

Día Internacional de la Mujer: Participación femenina en el trail running



Descargar imagen [aquí](#)

La ITRA ha colaborado con [SheRACES](#) y la [Pro Trail Runners Association](#) (equipo de trabajo para la igualdad de las mujeres) para demostrar nuestro compromiso para aumentar la participación femenina en el trail running.

Participación femenina en el trail running

Las mujeres son una minoría en la mayor parte de líneas de salida, especialmente en las carreras largas.

En 2023, las mujeres fueron globalmente el 28% de los participantes. En carreras de 10km y más cortas, la participación fue del 42%, pero esto se reduce al 23% en los 50K y al 15% en carreras por encima de los 100K.

Las mujeres no están participando en nuestro bonito deporte, y los eventos se están perdiendo participantes.

SheRACES ha creado una sencilla guía para que los organizadores puedan mejorar la inclusividad de las mujeres. Esta guía será compartida con todos los organizadores de la ITRA.

Enlace a las directrices de SheRACES [\[Versión inglesa\]](#)

Enlace a las directrices de SheRACES [\[Versión francesa\]](#)

Enlace a las directrices de SheRACES [\[Versión española\]](#)

Resultados de la encuesta a corredoras

SheRACES ha realizado una detallada encuesta a más de 2.000 corredoras (básicamente del Reino Unido) sobre su experiencia en carrera.

La investigación ha descubierto que algunas barreras son sociales, con muchas mujeres comentando que tienen más ocupaciones domésticas que sus compañeros, por ejemplo.

De todos modos, muchas de las razones por las que las mujeres no se inscriben a las carreras o no tiene experiencias positivas en ellas pueden ser fácilmente corregidas por las organizaciones.

Datos clave:

- 72% de corredoras se han desanimado al inscribirse a una carrera
- 54% de corredoras querrían un marketing más inclusivo
- 66% querrían mejores servicios incluyendo baños y vestuarios

Un mensaje de las corredoras de la PTRA

"El trail running es un deporte practicado en la naturaleza. En su historia, ha sido un deporte dominado por hombres. Tenemos que trabajar para hacerlo accesible también a las mujeres. Esto quiere decir que el formato se tiene que adaptar a sus necesidades, tiene que contar historias y prever estructuras que los hagan un entorno confortable para ellas."

- Pro Trail Runners, Equipo de Trabajo para la Igualdad de las Mujeres

Un mensaje de Kilian



"En trail running es practicado por hombres y mujeres, pero esto no llega a la participación en carreras donde las mujeres están en minoría. Creo que nuestro papel como corredores o directores de Carrera es dar soporte a la participación femenina, no solo de palabra si no con acciones, y para eso necesitamos cambiar cosas, trabajar juntos para más igualdad en el deporte, por un trail running mejor."

Kilian Jornet – Corredor de Élite y co fundador de Nnormal

Descargar imagen [aquí](#)

Consejos de las mujeres de Pro Trail Runners

Hay cinco consejos de algunas de las mejores atletas del mundo para estar motivada, plantearse objetivos y concentrarse en una misma.

Únete a un club local para mantenerte motivada

"¡Únete a un club local y busca a gente con un ritmo parecido al tuyo en caminos vecinales y sal con ellos! Una comunidad de corredores te ayudará a estar motivada." - Katie Asmuth

Encuentra un entrenador que te ayude a conseguir objetivos razonables

"Consigue un entrenador, busca un sistema de soporte a tu alrededor, establece objetivos y haz tus sueños realidad. Determina las barreras y rómpelas." - Camille Herron

Se paciente, y no te preocupes por cometer errores

"Este deporte, como todo en la vida, necesita tiempo para conseguir resultados. Sugiero ser paciente y estar concentrada, dalo todo y no te preocupes por cometer errores." - Eszter Csillag

Concéntrate en TÍ y no te preocupes de qué hacen los demás

"No te dejes engañar por lo que hagan los demás. Corre, entrena y compite lo que quieras, no lo que parece popular en ese momento. Lo disfrutarás más." - Stephanie Howe

Recuerda que eres fuerte y puedes hacerlo

"¡Las mujeres no siempre saben que son fuertes! El trail running es otra frontera en la que aprendemos que podemos ser atrevidas." - Robyn Lesh

En colaboración con:



ITRA
itra.run
[@itra_trail](https://twitter.com/itra_trail)
contact@itra.run



PTRA
trailrunners.run
[@protrailrunners](https://twitter.com/protrailrunners)
hello@trailrunners.run



SheRACES
sheraces.com
[@sheraces](https://twitter.com/sheraces)
hello@sheraces.com