

El Gobierno de la Ciudad de México y el Instituto del Deporte
De la Ciudad de México por conducto del Sistema de Capacitación Deportiva

CONVOCAN

A través de la Dirección de Escuelas Técnico Deportivas y la Subdirección de Atención Técnica y Excelencia Deportiva, de conformidad con el artículo 23, fracción VII, del Estatuto Orgánico del Instituto del Deporte de la Ciudad de México a corredores, entrenadores deportivos, instructores y preparadores físicos para medio maratón y maratón de la Ciudad de México, a inscribirse a los talleres:

RUMBO AL FORO MARATÓN

Sede: En línea mediante plataforma **Google Meet**

Fechas: 2026

22 de mayo “Ejercicios de Fuerza para Corredores”

29 de mayo “Métodos de entrenamiento rumbo al maratón y medio maratón”

19 de junio “¿Cómo calentar correctamente antes de corras largas distancias?”

26 de junio “Suplementación segura (electrolitos, geles y energéticos)”

17 de julio “Señales de sobre entrenamiento y cómo manejarlas (descanso y recuperación)”

24 de julio “Importancia de fortalecer rodillas y tobillos en corredores”

14 de agosto “Manejo de ansiedad y estrés antes de la competencia de maratón”

21 de agosto “Prevención de lesiones y manejo de lesiones comunes en corredores, uso de frío y calor”

Horario:

Viernes de 20:00 a 21:00 horas.

8 sesiones

Total: 8 horas

Metodología:

8 horas en línea

Costo: GRATUITO

Conductores: Propuestos por el Instituto de Formación e Investigación en Ciencias de la Educación y del Deporte (IFICED) y la Universidad CDFIS.



Requisitos:

- Edad mínima 18 años cumplidos.
- Original y copia del Comprobante de domicilio vigente no mayor a 3 meses (predial, agua, luz, teléfono, etc.).
- Original y copia de Identificación oficial (INE, pasaporte o cédula profesional).
- Original del CURP actualizado.

Horarios de Atención

En las oficinas de la **Subdirección de Atención Técnica y Excelencia Deportiva**, ubicada en el Primer túnel de la Alberca Olímpica Francisco Márquez, Av. División del Norte. 2333, Colonia General Pedro María Anaya, Alcaldía Benito Juárez, Código Postal 03340, Ciudad de México, CDMX.

- **Lunes a viernes de 09:00 a 16:30 horas**
- **Correo electrónico para informes: indeportesated@gmail.com**

Proceso de Inscripción:

1. Enviar correo para preguntar acerca de la disponibilidad del cupo del taller **Rumbo al foro Maratón**
2. Una vez que te informen que, si hay disponibilidad, presentar la documentación solicitada en las oficinas de la Subdirección de Atención Técnica y Excelencia Deportiva.

Criterios de acreditación:


- Cubrir el 95% mínimo de asistencia.

Importante:

- Fecha límite de inscripción 21 de mayo del 2026 a las 15:00 horas.
- Se entregará reconocimiento de participación.
- El alumno deberá contar con bolígrafo tinta azul para realizar su inscripción.

TRANSITORIOS: Los casos no previstos en la presente convocatoria serán resueltos por la Dirección de Escuelas Técnico Deportivas a través de la Subdirección de Atención Técnica y Excelencia Deportiva.

Ciudad de México a 14 de mayo de 2026.



LOURDES CARCAMO MUNGUÍA
SUBDIRECTORA DE ATENCIÓN TÉCNICA Y EXCELENCIA DEPORTIVA

