



**VITORIA  
GASTEIZ**

**MAIATZAK 31  
2026**

**10:30 h**

## EMAKUMEAREN LASTERKETA

## CARRERA DE LA MUJER

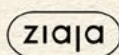


**OYSHO**

  
**Santander**



VEHÍCULO OFICIAL  
**VOLVO**



**EGIN BAT MAREA ARROSAREKIN**

**ÚNETE A LA MAREA ROSA**

[WWW.CARRERADELAMUJER.COM](http://WWW.CARRERADELAMUJER.COM)



# LECHE CON MÁS PROTEÍNA Y CALCIO, SIN ADITIVOS

Ser naturales es  
nuestra innovación





# ¡BIENVENIDAS A LA CARRERA DE LA MUJER!

**S**i 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.

En Vitoria, este año, parte de lo recaudado irá a ASAMMA y a Maite Ta Bizi, la primera asociación vasca de pacientes de cáncer de mama metastásico. Eso también somos nosotras.

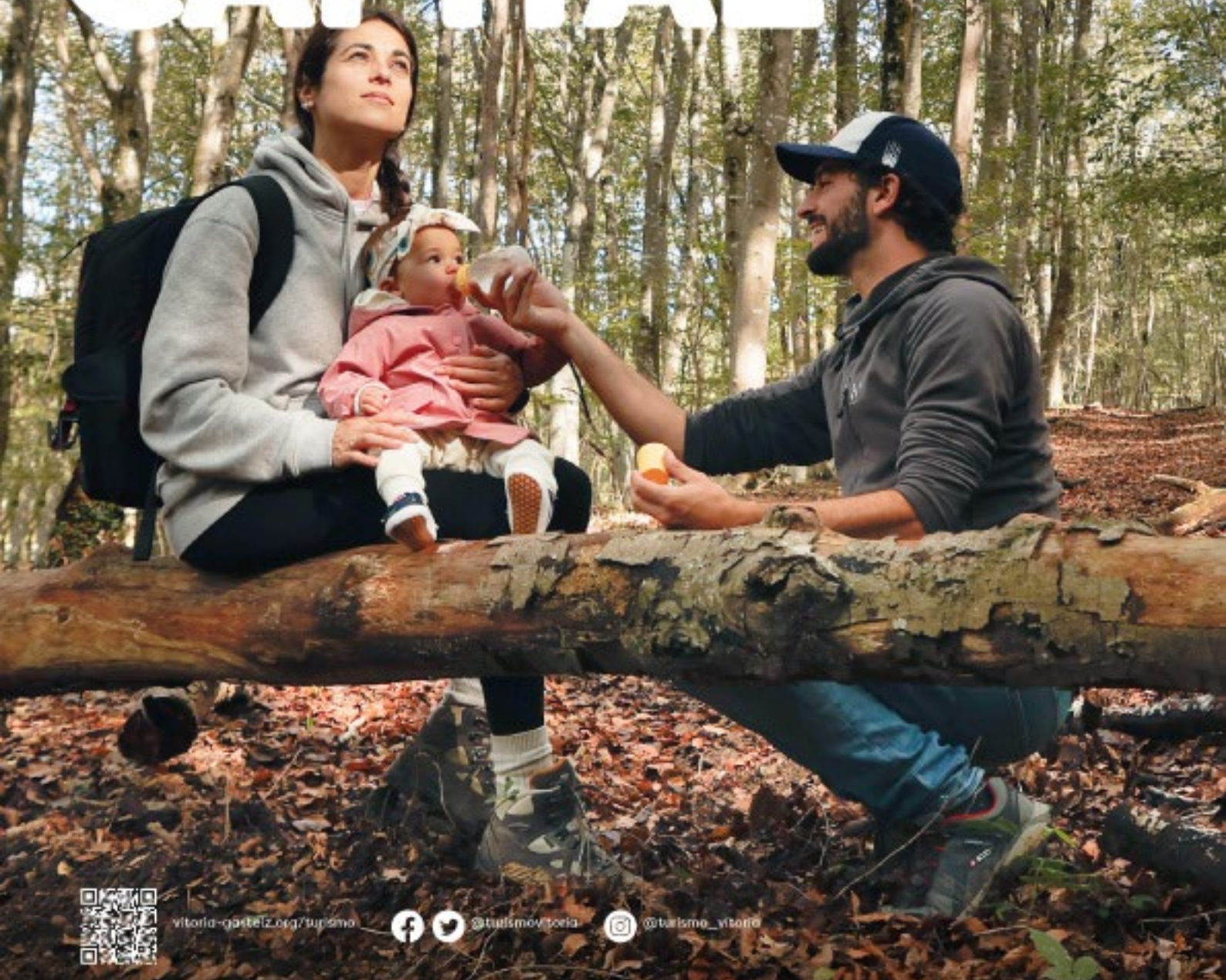
Quiero desearos que disfrutéis a tope de vuestra participación. Puedes venir sola, pero siempre te sentirás en familia.

**Yolanda Vázquez Mazariego,**  
**Fundadora Carrera de la Mujer**



VITORIA  
GASPEZ  
GREEN CAPITAL

# I GREEN CAPITAL



[vitoria-gasteiz.org/tupismo](http://vitoria-gasteiz.org/tupismo)



@tuismo\_vitoria



@tuismo\_vitoria



Financiado por  
la Unión Europea  
NextGenerationEU



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE INDUSTRIA, COMERCIO  
Y TURISMO



Plan de Recuperación,  
Transformación  
y Resiliencia



GOBIERNO AUTÓNOMO  
VASCO



GOBIERNO  
AUTÓNOMO  
VASCO

# RECORRIDO

# 5 km



**10:30 h | Mendizabala**

## SALIDA ▼

Mendizabala

## RECORRIDO ▼

Portal de Lasarte, Paseo Salbaterrabide, Paseo de Cervantes, Fray Francisco, Elvira Zulueta, Avda. Gasteiz, Portal de Castilla, Ramón y Cajal, Paseo de la Senda, Manuel Iradier, Puente San Cristobal, Heraclio Fournier, Paseo de la Universidad, Paseo de Fray Francisco de Vitoria Portal de Lasarte.

## LLEGADA ▼

Mendizabala



CÓMO LLEGAR



# NO LE DES MÁS VUELTA

iPhone 17



Ven al Santander  
y disfrútalo desde:

0   
€/mes<sup>1</sup>  
Renting a 36 meses  
Cumpliendo condiciones

@yosoyplex

Es el momento

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



# 12 COSAS QUE NO DEBES OLVIDAR ANTES DE LA CARRERA

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

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

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

**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 Vitoria libres de coches.

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

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

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

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

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

**12. La feria Sport Woman se celebrará el viernes 8 y sábado 30 de mayo de 10 a 14 h y de 16 a 20 h en el Frontón de Abetxuco (Plaza Mayor de Abetxuco, 9. 01013, Vitoria-Gasteiz, Araba),** 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

VITORIA-GASTEIZ – 31 de mayo

VALÈNCIA – 7 de junio  
GIJÓN – 21 de junio  
A CORUÑA – 27 de septiembre

ZARAGOZA – 8 de noviembre  
SEVILLA – 15 de noviembre  
BARCELONA – 22 de noviembre

Marlene®, main sponsor for



marlene.es @marlene.apple f marlene

# ¡Déjate inspirar por Marlene®!

Y disfruta de todo su sabor.



**E**l domingo 31 de mayo, después de la carrera, Marlene® regalará manzanas en su stand-hinchable. Recoge la tuya y déjate inspirar por su sabor y pasión después de traspasar la línea de meta.

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

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

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

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



# SPORTWOMAN, LA FERIA DE LA CARRERA

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

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

## ENTREGA DE MERCHANDISING

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

## ENTREGA DE CAMISETAS

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

## INFORMACIÓN

### HORARIOS:

**30 mayo**, de 10 a 14 h y 16 a 20 h

### DIRECCIÓN:

**Frontón de Abetxuco**

Plaza Mayor de Abetxuco, 9  
Vitoria-Gasteiz



**Sport Woman**  
**Frontón de Abetxuco**  
Plaza Mayor de Abetxuco, 9

Centro de Salud de Abetxuco

Bar La Taska de las Abuelas

Restaurante Asador Pikos Pardos

Residencia Zadorra

Campo de Abe

Pintura Decorativa Art 3

Parque infantil 102

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 Vitoria



EL **SÁBADO 30 DE MAYO** HEMOS PREPARADO UN PROGRAMA DE **ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y GRATUITAS PARA TODOS LOS PÚBLICOS**. TENDRÁN LUGAR EN EL ESCENARIO SITUADO **EN LA EXPLANADA DEL CENTRO CÍVICO IPARRALDE GIZARTE ETXEA** DONDE ESTARÁ UBICADA LA FERIA DE LA CORREDORA DE LA CARRERA DE LA MUJER CENTRAL LECHERA ASTURIANA DE VITORIA-GASTEIZ.

## ZUMBA® FITNESS

**SÁBADO  
30  
DE MAYO  
11.00H**



## COMBAT

**SÁBADO 30 DE MAYO. 12.00H**



**¡APÚNTATE  
AQUÍ!**



## BAILA, BAILA

**Con Carlos  
Sisiruca**

**SÁBADO 30 DE MAYO.  
13.00H**





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 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, blue, and white. 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

## VITORIA, 31 DE MAYO DE 2026

- |                |   |
|----------------|---|
| <b>10:20 h</b> | Homenaje en salida a “Las niñas de oro de Atlanta”                      |
| <b>10:30 h</b> | <i>Salida de la carrera</i>   |
| <b>10:50 h</b> | Llegada a meta de las primeras corredoras                               |
| <b>11:15 h</b> | Entrega de premios categoría absoluta (5 primeras)                      |
| <b>11:20 h</b> | Festival aerobio<br>Calentamiento Central Lechera Asturiana con VivaGym |
| <b>11:30 h</b> | WeDance con VivaGym   |
| <b>11:45 h</b> | Fit Moves con VivaGym   |
| <b>12:00 h</b> | Zumba con Ainara y Esther   |
| <b>12:15 h</b> | Ballet Fit con Iraia y Marina   |
| <b>12:30 h</b> | Entrega de premios (resto de categorías)                                |
| <b>12:50 h</b> | Fin de acto deportivo   |

ESTÁ  
ESCU  
CHANDO  
CADENA DIAL



DESCUBRE QUÉ TEMAS ES

dial

LO MEJOR DE  
NUESTRA MÚSICA

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 imparables para promover la sociedad, la igualdad y la justicia social.

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

**Mujeres diversas**, como todos los modelos que os presentamos.

**Mujeres 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](http://contraelcancer.es)



asociación  
española  
contra el cáncer

*Previene  
la recaída*

# DEPORTE CONTRA EL CÁNCER DE MAMA

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

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

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

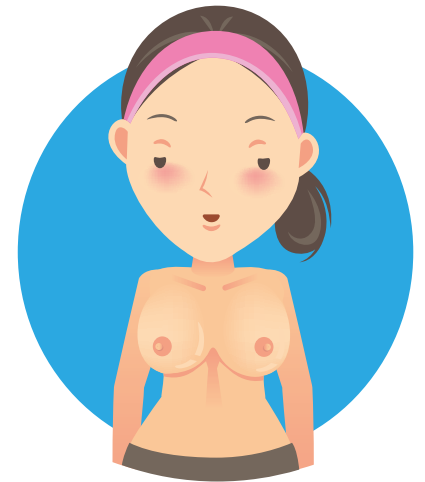
### *Consejos de autoexploración*

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

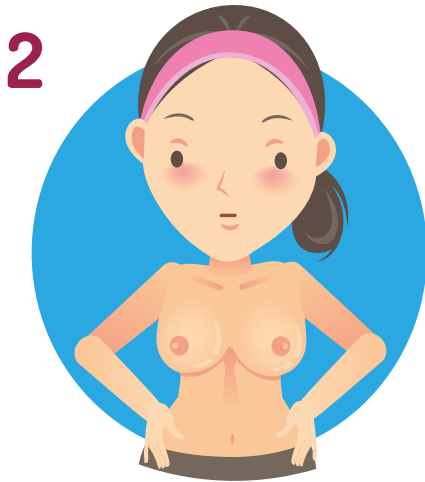


# AUTOEXAMEN DE MAMA

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



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



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



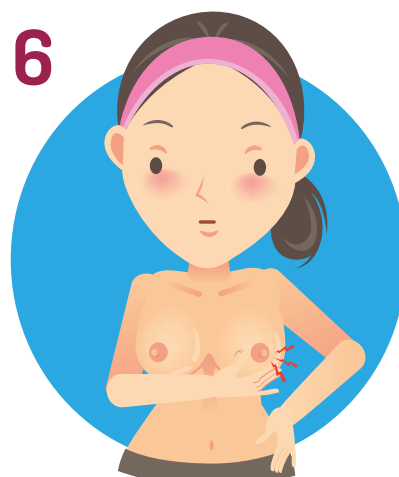
Ahora sube los brazos hacia arriba y vuelve a observar si hay alguno de los síntomas anteriores.



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



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



Aprieta los pezones para comprobar que no sale líquido anormal.

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





## CORRES, LUCHAS, LLEGAS

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



**NOS VEMOS EN VITORIA-GASTEIZ**  
el 31 de mayo





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

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

**D**os 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](http://correosexpress.es)

 **Correos  
Express**

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

**L**a Carrera de la Mujer Central Lechera Asturiana de Vitoria-Gasteiz vuelve el domingo 31 de mayo y celebrará en meta su tradicional festival de Aeróbic y Fitness. A partir de las 11.20h, en Mendizabala, todas las participantes podrán disfrutar en directo de las sesiones de música, baile y ejercicio que los monitores de VivaGym, Zumba® y BalletFit® han preparado en esta edición.

**A las 11.20h arranca el festival con la sesión de calentamiento** Central Lechera Asturiana de la mano de las monitoras de VivaGym. **Acto seguido disfrutaremos de una sesión de DANCE**, también con VivaGym, para entrenar con coreografías de baile y disfrutar de la mejor música del momento.

**A las 11.45 llega Fit Moves** también de la mano de VivaGym. Ejercicios al ritmo de la música para tonificar de una forma divertida y **a las 12.00h disfrutaremos de una sesión de Zumba®** con Ainara Ruiz y Esther Sánchez. 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.

**El punto final** lo pondrán Iraia Ibañez y Marina Olcoz con su **sesión de BalletFit®**. Ella será la encargada de impartir esta sesión 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 31 de mayo en el Festival de Aeróbic y Fitness de la Carrera de la Mujer Central Lechera Asturiana de Vitoria!**



**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.

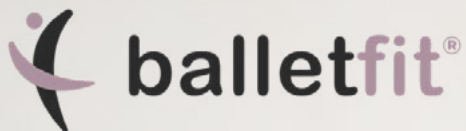
Cada gesto cuenta. Cada aportación suma.

**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 metastásico<sup>1</sup>. Hoy, el 93% de la población ha oído hablar de él<sup>2</sup>. 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<sup>2</sup>.

## ¿Te unes al movimiento?

Te esperamos en Vitoria, en el tercer encuentro de la Carrera de la Mujer. ¡Y no olvides mostrar tu apoyo a #laM-

quefalta 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>



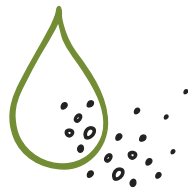


## Cosmética facial, corporal y capilar formulada para una mujer activa y comprometida como tú.

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](http://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:

**MUJERVIT20**

Válido hasta 01/06/26

[www.ziajashop.es](http://www.ziajashop.es)

f @ziajaespana

ziaja

Cupuaçu

LUCE BRONCEADO  
NATURAL  
TODO EL AÑO

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

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



¡DESCÚBRELA AHORA!





# TODAS CON LA ASOCIACIÓN MAITE TA BIZI

ONG LOCAL



Maite Ta Bizi es la primera asociación del País Vasco formada por pacientes de cáncer de mama metastásico. Somos una entidad sin ánimo de lucro que lucha por aumentar la esperanza de vida de las personas que convivimos con esta enfermedad.

**T**rabajamos con ilusión en tres grandes objetivos: apoyar la investigación de nuevos tratamientos, dar visibilidad a la realidad de las pacientes metastásicas y ofrecer acompañamiento emocional y práctico.

Aunque nuestra sede está en Santurtzi (Bizkaia), también tenemos presencia en Araba y Gipuzkoa y brindamos apoyo a personas de cualquier lugar. Nos mueve la fuerza de nuestra comunidad, la solidaridad y las ganas de cambiar las cosas. Creemos en el poder de unirnos para lograr avances científicos y sociales que salven y alarguen vidas.

**¡Gracias por acompañarnos en este camino para que el futuro también sea nuestro!**



COLABORA



HAZTE SOCIA



PRÓXIMOS  
EVENTOS



MAITETABIZI.ORG



# degusteat

by AMUTIO

**“TU TIENDA GOURMET,  
EL SABOR DE LA EXCELENCIA”**



DESCUBRE TODA LA  
SELECCIÓN DE  
PRODUCTOS AQUI:  
[www.degusteat.com](http://www.degusteat.com)



☎ 945 290 712    📞 744 720 838    📷 @degusteatbyamutio

# etorribidaiatzera venaviajar

alavaturismo.eus

#ÁlavaVenAViajar

Bihur zaitez  
benetako foodie

Conviértete  
en un auténtico  
foodie



1.000  
kilometrotik  
gorako bide sarea  
xarmas beteriko  
lekuekin lotuta  
Más de 1.000  
kilómetros que  
conectan con lugares  
encantados



Ezkutuko  
sekretuak eraikinen  
harri artean

Construcciones que  
ocultan secretos  
entre sus piedras



araba  álava  
foru aldundia diputación foral

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



¡ESCANÉAME  
Y PIDE CITA!

## Primera visita y revisiones gratuitas

### IO Vitoria

📍 Av/ Gasteiz, 44  
☎ 945 551 308

### IO Bilbao

📍 Alameda de San Mamés, 38  
☎ 944 771 655

### IO San Sebastián

📍 C/ Bermingham, 21  
☎ 843 990 697





## Institutos Odontológicos renueva su compromiso con la Carrera de la Mujer en Vitoria-Gasteiz

Superado el primer aniversario de la apertura de su primera clínica dental en Vitoria-Gasteiz, Institutos Odontológicos reafirma su compromiso con la Carrera de la Mujer en la capital vasca, la tercera prueba del circuito, que el domingo 31 de mayo reunirá a más de 3.000 participantes para disfrutar del deporte y colaborar con las causas solidarias asociadas a la iniciativa.

La fiesta arrancará el sábado en el Centro Cívico Iparralde Gizarte Etxea, con la feria de la corredora SportWoman, donde IO estará presente con un stand en el que ofrecerá consejos para disfrutar de una buena salud bucodental, información sobre las clínicas ubicadas en avenida Gasteiz, 44, Alameda de San Mamés, 38, y Calle Bermingham, 21, e invitará a las asistentes a exhibir su mejor sonrisa en un divertido fotomatón.

Las 43 clínicas dentales de la marca en toda España, tres de ellas en el País Vasco, están equipadas con las tecnologías más avanzadas y cuentan con grandes profesionales que basan su relación con el paciente en la odontología honesta, una forma de entender la profesión más humana, cercana y accesible.

Institutos Odontológicos contempla la atención odontológica como una parte más de la salud integral, de la que también forma parte el bienestar físico y mental que proporciona el deporte.

El bienestar de las mujeres, específicamente, es un objetivo fundamental para la marca. A la labor de promoción de la prevención en la salud bucodental, se suma la colaboración con proyectos como la Carrera de la Mujer, que apoya a entidades implicadas en la lucha contra el cáncer, la violencia de género y las desigualdades sociales.

La odontología honesta que fomenta IO se cimenta en la confianza, la transparencia y la empatía con el paciente. Desde 1988, más de un millón de personas lo han podido comprobar en los centros distribuidos por Cataluña, Zaragoza, Madrid, Navarra, País Vasco, Valencia, Castellón y Palma de Mallorca.

La nueva era  
de la hidratación

# Fontarel Next H2.0



# variTek

Tratamiento de varices sin cirugía



**Varitek se une a la Carrera de la Mujer para recordar la importancia de cuidar la salud de las piernas en todas las etapas de la vida.**

Muchas mujeres conviven con molestias como pesadez, hinchazón o varices sin darles la importancia que merecen, llegando a normalizarlas en su día a día. Sin embargo, estos síntomas pueden afectar no solo a la salud y al bienestar, sino también a la calidad de vida y a la práctica deportiva, especialmente en mujeres activas.

En Varitek realizamos estudios venosos completos para valorar cada caso de forma personalizada y definir el tratamiento más adecuado para cada paciente. Somos médicos especialistas en el tratamiento de todo tipo de varices mediante técnicas avanzadas y mínimamente invasivas, sin necesidad de cirugía, ingreso ni largas recuperaciones.

Nuestro objetivo es ayudar a las mujeres a mejorar la salud y el aspecto de sus piernas para que puedan sentirse cómodas y seguras sin renunciar a su ritmo de vida habitual. Sentirse ligera también forma parte de disfrutar cada kilómetro.



MÁS INFO

ZUMBA®



**70% OFF**

**EN SU ENTRENAMIENTO DE INSTRUCTOR**

**USA EL CÓDIGO AFFMARMOR**

**zumba.com**



## »» ¿SABÍAS QUE LAS PACIENTES CON CÁNCER DE MAMA TIENEN UN MAYOR RIESGO DE SUFRIR UN LINFEDEMA SECUNDARIO?

Artículo redactado por el personal técnico de  
la asociación ADELPRISE

El linfedema es la **inflamación** que se produce en los tejidos como consecuencia de la **acumulación de linfa**, el líquido que normalmente se drena a través del sistema linfático. Linfedema secundario, es aquel que se desarrolla por alteraciones de los vasos linfáticos o de los ganglios, y que se producen de forma posterior al nacimiento, en este caso por los siguientes motivos (Fuente: <https://fedea.org/linfedema/>):

- **Tumores** cercanos a los ganglios o a los vasos linfáticos mayores.
- Tratamientos de **radiación** aplicados sobre estos tumores.
- **Cirugías** en las que se extirpan ganglios o se afectan vasos linfáticos mayores.

Cerca de 1 millón de personas en España padece linfedema y se calcula que cada año, sólo en linfedemas secundarios asociados a intervenciones de cáncer de mama, 3.000 mujeres los desarrollan cada año en nuestro país (Fuente: Cocemfe Madrid).



Hoy en día las pacientes oncológicas siguen sin ser informadas de los posibles riesgos de los tratamientos e intervenciones oncológicos, como es el linfedema secundario.

Más del 90% de las personas que acuden a Adelprise con el brazo inflamado después de haber padecido un cáncer de mama no conocían la existencia del linfedema, según los datos que recogemos en ADELPRISE.

### ¿Como te podemos ayudar desde la entidad?

En la asociación nos dedicamos principalmente a acoger y a ayudar a las personas afectadas cuando son diagnosticadas o cuando tienen sospecha de padecer linfedema. En esa acogida les orientamos, asesoramos acerca de los recursos existentes y de los profesionales a los que pueden acudir, les damos toda la información de la que disponemos en ADELPRISE, les informamos de los tratamientos existentes y de las prendas de compresión. Además, ofrecemos otros servicios, apoyo y trabajos que ofrecemos y realizamos desde la asociación:

- Información, resúmenes y preparación de jornadas, congresos, taller y formaciones de vendaje y prendas ortoprotésicas.
- Actividades deportivas adaptadas a esta patología.
- Grupos de autoayuda y sesiones individuales de psicología.
- Bonos de descuento para sesiones de drenaje linfático manual en centros de fisioterapia.
- Sensibilización a la sociedad.
- Sensibilización a la comunidad sanitaria.
- Charlas de nutrición.
- Coordinación con otras entidades que trabajan en el ámbito oncológico.
- Acompañamiento a las personas que lo necesiten y

acompañamiento en la búsqueda de recursos municipales.

- Asesoramiento y orientación sobre profesionales especializados.
- Orientación para los procesos de acceso a los profesionales, solicitar las medias de compresión y vendajes.

### ¿Qué reivindicamos desde ADELPRISE?

Creemos que hay necesidad de crear unidades de linfedema con un equipo multidisciplinar que trabaje en coordinación desde los diferentes ámbitos. Además, es muy importante que se realicen diagnósticos precoces y controlar el edema. Al igual que reivindicamos la importancia de que las personas afectadas por cáncer de mama sean informadas y se les expliquen los posibles riesgos, en este caso, que se les explique que es un linfedema secundario y cuando puede aparecer.



# Nueva app nativa

Nuevo diseño, nuevos contenidos,  
mayor rendimiento y nuevas funcionalidades

DESCÚBRELA



- **Navega** de forma **más fácil** entre secciones
- **Personaliza tu portada** con las noticias que te interesan (icono para ti)
- Accede a la **edición impresa en PDF** de los últimos 7 días
- Disfruta de **sorteos, experiencias y descuentos** para suscriptores



**EL CORREO**  
vamos a más

[www.elcorreo.com](http://www.elcorreo.com)

Descarga ya  
nuestra nueva app





# Menos Reuniones **Más** Repeticiones



ENTRENA DESDE

**1€**  
/MES\*

**SIN PERMANENCIA**



**EN VG ARANBIZKARRA \* VG GURIDI \* VG LOS HERRÁN \* VG PADELEKU**



**DISFRUTA DE  
1 DÍA GRATUITO**

EN CUALQUIER CLUB PRESENTANDO ESTA  
INVITACIÓN HASTA EL 30 DE JUNIO



**La Carrera de la Mujer de Vitoria-Gasteiz es la tercera 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 Ascentium y el Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz.**

## FECHA Y HORA

Se celebrará el domingo 31 de mayo de 2026, a partir de las 10:30 horas, con salida en el parking de Mendizabala.

## 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 urbano de 5kms. Salida: Mendizabala, Portal de Lasarte, Paseo Salbaterrabide, Rosalía de Castro, Portal de Castilla, Ramón y Cajal, Paseo de la Senda, Manuel Iradier, Puente San Cristobal, Heraclio Fournier, Paseo de la Universidad, Paseo de Fray Francisco de Vitoria, Portal de Lasarte, Meta: Mendizabala.

## INSCRIPCIONES

Precio inscripción: 13,95 € (incluye IVA y gastos de gestión) desde el miércoles 25 de marzo al domingo 24 de mayo, a las 23:59 horas. Desde el lunes 25 de mayo a las 00:01 horas y hasta el viernes 29 de mayo, a las 20:00 horas; el precio será de 14,95 €. O hasta agotar las 3.000 inscripciones disponibles.

Además habrá:

- 50 dorsales solidarios a 20,95 € cada uno (donación íntegra) a beneficio de la Asociación de Mujeres ASAMMA (Asociación Alavesa de Mujeres con Cáncer de Mama y Ginecológico, <https://www.asammavitoria.org/>).
- 50 dorsales solidarios a 20,95 € cada uno (donación íntegra) a beneficio de para Maite Ta Bizi (Asociación de cáncer de mama metastásico en Euskadi). <https://www.maitetabizi.org/>.

Si sois un grupo de 15 o más mujeres, escribe un mail a [carreradelamujer@mpib.es](mailto:carreradelamujer@mpib.es) y os facilitaremos un método de inscripción por grupo.

Se admitirán inscripciones en la Feria “Sport Woman” hasta completar el cupo máximo de dorsales si no se agota el cupo de dorsales disponibles con anterioridad. No se admitirán inscripciones el día de la carrera.

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 8 de mayo a las 23:59 horas o hasta agotar el cupo de envíos disponible. Los envíos solo se realizan a península. No se realizan envíos a Baleares, Ceuta, Melilla y Canarias).

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

Sábado 30 de mayo, de 10 a 14 horas y de 16 a 20 horas en el Frontón de Abetxu; en Plaza Mayor de Abetxuko, 9 (01013, Vitoria-Gasteiz, Araba).

Es imprescindible presentar impreso el email de confirmación de la inscripción que envía la organización, el DNI o el resguardo de la inscripción en el momento de la recogida. Valdrá también en formato digital (PDF en el teléfono o foto del DNI de la inscrita y todas las inscritas).

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
- 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](http://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

Existirá un servicio de ropero gratuito para todas las corredoras en la zona de salida-meta, previa presentación del dorsal. En el Parking de Mendizabala.

### 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 <sup>ES</sup> 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*

