



La Carrera de la Mujer Pastas la Muñeca 2025

La Carrera de la Mujer Pastas La Muñeca 2025, la campaña de empoderamiento femenino más reconocida y exitosa de Colombia, la cual se ha constituido a lo largo de 19 años, llegará a una nueva versión el domingo 07 de septiembre, con punto de encuentro en el parque Metropolitano Simón Bolívar.

El Cubo de Colsubsidio fue el escenario donde se realizó la presentación oficial a medios de comunicación de la Carrera de la Mujer Pastas La Muñeca 2025 y su campaña #FUERZAENELCORAZON, que es 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 evento de presentación contó con la presencia de Valentina Lizcano, imagen de la Carrera de la Mujer Pastas La Muñeca 2025, una mujer que encarna la fuerza, la perseverancia y el empoderamiento, quien, a través de su historia, nos inspira a descubrir lo que realmente habita en lo más profundo de cada una de las mujeres.

Cuatro Distancias con #FUERZAENELCORAZON

Miles de corredoras que vienen realizando los recorridos de 5 kilómetros y 10 kilómetros en la Carrera de la Mujer Pastas La Muñeca, tendrán la oportunidad de probar este año un nuevo escalón antes de asumir los 21 kilómetros, distancia que ofrece la prueba desde el año 2020.

Se trata de la distancia de 15 kilómetros que se estrenará este 2025 en el Parque Simón Bolívar, con el slogan "PODEROSA", mujeres que se enfocan en sus metas y no dejan que nadie ni nada interfiera y sus pensamientos están completamente alineados con los objetivos que quieren lograr.

De esta manera, la Carrera de la Mujer Pastas La Muñeca 2025 ofrece toda una oferta de distancias, desde 5K – INSPIRADA, pasando por 10K – EMPODERADA y ahora 15K PODEROSA, y finalmente 21K VALIENTE, con el objetivo de promover la campaña #FUERZAENELCORAZON, que es 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.



La Carrera de la Mujer Pastas La Muñeca es patrocinada por Droguerías Colsubsidio, con quien comparte el propósito de cuidar la salud de las colombianas con más de 500 establecimientos farmacéuticos en 19 departamentos del país, patrocina la Carrera de la Mujer con el firme propósito de apoyar a todas las mujeres para que busquen en una disciplina como el atletismo crear hábitos de vida saludable y superar sus propias metas, además de promover en toda la sociedad la inclusión como el precursor y abanderado de un equipo incluyente que se ha caracterizado por participar con ímpetu y orgullo en esta importante evento deportivo.

A pesar de las múltiples campañas millones de mujeres tienen una baja calidad de vida, por ello #FUERZAENELCORAZON es una invitación a cultivar en niñas, mujeres jóvenes y adultas, el valor de la autonomía aplicado a todos los ámbitos afectivo, económico, sexual, estilo de vida, orientación sexual, color de piel, en este sentido la Carrera de la Mujer estará desplegando una campaña de televisión a través de su canal oficial Discovery H & H.

En Discovery Home & Health creen firmemente que el deporte es una herramienta para cultivar la disciplina, la resiliencia y el autoconocimiento, y es por eso que acompaña a todas aquellas personas que asumen con valentía el reto de participar en la Carrera de la Mujer Pastas La Muñeca

Para mantener a las mujeres conectadas de manera práctica, Sportline la tienda deportiva oficial, habilitará de manera frecuente espacios en sus tiendas para que cientos puedan participar de jornadas de entrenamiento donde podrá aprender con expertos sobre técnicas de running y sobre todo compartir con una comunidad de mujeres empoderadas. Al respecto Sportline y Carrera de la Mujer Pastas La Muñeca se unen para celebrar todo lo que cada mujer es capaz de lograr, para todas las mujeres reales que buscan ser ellas mismas "Mujeres sin filtro"

¿Cómo participar?

Para participar, simplemente hay que inscribirse a través de la página web www.carreradelamujercolombia.com. Las inscripciones ya están abiertas y hasta el próximo 02 de julio tendrán un costo de \$180.000, a partir de esa fecha el precio se incrementará a \$185.000.

¿Qué causa social apoya la Carrera de la Mujer Pastas La Muñeca?

Para 2025 la Carrera de la Mujer Pastas La Muñeca continuara apoyando a "Misión Nutrición Bogotá" a través de la iniciativa #DONATUSCALORIAS, dinámica a través de la cual el evento convierte las calorías gastadas por cada una de las participantes en dinero en efectivo el cual es donado al Banco de Alimentos, para apoyar a fundaciones comprometidas con la atención de niños en condición e inseguridad



alimentaria. Durante 2024 la Carrera de la Mujer Pastas La muñeca y Ergofitness como organizador, lograron entregar más de \$55.000.000 pesos a esta causa ayudando a atender a más de 16.000 personas en la ciudad.

¿Qué reciben los corredores por la participación?

Inscribirse a la Carrera de la Mujer Pastas La Muñeca es toda una experiencia, que va más allá de la simple inscripción, ya que toda inscrita podrá participar en:

- 2 entrenamientos previos a la Carrera.
- Charlas y actividades asociadas a empoderamiento femenino y salud.
- Kit que incluye: camiseta, número de competencia impreso, chip, certificado de participación digital.
- Acceso a la Feria de la Carrera de la Mujer Pastas La Muñeca.
- Acceso a los servicios dispuestos a las/los participantes durante la carrera, servicio de cronometraje, puntos de hidratación, servicios de salud, entretenimiento, entre otros.

¿Qué distancias ofrece?

La Carrera de la Mujer Pastas La Muñeca ofrece 4 opciones de distancia para participar: 21K, 15K, 10K y 5K.

Para todas las distancias se podrá participar así:
RAMAS Masculina y Femenina

CATEGORÍAS

18 - 39 años

40 - 49 años

Más de 50 años

¿Dónde se recoge el kit?

La Feria de la Carrera de la Mujer Pastas La Muñeca se desarrolla el 5 y 6 de Septiembre en el Cubo de Colsubsidio, reúne a más de 50 expositores que ofrecen lo último en nutrición y energía, ropa deportiva, tenis y tecnología. Adicionalmente durante la Feria se llevará cabo la recogida de kits por parte de las/los participantes, entre las 8 a.m. y las 5 p.m.