

GUÍA OFICIAL



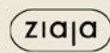
VALENCIA
7 DE JUNIO
2026

9:00 h

CARRERA DE LA MUJER



OYSHO



ÚNETE A LA MAREA ROSA

CARRERADELAMUJER.COM



LECHE CON MÁS PROTEÍNA Y CALCIO, SIN ADITIVOS

Ser naturales es
nuestra innovación





¡BIENVENIDAS A LA CARRERA DE LA MUJER!

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

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

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


Yolanda Vázquez Mazariego,
Fundadora Carrera de la Mujer





RECORRIDO

5 km

 **9:00 h | Ing. Manuel Soto**

SALIDA

Ingeniero Manuel Soto

RECORRIDO

Juan Verdaguer, Baleares, Menorca, Ibiza, Serrería, Marino Blas de Lezo, Luis Peixó, Los Naranjos, Acequia Cadena, José Ballester Gozalvo

LLEGADA

Junto al Instituto Isabel de Villena

ROPERO

El ropero se situará en la zona de meta, junto al Instituto Isabel de Villena. Estará operativo desde las 8 h hasta las 12 h.



SALIDA

CÓMO LLEGAR A LA SALIDA

ROPERO

META

NO LE DES MÁS VUELTA

iPhone 17



Ven al Santander
y disfrútalo desde:

0 
€/mes¹
Renting a 36 meses
Cumpliendo condiciones

@yosoyplex

Es el momento

1. Renting ofrecido por Banco Santander. Renta mensual del iPhone 17 256 GB Sin Seguro 24,99 €/mes. Se recibirá una bonificación de 24,99 € netos mensuales (tras aplicar la retención fiscal) por la contratación de un renting tecnológico a 36 meses para personas físicas que domicilien por primera vez su nómina o pensión superior a 1.200 € o cuota de autónomos o mutualidad y la mantengan junto con la domiciliación de dos recibos mensuales, un movimiento mensual de tarjeta de crédito o saldo en cuenta igual o superior a 1.000 € todos los días del mes y tengan Bizum activo en Banco Santander. Es necesario cumplir con todas las condiciones y adherirse a la campaña. Promoción válida hasta el 09/04/2026. Operaciones de renting y concesión de tarjeta de crédito sujetas a previa aprobación por parte del banco. Consulta las bases de la promoción en [bancosantander.es](https://www.bancosantander.es). Al terminar tu contrato de renting puedes devolverlo, contratar uno nuevo o quedártelo comprándolo por un valor de: 288€ (IVA incluido). Ofertas de renting válidas en Península, Baleares y Canarias, no válidas en Ceuta y Melilla.



12 COSAS QUE NO DEBES OLVIDAR ANTES DE LA CARRERA

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

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

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

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

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

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

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

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

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

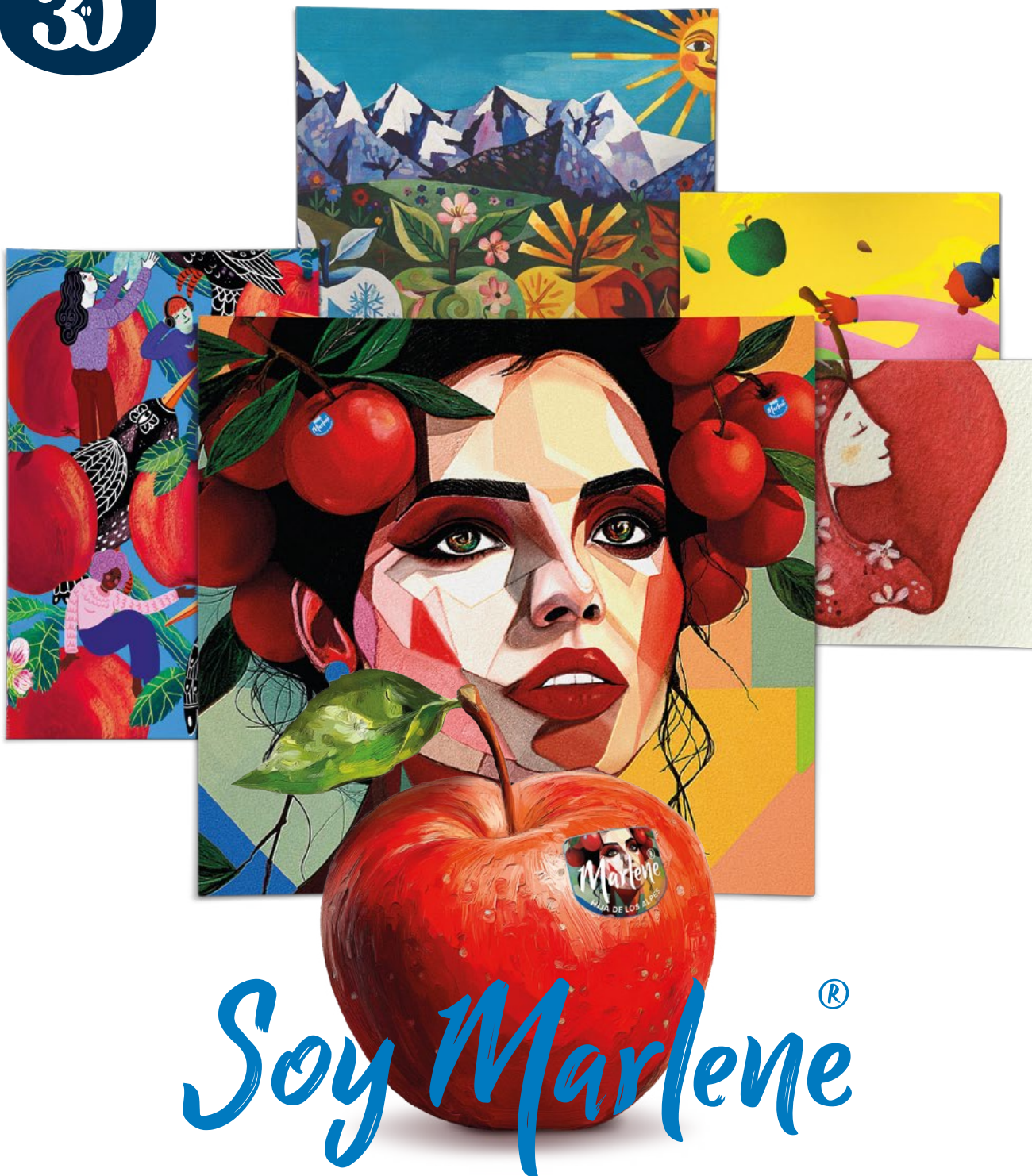
10. No estrenes zapatillas ni ropa para correr el día de la carrera, no es buena idea. Te pueden salir rozaduras. Es mejor utilizar material deportivo utilizado anteriormente.

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

12. La feria Sport Woman se celebrará el viernes 5 de junio de 16:00 a 20:00 h y el sábado 6 de junio de 10:00 h a 20:00 h en la Feria de Valencia (Pabellón 7 - Nivel 2. Avda. de las Ferias, s/n. Benimamet, Valencia), donde debes recoger el dorsal-chip, la camiseta oficial y la bolsa de la corredora. Si compraste junto a la inscripción merchandising (bandorela, pulsera, braga de cuello...) no te olvides de recogerlo en el stand de merchandising de la Carrera de la Mujer. Y recuerda llevar el justificante de la inscripción y DNI para facilitar la recogida del dorsal y resto de elementos.



35



Soy Marlene®

HIJA DE LOS ALPES

... Y CORRO LA CARRERA DE LA MUJER 2026

VALÈNCIA – 7 de junio

GIJÓN – 21 de junio
A CORUÑA – 27 de septiembre
ZARAGOZA – 8 de noviembre

SEVILLA – 15 de noviembre
BARCELONA – 22 de noviembre

Marlene®, main sponsor for



marlene.es @marlene.apple f marlene

¡Déjate inspirar por Marlene®!

Y disfruta de todo su sabor.



El domingo 7 de junio, después de la carrera, Marlene® regalará manzanas en su stand-hinchable. Recoge la tuya y déjate inspirar por su sabor y pasión después de traspasar la línea de meta.

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

No te pierdas ninguna de las propuestas culinarias que encontrarás en la web de [Marlene®](#). A las que se suman las recetas participantes en el concurso internacional *Marlene® celebra 30 años*, con una indiscutible ganadora desde España: [Manzana en alturas](#), del joven cocinero Gabriel Felipe Cruz Zúñiga. Una flor formada por pétalos de varias manzanas descansa sobre un granizado de flor de manzano que evoca la nieve. En el centro, una compota de manzana asada, decorada con gelée a modo de rocío y un aire de manzana y limón que aporta frescura y ligereza. ¡Pura inspiración con todo la versatilidad y frescura latentes en cualquiera de las cinco variedades Marlene®: Royal Gala, Golden Delicious, Red Delicious, Fuji y Granny Smith.

Recoge tu Marlene® en el stand hinchable y saborea toda la vitalidad de la Hija de los Alpes en una mañana de sabor, pasión, solidaridad y deporte.

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



SPORTWOMAN, LA FERIA DE LA CARRERA

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

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

ENTREGA DE MERCHANDISING

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

ENTREGA DE CAMISETAS

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

INFORMACIÓN

HORARIOS:

5 de junio, de 16 a 20 h

6 de junio, de 10 a 20 h

DIRECCIÓN:

Feria Valencia

Pabellón 7 - Nivel 2

Avda. de las Ferias, s/n.
Benimamet (Valencia)



FMF congress

Nixtrans almacen Feria

OFICINAS FERIA
VALENCIA

Levante

Sport Woman
Feria Valencia
Avda. de las Ferias, s/n
Benimamet (Valencia)

B48 Valencia Feria

Palacio Velódromo
Luis Puig

CÓMO LLEGAR





Neutrogena®

BEAUTY TO A SCIENCE

NUEVO

Protección solar fluido invisible 3 en 1

Alta Protección | Antioxidantes | Hidratación Intensa

Desarrollado con Tecnología Helioplex SL™

Neutrogena Ultra Sheer, protección solar invisible 3 en 1

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

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

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

De venta en farmacias y parafarmacias.



Baile y fitness

en Sport Woman Valencia

EL **7 DE JUNIO** VUELVE A VALENCIA LA CARRERA DE LA MUJER Y LOS DOS DÍAS PREVIOS SE HA ORGANIZADO UN **PROGRAMA DE ACTIVIDADES Y TALLERES PARA TODOS LOS PÚBLICOS** DENTRO DE LA FERIA DE LA CORREDORA. SERÁ EN FERIA VALENCIA EL **VIERNES 5 DE JUNIO DE 16 A 20 HORAS Y SÁBADO 6 DE JUNIO DE 10 A 20 HORAS**. LAS ACTIVIDADES SON O GRATUITAS O 100% SOLIDARIAS E INCLUYEN MODALIDADES COMO CORE, KANGOO JUMPS, BARRE, ZUMBA O DEFENSA PERSONAL.



¡RESERVA TU PLAZA!



TALLER DE AUTODEFENSA FEMENINA

VIERNES 5 DE JUNIO 16.30H



IMPARABLES

SESION 30' QUEMAGRASA

VIERNES 5 DE JUNIO. 18.00H



POWER-CORE

SESIÓN 30' ABDOMEN Y GLÚTEO

VIERNES 5 DE JUNIO. 18.30H



ZUMBA® Y STRONG

SÁBADO 6 DE JUNIO 10.30H



IMPARABLES

SESION 30'
QUEMAGRASA

SÁBADO 6
DE JUNIO.
12.00H

 planet
fitness



POWER-CORE

SESIÓN 30' ABDOMEN Y GLÚTEO

SÁBADO
6 DE JUNIO.
12.30H

 planet
fitness



LATIN FLOW

SÁBADO
6 JUNIO.
16.00H
FERIA VALENCIA

CARISMA
ESCUELA DE BAILE



SER CAPAZ DE
CREAR UN
HÁBITO QUE TE
ESTÁ COSTANDO

Raquel Caturla

SÁBADO 6
DE JUNIO. 18.00H



MASTER CLASS
BENÉFICA RCJUMPS®

SÁBADO 6 DE JUNIO. 17.00H

BARRE

SÁBADO
6 DE JUNIO.
18.30H



¡RESERVA
TU PLAZA!





octopus energy



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

ENERGÍA DE LA BUENA



La compañía de luz con la mejor energía

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

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

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

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

Correr, gestionar la energía y llegar más lejos

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

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

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

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

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

AGENDA DE LA CARRERA Y EL FESTIVAL DE FITNESS Y AEROBIC

VALENCIA, 7 DE JUNIO DE 2026

8:45 h	Entrega cheque Horta Sud
8:50 h	Homenaje Mireia Cabañes
9:00 h	<i>Salida de la carrera</i>
9:18 h	Llegada a meta de las primeras corredoras
9:40 h	Entrega de premios categoría absoluta (5 primeras)
9:45 h	Actuación Team D'Luxe
10:00 h	Festival aerobio Calentamiento Central Lechera Asturiana
10:10 h	Sesión de WeDance
10:20 h	Zumba con Mariana Moralli
10:35 h	Actuación Team D'Luxe
10:45 h	Sesión ballet Fit
11:00 h	Homenaje a la mujer participante de mayor edad con Banco Santander
11:10 h	Entrega de premios (resto de categorías)
11:30 h	Fin de acto deportivo

ESTÁ
ESCU
CHANDO
CADENA DIAL



DESCUBRE QUÉ TEMAS ES

dial

LO MEJOR DE
NUESTRA MÚSICA



SOBRE #MASQUEUNAMUÑECA

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

2017 - 2024

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

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

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

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

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

2025

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

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

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

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

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

Llama gratis al
900 100 036
24 horas | 365 días



Atención en
Salud y
Rehabilitación



Atención
psicológica



Atención
social



Atención
jurídico laboral



Apoyo y
acompañamiento



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



asociación
española
contra el cáncer

*Previene
la recaída*

DEPORTE CONTRA EL CÁNCER DE MAMA

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

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

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

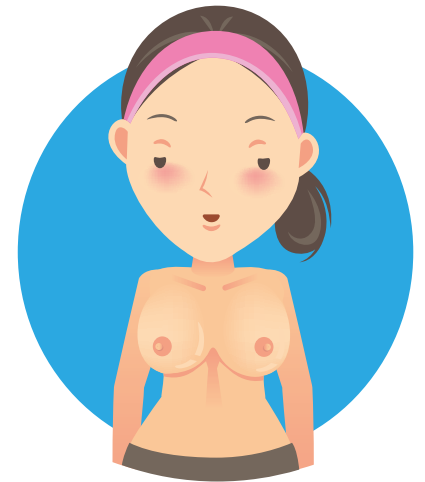
Consejos de autoexploración

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

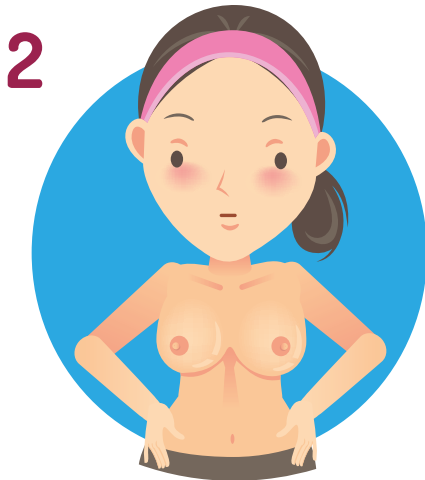


AUTOEXAMEN DE MAMA

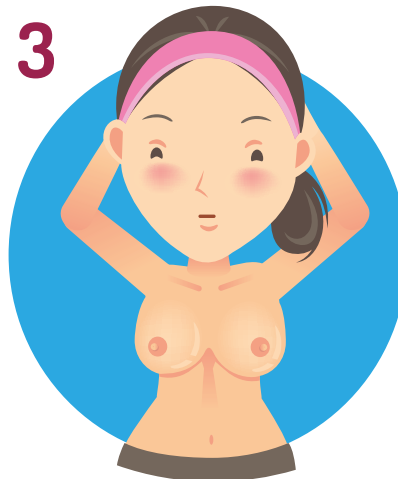
1 MINUTO AL DÍA PUEDE SALVAR TU VIDA. NOS MIRAMOS CADA DÍA EN EL ESPEJO, NOS GUSTAMOS, NOS ACEPTAMOS, AUNQUE EL PASO DE LOS AÑOS VAYA DEJANDO PEQUEÑAS ARRUGAS O MARCAS EN LA CARA, ES ALGO NORMAL, Y NO SÓLO HAY QUE MIRARSE A CARA LIMPIA Y DESNUDA, TAMBIÉN HAY QUE OBSERVAR NUESTROS PECHOS FRENTE AL ESPEJO,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



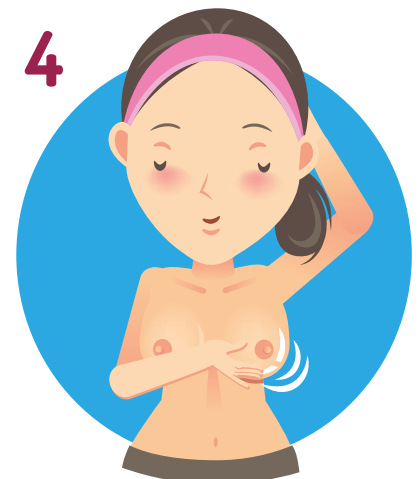
Con los brazos hacia abajo, observa si tus pechos están equilibrados, no hay deformaciones cambios en el color, o el pezón está desviado, hundido, o diferente a lo habitual.



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



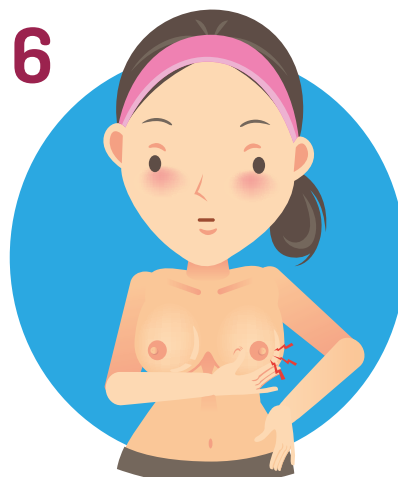
Ahora sube los brazos hacia arriba y vuelve a observar si hay alguno de los síntomas anteriores.



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



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



Aprieta los pezones para comprobar que no sale líquido anormal.

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



CORRES, LUCHAS, LLEGAS

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



NOS VEMOS EN VALÈNCIA
el 7 de junio





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



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

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

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

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

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

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

Te llevamos la Carrera de la Mujer

A Coruña **Madrid**
Zaragoza **Sevilla**
Valencia Gran Canaria
Gijón **Vitoria**
Barcelona

Y cualquier punto de
la Península Ibérica
en menos de 24h

Porque cuando miles de mujeres
corren juntas, no solo avanzan ellas.
Avanzamos todos.

correosexpress.es

 **Correos
Express**



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

La meta de la Carrera de la Mujer Central Lechera Asturiana el próximo domingo 7 de junio volverá a ser el escenario donde se celebrará el tradicional festival de Aeróbic y Fitness. A partir de las 10.00h, todas las participantes podrán disfrutar en directo de las sesiones de baile y ejercicio con la mejor música del momento.

El festival arrancará con la **sesión de calentamiento Central Lechera Asturiana de la mano de Laia Denia, Vero Castillo y María Rodríguez**. Acto seguido disfrutaremos junto a ellas de una **clase de WeDance** para bailar sin parar con la música más actual y las coreografías más divertidas. La clase perfecta para disfrutar y desconectar de los problemas, mejorando tu coordinación y capacidad cardiorrespiratoria.

Bailar es lo que haremos durante la **sesión de Zumba® con Mariana Morali, Loredana, Yolanda y Sabina**. Zumba® es una marca global de estilo de vida que fusiona fitness, entretenimiento y cultura en un emocionante ejercicio de baile. Las clases de Zumba® combinan ritmos mundiales optimistas con una coreografía fácil de seguir proporcionando entrenamientos efectivos para todo el cuerpo. Fundada en 2001, la compañía es ahora el programa de acondicionamiento físico más grande del mundo con 15 millones de personas en más de 185 países.

Anna Paola Ferrara y Rebeca Sánchez llegarán al escenario con **BalletFit®**, un estilo que fusiona la técnica de la danza clásica con el fitness, trabajando la fuerza, la coordinación, la tonificación, el equilibrio y la flexibilidad, implicando todo el cuerpo en los ejercicios cardiovasculares al ritmo de la música.



¡Nos vemos el domingo 7 de junio en el Festival de Aeróbic y Fitness de la Carrera de la Mujer de Valencia!



V O L V O

Las metas están para superarlas.

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



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



Pulseras Rosas

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

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

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

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

¿Cómo puedes colaborar?

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

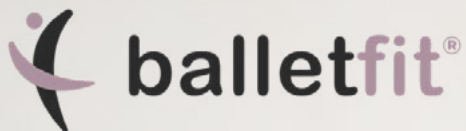
Cada gesto cuenta. Cada aportación suma.

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

pulseras Rosas

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

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



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



30%
DESCUENTO



- CURSO INTRODUCTORIO ONLINE
- MÓDULOS PROGRESIVOS
- 27 VIDEOS

CÓDIGO 30% | **CARRERA26**

*VÁLIDO HASTA NOVIEMBRE 2026



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

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

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

¿Te unes al movimiento?

Te esperamos en Valencia, en el cuarto 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>



SI LOS GYMS TE PARECEN CAROS, PLANET FITNESS.

pf PREMIUM
POR SOLO **27,99€/MES**
SIN PERMANENCIA

OFERTA
MATRÍCULA 1€
*Más info de la oferta en planetfitness.es



planet
fitness®
NO JUZGAMOS.

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

El próximo **7 de junio, València** volverá a teñirse de rosa con la **Carrera de la Mujer**, que reunirá a 8.000 corredoras en uno de los mayores eventos de deporte femenino de Europa. Este año, **Planet Fitness** se une a la cita para apoyar a miles de mujeres que se mueven por la salud, la superación y la igualdad. La cadena también estará presente en las carreras de **Barcelona, Madrid y Sevilla**, reforzando así su compromiso con el deporte femenino en España.

Con **3 clubes abiertos en València (en Aldaia, Alfafar y Tres Cruces)**, Planet Fitness apuesta por acercar el fitness a todas las personas en un entorno accesible y seguro. De hecho, según el **I Estudio “Los Españoles y el Gimnasio”, elaborado por Planet Fitness**, son **las mujeres quienes en mayor proporción (40%) afirman estar apuntadas actualmente a un gimnasio o haberlo estado durante el último año**.

En este contexto, Planet Fitness trabaja cada día para que **todas las personas se sientan**

bienvenidas en sus clubes, sin importar su nivel, edad o experiencia. Un entorno inclusivo y libre de críticas donde cada entrenamiento suma y donde las mujeres pueden disfrutar de un espacio seguro para cuidar de su salud física y emocional.

Todo ello forma parte de su **filosofía ‘No Juzgamos’**, con la que la compañía busca crear clubes donde cualquier persona pueda entrenar con confianza, sin sentirse observada o intimidada, y donde el bienestar, la motivación y la comunidad sean los verdaderos protagonistas.

Con su participación en la **Carrera de la Mujer 2026**, Planet Fitness refuerza así su compromiso con el bienestar, la inclusión y la promoción del deporte femenino, acompañando a miles de corredoras en cada kilómetro hacia una vida más activa y saludable.

Más Información:

<https://www.planetfitness.es/>



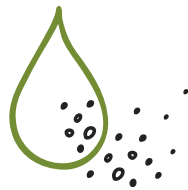


Cosmética facial, corporal y capilar formulada para una mujer activa y comprometida como tú.

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:

MUJERVLC20

Válido hasta 08/06/26

www.ziajashop.es

f @ziajaespana

JUICY

UN FESTÍN FRUTAL PARA TU PIEL



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

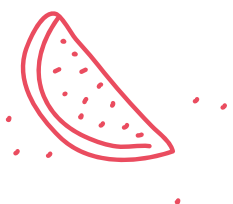
UN RITUAL DIARIO QUE SABE A VERANO: **TEXTURAS LIGERAS, FÓRMULAS VEGANAS** CON HASTA UN **90% DE INGREDIENTES DE ORIGEN NATURAL** Y AROMAS FRUTALES IRRESISTIBLES.

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

DESCUBRE JUICY

PIEL FRESCA. PIEL JUGOSA. PIEL VIVA.

WWW.ZIAJASHOP.ES
f @J @ZIAJAESPANA





ONG LOCAL

Alanna es una entidad sin ánimo de lucro, que nace en el año 2002 como proyecto social destinado a familias y personas en situación de vulnerabilidad social, destacando el apoyo a mujeres y menores.

Su equipo está formado por personas profesionales y profesionalizadas en el acompañamiento de mujeres, niñas, niños y familias. “Muchas de nosotras somos mujeres resilientes de alguna manifestación de la violencia machista”. Este año con la compra del dorsal 100% solidario puedes seguir apoyando a esta asociación valenciana.

CENTRO INSERTAS DONA DE ALANNA

Insertas Dona es un centro de Atención Integral donde intervenimos con mujeres víctimas de violencia de género y sus hijos e hijas.

Trabajamos desde el 2002 por la creación de redes que fortalecen a cada mujer, a través de múltiples actividades y siempre desde la positividad, impulsando la independencia emocional, social y económica. Trabajamos alrededor de tres áreas:

1) Jurídico

Asesoría legal especializada y acompañamiento en todo el proceso jurídico, incluyendo la asistencia a juicios, declaraciones y diligencias. Apoyo en la preparación, redacción e interposición de denuncias, así como en la recopilación de pruebas y documentación necesaria. Orientación sobre derechos y procedimientos

legales, seguimiento de los casos y coordinación con profesionales del ámbito jurídico para garantizar una atención integral y adaptada a cada situación.

2) Psicológico

Acompañamiento terapéutico individualizado y grupal, adaptado a las necesidades emocionales de cada persona.

Espacios de escucha activa, contención emocional y trabajo de procesos personales para favorecer el bienestar psicológico. Intervención en situaciones de ansiedad, estrés o trauma, así como fortalecimiento de la autoestima, la autonomía personal y las habilidades de afrontamiento.

Terapia grupal orientada a la creación de redes de apoyo y al intercambio de experiencias.

3) Social

Desarrollo de talleres, actividades socioeducativas y salidas de ocio con el objetivo de fomentar la integración social y el desarrollo personal.

Acompañamiento en procesos de inserción formativa y laboral, incluyendo orientación, búsqueda de empleo y preparación para entrevistas.

Apoyo en la búsqueda de vivienda y en la gestión de recursos habitacionales. Tramitación y solicitud de ayudas económicas y prestaciones, así como realización de gestiones administrativas.

Acompañamiento en la relación con instituciones públicas, facilitando el acceso a recursos y garantizando el ejercicio de derechos sociales.



+ INFORMACIÓN

Tu energía te mueve, la hidratación te impulsa

Alto contenido
de electrolitos

Bebida isotónica
de base natural



Vitaminas A,
grupos B y E

Fuente de fibra

GOYA

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

goya.es





Cómo mantener una correcta hidratación durante la carrera

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

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

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

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

Te acompañamos en cada kilómetro

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

#GoyaEuropa #MujeresQueCorrenConGoya

Más información: www.goya.es



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



¡ESCANÉAME
Y PIDE CITA!

Primera visita y revisiones gratuitas

IO Valencia

📍 Gran Vía Marqués del Túria, 37
☎ 963 517 350

IO Castellón

📍 Av. Hermanos Bou, 35
☎ 964 228 207

IO La Petxina

📍 C/ de Joan Llorenç, 16. Bajos A
☎ 960 207 900





Institutos Odontológicos celebra la apertura de su segunda clínica en Valencia renovando el compromiso con la Carrera de la Mujer

Institutos Odontológicos se implica un año más en la Carrera de la Mujer de Valencia, de acuerdo con su compromiso con el bienestar de las mujeres y con el entorno en el que se ubican sus clínicas dentales. La reciente apertura de IO La Petxina, segundo centro de la marca en la capital valenciana, es un motivo más para reforzar el vínculo que le une a la ciudad mediante el fomento de la prevención en la salud bucodental y una forma de entender la odontología más humana, cercana y accesible.

IO comparte los valores solidarios de la Carrera de la Mujer, que no olvida las afectaciones de la DANA de octubre de 2024 y por eso mantiene la aportación a la Fundació Horta Sud con un euro por cada inscripción, así como la colaboración con los servicios y entidades que luchan contra el cáncer de mama, la violencia de género y las desigualdades sociales y educativas que afectan a las mujeres.

En su stand en la Feria SportWoman, el 5 de junio, **Institutos Odontológicos ofrecerá toda la información necesaria para disfrutar de una buena salud bucodental** e invitará a las asistentes a exhibir su mejor sonrisa en un divertido fotomatón.

En las clínicas IO, dos de ellas en Valencia y una en Castellón, los pacientes reciben una atención clínica de calidad cimentada en la confianza, la transparencia y la empatía. Con la odontología honesta como divisa y el apoyo de la tecnología adecuada, su equipo de profesionales cuenta con el factor humano como valor diferencial, ya que la comodidad del paciente es la principal prioridad.

Además de las tres clínicas valencianas, la firma cuenta con otras 40 distribuidas en Cataluña, Zaragoza, Madrid, Navarra, País Vasco y Palma de Mallorca, que desde 1988 han atendido a más de un millón de personas.

BE TRUE.

Una proteína para cada una de tus versiones

Correr es mucho más que cruzar una meta: es conocerte, superarte y celebrar cada paso. Y para acompañar ese recorrido, Laboratorios Tongil lanza **BeTrue**, una línea de proteínas funcionales pensada para mujeres que no se conforman con una sola versión de sí mismas.

La línea cuenta con tres fórmulas distintas, cada una diseñada para un perfil diferente. Con una base de proteína de guisante Pisane®, proteína de levadura, bromelaína y fibra prebiótica.

BeTrue Mujer cuida la fuerza muscular*, la energía natural* y la salud ósea*, con magnesio y vitaminas del grupo B, D3 y K2.

BeTrue Sport con creatina, MSM y PEA para optimizar el rendimiento físico* y la fuerza muscular*.

BeTrue Focus incorpora extracto de Bacopa, zinc e inositol para sostener la concentración* y el sistema nervioso*.

Las tres fórmulas son sin lactosa y sin colorantes ni aromas artificiales, desarrolladas por un equipo de farmacéuticas en las propias instalaciones de Tongil. Una sola toma diaria de 20 g, fácil de disolver en agua o leche, es suficiente para notar la diferencia. Porque cuidarse no debería ser complicado.

Fuerza
muscular
y energía
natural

Rendimiento
intelectual
y fuerza
muscular

Rendimiento
físico
y fuerza
muscular

LO MEJOR DE TI EN TODAS TUS VERSIONES

*Las proteínas contribuyen al mantenimiento de la masa muscular en condiciones normales. El magnesio y las vitaminas C, B2, B6 y niacina ayudan a reducir el cansancio y la fatiga. La vitamina B6 contribuye a regular la actividad hormonal. La vitamina D contribuye al mantenimiento de los huesos en condiciones normales. El magnesio contribuye al equilibrio electrolítico. 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. El ácido pantoténico contribuye al rendimiento intelectual normal. Las vitaminas B1, B2, B6, B12, niacina y biotina contribuyen al funcionamiento normal del sistema nervioso.

TONGIL

La nueva era
de la hidratación

Fontarel Next H2.0



ZUMBA®



70% OFF

EN SU ENTRENAMIENTO DE INSTRUCTOR

USA EL CÓDIGO AFFMARMOR

zumba.com

»» ¿SABÍAS QUE LOS OJOS TAMBIÉN PUEDEN DESARROLLAR CÁNCER?

El melanoma uveal es un tipo de cáncer poco frecuente que se origina en la capa media del ojo. Aunque es considerado una enfermedad rara, cada año se diagnostican nuevos casos en España y muchas personas desconocen su existencia hasta recibir el diagnóstico, ya que una de sus principales características es que suele ser asintomático en sus fases iniciales, hasta que se detecta en una revisión oftalmológica.

El melanoma uveal puede afectar gravemente a la visión. Además de comprometer la salud ocular, el melanoma uveal puede producir metástasis, especialmente en el hígado, por lo que el diagnóstico precoz y el seguimiento especializado son fundamentales.

Uno de los principales retos a los que se enfrentan los pacientes es la falta de información y visibilidad sobre esta enfermedad, así como el impacto emocional y psicológico que supone convivir con un diagnóstico oncológico poco conocido. Por eso, desde Asociación Melanoma Uveal (AMU) trabajamos para acompañar, informar y apoyar a pacientes y familiares durante todo el proceso de la enfermedad. Muchas personas llegan a la asociación sintiéndose solas y desorientadas, por lo que nuestro objetivo es ofrecerles un espacio de comprensión, orientación y apoyo.

¿Cómo te podemos ayudar desde la asociación?

En AMU ofrecemos información y acompañamiento a pacientes y familiares desde el momento del diagnóstico. Además, desarrollamos diferentes acciones y servicios como:

- Orientación e información sobre el melanoma uveal y sus tratamientos.

- Apoyo emocional y acompañamiento a pacientes y familiares.
- Difusión y sensibilización social sobre esta enfermedad rara.
- Colaboración con profesionales sanitarios y entidades oncológicas.
- Promoción de la investigación y visibilidad del melanoma uveal.



¿Qué reivindicamos desde AMU?

Desde AMU reivindicamos más investigación en melanoma uveal y la elaboración de guías clínicas que establezcan criterios comunes para el seguimiento, control y manejo de los pacientes, garantizando una atención más homogénea y de calidad. También reclamamos una mayor visibilidad y apoyo para las personas afectadas.

Más información: <https://www.asociacionamu.es/>





Experience Oman se suma a la Carrera de la Mujer de Valencia

Un puente de hospitalidad y deporte entre dos culturas

EL PRÓXIMO 7 DE JUNIO, LA CARRERA DE LA MUJER DE VALENCIA ENCUENTRA SU REFLEJO EN LA FLORACIÓN PRIMAVERAL DE LAS FAMOSAS ROSAS DE JEBEL AKHDAR, UNIENDO EL ESPÍRITU DEPORTIVO VALENCIANO CON LA MAGIA DEL SULTANATO DE OMÁN.

Valencia se prepara para recibir una de sus citas más emblemáticas, la Carrera de la Mujer, y este año contará con un compañero de viaje excepcional: Experience Oman. La marca turística del Sultanato de Omán se une oficialmente al evento como patrocinador, consolidando

un vínculo que une la pasión por el running con la exploración de destinos únicos.

Dos escenarios, un mismo color

La elección de esta fecha no es casualidad. Así como cada primavera las laderas de Jebel Akhdar, la "Montaña Verde" de Omán, se tiñen de un rosa vibrante con la floración de sus famosas rosas, el próximo 07 de junio las calles de Valencia se inundarán del mismo color con el paso de miles de corredoras. Esta coincidencia visual simboliza la unión entre la naturaleza asombrosa de Omán y la energía solidaria de la marea rosa.

Omán: Un destino donde el deporte y la aventura cobran vida

La presencia de Experience Oman en la carrera no solo busca promover su espectacular oferta turística, sino también destacar su firme compromiso con el deporte. El Sultanato se ha convertido en un referente internacional para el turismo activo, siendo anfitrión de eventos de talla mundial como el Ironman.



Desde el running por paisajes lunares y desiertos dorados hasta el senderismo en sus imponentes wadis, Omán ofrece a las mujeres deportistas y a los viajeros españoles una combinación perfecta de:

- Hospitalidad legendaria: Una cultura de bienvenida auténtica y cálida.
- Turismo de aventura: Escenarios únicos para el buceo, la escalada y el trail running.
- Contraste natural: Desde playas vírgenes de aguas cristalinas hasta montañas de más de 3.000 metros de altura.
- Patrimonio cultural: Un legado histórico único que atesora cinco sitios declarados Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO, desde fortalezas milenarias hasta la mítica Ruta del Incienso.

Un compromiso con nuevas experiencias

Con este patrocinio, Experience Oman fomenta la participación femenina en el deporte y abre una puerta para que las corredoras descubran nuevos horizontes. Omán está preparado y listo para recibir al turista español, ofreciendo un refugio de paz, seguridad y adrenalina a partes iguales.

Al igual que las rosas de Jebel Akhdar dejan una huella imborrable en quienes las visitan, Experience Oman se une a la Carrera de la Mujer para dejar su marca en el corazón de Valencia, invitando a todas las participantes a soñar con su próxima gran meta en el Sultanato.





vareser



***LO IMPORTANTE
NO ES SOLO LLEGAR,
ES HACERLO JUNTAS***



Av. Amado Granell Mesado, 75
46013 Valencia.



+34 963 67 91 66



vareser.net



La Carrera de la Mujer de Valencia es la cuarta 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 Valencia.

FECHA Y HORA

Se celebrará el domingo 7 de junio de 2026 a partir de las 09:00 en la ciudad de València. El tiempo máximo para completar el recorrido será de 95 minutos.

PARTICIPACIÓN EXCLUSIVA PARA MUJERES

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

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

DISTANCIA Y RECORRIDO

Recorrido de 5 km con Salida en la Avenida Ingeniero Manuel Soto (frente a los Tinglados) y Meta en la Calle Jose Ballester Gozalvo, entre el IES Isabel de Villena, y el Paseo Marítimo.

INSCRIPCIONES

Precio inscripción: 13,95 € (incluye IVA y gastos de gestión) desde el martes 7 de abril al domingo 23 de marzo a las 23:59 horas. Desde el lunes 1 de junio a las 00:01 horas y hasta el viernes 5 de junio a las 11:00 horas el precio será de 14,95 €. Se abonarán en el momento de apuntarse en la página web de la carrera y hasta completar las 10.000 inscripciones disponibles.

Habrà 100 dorsales solidarios a 20,95 € (donación íntegra) a beneficio de la asociación ALANNA (<http://www.alanna.org.es/>). ALANNA es una entidad sin ánimo de lucro creada en el año 2002, con el objetivo de lograr una sociedad igualitaria y la inclusión de mujeres en situación de grave vulnerabilidad. Está integrada por profesionales, mayoritariamente mujeres, formadas en intervención social y con inquietudes por la inclusión social de las mujeres más vulnerables de nuestra sociedad: víctimas de violencia de género y minorías étnicas.

Además, en la edición de 2026, la organización va a donar 1€ de cada inscripción a Fundació Horta Sud para seguir apoyando a los damnificados por la DANA en la Comunitat Valenciana (más información en fundaciohortasud.org).

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

de inscripción por grupo.

No se admiten inscripciones el día de la prueba.

Ofrecemos la posibilidad de enviar al domicilio de la inscrita el dorsal, con la camiseta y la bolsa de la corredora; previo pago de los gastos de envío (5,45 € envío individual, y 7,45 € envío de grupo de dos o tres componentes). Solo se podrán enviar a aquellas mujeres que se inscriban antes del viernes 15 de Mayo a las 23:59 horas o hasta agotar el cupo de envíos disponible. Los envíos solo se realizan a península.

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

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

Viernes 5 de junio de 16 a 20 horas y sábado 6 de junio de 10 a 20 horas en la FERIA VALENCIA, PABELLÓN 7. NIVEL 2(Avda. de las Ferias s/n, 46035 – Benimamet, Valencia).

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

CATEGORÍAS

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

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



Categorías por equipos (suma de tiempos, excepto centros escolares):

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

CHIP DE CRONOMETRAJE

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

ASISTENCIA MÉDICA

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

CLASIFICACIONES Y FOTOS

La clasificación general oficiosa, así como las fotos del evento, se publicarán en la página web www.carreradelamujer.com

DESCALIFICACIONES

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

VEHÍCULOS

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

ROPERO

El ropero se situará en la zona de meta, junto al Instituto Isabel de Villena. Estará operativo desde las 8 h hasta las 12 h..

PREMIOS Y TROFEOS

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

SEGURO DE ACCIDENTES

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

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

ACEPTACIÓN

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



NO ^{ES} UN SAVOR
CUALQUIERA



#YOBEBOLECHE



¡MUCHAS GRACIAS A NUESTROS SPONSORS!

Title Sponsor



Gold Sponsors

OYSHO



Silver Sponsors



Bronze Sponsors



Proveedor logístico Oficial



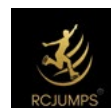
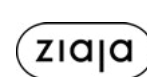
Vehículo Oficial

V O L V O

Beneficiarios



Instituciones, Sponsors, Colaboradores y Beneficiarios locales





Carrera
de la *Mujer*

