



Clinic **'MÁS MUJER'**

**Jornada de Tecnificación
Btt y Carretera**



Cártama (Málaga)
5 de septiembre de 2026



**Diputación Provincial
de Málaga**

Clinic 'Más Mujer' - Jornada de Tecnificación BTT y Carretera



Una jornada para impulsar el ciclismo femenino

La sección Eventos de la Federación Andaluza de Ciclismo acoge el "Clinic más Mujer", una jornada formativa que reúne a ciclistas en torno a un programa que combina técnica deportiva, formación complementaria y reflexión sobre la presencia de la mujer en el ciclismo.

La actividad está organizada por el Club Ciclista Al-Andalus y cuenta con la colaboración de la Diputación Provincial de Málaga dentro de sus programas de igualdad y promoción del deporte femenino, así como con el apoyo del Ayuntamiento de Cártama.

La jornada está pensada para mujeres mayores de edad que practican ciclismo a cualquier nivel: desde quien empieza y busca afianzar técnica y confianza, hasta quien ya rueda regularmente y quiere sumar herramientas. La actividad se divide en dos grupos, carretera y BTT, dirigidos por monitoras de referencia en cada modalidad.

Ventaja para federadas FAC

Las personas con licencia FAC en vigor disponen de un descuento de 5 € sobre el precio general (25 % menos): 15 € en lugar de 20 €.

Dirección técnica

La dirección técnica del Clinic corre a cargo de cinco monitoras con trayectoria en cada una de las modalidades:

- Grupo de carretera: Nieves Infante y Gloria Galdeano.
- Grupo de BTT: María Díaz Perdía, Paqui Jiménez y Miriam Benítez.

Material recomendado

- Bicicleta en buen estado de la modalidad escogida (carretera o BTT).
- Casco obligatorio, guantes y botellín.
- Cámaras de repuesto del tamaño de rueda correspondiente.
- Ropa de ciclismo adecuada a las temperaturas previsibles.
- Equipación para el almuerzo y la mesa redonda.

Saluda del Presidente de la Excma. Diputación de Málaga



Cártama se prepara para convertirse, una vez más, en el epicentro del ciclismo femenino en la provincia de Málaga. Y lo hace con más fuerza que nunca, ya que a la consolidada Al-Andalus Bike Challenge, que alcanza su sexta edición, se suma el I Clinic 'Más Mujer', una jornada de tecnificación que nace con vocación de convertirse en un referente y que, a buen seguro, contará con una magnífica acogida gracias a la gran afición por el ciclismo que existe en nuestro territorio.

No hay mejor forma de iniciarse o seguir creciendo en este apasionante deporte que hacerlo de la mano de profesionales de primer nivel del ámbito deportivo y sanitario. Ellas compartirán su experiencia y conocimientos con las 50 participantes de este clinic, que abordará aspectos tan importantes como la técnica, el desarrollo de habilidades, la preparación física, la nutrición y la salud.

Quiero trasladar mi enhorabuena al Club Ciclista Al-Andalus, al Ayuntamiento de Cártama y a la Federación Andaluza de Ciclismo por impulsar una iniciativa que, año tras año, reúne a más de medio millar de mujeres y contribuye a consolidar esta cita como un referente del ciclismo femenino en Andalucía. Gracias a su compromiso, cada edición supone un paso más hacia una mayor visibilidad y participación de la mujer en el deporte.

La Diputación de Málaga vuelve a respaldar esta prueba y este nuevo clinic, porque promover la práctica deportiva y fomentar hábitos de vida saludables entre los malagueños, vivan donde vivan, forma parte de nuestros principales objetivos. Al mismo tiempo, seguimos trabajando para favorecer la igualdad de oportunidades, apoyando iniciativas que permiten que mujeres de todas las edades compartan experiencias, se superen y disfruten de un deporte tan completo como el ciclismo.

Además, la provincia de Málaga reúne unas condiciones excepcionales para la práctica de esta disciplina. Su variada orografía, sus carreteras y puertos de montaña, sus parques naturales, la Gran Senda de Málaga, la Senda Litoral, el Corredor Verde del Guadalhorce o la Sierra Norte conforman una red de más de 2.200 kilómetros de rutas ciclistas que hacen de nuestro territorio un destino privilegiado para los amantes de las dos ruedas.

Estoy convencido de que tanto la sexta edición de la Al-Andalus Bike Challenge como este primer Clinic 'Más Mujer' serán un éxito y contribuirán a seguir impulsando el ciclismo femenino en nuestra provincia.



Sesión práctica: tecnificación para BTT y carretera



Clases de BTT



Paqui Jiménez
[Mecol Bike Team]
Campeona de España BTT



María Díaz Pernía
[BullBikes Granada]
Campeona de España BTT



Myriam Benítez
[Scott Reset Nutrition]
Campeona del Mundo XCO

Clases de carretera



Nieves Infante
[Prolongo Al-Andalus]
Corredora nacional



Gloria Elena Galeano
[Prolongo Al-Andalus]
Corredora nacional

Talleres formativos



Taller destacado

18:00–18:30

• TALLER PRÁCTICO



FÉLIX HURTADO

Psicólogo Sanitario • Técnico de Educación para la Salud

Psicología, motivación e inteligencia emocional aplicadas al deporte

Herramientas prácticas para cuidar la motivación, gestionar las emociones y potenciar el bienestar a través del deporte.

Talleres alternativos:

- Nutrición deportiva aplicada al ciclismo
- Mecánica de bicicletas
- Entrenamiento aplicado

Mesa redonda: 'Mujer, deporte, salud y competición'



Mesa redonda abierta al público

La mesa redonda de las 19:00 horas en la Tenencia de Alcaldía de Cártama está abierta a todo el público interesado hasta completar el aforo de 200 personas. Las inscritas al Clinic tienen plaza reservada. La entrada para el resto del público es libre y gratuita, sin necesidad de inscripción previa, por orden de llegada.

18:30-20:00

• MESA
REDONDA



MUJER, DEPORTE, SALUD Y COMPETICIÓN

Retos, salud y referentes en el deporte femenino.



Modera

Nuria Mena. La opinión de Málaga - Radio MARCA



**DRA. CRISTINA
SALAZAR RAMÍREZ**

Médica del Deporte y
deportista de resistencia



**NIEVES INFANTE
VÉLEZ**

Doble campeona de
Andalucía élite (2025)



**PAQUI JIMÉNEZ
PÉREZ**

Campeona de España
BTT Maratón



MYRIAM BENÍTEZ VERA

Campeona del Mundo
Máster XCO 2026



MARÍA DÍAZ PERNÍA

Bicampeona de
España Élite XCM



**DRA. MARÍA DOLORES
RODRÍGUEZ GÁLVEZ**

Médica de familia, ciclista
amateur y miembro del
C.C. Al-Andalus



PARTICIPACIÓN INSTITUCIONAL: **MARIOLA VERGARA**

Diputada de Igualdad de la Diputación Provincial de Málaga



Diputación Provincial
de Málaga



VEDEYMA

Pack participantes



 **Diputación Provincial
de Málaga**



VEDEYMA





Clinic

'MÁS MUJER'

Jornada de Tecnificación
Btt y Carretera

 Diputación Provincial
de Málaga

