

GUIA OFICIAL



Ayuntamiento de A Coruña
Concello da Coruña



CARRERA DE LA MUJER

2023



ÚNETE A
LA MAREA
ROSA

A CORUÑA
24 DE
SEPTIEMBRE



OYSHO



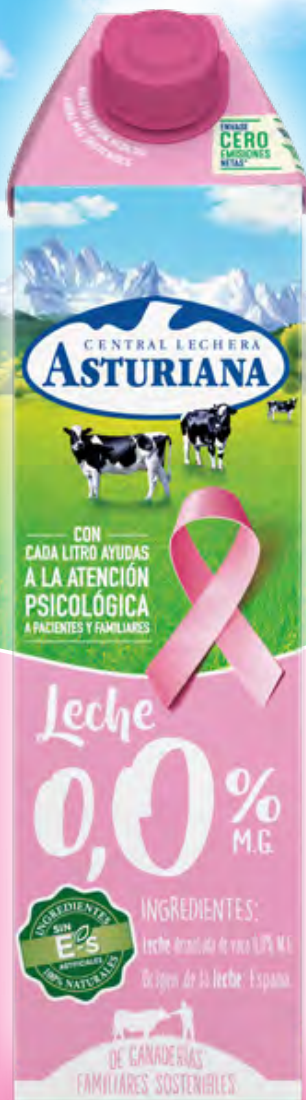
Mucho Más que Agua



www.carreradelamujer.com

NUESTRA
LECHE

MÁS SOLIDARIA



Carrera
de la *Mujer*



CON
CADA LITRO AYUDAS
A LA ATENCIÓN
PSICOLÓGICA
A PACIENTES Y FAMILIARES





BIENVENIDAS AL CIRCUITO NACIONAL DE LA CARRERA DE LA MUJER 2023

La Carrera de la Mujer Central Lechera Asturiana vuelve a las calles en este 2023 con más energía que nunca. Volvemos para seguir potenciando el deporte femenino y los hábitos de vida saludables y con la lucha contra el cáncer de mama y la violencia de género como símbolo de la **#marea-rosa**.

Es el momento de volver a agradecer a todas el apoyo que habéis prestado a la Carrera de la Mujer en estos 19 años de circuito. Seguir cada año vistiendo la camiseta de la Marea Rosa, en las calles de tu ciudad o de forma virtual desde cualquier parte del mundo, hace que entre todas creamos un vínculo y una energía que en cada edición se hace más fuerte.

Mantenemos vivo este movimiento de apoyo al deporte femenino y a las causas de mujer que arrancamos el primer domingo de 2004 y al que seguimos sumando nuevos proyectos e ilusiones.

Sólo nos queda desearos que disfrutéis a tope de vuestra fiesta, de vuestra marea, con todas las personas que queréis a vuestro lado, y las que ya no están, en vuestra mente y vuestro corazón.

¡NUESTROS DORSALES SIGUEN SUMANDO!



OYSHO



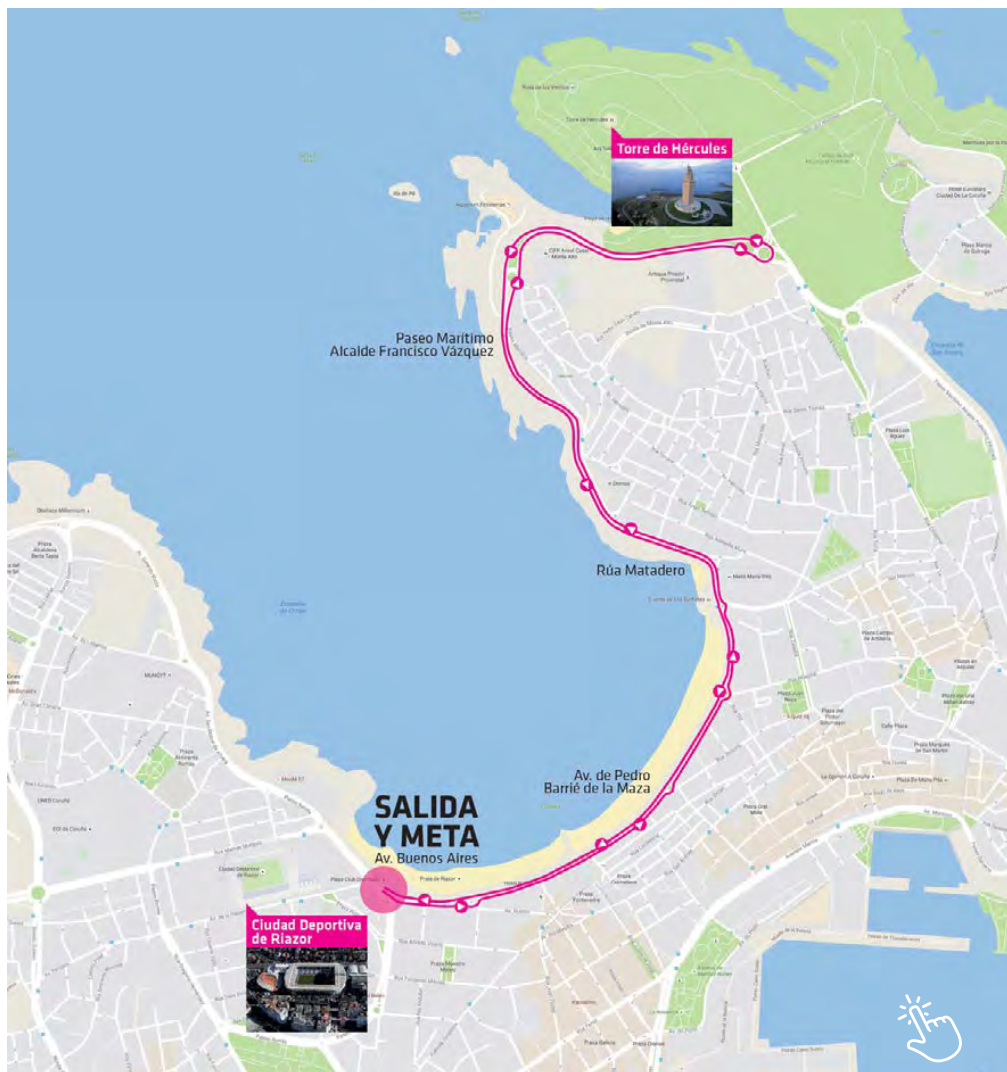
FREE SPORTS APP

FITNESS | YOGA | RUNNING



RECORRIDO

CARRERA DE LA MUJER DE A CORUÑA 2023



SALIDA/LLEGADA: Avda. de Buenos Aires con Plaza Portugal, continúa por Avda. Barrié de La Maza, Paseo Marítimo Alcalde Francisco Vázquez, Glorieta de La Torre de Hércules y vuelta a meta por las mismas calles (en sentido circulación)

1/6

Este número es indicativo del riesgo del producto siendo 1/6 indicativo de menor riesgo y 6/6 de mayor riesgo.

Banco Santander está adscrito al Fondo de Garantía de Depósitos de Entidades de Crédito. Para depósitos en dinero el importe máximo garantizado es de 100.000 euros por depositante en cada entidad de crédito.

Si te da

por cambiar de Banco

San tan der

tiene lo que necesitas

Cuenta Online
sin requisitos ni comisiones*
y 100% digital



Por ti, los primeros.

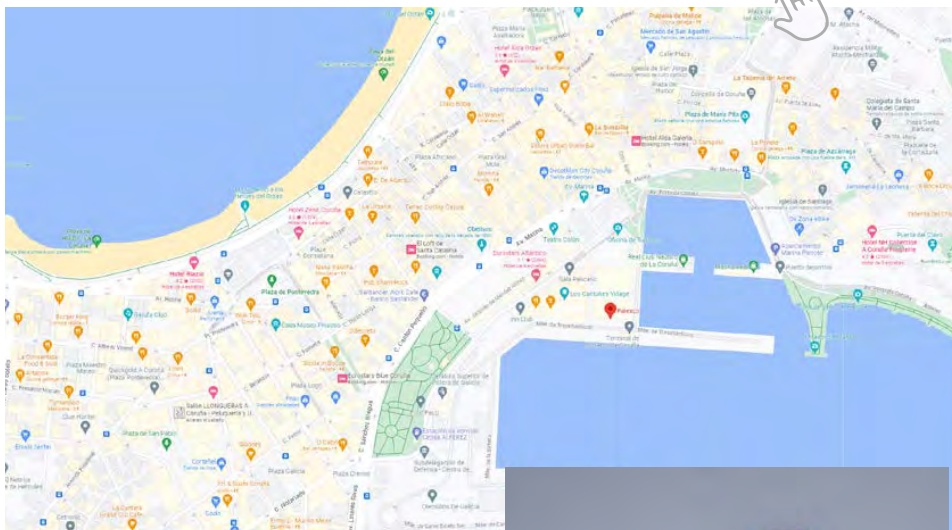
*Sin comisión de mantenimiento de la cuenta. Cuenta no remunerada. TIN 0% TAE 0%. Cuenta Online exclusiva para nuevos clientes. Consulta condiciones en www.bancosantander.es

FERIA DE LA CORREDORA

La feria será en Palexco, Muelle de Trasatlánticos, s/n. Viernes 22 de septiembre de 16 a 20h y sábado 23 de septiembre de 10 a 14h y de 16 a 20h .

→ CÓMO LLEGAR

<https://www.google.com/maps/place/Palexco/@43.3679124,-8.4016637,17z/data=!3m1!4b!4m6!3m5!1s0xd2e7c8704d642ed:0xb62d6482f537349c!8m2!3d43.3679124!4d-8.3990834!16s%2Fq%2F1clt6n349?authuser=0&entry=ttu>



→ DOCUMENTACIÓN PARA RECOGER EL DORSAL CON EL CHIP:

Es imprescindible presentar impreso el email de confirmación de la inscripción que envía la organización y 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).

→ ENTREGA DE CAMISETAS

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



Si
1 de cada 2
hombres
y 1 de cada 3
mujeres
tendrá
cáncer



**Todos
contra
el cáncer**



900 100 036
asociacioncontraelcancer.es

Firma el manifiesto y elige **#TodosContraElCáncer**
para alcanzar el 70% de supervivencia.



asociación
española
contra el cáncer





CRONOGRAMA DE LA CARRERA DE LA MUJER Y EL FESTIVAL DE AEROBIC Y FITNESS A CORUÑA 24 DE SEPTIEMBRE 2023

09.50h- Homenaje previo a la salida. Deportivo Femenino.

10.00h- Salida de la carrera

10.23h- Llegada de la primera corredora a meta

10.20h- DJ JAVITO en el camión escenario

11.00h- Entrega de premios (Absoluta, 5 primeras)

11.05h- Festival de Aeróbic - calentamiento Central Lechera Asturiana - con Termaria

11.15h- AEROTONO Termaria Casa del Agua

11.30h- Zumba con Mariana Morali

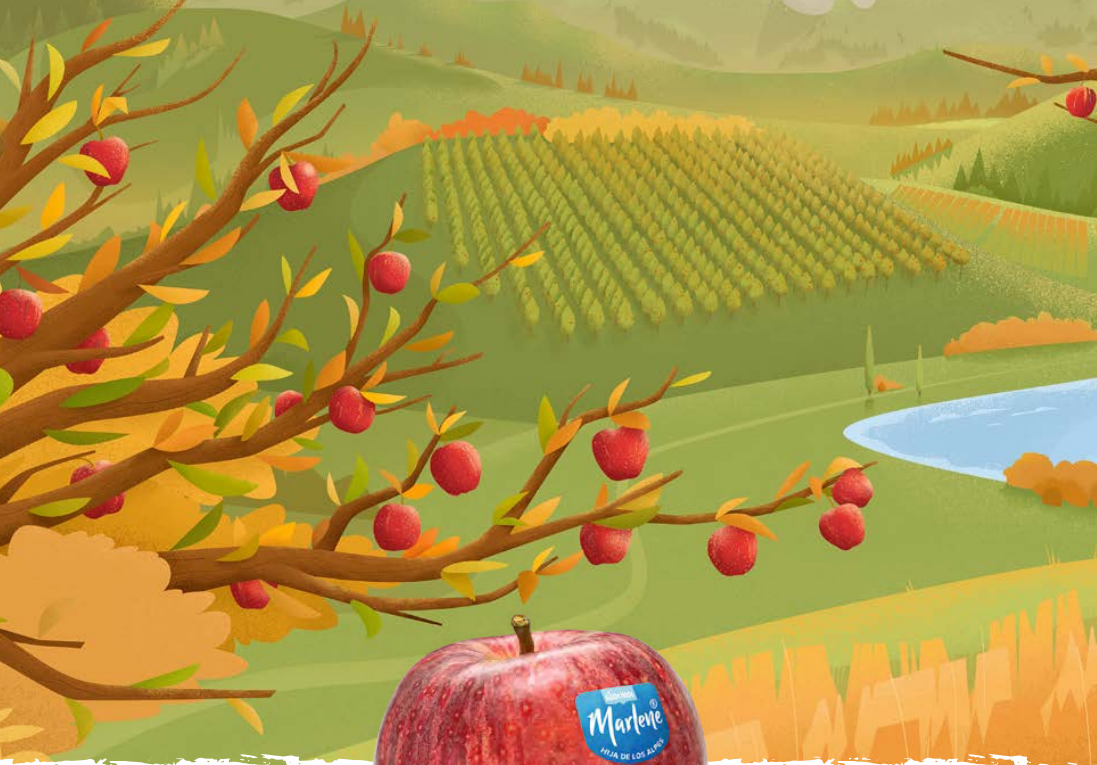
11.45h- Ballet Fit

12.00h- LATINO Termaria Casa del Agua

12.15h- Entrega de premios (resto de categorías)

13.00h- Fin acto deportivo





Soy Marlene®

HIJA DE LOS ALPES

... Y EN OTOÑO CORRO
LA CARRERA DE LA MUJER 2023

A CORUÑA – 24 de septiembre

SEVILLA – 8 de octubre

ZARAGOZA – 22 de octubre

BARCELONA – 12 de noviembre

marlene.it  marlene  marlenespain

Marlene®, main sponsor for



¡VEN A POR TU MANZANA AL STAND DE MARLENE®!

Y recarga pilas el día de la Carrera con su energía y sabor.

El domingo 24 de septiembre, después de la carrera, Marlene® regalará manzanas en su stand-hinchable.

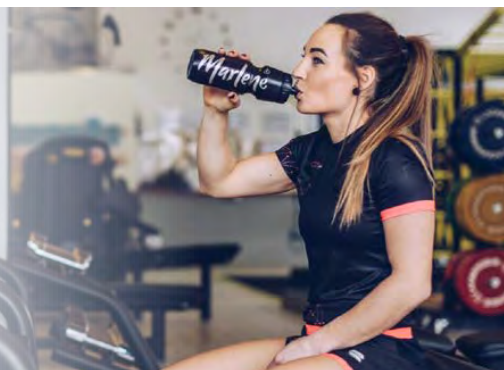
Acércate para obtener la tuya y descubrir el sabor del Tirol del Sur/Südtirol con el que podrás recargar pilas después del esfuerzo.

¿Te animas a compartir en IG una foto saboreando una de las manzanas Marlene® después de la carrera? Puedes etiquetar la imagen con **#soymarlene**.

Además, en las restantes ciudades del circuito de la Carrera de la Mujer 2023, Marlene® estará presente como patrocinador regalando también gadgets deportivos como unas bandas elásticas de fitness y un buff para el cuello o pelo, o su famosa shopper bag. Encuentra tu regalo en A Coruña dentro de la bolsa de la corredora.

¿Necesitas consejos de entrenamiento antes de participar?

Entra en la **web de Marlene®** y sigue los **ejercicios guiados** **que propone la medallista olímpica Dorothea Wierer**.



¿Te unes a la Hija de los Alpes?: **@marlenespain**



12 COSAS QUE NO DEBERÍAS OLVIDAR ANTES DE LA CARRERA DE LA MUJER DE A CORUÑA 2023

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

02. NO te hagas selfies debajo del 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 un dorsal-chip. Es **fundamental** que lleves el dorsal-chip a la carrera y que te lo coloques en una zona visible en la zona delantera de la camiseta, ya que sin él, no aparecerás en la clasificación y no quedará constancia de tu participación en la Carrera de la Mujer "Central Lechera Asturiana" de A Coruña.

04. No retires el chip del dorsal. Está pegado en la parte trasera del dorsal y no debes doblarlo ni despegarlo. 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 la experiencia de correr junto a miles de mujeres por las calles de A Coruña libres de coches.

07. Queda con tus familiares, amigas, compañeras de trabajo... en algún punto que no esté justo al lado

de 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 la salida. Al menos 2 horas y media o 3 horas antes.

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

10. No estrenes zapatillas ni ropa para correr el día de la carrera. No es una buena idea entrenar material deportivo el día de la carrera. Te pueden salir rozaduras. Es mejor usar material deportivo testado anteriormente.

11. Hidrátate bien antes de la carrera. En A Coruña suele hacer días de calor en estas fechas, con lo cual una correcta hidratación es fundamental para evitar sustos durante la carrera. Podrás hidratarte con un puesto de avituallamiento al finalizar la carrera. Piensa en las demás corredoras y no intentes acaparar botellines de agua, ya que debe haber para todas y debemos ser respetuosas con las demás.

12. La Feria Sport Woman se celebrará el viernes 22 y el sábado 23 de septiembre de 10 a 14 h y de 16 a 20 h, en PALEXCO (Muelle de Trasatlánticos, s/n. A Coruña), donde debes recoger el dorsal - chip y la camiseta oficial de la carrera. No olvides recoger después la bolsa de la corredora en el stand habilitado para ello, y la pulsera, braga de cuello, bandolera -o cualquier otro elemento que hayas comprado junto a la inscripción- en la zona de merchandising del evento. Y recuerda llevar el justificante de la inscripción (con enseñarlo a través del móvil es suficiente) y el DNI para facilitar la recogida del dorsal.



GAS
SOLAN DE CABRAS

INESPERADAMENTE
CRUJIENTE





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 A Coruña, 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.

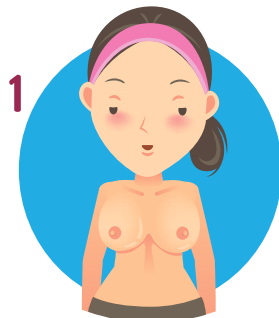
Consejos de autoexploración

Nuestra mejor arma contra el cáncer de mama es detectarlo a tiempo. El Centro de Patología de la Mama y la Fundación Tejerina te cuentan cómo debes autoexplorarte al menos una vez a la semana.

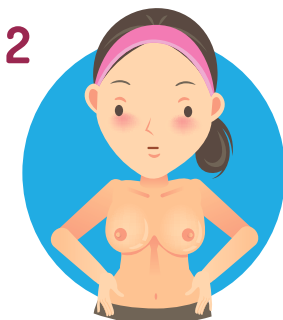


AUTOEXAMEN DE MAMA

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.



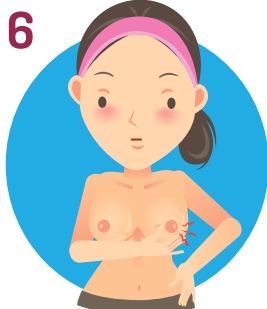
Ahora sube los brazos hacia arriba y vuelve a observar si hay alguno de los síntomas anteriores.



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.



Exáminate 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.



¡La comunidad que te llevará a la meta!



Únete al running **De Pies a Cabeza** de Zurich Seguros.

Una plataforma donde encontrarás todo lo que un amante del deporte necesita: recetas adaptadas para tus entrenamientos, curiosidades sobre nutrición deportiva, uso de geles... y además... **¡Por ser miembro podrás conseguir dorsales gratis para tus carreras!**

¡Corre y súmate a la comunidad runner!

¡Únete ahora!



LA Z ZURICH FOUNDATION APORTARÁ UN EURO POR CADA PARTICIPANTE QUE CRUCE LA META EN CADA UNA DE LAS NUEVE CITAS DE LA CARRERA DE LA MUJER CENTRAL LECHERA ASTURIANA 2023

La Z Zurich Foundation continúa su cooperación un año más con la Carrera de la Mujer Central Lechera Asturiana de la mano de Zurich Seguros, uno de los patrocinadores del circuito. En este 2023 volverá a colaborar de manera activa con la Marea Rosa aportando un euro por cada mujer que cruce la meta para cada uno de los nueve proyectos solidarios locales del circuito en cada una de las ciudades sedes de la Carrera de la Mujer: A Coruña, Victoria - Gasteiz, Gijón, A Coruña, A Coruña, Zaragoza, Barcelona y Sevilla.



Los proyectos locales que recibirán estas aportaciones son: Asociación Canaria de Cáncer de Mama y Ginecológico (ACCMYG), **en A Coruña**; Asociación ALANNA **en València**; Fundación Sandra Ibarra **en A Coruña**; Asociación Alavesa de Mujeres con Cáncer de Mama y Ginecológico (ASAMMA) **en A Coruña**; Asociación Galbán **en Gijón**; Asociación de Mulleres con Discapacidade de Galicia (ACADAR) **en A Coruña**; Asociación de Mujeres con Cáncer de mama (AMAMA) **en Sevilla**; Asociación de Mujeres Aragonesas con Cáncer Genital y de Mama (AMAC-GEMA) **en Zaragoza**; y Associació de Dones Ca l'Aurèlia en la última cita **en Barcelona** que cierra el circuito 2023.

Zurich Seguros da un paso más en su compromiso con el deporte y la solidaridad mediante la puesta en marcha de un proyecto de running solidario, impulsado

por la Z Zurich Foundation. Desde el 2020 la Z Zurich Foundation ha tenido como objetivo contribuir en el desarrollo de la solidaridad en el running en España y este año renueva su compromiso donando 1 euro por cada participante que llegue a la meta en los maratones, medios maratones y carreras de la Mujer que la compañía patrocina en España, un total de 17 pruebas en las que la cantidad recaudada irá destinada a diversas causas benéficas elegidas en función de cada carrera. Mediante esta acción, la Z Zurich Foundation tiene previsto destinar hasta 750.000 euros a organizaciones sin ánimo de lucro durante los tres años que durará este proyecto solidario.

La Z Zurich Foundation es la organización benéfica del Grupo Zurich que promueve el voluntariado y la solidaridad entre sus empleados. Desde 2013, aporta financiación para proyectos sociales en 27 países.

La Carrera de la Mujer Central Lechera Asturiana 2023 cuenta con el patrocinio de Central Lechera Asturiana, Oysho y Banco Santander. Junto a ellos está Marlene, TotalEnergies, Zurich Seguros, Daiichy-Sankyo AstraZeneca, ElPozo Bienstar y Nestlé Fitness y los patrocinadores locales, así como los Ayuntamientos de todas las ciudades que lo componen.

CALENDARIO 2023

GRAN CANARIA	12 marzo
VALÈNCIA	23 abril
MADRID	7 mayo
VITORIA - GASTEIZ	21 mayo
GIJÓN	18 junio
A CORUÑA	24 septiembre
SEVILLA	8 octubre
ZARAGOZA	22 octubre
BARCELONA	12 noviembre

LA CARRERA DE LA MUJER CON LA ASOCIACIÓN DE MULLERES CON DISCAPACIDADE DE GALICIA

En 2009 un grupo de mujeres con discapacidad era consciente de que las necesidades de las niñas y mujeres con discapacidad no eran tenidas en cuenta por el resto de la sociedad. Así unidas por unas inquietudes y deseos comunes, decidieron crear una asociación, una herramienta que sirviera de unión y altavoz para trabajar hacia la **igualdad efectiva de oportunidades de las mujeres con discapacidad de Galicia**.

La finalidad de la entidad es **promover, coordinar y reivindicar la defensa de los derechos de las mujeres con discapacidad** en todos los ámbitos de la vida, haciendo visible la interacción de los diversos factores que condicionan la autonomía y las sitúan en una posición de mayores niveles de discriminación. Las actuaciones de ACADAR inciden en ámbitos tan diversos como el empleo, la salud, la sexualidad, la violencia de género, la maternidad, la vida independiente, la participación social o el liderazgo.

Con la inscripción a la Carrera de la Mujer de A Coruña (tanto presencial como virtual) se puede realizar **donación voluntaria o comprar el dorsal 100% solidario** cuya donación va íntegra a la Asociación ACADAR. Además este año, la Z Zurich Foundation **aportará a los proyectos solidarios de la Carrera de la Mujer 1 euro por cada mujer que cruce la meta**.

-¿Qué proyectos tenéis ahora mismo en marcha?

Tenemos activos varios proyectos que están dirigidos a las mujeres con discapacidad para trabajar la inclusión sociolaboral, prevención de la violencia, salud sexual... Su empoderamiento, en definitiva. Es fundamental facilitar herramientas de apoyo para que puedan tomar sus propias decisiones y llevar una vida plena, autónoma e independiente.

También impartimos formaciones en materia de discapacidad, igualdad, prevención de la violencia, lenguaje inclusivo, etc, a otros sectores de la población, como alumnado en distintas etapas educativas (desde infantil hasta universitaria/formación profesional)

u otros grupos profesionales.

-¿Se fomenta la actividad física entre las mujeres con discapacidad? ¿Cuáles son los deportes más practicados?

Sí, claro! El deporte, relacionado con la salud y el ocio, en un aspecto fundamental que se potencia en la medida de las circunstancias de cada mujer. Promover al desarrollo del autoconcepto, autoestima, imagen corporal y hábitos de vida saludables son aspectos que se trabajan habitualmente. Es muy importante que puedan sentirse a gusto con su cuerpo, y potencien su cuidado a través del ejercicio físico.

Los diferentes deportes que se practican van a depender del tipo de discapacidad y circunstancias de las mujeres, por lo que sobre todo caminar es de los más generalizados.

MÁS INFORMACIÓN:

Web: <http://www.acadar.org/>

Facebook: <https://www.facebook.com/acadar.org>

Instagram: https://www.instagram.com/descubrerrealidades_acadar/

Linktree: <https://linktr.ee/acadarmulleres>





#LaEnergíaDe
LasCarreras

**Participa en el sorteo y
llévate una Smartbox mesas
con estrella Michelin**

Contratando nuestra energía tan
limpia como asequible podrás
optar a saborear 3 cenas de
estrella Michelin para 2 personas.



TotalEnergies



9 PREGUNTAS A SOFÍA FERNÁNDEZ*



*Ganadora de la Carrera de la Mujer de A Coruña en 2018

Tras el descanso veraniego, la marea rosa se pone en marcha de nuevo para afrontar las cuatro últimas citas del circuito. La prueba de A Coruña, el 24 de septiembre, es la primera del calendario de invierno y, como es habitual, desde TotalEnergies hemos querido conocer la experiencia de una corredora que haya dejado huella en esta cita y que nos dé pistas sobre la carrera.

Sofía Fernández es una atleta asturiana especializada en 3.000 metros obstáculos, pero muy aficionada a correr pruebas populares. Se lo tomó tan en serio que en 2018 fue la vencedora de la Carrera de la Mujer de A Coruña.

De Asturias a Galicia para ganar la Carrera de la Mujer, ¿cómo fue eso?

Me fui a A Coruña a estudiar INEF y allí ya comencé a correr en un club porque desde los 16 años veía que dedicando muy poco tiempo a entrenar ya era capaz de hacer podium. Luego pasé a mi club actual, el Ría de Ferrol, y comencé a competir en pruebas nacionales. También, para entrenar y mejorar tiempos, participo en pruebas populares como esta.

Tu carrera está orientada a los 3.000 metros obstáculos. ¿Qué te aportan las carreras populares?

Son las que más me gustan, la verdad. El ambiente no es el mismo que en las competiciones. La gente es mucho más compañera, te ayuda más. Todo es más humano.

Ganaste en 2018. ¿Cuántas ediciones has corrido?

He corrido 3 ediciones en A Coruña y una en Gijón. Ahora vivo en Asturias - soy de La Caridad, un municipio del occidente -, y no sé si podré correr este año en Galicia, pero lo tengo en mente.

¿Por qué la Carrera de la Mujer? ¿Qué tiene de especial?

Me daba rabia muchas veces que en los titulares de los medios, aunque hombre y mujer habían hecho podio, solo se daba importancia a la victoria del hombre. Aquí se da la importancia que se merece a la mujer y, además, me encantan las actividades paralelas. Ver la marea rosa es impresionante.

¿Qué recuerdos tienes de tu victoria?

En carreras en las que vas a competir e intentar a hacer podium no te relacionas tanto con otras corredoras. Lo que me gusta de esta prueba es que todo el mundo puede correr y, además, te sientes muy arropada. ¡Incluso por gente mayor que simplemente va allí a ver la carrera y a animarte!

¿Qué es lo que más te gusta de esta carrera?

Que haya premios hasta para familias. Así se implican abuelas, madres e hijas. También me parece muy importante que el dinero se destine a investigar el cáncer. Esta razón, por sí sola, es suficiente para participar. Deberíamos correr todas las mujeres.



¿Y qué les dirías a esas mujeres para que se animen?

Que lo importante es que cuantas más personas seamos mejor. Es un día para pasarlo bien, para compartir con la familia y para conocer gente.

Algunas seguramente querrían, pero lo tendrán difícil para conciliar...

Es verdad. Yo aún no tengo ese problema, pero en España faltan facilidades para las mujeres que quieren correr. Todos los gimnasios deberían tener guarderías. Tengo amigas con hijos que no pueden ir a entrenar porque no tienen con quién dejar a sus hijos.

Y ya la última, ¿qué te movió en realidad a empezar a correr?

Me gustaban todos los deportes, pero cuando corría las sensaciones eran muy buenas. Al terminar, te daba mucho ánimo que mejorabas más cada día, y que conocías a otra gente.

Además, de forma individual, que es algo que me gusta mucho de este deporte: poder entrenar en cualquier momento y en cualquier ciudad, solo con tener unas zapatillas y ganas.



Pues con esas ganas y ese par de zapatillas de Sofía Fernández como sencillo equipaje, solo queda esperar a que la marea rosa vuelva a inundar las calles de A Coruña de buen rollo y de solidaridad. Justo lo que nos mueve en TotalEnergies a formar parte de esta iniciativa, al igual que en más de 40 carreras de running y ciclismo que se celebran durante todo el año por toda la geografía nacional. De esta manera, promovemos los valores del deporte mientras llevamos nuestra energía asequible, limpia y cercana a cada vez más gente. En concreto en Galicia son casi 90.000 las personas que disfrutan de nuestra electricidad, gas y/o servicios, de los que cerca de 17.000 están en A Coruña.

Si eres una de las personas que vas a participar en la carrera del 24 de septiembre, te esperamos con #LaEnergíaDeLasCarreras. Si no, te animamos a conocer más sobre nuestra apuesta por el deporte, en la web www.totalenergies.es, en nuestras redes sociales o llamándonos al 900 907 007.

#MASQUEUNAMUÑECA

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

#MasQueUnaMuñeca 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 14 modelos de pin** durante la inscripción de la Carrera de la Mujer y forma parte de un movimiento imparables para promover la solidaridad, la igualdad y la justicia social.



Mujeres solidarias,
que transforman
la sociedad con
pequeños gestos.

Mujeres diversas,
como todos los
modelos que os
presentamos.

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

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





¿Quieres ser embajadora de cereales Fitness?

1

Regístrate aquí



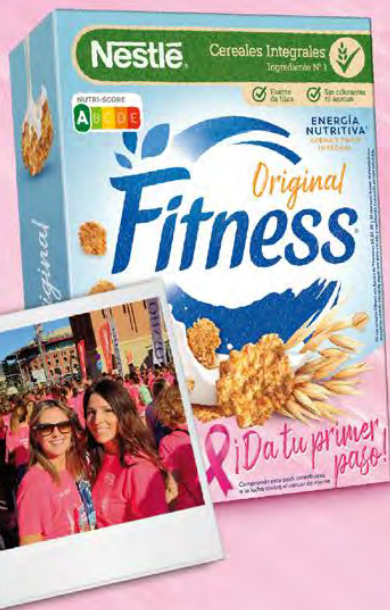
2

Envía tu foto más deportiva



3

¡Aparece en los packs de Cereales Fitness® de octubre 2023!



¡Sólo por participar, podrás ganar un lote de productos Fitness®!





+SolidariAs con REDMADRE,

MUJER + MATERNIDAD/CRIANZA= DESIGUALDAD.

Si a esta circunstancia se añade, el abandono de la pareja, pérdida del empleo, falta de recursos o juventud, ya hablamos de vulnerabilidad.

En el ámbito público, las mujeres embarazadas y en especial las que se encuentran en situación de vulnerabilidad siguen siendo un colectivo abandonado por las Administraciones Públicas ([Estudio ayudas públicas a la maternidad 2021](#)).

Fundación REDMADRE cubre este vacío asistencial.

Nuestra fundación es una organización sin ánimo de lucro, de carácter civil y ámbito nacional, destinada a apoyar, ayudar y acompañar a todas aquellas mujeres que, ante un embarazo, se vean en situación de vulnerabilidad por cualquier tipo de conflicto familiar, problema económico, laboral, jurídico o psicológico

NUESTROS OBJETIVOS PRINCIPALES SON:

- Acompañar y asesorar a cualquier madre gestante, o en periodo de crianza, que nos solicite, en todo el territorio español.
- Visibilizar y defender al colectivo de embarazadas/madres recientes vulnerables, ante las administraciones, las entidades y la sociedad en general.

Para ello, contamos ya con una Red de 40 asociaciones REDMADRE locales, y una extensa red de colaboraciones con otras entidades públicas y privadas.

Desde le 2007 REDMADRE ha atendido ya más de 350.000 madres.

Mas de 100.000 sólo en el 2022

Colaboran con nosotros más de 1500 voluntarios por toda España

RECONOCIMIENTOS:

Premio a la Solidaridad Telva 2022, Entidad Solidaria Comité Olímpico Español 2022, Sabadel Ético y Solidario 2022, Bankinter Implicados y Solidarios2021, Caixa Iniciativa social Empleo 2021, Premio Esperanza de los Niños 2019, Premio Bárbara de Barbastro 2018, Premio Fundación Educativa Servantia 2018, y Premio Supercuidadores 2017.



MÁS INFORMACIÓN:

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

https://www.instagram.com/fundacion_redmadre/?hl=es



1 Toma alimentos **probióticos** cada día como yogur, kéfir, chucrut, encurtidos, té kombucha, etc.



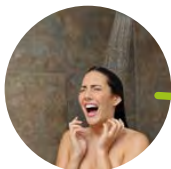
2 Empieza el día con una rodaja de raíz de **jengibre** ecológica y otra de raíz de **cúrcuma**, con un poquito de **pimienta** negra.



3 Equilibra tu dieta con **2-3 comidas al día**, con alimentos frescos y de temporada, cocinados de forma saludable, que aporten carbohidratos, proteínas, y grasas, según tus necesidades diarias, entrenamientos y tus gustos.



12 Acaba la **ducha** con **agua fría**, para aclimatar te a las bajadas de temperaturas.



11 **Duerme** al menos 6-7 horas por la noche, dejando el móvil y las pantallas al menos 1 hora antes de ir a dormir. Ten un horario de sueño constante, y si no te llega el sueño nocturno, dedica 20-30 minutos a una siesta.



10 Evita el **estrés** y la ansiedad, y si tu vida es así, practica respiraciones conscientes, meditación y mindfulness para controlarlo.



9 Haz **ejercicio** a **primera hora** de la mañana y al aire libre, antes de que llegue el frío, calentando antes bien, y abrigándote por capas según necesidad.



8 Toma **10 minutos** de **sol** al amanecer o atardecer para aumentar tu dosis de vitamina D.



7 Varía las **infusiones** de plantas antisépticas como té, jengibre con limón, tomillo, saúco, y siempre sin azúcar ni edulcorantes.



6 **Hidrátate** con agua del tiempo. Elimina los refrescos y bebidas azucaradas o edulcoradas. Y cero alcohol o tabaco.



4 Sigue una **dieta mediterránea** y **Plant Based**, con al menos el 90% de los alimentos de origen vegetal, ricos en fibra, agua, vitaminas y minerales para las defensas.



5 Evita los picoteos entre horas por aburrimiento o ansiedad, especialmente de alimentos dulces o procesados. Mejor sustitúyelos por **vida social** o **tiempo de calidad** en forma de paseos y mejor con amigos o con tu mascota.



12 MANERAS DE CUIDAR TU SISTEMA INMUNE

Por YOLANDA VÁZQUEZ MAZARIEGO

Después de estos años de pandemias, virus y desastres varios, y ante la llegada del otoño, cuidar el sistema inmunológico es una prioridad para tener el cuerpo a punto para el frío y los patógenos. Te damos varias pautas para fortalecer las defensas de forma natural cada día. ¡Empieza ya para llegar a octubre en buena forma inmunológica!

1 LOS LÍMITES DE
2 MI VIAJE SON
3 LOS LÍMITES
4 DE MI
5 MUNDO

El deporte no tiene límites, viajar tampoco

Tren Oficial de la carrera
15% de descuento en los trenes de Renfe
para los asistentes de la carrera.

renfe
Tu tren

NORTHIUS SE SUMA A LA CARRERA DE LA MUJER POR SEGUNDO AÑO CONSECUTIVO

- La empresa, con sede central en A Coruña, se convierte por segunda vez en patrocinador de la carrera en esta ciudad.
- Con esta colaboración muestra su apuesta y apoyo por la investigación contra el cáncer.

A Coruña, 19 de julio de 2023.- Northius, grupo líder de formación en España, patrocina por segundo año consecutivo la Carrera de la Mujer en A Coruña. Esta colaboración es un paso más en el compromiso de la compañía con la investigación contra el cáncer. "Participar en la Carrera de la Mujer es un hecho de gran relevancia para nuestra empresa, ya que esta iniciativa defiende algunos de los valores más relevantes que también defiende nuestra compañía: hábitos saludables, igualdad de oportunidades o el apoyo a la diversidad, entre muchos otros", afirma Héctor Pérez, director de sostenibilidad de Northius. Bajo el lema #Juntosporunfin compañía ha invitado a todos sus trabajadores de sus distintas sedes de A Coruña a participar, el próximo 24 de septiembre, en la carrera "Esperamos una respuesta positiva, ya que el pasado año llegamos casi al centenar de inscripciones", asegura Héctor Pérez.

Northius: la plataforma educativa líder en España

Northius cuenta con más de 1.000 trabajadores, 35.000 matriculaciones anuales y 65.000 alumnos activos. Está compuesto por instituciones educativas con un alto nivel de especialización que ofrecen más de 500 cursos con una amplia y variada temática, lo que posiciona al grupo como una plataforma líder en el sector.

Las marcas que componen el el grupo son: CEAC, Unisport Management School, Deusto Salud, Deusto Formación, el Centro Europeo de Másteres y Posgrados (CEMP), MINT, Tokio New Technology School, Treintaycinco mm, Nubika y Flou.

<https://northius.com/>



FUNDACIÓN SAN RAFAEL SE UNE UN AÑO MÁS A LA CARRERA DE LA MUJER DE A CORUÑA

LA FUNDACION SAN RAFAEL nace en julio de 2015 como el alma del Hospital San Rafael de A Coruña con la finalidad de desarrollar y fomentar la investigación biomédica, promover la salud en general y organizar actividades de formación continuada dirigidas al colectivo de profesionales sanitarios y a la sociedad en general, así como apoyar **al desarrollo y protección de colectivos vulnerables y desfavorecidos dentro del campo de la salud.**

Su misión se resume en *“Por y para la salud” ya que la salud es un punto de encuentro en el que confluyen lo biológico y lo social, el individuo y la comunidad, lo público y lo privado, el conocimiento y la acción.*

La Constitución de la OMS, promulgada en 1946, establece que «El goce del grado máximo de salud que se pueda lograr es uno de los derechos fundamentales de todo ser humano sin distinción de raza, religión, ideología política o condición económica o social». «La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades».

Además de su valor intrínseco, la salud es un medio para la **realización personal y colectiva**, es un bien esencial y un derecho humano universal clave que justifica nuestra labor y manifiesta nuestro interés ya que los problemas de salud de larga duración, así como las limitaciones que éstos causan para el desarrollo de las actividades cotidianas o habituales, pueden conllevar el riesgo de **exclusión social**.

La Fundación San Rafael es una entidad innovadora, abierta y generadora de respuesta a los nuevos retos con el más profundo respeto a la dignidad humana y los derechos fundamentales, y un permanente

compromiso con la **Investigación**, la **Formación** y la **Acción Social** que son sus principios básicos o pilares fundamentales, así como la base del progreso y del futuro.

En 2022 la Fundación San Rafael obtuvo el Primer Premio de la categoría Nacional de los **“Premios Telva a la solidaridad”**, uno de los galardones más importantes de España para el tercer sector (en el que se premia a los 6 mejores proyectos humanitarios), con el proyecto, **“MOVIENDONOS POR ELLOS”**, que consiste en la creación de un “Banco de productos de apoyo” sostenible, duradero y solidario para mejorar la calidad de vida de los enfermos de **ELA** y sus cuidadores.

Más información: <https://fundacionsanrafael.org/>



DISFRUTA DE TU COMIDA MÁS SANA EN LA PIADINA RIMINESE

La Piadina Riminese es un concepto gastronómico innovador y saludable. Un espacio en el que disfrutar de la mejor comida Casual and Healthy Fast Good. ¡Sano, rico y rápido! Qué más se puede pedir...

La Piadina es una masa fina elaborada con harina de trigo, aceite de oliva, sal y agua que se cocina al momento en una plancha de hierro fundido, como se viene haciendo desde hace más de ocho siglos en el norte de Italia. Rellena con los ingredientes más frescos, saludables y sabrosos que hacen de cada piadina un bocado único.

Un verdadero descubrimiento para nuestros paladares que combina un sabor auténtico con los productos más saludables. De ahí que nuestro claim sea 'El Sabor que no pesa'.

Además, si vienes, podrás descubrir nuestros #Piadizumos. Un acompañamiento perfecto para tu piadina, zumos totalmente naturales de naranja, fresa, plátano, espinacas, pepino, pera, piña, limón, jengibre, zanahoria, manzana, lima, semillas de chía... Tu dosis diaria de fruta y verdura para beber.

DESCUBRE NUESTRO NUEVO ESTABLECIMIENTO EN TABACALERA

Ahora también podrás encontrarnos en Avenida de Oza, nº 9, la nueva zona de moda de la ciudad. Con un

estilo más urbano y muchas novedades para disfrutar día a día. ¡Llegó lo que faltaba!

Desayunos variados y saludables

En esta nueva apuesta de La Piadina Riminese hemos puesto el foco en una de las franjas del día más importantes a nivel nutricional: los desayunos. Tostadas artesanas, tortitas caseras, piadinas dulces, opciones veganas, naturales y sin gluten... completan nuestra oferta.

Además, hemos añadido un producto muy demandado por nuestros clientes: Medias piadinas recién hechas y calientes de jamón de Parma, tomate, queso Edam y aove.

Y por si esto fuera poco, tenemos una gran novedad para los más madrugadores: los Vitabowls. El nuevo desayuno healthy por excelencia. Elige tu VitaBase entre: Yogurt natural, bebida de avena, manzana y fresas o bebida de soja, mango, plátano; y añádele granola con chocolate o copos de avena, bayas de goji, almendra laminada, fresas o plátano. Puedes hacerlos 100% veganos!

La forma perfecta de empezar el día, un aporte de alimentos nutritivos en tu rutina matutina para proporcionar energía y mantener la concentración durante la mañana.



NORDÉS ANCÍN SERÁ PATROCINADOR DE LA CARRERA DE LA MUJER EN A CORUÑA

La empresa, en el año de su 25 aniversario, se convierte en patrocinador de la Carrera de la Mujer. Con esta colaboración muestra su apuesta y apoyo por la investigación contra el cáncer, los hábitos de vida saludables, la igualdad y el deporte.

A Coruña, 18 de septiembre de 2023

Nordés Ancín, empresa gallega con sede en Cambre que opera a nivel internacional en el sector de las instalaciones industriales y comerciales, será patrocinador de la Carrera de la Mujer en A Coruña. Se trata de un hito más en su compromiso con la Responsabilidad Social Corporativa y su apoyo a iniciativas que luchan contra el cáncer; por la igualdad de género y la integración; y promueven un estilo de vida activo y saludable.

“En Nordés Ancín entendemos el deporte y sus valores como parte imprescindible de nuestra esencia. Tenemos un firme compromiso con la vida saludable y por ello la promovemos entre nuestros empleados y clientes. Nuestro Club Deportivo y patrocinios son muestra de ello”

Este año, dentro del marco del 25 aniversario de la empresa, Nordés Ancín, además de sufragar la

inscripción de sus trabajadoras, incluirá como obsequio en las 6.500 bolsas que las corredoras podrán recoger en Palexco, unas gafas de sol para que la “marea rosa” brille más que nunca.

La Carrera de la Mujer se disputará el próximo domingo 24 de septiembre en A Coruña. Desde Nordés Ancín, os animamos a inscribiros y seguir sumando.

¡Nos vemos en la carrera!

Sobre Nordés Ancín:

Nordés Ancín S.A. es una empresa internacional de ingeniería, diseño, montaje, puesta en marcha y mantenimiento de todo tipo de instalaciones de climatización, ventilación, calefacción, frío industrial, ACS y electricidad.

En Nordés Ancín se ofrece un servicio integral, abarcando desde el diseño hasta el mantenimiento de las instalaciones.

Su sede central se encuentra en Cambre (A Coruña). La empresa cuenta además con sede en Madrid y establecimientos permanentes en Portugal, Albania, Bulgaria, Croacia, Holanda, Italia, Macedonia, Rumanía, Hungría y Serbia.



MERCHANDISING SOCIAL DE LA CARRERA DE LA MUJER: CONOCE NUESTROS ARTÍCULOS

Visita el stand de Merchandising social en las ferias de la corredora de la Carrera de la Mujer y adquiere nuestros productos para ayudar a mujeres en riesgo de exclusión y artículos con un precio justo que ayudan a comunidades tanto en India como en África.

CORDONES Y PAÑUELOS AFRICANOS DE WANAWAKE MUJER

Los CORDONES Y LOS PAÑUELOS AFRICANOS de Wanawake Mujer dan una oportunidad a mujeres supervivientes de violencia en Kenia y España, que intervienen en su elaboración. Son un complemento original, colorido, alegre y exclusivo para personalizar tus zapatillas, y para lucir en el cuello o en el pelo. Están hechos con originales telas africanas de wax enceradas de alta calidad, 100% algodón. Un complemento único para abrochar tus zapatillas, sujetar el pelo o proteger tu cuello (50 x 50 cm aprox.) mientras corres, a la vez que das a tu look un toque original.

Existen variados diseños y colores para combinar con los colores de tus equipos deportivos. Un complemento original a la hora de hacer deporte.

Una forma original de dar voz y visibilidad a millones de niñas y mujeres que luchan cada día por sus derechos, a la vez que alegras tus prendas deportivas.

Una declaración de intenciones por tu parte, porque al lucirlos estás diciendo NO a todas las formas de violencia ejercida hacia las mujeres y las niñas, especialmente mutilación genital femenina, matrimonio infantil y trata con fines de explotación.

“Enlázate por la igualdad” luce los cordones o los pañuelos.

#enlázateporlaigualdad

PRECIO CORDONES: 5 €

PRECIO PAÑUELO: 5€



LLAVEROS DE FUNDACIÓN ISABEL MARTÍN

Los warli son una de las tribus aborígenes de la India, conocidas genéricamente como Adivasis, asentadas principalmente en los estados de Maharashtra y Gujarat, al oeste del país.

Practican una pintura ancestral (datada desde el 3000 a.c.) muy característica y efímera, con la que decoraban sus casas, generalmente las mujeres.

La Fundación Isabel Martín, ONGD que trabaja en proyectos de Cooperación Internacional y de Comercio Justo por el empoderamiento de las mujeres y las comunidades desfavorecidas, quiere contribuir a la visibilización y la divulgación de su arte con este llavero.

Se trata de un artículo realizado por las mujeres de Creative Handicrafts, cooperativa de Comercio Justo fundada por Isabel Martín en Bombay, especialmente diseñado para colaborar con los movimientos de lucha contra el cáncer y fomento del deporte entre las mujeres, que representa a una mujer corriendo.

Con su adquisición contribuyes a la independencia económica de las productoras y a la labor de la Fundación Isabel Martín.

PRECIO DEL LLAVERO WARLI: 5 €



Los 12 mandamientos de la higiene del sueño

Estas son las recomendaciones para mejorar la calidad de sueño en adultos

1. Establece un horario regular para irte a dormir y para despertar. Intenta dormir entre 7 y 8 horas, no menos de 6 horas.



12. Deja la cama para dormir y el sexo. Evita la tecnología, el trabajo y desconéctate de internet, del móvil y de las pantallas al irte a dormir.



11. Bloquea todo el ruido que distrae y elimina la mayor cantidad de **luz** posible, también la luz azul del móvil y otras pantallas.



10. Cuida tu habitación. Decórala a tu gusto, con ropa de cama cómoda y acogedora, y regula la temperatura del dormitorio para que no haga mucho calor. Y ventila cada mañana.

2. Exponte a la luz del sol cada mañana. Bastan 10 minutos de exposición a los primeros rayos de sol para que tu cerebro se adapte a las horas de luz y de oscuridad.



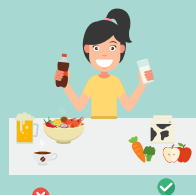
3. Si puedes dormir siestas, aprovecha para añadir **30 minutos** de sueño diurno.

4. Tómate la vida con más calma. La calidad del sueño no sólo depende de lo que haces por la noche, también importa, y mucho, lo que haces durante el día.



5. Evita el consumo de alcohol 4 horas antes de acostarte, y deja de **fumar** si aún no lo has hecho.

6. Evita la cafeína 6 horas antes de acostarte. Esto incluye café, té, algunos refrescos y el chocolate.



7. Cena 3 horas antes de acostarte. Evita los alimentos ultraprocesados, frituras, picantes o azucarados. Si hay hambre, se podría tomar un refrigerio ligero antes de acostarse.

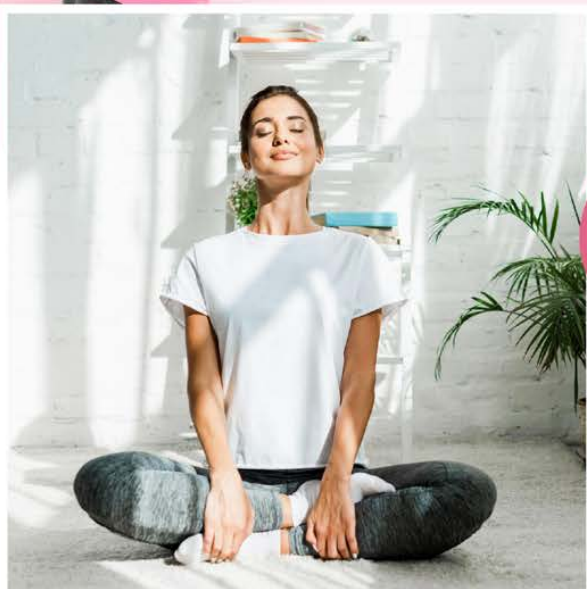
8. Haz ejercicio cada día, pero si tienes problemas de sueño, evita hacerlo por la tarde-noche, mejor por la mañana.



9. Y si haces ejercicio de alta intensidad o larga duración, o si estás **enfermo,** necesitarás más horas de descanso, **intenta dormir más** para recuperarte mejor.



¡CORRE,
mide **YA** tu nivel
de **Bienstar**
y gana un robot
de cocina!



Ya puedes hacer nuestro test **AQUÍ** y evaluar cómo de saludable es tu estilo de vida.

Hay un robot de cocina que **puede ser tuyo** si realizas nuestro **test de salud**. Además, recibirás consejos personalizados en función de tus resultados.

ElPozo Bienstar te lo pone
muy fácil para cuidarte.

Descubre aquí los nuevos productos
de **Bienstar 100% Natural**.



#PARTICIPA CON BIENSTAR



¿TIENES UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE? DESCÚBRELO CON ELPOZO BIENSTAR

Sabemos que te gusta cuidarte y disfrutar de una alimentación sabrosa y saludable. Por este motivo, desde ElPozo Bienstar queremos que te pares a pensar cuáles son tus hábitos de alimentación y bienestar, así como si estás realizando el nivel de actividad física necesario en tu día a día.

Para ello, hemos diseñado un test de salud, muy intuitivo y rápido, para que puedas descubrirlo en apenas unos minutos y sólo 15 preguntas. Queremos ayudarte a conseguir un estilo de vida sano y activo y, por ello, cuando finalices la encuesta te facilitaremos consejos exclusivos y personalizados para lograr tus objetivos.

¡No lo pienses más y entra en ElPozo Bienstar para descubrir ahora mismo tu nivel de bienestar!

Súmame a nuestro club de estilo saludable y no te olvides de compartir esta información con tus familiares y amigos. ¡Ayúdales a cuidarse!

SOLIDARIDAD CON BIENSTAR

ElPozo Bienstar quiere promover los buenos hábitos de salud y prevención sumándose a la Carrera de la Mujer en XX. Por eso, agradecemos a todas las mujeres que se han sumado a la carrera su esfuerzo y animamos a todos a **#Participaconbienstar**.



LA CARRERA SE ACERCA ¡PREPÁRATE CON WELNIA!

La plataforma de salud respaldada por farmacéuticos en la que encontrarás **todo lo que necesitas para cuidarte** antes, durante y después de la carrera, así como en tu día a día.

Comienza a cuidarte y disfruta de:



Productos de
parafarmacia



Ofertas exclusivas
para registrados



Puntos canjeables
por descuentos



Consejo
farmacéutico



Asesoramiento
nutricional



Recogida GRATUITA
en farmacia



Best sellers de
grandes marcas

Y si te unes ahora, te llevas un

7% de descuento

en welnia.com.

DESCUBRE WELNIA



welnia

Multicentrum

LAS FASES DEL SUEÑO

Un adulto necesita unas 7 u 8 horas de sueño que están constituidas por ciclos. Cada ciclo de sueño dura 1,5 horas (90 minutos) y se compone de 5 fases, que van desde:

1
Sueño ligero o adormecimiento.
Los primeros 5-10 minutos.

2
Sueño ligero. 20 minutos

3
Sueño moderado. 20-40 minutos

5
Fase de sueño REM, de gran actividad cerebral, que es donde soñamos pero también donde despertarnos con más facilidad.

4
Sueño profundo. 30 minutos

Este ciclo de 5 fases se alarga durante toda la noche y se repite hasta 5 veces, por lo que en realidad suman un total de 7,5 horas, que representa el total del tiempo de sueño ideal para la mayoría de la gente.

Hay personas que duermen 4 ciclos ($1,5h \times 4 = 6$ horas en plena forma, mientras que otras necesitan dormir 6 ciclos ($1,5h \times 6 = 9$ horas) para alcanzar un verdadero descanso.

La clave para conocer tu tiempo de descanso ideal será escuchar a tu cuerpo y comprobar por ti mismo cuánto tiempo de sueño necesitas realmente.

IMPORTANTE: Es posible que, entrenando mucho, tus necesidades sean mayores y precises de 6 ciclos, que equivalen a dormir 9 horas.

LA ALIMENTACIÓN Y EL SUEÑO

Doy mucha importancia a la alimentación por el gran impacto que tienen los alimentos en nuestro estado de ánimo y sobre cómo nos ayudan a dormir.

Todo el mundo recuerda ese momento de pequeños en que nuestra abuela nos daba un vaso de leche antes de ir a la cama. Sin ser una nutricionista experta, ella sabía perfectamente que la leche ayudaba a tranquilizarnos y nos acomodaba para un buen descanso.

Y es así porque la leche, además de contener **vitamina B12**, es un alimento muy rico en **triptófano** y **melatonina**, y por ello nos ayuda a acortar el tiempo de inicio del descanso y prolongar las horas de sueño, así como a conciliar el mismo y a lograr ser más madrugadores.

La **vitamina D** también es una ayuda a la hora de dormir, su deficiencia puede producir insomnio entre otros síntomas como los problemas óseos y musculares, bajada de defensas, depresión, etc. La

mayor manera de conseguir vitamina D es a través de la síntesis propia al exponer la piel a los rayos solares.

Alimentos como el **pescado azul**, las **cerreas**, el **kiwi** o los **pistachos** nos ofrecen **omega 3**, **melatonina**, **magnesio**, **triptófano** y **antioxidantes** esenciales para tener un cuerpo bien alimentado y un mejor descanso.

La **microbiota** intestinal también juega un papel a la hora de evitar el insomnio, y podemos reforzarla con alimentos **probióticos** como el yogur y fermentados, y con alimentos **prebióticos** ricos en **fibra**, como la **inulina** de la alcachofa, la **pectina** de la manzana o el **almidón resistente** de la patata y el arroz (que aparece al enfriarlos 12 h en la nevera y consumirlos), gracias a un proceso de fermentación de las bacterias intestinales del colon se producen unos **ácidos grasos de cadena corta** como el butirato, que regula el eje intestino-cerebro,

la actividad del nervio vago y mejora el estado de ánimo y el descanso.

En el libro, cuento con la colaboración del psicólogo Alejo Cabeza, que nos da algunos **psicotrucos** para controlar el estrés a la hora de ir a dormir. Muchos hemos experimentado episodios de miedo y angustia por la noche pensando en una reunión de trabajo, el examen, los problemas de la vida o en la competición del día siguiente. Te ayudará tener algunos recursos eficaces para gestionar el estrés psicológico crónico tanto a corto como a largo plazo, como la recomendación de hacer ejercicio para mejorar el insomnio y reducir los efectos negativos del cortisol, la hormona del estrés crónico, y como aprender alguna técnica o ejercicio de **respiración** o **meditación**, una gran ayuda para rebajar el nivel de ansiedad cada día, y la noche antes de una competición para poder dormir mejor.

Y si los nervios no te dejan dormir antes de una competición, no te agobies, recuerda que nuestro rendimiento depende más de nuestro descanso a lo largo de toda la semana.



¿QUIERES *EMPEZAR* *A PRACTICAR BALLET FIT®* DESDE CERO?

¡Descubre la disciplina
que funciona **a tu ritmo,**
desde casa, con nuestro
curso de iniciación **Ballet**
Fit® en casa!

Practica Ballet Fit® y...
¡Cambia tu cuerpo!

Presentando
el código
CARRERA23

50%
de descuento



 **balletfit**

Más información en info@balletfit.es

ÚNETE AL DIÁLOGO SOBRE CÁNCER DE MAMA Y AYÚDANOS A ESCRIBIR #LAMQUEFALTA EN A CORUÑA

¿Qué pasa cuando eliminamos las e es de un texto? Que es más difícil de entender. Lo mismo que si eliminamos la "m" de metastásico cuando hablamos de cáncer de mama. Por eso, la **Alianza Daiichi Sankyo | AstraZeneca** ha puesto en marcha el movimiento **#laMqueFalta**, en colaboración con la **Asociación Española de Cáncer de Mama Metastásico (AECMM)**.

LA REALIDAD DEL CÁNCER DE MAMA

Según un estudio realizado por la **Alianza Daiichi Sankyo | AstraZeneca**¹, solo 3 de cada 10 españoles afirma saber con seguridad qué es el cáncer de mama metastásico. Sin embargo, en España, se prevé que en 2023 se diagnostiquen 35.000 nuevos casos², de ellos, entre el 5% y el 6% presentan metástasis³ y aproximadamente el 30% de las mujeres diagnosticadas en estadios precoces sufrirá alguna recaída con metástasis a distancia a lo largo de su vida⁴. Por ello, continúa siendo un gran reto y su tratamiento depende en gran medida de los subtipos moleculares como los estrógenos (RE), la progesterona (RP) o el factor de crecimiento epidérmico humano 2 (HER2). Este último es uno de los más agresivos³.

MOVIMIENTO #LAMQUEFALTA

#laMquefalta es un movimiento con el objetivo de completar la conversación sobre cáncer de mama para que gire en torno a una "Triple M": Mujer, Mama, y Metastásico.

Así, para visibilizar esta situación, el movimiento elimina las emes en 1 de cada 3 contenidos sobre cáncer de mama en redes sociales. ¿Por qué 1 de cada 3? Porque representa al 30% que acabarán desarrollando metástasis⁴.

¡ÚNETE A #LAMQUEFALTA!

El próximo 24 de septiembre, miles de mujeres participarán en la Carrera de la Mujer, en A Coruña, contra el cáncer de mama. En esta cita se encontrarán representantes del movimiento #laMquefalta, de la mano de la AECMM, por segundo año consecutivo.

Localiza su stand informativo y conoce en persona a las representantes de la AECMM en Galicia, para descubrir por qué la conversación sobre cáncer de mama no está completa sin la "M" de metastásico. Te animamos también a que elimines las emes de los contenidos que publiques en tus redes sobre cáncer de mama y te recomendamos utilizar los hashtags **#laMquefalta**, **#CáncerDeMama** y **#CáncerDeMamaMetastásico**. ¡Ayúdanos a viralizar el movimiento y a que la conversación sobre cáncer de mama metastásico llegue completa a todos los rincones del país!

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. Sociedad Española de Oncología Médica (SEOM). Las cifras del cáncer en España, 2023. Disponible en: https://seom.org/images/Los_cifras_del_Cancer_en_Espana_2023.pdf. Último acceso: febrero de 2023.
3. Grupo Español de Investigación en Cáncer de Mama (GEICAM). ¿Qué es el cáncer de mama? Tipos de tumores. Disponible en: <https://www.geicam.org/cancer-de-mama/tengo-cancer-de-mama/conoce-mejor-tu-enfermedad/tipos-de-tumores>. Último acceso: abril de 2023.
4. Grupo Español de Investigación en Cáncer de Mama (GEICAM). Guía GEICAM de práctica clínica para el diagnóstico y tratamiento del cáncer de mama metastásico. 2015. Disponible en: <https://www.geicam.org/wp-content/uploads/2016/06/GUIA-GEICAM-COM-PLETA.pdf>. Último acceso: febrero de 2023.



la m que falta
CÁNCER DE MAMA METASTÁSICO

¿Habla os de cáncer de _a_a _etastásico?

Seguro que te resulta difícil entender la frase si eliminamos las emes del texto.

¿Nos ayudas a escribir #laMqueFalta?

La conversación sobre cáncer de mama no está completa sin la "M" de metastásico. Por ello, la Alianza Daiichi Sankyo | AstraZeneca y la Asociación Española de Cáncer de Mama Metastásico (AECMM) te animamos a eliminar las emes de tu contenido en redes sociales cuando hables de cáncer de mama y a utilizar los hashtags:

#laMquefalta **#CáncerDeMamaMetastásico** **#CáncerDeMama**



¡Consigue esta bandolera!

En CANALCOSMO.ES





¡Cuídate el triple!

TRIADA DE LA MUJER DEPORTISTA

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

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

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

Además de las consecuencias negativas que la amenorrea tiene de inmediato para la salud general, la fertilidad y el estado anímico, también se asocia a una baja producción de estrógeno y progesterona, dos hormonas que, entre otras, tienen la función de mantener fuertes nuestros huesos. Si la ausencia de menstruación se prolonga en el tiempo, puede llegar a provocar una disminución de la masa ósea, lo que aumenta la posibilidad de sufrir lesiones y fracturas, a corto plazo, y osteoporosis algo más adelante.

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

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

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

ZUMBA®

Imagina que tu hobby te hiciera ganar dinero y
te mantuviera en forma al mismo tiempo

Hazte instructor de Zumba®, Step Into Happy



Conviértete en
instructor de Zumba®
con un descuento especial
del 65 % en el entrenamiento
básico 1 usando el código

CARRERA2023

Entra en zumba.com



*Válido hasta el 30 de noviembre de 2023



EJERCICIO FÍSICO PARA PACIENTES CON CÁNCER



El ejercicio físico para pacientes con cáncer debe estar pautado y controlado por un profesional con el objetivo de prevenir o reducir los efectos secundarios de los tratamientos oncológicos. Por sus efectos globales en el organismo, puede mejorar la salud, calidad de vida y supervivencia de los pacientes.



Características:



Desarrollado y supervisado por un profesional



Individualizado



Adaptado a cada nivel



Basado en la evidencia científica

Beneficios:

- Reducción de la sensación de fatiga relacionada con el cáncer. **Evidencia alta.**
- Mejora de la calidad de vida. **Evidencia alta.**
- Mejora de la función física (aptitud cardiorrespiratoria y fuerza muscular). **Evidencia alta.**
- Disminución de trastornos como ansiedad y depresión asociados al diagnóstico y tratamiento del cáncer. **Evidencia alta.**
- El ejercicio de fuerza progresivo y supervisado no aumenta el riesgo ni exacerba los síntomas del linfedema. **Evidencia alta.**
- Mejora de la salud ósea. **Evidencia moderada.**
- Mejora de la calidad del sueño. **Evidencia moderada.**



* Evidencia alta/ moderada. No todos los conocimientos provenientes de artículos científicos publicados tienen el mismo impacto o valor sobre la toma de decisiones en materia de salud; por ello, se hace necesario evaluar la calidad de la evidencia. Una evidencia alta muestra que los efectos deseados de una intervención en materia de salud son claramente beneficiosos, mientras que cuando no hay certeza de las ventajas y desventajas de una intervención (por tener una evidencia de baja calidad) pueden realizarse recomendaciones no adecuadas para los pacientes.

Recomendaciones:

- De forma general, se sugiere evitar la inactividad, así como alcanzar siempre que sea posible las recomendaciones de las guías internacionales para la salud: un mínimo de 150 minutos a la semana de ejercicio aeróbico y dos sesiones por semana de ejercicio de fuerza.
- Es importante realizar ejercicio durante el tratamiento, adaptando la intensidad a las necesidades de cada etapa. Esto ayudará a mantener la independencia física y a mejorar la calidad de vida del paciente.



* Estas guías internacionales identifican la actividad física de intensidad moderada como aquella que aumenta el ritmo cardíaco y hace respirar más rápido, permitiendo a una persona seguir una conversación pero no cantar, por ejemplo. La actividad física es vigorosa cuando se produce un aumento sustancial en la frecuencia de las respiraciones y del corazón y no puede mantenerse una conversación con facilidad.

** Denominamos ejercicio aeróbico a aquel que aumenta la frecuencia cardíaca y la respiración al usar, de forma repetitiva y rítmica, grandes grupos musculares. El ejercicio de fuerza es aquel que usa una resistencia para lograr la contracción muscular involucrando el uso de máquinas, peso libre, bandas elásticas o el propio peso de la persona.

Algunas cifras

- Según datos de la Sociedad Española de Oncología Médica (SEOM), el **40%** de los cánceres diagnosticados en España **podrían prevenirse** con la adopción de hábitos saludables.
- Nuestro estudio EpiGEICAM concluyó que las mujeres españolas **con una vida sedentaria** tienen un **71% más de riesgo** de desarrollar cáncer de mama que aquellas que cumplen las recomendaciones internacionales.
- Según datos del Instituto Nacional de Estadística (INE), un **40,3%** de las mujeres españolas declara llevar un **estilo de vida sedentario**, frente a un **32,3%** de los hombres. Un **21,9%** de las españolas y un **31,4%** de los españoles refieren **realizar ejercicio físico** con regularidad.

GEICAM

investigación en
cáncer de mama

www.geicam.org

Twitter: @GeicaMujer

Facebook.com/GEICAM

Instagram: @geicam_

SOLO SIENDO EL PERIÓDICO DE TODOS LOS GALLEGOS,



PODEMOS SER EL TERCER PERIÓDICO DE ESPAÑA

Los cinco diarios en España con más difusión en 2022 han sido, por este orden, El País, La Vanguardia, La Voz de Galicia, ABC y El Mundo, según ha publicado la Oficina de Justificación de la Difusión (OJD)

ENTRENAMIENTO EN FEMENINO

Adapta tu entrenamiento a tu condición de mujer

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

◉ ADAPTACIÓN AL ENTRENAMIENTO DE FUERZA

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

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

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

◉ ADAPTACIÓN AL ENTRENAMIENTO CARDIOVASCULAR

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

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

◉ ADAPTACIONES METABÓLICAS

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

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



UNA CARRERA EN LA QUE

GANAMOS TODAS

24.09.23

Ahí estaremos, preparadas
fuertes y unidas en la
carrera de la mujer.

 casa del agua
termARIA.es
Energía Positiva



¡LO SIENTO EN LOS **HUESOS!**

Cuidado de la densidad ósea en la mujer deportista

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

¿POR QUÉ PERDEMOS DENSIDAD ÓSEA?

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

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

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

¿NADAR ES BUENO?

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

debes complementarlos con otras actividades de más impacto.

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

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

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

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

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



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

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

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



Corremos a tu lado contra el cáncer de mama,

una lacra que afecta a más de 35.000 mujeres y
hombres cada año en nuestro país.

Más formación, más medios, más investigación, más vida.
Todas y todos sumamos para este fin.

#juntosporunfin

Northius

Carrera de la Mujer 2023

Conócenos

A CORUÑA UNA CIUDAD PARA CORRER



REGLAMENTO X CARRERA DE LA MUJER "CENTRAL LECHERA ASTURIANA" DE A CORUÑA 2023

Será la sexta prueba del XIX Circuito Carrera de la Mujer "Central Lechera Asturiana". Estará organizado por el área de EVENTOS DEPORTES del grupo Sport Life Ibérica, S.A., con la colaboración del Ayuntamiento de A Coruña.

FECHAS, HORA E IMPORTE DE INSCRIPCIÓN.

Es una carrera de 6,3 km, que se celebrará el domingo 24 de septiembre de 2023 en la ciudad de A Coruña, a partir de las 10:00 horas. El tiempo máximo para completar el recorrido será de 1 hora y 30 minutos. El precio de inscripción es de 13 €. (+ 0,90 € si se realiza la inscripción en Internet, en concepto de comisión bancaria) y 14,9 € en la última semana.

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.

PROHIBIDA LA PARTICIPACIÓN EN LA PRUEBA SIN EL DORSAL OFICIAL DE LA MISMA.

DISTANCIA Y RECORRIDO.

La prueba se disputará sobre un recorrido de unos 6,3 kilómetros, totalmente urbanos. La salida y la meta estarán en la Avda. de Buenos Aires, junto al Complejo Deportivo de Riazor.

CATEGORÍAS.

Se establecen las siguientes categorías:

Categorías individuales (años cumplidos el día de la prueba)

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

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

- 3 hermanas
- 2 hermanas
- 2 Cuñadas
- Madre e hija
- Madre y 2 hijas
- Tía y sobrina
- Parejas de Hecho / Matrimonios
- Abuela, madre y nieta
- Suegra y nuera

- 2 amigas
- 3 amigas
- Gimnasios y Clubes de Atletismo (equipos de 3 mujeres)
- Empresas (equipos de 3 mujeres)
- Centros Escolares (clasificación por número de llegadas)
- Asociaciones de mujeres (trofeos a las tres asociaciones con más llegadas a meta y a las tres más rápida en equipos de 3 componentes).

INSCRIPCIONES.

Precio inscripción: 13,9 € (incluye IVA y gastos de gestión de Deporticket), desde el miércoles 19 de julio y hasta el lunes 18 de septiembre de 2023, a las 23:59 horas. Y será de 14,9 € del lunes 18 de septiembre al viernes 22 de septiembre a las 14:00 horas; o hasta que se agoten los 6.000 dorsales disponibles. Se abonarán en el momento de apuntarse en la página web de la carrera: www.carreradelamujer.com.

También habrá 50 dorsales solidarios a 20,9 € cada uno (donación íntegra) a beneficio de ACADAR.

Si sois un grupo de 20 o más mujeres, escribe un mail a carreradelamujer@slb.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 el dorsal, con la camiseta y la bolsa de los regalos; previo pago de los gastos de envío al inscribirse (4,95 € para Península). Solo se podrán enviar a aquellas corredoras que se inscriban antes del lunes 11 de septiembre a las 23:59 horas.

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

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

La feria será en Palexco, Muelle de Trasatlánticos, s/n. Viernes 22 de septiembre de 16 a 20h y sábado 23 de septiembre de 10 a 14h y de 16 a 20h.

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.

DORSAL-CHIP.

El chip es desechable y se entrega con el dorsal, pues va pegado detrás del mismo. Todas las participantes llevarán el chip en el dorsal y este deberá colocarse en el pecho. Es necesario correr con el dorsal/ chip para poder establecer la clasificación por categorías y por equipos de todas las corredoras.

ASISTENCIA MÉDICA.

La Organización contará con ambulancias de evacuación y UVI medicalizadas, con 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, FOTOS Y VÍDEOS.

La clasificación general ofensiva, así como las fotos y vídeos de las participantes llegando a meta, se publicarán en la página web www.carreradelamujer.com.

Las clasificaciones por equipos se realizarán mediante la suma de los tiempos de todas las integrantes de cada equipo.

DESCALIFICACIONES.

El servicio médico de la competición y los jueces árbitros están facultados para retirar durante la prueba:

1. A cualquier atleta que manifieste un mal estado físico.
2. A la atleta que no realice el recorrido completo.
3. A la atleta que manifieste un comportamiento no deportivo.

VEHÍCULOS.

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

PREMIOS Y REGALOS.

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

RESPONSABILIDAD.

La participación en el evento está bajo la responsabilidad y propio riesgo de las participantes. La participante, en el momento de su inscripción, manifiesta encontrarse físicamente apta para el evento. La organización declina toda responsabilidad de los daños que las participantes puedan ocasionar o derivar de ellas a terceros/as durante la prueba

GUARDARROPA

Existirá un servicio de guardarropa gratuito





#YO BEBO LECHE

¿Y tú?





Gracias a ellos

CARRERA DE LA MUJER AGRADECE SU APOYO A:

PATROCINADORES PRINCIPALES



PATROCINADORES "ORO"

OYSHO



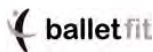
PATROCINADORES



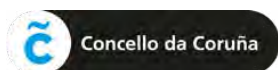
Mucho Más que Agua



COLABORADORES



INSTITUCIONES





Carrera
de la *Mujer*

