO HASTA NOVIEMBRE 2026



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

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

Pero queda camino por recorrer. Cuando #laMquefalta arrancó, en 2022, solo 3 de cada 10 españoles afirmaba saber con seguridad qué es el cáncer de mama metastásico[1]. Hoy, el 93% de la población ha oído hablar de él[2]. 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 tratamientos[2].

¿Te unes al movimiento?

Te esperamos en Sevilla, en el octavo 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

@cancermamametastasico

@daiichisankyo_es

@astrazenecaes

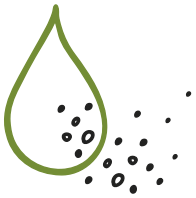
ziaja

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

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



INGREDIENTES BIODEGRADABLES Y RESPETUOSOS CON EL MEDIOAMBIENTE.



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

99%

HASTA UN 99% DE INGREDIENTES DE ORIGEN NATURAL.



ENVASES RECICLABLES.



PRODUCTOS E INGREDIENTES NO TESTADOS EN ANIMALES.



SIN ORGANISMOS MODIFICADOS GENÉTICAMENTE Y LA MAYORÍA GLUTEN FREE.

Visita **www.ziajashop.es** y encuentra tu rutina.

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

MUJERSEV20

Válido hasta 16/11/26

www.ziajashop.es **@ziajaespana**

ziaja

PULLULAN

CUIDADO ANTIEDAD DE DÍA Y DE NOCHE CON EFECTO LIFTING & FILLER

RELLENA, REAFIRMA Y ALISA VISIBLEMENTE LA PIEL GRACIAS A UNA AVANZADA COMBINACIÓN DE PULLULAN, ÁCIDO HIALURÓNICO, EXTRACTO DE TREMELLA Y CERAMIDAS. UNA COMPLETA GAMA DE 10 COSMÉTICOS FACIALES DISEÑADA PARA OFRECER UN CUIDADO ANTIEDAD INTEGRAL, AYUDANDO A HIDRATAR INTENSAMENTE, MEJORAR LA FIRMEZA, SUAVIZAR LAS ARRUGAS Y DEVOLVER LA LUMINOSIDAD NATURAL A LA PIEL.

¡PRUÉBALA YA!

WWW.ZIAJASHOP.ES
@ZIAJAESPANA





PARA TI, *MUJER*

No todas necesitamos lo mismo
en todas nuestras etapas

¿qué necesitas tú?

RENDIMIENTO FÍSICO Y FUNCIÓN COGNITIVA



La **creatina** mejora el rendimiento físico en series sucesivas de ejercicios breves de alta intensidad. El efecto beneficioso se obtiene con una ingesta diaria de 3 g de creatina. El zinc contribuye a la función cognitiva normal.

CUIDADO DEL CORAZÓN



Los ácidos docosahexanoico (DHA) y eicosapentanoico (EPA) contribuyen al funcionamiento normal del corazón. El efecto beneficioso se obtiene con una ingesta diaria de 250 mg de EPA y DHA.

ENERGÍA Y SISTEMA NERVIOSO



El **magnesio** contribuye a reducir el cansancio y la fatiga y al funcionamiento normal del sistema nervioso y de los músculos.

BIENESTAR DURANTE LA MENOPAUSIA



El **lúpulo** ayuda a afrontar los signos asociados a la menopausia, como los sofocos. El **azafrán** ayuda al equilibrio emocional. Las **vitaminas D3 y K2** ayudan al mantenimiento del hueso.

FUERZA MUSCULAR, HUESOS Y ENERGÍA



Las **proteínas** contribuyen al mantenimiento de la masa muscular y los huesos en condiciones normales. El **magnesio** y las **vitaminas C, B2, B6 y niacina** ayudan a disminuir el cansancio y la fatiga.

RESISTENCIA DEL CABELLO, PIEL Y UÑAS



El **zinc** y la **biotina** contribuyen al mantenimiento del cabello, la piel y las uñas en condiciones normales.



TONGiL

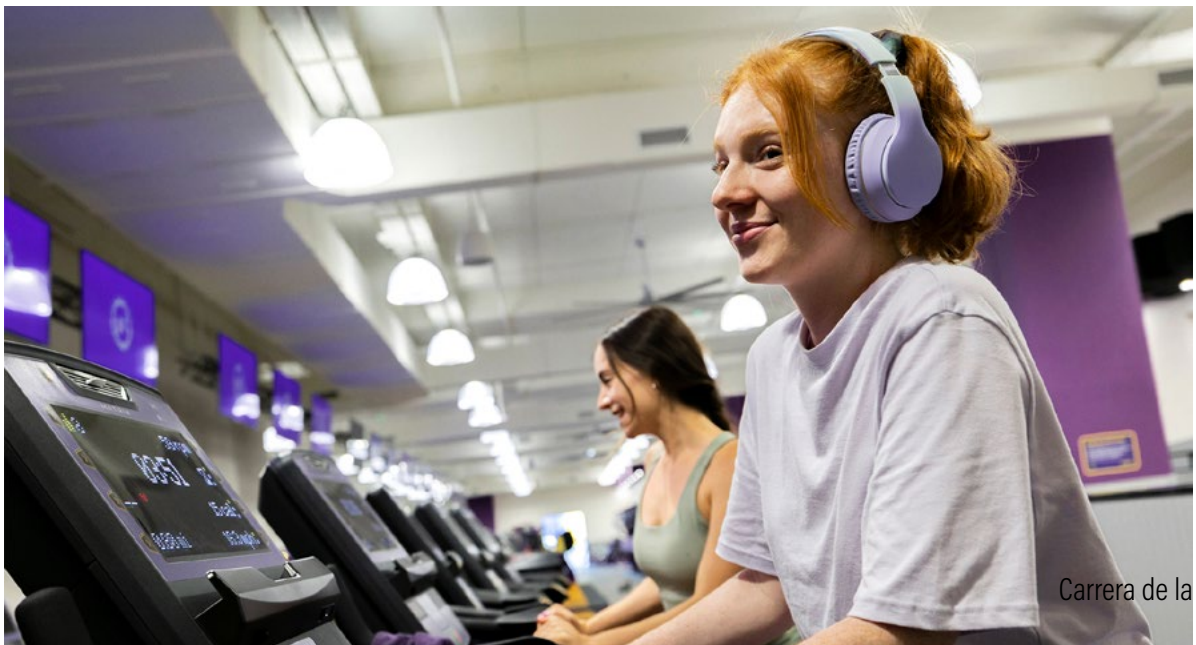


Planet Fitness apuesta por el deporte femenino en la Carrera de la Mujer 2026

Planet Fitness se suma este año a la Carrera de la Mujer de Sevilla 2026, uno de los mayores eventos de deporte femenino de Europa, que el próximo 15 de noviembre reunirá a 7.000 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 ha participado en las citas de Madrid y Valencia, además de estar presente próximamente en Barcelona.

Con dos clubes abiertos en Sevilla y un tercero previsto, Planet Fitness trabaja para acercar el fitness a todas las personas en un entorno inclusivo y libre de críticas. Según el II Estudio Los Españoles y el Gym, elaborado por Planet Fitness en 2026, casi 8 de cada 10 mujeres (78 %) han acudido alguna vez a un gimnasio.

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.



www.feda.net

FEDA

Impulsa tu carrera con FEDA



Alcanza tus metas con la formación para profesionales de FEDA.

Desde 1992 formando profesionales en Fitness y Salud

644 10 20 90

La nueva era
de la hidratación

Fontarel
Next H2.0



ZUMBA®



70% OFF

EN SU ENTRENAMIENTO DE INSTRUCTOR

USA EL CÓDIGO **AFFMARMOR**

zumba.com

SOLIDARIAS, CON FUNDACIÓN ANA BELLA



LA FUNDACIÓN ANA BELLA ES UNA RED DE MUJERES SUPERVIVIENTES QUE ACTÚA EN 82 PAÍSES COMO UNA SOLUCIÓN GLOBAL A LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES

Canalizan la empatía y experiencia de las supervivientes para ayudar al 80% de las víctimas invisibles, complementando y a veces supliendo los recursos públicos.

Este año vuelven a la Carrera de la Mujer Central Lechera Asturiana de Sevilla con un stand en la feria de la corredora y su participación en la carrera el domingo con un grupo de 30 mujeres a través de dorsales donados por la organización.

La violencia de género puede generar importantes consecuencias en la vida personal, emocional, social y profesional de las mujeres que la han vivido. A las secuelas emocionales pueden sumarse **situaciones de aislamiento, pérdida de autoestima y confianza, dificultades económicas, falta de autonomía, brechas digitales y obstáculos para acceder o mantenerse en el mercado laboral.**

El acceso a un empleo digno constituye, en este contexto, una herramienta fundamental para favorecer la autonomía económica y personal y avanzar en la construcción de un nuevo proyecto de vida.

El proyecto "Itinerario integral de recuperación y empleabilidad" plantea un itinerario integral de 140 horas por participante, combinando **atención psicológica, acompañamiento individual, intervención grupal y formación orientada al desarrollo personal y profesional.**

La intervención parte de las necesidades y circunstancias particulares de cada mujer, respetando sus ritmos y garantizando un espacio seguro, confidencial y libre de juicios.

El proyecto está dirigido a **70 mujeres supervivientes de violencia de género** que se encuentren en procesos de recuperación y/o reconstrucción de su proyecto personal y profesional y que presenten necesidades de acompañamiento emocional y mejora de su empleabilidad. Las participantes son distribuidas en **5 grupos de aproximadamente 14 mujeres**, favoreciendo una intervención cercana y participativa.

Para ayudar en este proyecto, este 2026 desde la Carrera de la Mujer se va a hacer una **donación de 1.500€ para contribuir directamente a que mujeres supervivientes de violencia de género puedan acceder a un recurso de atención psicológica especializada.**

El proyecto pretende generar un impacto que vaya más allá de la incorporación laboral. Se busca que cada mujer pueda avanzar hacia una **mayor autonomía, seguridad, confianza y capacidad para construir su propio proyecto de vida**. Acompañar a las mujeres desde la recuperación y el fortalecimiento personal hacia **una mayor autonomía y nuevas oportunidades de futuro.**

FUNDACIONANABELLA.ORG



REGLAMENTO Sevilla

La Carrera de la Mujer de Sevilla es la octava 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 Sevilla.

FECHA, HORA Y LÍMITES DE INSCRIPCIÓN

Carrera de 6,4 Km aproximadamente que se celebrará el domingo 15 de noviembre de 2026 en la ciudad de Sevilla, a partir de las 09:00 horas. El tiempo máximo para completar el recorrido será de 1 hora y 30 minutos.

Las inscripciones quedarán cerradas al alcanzar las 7.000 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 aproximadamente 6,4 km, con salida y llegada en la calle de La Rábida.

INSCRIPCIONES

Precio inscripción: 13,95 € (incluye IVA y gastos de gestión de Deporticket) del miércoles 9 de septiembre al domingo 8 de noviembre a las 23:59 horas. 14,95 € del lunes 9 de noviembre al viernes 13 de noviembre a las 18:00 horas o hasta que se agoten las 7.000 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.

Al realizar la inscripción, has de indicar si vas a hacer la prueba corriendo todo el tiempo, corriendo la mayor parte del tiempo, o si lo vas a hacer andando la mayor parte del tiempo.

Dependiendo de la elección que hagas al inscribirte de cómo vas a hacer la carrera, se asignarán dorsales con diseños diferentes a las participantes según hagan la carrera corriendo, o andando, y dentro de las que la hagan corriendo, se hará una distinción por el ritmo al que se corra, que también se seleccionará al inscribirse entre las que hayan seleccionado la opción de "Corriendo todo el tiempo".

Se realizarán cajones de acceso a la salida por ritmo de carrera, para hacer la salida más fluida y evitar caídas y tapones. En cada cajón de salida, solo podrán acceder las corredoras que tengan el dorsal asignado a ese cajón.

En el primer cajón se situarán las corredoras de elite y aquellas que corran a menos de 6' el km. En el Cajón 2, entrarán las corredoras que corran a más de 6' el km, en el cajón 3 las que hacen la prueba andando la mayor parte del tiempo, y en el cajón 4 las que hacen toda la prueba andando (el resto).

- 9:00 horas, Salida Cajón 1.
- 9:03 horas. Salida Cajón 2
- 9:06 horas. Salida Cajón 3
- 9:09 horas. Salida Cajón 4

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 viernes 23 de octubre a las 23:59 horas.

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

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

Las camisetas, dorsal-chip y bolsa de la corredora se entregarán en el Estadio de la Cartuja de Sevilla. Isla de la Cartuja, Sector Norte, s/n, 41092 Sevilla (Entrada por la puerta 10), en el siguiente horario:

Viernes 13 de noviembre: De 17:00 a 20:00 h

Sábado 14 de noviembre: De 10:00 a 18:00 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 discapacidad
- Mujeres 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 (clasificación por número de llegadas)
- Asociaciones de mujeres (trofeos a las tres asociaciones con más llegadas a meta y a las tres más rápidas en equipos de 3 componentes).

ENTREGA DE DORSAL - CHIP

Al igual que en la edición de 2025, 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 ambulancias de evacuación y UVI medicalizadas, con un servicio médico especializado al servicio de las corredoras, como mínimo en el número que establece las leyes y las autoridades competentes en la materia. Las ambulancias estarán presentes a lo largo del recorrido, en la salida y en la meta.

CLASIFICACIONES Y FOTOS

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

DESCALIFICACIONES

El servicio médico de la competición y los jueces árbitros están facultados para retirar durante la prueba:
1. A cualquier atleta que manifieste un mal estado físico.
2. A la atleta que no realice el recorrido completo.
3. A la atleta que manifieste un comportamiento no deportivo.

VEHÍCULOS

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

PREMIOS Y 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.

REGLAMENTO COMPLETO


CENTRAL LECHERA
ASTURIANA
NO ES UN SABOR CUALQUIERA
ASTURIANA
LECHE
SEMIDESNATADA
#YOBEBOLECHE

¡MUCHAS GRACIAS A NUESTROS SPONSORS!

Title Sponsor

Central Lechera Asturiana

Gold Sponsors

OYSHO

Santander

Silver Sposors

Südtirol Marlene® Hija de los Alpes

Neutrogena Beauty to a Science

octopus energy

Bronze Sponsors

Daiichi-Sankyo | AstraZeneca

COSMO

dial Lo mejor de nuestra música

Proveedor logístico Oficial

Correos Express

Vehículo Oficial

VOLVO

Beneficiarios

asociación española contra el cáncer

WANAWAKE

Asociación Clara Campoamor

pulseras Rosas

GEICAM investigación en cáncer de mama

Instituciones, Sponsors, Colaboradores y Beneficiarios locales

NO8DO Ayuntamiento de Sevilla

ziaja

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

Fontarel next H2.0

TONGIL

2029 ABC Sevilla

pf planet fitness

viamed CICVE

Alasparamariposas Investigación Sarcoma

Comisión para la investigación de malos tratos a mujeres

FEDA Formación

CEAR Comisión Española de Ayuda al Refugiado

VIPS

balletfit

Asociación Española CMM Cáncer de mama metastásico

ZUMBA

limam

UNHCR ACNUR La Agencia de la ONU para los Refugiados

MiGente

Fundación Ana Bella Red de mujeres supervivientes

ASOCIDE Andalucía

CENTRAL LECHERA ASTURIANA

Carrera de la Mujer

