



"2023. Año del Septuagésimo Aniversario del Reconocimiento del Derecho al Voto de las Mujeres en México".

Comunicado Núm. 580/2023

UN ÉXITO EL PRIMER ENTRENAMIENTO GRATUITO DE CORREDORES RUMBO AL MARATÓN ALFEÑIQUE 2023

- *Participan con entusiasmo y determinación decenas de deportistas y amateurs*
- *"Los entrenamientos son lo mejor para un buen resultado en el maratón": medallista Benjamín Paredes*

Toluca, Estado de México, 9 de septiembre de 2023.- Se realiza con éxito el primer entrenamiento gratuito rumbo al gran Maratón Toluca Lleno de Vida Alfeñique 2023, en el que decenas de corredores adquirieron valiosos conocimientos del experto medallista Benjamín Paredes, con el propósito de concluir de manera satisfactoria la competencia de 42k, 21k y 5k.

"Los entrenamientos son lo mejor para un buen resultado en el maratón", dijo el talentoso maratonista a los participantes que se dieron cita desde temprana hora en el Parque Vicente Guerrero, donde durante una hora y 30 minutos descubrieron los secretos para adquirir resistencia física y mental y, con ello, cumplir su objetivo de llegar a la meta en el menor tiempo posible.

De esta manera, bajo la tutela de este extraordinario deportista, los 60 participantes realizaron ejercicios de estiramiento, resistencia, calentamiento, fuerza, flexibilidad, técnica y trote.

Estos entrenamientos impulsados por el Instituto Municipal de Cultura Física y Deporte de Toluca (IMCUFIDET) continuarán los sábados en diferentes sedes hasta el 11 de noviembre, por lo que se invita a los interesados, ya sean deportistas o amateurs, a seguir las redes sociales de la dependencia para conocer todos los detalles.

El entusiasmo y la determinación mostrados por los participantes consolidan a Toluca como una capital deportiva y refrendan el compromiso del gobierno municipal de Toluca para propiciar la salud y el bienestar de la población.

Cabe destacar que esta justa deportiva será clasificatoria al Maratón de Boston y se apuntala como una tradición entre la comunidad atlética del corazón del Estado de México.

Para mayores informes, el equipo del IMCUFIDET lo atenderá de forma personalizada en sus instalaciones ubicadas en Vicente Yáñez Núm. 101, Residencial Colón; a través de su número telefónico 722 925 68 00 o bien mediante sus redes sociales oficiales.