

asics

Buckler
OO

DKV
SEGUROS MÉDICOS



CARRERA DE LA MUJER



Zaragoza, 13 de noviembre
10:00 h. Avda. Cesareo Alierta
(Pabellón Príncipe Felipe)



 **Zaragoza
DEPORTE**



www.carreradelamujer.com

Apúntate en la planta de Deportes de los Centros de El Corte Inglés de Grancasa e Independencia en Zaragoza, o en El Corte Inglés de Pamplona, del 17 de octubre al 9 de noviembre, o hasta agotar los 4.000 dorsales disponibles.

El Corte Inglés

www.facebook.com/carreradelamujer

XIV Carrera de la Mujer “Central Lechera Asturiana” de Zaragoza 2011

La XIV Carrera de la Mujer de Zaragoza será la octava y última prueba del VII Circuito de la Carrera de la Mujer “Central Lechera Asturiana” 2011, que este año está amadrinado por la presentadora Anne Igartiburu. Está organizada por el Área de Eventos de la revista Sport Life, en colaboración con el Excmo. Ayuntamiento de Zaragoza y del Club Atletismo Olimpo.

Se celebrará el domingo 13 de noviembre de 2011 a las 10:00 horas y el tiempo máximo para completar el recorrido será de 1 hora y 30 minutos. Podrán tomar parte en esta prueba todas aquellas mujeres mayores de 12 años que lo deseen siempre y cuando estén correctamente inscritas, tanto en tiempo como en forma.

OBJETIVOS GENERALES:

- Conseguir ser 4.000 corredoras en Zaragoza. Y llegar a ser este año en el circuito más de 60.000 mujeres participantes.
- Dar a conocer a la sociedad los grandes beneficios que aporta realizar ejercicios aeróbicos de forma regular. Tanto en la prevención de enfermedades como en la consecución de una buena calidad de vida, más sana, longeva y plena de satisfacciones. Una forma sencilla y natural de alcanzar el peso ideal y el mejor método para luchar contra el sedentarismo, el estrés y la obesidad.
- Proyectar una imagen positiva de salud, de ejercicio sano, de buena alimentación, de compromiso social y de diversión del evento ante todos los agentes sociales y los medios de comunicación.
- Conseguir una mayor sensibilización contra el cáncer y el máximo compromiso con la AECC (Asociación Española Contra el Cáncer) en su lucha contra el cáncer de mama.
- Conseguir un año más que la Carrera de la Mujer de Zaragoza sea uno de los principales acontecimientos atléticos de Aragón.
- Reunir en la misma competición a la mujer que se inicia en el deporte con las mejores atletas del momento.
- Lograr que la mujer se incorpore de forma masiva a la práctica regular de ejercicio aeróbico.
- Ofrecer a las participantes la mayor fiesta del deporte femenino, con variedad de actividades: carrera a pie, aeróbic, animación, exhibiciones, feria de la corredora y muchos premios y regalos para las participantes.
- Realizar un gran dispositivo organizativo, de seguridad, sanitario, de voluntariado y de participación ciudadana.

Campañas de sensibilización y apoyo contra el cáncer

Este año la organización, del circuito nacional de la Carrera de la Mujer, donará 50.000 euros a la Asociación Española contra el Cáncer, para la investigación en su lucha contra el cáncer de mama. Ya son más de **320.000 euros** los donados por la organización desde el inicio del circuito hace 7 años.

Además continuará con las campañas de comunicación y de sensibilización, que se han realizado con el evento durante estos 8 años, sobre la importancia y los beneficios que el deporte tiene en la superación de esta enfermedad.

También estará en la carrera **Pilar**, una mujer que **superó un cáncer de mama hace 3 años** y ahora quiere aportar su granito de arena buscando apoyo para las mujeres que pasan por la misma situación que le tocó vivir a ella, a través de **“El Reto de Pilar”**. **Pilar participará en todas las carreras del Circuito** de la Carrera de la Mujer “Central Lechera Asturiana” 2011, buscando **22.000 mensajes de apoyo**, uno por cada una de las 22.000 mujeres diagnosticadas de cáncer de mama al año. Si Pilar consigue los 22.000 mensajes de apoyo al finalizar esta última carrera, Buckler 0,0 donará 22.000 euros destinados al apoyo psicológico en el tratamiento de esta enfermedad.

Datos básicos para las participantes

INSCRIPCIONES

El precio de la inscripción es de 6 €. El plazo para inscribirse finaliza el miércoles 9 de noviembre o hasta agotar los 4.000 dorsales disponibles.

Se pueden realizar en www.carreradelamujer.com, en el Club de Fidelización de la web de Central Lechera Asturiana (www.clubcentrallecheraasturiana.com) y en la Planta de Deportes de los Centros de El Corte Inglés de Independencia y Grancasa en Zaragoza y en la Planta de Deportes del El Corte Inglés de Pamplona.

RETIRADA DE DORSAL, CAMISETA Y REGALOS:

Las camisetas, dorsales y bolsa de la corredora se entregarán en El Corte Inglés de Independencia, el viernes 11 de 12 a 14 y de 16 a 20 horas, y el sábado 12 de noviembre de 10 a 14 y de 16 a 20 horas. Es imprescindible presentar el resguardo que se entrega a la hora de inscribirse o, en el caso de las inscripciones a través de la página web, valdrá con el DNI o fotocopia.

Las tallas de las camisetas se entregarán por estricto orden de recogida del dorsal en El Corte Inglés.

NO SE ENTREGARÁN DORSALES, NI CAMISETAS EL DÍA DE LA PRUEBA.

CHIP DE CRONOMETRAJE

Todas las participantes correrán con un chip en la zapatilla, que les entregará la organización el mismo día de la prueba, en la zona de salida (desde las 8:30 horas y hasta 15 minutos antes del inicio de la carrera). Se entregará el chip de cronometraje previa presentación del dorsal. El chip se devolverá -una vez cruzada la línea de meta- a los miembros de la organización encargados de la recogida. Es necesario correr con el chip en la zapatilla (o atado al tobillo) para poder establecer la clasificación por categorías y por equipos de todas las corredoras.

PREMIOS

Se establecen trofeos para las tres primeras de cada categoría. Y habrá una bolsa con regalos para todas al recoger la camiseta y el dorsal.

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.

DISTANCIA

La Carrera de la Mujer “Central Lechera Asturiana” de Zaragoza se disputará sobre un recorrido de 5 kilómetros, totalmente urbano, con salida y llegada en la Avenida Cesáreo Alierta (Frente al Pabellón Príncipe Felipe).

CATEGORÍAS

Se establecerán las siguientes categorías individuales

(años cumplidos el día de la prueba):

- Absoluta
- 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

También habrá las siguientes categorías por equipos:

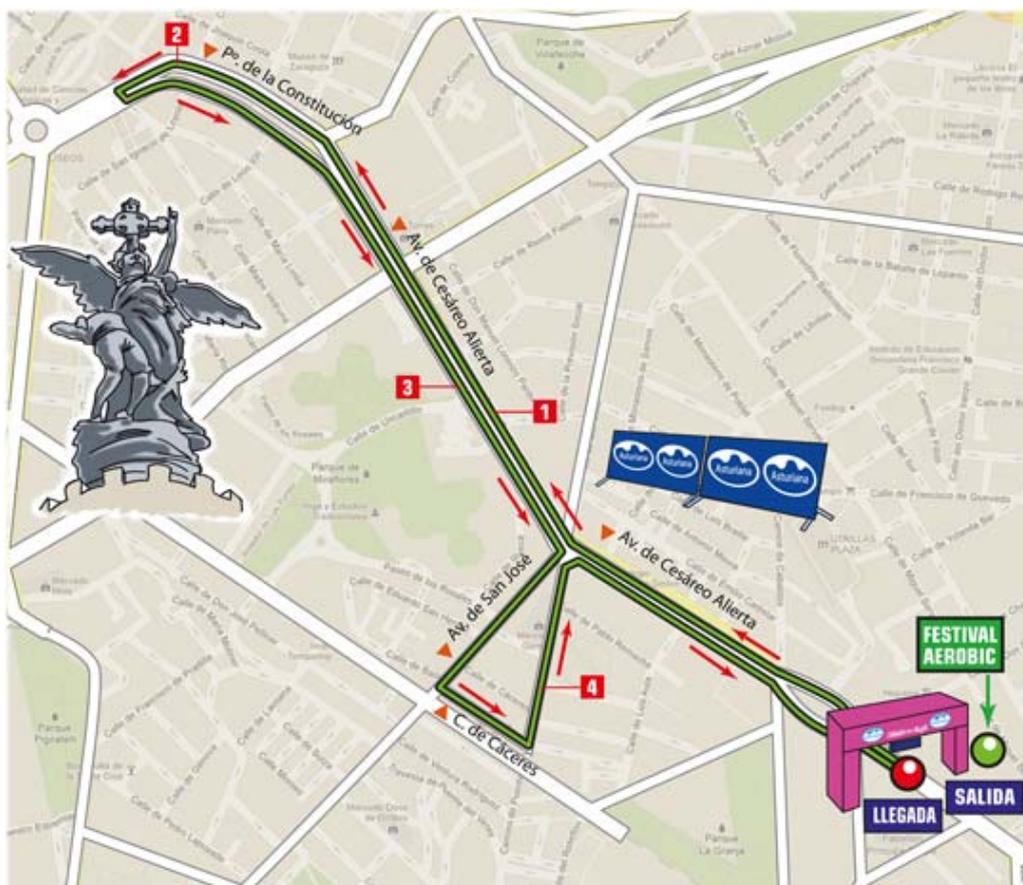
- 3 hermanas

- 2 hermanas
- 2 Cuñadas
- Madre e hija
- Madre y 2 hijas
- Tía y sobrina
- Abuela, madre y nieta
- Suegra y nuera
- Parejas de Hecho / Matrimonios
- Gimnasios y Clubes de Atletismo (equipos de 3 mujeres)
- Empresas (equipos de 3 mujeres)
- Centros Escolares (Mínimo 6 corredoras llegadas a meta)
- Asociaciones de mujeres (Trofeo a las 3 asociaciones con más llegadas a meta)

CLASIFICACIONES Y VÍDEOS:

La clasificación general oficiosa, así como los 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.

Recorrido de la carrera



Anne Igartiburu una madrina de lujo



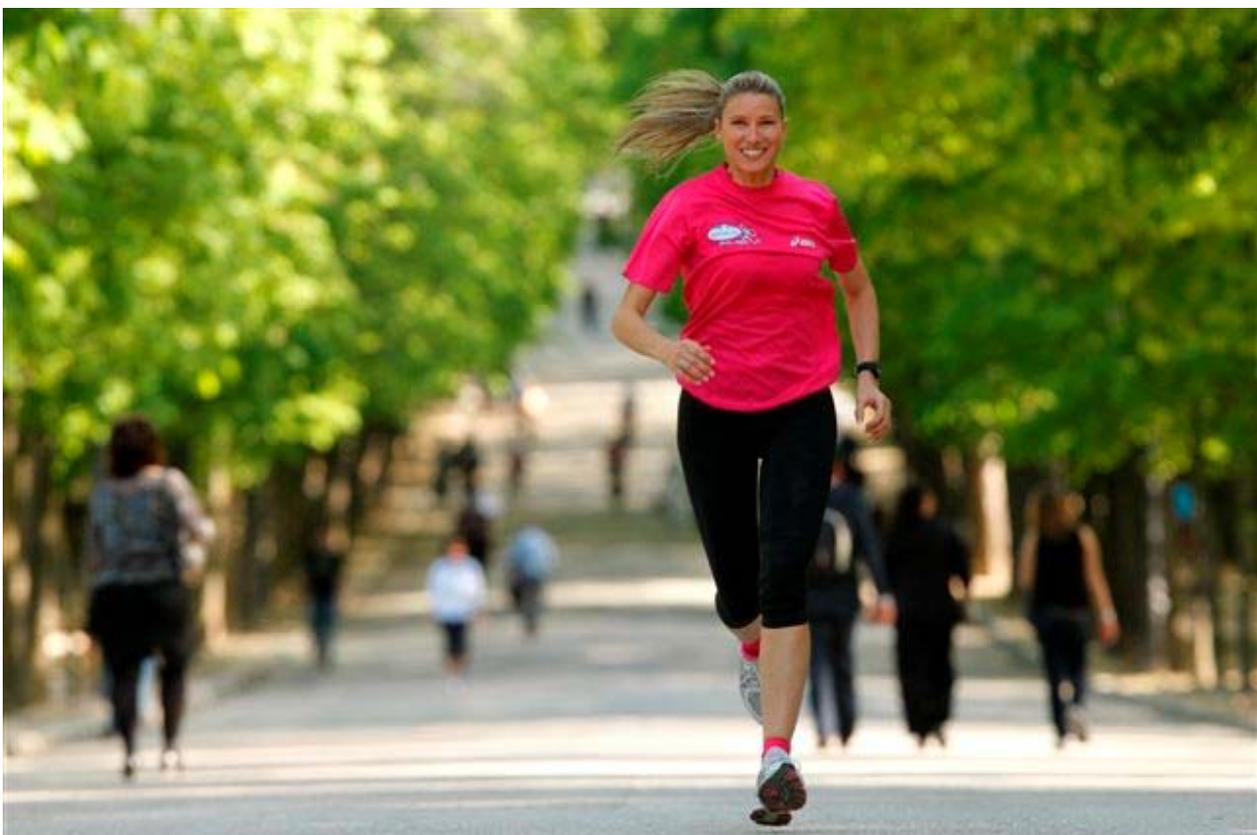
El próximo 13 de noviembre Zaragoza va a vivir la gran fiesta del deporte femenino. Pudimos hablar con Anne que amadrina el VII Circuito de la Carrera de la Mujer “Central Lechera Asturiana” 2011 y que ha participado en varias de las pruebas del mismo. Anne que tiene en el deporte su gran pasión y está totalmente comprometida con esta prueba que recoge fondos para la lucha contra el cáncer de mama, anima a todas las chicas a participar en la fiesta del deporte y la solidaridad que es la Carrera de la Mujer de Zaragoza, y poder cumplir así el reto del circuito, llegar a ser más de 60.000 corredoras.

- ¿Qué significa para ti la Carrera de la Mujer?

- Es la oportunidad de correr por un motivo muy especial como la lucha contra el cáncer de mama y además es una gran oportunidad para vivir una gran fiesta del deporte junto a miles de mujeres a las que nos une la pasión por correr.

- ¿Qué espacio ocupa el deporte en tu vida?

- Casi todo mi tiempo libre. No sólo es importante a nivel físico, también emocionalmente porque me da la oportunidad de hacer buenos amigos. Es una gran excusa para relajarme, para disfrutar, para superarme y para aprender.



- **El pasado mes de noviembre corraste el Maratón de Nueva York. ¿Qué recuerdo te ha dejado ahora que han pasado ya unos meses?**

- Son 42.195 metros, una distancia muy larga. Lo que me ha dejado, sobre todo, es un gran respeto por todos aquellos que se atreven a intentar a hacer un maratón. Además, me ha dejado algunas de las emociones más intensas de mi vida, ratos compartidos con gente a la que quiero muchísimo. ¡Y también me ha dejado las ganas de intentar bajar de cinco horas!

- **¿Qué deporte te gustaría practicar en el futuro?**

- Me encantaría aprender a nadar bien. Eso sí, me atraen todos los deportes, en especial los que son al aire libre, en la montaña, como la escalada, el senderismo, la bici de montaña, etc. Pero ahora mismo lo primero es acabar de curarme mi lesión en la pierna, que ya hice el maratón de Nueva York tocada, y estoy deseando recuperarme del todo para poder correr feliz.

- **¿El amor por el deporte es una de las mejores herencias que te han dejado tus padres?**

- Me dieron unos grandes valores para afrontar la vida y la oportunidad de estudiar, y además el amor por el deporte que trae consigo el aprender a superarte a ti mismo, el compañerismo, el respeto por el medio ambiente, la alimentación sana...Compartir ratos haciendo deporte con tus padres y con tu familia es lo de mejor que te puede pasar.

- **¿A qué deportistas admiras?**

- Me quedaría por ser una gran mujer pionera con Edurne Pasaban y sus "14 ochomiles". También destacaría a dos grandes corredores como Martín Fiz y a Chema Martínez a los que he podido conocer de cerca y como personas son incluso más grandes que como deportistas; y también admiro a todos esos hombres y mujeres anónimas que salen a entrenar cuando anochece, cuando llueve, que sacan tiempo para ir a correr de dónde no lo hay.

- **¿Qué piensas que te aporta el deporte?**

- Creo que me ha hecho una persona más abierta, que respeta más a los demás y también, gracias a que he podido superar retos que nunca creí que podría conseguir, me ha hecho más positiva, con más ilusión.



- **¿Con quién te gustaría correr la Carrera de la Mujer Central Lechera Asturiana?**

- Pues con las más de 60.000 mujeres que se van a atrever a salir a correr en 8 ciudades de España este año, todas esas mujeres que creen que podemos llenar las calles con el color rosa de nuestras camisetas para demostrar que estamos todas juntas contra el cáncer de mama, todas las que piensan que las mujeres podemos cambiar muchas cosas en esta sociedad.

Videos y fotos de Anne Igartiburu

Para obtener el video de la entrevista con Anne, fotos, así como el video en el que anima a las chicas a participar contactar con Arantza Martínez (688676472; eventosydeporte@gmail.com).

La fiesta continuará después de la carrera

Después de la carrera, como es tradición, continuará la fiesta y podremos disfrutar de un **festival de aeróbic** impartido por los mejores profesores de fitness de la FEDA.

RUNNERS



Prensa

Arantza Martínez

688 676 472

Información técnica

Rodrigo Gavela

677 329 616

Santiago Chivite

655 412 894

Fernando Sebastián

650 487 058

CONSEJOS PARA EL DÍA DE LA CARRERA DE LA MUJER CENTRAL LECHERA ASTURIANA

Generales:

1. Deja todo preparado la noche antes. Desde la ropa de correr, el sujetador, las zapatillas, los calcetines (nada debe ser nuevo; tienes que haber corrido con todo al menos 3 ó 4 veces) más el dorsal y hasta la botella de agua para hidratarte antes de la salida.

2. Que no te agobien con los hidratos. Para una carrera de 5 kilómetros no necesitas hacer una carga de hidratos durante la semana anterior a base de comer pasta y arroz todos los días. Si no estás acostumbrada, incluso puedes llegar a ganar peso y enlentecer tu carrera. La cena del sábado prueba a cenar un plato ligero de pasta o arroz con salsa de tomate casera y una pechuga de pollo o un pescado a la plancha con ensalada y fruta de postre. ¡Y ni te acuestes justo después de cenar ni te vayas a dormir muy tarde!

3. La noche antes de la carrera puede que estés nerviosa y no puedas dormir bien, tómate una tila con anís verde para conciliar mejor el sueño y hacer mejorar la digestión de la cena.

4. Levántate al menos dos horas antes de la salida para que tu cuerpo esté activado cuando te toque correr.

5. No te pases desayunando. La carrera es corta, 5 km, y si estás haciendo una pesada digestión lo normal es que tengas flato. Un yogur con miel y muesli o un vaso de leche o un café con una tostada son buenas opciones. Evita los alimentos con fibra y sobre todo no hagas experimentos: come lo que tu cuerpo está acostumbrado.

6. Llega una hora antes a la salida. Evitas nervios, coges el chip sin agobios y haz un calentamiento de 20 minutos corriendo suave más 3-4 pequeños sprints y luego haz una suave sesión de estiramientos.

7. En una carrera tan corta te dará "chispa" extra **tomarte un café o un té tres cuartos de hora antes** de empezar a correr.

8. Si antes de la carrera tienes mucha hambre, nada mejor que **un plátano media hora antes de salir** para darte la chispa de energía que necesitas.

9. Cuando dan la salida hay una euforia colectiva que hace que todo el mundo más que correr, huya. Intenta mantener la mente fría y no estropear la carrera con un primer kilómetro tan veloz que ya no puedas recuperarte en los siguientes.

10. Lleva tu reloj-cronómetro y controla el tiempo que tardas en hacer cada kilómetro (están marcados con paneles). De esa forma puedes ir ajustando tu ritmo.

De belleza

(ofrecidos por Ponds)

1. Prepara tu rostro. Además de tu cuerpo, tu cutis también tiene que estar preparado para la carrera. Utiliza tu crema facial de noche como mascarilla extendiendo una capa más abundante de lo habitual la noche anterior, y déjala actuar durante 10 minutos. Después retira el exceso con un algodón. A la mañana siguiente tu piel estará más hidratada y protegida para enfrentarse a las agresiones externas.

2. Limpieza. Antes de la carrera y de cualquier ejercicio físico, tienes que cuidar la limpieza del rostro más que nunca. Aplica tónico, leche o toallitas limpiadoras para eliminar las posibles impurezas y residuos de tu piel. No olvides limpiarla también cuando termines, ya que se habrá ensuciado con el exceso de sudor y la exposición a otros agentes externos durante el ejercicio.

3. Protección. Como siempre que te expones al sol, viento o frío no olvides utilizar una crema de día con factor de protección solar (SPF 15 mínimo) a partir de aquí dependerá de tu tipología de piel y fototipo abriéndose la posibilidad en la ampliación de protección.

4. Olvidate de maquillaje. Corre con la piel limpia y deja descansar a tu piel del maquillaje por un día. Base de maquillaje, polvos o sombras cargan la piel y la impiden transpirar cuando se practica ejercicio físico. Con tu crema de día con protección sobre la piel limpia es suficiente.

5. Prepara tus piernas. Además de tu entrenamiento habitual, da a tus piernas una ayuda extra la noche anterior con productos que las relajen y las tonifiquen. Utiliza productos que mejoren la circulación y la sensación de ligereza, con activos como el mentol, el ruscus, el castaño de indias o la cáscara de limón.

