



ctívate!

Sport Yucatán

ENERO 2026

WWW.ACTIVATESPORT.COM.MX

VOLUMEN 3



RETO POR TU BIENESTAR

2026

Farmacias
Lago+

Contamos con servicio a domicilio

¡La Dra. Lago va
en camino!



Pide lo que necesitas y te lo llevamos



(999) 944 0500

Mensaje del Editor



Javier García Mtz.

E-mail: javiergarcia.activate@gmail.com

El 2026 arrancó con vertiginosa velocidad, sin duda, será un año de intensa actividad deportiva tanto en el ámbito profesional como amateur: El **Super Bowl** es un deporte que al paso de los años se ha consolidado como referente, incluso del mundo del espectáculo, la **NFL** ha sabido combinar lo mejor de ambos mundos aunque este año, en opinión de muchos, quedará debiendo al subir a la palestra a Bad Bunny en el show del medio tiempo, ya veremos.

Por otro lado, a mediados de año, también tenemos el fútbol soccer que en este 2026 tendrá su mundial avalado por la **FIFA**, y en el que México tendrá una participación protagónica junto con Estados Unidos y Canadá.

En el ámbito local, ni se diga, el fútbol soccer sigue creciendo en afición y calidad y el béisbol profesional de la **LMB** seguramente dará mucho de qué hablar luego del fracaso de los **Leones de Yucatán** en 2025.

El running, actividad que se cuece aparte, nos sorprendió con un grato resultado en el **Marathón de Mérida** realizado el pasado 4 de enero,

en el que el oaxaqueño Reinaldo Pacheco Rojas rompió una sequía de 15 años para los mexicanos al llegar primero a la meta parando el reloj en 2 horas 23 minutos 22 segundos, ni se diga en la rama femenil, con Isabel Guadalupe Oropeza Vázquez, que realizó la prueba en 2 horas 46 minutos 09 segundos. Dos mexicanos fueron los ganadores. En resumen, el **Marathón de Mérida** fue todo un éxito, por primera vez en su historia se inscribieron 6 mil personas.

Otro **Marathón** que se ha vuelto tradición en Yucatán es el de la **Marina**, que sale de Mérida y concluye en el malecón de Progreso, una prueba ardua pero revitalizante para aquellos que se atreven a desafiar el calor de junio.

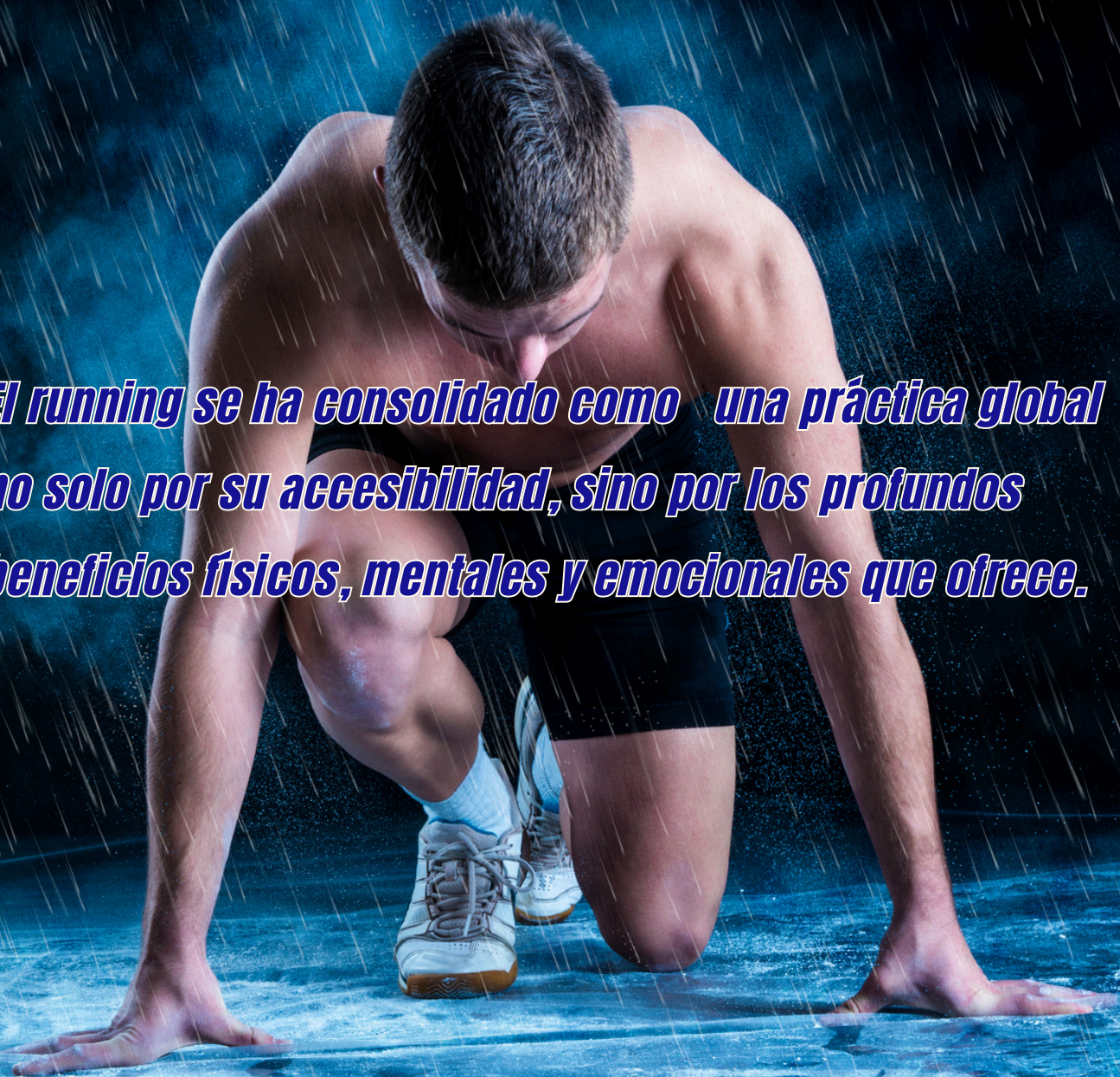
Así las cosas, 2026 es un viaje que viene cargado de cosas buenas, sin duda, será un año para seguir, insistir y resistir, nunca desistir...

Actívate Sport te desea a ti amigo lector, lo mejor de la vida, principalmente, buena salud, armonía y muchas ganas de vivir saludablemente.

RUNNING

El primer paso hacia una mejor versión de ti

El running se ha consolidado como una práctica global no solo por su accesibilidad, sino por los profundos beneficios físicos, mentales y emocionales que ofrece.



¿Por qué es bueno el running?

El running fortalece el corazón, mejora la circulación, incrementa la capacidad pulmonar y ayuda a mantener un peso saludable. Pero sus beneficios van más allá del cuerpo: correr reduce el estrés, mejora el estado de ánimo y favorece la claridad mental. Cada zancada estimula la liberación de endorfinas, conocidas como las “hormonas de la felicidad”, convirtiendo al running en un aliado natural contra la ansiedad y el cansancio emocional.

Además, correr desarrolla disciplina, constancia y resiliencia; enseña a escuchar al cuerpo, a respetar los tiempos y a entender que el progreso real no llega de un día para otro, sino kilómetro a kilómetro.



¿Cómo empezar a correr?

El error más común de quien inicia es querer avanzar demasiado rápido. El running no se trata de velocidad, sino de adaptación. Lo ideal es comenzar alternando caminata y trote suave, en sesiones cortas de 20 a 30 minutos, tres veces por semana. Escuchar al cuerpo es clave: si hay fatiga excesiva o dolor, es momento de bajar el ritmo.

Elegir calzado adecuado, hidratarse bien y calentar antes de cada sesión marca la diferencia. No se trata de correr mucho, sino de correr bien. La constancia es más importante que la intensidad en las primeras etapas.



El running es la puerta de entrada a una comunidad

¿Qué obtengo si me dedico al running?

Quien adopta el running como hábito gana mucho más que condición física. Se obtiene una rutina que ordena el día, una meta constante que impulsa a mejorar y una sensación de logro que se traslada a otros aspectos de la vida. Con el tiempo, el cuerpo se vuelve más resistente, la mente más enfocada y la autoestima se fortalece.

Además, el running abre la puerta a una comunidad. Carreras locales, grupos de entrenamiento y eventos deportivos convierten el acto individual de correr en una experiencia compartida, donde el apoyo y la motivación se multiplican.

Mis primeros kilómetros

Los primeros kilómetros no se miden en distancia, sino en emociones. Son los más desafiantes, pero también los más significativos. Ahí aparecen la duda, el cansancio y la tentación de abandonar. Pero también surge algo más poderoso: la satisfacción de no rendirse.

Cada kilómetro inicial es una victoria personal. No importa el tiempo ni el ritmo; importa haber salido, haberlo intentado y haber vuelto. Con cada sesión, el cuerpo aprende y la mente se fortalece. Lo que hoy parece imposible, mañana se convierte en rutina.

Correr es avanzar: El running no promete milagros inmediatos, pero sí cambios reales. Es un camino de mejora continua donde cada paso cuenta. No se trata de competir con otros, sino de superarse a uno mismo. Porque al final, correr no es huir de algo, sino acercarse: a la salud, al equilibrio y a una versión más fuerte y consciente de quien decide empezar.



CALENDARIO DE EVENTOS 2026

FEB
08

ACUATLÓN
PROGRESO-VOLARÉ

MAR
08

**Carrera
SADASI**

MAY
17

CIRCUITO VOLARÉ²⁶
Todos jugamos en el deporte
Evento Infantil

JUN
07

MARATÓN DE LA
MARINA
2026

PRÓXIMAMENTE



VOLARÉ
EVENTOS EXTRAORDINARIOS



EVENTOSVOLARE.COM



VOLARE EXPERIENCIAS DEPORTIVAS



@EVENTOSVOLARE



CARRERA

10K 2026

ANÁHUAC MAYAB

FinBe  ABC

SERVICIOS FINANCIEROS



01 FEB 2026 10KM Y 5KM



UADY

UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA
DE YUCATÁN

"Luz, Ciencia y Verdad"

#CARRERA
UADY

Domingo
22 de febrero



Por una cultura de la prevención

Por Mtra. Rosy Pech Pacheco

La cultura de prevención es un compromiso con nosotros mismos para conservar la seguridad, salud y prevención de riesgos a lo largo de nuestra vida. Se trata de una responsabilidad, que requiere la implicación y participación de nuestro quehacer ético para no dejar lo que nos corresponde a otras personas y/o instituciones. Educar para fomentar una cultura de la prevención es educar con el fin de promover actitudes y creencias positivas acerca de la salud, los riesgos, los accidentes, las enfermedades, y las medidas preventivas y paliativas que pudieran tomarse en pos de no sufrir cualquiera de ellos.

¿Cómo educar para una cultura de la prevención?

Este objetivo es posible, siempre y cuando nosotros hayamos tomado esta decisión de modo consciente y bajo un verdadero compromiso, pero el tomar conciencia de que nosotros somos “Nuestra propia responsabilidad”, no siempre es posible, más si estamos en un sistema educativo en donde lo que debe ser importante es lograr un cambio de creencias y/o actitudes, muchas veces muy arraigadas. Esta tarea, verdaderamente ardua, implica un abordaje integral y bien coordinado. De hecho, cuantas más organizaciones del sector la promuevan activamente, más fácil y rápido será el cambio, pero esto es lo difícil, precisamente, ponerse de acuerdo para lograr un cambio radical en los hábitos de las personas.

¿Cuáles son las características más destacables de la cultura de la prevención?

Podemos identificar las siguientes:

- Priorizar los aspectos preventivos por encima de la protección, la cual se pone en marcha por peligros no eliminados.
- El enfoque preventivo actúa directamente sobre los riesgos, eliminándolos o reduciendo su peligrosidad.
- Hacer fuerte hincapié en la importancia de la evaluación, entendida como un proceso investigativo que implica un reconocimiento de los peligros y riesgos presentes.
- Eliminar, una vez realizada la evaluación mencionada, los peligros y riesgos detectados.
- Aislar aquellos que no hayan podido ser anulados mediante mecanismos que actúen como barreras entre éstos y quienes pudieran verse afectados/as.
- Promover los controles periódicos, a fin de monitorear y continuar trabajando en las mejoras necesarias.

Lo anterior lo podemos traducir como, por ejemplo: Si sé que en mi familia hay riesgo de padecimientos epigenéticos, reducir al mínimo factores predisponentes que vayan a potencializar estos padecimientos, tales como son la diabetes, presión arterial alta, obesidad, colesterol alto, etc; todo esto derivado de los hábitos poco saludables de una cultura familiar en la que la salud no es prioridad, pero sí la mala alimentación y la falta de ejercicio. Se deben de fomentar los cuidados y decisiones en plena conciencia para que tomemos precisamente una “Cultura de Prevención” y responsabilidad de nosotros mismos.

Otro ejemplo puede ser que al empezar a realizar ejercicios para la conservación de la salud, lo que siempre debemos hacer es una evaluación pre ejercicio, sobre todo si la actividad física nunca antes ha sido parte de nuestros hábitos o si venimos de un periodo de inactividad física prolongado, esta evaluación nos servirá precisamente para saber en qué condiciones estamos, los riesgos que podrían surgir y qué es lo mejor para empezar un plan de activación física consciente y encaminado a la salud, sin riesgos de lesión.

Como ser más conscientes.

El primer paso para ser conscientes de algo que no consideramos importante ni por casualidad es que nos eduquen sobre esto con responsabilidad y lo tomemos como algo que solo a nosotros nos corresponde hacer para que podamos tomar decisiones acertadas y a conciencia, contar con una cultura de la prevención no solo nos fortalece a nosotros mismos, sino también a la comunidad y nos prepara para enfrentar riesgos aún desconocidos.

Un país con una cultura de prevención es un país con alta calidad de vida para sus ciudadanos, un país con un mejor desarrollo, un país del futuro en el presente.



El Ayuntamiento de Mérida que encabeza la alcaldesa Cecilia Patrón lanza la 4a. edición del RETO POR TU BIENESTAR, que en este 2026 ofrece la oportunidad de trabajar en áreas fundamentales para mejorar la salud y tener una mejor calidad de vida.

El registro ya está abierto desde el 12 de enero y se cerrará el 24 de este mes, en el Centro Municipal de Atención Nutricional y Diabetes (Cemanud).

De acuerdo con las bases, se aceptará un total de 50 participantes que serán seleccionados por el Comité Evaluador, distribuidos en las siguientes categorías:

Grupo de 18 a 40 años: Generación Impulso

Grupo de 41 años en adelante: Legado Activo

Se aceptarán 25 personas por grupo.

Los requisitos son: ser residente de Mérida o sus comisarías y ser mayor de edad. Los ganadores serán aquellas personas que obtengan mayor puntuación de acuerdo con los lineamientos calificados al final del reto.

El Reto inicia el 26 de enero y concluye el 27 de marzo de este mismo año.

La premiación por categoría será:

- 1er. Lugar 10 mil pesos
- 2º. Lugar 5 mil pesos
- 3er. Lugar 3 mil pesos

Para mayor información sobre este interesante reto y sus lineamientos consulta la convocatoria en estas páginas o en el sitio:

<https://www.merida.gob.mx/municipio/sitios/php/bienestar/reto-bienestar.php>



Tendrás la oportunidad de trabajar en áreas fundamentales para mejorar tu salud y bienestar

REQUISITOS

- Ser residente de **Mérida o sus comisarías**
- Ser **mayor de edad**

BASES

Se aceptará a un total de **50 participantes** que serán seleccionados por el comité evaluador, distribuidos en las siguientes categorías:

- **Grupo de 18 a 40 años:** Generación impulso
- **Grupo de 41 años en adelante:** Legado Activo
(25 cupos por categoría)

REGISTRO

- Del 12 al 24 de enero del 2026
- De 09:00 am a 06:00 pm
- Centro Municipal de Atención Nutricional y Diabetes
(Calle 59 Número 537, Parque de Santiago, Centro)
- Presentar su INE
- Diagnóstico de padecimiento
Crónico-degenerativo (si aplica)

INICIO DEL RETO: 26 DE ENERO DEL 2026
FIN DEL RETO: 27 DE MARZO DEL 2026

GANADORES

El o la participante que **obtenga más puntos** de acuerdo a los lineamientos calificados al final del reto.

Premios por categoría

- **1er Lugar:** 10 mil pesos
- **2do Lugar:** 5 mil pesos
- **3er Lugar:** 3 mil pesos

Cualquier situación no prevista en esta convocatoria será resuelta por el comité evaluador

LINEAMIENTOS GENERALES

- Todas las personas participantes deberán **firmar una carta responsiva para poder ser parte del reto**

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

1. DISCIPLINA Y COMPROMISO:

ASISTENCIA DE MANERA PUNTUAL A:

- **24 CLASES DEL PROGRAMA MÉRIDA EN ACCIÓN** (24 pts)
 - **EVENTOS ESPECIALES** (6 pts)
 - **4 CONSULTAS MÉDICAS** (4 pts)
 - **4 CONSULTAS PSICOLÓGICAS** (4 pts)
 - **4 CONSULTAS NUTRICIONALES** (4 pts)
 - **PUBLICACIONES EN REDES SOCIALES** (8 pts)
- TOTAL: 50 PTS**

2. EVALUACIÓN FINAL

EL COMITÉ EVALUADOR SUMARÁ LOS PUNTOS DE CLASES Y CONSULTAS Y SE PONDERARÁN CON LOS SIGUIENTES CRITERIOS:

- **PÉRDIDA EN PORCENTAJE DE GRASA** (20 pts)
 - **APEGO AL PLAN NUTRICIONAL** (10 pts)
 - **PÉRDIDA EN CENTÍMETROS DE CINTURA** (20 pts)
- TOTAL: 50 PTS**

COMITÉ EVALUADOR

- Subdirector de Salud:
Dr. Alfonso Ávila
- Subdirector de Deportes:
Psic. Ivan Herrera
- Jefe del Departamento de Vida Saludable:
Lic. Manuel Cervera
- Jefa del Departamento de Promoción deportiva:
Lic. Karem Achach
- Jefe del Departamento de Psicología:
Lic. Alfredo Osorio

Para ningún participante está permitido consumir cualquier producto o sustancia que contribuya a la pérdida de peso



Fútbol Femenino después de los 30...

Por Luz María Escalante

Durante muchos años, el fútbol fue visto como un deporte exclusivo de hombres o reservado únicamente para la alta competencia. Sin embargo, en la actualidad, **el fútbol femenino recreativo ha ganado un espacio significativo**, especialmente entre mujeres mayores de 30 años, convirtiéndose en una poderosa herramienta de bienestar físico, psicológico y social.

Para muchas mujeres, esta etapa de la vida está marcada por múltiples responsabilidades laborales, familiares, sociales y rutinas exigentes, **encontrar tiempo personal no siempre es fácil.**

En este contexto, **el fútbol recreativo aparece como un espacio propio**, una pausa necesaria para desconectar y reconectar consigo mismas.

Desde el punto de vista psicológico, **la práctica regular del fútbol ayuda a reducir el estrés, mejorar el estado de ánimo y fortalecer la autoestima.**

No se trata de ganar o perder, sino de disfrutar el juego, compartir risas y **experimentar la satisfacción de moverse y sentirse capaces,** favoreciendo la liberación de las tensiones acumuladas, sirviendo como **un regulador emocional natural.**



avances, desafíos y nuevas oportunidades

El fútbol recreativo **propone jugar por placer, sin exigencias de rendimiento ni resultados (aunque en ocasiones es inevitable sentir esa presión)** no importa la experiencia previa: importa el movimiento, el disfrute; correr, reírse, equivocarse y volver a intentar generando emociones positivas que se trasladan a la vida cotidiana.

Entre los grandes valores que tiene este deporte se encuentra el sentido de pertenencia en donde **las charlas posteriores al partido fortalecen vínculos y nuevas redes de amistad.**

El trabajo en equipo también es un gran valor que **refuerza habilidades sociales como la comunicación, la cooperación y el respeto**, trasladándose positivamente a otros ámbitos de la vida cotidiana. Además, volver a jugar —o jugar por primera vez— permite resignificar la relación con el deporte, alejándola de la exigencia y acercándola al placer.

El fútbol femenino sigue creciendo, no solo en el alto rendimiento, sino también en un espacio que gana cada vez más protagonismo: **El fútbol recreativo para mujeres mayores de 30 años.**

Lejos de la presión competitiva, **esta modalidad se consolida como una alternativa ideal** para mantenerse activas, cuidar la salud mental y construir comunidad, demostrando que el deporte no tiene fecha de caducidad.


Hoy, la cancha es mucho más que un lugar para jugar: **Es un espacio de bienestar.**



SALUD INTEGRAL

Acepto mis propósitos de Año Nuevo
en pleno uso de mis facultades...
Con derecho a renegociarlos responsablemente

*Por Abog. Yanué Aranda
Mtra. en Comunicación
organizacional*



Centro de **JUSTICIA PENAL ACUSATORIA Y ORAL**

Eficiente y Transparente

El inicio de un nuevo año representa una oportunidad para replantear no solo objetivos y metas laborales, sino también la forma en que las organizaciones entienden y gestionan la salud emocional de sus equipos. Hoy resulta cada vez más evidente que el rendimiento sostenido no depende únicamente de la capacidad técnica, sino de la estabilidad emocional desde la cual las personas trabajan.

La productividad efectiva no se construye desde la presión constante o la urgencia permanente, sino desde un entorno que permita claridad, enfoque y equilibrio interno. En este contexto, la salud emocional se convierte en un factor estratégico para el desempeño organizacional.

Estabilidad emocional y rendimiento

La estabilidad emocional en el trabajo no implica ausencia de retos o exigencias, sino la capacidad de operar con orden mental, regulación emocional y criterio en la toma de decisiones. Cuando las personas trabajan desde la calma y la claridad, se reduce el margen de error, mejora la calidad del trabajo y se optimiza el uso de los recursos.

Trabajar en un entorno emocionalmente estable permite sostener la productividad a lo largo del tiempo, evitando ciclos de agotamiento que afectan tanto al colaborador como a la organización.



La comunicación organizacional como eje de productividad

Una comunicación organizacional clara y coherente es uno de los principales factores que favorecen el rendimiento. Cuando los objetivos, roles, procesos y canales de comunicación están definidos, los equipos pueden concentrarse en ejecutar sus funciones sin la carga adicional de interpretar mensajes ambiguos o corregir errores derivados de la falta de información.

La buena comunicación organizacional reduce la incertidumbre, fortalece la confianza interna y contribuye a un clima laboral más estable. Esto impacta directamente en la salud emocional de los equipos, al disminuir la ansiedad y el desgaste asociados a expectativas implícitas o cambios poco claros.

Asimismo, una comunicación efectiva facilita la colaboración y la toma de decisiones oportunas, elementos clave para mantener un desempeño consistente y alineado con los objetivos institucionales.

**Tengo derecho
a cuidar mi paz**



AUTOMOVILISMO



CADILLAC
FORMULA 1 TEAM

A 11:11 de Cadillac F1 Team

Por José Luis Chávez

Listo para acelerar
hasta la meta

LAUNCHING
02.08.26



Dicen que las segundas partes no son muy buenas. Pero esta nueva historia que empieza a escribirse este fin de mes será mucho mejor. Será la versión mejorada y aumentada de Sergio Michel Pérez Mendoza, el mejor piloto que ha tenido México en su historia en el automovilismo mundial y que este 2026 regresa a la F1 con la escudería Cadillac, que será la No. 11 en la parrilla de salida. "Checo" Perez portará con su tradicional No. 11, la bandera de una de las marcas más emblemáticas de la industria automotriz y de renombre mundial por la calidad y exclusividad que representan sus vehículos, considerados uno de los músculos americanos por excelencia.



Este regreso será también la culminación de su carrera y como el tapatío ha dicho "será un regreso exitoso".

En el papel, el Cadillac Formula 1 Team tiene todo para hacer honor a su nombre y reputación con el finlandés Valtteri Bottas en el segundo auto del equipo y el chino Zhou Guanyu como piloto reserva.

Pero ¿Porqué aseguro que será una historia de aceleración y éxito de un equipo "novato"?

Toda la estructura estará liderada por Graeme Lowdon (Director del equipo) y Dan Towriss (CEO), con una fuerte base tecnológica de General Motors, gestión de TWG Motorsports y los motores Ferrari.

Valtteri
BOTTAS

Sergio
PEREZ

**La experiencia en el papel
es la siguiente:**

Graeme Lowdon, inglés con basta experiencia en F1 con los equipos Virgin y Marussia.

Dan Towriss, estadounidense experto en servicios financieros.

Pat Symonds, Asesor Ejecutivo en Ingeniería.

Nick Chester, jefe técnico con vasta experiencia en otras escuderías de F1.

John McQuilliam, jefe de diseño con experiencia en equipos históricos.

Jon Tomlinson, jefe de aerodinámica con experiencia en equipos como Renault.

Russ O'Blenes, jefe de motores con experiencia en GM.

Otros pilotos de apoyo en el simulador son **Simon Pagenaud**, **Pietro Fittipaldi** y **Charlie Eastwood**.

Inicialmente usarán motores Ferrari, pero GM desarrollará sus propias unidades de potencia a partir de 2029.

Tendrán sedes en el Reino Unido y Estados Unidos (Indianapolis).

El ADN de Cadillac es diseñar, crear y probar sus propios autos y para la F1 diseñará sus propios componentes como la caja de cambios, suspensión y, en general, todos aquellos componentes que serán marca propia cuando otros equipos las adquieren a proveedores externos.



Cómo cereza del pastel, la escudería estadounidense anunció a IFS Software como su socio tecnológico oficial, una alianza estratégica que refuerza su estructura operativa incluso antes de tomar la salida en la parrilla.

Las milésimas en un segundo serán la diferencia entre la gloria y el infierno para "Checo" y Bottas, donde ambos suman una experiencia de 527 GP's.

El 11:11 ya está en la pista. Cadillac F1 Team encenderá sus motores del 26 al 30 de este mes en el test Barcelona (seguro con un auto negro) y su lanzamiento mundial será en el Súper Bowl LX el 8 de febrero en Levi's Stadium, casa de los San Francisco 49ers.

Es momento de apostar porque la calidad y tecnología desplazará a la suerte, que no existe cuando se ensambla un trabaquito que peleará siempre por llegar a la bandera a cuadros.

Hasta la meta siempre.



LA COLUMNA DEL MÚSCULO

REGRESAR NO ES EMPEZAR...

ES CONTINUAR

El primer día de regreso al gimnasio no tuvo la épica de los comienzos ni el vértigo de los propósitos de año nuevo. No hubo promesas lanzadas al aire ni frases escritas con marcador sobre un espejo. Hubo algo más sólido: la decisión de volver.

Las pesas estaban en su sitio. El sudor también. Y, sobre todo, estaba el cuerpo, que no olvida. Puede haber pausas, excesos, semanas sin disciplina, pero el músculo —como la memoria— guarda registro.

El primer estiramiento dolió. La primera serie pesó más de lo esperado. No por debilidad, sino por honestidad: el cuerpo siempre dice la verdad. Volver al gym en enero no es un acto de ilusión, es un acto de carácter.

El propósito es una idea; el compromiso es una conducta. Y en cada repetición, en cada respiración agitada, se entiende que no se viene a transformarse de golpe, sino a sostenerse en el tiempo.

Mientras algunos buscan cambiar su vida en 30 días, otros simplemente regresan. Regresan a la rutina que los ordena, al esfuerzo que los centra, al espacio donde la mente deja de hacer ruido y el cuerpo toma el control. Este no es el inicio de algo nuevo. Es la continuidad de algo que importa. Y eso, en un mundo lleno de promesas fugaces, es una forma silenciosa —pero poderosa— de victoria.



RENACIMIENTO MAYA
YUCATÁN
GOBIERNO DEL ESTADO | 2024 • 2030

IDEY

INSTITUTO DEL DEPORTE
DEL ESTADO DE YUCATÁN

El Gobierno del Estado de Yucatán

a través del Instituto del Deporte te invitan a asistir al

CAMPEONATO NACIONAL DE NATACIÓN ARTÍSTICA DE INVIERNO 2026

Fecha y lugar

Del 21 al 25 de enero de 2026.

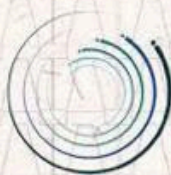
Alberca del Estadio General
Salvador Alvarado.

Calle 60 núm. 302, Colonia Alcalá Martín,
C.P. 97050, Mérida, Yucatán.

Informes al (999) 925 48 56



**¡Ven y apoya a las y
los participantes!**



AQUATICS MÉX



TU BIENESTAR IMPORTA



Asociación Deportiva Nacional
de Natación Artística A.C.



Por la paz
y contra las adicciones



RENACIMIENTO MAYA
YUCATÁN
GOBIERNO DEL ESTADO | 2024 • 2030

IDEY

INSTITUTO DEL DEPORTE
DEL ESTADO DE YUCATÁN

PREVENTA ANTES DEL 30 DE ABRIL

Venta del 1 de mayo al 5 de junio de 2026

MARATÓN DE LA

MARINA

2 0 2 6

42K / 21k

Regístrate



eventosvolare.com

