



**26**  
agosto  
2018

MARATÓN  
Ciudad de México  
*telcel*  
Corro con espíritu olímpico

EDICIÓN GRATUITA  
COLECCIÓN



**CDMX**  
CIUDAD DE MÉXICO





**NO CORRES CONTRA  
42 MIL PERSONAS,  
CORRES CONTRA  
TI MISMO.**



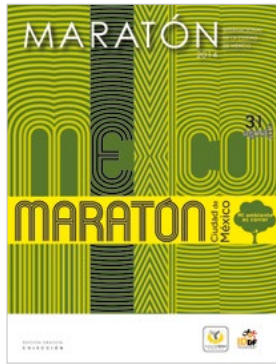
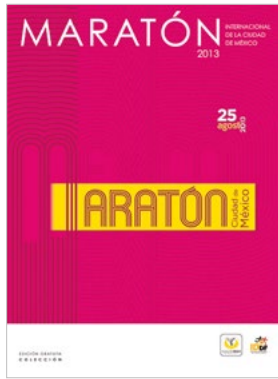
#SIGUESUDANDO®



© MARCA REGISTRADA

MANTENTE BIEN HIDRATADO





# EDITORIAL

Lograr la continuidad durante seis años —si bien lleva 36 ediciones, y próximamente 37— es sin duda uno de los mayores logros de este proyecto llamado Maratón Internacional de la Ciudad de México; la evolución es impresionante.

Digo lo anterior porque he tenido el honor de editar la revista oficial desde el año 2001, en aquella época el actual presidente electo era jefe de gobierno; lo que son las cosas. Estas últimas seis ediciones el evento ha tomado forma y logrado un impulso internacional inmenso.

Mucho se debe a la promoción deportiva en nuestra ciudad. Muchas empresas organizan carreras de menor distancia y eso ha favorecido a que cada día más y más mexicanos incorporen el deporte a su estilo de vida, lo que significa una de las llaves más importantes para un futuro prometedor, sano y en paz para nuestra niñez.

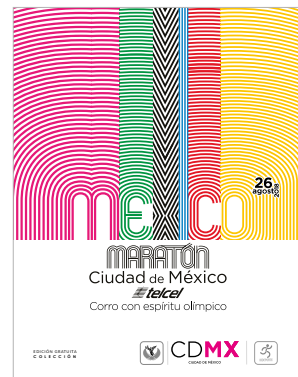
Recorrer 42.195 km es una proeza, y cruzar la meta en el mítico estadio de Ciudad Universitaria es en sí un premio inolvidable. Mexicanos como tú, amigo corredor, son el ejemplo para todos nosotros. Disciplina, constancia y la mente fija en una meta es lo que hace grande a la sociedad.

La “O” significa completar la palabra que a todos nos mueve el corazón: “MÉXICO”. Si eres de los que han logrado ganar con esfuerzo, empeño y sacrificio las seis medallas, seis veces te aplaudo, mis respetos, y espero que las cuelgues donde siempre que las veas sientas el orgullo y recuerdes la alegría y satisfacción de cruzar la meta.

Te deseo mucho éxito. Disfruta tu carrera, la ciudad y a su gente, que al final del día es lo que más vale. Ahí estaremos ovacionándote y mostrándote todo nuestro apoyo para que lo consigas.

Nos vemos en la meta.

Rafael Cué // EDITOR  
@rafaelcue



#### **CONSEJO EDITORIAL**

Horacio de la Vega Flores  
Rafael Cué Echeverría  
Alejandro Barbosa Ortega  
Jyasu Macías Covarrubias  
Jonathan Alatorre Serrano  
Carlos Ochoa Aranda  
Miguel Álvarez Olivares  
Laura Jácome Laguna  
Luis David Pacheco Beltrán  
Arturo Durán Hernández  
Humberto del Valle  
Andrés Laban De Aguinaga

#### **COLABORACIÓN**

Felipe Olivera  
Gatorade  
André Bahena Reynoso

FOTOGRAFÍA  
INDEPORTE

#### **CORRECCIÓN DE ESTILO**

Erick Peredo García

#### **DISEÑO Y COMERCIALIZACIÓN**

Diseño Equis de Mexico SC  
[www.equis.com.mx](http://www.equis.com.mx)  
[rcue@equis.com.mx](mailto:rcue@equis.com.mx)  
Rafael Cué Echeverría  
Miriam Arriaga Torres

#### **COMERCIALIZACIÓN**

Rafael Cué Echeverría  
Javier Fuentes Rodríguez







Publicación anual. Gratuita  
Agosto 2018

Editor responsable: Lic. Rafael Cué Echeverría

Reserva al Título en Derechos de Autor: (en trámite)

Certificado de Licitud de Título y Contenido: (en trámite)

Ejército Nacional 188 - 104, Anzures, 11590, D.F.

Queda prohibida la reproducción total o parcial de esta obra -incluyendo las características técnicas, diseño de interiores y portada- por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía, el tratamiento informático y la grabación, sin la autorización previa del editor responsable.

Impreso y hecho en México.

# ÍNDICE



**3**

Editorial

**8**

Carta José Ramón Amieva

**10**

Carta Horacio de la Vega

**12**

Crónica Maratón CDMX 2018

**26**

Testimonios 2017

**32**

Voluntarios

**34**

Corredores Elite

**36**

Premios Maratón CDMX Telcel 2018

**39**

Corro con Espíritu Olímpico

**40**

Festejos Maratón 2018

**42**

Colección de medallas



**44**

Ruta Maratón CDMX 2018 Telcel



**46**

Propiedades del Maratón

**48**

Activaciones en el Maratón

**52**

Se conserva Maratón CDMX en 9ª posición del ranking

**54**

Por la etiqueta oro de la IAAF

**56**

Recomendaciones Maratón CDMX Telcel







WIXON

NIKADU

RODGERS

ISAAC

JUAN...

CH...





Amigas y amigos:

Una vez más en la Ciudad de México estamos de fiesta.

*“Corro con Espíritu Olímpico”* es lema de la 36ª edición de la Maratón de la Ciudad de México, como un justo homenaje a la celebración del 50 Aniversario de los Juegos Olímpicos de México 1968.

Este festejo de la Maratón de la Ciudad de México Telcel, cierra con un total de 42,195 participantes que buscarán la medalla con la letra “O”, la cual para muchos será la grafía que falta a su colección de la palabra “MÉXICO”, ya que las cinco anteriores se entregaron en las pasadas ediciones de la actual administración.

Con esto se cierra también una de las mejores etapas en la historia de la Maratón de la CDMX (2013-2018), evento por el que nuestra ciudad ha recibido reconocimientos internacionales, tales como pasar del lugar 300 a la novena posición del ranking de la Asociación de Maratones y Carreras de Distancia; además fue certificada como una Maratón Verde por la Council for Responsible Sports, y le otorgaron la Etiqueta Plata de la Federación Internacional de Asociaciones de Atletismo (IAAF).

La Maratón de la Ciudad de México ha sido también un detonante para que miles de personas se inicien en el atletismo, y un instrumento para apoyar las políticas públicas encaminadas al combate de la obesidad, el sobrepeso y las enfermedades propias del sedentarismo.

Además de ser un gran evento deportivo, la Maratón es una expresión social que aglutina a familias enteras en torno a la actividad física, propicia la sana convivencia y potencia la cohesión de la población.

Estoy convencido de que esta justa representa un legado importante que impulsa la práctica de un deporte, de la mano de una organización en un evento de talla mundial, que ha colocado a la Maratón de la Ciudad de México Telcel en los niveles más altos de las competencias de este tipo.

¡Muchas felicidades a todas y a todos! ¡Que estos 42.195 kilómetros sean los más trascendentes de sus vidas!

► **José Ramón Amieva Gálvez**

*Jefe de Gobierno de la Ciudad de México*



TIPS PARA RUNNERS:

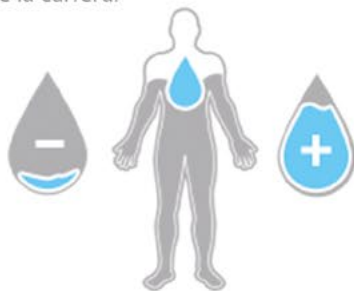
# PREPARÁNDOTE PARA EL MARATÓN



Ha llegado el gran día, has entrenado mucho y la nutrición puede ser la diferencia. No la dejes a un lado. Aquí te dejamos algunos consejos para que te mantengas hidratado y con suficiente energía durante el maratón.

## ANTES

- Es importante que tres días antes, hagas una **"carga de carbohidratos"** para garantizar que tus músculos estén llenos de energía para el maratón; para lograrlo, aumenta la cantidad de carbohidratos en tu dieta, como frutas, jugos, cereales (pasta, arroz, tortillas), azúcares, etc.
- No busques consumir todos los carbohidratos que necesitan tus músculos en la cena del día anterior. Esta **cena debe ser alta en carbohidratos, pero ligera** para poder dormir bien. **Una pasta con jitomate o arroz** pueden ser una buena opción.
- **1-2 h antes de empezar a correr, consume carbohidratos**, por ejemplo, hot cakes con miel, sándwich de mermelada [o si lo toleras, crema de avellana o cacahuete], fruta con miel, barra de cereal. Prueba en los entrenamientos diferentes opciones y selecciona la mejor para el gran día.
- Para llegar bien hidratado, **2 horas antes bebe 1-2 vasos de líquido**. Si sólo consumes líquido, utiliza bebidas que contengan electrolitos [sodio, potasio] como bebidas deportivas o leche, ya que te ayudan a mantener más tiempo el líquido dentro del cuerpo y que no se elimine por la orina. **El agua sola, la puedes consumir junto con alimentos.**
- **Evita alimentos ricos en grasa, proteína y fibra**, ya que pueden ocasionar náusea, dolor de estómago, inflamación.
- **La cafeína puede ayudar si es que estas acostumbrado (1-2 tazas de café) 1 h antes del ejercicio**, o un gel de carbohidratos con cafeína en los últimos km del maratón. ¡Recuerda que todo debes de haberlo probado antes de la carrera!



## DURANTE

- Para que logres mantenerte con energía hasta los últimos kilómetros, **procura consumir 30-60 g de carbohidratos por hora de ejercicio**; cada gel te aporta alrededor de 25 g y una bebida deportiva como Gatorade, 30 g por cada 500 mL. Si tomas 1-2 geles (o paquete de gomitas) más 300-500 mL bebida deportiva por hora, puedes cubrir esta recomendación.
- En un maratón puedes deshidratarte si no consumes suficiente líquido; por eso, es muy importante aprovechar las estaciones de hidratación. **Si no conoces tu tasa de sudoración, procura consumir 400-800 mL de líquido cada hora que corras**, dependiendo de qué tanto sudas.
- Si eres **propenso a los calambres**, debes **poner mayor atención a la hidratación y al consumo de sodio**.
- Ten cuidado de **no tomar más de lo necesario** [sobrehidratarte].
- Recuerda que la **estrategia de nutrición e hidratación que sigas** el día del maratón, la debes de haber **entrenado previamente** para evitar cualquier malestar gastrointestinal. **Planea bien tu estrategia para no quedarte sin alimentos o líquidos mientras corres** y procura utilizar tus sabores favoritos.
- **NO pruebes nada nuevo el día del maratón**, no querrás arriesgar tus resultados.

## DESPUÉS

- **Consume alimentos ricos en carbohidratos, electrolitos y proteína** (ej. malteada de chocolate) inmediatamente después del ejercicio para empezar a rehidratarte, recuperar energía y reparar tus músculos.
- En caso de **no tener apetito**, puedes **consumir productos líquidos** como licuados de fruta con yogurt griego o leche bajos en grasa, así podrás empezar la recuperación cuanto antes.





¡Lo logramos juntos, corredor! La medalla de la letra “O” está a tu alcance. En este cierre de la etapa más espectacular y exitosa del Maratón de la Ciudad de México Telcel 2018.

Fueron seis años de crecimiento sin precedente, donde se colocó al Maratón CDMX, del lugar 300 al noveno puesto del ranking de la Asociación de Maratones y Carreras de Distancia (AIMS).

Asimismo, la obtención de la Etiqueta Plata, de parte de la IAAF en 2017, fue otro objetivo cumplido. Este año 2018 vamos por la Etiqueta Oro. ¡Verás que también lo conseguiremos!

Quiero invitarte a que este último Maratón, con el que cerramos la colección de medallas con la palabra “MÉXICO”, sea la mejor carrera de tu historia.

“Corro con Espíritu Olímpico”, es el lema de esta edición 36 del Maratón de la Ciudad de México Telcel, porque este 2018 se cumplen 50 años de haberse realizado los Juegos Olímpicos de México 1968, evento que marcó un antes y un después del deporte mexicano.

El Maratón forma parte de la celebración del aniversario, como uno de los invitados principales, por lo que te esperan muchas sorpresas en este sentido a lo largo del trayecto que va del Zócalo al Estadio Olímpico México 68.

Estoy seguro de que tu colección de medallas con las grafías de la palabra “MÉXICO”, ocupará un lugar especial en tu hogar, pero sobre todo, un sitio especial en tu corazón, porque fueron ganadas gracias al esfuerzo y compromiso de entrenarte durante muchos meses.

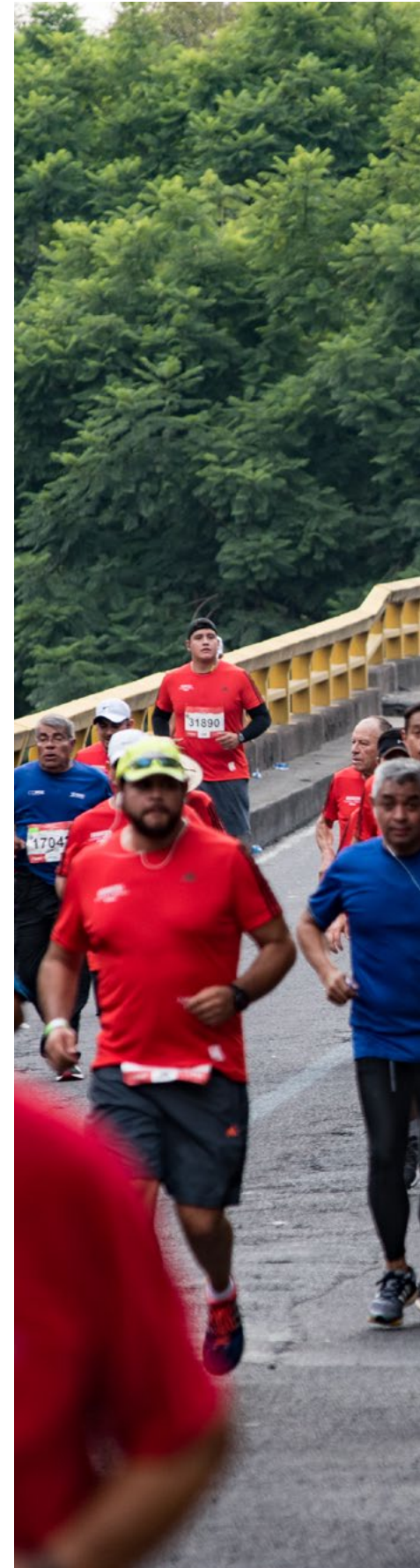
El Maratón nos dio a todos los involucrados un sentido de identidad muy importante. Hoy formamos una gran familia de la que tú eres parte esencial.

Muchas gracias por estos seis años de entrega total.

Atentamente:

► **Horacio de la Vega Flores**

*Presidente del Comité Organizador del Maratón de la Ciudad de México Telcel*









# XXXV EDICIÓN DEL MARATÓN INTERNACIONAL DE LA CIUDAD DE MÉXICO

*Fecha: domingo 27 de agosto de 2017*

*Salida: Avenida 20 de Noviembre (Plaza de la Constitución)*

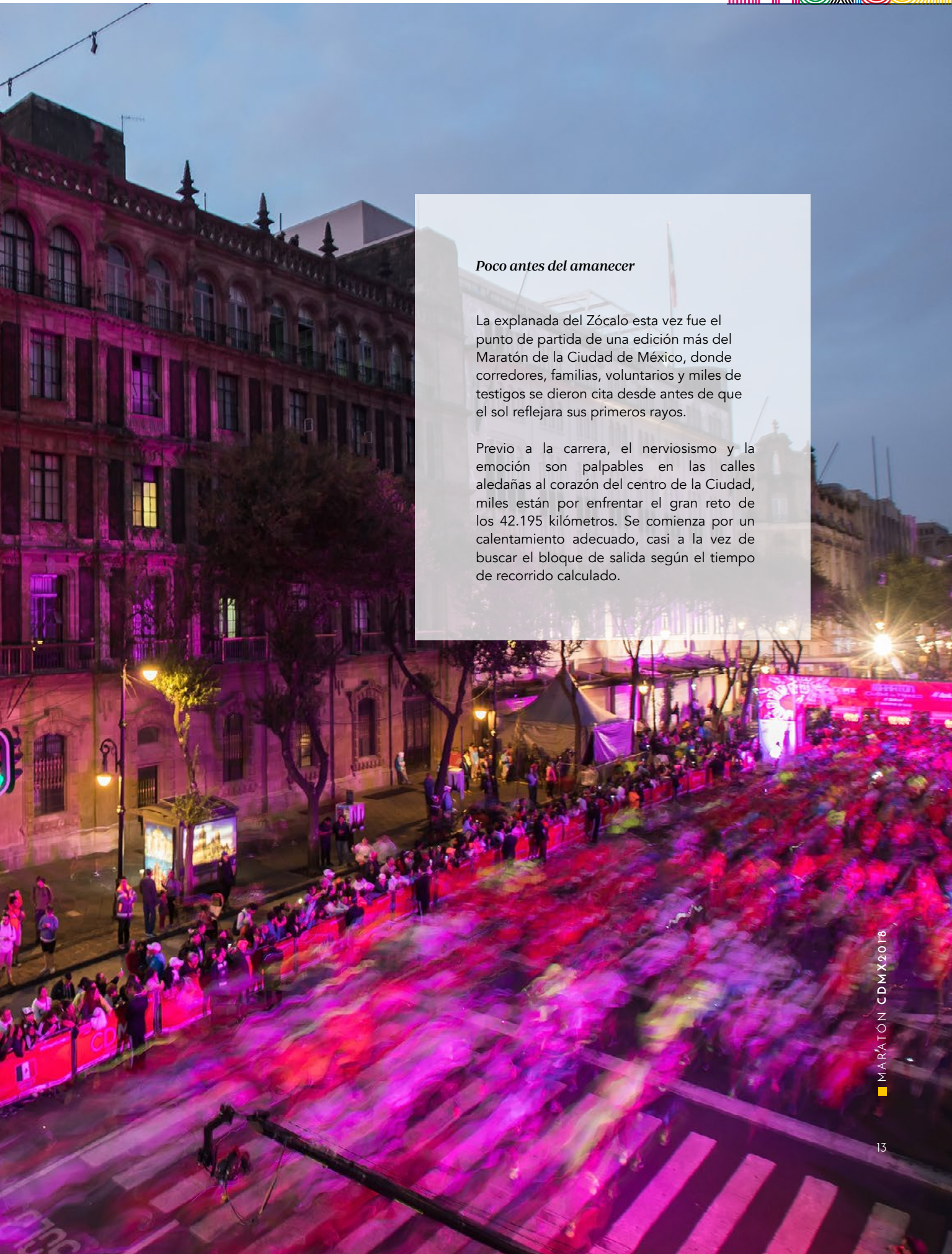
*Meta: Estadio Olímpico México 68*

T. Felipe Olivera

F. Indeporte







### *Poco antes del amanecer*

La explanada del Zócalo esta vez fue el punto de partida de una edición más del Maratón de la Ciudad de México, donde corredores, familias, voluntarios y miles de testigos se dieron cita desde antes de que el sol reflejara sus primeros rayos.

Previo a la carrera, el nerviosismo y la emoción son palpables en las calles aledañas al corazón del centro de la Ciudad, miles están por enfrentar el gran reto de los 42.195 kilómetros. Se comienza por un calentamiento adecuado, casi a la vez de buscar el bloque de salida según el tiempo de recorrido calculado.





Todos se desean suerte; los corredores elite —ya colocados en la línea de salida— se prestan para dar lo mejor de sí mismos para poder adjudicarse las primeras posiciones desde el inicio de la competencia. La entonación del Himno Nacional toca también los sentimientos de cada participante, y tras sus notas, el disparo de arranque.

Impresionante la salida de todas las categorías, que en esta edición XXXV sumaron un total de 40 mil participantes. A las 6:42 dio inicio la categoría en silla de ruedas; a las 6:52 partió el contingente elite de la rama femenil; y finalmente a las 7:01 los corredores elite de la rama varonil y el primer bloque de corredores.







*Un triunfo más para Etiopía*

**Rama varonil**

Fikadu Kebede, de Etiopía - 2:17:27

Issac Korir, de Baréin - 2:17:35

Rogers Ondati, de Kenia - 2:18:19

Por momentos hubo un corredor mexicano en el grupo puntero, pero finalmente éste luchó prácticamente solo contra el impresionante paso que establecieron Kebede y Korir, que en los últimos kilómetros se fueron juntos con gran determinación en pos del triunfo, siendo a 500 metros de la meta que se definió la carrera, cuando el corredor de Etiopía, Fikadu Kebede, se separó para dejar atrás al competidor de Baréin.

El cuarto lugar de la rama varonil fue para el mexicano Juan Luis Barrios, quien cronometró un tiempo de 2:18:26, quedándose sólo a un minuto y un segundo del primer sitio.

Muy cerca del podio quedó Barrios, quien hizo un gran esfuerzo por mantenerse cerca de los punteros, codo con codo se mantuvo siempre con la posibilidad de poder vencer a los africanos, que se le escaparon hasta el kilómetro 37.

En su paso por todo el recorrido, Juan Luis contó con el apoyo de las personas, que ondeando banderas y echando porras festejaron cada zancada del competidor mexicano, quien esta vez no pudo romper la *jettatura* impuesta, desde pasadas ediciones, por los corredores africanos.





*Gladys Tejeda, ganadora habitual de esta prueba*

**Rama femenil**

Gladys Tejeda, de Perú - 2:36:15

Ashete Bekere, de Etiopía - 2:38:46

Scola Jepkemoi, de Kenia - 2:39:24



Muy importante para la corredora peruana fue la estrategia y el entrenamiento sostenido con su entrenador mexicano, Rodolfo Gómez. El conocimiento de la ruta le fue esencial para ir escalando posiciones desde el inicio de la carrera, que dominó de forma absoluta a partir del kilómetro 21.

La entrada al Estadio Olímpico fue muy aplaudida, y más todavía cuando se anunció por el sonido local que estaba estableciendo una nueva marca en la rama femenil. La anterior marca había sido impuesta por ella misma en la edición 2013, en 2:37:34, por lo que la mejoró notablemente.



**Categoría en silla de ruedas**



**Rama varonil**

- Juan Valladares, de Venezuela - 1:41:05
- Gonzalo Valdminos, de México - 1:41:55
- Laurens Molina, de Costa Rica - 1:42:39



**Rama femenil**

- Ivonne Reyes, de México - 2:15:25
- Alicia Ibarra, de México - 2:21:10
- Lucero Anahí Vázquez - 2:48:49



**Categoría débiles visuales**

- Francisco Javier Estrada, de México - 2:57:13
- José de Jesús González, de México - 2:59:48
- Alejandro Pacheco, de México - 3:01:49



La altura de la Ciudad de México—2,240 metros sobre el nivel del mar— es un factor a vencer para los corredores, sobre todo para los que están acostumbrados a entrenar en lugares donde la altura es menor a la de la capital mexicana, sin embargo este maratón ha crecido en diferentes aspectos, como su planeación, número de competidores, seguridad, recorrido y logística; por todo ello ya es considerado el número uno en América Latina, el cuarto en el continente americano, y el noveno en el mundo.





**Los premios en efectivo**

Los triunfadores absolutos, tanto de la rama femenil como de la varonil, obtuvieron \$550 mil pesos, los segundos lugares ganaron \$245 mil, mientras que los terceros lugares se llevaron \$180 mil cada uno.

**Tema del XXXV Maratón Telcel Internacional de la Ciudad de México: El origen de mi ruta**



Con este lema se resaltó el aspecto prehispánico de los primeros pobladores que se asentaron en lo que hoy es la Ciudad de México, destacando la letra "C" de la medalla de esta edición, por lo que el tema fue con la palabra "Cultura".

La idea fue que los corredores mexicanos se reencontraran con el pasado y que los competidores de otras latitudes se dieran cuenta de las culturas clave del mundo prehispánico, reforzándola con palabras que simbolizan la esencia cultural de los hombres que en esta tierra nos antecedieron y que de alguna manera también reflejan los estados que experimenta un corredor durante la prueba.





Así tenemos las siguientes palabras clave que los participantes tuvieron muy presentes: Inspiración (Olmecas); Determinación (Teotihuacanos); Resistencia (Totonacas); y Admiración (Mayas).

Como parte interactiva del tema en esta edición del Maratón, durante la ruta en puntos específicos hubo ritmos prehispánicos para alentar a los participantes, como en el paso del Museo Soumaya, donde un grupo de danzantes semejaban las escalinatas de una pirámide.

Durante la competencia el pueblo mexicano apoyó de diversas maneras, una de ellas fue con pancartas hechas a mano, en las que las frases anónimas estimularon el espíritu de lucha de los competidores, ejemplo de ello:

“Seguir cuando crees que no puedes más... es lo que te hace diferente a los demás”.

“Muchas felicidades, sufriste para terminarlo pero venciste”.

“Correr es alcanzar el cielo... con los pies en la tierra”.  
“El dolor es temporal, la victoria es para siempre”.

La edición XXXV del Maratón de la Ciudad de México Telcel, en el que oficialmente participaron 40 mil corredores, obtuvo la Etiqueta Plata de parte de la Federación Internacional de Asociaciones de Atletismo, al destacar su organización y colocarla como la principal carrera de 42.195 kilómetros de América Latina.

Se espera para la edición XXXVI del Maratón de la Ciudad de México, que la cifra de participantes se incremente a 42 mil, y que se siga dando realce e importancia internacional a esta competencia, cuya ruta es similar a la que se vivió en los Juegos Olímpicos de México 68.

INSTANTES MARATÓN CDMX TELCEL 2017





# Ingenieria en Desarrollo **de Software**

Desarrollo de Software · Desarrollo de Apps · Paginas Web Responsivas



Contamos con más de **15 AÑOS**  
Desarrollando Software

Puedes buscar nuestra cuenta en las tiendas de descargas como:

**ONCLICKMX S.A de C.V**



## Nuestros Servicios

- Desarrollo de apps
- eCommerce
- CRM
- ERP
- Punto de venta, Etc

INSTANTES MARATÓN CDMX TELCEL 2017





INSTANTES MARATÓN CDMX TELCEL 2017



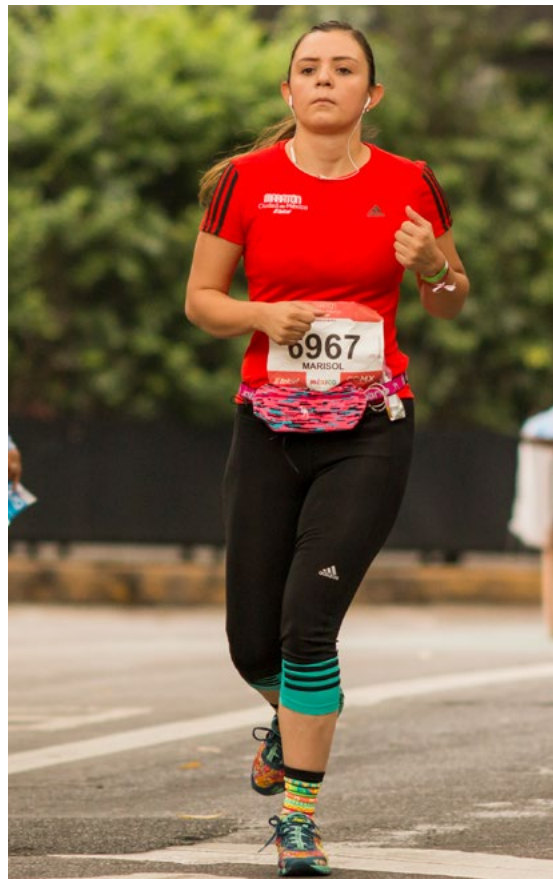


INSTANTES MARATÓN CDMX TELCEL 2017





INSTANTES MARATÓN CDMX TELCEL 2017





# TESTIMONIOS 2017



**Martín Jaime Gómez**  
31 años  
📍 CDMX  
Tiempo: 2:53

La mayor y mejor experiencia, en éste, mi sexto Maratón, fue el correr al lado de muchos atletas buenos, muy preparados. Este año hubo muchísimo nivel, pero la porra mexicana es hermosa, su gente, con todo el ánimo, hace que resulte una experiencia maravillosa.

Mi meta próxima es bajar tiempo, seguir entrenando, dedicándome más de lleno a esto. Yo a la gente le aconsejaría que se levante temprano, correr no cuesta nada, más que tener ganas y es algo maravilloso que ayuda con la salud.



**Armando Vilchis**  
50 años  
📍 CDMX  
Tiempo: 2:42  
Medio Maratón

Es la segunda vez que participo en esta carrera y básicamente lo hago por razones de salud. Es muy emotivo ver cómo te anima la gente, finalmente es la parte esencial que tenemos como seres humanos, que es la convivencia en común. Me gritaban: "échele ganas", "vamos", "tú puedes", "ya llegaste", y eso fue muy motivador. Socialmente estamos viviendo situaciones de mucha hostilidad, pero ver que en un evento deportivo todos nos juntamos para algo común, nos lleva a valorarnos y ser más humanos.

Casualmente yo ahora estoy en una situación de control de peso, por lo que para mí es esencial el deporte, porque nos permite tener, como bien dice la frase: "mente sana en cuerpo sano".



**Miguel Ángel Flores Pérez**  
44 años  
📍 Naucalpan, Estado de México  
Tiempo: 2:54

Es excelente recorrido el del Maratón Internacional de la Ciudad de México, pienso que es uno de los mejores a nivel mundial. Llevo todas las letras, y anterior a ello he corrido dos Maratones para sumar seis seguidos. Correr cambia la vida, se adquieren otros hábitos y al empezar a practicar esta disciplina se conoce lo que es el mundo del running, de verdad que se mete uno a otro mundo y ya no le hace falta nada.

Correr con una camisa con el nombre de México se siente muy bonito, porque el Maratón es internacional, y así en todo el mundo ven que hay mucho corredor mexicano que también tiene ganas de sobresalir. Cada vez quiero ir mejorando tiempos, ojalá que la gente se active, porque esto es otro mundo y hasta que no lo viven, saben lo que es esto, por eso recomiendo a todos que tomen el camino del deporte y en especial el de correr, porque se vive muy feliz.



## TESTIMONIOS 2017



**Alejandro Jiménez Caro**  
49 años  
📍 Puebla, Puebla  
Tiempo: 2:45

Este recorrido estuvo muy padre, aunque la verdad por momentos lo sentí algo pesado, pero finalmente fui segundo lugar de mi categoría y estoy muy contento. Llevo cinco años participando en el Maratón, y vamos por el que viene en el 2018. Es la primera vez que aprecio que prácticamente durante todo el recorrido hubo gente que nos estuvo echando porras, siempre con aplausos y con ánimos, lo que ayuda a que el evento resalte mucho. Agradezco al público, que estuvo muy bien.

Esta ocasión me acompañó la familia, y ello es una motivación extra, para mí fue el plus de la carrera. A la gente yo la invitaría a que haga deporte y que viva la experiencia de correr un maratón, por lo menos una vez en la vida.



**Ayetzi Fabiola Muñoz Ruiz**  
📍 31 años  
Guadalajara, Jalisco

Es una emoción muy bonita porque mi familia estuvo aquí y fue algo inexplicable; y yo estoy con muchas ganas de seguir participando en maratones. Venía con la intención de completar el recorrido, pero llegué hasta los 25 kilómetros porque me lesioné hace 15 días y bueno, hice mi mejor esfuerzo y aquí estoy.

Ahora trataré de recuperarme y seguir con la preparación para tener como meta completar el Maratón del 2018. Hoy fue la primera vez que lo intento, pero al que viene sí lo voy a terminar.

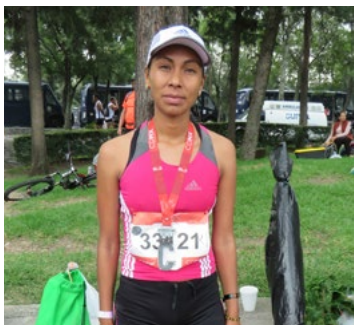


**Mario Espíndola Barreto**  
📍 82 años  
CDMX  
Tiempo: 4:00

Corrí aproximadamente 37 kilómetros, y toda mi vida he participado en todo tipo de carreras, el Maratón de la Ciudad de México lo corrí desde su segunda edición; y en mi casa, en todos estos años, he acumulado más de 700 medallas.

Yo entreno todos los martes y los jueves, y corro todos los domingos; lamentablemente mi esposa falleció el año pasado y no corrí el Maratón del 2016, pero el de hoy lo hice además pensando en que fue mi despedida de esta competencia.

Correr para mí ha sido como un vicio en el transcurso de mi vida, incluso hubo un año en que corrí dos maratones, y gracias al deporte y a Dios, aquí seguimos.



**Sandra Ortiz**  
28 años  
📍 Municipio de Acaxochitlán, Hidalgo  
Tiempo: 3:15

Fue muy bonito que cuando nos veían cansados, toda la gente nos apoyaba y nos daba ánimos, siendo increíble el ambiente a la llegada dentro del estadio. Este fue mi quinto Maratón, y ahora mi objetivo es echarle muchas ganas para en el Maratón del 2018 poder llegar entre las tres primeras. Completar las letras de las medallas con el nombre de México es una gran orgullo, además con la ilusión de un día representar a mi país en el extranjero.

## TESTIMONIOS 2017



**Ramón Genaro Pacheco**  
29 años  
📍 Celaya, Guanajuato  
Tiempo: 3:22

Ahora la ruta se me hizo un poco más complicada en cuestión de las subidas, hubo pendientes un poco más pronunciadas, para los que ya estábamos acostumbrados a la antigua ruta (del kilómetro 20 al 25), pero sigue siendo una experiencia bonita, el calor de la gente; y luego del kilómetro 33 al 42 es una vivencia extraordinaria por el apoyo de los gritos y aplausos. Lo anterior es algo por lo que vale la pena venir hasta acá. Ahora vamos a trabajar para ir al maratón de Querétaro, y luego al siguiente año, regresar por la siguiente letra de Maratón de la Ciudad de México, y si se puede, clasificar también para el Maratón de Boston.



**Manuel Rodríguez**  
45 años  
📍 CDMX  
Tiempo: 3:31

Fue muy agradable y bonita carrera con un buen clima, pues no hizo tanto sol; la mayor parte del recorrido fue plano y al final un poco de subida, pero todo muy bien. Cuando vas corriendo y ya vas cansado, el apoyo es importante porque los aplausos de la gente te motivan a seguir más y correr más rápido. La familia presente para muchos corredores es lo mejor, porque te apoya, te echa porras y te motiva para seguir adelante y sacar la carrera. Esta es una disciplina muy bonita que elimina muchos vicios y es sin duda ejemplo para la familia. Mis hijas, por ejemplo, cuando entreno si quieren me pueden acompañar, e igual algunas veces llegan a correr algunas carreras y todo ello une a mi familia.



**Aldo Óscar López Ovando**  
36 años  
📍 CDMX  
Tiempo: 3:29

El recorrido la verdad que estuvo bien, vi que cambiaron la ruta pero me gustó, además de también ver la alegría que te contagia toda la gente. Muchos son los que salen de sus casas y se suman para apoyarte con gritos, tratando de darte hidratación; los grupos musicales, los mismos corredores te hacen el ambiente. Este Maratón lo he corrido, con esta ocasión, cinco veces, y he conocido a mucha gente, por eso vengo, por ello estoy atento a esta carrera. Excelente todo. He corrido maratones en otras ciudades y el de la Ciudad de México está muy por encima de ellos. La diferencia más grande y la que a mí más me gusta es la gente, aunque esta carrera te exige más por la altura de la Ciudad. De acuerdo a mi edad para clasificar al Maratón de Boston, hay que registrar 3:10, y en las siguientes participaciones lo voy a intentar.



**José Aurelio Morán Martínez**  
51 años  
📍 CDMX

Yo corrí sólo 15 kilómetros porque no llegué bien preparado para el Maratón, sin embargo pude disfrutar ese trayecto y sentir el apoyo de la gente. Pronto participaré en una competencia que se llama "Largo y sinuoso camino", que es una carrera a campo traviesa de 34 kilómetros. Llevo como 20 años corriendo sólo 21 kilómetros, y dos veces el Maratón de la Ciudad de México.



## TESTIMONIOS 2017



**Gustavo Leroy Jiménez**

**33 años**

📍 **CDMX**

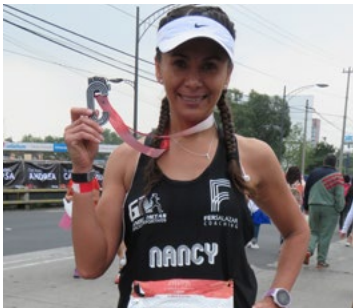
**Tiempo: 3:15**

Es un maratón muy bonito, fuerte cuando entras al bosque de Chapultepec, pero ya saliendo de ahí es muy rápido y al final la sensación al entrar al estadio es indescriptible. Llevo cinco Maratones y en cada uno he bajado mis tiempos. El clima hoy estuvo muy agradable para correr. Es una motivación el ir corriendo y ver cómo toda la gente sale a alentarte, y aunque no te conocen te aplauden, te dicen: "venga, vamos, ya mero llegas, no te rindas", y eso es parte esencial del espíritu del Maratón.

Hace cinco años falleció mi tío y yo le prometí que cada año yo iba a correr un Maratón por él, y es por eso que lo hago. Cuando recién me puse a correr, él se enfermó y fue cuando le dije que si salía del hospital yo iba a correr el Maratón; desde allá arriba sabrá que cumplo mi promesa.

Ahora mi meta para el próximo año es clasificar para el Maratón de Boston, para lo cual necesito bajar 15 minutos, pero antes haré un ultramaratón en Valle de Bravo, que son 110 kilómetros. Mi familia influye mucho, a pesar del frío y de desvelarse, están aquí conmigo, pero vale la pena, sobre todo cuando entras al estadio y los ves ahí gritándote, pues cierras con más ánimos.

Correr te cambia la vida, son muchas sensaciones, tienes altibajos y es como la vida misma, tienes desesperanza, tristeza, así como alegría, pero al final, cuando coronas una carrera, ya sea de cinco, 10 kilómetros o medio maratón, la felicidad de haber concluido es indescriptible.



**Nancy Cruz Burgos**

**43 años**

📍 **Orizaba, Veracruz**

**Tiempo: 4:00**

Tengo cinco años corriéndolo y me encanta, soy feliz, disfruto mucho este maratón. La gente es la que te hace terminar el recorrido, muchos sin el aplauso de todos los que te impulsan, no terminaríamos el Maratón. Es increíble que desde las cinco de la mañana la gente esté parada para nosotros y así hasta llegar al estadio.

Seguiré preparándome para el siguiente en el 2018, y ojalá mucha gente se anime, porque además de por salud, es padrísimo correr. Yo cuatro meses antes del Maratón incremento mi preparación: no fiestas, no desvelos, comer bien, vitaminas, etcétera.

Como veracruzana, venir a correr a esta ciudad significa mucho, no es fácil, pero con corazón se logra. Hay que correr teniendo en cuenta que no hay muro, y los últimos 200 metros son impresionantes.



**Ismael Ruiz Bautista**

**57 años**

📍 **CDMX**

Está muy bien el recorrido, hay mucho ambiente por todo el ánimo que le ponen tanto los corredores como la gente que apoya. Llevo 32 años corriendo y el evento de hoy fue para mí como una buena práctica como parte de mi entrenamiento. Corro en gran parte por salud, haciendo este tipo de deporte me mantengo con buena condición física. Es muy bonito correr, sólo basta con que se participe una primera vez y de ahí se le toma el gusto.

## TESTIMONIOS 2017



**Francisco Huerta Pérez**  
60 años  
📍 Puebla  
Tiempo: 3:20

He participado en diferentes maratones a nivel internacional, en Nueva York, en Nueva Jersey, y tengo la experiencia de 40 años de estar corriendo y me ha ido bien. Por otra parte también me he dado a la tarea de ir influyendo para que la gente se inscriba y participe en estos eventos. Por la situación del país yo creo que es un momento clave para enfrentar problemas sociales como el vandalismo y la drogadicción, y hay que combatirlos por medio del deporte.

Además estoy escribiendo un libro con mis experiencias a nivel internacional, y la de hoy viene a ser una de mis 20 medallas corriendo maratón; he corrido también distancias de 90 kilómetros en 10 horas y me gusta participar en diferentes eventos, y tal vez el año entrante viajaré a Roma, Italia, para participar en una competencia más.



**Alejandro Beltrán**  
35 años  
📍 Ameca Ameca, Estado de México  
Tiempo: 3:16

Yo tuve un paro cardíaco hace nueve meses y ahora de nueva cuenta estoy otra vez en el deporte, esa es una de mis mayores experiencias, y gracias a mi familia, a mi esposa y a mi hija que me apoyaron, estoy corriendo y concluyendo esta prueba. Los médicos me dieron el visto bueno y me dijeron: "adelante, hay que echarle ganas". Hace cuatro años ya había corrido esta prueba, y ahora tras la enfermedad nos preparamos bien, pues además de correr hice natación y ciclismo. Ahora mi próximo reto es correr un medio Ironman y después de nueva cuenta el Maratón de la ciudad de México. A la gente que ha tenido problemas de corazón, yo les digo que luchen por su vida, finalmente nos la da Dios, que no se dejen caer y que logren las metas que se propongan. A mí en lo personal, esta carrera me fortalece tanto anímica como físicamente para total beneficio de mi salud.



**Carlos Martínez Mercado**  
47 años  
📍 Valle de Bravo, Edo. de México  
Tiempo: 3:13

La competencia estuvo buena, pero los últimos 13 kilómetros los sentí pesadísimos, pura subida y me cansé demasiado. La gente lo sabía y nos gritaba: "¡ánimo, que aquí va lo fuerte!". Y por más que uno quiere apretar un poquito, ya las piernas no responden igual, sin embargo es la primera vez que corro un maratón, y a pesar del cansancio, al cruzar la meta se siente una satisfacción muy grande, es todo un orgullo.

Esta carrera se la dediqué a mis hijos, porque ellos empezaron a practicar este deporte y luego ya me integré a correr con ellos. Todo se logra con el corazón, y yo quiero que mis hijos sigan para que puedan participar a futuro ya en un nivel más fuerte.

Yo seguiré entrenando allá en el pueblo y participando en carreritas moleras, pero que mucho nos van sirviendo; y en lo personal voy a seguir corriendo, pero nada más los 21 kilómetros, tratando de hacer menos de 1:20.





## TESTIMONIOS 2017



**Richer Pérez**  
31 años  
📍 Camaguey, Cuba

Mi experiencia el día de hoy no fue muy buena, ya que no pude terminar, no porque no pudiera, sino porque tengo otras competencias por delante y podía estar muy agotado, sin embargo la experiencia de participar en este maratón es única, ya que hay muchos corredores que ponen empeño y lo dan todo para llegar a la meta.

El año que viene ya vendré mucho mejor preparado para correrlo y completarlo sin problemas, en esta ocasión sólo corrí hasta el kilómetro 25, y mi reto será tratar de ganarlo, pues yo soy un corredor de 2:17 pero me pasé la mayor parte del año lesionado, pero tengo entre mis logros en una competencia en Toronto ser el campeón de América. Gracias a Dios hoy la lesión no me molestó, por lo que ahora para el año que viene, México significará un gran reto.



**Román Sánchez**  
39 años  
📍 Zacatlán, Puebla  
Tiempo: 3:00

Correr el Maratón de la Ciudad de México es una sensación maravillosa, y el de hoy viene a ser mi cuarta carrera en esta distancia. Mucho me ha dado esta prueba, porque lo que es correr nos hace personas más tranquilas, con mayor paciencia y esto inculca cosas positivas en los niños; es un buen deporte y sano para la familia entera.

Toda mi vida, desde que yo iba a la primaria, he corrido, y para correr estas distancias me preparo con tres o cuatro meses previos. La meta es seguir corriendo distancias, para mí eso es algo que me encanta. Cruzar la meta en el estadio es una sensación padre, porque cuando uno viene en el kilómetro 37 o 38, se va sintiendo lo duro de la carrera, y en la meta dan ganas hasta de soltar una lágrima y uno dice hacia el cielo: "llegué, gracias por ello".



**Patricia Luna**  
30 años  
📍 CDMX  
Tiempo: 3:57

Está muy padre, me gustó, por la gente, más que nada, que te da mucho ánimo y no necesitas hidratación, porque toda la gente te da de todo; y sí es pesada la ruta por el nivel de altura de la Ciudad, pero me gusta mucho esta carrera. Este fue mi segundo Maratón y quiero bajar mi tiempo el año que viene, para pensar en completar el recorrido en un 3:45, más o menos. Me preparé para esta carrera hace como cinco meses con un entrenamiento ya en forma con distancias y velocidad, con una dieta un mes antes. Ver a mis hijos, a mi esposo, mi mamá, en el recorrido, eso levanta muchísimo. Correr es difícil al principio, pero es muy gratificante. Todo el mundo puede hacer un maratón, pero hay que iniciar poco a poco, todo es cosa de que quieran.



T. Indeporte

**E**ste 2018 los voluntarios del Maratón de la Ciudad de México Telcel, volverán a las avenidas y calles de la capital del país, a lo largo del trayecto de 42.195 kilómetros, que van del Zócalo al Estadio Olímpico México 68.

Serán dos mil los voluntarios que estarán repartidos en la ruta, para animar a los corredores a que continúen su esfuerzo en pos de concluir el Maratón. Su aporte emocional en el ánimo del competidor es muy importante para inyectarle esa fuerza extra que se necesita en los momentos más complicados del trayecto.

El Instituto del Deporte de la Ciudad de México, a través de su dirección de Cultura Física, se encargó de la capacitación del voluntariado, siempre apegado a la convocatoria en este sentido.

En esta edición de 2018, se observará a lo largo del recorrido a los voluntarios portar diversas cartulinas con mensajes de apoyo, gracias a la participación del público en el concurso de carteles "Tu cartel me invita a correr", que promovió Manpower.

La experiencia del voluntario consistirá en:



Apoyar y animar al corredor durante la carrera.



Orientar y asesorar al espectador brindando información.



Responder a solicitudes de apoyo.



Fortalecer la organización y operación del evento.





# EL MEJOR LUGAR DE LA COMPETENCIA

ANZÚRES ● POLANCO ● PERISUR ● SANTA FE



Tolstoi 9, Anzúres.CDMX



Moliere Dos22, Polanco.CDMX



Centro comercial perisur



Centro comercial perisur



#SomosUnClasico

[www.lospanchos.mx](http://www.lospanchos.mx)

# CORREDORES *elite*

T. Indeporte

BIB #	NOMBRE	APELLIDO	PAÍS	ETIQUETA	ETIQUETA EVENTO / TIEMPO	MEJOR TIEMPO
1	Mathew Kipkoech	Kisorio	 Kenia	Oro	M: 2:06:36	2:06:33
2	Filex Kipchirchir	Kiprotich	 Kenia	Oro	M: 2:06:54	2:06:54
3	Edwin Kipngetch	Koech	 Kenia	Oro	M: 2:07:13	2:07:13
4	Titus	Ekiru	 Kenia	Oro	M: 2:07:43	2:07:43
5	Fikadu	Kebede Debele	 Etiopía	Oro	1° 17 México	2:09:37
6	Allan Kipkorir	Kiprono	 Kenia	Oro	1° 16 Hannover	2:09:38
7	Reid Allan	Coolsaet	 Canadá	Oro	21° Olimpiadas	2:10:28
8	Jeffrey David	Eggleston	 EU	Oro	2° NAC Medio	2:10:52
9	Ferdinan	Pacheco Masias	 Perú	Oro	1° 16 SA Maratón	2:26:05
10	Tsegay	Tuemay Weldlibanos	 Eritrea	Oro	½M 1:00:50	2:13:40
11	Abdela	Godana Gameda	 Etiopía	Plata	N/A	2:09:45
12	Danel	Aschenik Derese	Etiopía	Plata	N/A	2:10:09





BIB #	NOMBRE	APELLIDO	PAÍS	ETIQUETA	ETIQUETA EVENTO / TIEMPO	MEJOR TIEMPO
1	Biruktayit	Eshetu Degefa	Etiopía	Oro	M: 2:24:51	2:23:51
2	Fatuma	Sado Dergo	Etiopía	Oro	M: 2:26:41	2:24:16
3	Fantu	Eticha Jimma	Etiopía	Oro	M: 2:26:53	2:26:14
4	Zinash	Debebe Getachew	Etiopía	Oro	M: 2:27:47	2:27:47
5	Pamela Jepkosgei	Rotich	Kenia	Oro	M: 2:27:48	2:27:48
6	Etaferahu	Wodaj Temesgen	Etiopía	Oro	21k: 1:10:54	2:29:54
7	Hortencia	Arzapalo Ramos	Perú	Oro	2° 16 SA Maratón	2:40:49
8	Rosangela	Pereira Faria	Brasil	Oro	3° 16 SA Maratón	2:37:49
9	Tinbit	Gidey Weldegebriel	Etiopía	Oro	M: 2:26:48	2:26:48

# MARATÓN

## Ciudad de México

*telcel*



### GANADORES ABSOLUTOS (AMBAS RAMAS)

1° | \$550,000.00

2° | \$245,000.00

3° | \$180,000.00

4° | \$122,000.00

5° | \$92,000.00

6° | \$61,000.00

7° | \$37,000.00

8° | \$25,000.00

9° | \$18,000.00

10° | \$12,000.00



26  
agosto  
2018

Más información en:  
[maratoncdmx.com](http://maratoncdmx.com)

## BONOS POR CRONOMETRAJE

**\$200,000.00**



Rama varonil  
2h 16'56"



Rama femenil  
2h 36'15"

**\$550,000.00**



Rama varonil  
2h 12'11"



Rama femenil  
2h 36'15"

**\$200,000.00**



Primer mexicano que llegue dentro de los primeros tres absolutos (ambas ramas).



Los bonos no son acumulativos, únicamente se entregará uno de acuerdo a la marca y sólo a un atleta; pero los bonos a mexicanos SÍ son acumulativos y aplica solamente a nacidos en México.



Personas con discapacidad motriz (silla de ruedas, ambas ramas)

1° - \$61,000.00  
2° - \$37,000.00  
3° - \$18,000.00



Personas con discapacidad visual (ceguera total, parcial y débiles visuales)

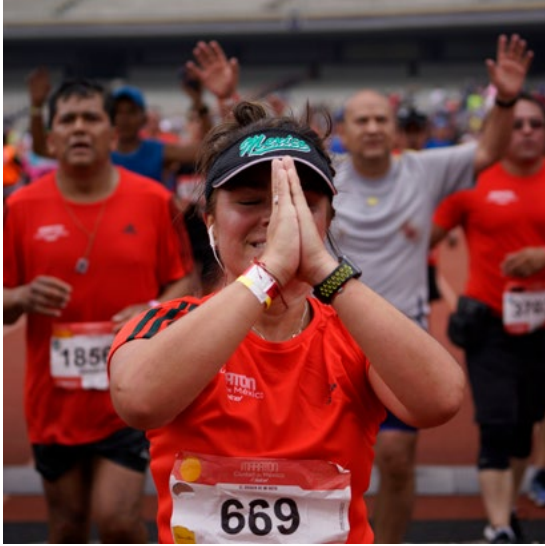
1° - \$61,000.00  
2° - \$37,000.00  
3° - \$18,000.00



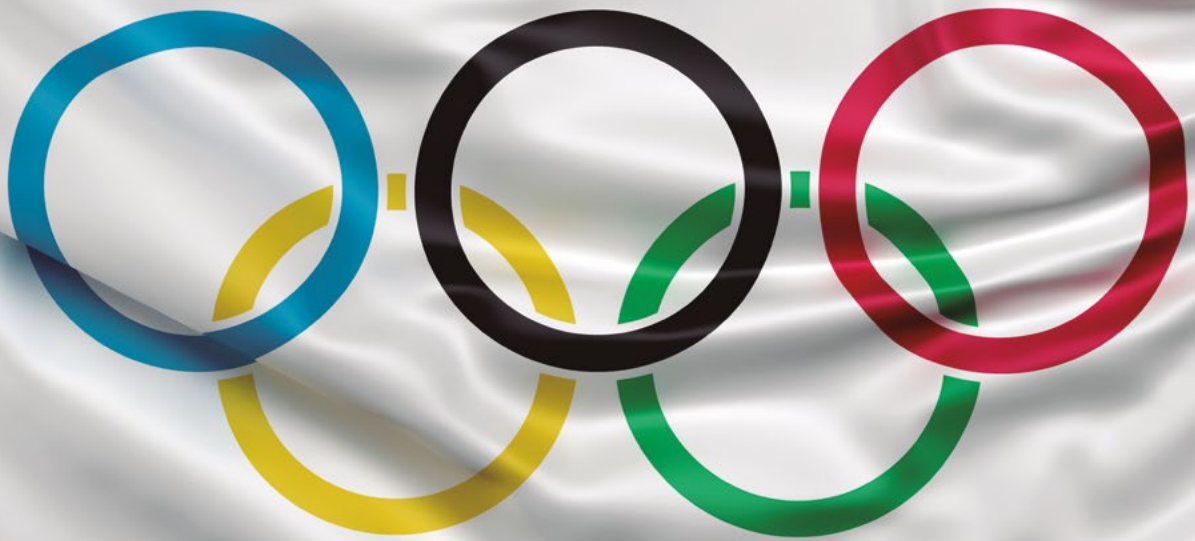
Categoría por edad (ambas ramas)

1° - 12,000.00  
2° - 8,000.00  
3° - 5,000.00

INSTANTES MARATÓN CDMX TELCEL 2017







# CORRO CON ESPÍRITU OLÍMPICO

T. Indeporte

“Corro con espíritu olímpico”, es el lema del Maratón de la Ciudad de México, que viene exacto con la celebración del 50 Aniversario de los Juegos Olímpicos de México 1968; además coincide con la medalla de la letra “O”, de “Olímpico”, última grafía de la palabra “MÉXICO”.



El Maratón entra como uno de los eventos más importantes de las celebraciones descritas, que organiza el Gobierno de la Ciudad de México, de la mano del Comité Olímpico Mexicano.

Desde su inicio en esta etapa, de 2013 a 2018, el Maratón buscó reinventarse en la imagen gráfica de los Juegos de México, y cerrar con la gran fiesta de la letra “O”, como medalla a los participantes que logren terminar el recorrido.

Asimismo uno de los grandes cambios que tuvo el Maratón en esta etapa, fue semejar en lo posible el trayecto de 42.195 kilómetros, con la ruta del maratón olímpico de 1968. La salida en el Zócalo capitalino y la llegada al Estadio Olímpico México 68.

Inculcar los valores de competencia de los certámenes olímpicos a los corredores del Maratón, con un “Corro con espíritu olímpico”, es un propósito del Comité Organizador.

Los valores de excelencia, amistad y respeto, constituyen un fundamento sobre el que el Movimiento Olímpico combina el deporte, la cultura y la educación para el perfeccionamiento de los seres humanos; además promueven un concepto de calidad basado en el esfuerzo, no en los resultados, y estimulan a dar lo mejor de nosotros mismos para alcanzar nuestros sueños personales.

# FESTEJOS MARATÓN 2018

T. Indeporte

El Gobierno de la Ciudad de México y el Comité Olímpico Mexicano, llevan a cabo durante todo este año de 2018, las celebraciones del 50 Aniversario de los Juegos Olímpicos de México 1968, con toda una gama de eventos deportivos y culturales en la capital del país.

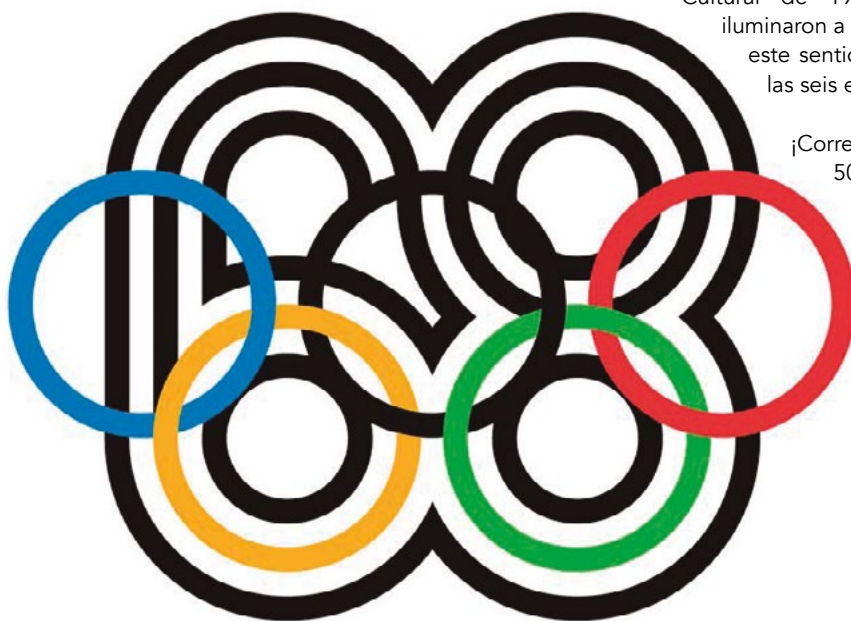
El Maratón de la Ciudad de México Telcel 2018 es considerado uno de los eventos que mayor representación tiene, con los Juegos Olímpicos en estos festejos.

Al finalizar los 42.195 kilómetros en el Estadio Olímpico México 68, ofrece este solo hecho una coyuntura perfecta para hacer, en el máximo escenario de los Juegos de México, un reconocimiento a leyendas de aquella época.

De igual forma la imagen gráfica de los Olímpicos del 68 será utilizada a lo largo de la ruta, además, la plaza afuera del estadio será pintada tal y como lucía hace medio siglo.

En este año 2018, las expresiones artísticas también se dejaron sentir alrededor del Maratón en una clara referencia a la llamada Olimpiada Cultural de 1968, donde las bellas artes iluminaron a la par los Juegos Olímpicos. En este sentido se presentarán los libros de las seis ediciones del Maratón.

¡Corredor, eres parte de la fiesta del 50 Aniversario!





# INSTANTES MARATÓN CDMX TELCEL 2017





# — Colección — DE MEDALLAS

T. Indeporte



Esta edición de 2018 es el colofón de la colección de medallas en forma de letras, que juntas forman la palabra “MÉXICO”, es decir, le corresponde a la grafía “O” hacer su irrupción.

La idea de las medallas fue una de las adaptaciones que tuvo el Maratón al inicio de la actual administración del Gobierno de la CDMX, y lo colocó en ascenso en cuanto a las carreras de 42.195 kilómetros, en el mundo.

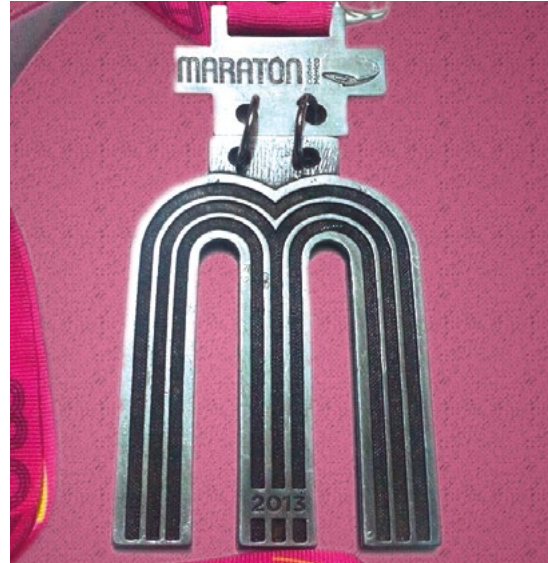
En 2013 tuvimos a la letra “M”, con la Mujer como tema central; en 2014 la “E”, con Ecología; en 2015 la “X”, con Música; en 2016 la “I”, con Innovación; en 2017 la “C”, con Cultura; y en 2018 tendremos la “O”, con Olímpicos.

La colección de preseas significó una motivación especial en los corredores, a no sólo inscribirse en el Maratón, sino terminarlo.



El Comité Organizador del Maratón de la Ciudad de México Telcel, sensible a la gran demanda que tuvieron los corredores por la obtención de medallas, sumó la participación de corredores, de 10 mil en 2013, a 42 mil 195 participantes para este 2018.

Asimismo, ofreció facilidades para los corredores que por alguna situación no hayan tenido la oportunidad de competir por las seis ediciones de medallas de Maratón, de obtener por otra vía la presea faltante. ¿Estás listo para completar tu colección de medallas?





**META**  
Estadio Olímpico Universitario

RUTA

IAAF.ORG

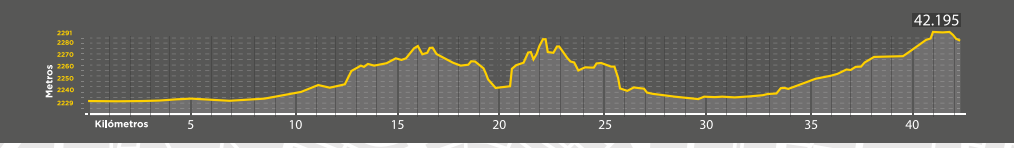


  
kilómetro

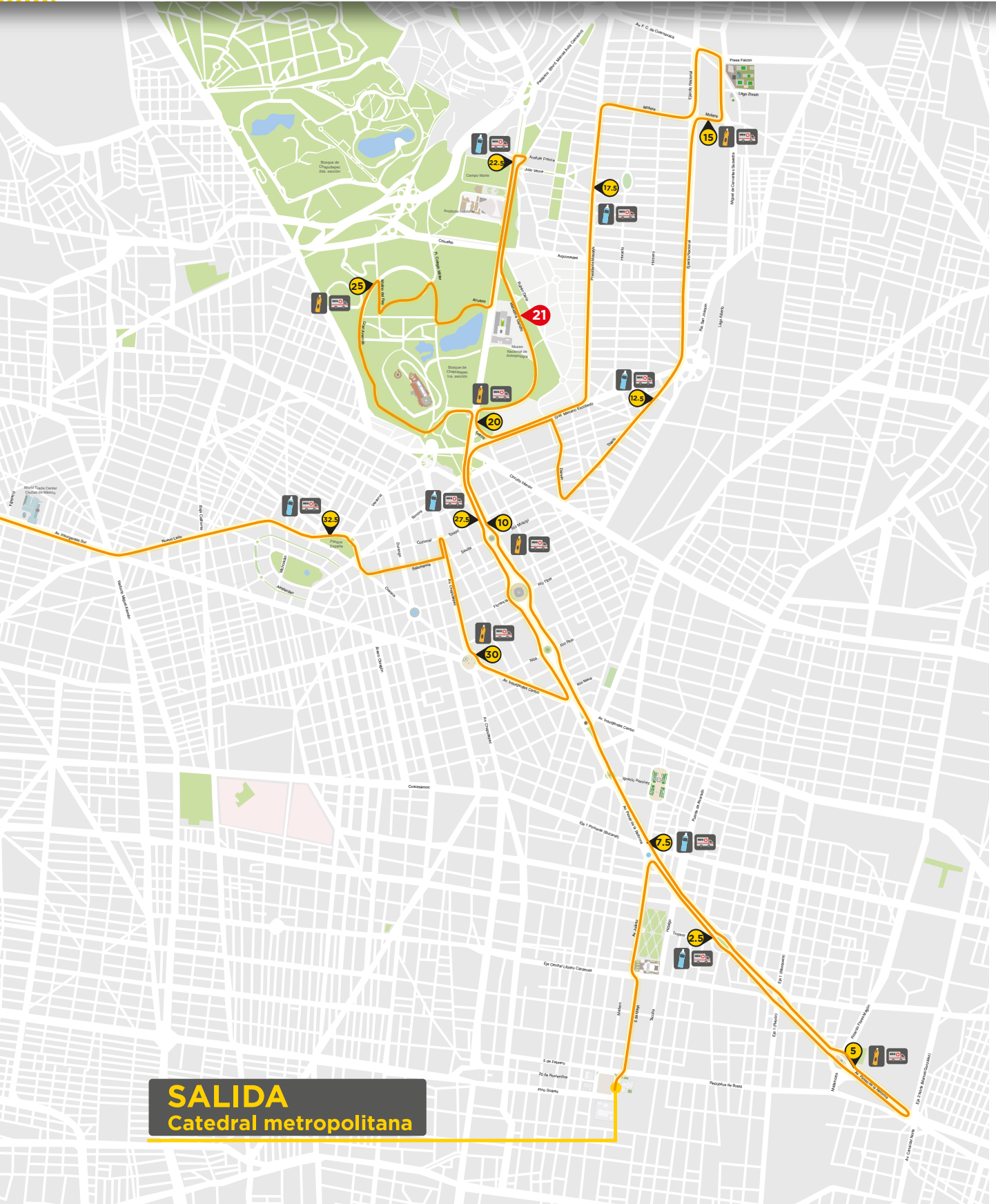
 2.5 Km  
AGUA

 5 Km  
ISOTÓNICA

 **SERVICIO  
MÉDICO**







**SALIDA**  
Catedral metropolitana



---

# PROPIEDADES *del* MARATÓN

---

T. Indeporte

Las Propiedades del Maratón de la Ciudad de México Telcel 2018, como todos los años, calentarán esta competencia de 42.195 kilómetros de trayecto, con las ya tradicionales

*Carreras de la Familia, Infantil y Alegría.*

Estos eventos se desarrollarán en el Estadio Olímpico México 68, la mañana del sábado 25 de agosto, previo a la llegada de la antorcha que encenderá el pebetero con la flama del Maratón.





La Carrera de la Familia iniciará a las 08:00 horas y avanzará en un trayecto de 4.2 kilómetros, con una participación de 1,500 personas, para conformar 750 parejas.



Asimismo, la Carrera de la Alegría se llevará a cabo a las 10:30 horas, misma que es por invitación; intervienen diversas asociaciones y delegaciones que trabajan en pro de niños con capacidades diferentes.



De igual forma, la Carrera Infantil se efectuará a las 11:00 horas, con la participación de mil niños y niñas: de 4 a 8 años para 42 metros, y 9 a 12 años para 420 metros.

Al mismo tiempo se realizará la Expo Maratón CDMX Telcel 2018, en la instalación del Autódromo Hermanos Rodríguez, misma que comenzará el jueves 23, para continuar el viernes 24 y sábado 25.

# ACTIVACIONES

en el

# MARATÓN

T. Indeporte  
F. Indeporte



KM	MARCA	ACTIVACIÓN
Salida	Plaza de la Constitución (Zócalo), frente a la Catedral Metropolitana	Disparo de salida CDMX
km 1	Alameda central (en contraflujo)	Gran producción musical para dar inicio al único maratón con espíritu olímpico
km 1.5		
km 2	Paseo de la Reforma, dirección norte, cruce con Av. Balderas	
km 2.5		
km 3	Paseo de la Reforma, calle Riva Palacio	
km 3.5		
km 4	Paseo de la Reforma (Reforma 15)	
km 4.5		
km 5	Paseo de la Reforma, dirección Centro, parabús Cuitlahuac	
km 5.5		
km 6	Paseo de la Reforma, calle Moctezuma	
km 6.5		
km 7	Paseo de la Reforma, dirección Chapultepec, calle Basilio Badillo	
km 6.5		
km 8	Paseo de la Reforma (Reforma 107)	
km 8.5		
km 9	Paseo de la Reforma, parabús La Palma	



## ACTIVACIONES EN EL MARATÓN

KM	MARCA	ACTIVACIÓN
km 9.5		
km 10	Paseo de la Reforma (Hotel Marquis)	
km 10.5		
km 11	Av. Mariano Escobedo (Camino Real Polanco)	Garmín
		Volumétrico de la marca y cronometraje oficial del Maratón CDMX Telcel
km 11.5		
km 12	Av. Thiers, calle Lafayette	
km 12.5		
km 13	Av. Thiers (Fuente de los Hongos)	
km 13.5		
km 14	Ejército Nacional	
km 14.5		NO DISPONIBLE
km 15	Av. Moliere	Telcel
		Grada monumental con mariachi y música mexicana
km 15.5	Soumaya	
km 16	Av. Ejército Nacional (Ejército Nacional 878)	
km 16.5		
km 17	Av. Presidente Mazaryk, calle Ibsen	Palacio de Hierro
		Volumétrico de la marca afuera del Palacio de Hierro Polanco
km 17.5		
km 18	Av. Presidente Mazaryk, calle Newton	
km 18.5		
km 19	Av. Presidente Mazaryk, 25 m después, calle Walton	
km 19.5		
km 20	Paseo de la Reforma, frente a plaza Azerbaijan	
km 20.5		
km 21	Bosque de Chapultepec, Av. Mahatma Gandhi	
km 21.5	km Medio Maratón, Av. Mahatma Gandhi	
km 22	Paseo de la Reforma (Hotel Marriot)	
km 22.5		
km 23	Paseo de la Reforma, metro Auditorio	
km 23.5		
km 24	Bosque de Chapultepec (zoológico)	
km 24.5		
km 25	Bosque de Chapultepec (Gran Avenida)	
km 25.5		
km 26	Bosque de Chapultepec (Gran Avenida)	
km 26.5		
km 27	Av. Paseo de la Reforma, sentido hacia el Ángel de la Independencia	
km 27.5		

## ACTIVACIONES EN EL MARATÓN

KM	MARCA	ACTIVACIÓN	
km 28	Av. Paseo de la Reforma, esq. con calle Varsovia		
km 28.5			
km 29	Av. Paseo de la Reforma, 50 m antes de Av. Insurgentes (estatua Gregorio Méndez)		
km 29.5			
km 30	Av. Chapultepec (321)	Adidas	Animación por parte de los capitanes de Adidas Runners México City
km 30.5			
km 31	Calle Salamanca		
km 31.5			
km 32	Parque España		
km 32.5			
km 33	Calle Nuevo León	Banorte	Aspersores Banorte
km 33.5			
km 34	Av. Insurgentes Sur, 15 m después de la estación de MB La Piedad		
km 34.5			
km 35	Av. Insurgentes Sur, esquina con calle Kansas		
km 35.5		Banorte	Aspersores Banorte
km 36	Av. Insurgentes Sur, esquina con calle Porfirio Díaz		
km 36.5			
km 37	Av. Insurgentes Sur, pasando 10 m la calle Algeciras		
km 37.5			
km 38	Av. Insurgentes Sur, frente a restaurante Sacks	El Heraldo	Aspersores El Heraldo
km 38.5			
km 39	Av. Insurgentes Sur, al termino de la estación de MB Olivo	Comex	Animación y promoción Comex Rosa Chilango
km 39.5			
km 40	Av. Insurgentes Sur, 5 m antes de la Carpa Geodésica	Subway	Aspersores Subway (tótems)
km 40.5			
km 41	Av. Insurgentes Sur, frente al edificio de la Comisión Nacional del Agua	Redbull	Arco monumental inflable de la marca
km 41.5			
km 42	Estadio CU (tunnel)	Telcel	Producción MX68 Maratón



INSTANTES MARATÓN CDMX TELCEL 2017





# SE CONSERVA MARATÓN CDMX EN LA 9ª POSICIÓN DEL RANKING

T. Indeporte

El Maratón de la Ciudad de México Telcel, llega a este 2018 consolidado como el noveno del ranking de la Asociación Internacional de Maratones y Carreras de Distancia (AIMS, por sus siglas en inglés), que agrupa a los 400 maratones y carreras de distancia más importantes del mundo. Este lugar nueve está en su listado de 2017.

Los 42.195 kilómetros de la CDMX, significan la carrera de mayor crecimiento entre los maratones que reporta la AIMS, luego de pasar de 8 mil 626 finalistas en 2013, a 23 mil 887 en 2017.

En relación con el ranking de 2016, surgieron movimientos tales como el ascenso de Chicago al segundo sitio, descendiendo París al tercero; Berlín avanzó un lugar, al quinto, mandando a Tokio al sexto; mientras que Yokohama salió del "top ten" y se metió Xiamen.

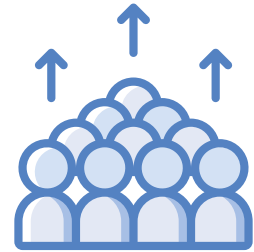
El colocar al Maratón de la Ciudad de México Telcel como una de las 10 mejores carreras del mundo, fue uno de los objetivos que se propuso el Gobierno de la Ciudad de México 2013-2018.














**Crecimiento Maratón CDMX:**

- 2013: 8 mil 626 finalistas
- 2014: 13 mil 046 finalistas
- 2015: 20 mil 516 finalistas
- 2016: 22 mil 748 finalistas
- 2017: 23 mil 887 finalistas



**Ranking maratones**

- 
 1. Nueva York - 50 mil 646 participantes
- 
 2. Chicago - 44 mil 341
- 
 3. París - 42 mil 480
- 
 4. Londres - 39, mil 569
- 
 5. Berlín - 39 mil 234
- 
 6. Tokio - 34 mil 442
- 
 7. Osaka - 30 mil 026
- 
 8. Boston - 26 mil 400
- 
 9. CDMX - 23 mil 887
- 
 10. Xiamen - 22 mil 917

# Por la

# ETIQUETA ORO

de



T. Indeporte

El Maratón de la Ciudad de México Telcel 2017, obtuvo la Etiqueta Plata que concede la Federación Internacional de Asociaciones de Atletismo (IAAF), luego de cumplir los requisitos exigidos por este organismo.

Este logro hizo que el Maratón de la CDMX se convirtiera en la primera carrera de 42.195 kilómetros de América Latina, en alcanzar un reconocimiento de tal envergadura.

Este 2018, el Maratón buscará la Etiqueta Oro y cerrar de esta forma la etapa de colección de medallas con la palabra "MÉXICO", una organización que lo elevó del lugar 300, al noveno del mundo.

¿Qué requisitos deberá cumplir el Maratón de la Ciudad de México Telcel para alcanzar la Etiqueta Oro?

### **Atletas**

El Maratón deberá tener corredores de élite internacional, donde figuren cinco hombres y cinco mujeres de al menos cinco nacionalidades diferentes.

Para la selección del atleta se deberán cumplir ciertos requisitos en los meses anteriores a la prueba. Se exige que los corredores Etiqueta Oro tengan registros de máximo de 2 horas 10 minutos y 30 segundos en hombres, y 2 horas 28 minutos en mujeres.

### **Observadores IAAF**

La IAAF nombrará a uno o más observadores para que se aseguren de que se cumplen los requisitos de la etiqueta.

### **Control antidopaje**

Se establecen controles antidopaje de acuerdo con las normas de la IAAF. Estos controles serán de 12 muestras (seis hombres y seis mujeres) para las pruebas de oro.

### **Organización de la carrera**

La mayoría de los requisitos los cumple desde hace años el Maratón CDMX, no obstante, no omitimos comentarlos:

- ▶ Un vehículo con el tiempo precederá a la cabeza de carrera para guiarla a través del recorrido.
- ▶ El trazado debe estar cerrado al tráfico. La zona de meta no se abrirá a los vehículos hasta que haya salido el último corredor.
- ▶ En ocasiones, dependiendo del tipo de vía y del número de carriles que tenga, se podrá optar por cerrar sólo la parte que ocupen los corredores.
- ▶ Deberá haber un policía o una persona que ejerza de controladora de tráfico en todas las intersecciones.





- › Las carreras deberán contar con corredores conocidos como “liebres”, que estén identificados.
- › Deberán haber puntos de abastecimiento que cumplan la normativa de la IAAF. En línea de meta también deberán haber bebidas gratis para los atletas.
- › Todos los participantes deben tener opción de ver su tiempo.



**Pantalla gigante**

- › Deberá haber una pantalla gigante para que se pueda seguir la carrera.



**Medios de comunicación**

- › Deberán tener un trato adecuado. Deberán recibir (al menos) la lista de los 20 primeros participantes, acceso a una web con las listas de inscritos, monitores de TV, y conexión a internet.



**Transmisión por TV**

- › Las carreras deberán tener cobertura televisiva que permita seguir la prueba en al menos cinco países diferentes, bien sea en directo, diferido o streaming.



**Logos IAAF**

- › Los logos de la IAAF deberán salir en la recta final y en todas las comunicaciones oficiales y cartelera.



**Seguro**

- › Se deberá suscribir un seguro de responsabilidad, así como garantizar la cobertura médica adecuada al número de participantes.



# Recomendaciones

## MARATÓN DE LA CIUDAD DE MÉXICO

T. André Bahena Reynoso



### *Tips básicos que debes conocer:*

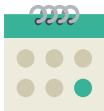
Carga de hidratos de carbono no es igual a comer cualquier cosa. Los grandes errores durante la carga de hidratos de carbono, son el abuso del consumo de harinas, galletas, alimentos procesados y calóricos.

Existen carbohidratos simples y complejos. Los alimentos que contienen carbohidratos simples incluyen: el azúcar de mesa, productos con harina blanca, miel, dulces, chocolate y cereales azucarados.

Muchos corredores toman el proceso de carga de hidratos de carbono como una excusa para comer en exceso.

Los carbohidratos complejos actúan como combustible más estable para el cuerpo, y contribuyen significativamente a la producción de energía.





**Tips antes de la carrera:**

Tres días antes de la competencia, aumenta el consumo de hidratos de carbono complejos: frutas, leguminosas, pan integral, arroz, y utiliza cereales de alta densidad, como avena, camote, papa y maíz.

Lo recomendable es comenzar la carga de carbohidratos entre tres y cinco días antes de la carrera. El aumento del consumo de carbohidratos y el descenso de kilometraje de esa semana, te asegurarán reservas completas.

Evita cenar alimentos altos en grasa: alimentos fritos o empanizados.

Evita probar alimentos nuevos.

No consumas lácteos antes de la carrera.

Mantente hidratado, pero no te excedas, una sobrehidratación puede provocar deshidratación o hinchazón estomacal.

Previo a la competencia, toma 3-5 ml de agua natural, por kg de peso. Ejemplo: 70 kg x 5 ml = 350 ml.

Duerme bien, descansa mínimo 7 horas antes de la competencia.



**Tips después de la carrera:**

Hidrátate adecuadamente. En actividades superiores a 1 h de duración, es recomendable una bebida isotónica que contenga azúcares.

Si consumes gomas o geles durante la competencia, trata de haberlos probado durante tus entrenamientos y adecuar la cantidad necesaria.

Se debe incluir un combo de carbohidratos y proteína, con el fin de tener una mejor recuperación.

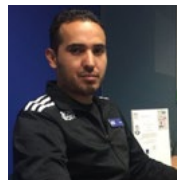
Los primeros 30 minutos posteriores al maratón, son los más críticos en el proceso de recuperación. La recarga de glucógeno en los músculos inmediatamente después del ejercicio, es de dos a tres veces más rápida.

Reponer los electrolitos perdidos durante el maratón, es básico. Por cada kilo de peso que hayas perdido después del maratón, deberás tomar 500 ml de bebidas deportivas diseñadas especialmente para aportar los electrolitos necesarios.

Recuerda que el sodio, potasio, magnesio y calcio, son los responsables de la contracción y relajación muscular.

Los carbohidratos siguen siendo los más importantes de esta etapa: papa, camote, zanahoria, frutas deshidratadas y los cereales en general (arroz, amaranto, quínoa, maíz y pastas).

Las proteínas que acompañen a los carbohidratos que consumas durante esta etapa deben ser bajas en grasa, por ejemplo: pollo, pescado, huevo, pavo o queso panela.



**André Bahena Reynoso**  
 ag\_bahena@hotmail.com  
 Licenciado en Nutrición  
 Egresado de la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo  
 Nutriólogo en Sport City Gran Sur

INSTANTES MARATÓN CDMX TELCEL 2017





INSTANTES MARATÓN CDMX TELCEL 2017





MARATÓN  
Ciudad de México  
*telcel*



Presentado por

**on:click**  
www.onclickmx.com

Descarga  
la Revista  
escaneado  
el código QR

