

Ganan Keniatas Medio Maratón CDMX Banorte 2018

INDEPORTE CDMX

Domingo 29 de julio de 2018



CIUDAD DE MÉXICO, MÉXICO – JULIO 29: Aspectos durante la Media Maratón de la Ciudad de México 2018 el 29 de Julio de 2018 en Ciudad de México, Mexico. (Foto por Mario Castillo/Getty Images para Indeporste

SE IMPONEN KENIATAS EN MEDIO MARATÓN DE LA CDMX BANORTE 2018

***Fueron 25 mil corredores sobre Paseo de la Reforma.**

El Medio Maratón de la Ciudad de México Banorte 2018 fue una

gran fiesta atlética a lo largo de Paseo de la Reforma y Bosque de Chapultepec, y aunque ningún mexicano subió al podio de vencedores, la alegría de 25 mil corredores hizo de esta edición XII un evento muy especial.

Las medallas quedaron en poder de los atletas de Kenia, con excepción del segundo lugar femenino de Etiopía, que ofrecieron una competencia muy importante, porque además dominaron la cuarta posición de manera respectiva.

En la rama varonil, Julius Kibet Koskei y Emmanuel Chamer Mnangat llegaron con el mismo tiempo de una hora, 5 minutos y 36 segundos, la victoria en fotofinish fue para el primero, el tercer puesto correspondió a Simon Kariuki Njoroge 1:07.28.

Mientras que en la rama femenil, el primer lugar y marca del evento fue por conducto de Grace Wambui Nsanga con 1:15.49 horas, la etíope Firegenet Mandefiro Ayalew 1:16.13 y Scola Jepkemoi Kiptoo 1:17.18.

Los mejores mexicanos colocados fueron en hombres José Antonio Uribe Marino 1:08.35 y Mayra Sánchez Vidal 1:17.29 en damas.

El director general del Instituto del Deporte de la Ciudad de México, Horacio de la Vega, comentó que en esta ocasión se corrió por la medalla con la letra "0" para completar la palabra MÉXICO, tal y como se lleva a cabo en el Maratón de la Ciudad de México Telcel.

Destacó el entusiasmo de los corredores que agotaron las 25 mil inscripciones para que esta carrera se consolide como la más grande de México en su tipo y la tercera en Latinoamérica.

Lamenta comité organizador del Medio Maratón CDMX Banorte 2018 fallecimiento de corredor

INDEPORTE CDMX

Domingo 29 de julio de 2018

LAMENTA COMITÉ ORGANIZADOR DEL MEDIO MARATÓN CDMX BANORTE 2018
FALLECIMIENTO DE CORREDOR

·Por igual ofrece condolencia por corredor fallecido no registrado en la competencia.

El Comité Organizador del Medio Maratón Banorte 2018 lamenta el fallecimiento del corredor Lázaro Gómez Humberto con número de participante 23835 de 59 años de edad, luego que durante el desarrollo de la competencia sufrió un paro cardiovascular.

El corredor fue auxiliado a la altura de la Glorieta de la Diana Cazadora en el kilómetro 20.5 por los paramédicos del ERUM a bordo de la ambulancia MX042G2 y llevado al Hospital Rubén Leñero donde falleció.

De igual forma, ofrece su más sentido pésame a la familia del corredor David Mauricio Villavicencio Santiago de 62 años de edad, quien no se encontraba inscrito de manera oficial en el Medio Maratón; no obstante, de la misma forma fue socorrido luego de sufrir un infarto y conducido a la Cruz Roja de Polanco donde falleció.

El Comité Organizador y distintas dependencias de gobierno de la CDMX ya estuvieron en contacto con los familiares de los

occisos con la finalidad de mostrarles sus condolencias y asistirlos en los procesos funerarios.

Invitación inauguración Expo Medio Maratón Banorte 2018

INDEPORTE CDMX

Jueves 26 de julio de 2018

INVITACIÓN

El Instituto del Deporte de la Ciudad de México le hace una atenta invitación para que asista este viernes 27 de julio al corte del listón inaugural de la Expo Medio Maratón Banorte 2018.

El acto estará encabezado por Horacio de la Vega Flores, director general del INDEPORTE.

La cita es a las 09:45 horas en la Sala de Armas Fernando Montes de Oca de la Ciudad Deportiva de la Magdalena Mixihuca, misma que se ubica en Río la Piedad y Río Churubusco, puerta 6 de la Ciudad Deportiva.

Se le recuerda que al término del corte del listón se entregarán acreditaciones para todos aquellos medios que se registraron en tiempo y forma. Horarios de entrega viernes y sábado de 11:00 a 14:00 horas.

En espera de contar con su amable presencia, así como la de un reportero gráfico del medio que usted representa, le hago llegar un cordial saludo.

Atentamente

Dirección de Comunicación Social

INDEPORTE

¡Aún estás a tiempo de prepararte y correr el 21K CDMX Banorte!

Inicia tu entrenamiento y corre el Medio Maratón CDMX Banorte con este plan.

El **Medio Maratón CDMX-Banorte** está cada vez más cerca, y si crees que tendrás que esperar hasta el próximo año para correrlo, tienes que saber que con el plan de la entrenadora física profesional **Claudia Parga**, mejor conocida como “Cherry Coach”, puedes prepararte en estas 7 semanas restantes para que cruces la meta del **21K CDMX Banorte**.

¿Estás listo para tu entrenamiento?... ¡Comencemos!



Durante estas 7 semanas realiza un entrenamiento semanal con las siguientes características:

- 2 días de carrera/ resistencia a velocidad
- 2 días de fuerza
- 1 día de carrera regenerativa
- 1 día de carrera larga
- 1 día de descanso

A continuación te decimos en qué consisten cada uno de ellos.

Día de carrera/ resistencia a velocidad

Inicia tu calentamiento con 15 minutos de trote a una velocidad de aproximada de 7 km/h. Continúa con 8 carreras de 600 metros a una velocidad de 10 km/h con descansos de 30 segundos entre cada carrera. Termina tu entrenamiento con enfriamiento con trote de 10 minutos a 7 km/h.

Día de fuerza

Es muy importante que tengas fuerza no solo en piernas, sino también en brazos y sobre todo en abdomen; para lograrlo realiza los siguientes ejercicios: 10 abdominales en 'V', 10 planchas, 5 burpess, 10 desplantes, 15 jumping jacks y subir y bajar un banco alto 20 veces por cada pierna. Realiza este circuito 3 veces.



Día de carrera regenerativa

Comienza tu calentamiento con un trote entre 6 y 7 km/h; durante 4 km mantén tu velocidad a 9 km/h y termina con un enfriamiento del último 1 km a 6 km/h.

Día de carrera larga

Elige un día de la semana para realizar tu carrera larga, de preferencia busca un terreno suave y ondulado. Corre entre 11 y 13 km e inicia a una velocidad de 6 km/h y ve incrementando en cada km tu velocidad hasta que puedas mantener una velocidad de 9 km/h. En el último kilómetro baja la velocidad a 7 km/h.

Realiza ejercicios de flexibilidad para enfriar y aplica una compresa de hielo en las rodillas para estimular la recuperación.



También, te recomendamos utilizar como entrenamiento el Circuito de las Estaciones Verano Arboledas 2018, en donde podrás correr 5 o 10 km el próximo 08 de julio, inscríbete [AQUÍ](#)

Sigue de cerca los contenidos que estaremos publicando, en donde podrás encontrar más consejos para que te prepares y cruces la meta del 21K CDMX Banorte. Si quieres obtener el plan detallado de entrenamiento descárgalo [AQUÍ](#).

Fuente:

Claudia Parga, entrenadora física profesional.

Genera tu estrategia de

hidratación y alimentación para el 21K CDMX Banorte con estos consejos

Durante tu entrenamiento pon en práctica los consejos que aquí te dejamos y no dejes que nada te detenga.

Correr 21kilómetros no es cosa fácil, necesitas preparación previa y buena condición, ya que es un reto de alto impacto. Si vas a correr el **Medio Maratón CDMX Banorte** aquí te decimos algunos consejos que generó la entrenadora física profesional Claudia Parga, para que los apliques en tu entrenamiento y llegues listo a la carrera.



Estrategia de alimentación

La alimentación es muy importante ya que durante tu carrera gastas de 1500 a 2000 kilocalorías (kcal), y de no tener una estrategia establecida podrías sufrir un bajón de energía, por eso es importante que tomes en cuenta las siguientes recomendaciones:

-Durante tus entrenamientos y carrera consume de 250 a 350kcal con un intervalo de tiempo de entre 30-40 minutos.



-En la noche anterior no te satures de carbohidratos, es recomendable cenar 3 horas antes de dormir, puede ser pasta sin aderezos o arroz hervido.

-3 horas previas a tu carrera larga y a tu 21K, realiza un recarga de carbohidratos de 150kcal lo cual puedes cubrir con una fruta como una pera o una manzana.

Estrategia de hidratación

El trabajo de hidratación que realices durante tu entrenamiento se verá reflejado el día de tu carrera, pues estarás preparando a tu cuerpo para el medio maratón, para eso es importante que:



-Los días previos te mantengas hidratado tomando agua todo el día.

-El día de la carrera toma de 150 a 300 ml de agua, pero evita que sea cercano al inicio de la carrera para que no tengas la necesidad de ir al baño.

-Durante el Medio Maratón toma bebidas isotónicas o rehidratantes, de preferencia con bajos niveles de azúcar, ya que perderás sales y necesitarás calorías extras de fácil acceso a la sangre. Toma una porción cada quince minutos.



-Después de tu carrera es de gran importancia que tu cuerpo recupere minerales, sales y, por supuesto, hidratación. Continúa tomando bebidas isotónicas.

Pon en práctica tu estrategia de hidratación y alimentación durante tu entrenamiento o en el Circuito de las Estaciones Verano Arboledas 2018, en donde podrás correr 5 o 10 km el próximo 08 de julio. Si te interesa inscríbete [AQUÍ](#).

No dejes que nada te detenga y sigue entrenando fuerte para el 21K CDMX Banorte.