

## **18va. CARRERA ATLÉTICA FUL 2023**

### **Descripción de la Actividad:**

Carrera Atlética

Lugar de salida/Meta: Preparatoria 1 – Polifórum Carlos Martínez Balmóri

Distancia: 8 Kilómetros

Horario: 7:00 am

Fecha: 27- agosto- 2023



Como parte de las actividades de la Feria Universitaria del Libro (FUL) en su edición 36, la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo (UAEH) organizo la tradicional "18va. carrera atlética" siendo participes alumnos y público en general. Dando inicio a las 7:00 am desde la Preparatoria 1 hasta el Polifórum Carlos Martínez Balmóri.

### **Conclusión:**

Uno de los principales motivos por los cuales participé en la carrera atlética fue porque nos aporta beneficios a la salud, tanto físico como mentalmente.

También porque de manera personal pienso que me genero confianza, además de mejorar mi estado de ánimo pues pude realizar la actividad con mis amigos y compañeros del grupo.

Además, me permitió darme cuenta que, si practicamos esta actividad de manera constante, puede resultar una buena técnica para mejorar nuestros niveles de estrés, ansiedad, mejorar nuestra autoestima y si se realiza en grupo permitimos conocer a nuevas personas.

Realizar este tipo de actividades siempre contribuirá a la mejora de nuestro bienestar, permitiéndonos sentirnos con más energía, para completar más fácilmente nuestras actividades cotidianas y ayudándonos a descansar mejor.

Así que me siento satisfecha al saber que la universidad realiza este tipo de eventos.

**Fotos de Evidencia**

