

2026-02-08

## ¿Eres runner? Estas son carreras organizadas por universidades para ti

Autor: Redacción

Género: Nota Informativa

<https://www.generacionuniversitaria.com.mx/vida-universitaria/eres-runner-estas-son-carreras-organizadas-por-universidades-para-ti/>

Si ya eres un runner, te gusta correr o estás comenzando a ponerte metas más largas en tus caminatas, estas carreras organizadas por universidades te pueden interesar, así que prepara tus tenis favoritos e inscríbete. Estas convocatorias que Generación Universitaria trae para ti son de la UNAM y la UAM; ambas se celebran en marzo y son para todo el público.

El INEGI reportó en 2024 que el 39.8% de la población mayor de 18 años hace ejercicio, siendo el 43% quienes corren o trotan; es decir, 21 millones de personas pertenecen a la comunidad running nacional. Correr es un ejercicio cardiovascular, aeróbico, ya que aumenta la frecuencia cardíaca y la respiración durante un periodo prolongado de tiempo.

De acuerdo con la Gaceta CCH, correr, además de beneficiar la salud del corazón y los pulmones, también puede ayudar a fortalecer los músculos de las piernas y tu resistencia, así como quemar calorías. Correr al aire libre puede proporcionar beneficios adicionales para la salud mental, como reducir el estrés y mejorar el estado de ánimo.

### Carrera IIMAS 50 Aniversario: ¿Cómo inscribirse?

Para participar en esta carrera, debes inscribirte en la página del IIMAS antes del 20 de febrero si haces tu registro en línea; en el caso de asistir a las instalaciones del IIMAS, tienes siete días más. Después de llenar el formulario, debes asistir a la entrega de los kits de corredores; la entrega se realizará en las instalaciones del IIMAS, entrada por el edificio B, en el terrario.

Este año la carrera tiene tres categorías:

Carrera 5k, varonil y femenil para personas mayores de 18 años.

Carrera 10k, varonil y femenil para personas mayores de 18 años.

Caminata 2.5k, general a partir de 6 años en adelante, acompañado de un adulto.

Las tres categorías tienen una duración máxima de dos horas y un costo de recuperación de \$300 pesos, precio general, y \$250 pesos para comunidad UNAM, solo pagando en Módulo IIMAS. Todos los participantes, incluidos los niños y niñas, deberán pagar la cuota de recuperación. La cita es el 1 de marzo a las 8:00 horas en el Estadio Roberto Tapatío Méndez, ubicado en Ciudad Universitaria.

### Carreras Muévete con la UAM 2026 ¿Dónde se llevará a cabo?

En esta tercera edición, la Universidad Autónoma Metropolitana invita a todos y todas aquellas que quieran retarse a través de una carrera a participar. Para registrarte, debes contestar el cuestionario que encontrarás en el sitio de Deportes UAM; la cuota de recuperación es de \$290 para la comunidad UAM y \$390 para el público en general. Tienes hasta el 16 de marzo para registrarte.

En este año habrá dos distancias, 5 y 10 kilómetros, además de 4 categorías:

Libre (18-39 años)

Máster (40-49 años)

Veteranos (50-59 años)

Veteranos+ (60 años y más)

La entrega de los kits será en Rectoría General de la UAM: Prolongación Canal de Miramontes 3855, Col. Rancho los Colorines, Alcaldía de Tlalpan, Ciudad de México, los días 19 y 20 de marzo. La cita es el 21 de marzo de 2026 en Estela de Luz Circuito Reforma Gandhi CDMX, a las 6:30 horas. Si te interesa alguna de estas opciones, no te olvides de consultar sus bases en las convocatorias.

Autora: Ivonne Velasono