

EN FORMA

Dentro de las actividades para festejar los 100 años de la Universidad Nacional, la Dirección General de Actividades Deportivas y Recreativas organizó la Carrera de los 100 km en el mes de mayo pasado. En esta ocasión hubo 1 400 participantes, integrados en 70 equipos de 20 corredores cada uno, donde cada corredor cubrió 5 km en la modalidad de relevos.



Rosario Delgado.

En esta carrera, algunos de los participantes del Instituto de Ingeniería fueron Jeannete Aguilar, Javier Eduardo Aguillón Martínez, Ariadna Álvarez Lara, Rolando Carrera, Rosario Delgado Diance, Hugo Ortega de la Rosa, Héctor Ismael Saldívar Ríos y Fernando Valencia Martínez.

Rosario Delgado, académica de la Coordinación de Sismología e Instrumentación Sísmica, es una magnífica corredora, la mayoría de la comunidad del Instituto de Ingeniería lo reconoce. Sobre su participación y su afición por correr nos comenta: *a mí me gusta correr porque me siento libre. Correr implica alcanzar lo que te propusiste, es lograr metas personales. En una carrera intervienen*

muchos aspectos, por ejemplo entrenar bien, prepararte e incluso bajar el tiempo en el que corres la distancia propuesta, pero si el día de la carrera llega una persona que es físicamente más fuerte que tú, seguramente te gana. Sin embargo, si te esforzaste, te preparaste física y mentalmente y lograste terminar en el tiempo que te habías propuesto, eso es muy satisfactorio. He participado como en 150 carreras. Medallas de ganadora tengo aproximadamente 10.

Correr es una magnífica experiencia. Debajo de la rampa de la Torre de Ingeniería, de 2 a 4 de la tarde todos los días entre semana, hay un grupo de acondicionamiento físico al que pueden acudir –concluyó–. 🧑‍🏃