



La Carrera de la Mujer Pastas la Muñeca 2025

Saludos Colegas

Este domingo miles de mujeres disfrutarán de la Carrera de la Mujer Pastas La Muñeca

Este domingo 07 septiembre llega una nueva versión de La Carrera de la Mujer Pastas La Muñeca 2025, evento que reunirá a miles de mujeres, con sitio de concentración, salida y llegada, en el parque Metropolitano Simón Bolívar.

La cita dominical de mujeres más grande del país, que se ha consolidado como la campaña de empoderamiento femenino más reconocida y exitosa de Colombia, ha diseñado un cronograma que tendrá apertura de sesiones de calentamiento desde las 6 y 30 de la mañana.

El primer turno en la línea de salida será para las mejores corredoras del país, agrupadas en la categoría élite de las distancias de 10 kilómetros y 21 kilómetros, quienes largarán a las 7:15 a.m., de manera conjunta.

A las 7:30 a.m. las participantes de la distancia 21K VALIENTE, desafiarán sus límites y conquistarán el asfalto con determinación. En punto de las 8:10 a.m. el grupo de los recorridos 10K – EMPODERADA y 15K PODEROSA, saldrán a lograr sus objetivos propuestos.

Por último, a las 8:40 a.m. será el turno para quienes inician este camino con motivación y actitud, en el trazado 5K – INSPIRADA.

De esta manera, la Carrera de la Mujer Pastas La Muñeca 2025 ofrece cuatro distancias con #FUERZAENELCORAZON, campaña que tiene un mensaje para que todas las mujeres aprendan a cultivar la autonomía como un valor de base que les permitirá elevar su calidad de vida, las motivará y guiará para aprender y entender que las mujeres que son autónomas en aspectos afectivos, económicos y profesionales; son mujeres más plenas, más saludables y menos proclives de ser víctimas de cualquier tipo de violencia.

El proceso de inscripciones para la Carrera de la Mujer Pastas La Muñeca se adelanta a través de la página web www.carreradelamujercolombia.com y estará disponible hasta el jueves 04 de septiembre. Los registros tienen un costo de \$200.000, en cualquiera de las cuatro distancias.

Vale la pena destacar que, la entrega de kits se realizará en el Cubo de Colsubsidio Av. Carrera 30 # 52 – 77, en el horario de 8:00 a.m. a 5:00 p.m., los días viernes 5 y sábado 6 de septiembre. De igual forma, será la última opción para adquirir la inscripción para la Carrera de la Mujer Pastas La Muñeca 2025.



Responsabilidades de la corredora

Antes del evento

- Consulta a tu médico antes de participar en cualquier programa de actividad física.
- No participes si presentas lesiones, malestar general o no cuentas con el estado físico adecuado para la distancia a la que te inscribiste.
- Tu salud está primero, no consumas bebidas alcohólicas ni alucinógenas.
- Evita hacer uso de carro particular, utiliza transporte público.
- Usa ropa deportiva cómoda y calzado adecuado para correr por la ciudad.
- Aplica protector solar y, si lo deseas, usa gorra o visera.
- Mantente bien hidratada antes, durante y después de la carrera.
- Revisa el mapa y horarios de la programación, para que planifiques tu desplazamiento.

Durante el evento

- * Tienes el derecho de hacer uso del guardarropa durante el desarrollo de la carrera. El guardarropa estará ubicado en la plaza de eventos del Simón Bolívar y está sujeto a disponibilidad. No se aceptan cascos de moto, tarjetas de crédito, celulares, etc.
- * Debes presentarte en la zona de ingreso a corrales 30 min antes de la salida.
- * Si sientes dolor o molestia física, acude al personal médico más cercano.
- * Lleva contigo tu documento de identificación y/o un medio de comunicación.

Una vez dentro de la zona de concentración, te invitamos a seguir las indicaciones de los operadores. No se permitirá el acceso a personas sin número, números de otras competencias o copias de los números oficiales.