

# TÚ TIENES EL PODER

AVON  
**39** THE WALK TO END  
BREAST CANCER

AVON  
**39**

FIERCELS FOREVER

KNOW YOUR RISKS.  
KNOW YOUR BODY.  
TALK TO YOUR DOCTOR.

A PROJECT OF  
THE AVON BREAST CANCER CRUSADE

#FiercelsForever #PowerOf39

[AVON39.ORG](http://AVON39.ORG)

AVON  
**39** THE WALK TO END  
BREAST CANCER



# PUEDES HACERLO

CAMINAR 39 MILLAS ES DIFÍCIL. NO HAY DUDAS SOBRE ESO. YA SEA QUE CAMINES 13, 26 O LAS 39.3 MILLAS COMPLETAS, ESTÁS DANDO UN PASO GIGANTE PARA ACABAR CON EL CÁNCER DEL SENO, DE UNA VEZ POR TODAS. CUANDO DEJAS DE LADO LA DUDA, PUEDES CONCENTRARTE EN EL OBJETIVO: **ACABAR CON EL CÁNCER DEL SENO.** UNA VEZ QUE TE LO PROPONGAS, ENCONTRARÁS LA FORTALEZA Y LA DETERMINACIÓN PARA HACERLO.

ES EL PODER DE 39

**2 DÍAS, 39.3 MILLAS**

EL PODER DE

39

AVON

39 THE WALK TO END  
BREAST CANCER

# EL PODER ESTÁ DENTRO DE TI

¿PIENSAS QUE NO TIENES LO QUE SE NECESITA PARA CAMINAR 39.3 MILLAS?  
¿O PARA PEDIR DONACIONES A AMIGOS, FAMILIARES Y COLEGAS? EL PODER  
ESTÁ DENTRO DE TI. TE AYUDAREMOS A SUPERAR CUALQUIER PREOCUPACIÓN  
QUE TENGAS SOBRE ENTRENAMIENTO Y RECAUDACIÓN DE FONDOS. DE HECHO,  
ESTAMOS AQUÍ PARA ACOMPAÑARTE A CADA PASO DEL CAMINO.



# LLEGA A LA META

AVON  
**39** THE WALK TO END  
BREAST CANCER

ENTRENAMIENTO DE AVON 39 POR **Reebok** 

INCLUSO SI NUNCA HAS CAMINADO TANTO, NI UNA DISTANCIA SIMILAR, PUEDES PARTICIPAR EN AVON 39 SI TE LO PROPONES. NUESTROS PLANES DE ENTRENAMIENTO, CREADOS POR EXPERTOS EN ACTIVIDAD FÍSICA DE REEBOK, TE AYUDAN A LLEGAR A LA META. COMENZARÁS LENTAMENTE Y DESARROLLARÁS TU FORTALEZA Y ACONDICIONAMIENTO FÍSICO CON EL TIEMPO. SIMPLEMENTE ELIJE UNO DE NUESTROS PLANES HECHOS A LA MEDIDA QUE SE ADAPTE A TU ESTADO FÍSICO, Y LUEGO COMIENZA A CAMINAR. ANTES DE DARTE CUENTA, VERÁS QUE **PUEDES HACERLO.**





AVON  
**39** THE WALK TO END  
BREAST CANCER

# ENTRÉNATE COMO UNA PROFESIONAL

LA APLICACIÓN PODÓMETRO DE AVON 39, DESARROLLADA POR RUNTASTIC, ES EL COMPAÑERO DE EJERCICIOS PERFECTO. REGISTRA TUS PASOS, TU DISTANCIA, TU VELOCIDAD - HASTA TE MANTIENE MOTIVADA Y COMPROMETIDA. TAMBIÉN ES UNA EXCELENTE HERRAMIENTA PARA RECAUDAR FONDOS. SIMPLEMENTE PUBLICA TU PROGRESO EN FACEBOOK O TWITTER PARA MOTIVAR A AMIGOS Y FAMILIARES A DONAR PARA TUS 39.

**SUPERA TU  
MÍNIMO DE  
\$1,800**

AVON  
**39** THE WALK TO END  
BREAST CANCER

**CON LA RECAUDACIÓN DE  
FONDOS DE VÍA RÁPIDA**

¿NUNCA HAS PEDIDO UNA DONACIÓN ANTES? TE MOSTRAREMOS CÓMO HACERLO, Y TE CONVERTIREMOS EN UNA EXPERTA EN RECAUDACIÓN DE FONDOS. NUESTRO PROGRAMA DE RECAUDACIÓN DE FONDOS DE VÍA RÁPIDA HA AYUDADO A MILES DE PARTICIPANTES DE AVON 39 A RECAUDAR \$1,800 EN SOLO 60 DÍAS. LAS HERRAMIENTAS EN LÍNEA FACILITAN EL PEDIDO DE DONACIONES. Y TU INSTRUCTOR PERSONAL DE CAMINATA TIENE MILES DE CONSEJOS E IDEAS DE EVENTOS PARA COMPARTIR CONTIGO.

EL PODER DE

**39**

AVON  
**39** THE WALK TO END  
BREAST CANCER

# DERROTEMOS EL CÁNCER DEL SENO

LAS PARTICIPANTES DE AVON 39 SE UNEN EN SOLIDARIDAD CON UN ÚNICO OBJETIVO: ACABAR CON EL CÁNCER DEL SENO. HEMOS PERDIDO DEMASIADAS HERMANAS Y MADRES, AMIGAS Y PERSONAS QUERIDAS. EN AVON 39, QUEREMOS UN MUNDO SIN CÁNCER DEL SENO, QUEREMOS DETENER SU AVANCE DE UNA VEZ POR TODAS. LA CAMINATA AVON 39 PARA ACABAR CON EL CÁNCER DEL SENO ES UNA FUERZA PODEROSA PARA CAMBIAR. ¿NO TE GUSTARÍA FORMAR PARTE DE ESO?



AVON  
**39** THE WALK TO END  
BREAST CANCER



**QUÉ ESPERAR**



# DÍA 1 A PONERSE EN MARCHA

AVON  
**39** THE WALK TO END  
BREAST CANCER

## PONTE EN MARCHA

CAMINARÁS HASTA 26.2 MILLAS EL DÍA 1. LA DISTANCIA QUE CAMINES DEPENDE EXCLUSIVAMENTE DE TI. RECUERDA QUE NO SE TRATA DE CUÁN LEJOS LLEGUES. SE TRATA DE CUÁNTO TE COMPROMETAS.

## TENDRÁS APOYO

A LO LARGO DEL CAMINO, SENTIRÁS UN APOYO TOTAL. NUESTRO EQUIPO DE VOLUNTARIOS SIEMPRE ESTÁ DISPONIBLE PARA TI. DURANTE EL DÍA, ENCONTRARÁS PARADAS PARA DESCANSAR, ALMUERZOS NUTRITIVOS, REFRIGERIOS Y BEBIDAS ENERGIZANTES. HAY BAÑOS PORTÁTILES

DISPONIBLES A LO LARGO DEL RECORRIDO, ADEMÁS DE PRIMEROS AUXILIOS EN CASO DE QUE LOS NECESITES.

## DUERME BIEN

AL FINALIZAR EL DÍA 1, LLEGARÁS A *BASECAMP 39*, TU HOGAR LEJOS DE CASA POR EL FIN DE SEMANA. ES UN CAMPAMENTO COMPLETAMENTE EQUIPADO DONDE PODRÁS DISFRUTAR DE UNA DUCHA CON AGUA CALIENTE Y UNA DELICIOSA CENA. TE REUNIRÁS CON OTRAS PARTICIPANTES DE AVON 39 ANTES DE DESCANSAR DURANTE LA NOCHE EN UNA DE NUESTRAS CÓMODAS CARPAS PARA DOS PERSONAS.

# DÍA 2 LLEGAR A LA META CON FORTALEZA

## CASI LLEGAS

DESPUÉS DE DORMIR BIEN, TE DESPERTARÁS CON UN DESAYUNO SALUDABLE Y UNA EMOCIONANTE OVACIÓN DEL GRUPO. LUEGO, COMENZARÁS EL TRAMO FINAL DE AVON 39, HASTA 13.1 MILLAS.

## ¡LO LOGRASTE!

CUANDO CRUCES LA LÍNEA DE LLEGADA, TE SORPRENDERÁ DARTE CUENTA DE QUE REALMENTE LO LOGRASTE. CAMINASTE TODAS ESAS MILLAS, RECAUDASTE FONDOS

CRUCIALES Y, MÁS IMPORTANTE AÚN, AYUDASTE A SALVAR VIDAS. ¡ES MOMENTO DE CELEBRAR! EN LA CEREMONIA DE CIERRE, TE REUNIRÁS POR ÚLTIMA VEZ CON OTRAS PARTICIPANTES DE AVON 39. VERÁS CÓMO EL DINERO QUE RECAUDASTE SE PONE A TRABAJAR DE INMEDIATO, AYUDANDO A PACIENTES CON CÁNCER DEL SENO EN TU COMUNIDAD LOCAL Y EN TODO EL PAÍS.

# CONOCE LOS DATOS

AVON  
**39** THE WALK TO END  
BREAST CANCER

## NO SE SABE

QUÉ CAUSA **EL CÁNCER DEL SENO**,  
NI CÓMO SE LO PUEDE PREVENIR;  
TAMPOCO SE CONOCE UNA CURA.

SE DIAGNOSTICA UN NUEVO CASO  
DE **CÁNCER DEL SENO** CADA

## 2 MIN.

UNA MUJER QUE VIVE EN  
LOS EE. UU. TIENE

## 1 EN 8

PROBABILIDADES DE DESARROLLAR  
**CÁNCER DEL SENO** EN SU VIDA.

## LOS HOMBRES

TAMBIÉN PUEDEN PADECER  
**CÁNCER DEL SENO.**

Para obtener más información sobre el cáncer del seno y conocer las diferentes organizaciones y programas que se beneficiarán con los fondos que tú recaudas, visita la página web de la Cruzada Avon Contra el Cáncer del Seno en [AVON39.ORG/ABCC](http://AVON39.ORG/ABCC) y [AVON39.ORG/Beneficiaries](http://AVON39.ORG/Beneficiaries).

# AVON 39

# PREGUNTAS FRECUENTES

## ¿Cuánto caminamos?

El trayecto completo del fin de semana es de 39.3 millas. La mayoría de las participantes de Avon 39 elige caminar un maratón y medio (26.2 millas el Día 1 y 13.1 millas el Día 2) o un maratón completo durante el transcurso del fin de semana (13.1 millas el Día 1 y 13.1 millas el Día 2).

## ¿Qué sucede si no puedo caminar tanto?

No se exige una distancia mínima. La distancia que camines depende de ti, y lo puedes decidir en cualquier momento. Si en algún momento sientes que quieres detenerte, quédate tranquila ya que habrá una camioneta de apoyo para recogerte.

## ¿Cuánto dinero debo recaudar?

Cada participante de AVON 39 debe recaudar \$1,800 para poder participar en el evento. Tu Instructor de Caminata puede ayudarte a recaudar eso y más. De hecho, en promedio, nuestras participantes recaudan más de \$2,400. Así que, simplemente, da el primer paso con tu Instructor de Caminata y ¡comienza!

## ¿A qué se destina el dinero?

Al participar en el desafío AVON 39, estarás mejorando la vida de pacientes con cáncer del seno en tu comunidad y en todo el país. Los fondos netos recaudados tendrán un impacto directo en el área donde se realiza el evento. Además, ayudarán a garantizar que los programas de atención en todo el país, así como también los programas nacionales de investigación, tengan los recursos adecuados para lograr el mayor progreso posible a fin de ayudar a erradicar el cáncer del seno.

## No quiero caminar sola. ¿Cómo me puedo conectar con otras participantes?

Una vez que te inscribas, tu Instructor de Caminata puede ayudarte a conectarte con tu equipo *Solo Strutters* local. También conocerás a otras participantes al asistir a las Caminatas de Entrenamiento locales o a uno de nuestros eventos especiales previos a la Caminata que se realizarán en las diferentes ciudades del país en las que se llevará a cabo AVON 39. Encontrarás información acerca de todas estas actividades en [39endBC.org](http://39endBC.org). También puedes formar tu propio equipo con compañeras de trabajo, amigas o familiares. Solo pregúntanos cómo.

## ¿Cómo es el Basecamp 39?

*Basecamp 39* es una de las mejores y más exclusivas partes de AVON 39. No se parece a ninguna experiencia de campamento que puedas haber tenido antes. Cómodas carpas para dos personas, ducha de agua caliente, clases de yoga y estiramiento, sesiones cortas de masajes de pies y espalda, además de una excelente cena y una noche de entretenimiento, son parte de la experiencia de AVON 39 y algo que no te querrás perder.

## ¿Existe un requisito de edad mínima para participar?

Sí, debes tener 16 años o más a fines de 2017 para participar en el evento AVON 39.



# EL PODER ESTÁ DENTRO DE TI

## ¡INSCRÍBETE HOY MISMO!

INSCRÍBETE EN **AVON 39** EN UNA CIUDAD CERCANA.

AVON  
**39**

**HOUSTON**  
Abr 22-23

**WASHINGTON DC**  
May 6-7

**CHICAGO**  
Jun 3-4

**BOSTON**  
Jun 3-4

**SAN FRANCISCO**  
Jul 8-9

**SANTA BÁRBARA**  
Sep 9-10

**NUEVA YORK**  
Oct 14-15

**Reebok**   
national sponsor

**PLS**  
PLS247.com  
official sponsor