
ALCALDÍAS



Colocan sellos a ocho bares en Cuauhtémoc

● Tres comercios suspendidos se ubican en Fray Servando Teresa de Mier: CDMX

VALERIA SÁNCHEZ

—metropoli@eluniversal.com.mx

El Instituto de Verificación Administrativa (Invea) local, en el marco del programa La Noche es de Todos, realizó un operativo en la alcaldía Cuauhtémoc en el que se colocaron sellos de suspensión de actividades a ocho establecimientos dedicados a la venta de alcohol, ya que incumplían con requerimientos para su funcionamiento.

Avelino Méndez Rangel, subsecretario de Programas de Alcaldías y Reordenamiento de la Vía Pública en la Secretaría de Gobierno, detalló que tres de locales están en la

avenida Fray Servando Teresa de Mier 229, colonia Tránsito, en los números 2, 3-4 y 5.

Otros cinco con reposición de sellos están en la misma zona y son: La Rosa, 242, local 6 y 7; Los Caldos, mismo número, local 5; El Encanto, 232, Acc. 8; Los Chenchos, 232, esquina Plaza San Lucas, y restaurante El Diamante, ubicado en el 242.

El Invea informó que las medidas cautelares fueron implementadas debido a que los responsables de estos negocios no presentaron los requerimientos legales que deben cumplir los lugares que venden bebidas alcohólicas como permiso para la operación con venta de alcohol vigente.

Durante las actividades estuvieron presentes elementos de la SSC; de Gestión Integral de Riesgos y Protección Civil (SGIRPC), así como de la procuraduría capitalina. ●



14

CD

24 AGO 2019

Pelea por indemnización

INGRID SÁNCHEZ

Surisaday tiene 18 años y lleva casi un año sin poder caminar después de que un árbol le cayó encima al término sus clases en el DGETI 3, ubicado en la Alcaldía Cuauhtémoc.

Desde el 25 de septiembre de 2018, la joven fue sometida a una cirugía de columna, a infecciones que podrían costarle la vida y terapias para recuperar la fuerza y la movilidad en sus extremidades inferiores.

Su familia ha decidido continuar las acciones legales contra la Alcaldía, debido a su responsabilidad sobre la poda del árbol recae en la Autoridad, que no han querido resarcir el daño.

Incluso, en el peritaje solicitado por la familia, ante el Ministerio Público Cuauhtémoc 8, ya no aparece el árbol.

“Desde que se inició todo esto del accidente, no hemos visto un avance.

TESTIMONIO



Desde hace casi un año se ha sometido a intensas terapias de rehabilitación para recuperar la fuerza y la movilidad.

“Apenas nos entregaron el peritaje y el dictamen médico, pero el peritaje no está bien porque ya no hay nada, ya no está el árbol, ya no está nada, pese a que las fotos están ahí”, señaló en entrevista Susana Monter, madre de Surisaday.

La familia señala que Seguros Axa, empresa que presuntamente cubre al DGETI 3, tampoco se ha hecho cargo de los gastos por el accidente.

“Tuve que comprar mu-

chas cosas, pagar una enfermera, la silla de ruedas, tan sólo las férulas costaron 10 mil pesos”, indicó la madre.

Tanto Susana como Manuel, tío de la joven, han decidido iniciar otro juicio donde en el que incluyan el peritaje y las pruebas sobre que, efectivamente, un árbol cayó encima de la bachiller.

“Cuando uno tira un árbol, tiene que pagarle a la Alcaldía, pues en este caso, que paguen ellos”, afirma Manuel Monter.

Surisaday se mantiene con ánimos y confía en que podrá dejar de usar la silla de ruedas y volverá a caminar en un tiempo razonable.

“Los doctores pueden decirme ‘No vas a mover esto o lo otro’ pero, la verdad, he visto un buen de avances en mí que ellos me decían que no lo iba a hacer y al final lo hice”, dijo Surisaday con suma convicción.



CAPACITAN INTEGRALMENTE

La alcaldía Benito Juárez capacitó a 174 trabajadores de los Cendis en materia de manejo de alimentos, **educación básica, control de emociones y ética, entre otros tópicos, de cara al nuevo ciclo escolar.** "Este año vamos a invertir otros 10 millones de pesos", informó el alcalde Santiago Taboada.
REDACCIÓN

#BENITOJUÁREZ



FOTO: ESPECIAL



Regresa... a Polanco

Tras retirar sus monopatines luego de un robo, Grin regresó, esta vez, con 300 scooters a la zona de Polanco con una posible ampliación. Amallely Morales





A tribuna, el caso de hostigamiento laboral en Coyoacán

AURELIO SÁNCHEZ



Ante presuntos casos de acoso laboral y transgresión a derechos humanos contra trabajadores de la Alcaldía Coyoacán, el diputado Jesús Martín del Campo presentó un punto de acuerdo para solicitar al titular de esa demarcación que informe la situación que guardan varios trabajadores de base de diversas áreas administrativas y operativas.

El legislador integrante del grupo parlamentario del PT en el Congreso de la Ciudad de México dijo que el pasado 3 y 10 de junio de 2019, personal de base en la

Alcaldía Coyoacán dirigió escritos al alcalde Manuel Negrete Arias, solicitándole su intervención ante los presuntos actos de hostigamiento laboral por parte de Silvia Jiménez Gómez, directora general de Obras y Desarrollo Urbano en Coyoacán.

El pasado 21 de junio, "personal de base en la alcaldía envió un escrito y solicitó la intervención del Congreso de la Ciudad de México ante la problemática que los aqueja, derivado del constante acoso laboral al que son sometidos y la nula intervención e indiferencia de parte del alcalde Manuel Negrete Arias", añadió el legislador Del Campo Castañeda.

Desde la tribuna del Congreso local agregó que, con base en la Constitución Mexicana, la Constitución de la Ciudad de México, la Ley Federal de los Trabajadores al Servicio del Estado y las Condiciones

Generales de los Trabajadores de la Ciudad de México, se deben consagrar, garantizar, velar y regular los derechos humanos, laborales y las condiciones de la prestación de los servicios de los trabajadores de la Ciudad de México.

"Toda persona tiene derecho a gozar y disfrutar de los derechos reconocidos por nuestro marco normativo, y queda prohibida toda discriminación o trato diferenciado que vulnere la dignidad humana", recalcó.

Asimismo, también solicitó se informe y envíen los documentos que muestren el seguimiento realizado sobre estos casos y si existen sanciones aplicadas a algún o alguna servidor o servidora público, y si hay personas denunciadas por parte del personal de base, si han sido sancionadas o si existe algún expediente en proceso en la Contraloría Interna de Coyoacán.



10

Recuperan 80 mil litros de combustible en Iztacalco

HUACHICOL EN CDMX

Sanean drenaje tras hallar la toma clandestina en Iztacalco

SERGIO PÉREZ

Recuperados de las alcantarillas más de 80 mil litros de combustible

Derivado del descubrimiento de dos tomas clandestinas de combustible, una de gasolina y la segunda de diesel, en la calle Añil 364, en la Colonia Granjas México, en la Alcaldía Iztacalco, se han recuperado más de 80 mil litros de combustible del drenaje.

Se indicó que personal del gobierno de la Ciudad de México en conjunto con Protección Civil de la alcaldía, a cargo del Director General de Gobierno y Protección Civil, Benjamín Pedro García Hernández, Bomberos, Seguridad Ciudadana y trabajadores de Pemex continúan trabajando para reparar el daño provocado por estas tomas clandestinas.

Desde el jueves y hasta las siete de la mañana de este viernes personal de Pemex había recuperado, de las alcantarillas, un aproximado de 80 mil litros de combustible.

A fin de brindar apoyo para la clausura de estas tomas clandestinas, así como para la limpieza y saneamiento de atarjeas y coladeras pluviales cercanas a las mismas, por instrucciones del alcalde de Iztacalco, Armando Quintero, la Dirección General de Servicios Urbanos, indicó que ha brin-



El alcalde Armando Quintero supervisa las labores en Añil, Colonia Granjas México /FOTO: ESPECIAL

dado los recursos necesarios para atender esta situación, como 8 pipas de agua, un compresor, un camión con equipo vactor, una camioneta de redilas, una camioneta tipo pick up, así como 30 m3 de tepetate para saneamiento.

El titular de la alcaldía, Armando Quintero, señaló que se vigilará constantemente para evitar la comisión de este delito.

Informó que para garantizar la seguridad de la ciudadanía, las empresas cercanas a la zona, así como la calle de Añil, donde se descubrieron las tomas, entre Goma y Avena, deberán permanecer cerradas hasta que se concluyan los trabajos de cierre de las citadas tomas de combustible.



Aplican estrategia para bajar robos a usuarios de bancos en Miguel Hidalgo

**ROCÍO GONZÁLEZ ALVARADO Y
JOSEFINA QUINTERO MORALES**

28 Cap
El alcalde de Miguel Hidalgo, Víctor Hugo Romo Guerra, admitió que el robo a cuentahabientes no ha cedido en esa demarcación y hubo un incremento de 4 por ciento en este delito, que se registra principalmente en el corredor financiero de Polanco, Lomas de Chapultepec y las dos colonias Granada.

Al ser entrevistado durante la inauguración de la Expo Alcaldías, indicó que se tiene identificada a una banda del estado de México que

opera con motocicletas y ya se logró detener a dos de sus integrantes.

Dijo que con la Secretaría de Seguridad Ciudadana se estableció una estrategia para combatir este ilícito, por lo que hay un policía dentro de cada banco y cajero automático.

Admitió que si bien en términos generales el índice delictivo disminuyó 19 por ciento, los asaltos a cuentahabientes, robo a casa habitación y a vehículo siguen a la alza.

Más tarde informó que firmó un convenio de colaboración interinstitucional con el C 5 para que las videocámaras puedan ser supervisadas en tiempo real.



Acusan desvío de 1.4 mdp de recursos autogenerados

Acumulan denuncias del Panteón Dolores

Suman acusaciones de trabajadores en la Contraloría vs. líderes sindicales

VÍCTOR JUÁREZ

Nuevas denuncias ante la Secretaría de la Contraloría local se acumularon este mes por abusos dentro del Panteón Dolores por parte de dirigentes de la Sección 7 del Sindicato de Trabajadores de la Ciudad de México.

En esta ocasión, trabajadores inconformes del campamento refieren un presunto desvío de 1.4 millones de pesos de recursos autogenerados durante 2018, debido a un desfase entre los recursos reportados como ingresos y los egresos detallados a la Subdirección de Recursos Financieros de la Alcaldía Miguel Hidalgo.

Conforme a una revisión, el Panteón Civil Dolores reportó ingresos totales por 4 millones 785 mil pesos; en tanto en el reporte de egresos, se observa un ejercicio de 3 millones 484 mil pesos.

Adicionalmente, con los ingresos y egresos registrados del Panteón General Santórum, el desfase de los recursos reportados alcanzaría un millón 550 mil pesos.

“En la ‘Relación de gastos con recursos autogene-

rados de panteones para el ejercicio 2018’, reportan en diciembre la compra de pintura, por un monto de 169 mil 183.86 pesos; material de jardinería y cinta de alpinista, con un costo de 99 mil

985.16 pesos, pero a la fecha dicho material no ha llegado a ningún panteón”, indica el documento.

Trabajadores del cementerio señalaron que desde octubre no se habría registrado la entrada del nuevo material para el mantenimiento del lugar.

Entre los conceptos reportados de gasto en el Panteón Dolores se encuentran los honorarios y nóminas del personal eventual, que alcanzan 1.7 millones de pesos; sin embargo, otra de las denuncias corresponde a irregularidades en la basifica-

ción de personal.

“Durante los últimos cuatro años (de la anterior Administración), estos señores comerciaron y abusaron de las basificaciones que otorgó el Gobierno de la Ciudad de México; primero metiendo gente en varias delegaciones y dependencias”, relata la segunda acusación registrada.

Entre las anomalías detectadas se encuentran plazas de Nómina 8 en las que se utilizaron registros de trabajadores eventuales, a través de las cuales se cobraron sueldos a lo largo de un año, tal como ocurrió con Jesús

Alberto Vázquez, quien fue notificado en marzo de 2018 que trabajaba para la extinta Agencia de Gestión Urbana (AGU).

“Alguien cobró por un año, tengo mis recibos de todo 2018. Esa nómina es por un año, entonces ya en enero de 2019 ya se venció, así que ya pude ingresar.

“Acabo de entrar de nuevo en mayo de 2019, porque debido a esta razón quedé fuera”, explicó el trabajador, quien aseguró haber denunciado la irregularidad ante la Procuraduría capitalina por usurpación de identidad.

Queja tras queja

MAYO. Trabajadores del Panteón realizaron seis denuncias ante la Secretaría de la Contraloría por cobros irregulares, uso indebido de material y equipo de la Alcaldía Miguel Hidalgo, entre otros.

Acusan anomalías de líderes de la Sección 7 del Sindicato de Trabajadores de la CDMX.

AGOSTO. Señalaron desvío de recursos autogenerados, tal como está reportado ante la Unidad de Ingresos Autogenerados de la Alcaldía, pues no coinciden los ingresos con los egresos.

Trabajadores denunciaron el abuso de beneficiarios de plazas por defunción y la basificación de cercanos al Sindicato; asimismo, el cobro de plazas de Nómina 8 a nombre de empleados even-

tuales del Panteón en otras dependencias.

Los denunciantes señalan al Secretario General de la Sección 7, Alejandro Marín Rangel, así como al secretario José Guadalupe Goycochea.



Adiestramiento canino en la VC

SERGIO PÉREZ

10

En la demarcación Venustiano Carranza, donde existen 71 mil 629 perros con dueño en 125 mil hogares, se impulsarán acciones para el bienestar animal, anunció el alcalde Julio César Moreno Rivera.

Explicó que estas acciones se realizarán con el fin de impulsar una mejor relación entre los vecinos y sus mascotas. Informó que la Alcaldía Venustiano Carranza y la Cámara de Diputados ofrecen desde ayer el curso de adiestramiento canino.

Añadió que el curso será hasta el mes de diciembre, en la Plaza del Ejecutivo, ubicada en la Colonia Federal, donde personal del Grupo Especial de Neutralizados de Riesgos, que es la unidad canina de la Cámara de Diputados, impartirán el curso con el fin de que el perro, aprenda a caminar al lado del vecino, a sentarse, a atender un llamado y a realizar muchas otras acciones.

"Durante más de cuatro meses, los vecinos también aprenderán temas de salud canina, prevención al abandono de mascotas, maltrato animal y el marco legal que protege a los animales de la Ciudad de México.

Se expuso que con estas acciones, se fomentará en la ciudadanía ser un dueño responsable de animales de compañía, procurando su bienestar y trato digno.

El alcalde detalló que el curso de adiestramiento canino será impartido por personal especializado de la Cámara de Diputados y será dirigido a grupos de 20 a 30 binomios (dueño y perro).



Página:

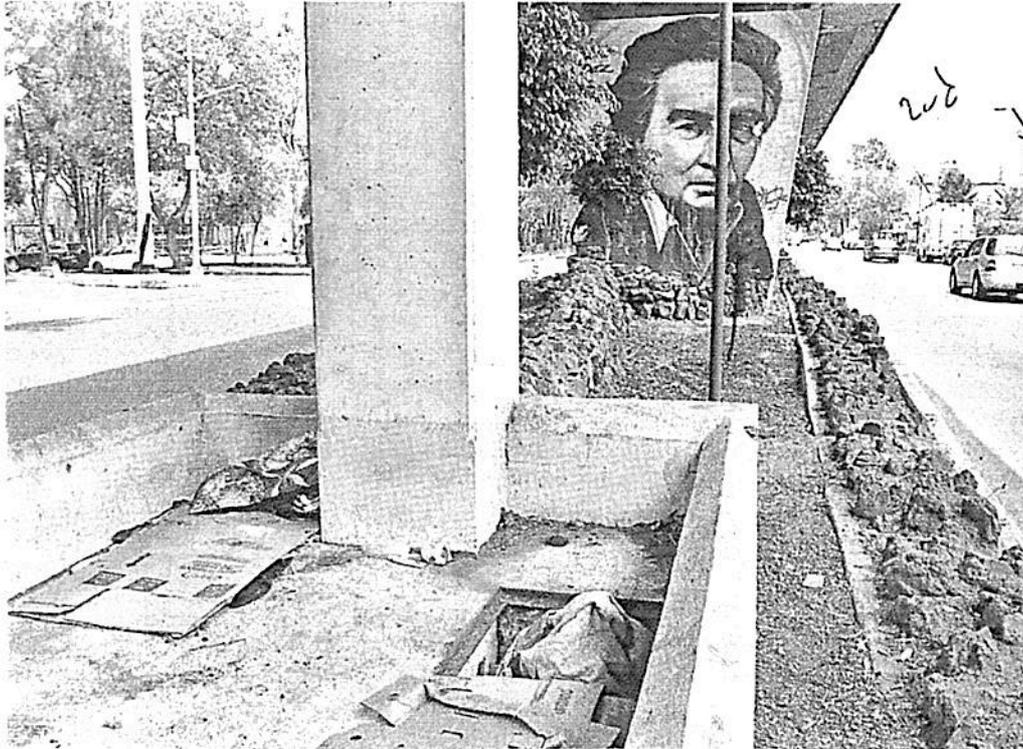
2

Sección:

CD

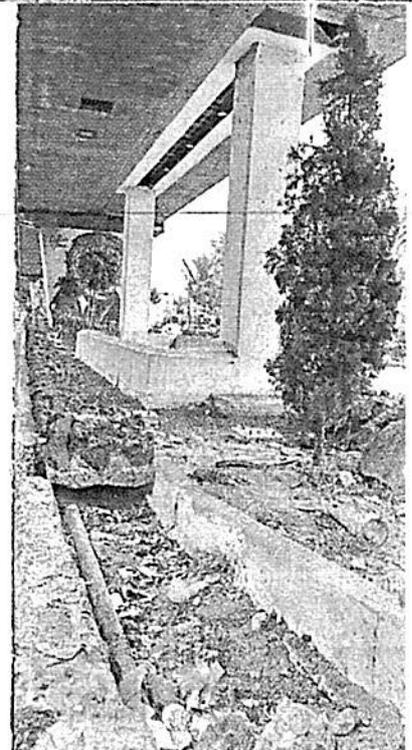
Fecha:

24 AGO 2019



Paso descuidado

VC. Bajo la Línea 4 del Metro, con tránsito elevado sobre Avenida Congreso de la Unión, esquina con calle Aluminio, en la Colonia Felipe Ángeles, el camellón luce olvidado y sucio, pues personas usan una pequeña fuente de concreto para tirar basura y las banquetas se encuentran destruidas.





Club Vaqueros prepara una denuncia penal

JOSEFINA QUINTERO M.

A una semana de la destrucción de las instalaciones del club Vaqueros de Xochimilco, que se encontraban en el Deportivo Cuemanco, los afectados e integrantes de esa organización preparan una denuncia penal contra quien resulte responsable por el robo de sus pertenencias.

Tras recuperar objetos de valor que había en las instalaciones, la cual por más de 20 años fue su casa, han detectado varias pérdidas de material en las zonas de oficinas, así como mercancía de la cafetería y objetos en la sala de trofeos.

Ayer continuaron con la cuantificación de pérdidas para determinar los montos y presentar la denuncia penal en la Procuraduría

General de Justicia capitalina. Ya realizaron los primeros acercamientos con la Barra Interamericana de Abogados que los asesora y acompañará en el proceso.

De forma paralela siguen en busca de apoyo de otros clubes para evitar que se concrete la pérdida y convocaron para hoy a una manifestación en el Zócalo. La concentración está prevista frente a Palacio Nacional para llamar la atención del gobierno federal, luego de que el presidente de la República, Andrés Manuel López Obrador, como promotor del deporte consideró que el alcalde de Xochimilco, el morenista José Carlos Acosta Ruiz, podría cambiar de parecer y devolver el terreno para entrenamiento.

El pasado miércoles en su conferencia mañanera se le preguntó

al mandatario por la actuación de varios alcaldes que han desalojado espacios deportivos y no descartó que pudieran ser investigados por presuntos actos de corrupción, si existen elementos.

Ante el planteamiento, el club Vaqueros busca que sean escuchados una vez más desde el centro de la capital, donde se encuentran las sedes de los poderes del país y de la Ciudad de México.

En la protesta que realizarán se incluye una serie de actividades deportivas que cotidianamente efectúan niños y jóvenes integrantes del club, luego de que hace una semana las máquinas entraron a destruir las instalaciones y desalojar, pese a que el alcalde de Xochimilco ha declarado que lo único que se hizo fue recuperar el lugar.



LOS DEJAN EN ZONAS DESPOBLADAS

En Tlalpan “siembran cadáveres”: alcaldesa

MALENY NAVARRO

Los elementos de la Guardia Nacional apoyará en septiembre próximo en la vigilancia de los suelos de conservación

Para la alcaldesa de Tlalpan, Patricia Aceves, el que la demarcación registre una alza en índices delictivos es debido a que en otras regiones de la ciudad se cometen homicidios y los cuerpos los abandonan en zonas despobladas como los suelos de conservación, por lo que espera que los elementos de la Guardia Nacional ayuden en la vigilancia de estas áreas.

“Tradicionalmente en Tlalpan nos van a sembrar los cadáveres, que matan y asesinatos que suceden en otro lado aparecen en Tlalpan, ¡y nos lo cargan a nosotros!”, reveló Aceves durante una entrevista después de presentar la Expo Alcaldías 2019.

La alcaldía registra de enero a julio de este año 80 homicidios dolosos, 51 por arma de fuego, 12 por arma blanca, 10 intencionales, seis por golpes y sólo uno catalogado como feminicidio. Del total, solo dos son investigados por fiscalías ajenas a la



BOSQUES

EL 85 por ciento del suelo es de conservación, por lo que no hay habitantes

alcaldía: uno en Coyoacán y otro en Venustiano Carranza.

“Tlalpan, acuérdense que es la quinta parte de la Ciudad de México, es una alcaldía enorme, el 85 por ciento de suelo es de conservación. Es un terreno propicio también para que la delincuencia se desplace a estos grandes espacios, donde no

80

HOMICIDIOS DOLOSOS

registra Tlalpan de enero a julio de este año

hay nadie”, dijo la alcaldesa al señalar que los elementos de la Guardia Nacional que llegarán en septiembre apoyarán en la vigilancia de estas zonas.

En julio, en la zona del Ajusco, fueron encontrados cuatro cuerpos. La Procura-



Los DESJAN @

duría General de Justicia capitalina informó entonces que tres de ellos estaban vinculados a la venta de drogas y que en 2015 fueron atacados por un grupo criminal, pues se negaron a pagar derecho de piso para seguir con la actividad delictiva.

"Llegan de todas las entidades, muchos de Xochimilco, pero de cualquier parte, los traen para Tlalpan y el problema es que como tenemos la zona de hospitales, llega un herido de bala de otra alcaldía o estado, como el acta se levanta en Tlalpan también aparece como un delito y se dispara el índice", aceptó Aveces.

Jesús Orta, titular de la Secretaría de Seguridad Pública, aseguró que no tienen registro de este tipo de prácticas. "Hemos tenido eventos de homicidios en donde se han encontrado cuerpos, es una zona boscosa, pero confirmación de que hayan provenido de otros lados no tenemos registro de ello", dijo.

Consideró que, independiente a los dichos de la alcaldesa, mismos que deberán ser precisados para poder categorizarlos, sí existe un plan de refuerzo de la seguridad en la demarcación. "Hay un plan de refuerzo que ya inició para Topilejo, Pares y la zona alta de la alcaldía", acotó...



Estas zonas boscosas también son aprovechadas por bandas para la tala ilegal

/ERNESTO MUÑOZ

INSTITUTOS



DOMINGO DE MARATÓN

INICIA EN:
CIUDAD UNIVERSITARIA

CONCLUYE EN:
ZÓCALO

CERRADOS:

- Insurgentes hasta Viaducto
- Accesos a Condesa, Roma y Polanco
- Paseo de la Reforma y acceso a Centro Histórico
- Estación Zócalo cerrada
- Afectación Metrobús en líneas 1, 2, 3 y 4

RUTAS ALTERNAS

- Calzada de Tlalpan
- Periférico
- Patriotismo
- Revolución
- Circuito Interior
- Río San Joaquín



CORTES:
Comienzan el domingo a las 5:00 horas. El retiro de cortes es gradual. El último será retirado cerca de las 16:00

INICIO:
ESTADIO CU



reforma.com/mapamaraton



EL CLIMA

Se espera una mañana algo fría al iniciar el maratón.



13°

CELSIUS se pronostican a las 07:00, hora de inicio del Maratón CDMX

19°

CELSIUS, el pronóstico hacia las 11:00 horas

¡ALERTA!

Aunque se prevé un cielo parcialmente nublado, el índice UV se espera de medio a alto hasta las 11:00 y extremo hacia el mediodía.

Usa siempre protector solar.



SALIDA

Del 10 Sur Frente a Rectoría

¿COMO LLEGAR?

El Metro dará servicio mañana desde las 05:00 de la mañana.

Todos los corredores que porten su número tendrán acceso gratis al Metro.

La estación Copilco de la Línea 3 es la más cercana a la línea de salida.

Camiones de la Red de Transporte de Pasajeros (RTP) darán servicio gratuito a los corredores de las 04:45 a las 07:00 con tres rutas:

Metro Copilco-Estadio de CU

Estacionamiento Perisur-Ciudad Universitaria

Izazaga y Pino Suárez-Ciudad Universitaria

ESTRENA MARATÓN CDMX, ETIQUETA ORO

¡ILLEGÓ EL DORADO!

Si eres parte de este gran evento en el MCM alístate desde hoy con nuestros consejos

RUBÉN ROMERO

Rubén Romero

Si vas a correr mañana el Maratón Ciudad de México (MCM) debes saber que al hacerlo serás parte de la histo-

ria del atletismo de fondo de México. El Maratón estrenará la Etiqueta Oro de la IAAF en esta edición. Será el primer maratón con ese nivel de certificación en América Latina. Por

esa razón, la edición de 2019 tendrá un significado único e irrepetible, y su medalla de finalista tendrá un valor especial.

Habrà quien recoja esa presea corriendo solo una parte del maratón, con lo que podrá engañar a muchos, pero lo que no podrá hacer es

engañarse a sí mismo. Por eso vale la pena correrlo completo: correr por ti mismo.

Además, el maratón estrena ruta, pues, si bien se hará sobre el trayecto usado los seis años anteriores, ahora se correrá a la inversa: de Ciudad Universitaria hasta el Zócalo.

LAS 24 HORAS PREVIAS

Le dedicaste meses a entrenar para correr tu maratón y mañana es el gran día, por lo que es importante recordar que lo que hagas hoy puede ser determinante en tu resultado:

EVITA ESTAR DE PIE MUCHO TIEMPO

Acude a la Expo a recoger tu paquete de corredor y tu número de competencia, si aún no lo has hecho. Disfruta el ambiente, la fiesta del maratón ya empezó, pero evita estar mucho de pie.

Al estar de pie se queman unas 140 calorías por hora, y si pasas 6 horas de pie quemarás unas 800 calorías, lo que se gasta al correr un 10K. Eso te puede hacer falta en el maratón.

APROVECHA A EXPO

Infórmate sobre la ubicación del guardarropa y el bloque de salida que te toca. Prográmate para llegar con tiempo a tu lugar de arranque; no te confíes. Más de 20 mil corredores harán lo mismo. Será difícil moverte entre tanta gente.

HIDRÁTATE, SIN EXCESOS

Hace años se recomendaba sobrehidratarse los tres días previos al ma-

ratón. Eso ya cambió. Basta con que tu orina sea clara para que llegues al maratón en buenas condiciones. Evita tener que levantarte varias veces a orinar durante la noche. Beber fluidos cada dos o tres kilómetros será suficiente durante tu maratón.

Evita café y licor. Son bebidas diuréticas que te deshidratarán. Eso va contra lo que necesitas para el 42K.

EVITA ALGO CONDIMENTADO

Los alimentos grasos, condimentados o picantes te pueden producir gases y problemas digestivos. No experimentes con alimentos que no hayas probado antes. Cereales y pan integrales, arroz, frutas, verduras y lácteos con bajo contenido de grasa son recomendables para seguir con tu carga de carbohidratos.

Evita hoy la cena de espagueti. Dependiendo del tipo de pasta que ingerias, el proceso digestivo puede

tardar varias horas antes de que el glucógeno que proviene de la pasta esté disponible como combustible a la hora de correr el maratón. La tradicional cena de espagueti deba hacerse el viernes por la noche, no el sábado.

VETE A DORMIR TEMPRANO

Si tienes problemas para conciliar el sueño ponte a leer o ver televisión, pero, sobre todo, no te presiones. La dificultad para dormir es muy frecuente entre corredores debutantes la noche previa al maratón, pero la falta de sueño el sábado no afectará tu resultado.

La razón es ésta: la falta de sueño tiene un efecto diferido de 48 horas. Haber dormido bien ayer viernes por la noche es lo importante. Piensa que el no dormir bien la noche de hoy no afectará tu desempeño y eso debe ayudar a relajarte. El lunes ya podrás dormir (y dormirás) todo el día.

TU CALZADO

Estrenar zapatos para correr el día de tu maratón sería un grave error. Aunque se trate de un modelo que ya has usado, los tenis nuevos "tardan"

entre 100 y 150 kilómetros de uso para adaptarse por completo al contorno de tus pies. Al estrenar zapatos correrás el riesgo de sufrir ampollas y de echar por la borda meses de entrenamiento.

ALISTA TUS COSAS

Prepara tu ropa en función del clima esperado. Además de tu celular, seguros, ropa para antes y después de la carrera, vaselina, curitas, dinero, anteojos, protector solar, gorra y llaves son cosas que debes dejar listas la noche de hoy.

VISUALIZA TU MARATÓN

Repasa tu estrategia de carrera. Haz un recorrido mental del trayecto. Formula tu táctica si aún no la has hecho. Salir a correr con un plan te dará confianza. Piensa en correr tu maratón un 10 por ciento más lento que tu paso de carrera de 10K.

Advertencia: recuerda que los primeros 10 kilómetros del trayecto son "de bajada". No te dejes llevar por la adrenalina del arranque ni por la pendiente descendente; apégate a tu plan. No hacerlo podría cobrarte un precio.



PARA MAÑANA

- Despierta por lo menos dos horas y media antes del disparo de salida.
- Sólo si lo acostumbras, toma una taza de café una hora antes del arranque.
- Desayúnta ligero, pero, sobre todo, apégate a lo que comes en días de entrenamiento normales. Jugo de naranja, pan tostado con mermelada y algo de fruta son buena opción por su contenido de carbohidratos.
- Llega al lugar del arranque con mínimo 45 minutos de anticipación.
- Bebe un poco de agua media hora antes del disparo de salida.
- Ve al baño antes del calentamiento y, si hace falta, 15 minutos antes del disparo de salida.
- Ubícate en el bloque de salida que corresponda a tu paso. Si te pones adelante de donde debes otros corredores te molestarán al pasarte y tú los molestarás a ellos.
- Recuerda que para corredores recreativos, incluidos quienes califiquen para el Maratón de Boston, el cronometraje que cuenta es el "tiempo chip", el que transcurre entre el momento en que cruzas

la salida y el que cruzas la meta.

- Adelantarte a la hoja de la salida te hará parte del amontonamiento inicial y te hará correr más lento al principio. Lo probable es que, si haces eso, pierdas valiosos minutos y tu tiempo chip será mayor. La mejor estrategia es arrancar en la parte posterior de tu bloque de salida.
- Usa los primeros dos kilómetros del trayecto para acabar de calentarse.
- Corre la primera parte de manera conservadora, deja el esfuerzo mayor para el final. Recuerda que los récords (incluidos los personales) se rompen corriendo la primera mitad de manera reservada.
- Igual que con tus tenis, no estrenes geles ni suplementos que no hayas probado en tu entrenamiento o te expones a un malestar estomacal durante la carrera.

AL CRUZAR LA META

- Sigue trotando muy suave, eso ayudará a tu recuperación.
- Inicia tu recuperación hidratando. Procura que tus primeras comidas sean altas en carbohidratos.
- En cuanto puedas toma una ducha de agua tibia, que no sea caliente. Procura hacer sesiones de caminata o trote muy suave los días posteriores al maratón, eso ayudará a eliminar la fatiga

AFINA TU TÁCTICA

Según Pedro Fletes, medidor de trayectos nivel "A" de la AIMS, la altitud de la línea de salida del Maratón CDMX es de 2 mil 288 metros, mientras que la de la meta es de 2 mil 232.

■ La diferencia de altitud entre salida y meta es de 56 metros que, en teoría, serán de beneficio para el corredor, ya que en años anteriores se subía esa distancia en lugar de bajarla al correr los 42 mil 195 metros.

■ Pero cuidado: el análisis del recorrido no es tan simple, en especial si se piensa que entre la salida y la marca del kilómetro 10 el trayecto desciende 53 metros, lo que significa que entre el kilómetro 10 y la meta no hay diferencia de altitud.

■ Sin embargo, entre el kilómetro 15 y el 25 el trayecto sube hasta 2 mil 275 metros, muy cerca de la altitud de la salida, por lo que este recorrido requiere de una táctica de carrera particular.

■ ¿Cómo correr ese trayecto? Primero lo general: corre el maratón a un paso 10 por ciento más lento que tu paso de carrera para 10K. Ejemplo: si tu paso en 10K es de 5 minutos por kilómetro, tu paso para el maratón deberá ser de 5'30" minutos por kilómetro (5.5 min/km).

■ El reto, en el caso de este trayecto, será mantener tu paso entre 5 y 10 segundos por kilómetro más lento que el promedio durante los primeros 10 kilómetros.

■ Eso no será fácil: entre la adrenalina del arranque, el resto de los corredores y la pendiente descendente tendrás que hacer un esfuerzo para frenarte, esa será la clave para que registres tu mejor cronometraje, y para que llegues en tu mejor forma a la meta.



acumulada.

■ Disfruta tu logro, te lo mereces: convive con los otros corredores. Te invito a compartir tu experiencia en mi muro de Facebook: facebook.com/romero



11/12

CANCHA

74 AGO 2019

14

CONOCELO

JOSÉ IGNACIO SÁNCHEZ ESTRADA

43 AÑOS

Servidor público

Debut en el Maratón CDMX: 2001



José Ignacio Sánchez quiere aumentar su colección de medallas con la del Maratón CDMX de 2019.

CAUTIVAN 21K Y MARATONES A SÁNCHEZ

LO ENAMORAN

Nachito inició en el atletismo como velocista, pero quedó prendado de las grandes distancias

SINELI SANTOS @SSantosCANCHA

El esfuerzo, dedicación y entrega que atletas Germán Silva, Bernardo Segura y Ana Gabriela Guevara mostraban en sus competencias fueron la motivación de José Ignacio Sánchez Estrada para dejar su huella en los Maratones de la Ciudad de México.

El gusto por las carreras le llegó a Nachito cuando estaba en la universidad, por lo que formó parte del equipo de atletismo, aunque en ese entonces estaba enfocado en pruebas de velocidad.

La pasión por las carreras no la vive sólo, la disfruta al lado de su esposa Alondra Sánchez, que también formó parte de un representativo de atletismo universitario.

Este domingo, José Ignacio enfrentará su maratón 18, el plato fuerte de su preparación, pues el mes pasado corrió el Medio Maratón de la CDMX.

¿Por qué cambias la velocidad por la resistencia? Siempre me gustó correr todas

las distancias, pero cuando probé los medios maratones me enamoré. Es muy cansado, pero cuando corres te reencuentras contigo mismo, sientes más seguridad, me trajo recuerdos de cuando estaba en la universidad y la representaba.

Me gusta tanto correr que siempre programo mis vacaciones en las fechas que hay maratones fuera del País para ir y no tener que preocuparme por los días.

¿Cómo le haces con los gastos de los viajes?

Casi siempre trato de buscar ofertas, hoteles que estén baratos o me quedo en hostales, casi siempre hay opciones de comida alrededor que te ayudan a no gastar tanto.

¿Tu esposa qué tan de acuerdo está con tus viajes?

Tengo una esposa preciosa que me apoya, dos bebés, y a mí esposa también le gusta correr, ella estuvo en el equipo de atletismo de la UNAM y siempre me motiva, me apoya en el tiempo que le dedico a

mis carreras.

Ella ahora corre de forma recreativa porque tuvimos a nuestros bebés, en lo que se recuperó, y en el tiempo que le dedica a los niños, ahora corre menos distancia.

¿Prefieres el Medio Maratón o el Maratón?

Estaba muy emocionado porque antes sólo se corría el maratón, y cuando entra el medio maratón me puse feliz porque siento que los 21 kilómetros son mi distancia ideal, no me desgasto tanto y tengo mejor control de mi cuerpo.

¿Quiénes te motivaron en cada una de tus etapas como corredor?

De más chico vi cómo Germán Silva ganaba el Maratón de Nueva York, cuando lo conocí la verdad es que me sorprendió porque es muy sencillo, chiquito, muy delgado, como yo, y que le ganara a los kenianos o a los gringos fue algo muy impresionante. Él es de mis primeros ídolos.

Bernardo Segura fue el segundo, y pues desde siempre Ana Gabriela Guevara me ha gustado su forma de correr. Es una persona que destacó como mexicana en Juegos Olímpicos y en todas las competencias.

APUNTAN ALTO LOS ÉLITE

Marca en la mira

RODRIGO YÉPEZ @RYepezcANCHA

Matthew Kisorio, tercer lugar en el pasado Maratón de la Ciudad de México, no extrañará la anterior ruta.

Aunque el recorrido será prácticamente el mismo, este año se correrá de manera inversa, pues arrancará frente a la Biblioteca Central de la UNAM y terminará en el Zócalo, el keniano espera superar la marca (2h 13'18") que consiguió en 2018.

"En mi proceso de entrenamiento no he estado en mi etapa más rápida, sin embargo, con esta nueva ruta y el clima, que parece que será bueno, espero que pueda hacer unas 2 horas 7 minutos o 2 horas 8 minutos", explicó el ganador del Maratón de Valencia de 2018, considerado favorito para ganar mañana en la CDMX.

Su compatriota Vincent Kipru-

to planea completar el 42K en 2h 7 u 8' para mejorar la marca del maratón que fijó en 2h 10'37" el también keniano Titus Ekiru, campeón en 2018.

Kisorio y Kipruto son dos de los 18 corredores élite, con categoría Oro de la Asociación Internacional de Federaciones de Atletismo (IAAF), que disputarán la competencia tricolor. Su participación es clave para que el maratón conserve la Etiqueta Oro de la IAAF que lo cataloga como el mejor de Latinoamérica.

En la rama femenil destaca la también keniana Vivian Kiplagat, quien prefiere no generar altas expectativas a pesar de que llega a la CDMX como monarca de 2018 de los maratones de Buenos Aires y Honolulu, así como el Maratón de Milán de este año.

El año pasado, la etíope Eteferahu Woda se coronó en la Capital con un registro de 2 horas 40 minutos y 11 segundos.



Los corredores élite que disputarán el Maratón CDMX fueron presentados ayer.

UNA FAMA DE LA MALA

El problema de los tramposos en el Maratón de la Ciudad de México llama la atención hasta del otro lado del mundo.

El semanario británico The Economist señaló en un reportaje la gran cantidad de "corredores de chocolate" que recogen la medalla de finalista pese a no cubrir la ruta completa. La publicación indica que 5 mil de los 28 mil que cruzaron la meta fueron descalificados por malas prácticas y destaca cómo el Metro capitalino es usado por muchos para avanzar en la carrera.





GOBIERNO DE LA CIUDAD DE MÉXICO

EL UNIVERSAL
EL GRAN DIARIO DE MÉXICO

Página:

1

Sección:

UD

Fecha:

24 ABR 2013



SUPLEMENTO

LA GUÍA DEL MARATÓN CDMX

Checa todo lo que debes saber de la carrera que se efectuará mañana.

El Universal Deportes

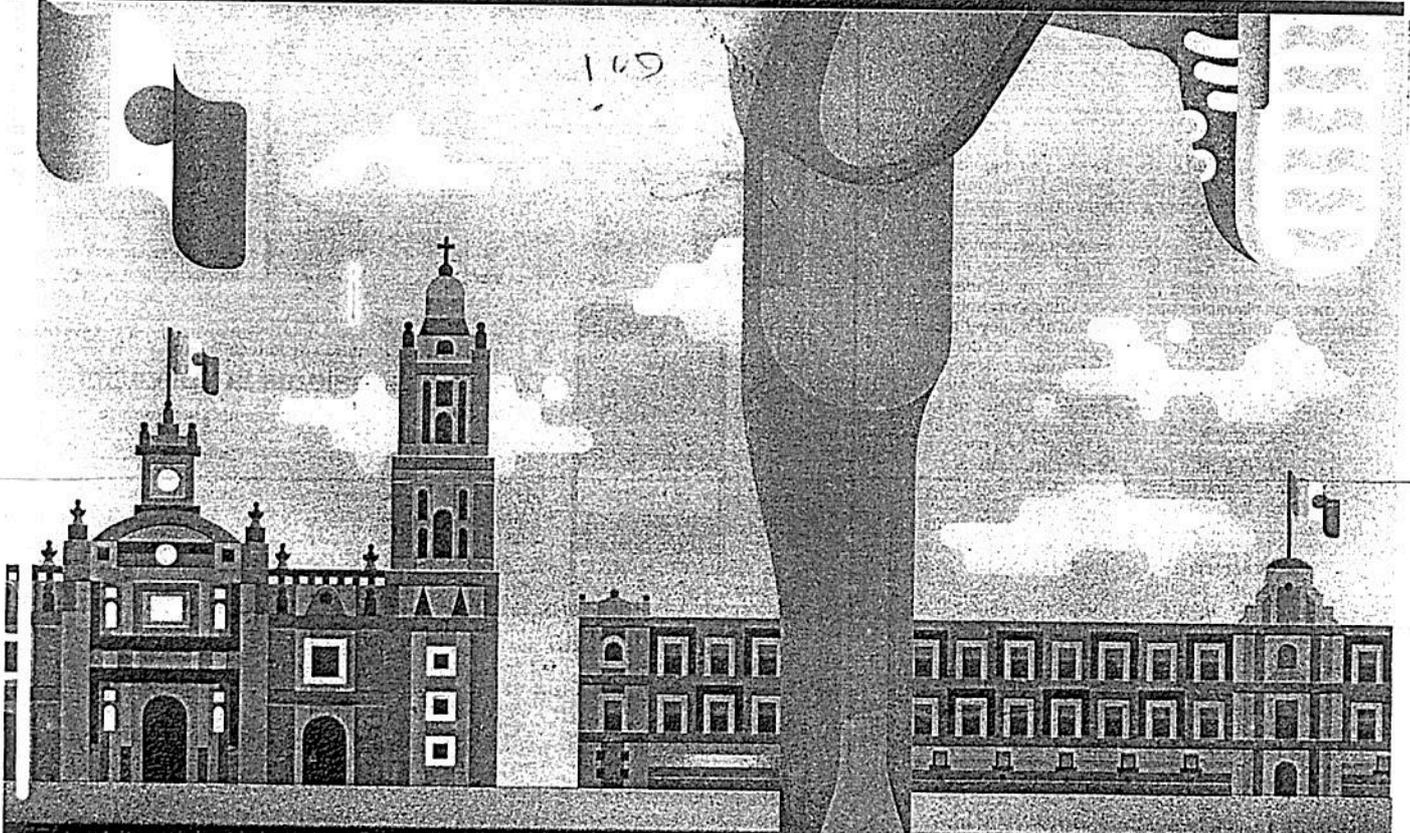
UD

www.eluniversal.com.mx/deportes

Presenta



MARATÓN DE LA CIUDAD DE MÉXICO



AHORA LA META SE CRUZA ENTRE LOS PALACIOS

La capital del país vuelve a correr, con un nuevo trayecto que finalizará en el Zócalo, trazado diseñado para mejorar los tiempos y atraer a atletas de élite



DON'T STOP ME NOW

Consejos para el Maratón

FJ KOLOFFON



El día de mañana, el Maratón de la Ciudad de México congregará en las calles a casi 30 mil corredores y miles y miles de personas que saldrán de sus casas a ser animadores y testigos de una de las fiestas más inspiradoras de esta urbe. No cualquier día uno ve a tantas mujeres y hombres juntos dando su mayor esfuerzo y sacando lo mejor de sus adentros para cumplir una meta tan plausible: superarse a sí mismos.

Por ello, quiero compartir algunos consejos que a mí me han servido para hacer de esta una experiencia mística que va más allá de una simple carrera:

1. El despertar: al abrir los ojos, ábrase al mismo tiempo a un día fuera de lo común y agradezca, al dios de su preferencia o a usted mismo, la posibilidad de disfrutarlo.
2. La calma: evite las prisas, ya bastante habrá de correr. Ananciar en paz es reconfortante.
3. Los corrales: los rápidos van hasta adelante, los más lentos parten de más atrás. Lo mismo con los carriles, el izquierdo es para los veloces. Respetemos, seamos civilizados.

4. Los buenos deseos: justo antes del disparo de salida, mire a los ojos a los corredores de sus lados y deséeeles buen camino.

5. La línea azul: es el camino amarillo de los corredores, así que, espectadores: despejémosla. Es importante mantener libre el trazado del recorrido y no cruzarse por donde avanzan los maratonistas. Muchos entrenaron meses para romper sus marcas.

6. Gritar los nombres: quienes vayan a apoyar han de saber que en los dorsales de los corredores viene su nombre incluido. ¡Gritenles, animenlos, impúsenlos! Lo mismo que el contacto a los ojos, el llamar a una persona por su nombre, conecta.

7. Levantar los brazos: los que completen los 42.195 kilómetros y crucen la línea final, alcen las manos sin vergüenza alguna para acabar de convertirse en ese glorioso puente que somos y que une el cielo con la tierra.

8. Corra: a abrazar a todas las personas que hayan aparecido en su mente y su corazón durante la ruta. ●

Estoy en Facebook, IG y Twitter como @FJKoloffon

PRESENTAN A LOS ÉLITE

Matthew Kisorio, en la rama varonil, y Vivian Kiplagat, en la femenil, fueron presentados junto a los otros 16 corredores élite que participarán en el Maratón de la CDMX.



■ A sudar la camiseta

Comodidad para correr 42.195 km



Cada corredor puede elegir la vestimenta con las que tomará la ruta del Maratón. Pero al inscribirse, recibe un kit en el cual se incluye la playera oficial, que por primera ocasión es de la marca Li-Ning.

La camiseta forma parte de la nueva imagen que Pictoline le hizo al Maratón de la capital del país.

Con tecnología denominada AT Dry, la prenda mantiene la temperatura corporal durante la actividad y expulsa con más eficacia la humedad.

Hecha 100 por ciento de poliéster, la indumentaria pesa 125 gramos y su suavidad le ofrece mayor confort al atleta durante la competencia.

● Precio: Se incluye en la inscripción (600 pesos)

■ Cruza la meta con ayuda de la tecnología

Con varias mejoras la aplicación

La nueva aplicación cuenta con mapa interactivo con puntos de interés como estacionamientos, guardarropa, baños, bloques de salida, etc.

Mediante *framework*, los corredores tendrán la certeza de que sus

tiempos se registran con la más alta precisión.

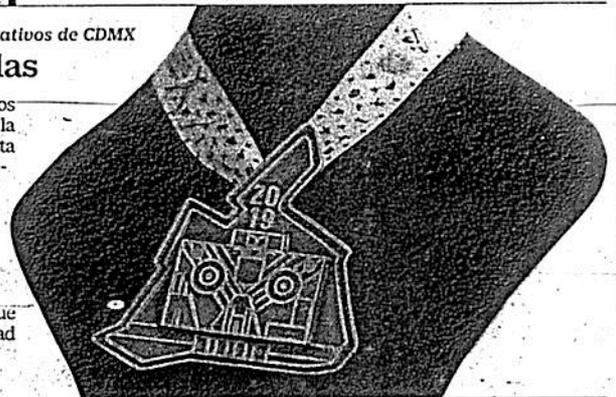
Tanto espectadores como corredores podrán saber, mediante una notificación *push* o un mensaje SMS, cuando se cruce un punto oficial de cronometraje.



■ Monumentos representativos de CDMX

Nuevas medallas

El Maratón reconoce a los competidores que terminan la ruta con una medalla. Para esta edición, los organizadores decidieron que apareciera en el metal la Biblioteca Central de la Universidad Nacional Autónoma de México. Serán seis modelos de medallas las que habrá, una por cada año del Gobierno que actualmente rige en la Ciudad de México.



EL UNIVERSAL es el Gran Diario de México, periódico con publicación diaria y de circulación nacional. 24 de agosto de 2019 es editado y distribuido por EL UNIVERSAL COMPAÑÍA PERIODÍSTICA NACIONAL, S.A. DE CV. Editor responsable: David Guadalupe Aponte Hurtado. Número de Certificación de Reserva otorgado por el Instituto Nacional del Derecho de Autor: 04-2013-0228-432820-02. Número de Certificación de Licencia de Título y Contenido: 25303. Dirección de la publicación y distribución: Bucareli 8, Colonia Centro, Delegación Cuauhtémoc, C.P. 06040, México, D.F. Dominio de la Imprenta: Buadise número 1, Colonia Centro, Delegación Cuauhtémoc, C.P. 06040, México D.F.

M. Juan Francisco Ealy Ortiz
Presidente Ejecutivo
y del Consejo de Administración

Juan Francisco Ealy Jr., Director General

David Guadalupe Aponte Hurtado
Director Editorial

Carlos Benavides Subdirector Central Editorial
Esteban Román Subdirector de Opinión

Fundador: Ing. Félix Fulgencio Palavicini

UNIVERSAL DEPORTES
Gerardo Velázquez de León Subdirector de Deportes
Abraham Guerrero González Editor
David Echarrieros Juárez Coeditor
David Camp Ueda Coordinador Multimedia
Guadalupe Hernández Subdirectora de Diseño y Arte



3

Página:

114

Sección:

UD

Fecha:

24 AGO 2019

HECHO PARA NUEVO RÉCORD

Más de 30 mil corredores tomarán la salida, con la ilusión de registrar mejores tiempos, la promesa del Maratón tras modificar su ruta

ARIEL VELÁZQUEZ

ariel.velazquez@eluniversal.com.mx

Si la Maratón se realiza conforme al plan, el récord de 2:10.38 horas que estableció el keniano Titus Ekiru el año pasado, lo romperá alguno de los 10 corredores elite que participarán en la capital.

El cambio de la ruta de sur a norte favorece a los competidores, ya que en los primeros 10 kilómetros y la parte final tendrá una altimetría descendente.

De acuerdo con las mejores marcas personales, el keniano Matthew Kisorio es el favorito a cruzar la meta antes que nadie.

En la rama femenil Vivian Kipgat llega con el mejor tiempo. Con récord de 2 horas 22 minutos, la keniana se llevó en 2018 la Maratón de Buenos Aires y este año se impuso en Hawaii.

El contingente de corredores de alta competencia está integrado por 10 hombres y ocho mujeres que son parte del nuevo rostro de la Maratón de la Ciudad de México, que estrenará su etiqueta dorada que otorga la IAAF.

Cerca de 30 mil personas tomarán la salida, que por primera ocasión será en Insurgentes Sur, a la altura de la Rectoría de Ciudad Universitaria. ●



Premios por categoría

(Cifras en pesos)

Varonil y femenino*

Personas con discapacidad motriz*

Personas con discapacidad visual*

Categorías por edad*

*Sólo se premian los tres primeros lugares

Salida
Avenida Insurgentes Sur, entre Rectoría y el Estadio Olímpico Universitario.

Horarios
Silla de ruedas 6:45
Elite femenil 6:50
Elite varonil y las demás categorías 7:00

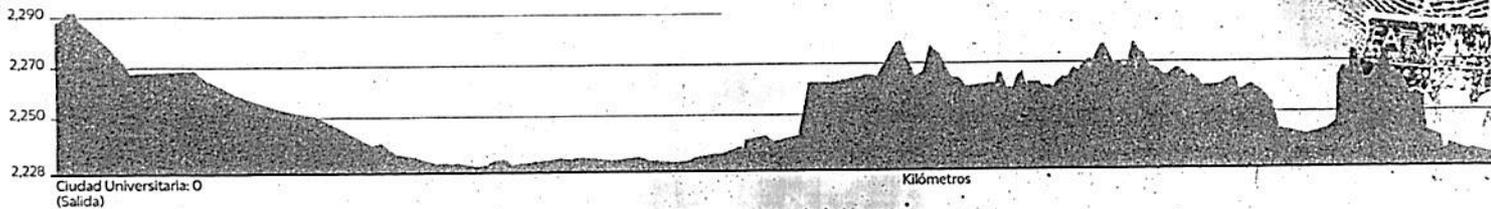
Matthew Kisorio (Kenia)
Mejor marca: 2:04.53 h

Ganadores de las últimas ediciones

2018		2017		2016	
T. Ekiru (Kenia) 2:10.38	E. Woda (Kenia) 2:40.10	F. Kebede (Etiopía) 2:17.28	G. Tejeda (Perú) 2:36.16	E. Mnangat (Kenia) 2:19.32	D. Lobačevskė (Lituania) 2:40.32

Altitud del recorrido

(Metros sobre el nivel del mar)



Fuente: Comité organizador



24

Página:

1/4

Sección:

VD

Fecha:

24 AGO 2019

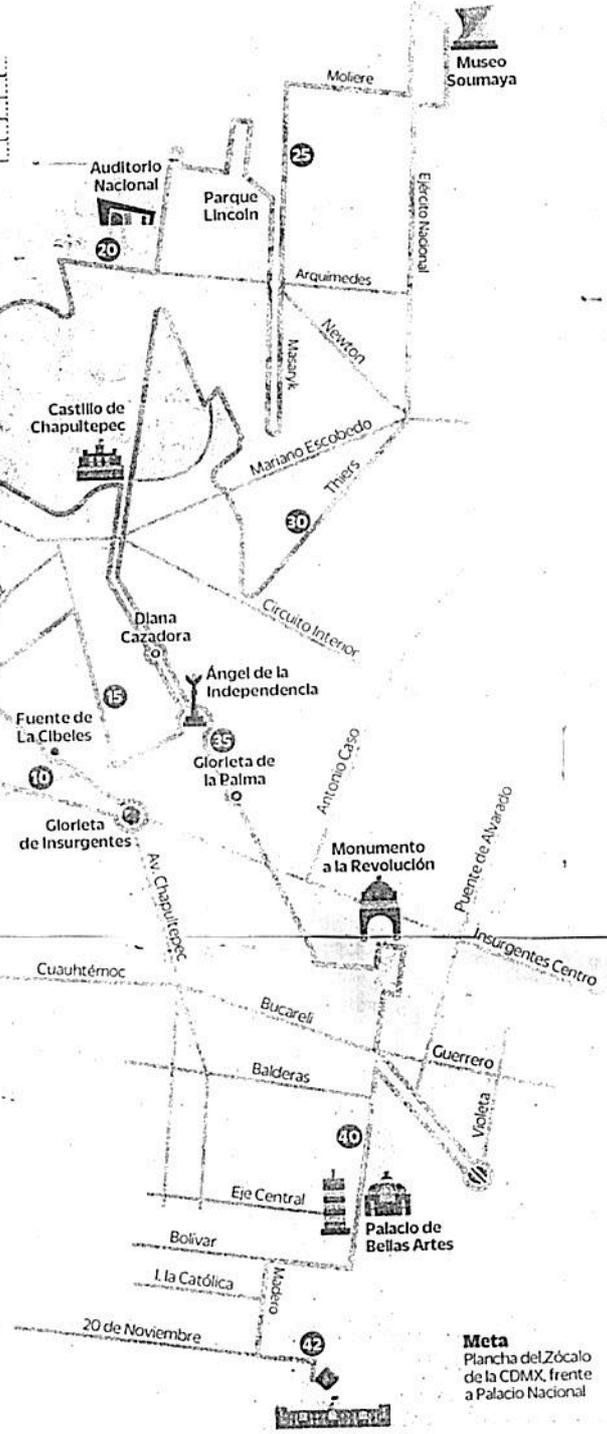
1°	2°	3°	4°	5°	6°	7°	8°	9°	10°
550 mil	245 mil	180 mil	122 mil	92 mil	61 mil	37 mil	25 mil	18 mil	12 mil
61 mil	37 mil	18 mil							
61 mil	37 mil	18 mil							
12 mil	8 mil	5 mil							



Edwin Koech (Kenia)
Mejor marca: 2:07.13 h

Vivlan Kiplagat (Kenia)
Mejor marca 2:22.25 h

Zócalo: 42.195
(Meta)



Meta
Plancha del Zócalo
de la CDMX, frente
a Palacio Nacional



5

Página:

114

Sección:

UP

Fecha:

2 de AGO 2019

Una ruta más rápida, el reto del Maratón CDMX

La modificación del trayecto está pensada para facilitar que los corredores elite puedan mejorar sus registros

ALAIN ARENAS

—alain.arenas@clabsa.com.mx

La edición de 2019 del Maratón de la Ciudad de México tuvo una serie de complicaciones para atraer a grandes corredores. No se debió a la logística del comité organizador, sino a la coyuntura de los eventos próximos.

En la primera semana de agosto se realizó el maratón de los Juegos Panamericanos de Lima, que atrajo a corredores mexicanos, además de varios de los mejores del continente americano. Eso le quitó algunos potenciales corredores al maratón capitalino.

Esa pérdida de potenciales corredores también se debió a la cercanía de los Mundiales de Atletismo de Doha, que se realizarán a partir de los últimos días de agosto y se extenderán hasta la primera semana de septiembre.

"Sí, reconozco que fue complicado atraer a corredores elite", menciona Javier Carvallo, director del Maratón de la Ciudad de México a EL UNIVERSAL Deportes. "Cuando meditamos la situación, decidimos aplicar una medida para tratar de volver más atractiva la carrera y así fue como optamos por cambiar la ruta de la carrera".

La antigua y tradicional ruta del Maratón se iniciaba en el Zócalo



Corredores nacionales e internacionales toman parte de la carrera más importante de la capital mexicana.

capitalino, posteriormente los corredores pasaban por Paseo de la Reforma, luego por la zona de Polanco, posteriormente recorrían las afueras de Chapultepec hasta que finalmente terminaba en el estadio Olímpico México 68, es decir, en Ciudad Universitaria.

Ahora no será así; el recorrido arrancará en el estadio de la Universidad Nacional Autónoma de México y concluirá, precisamente, en el Zócalo capitalino.

Este cambio, que ha traído algunas críticas para el comité organizador, es para que la ruta sea más rápida y con ello que ésta sea seductora para atraer a los corredores elite.

"Tuvimos esa idea y creemos que fue algo positivo. Con ello, pudimos convencer a varios maratonistas de no correr en los Mundiales y que vinieran a correr con nosotros para que pudieran mejorar sus registros anuales, ¿por qué no? para que den la mejor marca de su carrera", sostiene Carvallo.

La edición del domingo también será la primera ocasión en que el maratón presuma la etiqueta oro



"Decidimos aplicar una medida para tratar de volver más atractiva la carrera y así fue como optamos por cambiar la ruta"

JAVIER CARVALLO
Director Maratón CDMX

que le dio la Federación Internacional de Asociaciones de Atletismo (IAAF).

Esa misma etiqueta la tienen otros maratones como el de Shanghái, Hong Kong, Dubai y, por supuesto, los seis *mayors*: Chicago, Boston, Nueva York, Berlín, Londres y Tokio.

18 CORREDORES ÉLITE contará la edición de este año; nueve de la rama varonil y nueve de la femenil.

5 HORAS tendrán los participantes para completar el recorrido; éste iniciará en Ciudad Universitaria.

37 EDICIONES cumplirá el Maratón de la Ciudad de México, con la edición del próximo domingo.

Para tomar en cuenta

CONSEJOS PARA ANTES Y DURANTE LA CARRERA

 ● Hidratarse una semana antes.

● Estudiar el recorrido. Las cuestas y altimetría del trazado. 

 ● Tres días antes puedes iniciar la ingesta de carbohidratos de forma progresiva.

● Durante la carrera, consumir algún tipo de azúcar, ya sea en barras, geles o alimentos sólidos. 

 ● Prepara un playlist que te ayude a disfrutar la ruta y motivarte en momentos clave.

● Una mañana antes realiza un trote de activación. 

 ● Toma sorbos pequeños de agua.

TIPS PARA DESPUÉS DEL MARATÓN

● Enfría de forma progresiva y no estires de inmediato. 

 ● Toma bebidas hidratantes todo el día.

● Duermes bien. 

 ● El fisio y un buen descanso serán tus aliados. 

ARCHIVO EL UNIVERSAL



HAY CONDICIONES, DIJO EL CORREDOR DE ÉLITE

Entusiasmo a keniano Matthew Kisorio imponer marca en Maratón de CDMX

ABRIL DEL RÍO 11a

Dos de los corredores categoría élite del Maratón de la Ciudad de México, los kenianos Vivian Kiplagat y Matthew Kisorio se mostraron entusiasmados por participar en la edición 37, y al igual que otros invitados que aportarán nivel e intensidad, esperan establecer las mejores marcas en la nueva ruta que promete ser la más veloz de la historia de la justa capitalina, y que este domingo irá

de Ciudad Universitaria a la plancha del Zócalo.

Kisorio, el competidor que llega al maratón con la mejor marca personal, de dos horas, cuatro minutos y 53 centésimas, y con la de haber cruzado la meta mexicana en tercer lugar el año pasado, espera mejorar el récord del maratón, de 2:10:37 horas, establecido por su compatriota Titus Ekiru, campeón en 2018 y ausente en esta edición.

“No estoy en la etapa más rápida dentro de mi proceso de entrenamiento, pero con esta nueva ruta

y la expectativa que hay del clima, que parece que puede ser bueno, espero hacer un tiempo de dos horas ocho minutos, o siete, si es posible”, calculó Kisorio, a quien no le preocupa la altitud de esta ciudad, que suele complicar el rendimiento a muchos deportistas de diversas disciplinas. “Los kenianos no tenemos problema en ese sentido porque prácticamente es la misma altitud sobre el nivel del mar.

“Eso no me preocupa; sólo espero poder correr bien el domingo”, anotó.

La también keniana Vivian Kiplagat, una de las figuras que tendrá el maratón, al que llega como ganadora de las maratonas de Buenos Aires 2018, Honolulu 2018 y Milán 2019, y con mejor registro personal de 2:22.25 horas, declaró que saldrá a las calles de esta ciudad “a dar lo mejor de mí para ganar, como muchos otros, y espero poder hacer una buena marca”, anotó.

Otros maratonistas con marcas élite serán los etíopes Debebe Zinash, Adane Yihunlin, Birhanu Girmay, Gidey Tinbit y Godana Abdela,

así como los kaniatas Valentine Kipketer, Paskalia Kipkoech, Edwin Kiptoo, Zerfie Limeneh, Edwin Koech, Tigist Memuye, Duncan Maiyo, Pamela Rotuch, Emanuel Mesel y Deribe Robi.

La presencia de estos fondistas es el principal factor de calidad para conservar la Etiqueta Oro que el año pasado le concedió la Federación Internacional de Asociaciones de Atletismo (IAAF) a la maratón mexicana, que también deberá defender la certificación Evergreen, de deporte sustentable.



MUSEO SOUMAYA

CASTILLO DE CHAPULTEPEC

MÉXICO

ÁNGEL DE LA INDEPENDENCIA

META ZÓCALO CAPITALINO

KILÓMETROS

WORLD TRADE CENTER

EDICIÓN 37

TODO LISTO PARA UN MARATÓN DE VELOCIDAD

LA PRUEBA DE MAÑANA TIENE LA MESA PUESTA PARA ROMPER LOS TIEMPOS RÉCORD

EL INICIO
SERÁ EN INSURGENTES SUR, A LA ALTURA DEL ESTADIO OLÍMPICO, Y SEGUIRÁ SU RECORRIDO DE FORMA RECTA, PASANDO FRENTE AL PARQUE HUNDIDO, EL WTC, HASTA FINALIZAR EN EL ZÓCALO.

CRÁFICO, ARTURO RAMÍREZ

LLEGO AL CALCIO
EL CHUCKY LOZANO YA ES DEL NÁPOLES DE ITALIA
P30

FOTO ESPECIAL

#POTENCIAMUNDIAL

TURISMO MÉDICO, NEGOCIO DE 14 MMDD

PARAISO

FUNDACIONES



#MARATÓNCDMX

SERÁ VELOZ

LA EDICIÓN 37 DE ESTE RECORRIDO CAPITALINO OFRECE EL TRAYECTO MÁS AMIGABLE PARA DISFRUTAR DEL RETO EN ESTA PRUEBA DE FONDO

KIT EN EL AHR

• El Autódromo Hermanos Rodríguez es el punto de reunión donde los participantes pueden recoger sus números de corredor, al llevarse a cabo todo este fin de semana una Expo Maratón CDMX. Desde las 8:00, y hasta las 16:00 horas, se podrán adquirir, además, números de inscripción, vía las fundaciones avaladas para ofrecer estos al corredor.

versus las otras 36 ediciones que se realizaron; para ello se diseñó una ruta atractiva, no sólo para los corredores elite, sino para todo tipo de competidores, con el fin de que todos puedan romper sus marcas previas hechas en el Maratón de la CDMX", comentó Javier Carvallo, coordinador técnico de este evento.

Tan sólo el primer tramo de la ruta ofrece condiciones para cumplir la meta.

"En los primeros 10 kilómetros todo es en descenso y en línea recta; hay que saber correr en bajada, pero ayuda mucho que el trayecto sea en línea y no con curvas, que a veces ralentan el ritmo de carrera; va a ser un recorrido muy agradable, casi totalmente plano y que va

HITS DE SALIDA

• El primero saldrá a las 6:45 horas, conformado por los atletas en silla de ruedas. Posteriormente, a las 6:50, la categoría femenil elite iniciará su competencia, y a las 7:00, antarrará el grupo varonil elite.

66

OBJETIVO

Espero poder correrlo entre dos horas siete y dos horas ocho, con la nueva ruta".

MATTHEW KISORIO CORREDOR

POR KATYA LÓPEZ
META@HERALDODEMEXICO.COM.MX

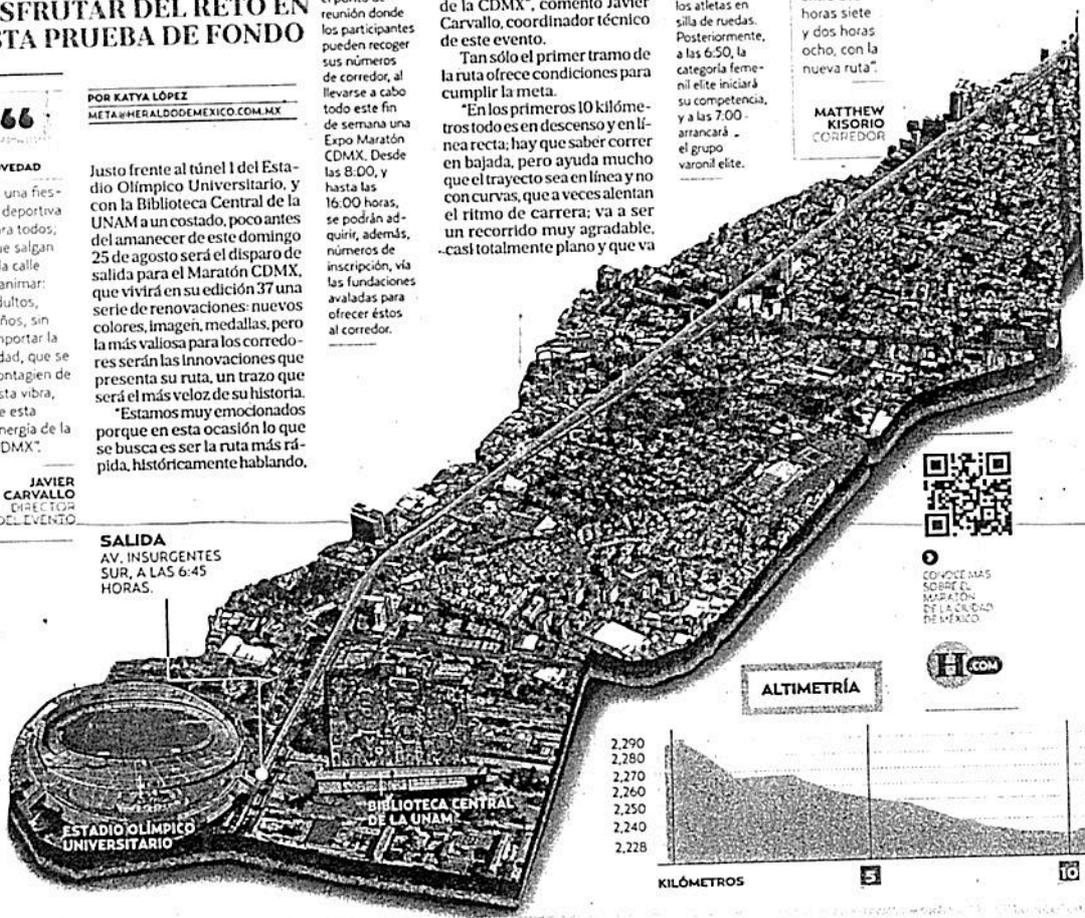
66

NOVEDAD

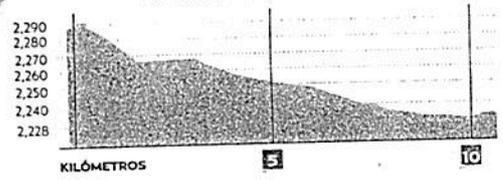
Es una fiesta deportiva para todos, que salgan a la calle a animar: adultos, niños, sin importar la edad, que se contagien de esta vibra, de esta energía de la CDMX".

JAVIER CARVALLO
DIRECTOR DEL EVENTO

SALIDA
AV. INSURGENTES SUR, A LAS 6:45 HORAS.



ALTIMETRÍA



COMO MAS SOBRE EL MARATÓN DE LA CIUDAD DE MÉXICO



SUSTENTABLE
ESTE MARATÓN CUIDA EL MEDIO AMBIENTE Y CUENTA CON EL AVAL DEL COUNCIL FOR RESPONSIBLE SPORT



• USA MATERIALES REUTILIZABLES Y DE RÁPIDA BIODEGRADACIÓN



• RECICLA TODOS LOS RESIDUOS QUE SE GENERAN



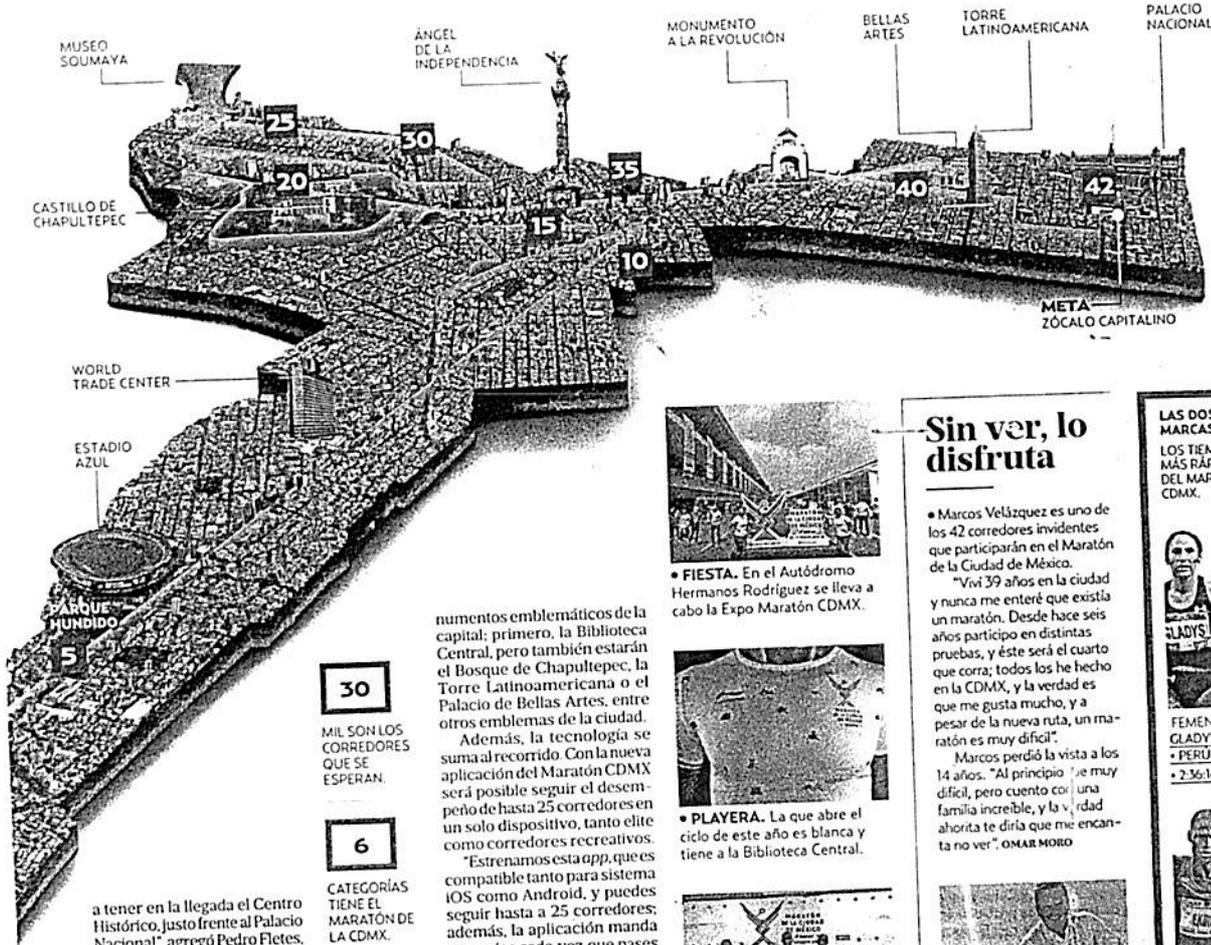
• EL AGUA DE SANITARIOS MÓVILES RECIBE TRATAMIENTO Y NO CONTAMINA



• SE PLANTARÁN ÁRBOLES POR CADA TONELADA DE CO₂ QUE SE GENE



• SE TRANSFORMARÁN EN COMPOSTA LOS RESIDUOS ORGÁNICOS.



a tener en la llegada el Centro Histórico, justo frente al Palacio Nacional", agregó Pedro Fletes, agrimensor que certificó cada tramo del recorrido.

A partir de este 2019, y hasta 2024, inicia una nueva era en el evento, que incluye medallas que podrán combinarse en una nueva colección: en su conjunto trazarán la silueta de la Ciudad de México y en cada una se imponta uno de los mo-

30
MIL SON LOS CORREDORES QUE SE ESPERAN.

6
CATEGORÍAS TIENE EL MARATÓN DE LA CDMX.

550
MIL PESOS SE LLEVARÁ EL GANADOR VARONIL.

numentos emblemáticos de la capital: primero, la Biblioteca Central, pero también estarán el Bosque de Chapultepec, la Torre Latinoamericana o el Palacio de Bellas Artes, entre otros emblemas de la ciudad.

Además, la tecnología se suma al recorrido. Con la nueva aplicación del Maratón CDMX será posible seguir el desempeño de hasta 25 corredores en un solo dispositivo, tanto elite como corredores recreativos. "Estrenamos esta app, que es compatible tanto para sistema iOS como Android, y puedes seguir hasta a 25 corredores; además, la aplicación manda mensajes cada vez que pases uno de los parciales, es decir, tenemos tapetes cada cinco kilómetros, y si vas corriendo con el teléfono y un reloj inteligente conectado, allí podrás recibir mensajes de tus cruces en cada tramo, con el tiempo parcial que llevas", agregó Carvallo Chinchilla. *



• **FIESTA.** En el Autódromo Hermanos Rodríguez se lleva a cabo la Expo Maratón CDMX.



• **PLAYERA.** La que abre el ciclo de este año es blanca y tiene a la Biblioteca Central.



• **LISTOS.** Algunos de los corredores elite, junto con los organizadores del evento.

Sin ver, lo disfruta

• Marcos Velázquez es uno de los 42 corredores inadvertentes que participarán en el Maratón de la Ciudad de México.

"Vivi 39 años en la ciudad y nunca me enteré que existía un maratón. Desde hace seis años participo en distintas pruebas, y éste será el cuarto que corra; todos los he hecho en la CDMX, y la verdad es que me gusta mucho, y a pesar de la nueva ruta, un maratón es muy difícil".

Marcos perdió la vista a los 14 años. "Al principio fue muy difícil, pero cuento con una familia increíble, y la verdad ahorita te diría que me encanta no ver". OMAR MORO



• **LUCHADOR.** Marcos Velázquez correrá su cuarto maratón capitalino.

LAS DOS MARCAS
LOS TIEMPOS MÁS RÁPIDOS DEL MARATÓN CDMX.



FEMENIL GLADYS TEJEDA
• PERU
• 2:36:16, EN 2017



VARONIL TITUS EKIRU
• KENIA
• 2:10:37, EN 2018

¿CÓMO LLEGAR A LA SALIDA?

SI VAS A CORRER EL MARATÓN CDMX, TOMA EN CUENTA LO SIGUIENTE:



• El Metro abrirá a las 5:00 horas, y podrás llegar a la estación Copilco de la Línea 3 y caminar hacia Insurgentes Sur, a la altura de la Biblioteca Central, de donde se tomará la salida.



• Habrá transporte RTP en otros puntos como la plaza Perisur, y en las calles de Izazaga esquina con José María Pino Suárez, así como en el Metro Copilco.



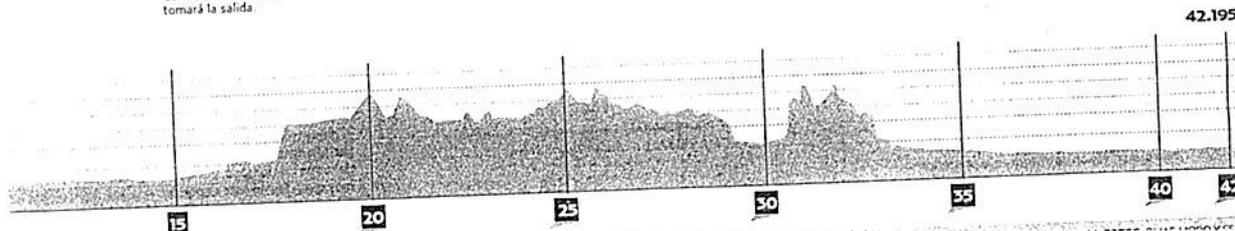
• Si llegas en auto, estarán disponibles los estacionamientos 2, 3, 4 y 6 del Estadio Olímpico Universitario, aunque con cupo limitado.



• De llegar en un taxi, es ideal hacerlo por av. Revolución o San Jerónimo.



• Una vez que concluyas el recorrido, habrá servicio de RTP en Izazaga y José María Pino Suárez hacia Ciudad Universitaria.



42.195



MARATÓN DE LA CIUDAD DE MÉXICO

Bien atendidos

Los corredores podrán encontrar distintos apoyos:



SERVICIO MÉDICO

- Médicos y/o paramédicos.
- Enfermeras.
- Kit de material de curación.
- Kit de medicamentos.
- Oxímetro.
- Equipo de férulas neumáticas.
- Tanque de oxígeno.
- Silla de ruedas.
- Camilla de traslado equipada.
- Collarín blando tipo Thomas.

SEÑALIZACIÓN

■ Se colocan estructuras elevadas cada kilómetro.

GUARDARROPA

■ Se colocarán 2 guardarropas por cada bloque de salida en Av. Juárez. Habrá transportes hacia la meta donde podrás recoger tus objetos.

SANITARIOS

■ Las áreas para sanitarios portátiles se establecerán cada 7.5 Km. para hombres, mujeres y personas con capacidades diferentes, así como 100 módulos en la salida y 100 en el Estadio Olímpico Universitario.

ABASTECIMIENTO

■ Los puestos de abastecimiento los encontrarás cada 2.5 kilómetros. Al llegar a la meta localizarás la zona de recuperación,

con todo lo necesario para que disfrutes de haber terminado el Maratón de la Ciudad de México.

HIDRATACIÓN

■ Encontrarás los módulos de hidratación cada 2.5 km. con agua y cada 5 km. con bebida isotónica.

ESTRENAN TRAZADO

ESPERAN LOS CORREDORES DE ÉLITE MEJORAR MARCA CON LA NUEVA RUTA



|| Pedí a mi manager volver a la Ciudad de México porque me gustó mucho la ruta. Pienso volver el próximo año.

Matthew Kisorio
corredor keniano





Estrenan

RODRIGO YEPEZ

Matthew Kisorio, ganador del tercer lugar en el pasado Maratón de la Ciudad de México, no extrañará la anterior ruta.

Aunque no conoce el nuevo recorrido de la competencia, que este año fue invertido, pues arrancará frente a la Rectoría de la UNAM y terminará en el Zócalo capitalino, el corredor keniano espera que camino le ayude a superar la marca (2:13:18) que consiguió en 2018.

"En mi proceso de entrenamiento no he estado en mi etapa más rápida, sin embargo, con esta nueva ruta y el clima, que parece que será bueno, espero que pueda hacer unas 2 horas 7 minutos o 2 horas 8

minutos", explicó el ganador del Maratón de Valencia 2018.

"Es fantástico correr en México. La gente es muy amigable en el camino", explicó el atleta africano, quien aspira a conseguir un boleto a los Juegos Olímpicos de Tokio 2020.

Kisorio es uno de los 18 corredores Élite, calificados como atletas Oro por la Asociación Internacional de Federaciones de Atletismo (IAAF), que recorrerán los 42 kilómetros y 195 metros de la competencia tricolor.

En el ramo femenino destaca también keniana Vivian Kiplagat, quien prefiere no ofrecer altas expectativas.

El año pasado, la etíope Etaferahu Woda se coronó en la Capital con un registro de 2 horas 40 minutos y 11 segundos.

MARATÓN DORADO

RUBÉN ROMERO

El Maratón de la Ciudad de México estrenará la Etiqueta Oro de la IAAF en esta edición. Será el primer maratón con ese nivel de certificación en América Latina.

Le dedicaste varios meses a entrenar y mañana es el gran día, por lo que es importante recordar que lo que hagas hoy puede ser determinante en tu resultado.

Tranquilo y concentrado

24 horas antes de la competencia debes de tomar en cuenta varias recomendaciones.

EVITA ESTAR DE PIE

Al estar de pie se queman unas 140 calorías por hora, según el peso de cada quien.

HIDRÁTATE, PERO NO EN EXCESO

Basta con que tu orina sea clara para que llegues al maratón en buenas condiciones.

EVITA ALIMENTOS CONDIMENTADOS

Los picantes o picantes pueden producir gases y problemas digestivos.

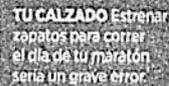
VISUALIZA TU MARATÓN

Repasa tu estrategia de carrera. Haz un recorrido mental del trayecto. Formula tu táctica.



VETE A DORMIR TEMPRANO

Si tienes problemas para conciliar el sueño ponte a leer, pero no te presiones.



TU CALZADO Estrenar zapatos para correr el día de tu maratón sería un grave error.

TU VESTIMENTA Prepara tu ropa, celular, vaselina, curitas, lo que ocupes debes dejarlo listo la noche de hoy.

PARA MAÑANA

- Despierta por lo menos dos horas y media antes del disparo de salida.
- Sólo si lo acostumbras, toma una taza de café una hora antes del arranque.
- Desayuna ligero. Jugo de naranja, pan tostado con mermelada y algo de fruta son buena opción por su contenido de carbohidratos.
- Llega al lugar del arranque con mínimo 45 minutos de anticipación.

- Bebe un poco de agua media hora antes del disparo de salida.
- Ve al baño antes de iniciar el calentamiento y, si hace falta, 15 minutos antes del disparo de salida.
- Ubícate en el bloque de salida que corresponda a tu paso. Si te pones adelante de donde debes otros corredores te molestarán al pasarte y tú los molestarás a ellos.

EL CLIMA



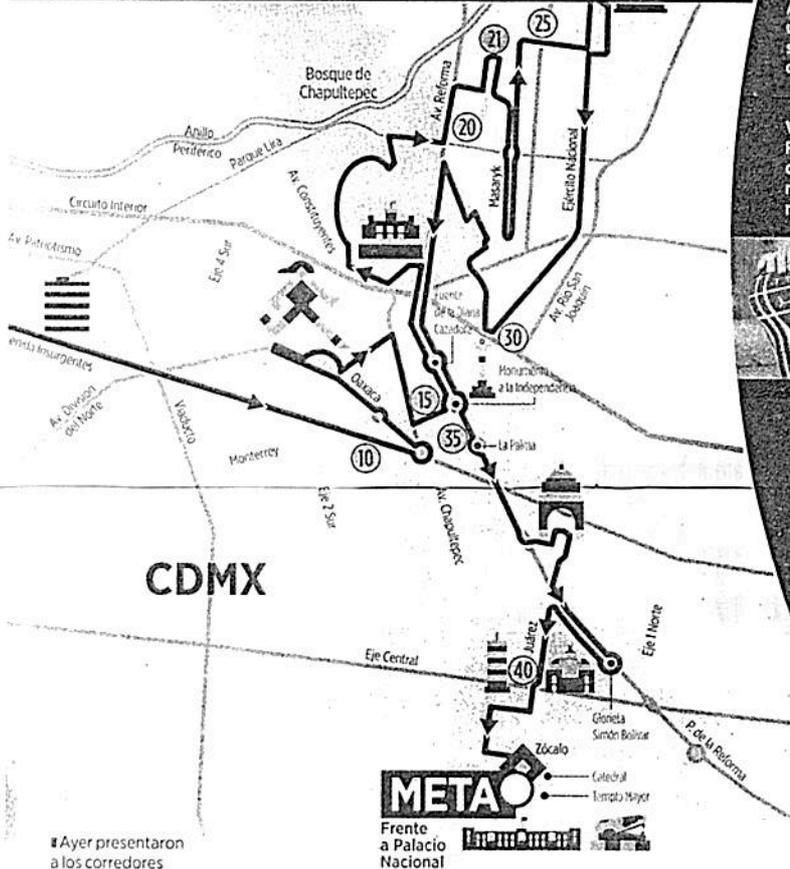
PARCIALMENTE NUBLADO

13° CELSIUS SE PRONOSTICAN A LAS 07:00, HORA DE INICIO DEL MARATÓN CDMX

19° CELSIUS PRONÓSTICO HACIA LAS 11:00 HORAS

¿CÓMO LLEGAR?

- El Metro dará servicio mañana desde las 05:00 de la mañana. Todos los corredores que porten su número tendrán acceso gratis al Metro.
- La estación Copilco de la Línea 3 es la más cercana a la línea de salida.
- Camiones RTP darán servicio gratuito a los corredores de las 04:45 a las 07:00 con 3 rutas: Metro Copilco-Estadio CU, Estacionamiento Perisur-Ciudad Universitaria e Iztazaga y Pino Suárez-Ciudad Universitaria.



Ayer presentaron a los corredores de élite que participan en el maratón capitalino.





DE CIUDAD UNIVERSITARIA AL ZÓCALO

Anuncian vialidades cerradas por el Maratón de la Ciudad de México

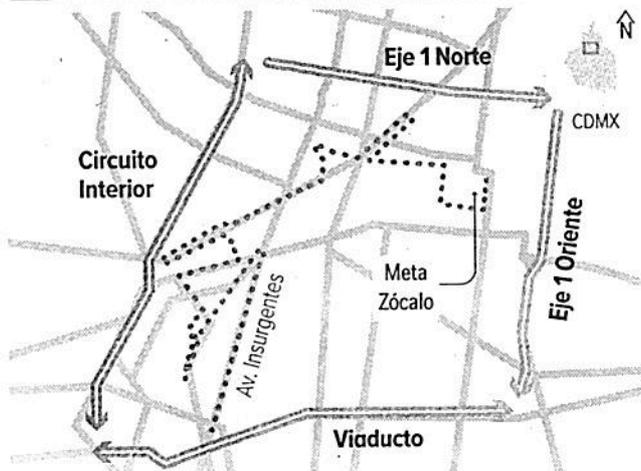
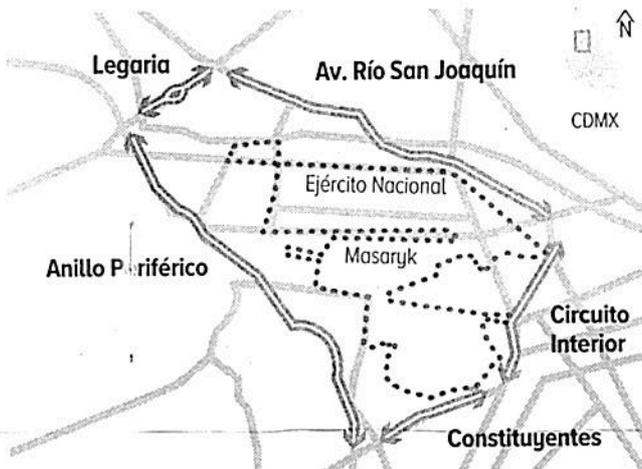
Mañana se llevará a cabo la XXXVII edición del Maratón de la Ciudad de México, cuyo punto de partida será Ciudad Universitaria y la meta, el Zócalo capitalino.

Las vialidades que estarán cerradas hasta que concluya la carrera serán: Insurgentes hasta la Glorieta, un tramo de avenida Chapultepec, Presidente

Masaryk, Ejército Nacional, Molière, Paseo de la Reforma, avenida Juárez, una parte de Eje Central, 5 de Mayo y el circuito de la Plaza de la Constitución.

En el operativo de seguridad, participarán cuatro mil 350 elementos de la Secretaría de Seguridad Ciudadana.

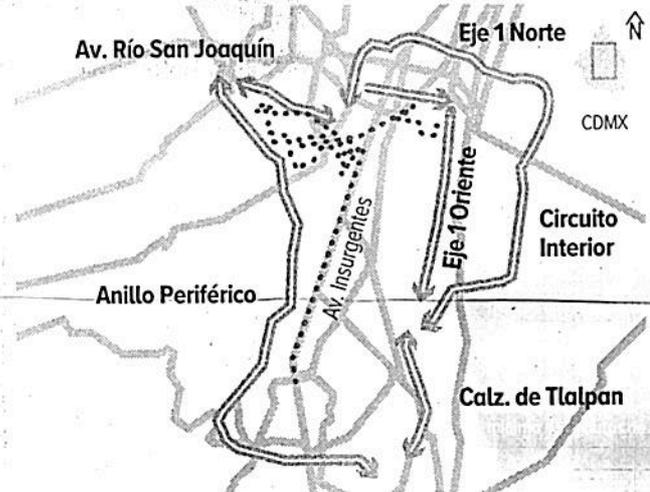
- Wendy Roa



SALDRÁN DE CIUDAD UNIVERSITARIA

La carrera comenzará frente a la Biblioteca Central, en Insurgentes Sur, continuará hasta la Glorieta y se incorporarán a Chapultepec.

Foto: Excelsior/Archivo





○ LA CARRERA SERÁ MAÑANA

Kisorio se apunta para ganar Maratón CDMX

Un total de 18 corredores élite, nueve hombres y nueve mujeres, fueron presentados ayer para participar en el Maratón de la Ciudad de México este domingo.

De ese selecto grupo, los kenianos Matthew Kisorio y Vivian Kiplagat parten como favoritos en sus respectivas ramas. Ambos ya han corrido en ediciones anteriores.

²⁷ "Es un recorrido bueno, que ahora será más rápido. Estoy convencido de que puedo terminar el recorrido en 2 horas 7 minutos aproximadamente", dijo Kisorio.

Seis de esos 18 corredores élite deberán terminar la competencia, para que el Maratón de la Ciudad de México pueda mantener la etiqueta oro.



7

2

Mañana, Metro desde las 5:00 horas, salvo la estación Zócalo

Mañana el Metro desde las 5:00 horas por el maratón, salvo estación Zócalo

ARTURO PANSZA Y GENOVEVA ORTIZ

Con motivo del XXXVII Maratón de la Ciudad de México que se realizará mañana domingo, la estación Zócalo de la Línea 2 del Metro permanecerá cerrada desde inicio del servicio y hasta que concluya la competencia deportiva, de las 5:00 a 14:00 horas.

El Sistema de Transporte Colectivo (STC) Metro notificó además que la alternativa es utilizar las estaciones Allende, Bellas Artes, Hidalgo y Pino Suárez de dicha Línea, que va de Tasqueña a Cuatro Caminos.

Resulta que el servicio del Metro, en toda su red, iniciará a las 05:00 horas a fin de permitir el traslado de atletas, organizadores y voluntarios, a quienes se les dará acceso gratuito con sólo presentar el número de corredor y los gafe-

tes del evento. En apoyo al magno evento deportivo de talla internacional el STC dispuso adelantar la apertura de todas las estaciones, a excepción Zócalo que estará temporalmente cerrada por cuestión de logística.

La ruta del XXXVII Maratón de la Ciudad de México será de la Avenida Insurgentes Sur al Zócalo de la Ciudad de México. Por lo anterior, se mantendrá cerrada la estación Zócalo de la Línea 2, hasta las 14:00 horas, posteriormente será reabierto para concluir su servicio a la medianoche. Autoridades capitalinas recomendaron a los usuarios del Metro a tomar previsiones y consultar las redes sociales institucionales, para mantenerse actualizados sobre el servicio.

RECOMENDACIONES PARA PARTICIPANTES

Ante la celebración de la XXXVII edición del

Maratón de la ciudad de México, especialistas en medicina del deporte emitieron una serie de recomendaciones, para que los corredores participantes tengan un buen desempeño y eviten sufrir algún tipo de daño físico o lesiones.

La primera recomendación para cubrir los 42 kilómetros es que los participantes acudan a un chequeo médico previo para comprobar el buen estado de salud y descartar cualquier enfermedad que pueda poner en riesgo al atleta, aunque corra con frecuencia.

Es conveniente realizar exámenes de laboratorio y de gabinete (una prueba de esfuerzo para descartar problemas cardiovasculares). Dependiendo de la edad del deportista, es importante que se realice un electrocardiograma y radiografías de tórax y si algo saliera alterado, incluso un ecocardiograma.



Mañana (7)



Todo listo para la edición 37 del Maratón de la Ciudad de México, que se realizará mañana domingo de la Avenida Insurgentes Sur al Zócalo capitalino /FOTO: CUARTOSCURO



GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO

EL UNIVERSAL
EL GRAN DIARIO DE MÉXICO

Página:

20

Sección:

MET

Fecha:

7 de AGO 2019

Metro abrirá a las 5:00 horas. El Sistema de Transporte Colectivo informó que para transportar a los participantes del Maratón de la Ciudad de México el domingo abrirá a las 5:00 horas y dará acceso gratuito a los competidores, 20 voluntarios y colaboradores debidamente identificados. La estación Zócalo estará cerrada de las 5:00 a las 14:00 horas.



CONSEJOS DE SALUD

Recuperación, la segunda fase del Maratón

Si usted va a correr esta prueba siga, estos consejos para mantener su cuerpo sano

POR DR. LUIS MANUEL ROMAN
lmarech@hotmail.com

15

Finalizar el Maratón de la Ciudad de México es un logro para los corredores a nivel de cuerpo y mente, sin embargo, el verdadero reto viene después, ya que el cuerpo buscará reponerse del desgaste de recorrer 42 kilómetros.

Los corredores deben elegir su alimentación alta en energía y nutrientes para restablecer la reparación de los daños.

Para iniciar este proceso es importante considerar en la dieta un consumo alto de alimentos ricos en carbohidratos, así como proteínas, como por ejemplo huevo, res, pollo y pescado.

Adicionalmente, hay que consumir alimentos que tengan vitaminas y minerales.

Hay que tener en cuenta que desde que el corredor cruza la meta del maratón todo lo que consuma será de vital importancia para el cuerpo y la mente, así que es fundamental implementar una alimentación inteligente, es decir, elegir sabiamente los productos que ayudarán



Foto: Mateo Reyes

El doctor Roman señaló que el huevo, la res, el pollo y el pescado son alimentos que ayudarán a los maratonistas a recuperarse.



Los corredores deben elegir sabiamente los productos que les ayudarán a recuperarse y mantenerse sanos."

DR. LUIS MANUEL ROMAN

ESPECIALISTA EN TRASTORNOS DE ALIMENTACIÓN
OBESIDAD Y SOBREPESO

a la recuperación y a mantenerse sano.

De esta forma es muy recomendable ingerir cerezas, pues se ha demostrado científicamente que tienen un gran poder para luchar contra a inflamación causada por el esfuerzo físico.

De igual forma, es recomendable comer espinacas, ya que es una buena fuente de vitaminas y minerales, entre las que podemos encontrar carotenoides, antioxidantes como la vitamina C (que ayuda a la textura de la piel y al sistema inmune),



Contacto

Dr. Luis Manuel Roman, especialista en trastornos de la alimentación, obesidad y sobrepeso. lmarech@hotmail.com

vitamina K, que ayuda a la coagulación de la sangre, vitamina B9, conocida como ácido fólico (básica para la función celular y la regeneración de tejidos), hierro (ayuda a oxigenar los tejidos del cuerpo) y calcio.

También es aconsejable comer cúrcuma, una especia que tiene propiedades desinflamatorias.

De igual forma, el jengibre aportará muchos aceites esenciales, vitaminas, minerales, antioxidantes y aminoácidos; un punto a su favor es que reduce el dolor muscular.

El café es otro alimento aconsejable de ingerir, pues reduce la fatiga y mejora la concentración, es un antioxidante natural, tiene niacina que ayuda a que los alimentos se conviertan en energía y ayuda a que el cuerpo use la grasa como fuente de energía.



GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO

La Razón

Página:

3

Sección:

Fecha:

24 AGO 2019



LISTO, OPERATIVO POR MARATÓN DE LA CDMX. Con la presencia de 4 mil policías, 21 módulos de salud y ambulancias, se realizará el dispositivo de seguridad por el evento deportivo de este domingo. El Metro operará desde las 05:00 horas y habrá rutas gratuitas de la RTP para apoyar a corredores. ↻



Run México Sin Hambre, en el 37 Maratón Internacional de CDMX

CAROLINA GÓMEZ MENA

Doce de las 20 integrantes de Run México Sin Hambre correrán mañana en el 37 Maratón Internacional de la Ciudad de México.

Participarán en la competencia deportiva, difundiendo, en el contexto del próximo Día Mundial de la Alimentación, el mensaje de la necesidad de impulsar una alimentación sana para alcanzar la denominada Hambre Cero.

El equipo que se formó en 2010 inició como una actividad de trabajadores de la Representación de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) en México, y de a poco ha ido sumando miembros de la comunidad de corredores

Hambre Cero

Ellos correrán por una causa: acabar con el hambre y toda forma de malnutrición en el país.

▲ Crece en número de deportistas que corren con causa; el equipo de la FAO busca impulsar la alimentación sana. Foto Luis Castillo

Emilio Morales, miembro fundador del grupo y coordinador de sistemas informáticos para Evaluación y Análisis de Políticas de la FAO en México, explicó que el grupo está comprometido con causas sociales y también con la salud.

ORGANIZACIONES INDEPENDIENTES



Presenta diputado iniciativa de ley

Evalúan avalar paralizadores

Tendrían las mujeres, víctimas de violencia de género, la forma de defender su vida

ISRAEL ORTEGA *4ed*

Ante las manifestaciones en rechazo a la violencia contra las mujeres, los diputados locales analizan legalizar las armas de electrochoques que sirven para paralizar y derumbar a los agresores.

“Está la situación que la violencia de género que hay en esta ciudad, acabamos de verlo con las marchas”, dijo el diputado de Morena Nazario Norberto Sánchez.

La iniciativa del legislador local fue presentada tras las denuncias de la ola de secuestros en el Metro a principios de año; ayer se realizó un foro con representantes de las compañías que fabrican las armas de defensa en Estados Unidos y un experto de la Policía capitalina.

“Se tiene que resolver en este año, ya sea que se apruebe o se rechace (la iniciativa)”, anticipó Norberto Sánchez.



DEFENSA. Las Pistolas pueden paralizar a una persona.

Atienden a 20 mil víctimas

REFORMA / STAFF

En cuatro años que lleva en funciones, el Centro de Justicia para las Mujeres de la Ciudad de México sede Azcapotzalco de la Procuraduría capitalina ha atendido a más de 20 mil víctimas de la violencia de género.

La tarea de los especialistas del Centro de Justicia va encaminada para que las mujeres afronten los efectos de la violencia de género, mediante toma de decisiones y

creación de proyectos de vida que les permita alcanzar su autonomía como personas.

Con ello, se ha consolidado como el espacio que proporciona atención a mujeres, sus hijas e hijos en situación de violencia de género, en cualquiera de sus tipos.

Independiente de la orientación para encontrar su estabilidad, el personal del Centro de Justicia la acompaña durante la investigación ministerial y el proceso penal por la violencia que sufrieron.



Evianam

“A nosotros nos interesa que la mujer tenga principalmente la probabilidad de contar con algo... una defensa para ellas”.

Las armas impactan en el cuerpo de las personas con dardos que en ocasiones es necesario retirar de forma quirúrgica y dan una descarga de 2 miliamperes y mil 200 voltios, según estudios citados durante el foro.

“Es tan fuerte la contracción que puede llegar a desgarrar esos tendones, esos ligamentos”, explicó el Director de Servicios Médicos de la SSC, Jorge Adolfo García.

“Hay zonas que sí se pueden considerar de mucho mayor riesgo como es la zona torácica, en la región precordial le llamamos, es decir la zona donde se encuentra el corazón, área genital, cara, ojos, cuello y también en mujeres embarazadas”.

La descarga puede tener consecuencias mayores sobre



personas que utilicen aparatos como marcapasos, que no se encuentren del todo sanas o a aquellas que sencillamente se derrumben y se golpeen la cabeza.

“La parálisis es inmediata y los pacientes caen, literal, como regla y esto ha ocasionado en casos descritos lesiones traumáticas en cráneo que han conllevado a la muerte del paciente”, detalló Arriaga.

En el foro fueron mostrados videos del taser en acción, y llevaron armas sin carga.

Al término, el diputado

Norberto Sánchez señaló que discutirán la posibilidad de legalizar la portación de estas armas, para que las capitalinas no sean acreedoras a ir al juez cívico.

Sin embargo, manifestó que espera que pueda aprobarse antes otra parte de esa misma iniciativa que propone legalizar el gas pimienta.

“Principalmente estaríamos nosotros en la disponibilidad del gas pimienta, es lo que nos interesaría a nosotros, también el taser pero en segundo término”, puntualizó el legislador.



Van por 7 años de prisión para quien acose a mujeres en la CDMX

ALISTAN MÁS INICIATIVAS

Hasta 7 años de cárcel por acoso a la mujer

AURELIO SÁNCHEZ

Busca el Congreso de la Ciudad de México fortalecer la legítima defensa; analizan el uso de gas pimienta y tásers

Las acciones para combatir la violencia, especialmente contra las mujeres, son una prioridad en el Congreso de la Ciudad de México, por lo que se crean leyes para protegerlas, así como fortalecer la legítima defensa y combatir la impunidad de los delitos.

Lo anterior fue señalado por el presidente de la Comisión de Puntos Constitucionales e Iniciativas Ciudadanas, Nazario Norberto Sánchez, al inaugurar el Segundo Foro de Análisis Sobre el Uso del Gas



El legislador Nazario Norberto, al inaugurar el Segundo Foro de Análisis Sobre el Uso del Gas Pimienta y Tásers como Medidas de Protección Ciudadana /FOTO: ESPECIAL



Hasta - (9)

Pimienta y Taser como Medidas de Protección Ciudadana.

Durante su explicación el legislador reconoció que se está a favor de que sea una herramienta para la defensa personal, sin embargo, se debe revisar el andamiaje jurídico para la viabilidad del uso de estos dispositivos.

"De lo que estamos seguros es que no queremos que esto se convierta en un arma que pueda ser utilizada sin justificación para agredir, sino con un objetivo específico, que es la defensa ante un peligro

inminente", aclaró.

Lamentó que, de acuerdo con la ONU Mujeres, 9 son asesinadas diariamente en nuestro país. En este sentido, dijo que este delito es conocido y condenado como feminicidio y en el Congreso hace apenas un mes fue reformado para que quienes lo lleven a cabo no queden impunes.

Nazario Norberto informó que seguirá presentando las iniciativas que sean necesarias en favor de las mujeres, por lo que en el próximo periodo de sesiones dará a conocer una propuesta para incrementar las penas de 5 a 7 años de prisión para aquellos que ejerzan acoso en contra de las mujeres.

Por su parte, la diputada de Morena, Guadalupe Chavira de la Rosa, presidenta de la Comisión de Administración Pública Local, se refirió a la situación de las muje-

res que sufren violencia diariamente por lo cual, se tiene que pensar en una ciudad que pueda recuperar la cohesión social y actualizar los protocolos de alerta de género de conformidad a la realidad, porque ya están rebasados.

A su vez, Salvador Guerrero Chiprés, presidente del Consejo Ciudadano para la Seguridad y Justicia de la Ciudad de México, dijo que debemos tener empatía por los reclamos de las organizaciones y colectivos en relación con la impunidad que las mujeres han padecido durante décadas.

Advirtió: "de la misma manera tenemos que tener empatía por el Estado de Derecho y la conformación de equilibrios, que le permitan establecer conciliación y concordancia, para permitir condiciones que efectivamente posibiliten desmontar la impunidad".

De acuerdo con la ONU
Mujeres, nueve son asesinadas
diariamente en México



Concentran en CDMX amparos de estancias

- CJF emite acuerdo que traslada procesos a los juzgados Primero y Segundo
- Resolverán juicios tramitados contra las nuevas reglas del programa para 2019

ALEXIS ORTIZ

—nacion@eluniversal.com.mx

El pleno del Consejo de la Judicatura Federal (CJF) emitió un acuerdo para que todos los juicios de amparo contra las nuevas reglas de operación del programa de las estancias infantiles que se encuentren en juzgados de Distrito, sean enviados a los juzgados Primero y Segundo de Distrito del Centro Auxiliar de la Primera Región, con residencia en la Ciudad de México, para su trámite, resolución y, en su caso, cumplimiento.

Ayer fue publicado en el *Diario Oficial de la Federación (DOF)* el Acuerdo General 9/2019 del CJF, en el que se externa que los juzgados Primero y Segundo de Distrito de la capital conocerán los juicios de amparo tramitados contra el acuerdo por el que se emiten las Reglas de Operación del Programa de Apoyo para el Bienestar de las Niñas y Niños, Hijos de Madres Trabajadoras para el ejercicio fiscal 2019.

“Los asuntos (...) que se encuentren en trámite en los juzgados de Distrito deberán remitirse a los juzgados Primero y Segundo de Distrito del Centro Auxiliar de la Primera Región, con residencia en la Ciudad de México, que por turno

les corresponda, por conducto de su Oficina de Correspondencia Común, para la continuación de su trámite”, dice el acuerdo.

Además, el pleno del CJF determinó que los tribunales colegiados Primero y Cuarto del Centro Auxiliar de la Primera Región conocerán los recursos que se interpongan contra las determinaciones dictadas en los juicios de amparo.

Los recursos que antes de hoy se hayan turnado a tribunales colegiados de otros circuitos tendrán que resolverse allí.

Los promovedores de los juicios de amparo podrán solicitar a los titulares de los juzgados Primero y Segundo de Distrito en la Ciudad la autorización para la consulta del expediente electrónico en el Portal de Servicios en Línea del PJF.

El acuerdo entró en vigor después de haberse publicado en el *DOF*, en el *Semanario Judicial de la Federación*, en su *Gaceta*, así como en el portal de internet del CJF.

Además de este hecho, ayer las estancias infantiles volvieron a ser tema de discusión luego de que el presidente Andrés Manuel López Obrador arremetió contra la Comisión Nacional de los Derechos Humanos (CNDH), por su recomendación 29/2019, en la cual critica que se hayan modificado las reglas de operación de este programa.

En respuesta, el organismo indicó que su llamado de atención no obedece a intereses políticos e ideológicos, como lo dio a entender el Ejecutivo federal.

“La defensa de los derechos humanos, en particular la de las niñas, niños, mujeres y otros grupos en condición de vulnerabilidad, no atiende a intereses políticos.

“Es obligación y responsabilidad del Estado, así como de todos los servidores públicos, incluido el Presidente de la República, promover, respetar, proteger y garantizar los derechos humanos de conformidad con los principios de universalidad, interdependencia, indivisibilidad y progresividad”, agregó la dependencia. ●

12



AGU 2016

Página:

8

Sección:

MEI

Fecha:

Concentran... (2)



El acuerdo del CJF sobre los amparos contra las nuevas reglas del Programa de Estancias Infantiles fue publicado ayer en el Diario Oficial de la Federación.

“La defensa de los derechos humanos, en particular la de las niñas, niños, mujeres, no atiende a intereses políticos”

“Es obligación del Estado, así como de todos los servidores públicos, promover, respetar, proteger y garantizar los derechos humanos”

“[Se debe] garantizar los derechos humanos con los principios de universalidad, interdependencia e indivisibilidad”

CNDH



COLABORADOR INVITADO
ERNESTO CANALES

El régimen actual ha tomado acciones que vulneran garantías del ciudadano y fortalecen la arbitrariedad y el abuso de poder.

Inseguridad Jurídica

Es lo que ha padecido México, como un mal con el cual nos hemos acostumbrado a vivir, que no valoramos hasta que tenemos una experiencia personal. La discusión pública se centra alrededor de la Seguridad Física de las personas y no destaca la angustia que acarrea la ausencia de Estado de Derecho en el país.

En México "...puede pasar cualquier cosa..." lo decimos continuamente con un dejo de inevitable, de mejor acomodarnos a vivir con él que combatirlo; refleja nuestra sumisión al orden de cosas vigente, una aceptación institucionalizada.

¿En qué consiste esta Inseguridad Jurídica? En que la autoridad puede hacer prácticamente lo que le venga en gana en el plano de la relación Autoridad-Ciudadano y a nivel Ciudadano-Ciudadano en que no existen remedios eficientes para reparar injusticias.

Las causas son múltiples, desde leyes que abren la posibilidad a la actuación discrecional de la autoridad, hasta un sistema judicial ineficiente. ¿Ejemplos? Todos, bueno, al menos muchos.

Es cierto que enmendar este estado de cosas es una labor que excede sexenios y hasta vidas; no podemos responsabilizar ni a instituciones, menos individuos, pero si bien no echamos culpas por el pasado, sí quiero señalar acciones

específicas tomadas por el actual régimen que disminuyen aún más las garantías de seguridad jurídica del mexicano.

Destaco "solo" tres, cuyas consecuencias permean la vida diaria del país, marcan al Estado mexicano con un índice de alta tasa de falta de certeza jurídica en lo cotidiano y que inciden negativamente en el desarrollo del potencial ciudadano.

La cancelación del nuevo Aeropuerto de Texcoco es "todo un clásico" ejemplo de la arbitrariedad del Presidente mexicano: un mundo de relaciones jurídicas terminadas fuera del marco legal vigente. ¿Que había corrupción? Que se tome la molestia de castigarla, pero no que atente contra la Seguridad Jurídica del país.

Cárcel al funcionario y empresario, responsables de actos que signifiquen mayor desfaldo, hubiere provocado una larga fila de petición de perdones con devoluciones y no se hubiere socavado el orden legal del país. ¿Qué confianza provocan los contratos con el Gobierno mexicano? ¿A la alza las primas de seguro por cumplimiento!

Otro ejemplo consiste en haber incrementado los delitos que ordenan prisión ante la sola acusación de la Fiscalía. Se trata de una monstruosidad mayúscula contra la Seguridad Jurídica de los Ciudadanos.

Los subyuga al chantaje y extorsión impune, está probado.

Además, incluir delitos de orden político-electoral y de vaga definición -lavado de dinero- magnifica esta posibilidad.

Mi tercer "caso" refiere a la nueva Ley de Extinción de Dominio, tan necesaria en cuanto al fondo, pero que tampoco cuida Presunción de Inocencia y Derechos de Propiedad Privada, derechos fundamentales para el individuo. Se hubiera podido hacer con mayor cuidado, pero no se hizo.

Estas tres instancias, por llamarlas de alguna manera -Cancelación del nuevo Aeropuerto, Prisión sin Juicio, Disminución en Garantías Individuales-, no se inscriben en la "vocación" populista del Presidente en turno, no son herramientas de desarrollo económico, ni redistribuidoras de Ingresos, sino que corresponden pelonamente a eliminar obstáculos al ejercicio de la fuerza del Estado.

¿Cómo revertir esta "vocación" política del poder público en tiempos de Amlo, de restringir cada vez más la protección del Gobierno a los Ciudadanos? Sería iluso pensar en una autocorrección, sólo un cambio de timonel en elecciones lo podría conseguir.

*El autor es ex fiscal
Anticorrupción de Nuevo León.*