

DEPORTES - FITNESS - RUNNING - SALUD - ESTILO DE VIDA

Actívate!

Sport Yucatán

Junio 2026

www.activatesport.com.mx

Volumen 3



Jessica García Quijano

Paso a paso, se posiciona en el Ranking Mundial de Para Tae Kwon Do

Farmacías
Lago

Servicio a Domicilio

Llama al
(999) 944 0500



**De 9:30 A.M.
a 4:00 P.M
de lunes
a viernes**

Aplican restricciones

MENSAJE DEL EDITOR



En Mundial en casa, salud en nuestras manos

México vuelve a estar en el centro de la pasión futbolera. La Copa Mundial de la FIFA 2026 representa mucho más que una competencia deportiva; es una oportunidad histórica para que millones de mexicanos se unan alrededor de un mismo sentimiento. Nuestro país es nuevamente anfitrión de la máxima fiesta del fútbol y, como aficionados, tenemos la responsabilidad de respaldar a la Selección Nacional con entusiasmo, respeto y confianza.

Más allá de los resultados, el Mundial es una celebración de identidad, cultura y orgullo nacional. Las calles, las plazas, los hogares y los estadios se convertirán en escenarios donde la esperanza y la emoción correrán al mismo ritmo que el balón.

Es momento de creer en nuestros jugadores, de reconocer su esfuerzo y de recordar que portar la camiseta verde representa el sueño de todo un país.

La afición mexicana ha demostrado ser una de las más apasionadas del mundo y, una vez más, tendrá la oportunidad de convertirse en el jugador número doce.

Sin embargo, el deporte también nos deja enseñanzas que van más allá de la cancha. Así como los futbolistas monitorean constantemente su condición física para rendir al máximo nivel, nosotros debemos prestar atención a nuestra salud. Uno de los indicadores más sencillos y efectivos es el control periódico del peso corporal.

No se trata únicamente de una cuestión estética, sino de una herramienta para conocer el estado general del organismo y prevenir enfermedades relacionadas con el sobrepeso, la obesidad o la pérdida excesiva de masa muscular.

Esta recomendación cobra especial importancia después de los 50 años. Con el paso del tiempo, el cuerpo experimenta cambios naturales que incluyen una disminución progresiva de la masa muscular y de la fuerza.

Este proceso, conocido como sarcopenia, puede afectar la movilidad, el equilibrio y la calidad de vida si no se combate adecuadamente. Por ello, los especialistas coinciden en que el entrenamiento de fuerza debe convertirse en una prioridad para los adultos mayores.

Lejos de los mitos que asocian las pesas exclusivamente con los jóvenes, el trabajo de fuerza es una de las herramientas más eficaces para conservar la independencia física, fortalecer huesos y articulaciones, mejorar el metabolismo y reducir el riesgo de caídas.

Un ejemplo inspirador es el de la leyenda del fisicoculturismo, Arnold Schwarzenegger, quien superados los 75 años continúa entrenando con disciplina y promoviendo un estilo de vida activo.

Su mensaje es claro: la edad no debe ser una excusa para abandonar el movimiento.

Mientras el mundo observa a las grandes figuras del fútbol disputar la gloria mundialista, cada uno de nosotros puede librar una batalla igualmente importante: la de cuidar nuestra salud.

Apoyemos a México en el Mundial, pero también apostemos por nuestra propia victoria. Revisemos nuestro peso, fortalezcamos nuestro cuerpo y hagamos del ejercicio una parte fundamental de nuestra vida.

Porque los campeones no sólo se forman en los estadios; también se construyen día a día en el gimnasio, en la pista y en cada decisión que tomamos a favor de nuestro bienestar.

ATENTAMENTE

Javier García

Jessica García

La reina yucateca del
Para Taekwondo que sigue
conquistando el mundo

Hablar de Jessica García Quijano es hablar de perseverancia, disciplina y excelencia deportiva. La atleta yucateca se ha convertido en uno de los máximos referentes del deporte adaptado en México y en una de las figuras más destacadas del Para Taekwondo a nivel internacional, una condición que refrenda torneo tras torneo con resultados que la mantienen entre las mejores del planeta.

La actual campeona mundial de Para Taekwondo vive un 2026 extraordinario. En apenas unos meses ha subido al podio en tres de las competencias más importantes del calendario internacional, confirmando que su nombre sigue siendo sinónimo de éxito y protagonismo en la categoría K44 de menos de 52 kilogramos.

Compromisos Internacionales

Su primera gran conquista del año llegó en el US Open de Las Vegas, donde se adjudicó la medalla de oro tras una actuación dominante que dejó claro que su preparación rumbo a los grandes compromisos internacionales iba por el camino correcto. Poco después, en el Campeonato Panamericano celebrado en Río de Janeiro, Brasil, volvió a demostrar su jerarquía al conquistar una segunda presea dorada, ratificando su liderazgo continental.

La más reciente muestra de su calidad se presentó en el Grand Prix Mundial de Roma, Italia, uno de los escenarios más exigentes del circuito internacional. Ahí, Jessica volvió a subir al podio al obtener la medalla de bronce, resultado que le permitió sumar puntos importantes para el ranking mundial y fortalecer sus aspiraciones de cara a futuras competencias de élite.

Transformar obstáculos en oportunidades

Pero detrás de las medallas existe una historia de esfuerzo que inspira. Nacida en Yucatán y con una discapacidad congénita en el brazo izquierdo, Jessica encontró en el taekwondo una herramienta para desafiar límites y transformar obstáculos en oportunidades.



En la primera mitad del año ha subido al podio en 3 de las competencias más importantes del calendario mundial.

PAN AMERICAN

PARA TAEKWONDO CHAMPION

**De la mano de María Espinoza
y Jannet Alegría, Jessica
avanza en sus objetivos**




Su consagración internacional llegó en 2023, cuando conquistó el Campeonato Mundial de Para Taekwondo celebrado en Veracruz, convirtiéndose en la primera mujer mexicana campeona mundial de esta disciplina. Aquella hazaña le valió el reconocimiento de la comunidad deportiva nacional y el sobrenombre de "La Reina del Para Taekwondo".

Inspiración

Hoy, a sus 30 años, Jessica García Quijano no sólo acumula triunfos. También representa una fuente de inspiración para miles de personas con discapacidad y para cualquier deportista que persigue un sueño. Su historia demuestra que la constancia, la preparación y la determinación pueden abrir puertas que parecían imposibles.





Con dos medallas de oro y un bronce en lo que va de la temporada, la yucateca mantiene la mira puesta en los próximos compromisos internacionales y en la defensa de su condición como una de las mejores para taekwondoínas del mundo.

Para el segundo semestre de este año, el calendario de competencias contempla el circuito que incluye: el Grand Prix de Mujú, Corea del Sur, del 5 al 7 de septiembre; el Grand Prix de París, Francia, del 9 al 11 de octubre; y el Grand Prix de Astaná, Kazajistán, del 28 al 29 de noviembre.

Mientras tanto, México y Yucatán siguen celebrando cada una de sus victorias, orgullosos de una atleta que ha hecho del esfuerzo cotidiano una verdadera obra de grandeza deportiva.


DE LA OSCURIDAD PUEDE SALIR MUCHA LUZ



Por David Rosales
Promotor de Artes
Marciales

En esta ocasión les compartiré cómo empezó mi búsqueda del karate, era un niño de apenas 7 años, recién llegado de Pachuca, Hidalgo, mi tierra paterna, cerca de mi casa, vivía un señor muy agresivo con su familia, lo veía muy fuerte, invencible, lo llegué a ver pelear, y le ganaba fácil a albañiles o carpinteros, siempre gritaba, infundía miedo.

En una ocasión en la terminal de camiones de Mérida (ADO), estaba regresando de un viaje, y vi a ese personaje discutir con un cadete, un joven de unos 20 años, le decía que no podía volver a entrar por la salida, al parecer algo se le olvidó, entonces el hombre agresivo, le gritó muy fuerte al cadete, y éste lo golpeó como nunca había visto en ese entonces que lo hiciera nadie, con la mano abierta, el 'invencible' cayó al piso casi noqueado, la policía llegó y se lo llevo por alterar el orden público. Corrí hacia el cadete y le pregunté, porque golpeaba así, y solo me dijo 'karate'. Desde entonces aun siendo un niño busqué la forma de encontrar una escuela para aprender ese casi desconocido arte en Mérida, pasaron varios años hasta que encontré mi primer dojo. Incluso antes conseguí un curso por correspondencia de defensa personal (en los años 70 no existía la internet).

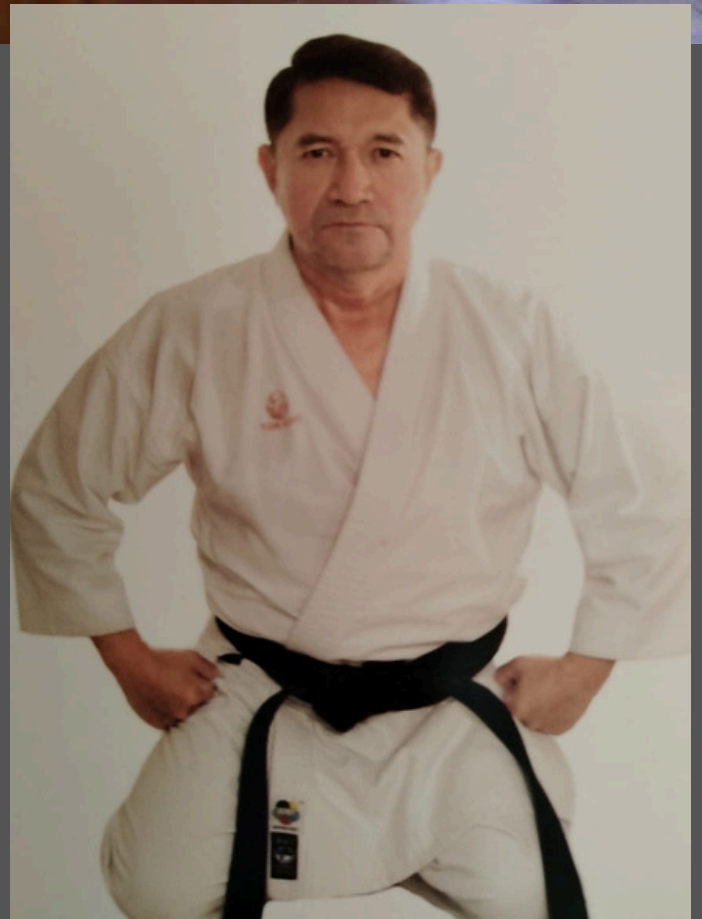


**“AGRADECER POR CADA
DÍA CREA UNA SINERGIA
POSITIVA QUE SE
CONTAGIA”**

Nada es casualidad, todo tiene un para qué, una vela en la calle durante un día soleado no alumbrará nada, en cambio en una habitación a oscuras de noche, generará mucha luz, esa analogía indica que siempre debemos enfocarnos en lo bueno, ‘es sabio el que aprende de todos’, está máxima indica que hasta de un delincuente podemos aprender, ya que si abre una cerradura nos dejará en claro la mala calidad de esta.

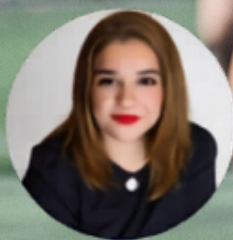
El control de las emociones es la característica del fuerte, y quien controla sus emociones, puede controlar sus acciones. Esto forma parte de la formación marcial, pero todos sin excepción, sean o no artemarcialistas, pueden aplicarlo a sus vidas. El agradecer por cada día, apenas se despierte, crea una sinergia de energía positiva. Y aunque parezca extraño, el estado de ánimo se contagia.

Para terminar, comparto parte de esta filosofía sintetizada ¿Quién es sabio? El que aprende de todos. ¿Quién es fuerte? El que controla sus emociones. ¿Y quién es feliz? El que está contento con lo que tiene.



CUANDO LA EXPERIENCIA SE ENFRENTA A LA JUVENTUD:

LO QUE REALMENTE PASA EN LA CANCHA



Por Luz Ma. Escalante

“EN EL FÚTBOL, COMO EN LA
VIDA, NO SIEMPRE GANA
QUIEN CORRE MÁS RÁPIDO...
SINO QUIEN SABE CUÁNDO Y
POR QUÉ CORRER”



“LAS MAYORES DE 35 JUEGAN CON INTELIGENCIA, APROVECHAN ERRORES, CONTROLAN EL RITMO, CONVIERTEN LA EXPERIENCIA EN VENTAJA”

En el fútbol soccer, pocas cosas resultan tan interesantes como observar un duelo entre generaciones. Cuando un equipo de personas mayores de 35 años se enfrenta a jóvenes de entre 18 y 25, no se trata solo de resistencia física contra energía: es un choque de estilos, mentalidades y expectativas que transforma por completo el desarrollo del juego.

**•La primera impresión:
Velocidad vs Calma**

Al inicio del partido, la percepción suele ser inmediata. Las jugadoras jóvenes destacan por su explosividad, velocidad y presión constante. Su juego es intenso, vertical, muchas veces impulsivo. Buscan atacar rápido, recuperar el balón de inmediato y marcar diferencia desde los primeros minutos.

En contraste, las mayores de 35 proyectan una imagen distinta: pausadas, estratégicas, incluso conservadoras. A primera vista, podría parecer que están en desventaja.

Sin embargo, detrás de esa aparente lentitud hay algo clave: lectura de juego.

**•Lo que sucede en cancha:
Dos formas de entender el fútbol**

Conforme avanza el partido, las diferencias se vuelven más profundas: Las jóvenes tienden a depender de su condición física. Corren más, presionan alto y buscan el uno contra uno. Sin embargo, en ocasiones se precipitan en decisiones, desperdician energía o se desordenan tácticamente.

Las mayores de 35 juegan con inteligencia. Saben posicionarse, economizar esfuerzos y elegir mejor los momentos.

No corren por correr: se mueven con intención. Aprovechan errores, controlan el ritmo y, muchas veces, convierten la experiencia en ventaja.

Aquí es donde ocurre algo interesante: el partido deja de ser una competencia física y se convierte en un juego mental.

•El factor psicológico

Las expectativas también juegan un papel importante. Las jóvenes suelen entrar confiadas, incluso con cierta superioridad anticipada. Esperan dominar por velocidad y resistencia.

Las mayores, por otro lado, entran con algo distinto: paciencia y enfoque. No necesitan demostrar todo en los primeros minutos. Saben que el partido se construye poco a poco.

Cuando el equipo joven no logra marcar rápidamente, puede aparecer la frustración. En ese momento, las mayores toman control emocional del juego.

•El punto de quiebre

Hay un momento clave en estos encuentros: cuando el cansancio aparece. En las jóvenes, el desgaste físico puede traducirse en desorden. En las mayores, la administración del esfuerzo empieza a rendir frutos. Ahí es donde la experiencia suele inclinar la balanza. Un pase bien colocado, una jugada táctica o un error forzado pueden cambiar el partido.

•Más allá del resultado

Este tipo de enfrentamientos no solo define quién gana o pierde. También revela una verdad esencial del fútbol: El talento no siempre es velocidad, y la juventud no siempre es ventaja. La experiencia aporta visión, control emocional y estrategia. La juventud aporta intensidad, energía y ambición. Cuando ambos mundos chocan, el espectáculo es mucho más que un partido: es una lección sobre cómo evoluciona el juego con el tiempo.

En la cancha, la primera impresión puede engañar. Lo que parece una ventaja clara al inicio puede equilibrarse —o incluso revertirse— conforme avanza el partido. En estos casos muchas veces, la experiencia tiene la última palabra.

Porque en el fútbol, como en la vida, no siempre gana quien corre más rápido... sino quien sabe cuándo y por qué correr.



TODA LA INFORMACIÓN RELACIONADA CON EL:

RUNNING - FITNESS - DEPORTES - DEPORTE INCLUSIVO - VIDA SALUDABLE

Y MUCHO MÁS, LO ENCUENTRAS EN...

 **Actívate!**

Sport.com.mx

HAZ CLICK

Próximamente

 **Actívate!**
con *Café*
por favor... 

En:

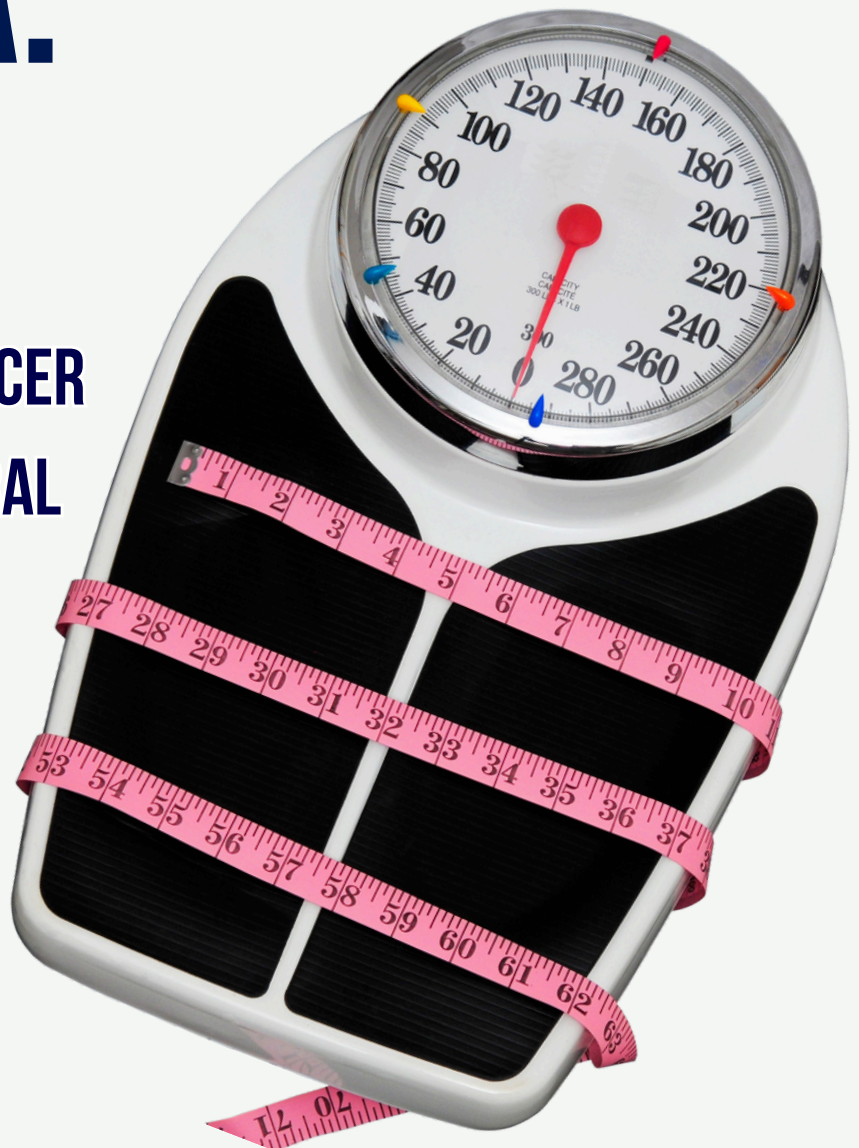


MÁS ALLÁ DE LA BÁSCULA:



LA IMPORTANCIA DE CONOCER
TU COMPOSICIÓN CORPORAL

POR L.N. DANIELA HERNÁNDEZ MUT



Durante años, el peso corporal ha sido utilizado como una de las principales referencias para evaluar la salud. Sin embargo, la realidad es que el número que observamos en la báscula cuenta solo una pequeña parte de la historia.

Dos personas pueden pesar exactamente lo mismo y tener estaturas similares, pero presentar estados de salud completamente diferentes. **¿La razón? La composición corporal.**

La composición corporal identifica diferentes tejidos corporales como la masa muscular, grasa corporal, agua y masa ósea. Nos permite conocer de qué está formado nuestro cuerpo, proporciona una visión mucho más completa que el peso por sí solo y ayuda a entender cómo estos pueden influir en nuestra salud, rendimiento físico y calidad de vida.

¿Por qué el peso no lo es todo?

Es común que las personas se preocupen únicamente por bajar de peso, cuando en realidad perder peso no siempre significa mejorar la salud.

Una persona puede disminuir varios kilogramos debido a la pérdida de masa muscular, lo cual puede afectar negativamente su fuerza, metabolismo y funcionalidad. Y otra, puede mantener el mismo peso mientras reduce grasa corporal y aumenta masa muscular, logrando cambios significativos en su salud y composición física que la báscula no es capaz de reflejar.

Es por ello que, realizar una evaluación de composición corporal ofrece múltiples ventajas:

- **Permite identificar el porcentaje de grasa corporal y masa muscular.**
- **Ayuda a establecer objetivos más específicos y realistas.**
- **Facilita el seguimiento de los cambios corporales a largo plazo.**
- **Permite diseñar estrategias de alimentación y ejercicio personalizadas.**
- **Contribuye a la prevención y control de enfermedades relacionadas con el exceso de grasa corporal.**
- **Ayuda a optimizar el rendimiento deportivo.**

Hoy sabemos que la salud no puede resumirse en un número.

Conocer la composición corporal permite diseñar intervenciones nutricionales más precisas, orientadas no solo a modificar el peso, sino a mejorar la calidad de los tejidos corporales, preservar la masa muscular y promover cambios sostenibles en la salud.

Si deseas conocer tu composición corporal y recibir orientación nutricional personalizada, agenda una consulta.

Juntos podemos diseñar un plan adaptado a tus necesidades, objetivos y estilo de vida para lograr resultados sostenibles y mejorar tu salud de manera integral.

El objetivo no es pesar menos, sino construir un cuerpo más saludable, fuerte y funcional.



Daniela Hernández Mut: Licenciada en Nutrición.
Nutrición, hábitos sostenibles y salud metabólica.

Agenda tu cita: 9811386448

Nuestra nueva Ubicación: Calle 35 num 376^a x 44
Col. Jesús Carranza, Mérida Yucatán.

Síguenos en nuestras redes sociales:

FB: CINDER
IG: Cindermid.
Tel: 9991961117

MÁS AÑOS, MÁS FUERZA: EL COMBO IMBATIBLE DE DIETA Y EJERCICIO EN LA VEJEZ



Por MGE Rosa Gpe. Pech Pacheco
Vocera Ibero Red

El envejecimiento no es sinónimo de debilidad. La ciencia demuestra que el músculo es el mejor seguro de vida.



El envejecimiento no es sinónimo de debilidad. En la actualidad, la combinación de una nutrición estratégica y el entrenamiento de fuerza está revolucionando la forma en que los adultos mayores viven su longevidad.

Lejos de la fragilidad, la ciencia demuestra que el músculo es el mejor seguro de vida.

El Enemigo Silencioso: La Sarcopenia

A partir de los 40 años, el cuerpo humano pierde entre el 3% y el 8% de masa muscular por década. Este proceso se acelera drásticamente después de los 60 años.

Se conoce como sarcopenia y es la responsable de la pérdida de equilibrio, caídas y la falta de independencia. Sin embargo, este declive no es inevitable: se puede frenar y revertir.

La Gasolina Correcta: Nutrición Antienvejecimiento
Para que un músculo responda al estímulo del ejercicio, necesita los bloques de construcción adecuados.

La dieta en esta etapa debe priorizar:

-Proteína de alta calidad: Los adultos mayores necesitan más proteína por kilo de peso que los jóvenes debido a la resistencia anabólica. El objetivo ideal es consumir entre 1.2 y 1.5 gramos de proteína por kilogramo al día, distribuidos en fuentes como huevo, pescado, pollo y legumbres.

-Calcio y Vitamina D: El dúo dinámico para proteger la densidad ósea y evitar la osteoporosis.

-Hidratación constante: La sensación de sed disminuye con la edad, por lo que es vital beber agua de manera programada, no solo cuando se sienta la necesidad.



El Motor: Adiós al Mito del "Solo Caminar"

Aunque caminar es una excelente actividad cardiovascular, el verdadero escudo contra el envejecimiento es el entrenamiento de fuerza.

Levantar pesos ligeros, usar bandas de resistencia o trabajar con el propio peso corporal estimula la síntesis de proteína y mejora la densidad mineral ósea.

Combinar la fuerza con ejercicios de equilibrio y flexibilidad (como el yoga, pilates, barré o el taichí) reduce el riesgo de caídas en más de un 30%.

En lo personal como instructora de Pilates e impartiendo esta disciplina a un grupo de damas adultas mayores, ellas han recuperado autonomía como resultado de este programa de ejercicios.



Beneficios Clave del Pilates en la Vejez.

- **Reduce el riesgo de caídas:** Fortalece el "core" (centro del cuerpo), mejorando el equilibrio dinámico y la estabilidad.
- **Protege las articulaciones:** Al ser un ejercicio de bajo impacto, no castiga las rodillas, caderas ni la columna vertebral.
- **Alivia el dolor de espalda:** Estira y fortalece los músculos erectores de la columna, mejorando la postura encorvada.
- **Aumenta la flexibilidad:** Devuelve el rango de movimiento perdido, facilitando tareas simples como amarrarse los zapatos.
- **Favorece la respiración:** Los patrones de respiración del pilates mejoran la oxigenación y reducen los niveles de estrés.

El Resultado: Autonomía y Vitalidad.

Entrenar y comer bien en la tercera edad no busca la estética, busca la libertad. Un adulto mayor con músculos fuertes es un adulto que puede cargar sus propias compras, levantarse de una silla sin ayuda y disfrutar de una vida plena y activa. La juventud no depende de la fecha de nacimiento, sino de la salud de nuestras células y músculos.



*LA JUVENTUD NO DEPENDE DE LA
FECHA DE NACIMIENTO, SINO DE
LA SALUD DE NUESTRAS
CÉLULAS Y MÚSCULOS.*





MÉRIDA
CONTIGO ES MEJOR
AYUNTAMIENTO 2024-2027



**CRUZADA 20
FORESTAL 26**
Plantamos y cuidamos el futuro

¡POR UNA MÉRIDA MÁS VERDE!

contigo llegaremos a la meta de plantar

8,500 árboles

¡INSCRÍBETE Y PARTICIPA!

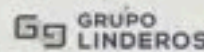
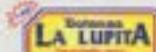
cruzadaforestal@merida.gob.mx



Defensa
Secretaría de la Defensa Nacional



Benensa



"Este programa es público, ajeno a cualquier partido político, queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa"

**"SEGUIRÉ ENTRENANDO
HASTA QUE MUERA"**

**Entrenar es parte importante
de mi vida, así de simple:
Arnold Schwarzenegger**

Escribir sobre **Arnold Schwarzenegger** resulta un tanto complicado pues un par de páginas no bastarían para abarcar la amplia trayectoria de vida de este destacado personaje, que no solamente revolucionó e impulsó a lo más alto de la cumbre un deporte ignorado y hasta cierto punto proscrito: **El Fisicoculturismo**.

Las facetas de este hombre fuera de serie, austriaco de nacimiento, son variadas desde fisicoculturista, actor de cine, político, escritor y empresario, diferentes una de otra pero todas ellas con un común denominador: **DISCIPLINA** y **PERSEVERANCIA**, que se desprende, precisamente, desde su adolescencia en Thal, pequeña ciudad cercana a Graz (Austria), donde nació un 30 de julio de 1947.

Arnold Schwarzenegger comenzó a entrenar con pesas cuando solo tenía 15 años. Desde entonces, ha ganado varios premios y se ha convertido en todo un referente del culturismo, que sigue practicando incluso a los 74 años.

Pero, ¿por qué?

Esta es la pregunta que ha respondido en una entrevista al youtuber Logan Paul, quien le preguntó **por qué seguía yendo al gimnasio después de todo lo que había conseguido** (consiguió el título de Mr. Universo de culturismo y ha sido ganador de **Mr. Olympia en 7 ocasiones**, la máxima competición de culturismo profesional). Su respuesta ha generado una curiosidad por su franqueza.

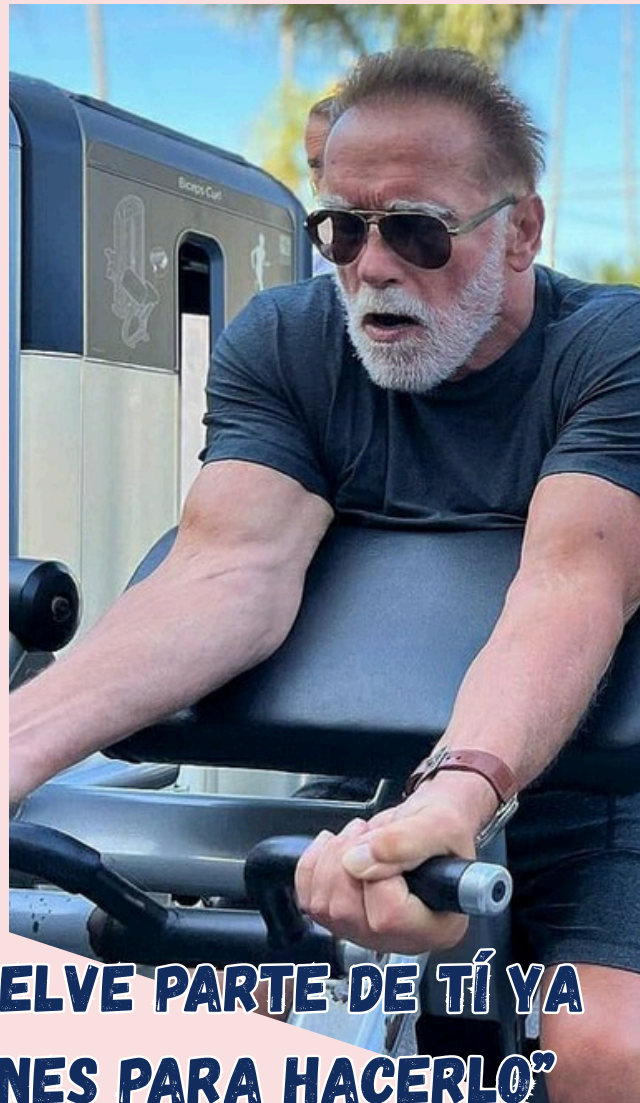
"Por la misma razón por la que he desayunado hoy. **Desayuné ayer y desayuné hace 10 años**. ¿Por qué sigo desayunando? ¿Por qué sigo durmiendo? Dormí hace 10 años, y sigo durmiendo cada día y cada noche", dijo, intentando explicar que **el deporte es parte de su vida**, está "arraigado" en lo que es.



Y ahí está la diferencia, “la mayoría entrena por motivación pero **los que duran toda la vida entrenan por identidad**. Porque cuando algo se vuelve parte de ti ya no necesitas razones para hacerlo”.

"Entrenar es una gran parte de mi vida. Así de simple", continuó, dando a entender que nada podría cambiar eso, ni siquiera la edad. **"Nada cambiará hasta que muera"**, concluyó.

Tan importante es para él el deporte que incluso en 1997, cuando tuvo que ser intervenido del corazón para reemplazar la válvula aórtica que le daba problemas, se negó a que la sustituyeran por una mecánica y **escogió la opción de reemplazo con tejido, porque de esa forma tendría más posibilidades de seguir entrenando.**



“CUANDO ALGO SE VUELVE PARTE DE TÍ YA NO NECESITAS RAZONES PARA HACERLO”





54.^a EDICIÓN

CARRERA ATLÉTICA DEL MAYAB: UXMAL - MUNA

EDICIÓN DEDICADA A RAFAEL OCAMPO LARA



INSCRIPCIONES:

- INICIANDO A PARTIR DEL **27 DE ABRIL DE 2026**
- FINALIZANDO EL **27 DE SEPTIEMBRE DE 2026** O HASTA AGOTAR EXISTENCIAS

INSCRIPCIONES VÍA WHATSAPP:

- RHINO RUNNER: 999 970 7103
- DOÑA LULÚ: 999 160 1344
- MARIO MARAVÉ: 999 638 3374



INSCRIPCIONES EN LÍNEA:

- www.dashport.run

CUOTA DE RECUPERACIÓN:

PRECIO PREVENTA: \$320MXN.

OFERTA PREVENTA MARAVÉ: \$220MXN SIN PLAYERA.
(ANTES DEL 23 DE JUNIO DE 2026).

PRECIO NORMAL: \$370MXN.

OFERTA NORMAL MARAVÉ: \$270MXN SIN PLAYERA.
(A PARTIR DEL 23 DE JUNIO DE 2026).

MARATHON MÉRIDA 2027

 **BANORTE**

ENERO 10

42k

21k

10k

3k