

Carrera de la Mujer, todas ganamos

escrito por Helena Prieto | abril 13, 2018



carreradelamujer.com

La [Carrera de la Mujer](#) es el evento deportivo femenino más grande de Europa en el que participan 8 ciudades españolas. Este año la primera en realizarse será en Valencia este domingo 15 de abril. Se trata de un [recorrido](#) urbano de 7,4 km en plano cuyos últimos kilómetros se realizan a lo largo de un paseo marítimo. En ella pueden participar chicas a partir de los 12 años. A parte de la [inscripción](#) individual, las mujeres también pueden optar por una inscripción en equipos de 2 o 3 participantes. Las mujeres que deseen participar tienen para inscribirse hasta el día de hoy viernes 13 de abril.

Además, esta carrera tiene un componente solidario ya que

las participantes que lo deseen pueden realizar donativos a diferentes entidades. Por un lado se puede hacer la inscripción 100% solidaria cuyos beneficios irán íntegramente al [Proyecto Gemma Hassen- Bey](#), colectivo artístico con la clara convicción de que personas con capacidades diferentes pueden aportar mucho a la sociedad, a través de disciplinas artísticas y deportivas. Otras entidades a las que se puede realizar un donativo mediante la inscripción a la carrera son: [Wanawake](#) (contra las formas radicales de violencia ejercida sobre las niñas y las mujeres), [Asociación Clara Campoamor](#) (para la lucha contra la violencia de género), [proyecto EFiK del Grupo GEICAM](#) (para la lucha contra el cáncer de mama), [PULSERAS ROSAS](#) y [fundación INTHEOS](#) (para la lucha contra el cáncer).

Es una carrera que admite diferentes estados de forma física pudiéndose hacer andando, corriendo o una combinación de ambas modalidades. La página web oficial de la Carrera de la Mujer también nos ofrece diferentes [planes de entrenamiento](#) como recomendaciones de ejercicios para evitar lesiones y para mejorar nuestra forma física, planes para hacer la carrera de un tirón corriendo o para mejorar la marca propia o consejos para evitar errores en la carrera.

En la Carrera de la Mujer todas ganamos en todo, ganamos en salud y en solidaridad compartiéndola con amistades y con mujeres muy diversas. Es una gran oportunidad para disfrutar y pasarlo en grande mientras hacemos ejercicio físico.