

REVISTA

SPORTS **ink**

Febrero 2021

Karina **Heredia**

CAMINANDO POR VILLA DE ÁLVAREZ

Karina Heredia

Caminando por Villa de Alvarez

Creo firmemente que los estilos de vida saludables son la clave para un mejor lugar para vivir. Practiqué gimnasia a muy temprana edad y a los 14 años decidí entrar a un grupo de danza folclórica, donde aprendí la disciplina y el trabajo en equipo, fueron cuatro años muy importantes para mí, pues aprendí que un estilo de vida saludable que combine varias disciplinas es la clave para lograr que la adolescencia y juventud de nuestras ciudades encuentren formas de ocupar su tiempo y cuiden al mismo tiempo su salud.

Por mis ocupaciones estudiantiles y laborales me doy tiempo de ejercitarme mientras camino y al mismo tiempo recorro mi ciudad, me gusta caminar por sus avenidas principales. Desde pequeña recuerdo varias caminatas con mi papá, y los martes era caminar desde casa hasta el Rancho de Villa, son recuerdos muy bonitos con mi papá, platicábamos mientras veíamos las primaverales florecer, de cómo podíamos mejorar la ciudad con solo realizar ciertos cambios, de él aprendí a observar, disfrutar y querer cambiar la ciudad mientras camino.



Hoy, me gusta acudir a caminar a la Unidad Gil Cabrera, me da esa sensación de sentir que me ejercito, seguir recorriendo las calles y avenidas para conocer mi ciudad y caminar por el parque La Campana que me genera paz y tranquilidad.

En mis actividades del cabildo, mi agenda también esta enfocada a los adolescente y jóvenes para que desarrollen actividad física de manera constante, es cierto que nuestro estado la práctica del futbol y voleibol es recurrente, así que tienen mi apoyo total los equipos que practican en diferentes colonias, sin embargo trabajo de manera constante para lograr estilos de vida saludables que incluyan otros deportes y actividades en beneficio de las nuevas generaciones de nuestro municipio. Queremos ge-

neraciones más comprometidas con el sano esparcimiento y con un sentido de pertenencia a su comunidad y así lo he venido haciendo con mi Fundación planeta infancia y así lo seguiré haciendo en cualquier trinchera que me encuentre.



Se realizará Clínica de atletismo de Irving "Boo" Schexnayder

El Gobierno del Estado a través del Instituto Colimense del Deporte (Incode) en coordinación con la Asociación de Atletismo del Estado de Colima, anunció la realización de la Clínica de Atletismo de Irving "Boo" Schexnayder, a realizarse los días 20 y 21 de febrero de 2021 en el Auditorio Multifuncional de la Unidad Deportiva Morelos, de las 8:00 a las 17:00 horas, siempre y cuando la pandemia permita su realización de manera presencial.

En conferencia de prensa virtual, la directora general del Incode, Ciria Salazar, dijo que el 2021 es un año de retos, que aún está con incertidumbre en cuanto al desarrollo deportivo del alto rendimiento, sin embargo, el Incode se está preparando para estar a altura de cualquier situación que se presente.

Detalló que este año se tiene una actividad que desde la perspectiva de los expertos es extraordinaria, ya que tiene como exponente a uno de los mejores del mundo, Irving "Boo" Schexnayder, de la Universidad de Louisiana State. La funcionaria mencionó que se está ofreciendo a la comunidad deportiva del atletismo opciones para el desarrollo de este deporte en el Estado de Colima, ya que en esta administración se está capacitando a las y los entrenadores, para quienes no tendrá ningún costo esta clínica.

En su intervención, el jefe del área metodológica, Pedro Julián Flores, dijo que continúan con la capacitación a las y los entrenadores de la institución y del Estado de Colima, es por eso que se buscó la realización de esta clínica de atletismo, la cual es una actividad que se debe aprovechar para la captación del conocimiento, siguiendo con las medidas sanitarias.

Por su parte, el entrenador Braulio Ramírez Plazola, dio a conocer que el currículo del entrenador Irving "Boo" Schexnayder, reconocido internacionalmente como una de las autoridades en el diseño de entrenamiento, quien en el año 2017 regresó a la Universidad de Louisiana State como parte del staff de entrenadores para ser el encarga-

do del área de fuerza en el programa de atletismo. Asimismo, Irving "Boo" fue campeón de la NCAA en 19 ocasiones con las Universidades de Louisiana State, durante 12 años, además ha entrenado a 11 atletas olímpicos y formado parte del cuerpo de entrenadores del equipo de Estados Unidos en los Juegos Panamericanos de Santo Domingo 2003, el Campeonato del Mundo Juvenil en Beijing 2006 y entrenador de saltos en los Juegos Olímpicos de Beijing 2008.

En esta clínica de atletismo se abordarán diversos temas teóricos como desarrollo de la velocidad para todos los eventos de atletismo, técnica de salto de longitud y salto triple y entrenamiento de las vallas y en la parte práctica el taller de entrenamiento de la polimetría y saltos, y el taller de entrenamiento de la salida, aceleración y velocidad.

Otros temas teóricos serán: elementos clave en el medio fondo, técnica de salto alto y planeación de entrenamiento para velocistas, así como la parte práctica el taller de entrenamiento de circuitos y el taller de entrenamiento de elementos comunes de los lanzamientos.

Para mayores informes en el número de celular 312 114 05 44 y al correo clinica.atletismo2021@gmail.com. El costo de esta actividad será de mil pesos por los dos días.



LA MANERA
MÁS SEGURA DE LIMPIAR
tu casa y oficina.

www.domesticatualizada.com



Doméstica
LIMPIEZA SEGURA

 **312 197 1798**

Anuncian convocatoria de Becas de Alto Rendimiento: Incode



El Gobierno del Estado a través del Instituto Colimense de Deporte y la Coordinación de Becas, Premios Estímulos y Reconocimientos convocan a las y los deportistas colimenses, que ha sido postulados por sus Federaciones Deportivas Nacionales para integrar las Selecciones que representarán a México en eventos de carácter nacional e internacional 2021, a participar para el otorgamiento de Becas de Alto Rendimiento. En conferencia de prensa virtual, la directora general del Incode, Ciria Salazar, señaló que hay un grupo selecto de deportistas, que por su calidad se destacan por su alto

rendimiento, considerando alto rendimiento, aquellas metas físicas, táctico y técnica deportivas, que se van logrando por varios procesos de entrenamiento; además de revisión metodológica, psicológica y de nutrición, siendo precisamente una deuda histórica que se tiene con este sector.

Dijo que se ha trabajado en las normativas que rigen al deporte, con el objetivo de reconocer el talento deportivo del Estado de Colima, ya que para el Incode es un cumplimiento, ya que hay deportistas que, si bien forman parte de los selectivos nacionales, en algunos de los casos no cuentan con una beca de sus Federaciones o de la Conade, por no estar en los rangos de alta competencia o dentro de los mejores 16 del mundo que la Conade considera para otorgar sus becas.

Sin embargo, los deportistas colimenses se destacan por arriba de la media en el Estado, por lo que se quieren reconocer y, que permee en todas las Asociaciones de la entidad olímpicas y no olímpicas, que traigan sus propuestas al Incode, y que las y los deportistas puedan tener su calendario de competencia, para poder ser acompañados de un recurso económico durante los próximos 10 meses del año, a partir del 1 de marzo de 2021.

Subrayó que el Gobierno del Estado hace este esfuerzo aún en pandemia de seguir otorgando premios, estímulos y reconocimientos a sus deportistas, sabemos que están entrenando en casa y siguen su preparación a nivel internacional.

Por su parte, Pedro Julián Flores Moreno, indicó que este apoyo es con el sentido de incentivar la continuidad y el desarrollo deportivo de los atletas del estado de Colima, donde los resultados se publicarán el día viernes 26 de febrero de 2021, a través de la página web del Incode: www.col.gob.mx/incode.

Las bases para el otorgamiento de becas son: ser ciudadano mexicano y residente del Estado de Colima, estar activo en los equipos deportivos registrados en el Incode, ser seleccionado nacional en activo dentro de su disciplina durante el periodo a solicitar, entregar la documentación solicitada en el periodo estipulado, solo se podrá postular a una convocatoria de beca y/o apoyo económico dentro del ejercicio fiscal 2021 del Incode y no pertenecer ni haber pertenecido al sector profesional.

Los documentos serán recibidos mediante previa cita, en físico a partir del 8 de febrero hasta el 15 del mismo mes, en horario de 9:00 a 13:00 horas, por Gabriela Denisse López Estrada, Coordinadora de Becas, Premios, Estímulos y Reconocimientos, dentro de las oficinas del Incode (al ingreso al mismo será sujeto al protocolo sanitario), dudas, aclaraciones y citas al número de teléfono celular 312 229 0023 o al correo electrónico becas.reconocimientos@gmail.com.

El proceso de selección será por medio de la documentación de los aspirantes que cumplan con los requisitos de la elegibilidad serán sometidos a un proceso de análisis y verificación por parte de la comisión dictaminadora de becas, mencionada en el reglamento de becas vigente.

La beca tendrá una vigencia de 10 meses que comprenderá del 1 de marzo al 31 de diciembre de 2021, siendo el monto de la beca un apoyo económico de hasta 30 mil pesos, el cual será entregado en pagos mensuales de 3 mil pesos, misma que podrá ser utilizada en la adquisición de implementos deportivos, suplementos alimenticios o gastos inherentes a la actividad deportiva, con el propósito de incentivar la continuidad en su desarrollo deportivo.



Beneficios SOCIOS - AKTIVE

Costo por día de tu plan

ESPECIAL	ESTUDIANTE	INDIVIDUAL	PAREJA	FAMILIAR
\$33	\$36	\$43	\$83	\$121

¿QUÉ BENEFICIOS TIENES AL PAGAR ESTA CANTIDAD DIARIA?*

Disfruta el plan individual, pareja y familiar, sin restricciones y con todos los beneficios incluidos.



Estacionamiento subterráneo, en frente y costados del edificio.



Sistema de extracción e inyección de aire.



Personal de limpieza cubriendo todo el horario del club.

Horario de lunes a viernes de 05:00 am - 10:00 pm
Sábados y domingos de 7:00 am - 03:00 pm
*El pago es por mes

Presentan resultados de la Estrategia Nacional para Prevenir Adicciones

El Gobierno del Estado a través del Instituto Colimense del Deporte realizó de manera virtual la presentación de resultados del programa del deporte con la Estrategia Nacional para Prevenir las Adicciones (ENPA), que se llevó a cabo del periodo de septiembre a diciembre de 2020, en donde se beneficiaron alrededor de 408 personas.

Al respecto, la titular del Incode, Ciria Salazar, expuso que el Gobierno del Estado a través de la Secretaría de Salud en coordinación con el Instituto Colimense del Deporte y la Comisión Estatal de Salud Mental y Adicciones, tiene como objetivo el promover el desarrollo integral y la inserción social de personas o grupos de personas en situación vulnerable o de riesgo; a través de actividades físicas y deportivas sistemáticas, impulsando la convivencia, equidad, valores y uso constructivo del tiempo libre.

Señaló que este programa se llevó a cabo en nueve Centros de Rehabilitación o Establecimientos Residenciales que hay en el estado para el Tratamiento de las Adicciones, los cuales, cumplieron con los requisitos mínimos establecidos por el Incode, contando con espacios adecuados (abiertos) para la práctica de los deportes de ajedrez, bádminton al aire libre, promotoría deportiva, box, judo, halterofilia, lucha olímpica, handball, tenis, tenis de mesa y entrenamiento funcional, en los municipios de Colima, Tecomán, Manzanillo y Villa de Álvarez.

Enfatizó que después de dos reuniones celebradas en el mes de agosto del 2020, se comenzó a realizar la promoción de estilos de vida saludables, ya que son considerados como factores determinantes y condicionantes del estado de salud de un individuo, a través de personal reconocido y capacitado.

Por su parte, Raquel Ávalos Delgadillo, Coordinadora del Deporte Social del Incode, dijo que el Deporte con la ENPA,

como se llama la estrategia, donde se dio a conocer con las instituciones participantes como la Secretaría de Salud, a nivel federal y estatal, la Comisión Nacional contra las Adicciones (Conadic) y la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte (Conade), quienes piden promoción el desarrollo integral y la inserción social de grupos en situación vulnerables o de riesgo, a través de actividades físicas y deportivas sistemáticas, impulsando la convivencia, la equidad y los valores.

Cabe destacar que durante esta estrategia se elevó la calidad de actividad física y deportiva de las personas, a quienes se les integrará en becas para que puedan continuar con las actividades deportivas que durante cuatro meses los entrenadores y promotores deportivos llevaron a cabo en esos espacios.



¡El Mejor Buffet en Colima!

Desayuno

Comida

8:00am a 5:30pm



Camino a Altozano

312 1660807 • /Camprestre "El Trápiche"

Entregan material para mantenimiento de instalaciones del Complejo Galván



La directora general del Instituto Colimense del Deporte, Ciria Salazar, entregó una desbrozadora y una sopladora, las cuales fueron donados por una empresa colimense, para el mantenimiento de las instalaciones del Complejo Galván. Asimismo, se capacitó al personal para su uso; le acompañó el subdirector de administración y finanzas del Incode, Sergio Figueroa González.

Celebra academia Bujutsu Manzanillo sexto aniversario



La Academia Bujutsu Manzanillo Titanes celebró su Sexto Aniversario con la presencia de los entrenadores Fabián Sánchez e Israel Pérez, quienes estuvieron compartiendo diferentes técnicas de Jiu Jitsu, informó la directora general del Instituto Colimense del Deporte, Ciria Salazar, quien también participó en la ceremonia de graduación de las y los alumnos de la categoría infantil: Martín Campos, Matías Luna Flores, Maximiliano Luna Flores y Valeria Meillón; así como de Juveniles: Brenda Archundia, Jorge García Soto, Valeria Coronado, Arel Vargas y Arturo Velázquez.



Piña Rellena de Marisco



Ensalada de Camarón y Pulpo



Aguachile Rojo



Torre de Mariscos



Av. Paseo Miguel de la Madrid S/N (Junto a la Glorieta de los Perritos)
Miércoles a Lunes de 12:00 PM a 7:00 PM Descansamos los Martes

Nota Saludable

Los Beneficios de Jugar Voleibol



por Ernesto Pasarín



1.- Mejorar la resistencia

El voleibol es un deporte que requiere suficiente resistencia para jugarlo. Tal resistencia se puede obtener a través de la conducta de rutina que aporta esta disciplina. La resistencia que aportan los beneficios de jugar voleibol la podemos utilizar para otras actividades, como el trabajo o las actividades diarias.

2.- Reducir la ansiedad

Algunas disciplinas como la de voleibol pueden ser beneficiosas para nuestra salud mental. La ansiedad generalmente se posee si los problemas que enfrenta se reducirán si se usa para hacer ejercicio. Mientras ejercitamos nuestras mentes, entonces podríamos enfocarnos en tales actividades para que la ansiedad ante los problemas de otros pueda disminuir o incluso desaparecer. Por lo tanto, los beneficios de jugar voleibol no solo son extraordinarios para la salud física sino también para la salud mental.

3.- Prevenir la osteoporosis

Los movimientos que suelen ejecutarse al jugar voleibol harán que el hueso se convierta en mucho más rápido y puede prevenir la osteoporosis o los llamados huesos porosos. La alimentación nutritiva y la rutina de ejercicios pueden resolver el problema de la osteoporosis para que los huesos se mantengan sanos y no sean frágiles.

4.- Quema la grasa

Otro de los beneficios de jugar voleibol, es que este deporte es capaz de quemar grasas. La grasa que se acumula en el cuerpo puede superarse mediante el ejercicio regular que se implementa en esta disciplina. El voleibol en sí mismo es bastante agotador, especialmente si se hace en serio. Pero este deporte también es divertido, hace que te diviertas mientras te diviertes y al mismo tiempo puedes quemar grasa.

5.- Facilitar el metabolismo

El metabolismo suave del cuerpo afectará la salud del cuerpo es bueno; El rendimiento del metabolismo de cada persona es diferente, sin embargo, si no es deficiente afectará la disminución de la salud del cuerpo. Por lo tanto,

el ejercicio regular es como jugar voleibol con amigos que pueden suavizar el metabolismo del cuerpo.

6.- Mejora el rendimiento de tus músculos y nervios

Durante la reproducción de voleibol deberíamos ser capaces de equilibrar el rendimiento entre los nervios y los músculos, así, los beneficios de jugar voleibol te permitirán tener un movimiento rápido para obtener la pelota y golpearla hacia el oponente; El jugador debe correr y golpear la pelota significa que también debe armonizar los movimientos de los pies y las manos; Si se realiza de forma regular, puede mejorar el rendimiento de los músculos y nervios que se pueden utilizar en la vida cotidiana.

7.- Mejora la concentración

Esta concentración tiene que ver con la salud mental ya que permite que el jugador pueda enfocarse en algo que requiere más atención. En un juego de voleibol, los jugadores deben concentrarse en el juego especialmente en el movimiento de la pelota; También deben prestar atención a la posición de sus amigos y la posición contraria a fin de colocar la pelota correctamente y obtener los números; Si está acostumbrado a concentrarse en la cancha de voleibol sin duda podría aplicarse en otros lugares, por ejemplo, en el lugar de trabajo o mientras realiza un trabajo en cualquier lugar.

8.- Reducir el riesgo de obesidad

Los jugadores de voleibol deben moverse constantemente usando el cerebro, las manos y los pies para poder jugar al voleibol también; entonces, la mano de obra que necesitan es muy grande, es por ello, que los beneficios de jugar voleibol ciertamente harán que el jugador forme su cuerpo y se elimine la grasa que causa la obesidad. Si prestamos atención al jugador de voleibol, por lo general tienen una postura alta pero tiene un cuerpo que es atlético; para la conducta rutinaria del deporte de voleibol y organizar una dieta saludable reducirá el riesgo de obesidad.

9.- Da forma al cuerpo

Jugar voleibol durante el calentamiento, el ejercicio o el partido requiere energía y resistencia. Los músculos del cuerpo se acostumbran a usar regularmente para que los músculos que han estado cojos se vuelvan más poderosos; Sin duda es bueno para garantizar una buena apariencia corporal y dar forma a tus proporciones; es decir que podrá lucir atractivo y la salud también estará siempre despierta.

10.- Quemar calorías

Los jugadores de voleibol tienden a comer tanto como para jugar voleibol, pero eso no los hace tener sobrepeso. Los alimentos ingeridos y que entran en el cuerpo pueden quemarse inmediatamente al hacer actividad de voleo, que queremos decir con esto, que otra particularidad de los beneficios de jugar voleibol es que las personas pueden quemar calorías mientras lo practican para que su cuerpo no sufra obesidad; así que podrá comer más, ya que tendrá una buena manera de quemar todas esas calorías.

11.- Mejorar la coordinación del ojo y la mano

Un jugador de voleibol debe ser capaz de coordinar ojos y manos. En el voleibol, debemos prestar atención a la posición de la pelota, el oponente y la suya, al mismo tiempo, mover las manos para golpear la pelota; por lo tanto, requiere una buena coordinación entre los ojos y las manos; los ojos fijos no solo en una dirección sino también en alguna dirección y en las manos deben ser alegres al golpear la pelota que viene.

Que DIOS y nuestra bendecida mamita la Virgencita María de Guadalupe por medio de su bendecido hijo Cristo Jesús de Nazaret nos cuide, nos proteja y nos bendiga a todas las personas del mundo y cada uno de nosotros siempre humildemente y de todo corazón Amén Muchas Gracias.

Facebook e Instagram: su amigo Ernesto Pasarín
Mucha Gracias.

Supervisan avance en construcción de Centro Acuático “Alberto Isaac”



El gobernador José Ignacio Peralta Sánchez, realizó un recorrido de supervisión de obra en el centro acuático “Alberto Isaac”, en la Unidad deportiva Morelos, el cual, en una primera etapa tiene una inversión de más de 60 millones de pesos, mismo que se está pagando por diversas empresas a través del mecanismo fiscal, Efideporte (Estímulo Fiscal al Deporte de Alto Rendimiento).

Al respecto, explicó que ahora están trabajando para conseguir aportantes para la segunda etapa, que contempla la construcción de la fosa de clavados, la cual tendrá una inversión entre los 65 y 70 millones de pesos, por lo que se está afinando detalles en coordinación con el Secretario de Hacienda, Arturo Herrera.

“Queremos los mejores atletas, nadadores, medallistas olímpicos, atletas de alto rendimiento y para eso estamos haciendo este esfuerzo, creo es la parte complementaria que le falta a esta remodelación que hicimos de la Unidad Deportiva Morelos”, comentó el gobernador.

En el recorrido estuvieron presentes el secretario de Infraestructura y Desarrollo Urbano, José de Jesús Sánchez Romo; la directora del Incode, Ciria Salazar; entre otros.



Ultraspports Oficial

 **33 1294 5201**

 **(33) 3655 7311 • 3643 6117**

Se reúnen para abordar proyectos de turismo deportivo

La secretaria de Turismo, Mara Iñiguez Méndez y la directora del Instituto Colimense del Deporte, Ciria Salazar, así como el diputado local, Luis Rogelio Salinas Sánchez, presidente de la Comisión de Planeación y Turismo del Congreso del Estado, se reunieron en el Centro de Alto Rendimiento de Ajedrez (CAR), para considerar proyectos de turismo deportivo en esta disciplina. Además, en esta reunión estuvo el presidente de la Asociación de Ajedrecistas del Estado de Colima, José Arturo Alí Ibarra y el jefe de entrenadores de ajedrez del Centro de Alto Rendimiento, Uriel Capó.



ANDANTES COLIMA



Adaptando la cultura y deporte en tiempos de COVID

A raíz de la pandemia nos hemos visto obligados a modificar muchas de nuestras actividades, adaptar espacios para nuevos usos y promover los talentos locales.

Una pequeña muestra del talento local en lugares inusuales acatando con las recomendaciones de salud e impactando a miles de personas en las transmisiones en vivo así como en su camino por las avenidas.

Entra en nuestras rifas de regalos por parte de nuestros patrocinadores

Conoce más de este proyecto búscanos en redes sociales



- Geo towattek
- Geo towattek
- Andantes Colima

Convocan a programa de financiamiento para las Asociaciones Deportivas

El Gobierno del Estado a través del Instituto Colimense del Deporte y la Coordinación de Deporte Federado, convocan a las Asociaciones Deportivas a participar en el programa de financiamiento para la regularización de este sector.

En conferencia de prensa virtual, la directora general del Incode, Ciria Salazar, anunció que Colima cuenta con 45 Asociaciones Deportivas que están registradas en la institución y, las cuales, coadyuvan en el desarrollo de la actividad deportiva en la entidad.

Argumentó que este programa forma parte de la Ley de Estímulo y Fomento al Deporte y la Cultura Física, que tiene como objetivo apoyar a todas las Asociaciones con la elaboración de protocolos, además de la regularización y creación de algunas otras asociaciones deportivas, ya que hay nuevos deportes que se están constituyendo.

Subrayó que una de las líneas del Plan Estatal del Deporte señala que el deporte federado tenga unas sanas finanzas, además de una prospectiva de desarrollo de manera conjunta con el Incode, y la política pública del Gobierno del Estado.

Por su parte, Paulo Mañón Juárez, jefe de deporte federado del Incode, explicó que en esta jornada de regularización podrán participar las Asociaciones que se encuentren debidamente regularizadas y reconocidas por sus Federaciones Deportivas Nacionales correspondientes; además podrán hacerlo aquellas agrupaciones que, reuniendo los requisitos exigidos por la ley, tengan la intención de Constituirse en Asociación Civil.

En cuanto a los requisitos, deberán estar constituidas como Asociaciones Civiles, mediante el proceso de protocolización ante Notario Público, así como el Registro Estatal del Deporte, además de estar regularizadas, siendo necesario que su Consejo Directivo se encuentre vigente hasta el mes de diciembre del año 2020, salvo el caso en que dicho período termine en el mes de diciembre de 2021.

Deberán contar con una cuenta fiscal a nombre de la propia Asociación Civil, así como expedir un comprobante fiscal a nombre del Instituto Colimense del Deporte con RFC ICD 891202 M2A para la comprobación del recurso económico por concepto de gastos de protocolización, y para las Asociaciones que tengan la intención de constituirse, deberán reunir los requisitos exigidos por la ley, además de llevar a cabo su asamblea y protocolizarlo ante notario.

La primera etapa es que se encuentren legalmente constituidas y que su Consejo Directivo se encuentre vigente hasta el mes de diciembre del año 2020.

La fecha de inscripción es a partir de la publicación de la convocatoria y hasta el 4 de febrero de 2021, siendo el periodo de regularización de febrero a abril. En la segunda etapa que se encuentren legalmente constituidas y que su Consejo Directivo se encuentre vigente hasta el mes de diciembre de 2021. La fecha de inscripción del 1 al 30 de abril de 2021, siendo el periodo de regularización de mayo a julio.

Las inscripciones deberán hacerse por escrito y se recibirán en el Incode, con domicilio en Av. Camino Real S/N, colonia Las Víboras, Colima, Col, en horarios de oficina de 9:00 a 13:00 horas, o mediante correo electrónico a las direcciones direccion.incode@gobierno.gob.mx; deportefederado.incode@gmail.com.

Para mayores informes comunicarse con Paulo César Mañón Juárez, jefe de departamento de Deporte Federado del Incode, al número de celular 3121539130, o al correo electrónico deportefederado.incode@gmail.com.



 COWORKENColima

 CoworkenColima

RENTA DE OFICINAS Y SALAS DE JUNTAS X HORA, DÍA, MES.

 CONEXIÓN A INTERNET VÍA FIBRA ÓPTICA

COWORKEN

CENTRO DE EMPRENDIMIENTO

PLANA



26 x 29 cm

Plana

\$5,000

2a Forros

\$8,000

3a Forros

\$7,000

Contra

\$12,500

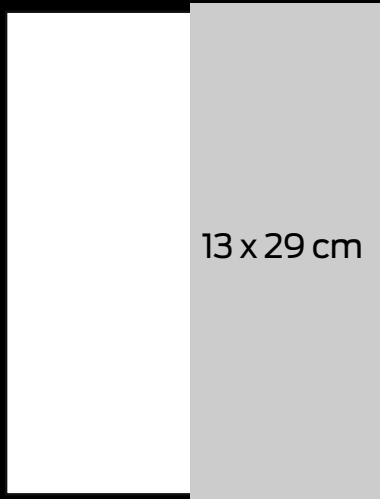
REVISTA DEPORTIVA

sportbook

Publicación Gratuita

ESPACIOS PUBLICITARIOS

1/2 PLANA VERTICAL

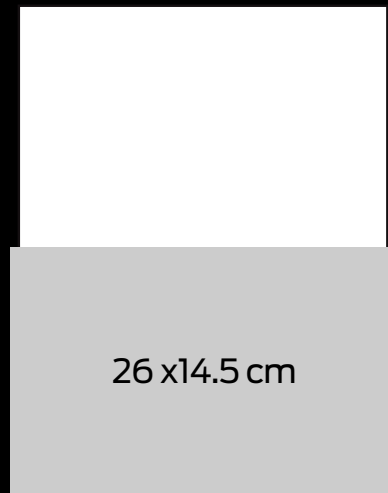


13 x 29 cm

Vertical

\$3,000

1/2 PLANA HORIZONTAL

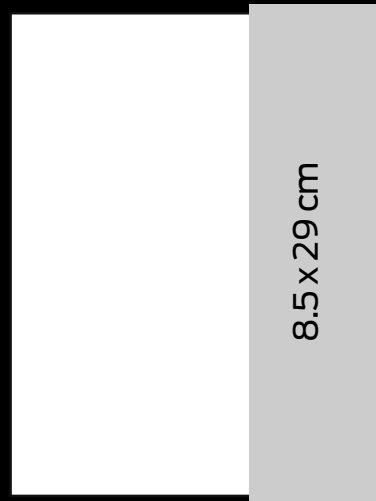


26 x 14.5 cm

Horizontal

\$3,000

CINTILLO VERTICAL

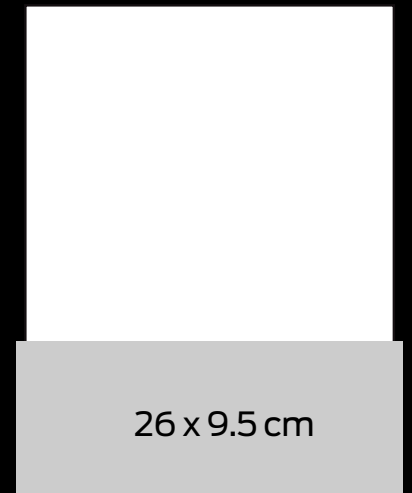


8.5 x 29 cm

Vertical

\$1,250

CINTILLO HORIZONTAL



26 x 9.5 cm

Horizontal

\$1,250

Tel. 312 32 34 583 • sportbookcolima@hotmail.com

 /Turok Tortas Ahogadas

de 8:00am a 3:00pm
DESCANSAMOS LOS LUNES



SERVICIO A DOMICILIO
312 157 1570



Tortas Ahogadas y Carnitas Turok

¡Con el sabor único que nos distingue!

Diego García Conde # 215
La Tamarindera
Villa de Álvarez, Colima.



TODO LO QUE BUSCAS
EN PUBLICIDAD EXTERIOR
EN UN SÓLO LUGAR

**Espectaculares
Vallas Zentralia
Autobuses
Vallas Móviles**

Tel. 312 323 4583

SERVICIO A TODA LA REPÚBLICA



e-mail: publicidadsci@hotmail.com



Memo Toscano

En la Villa, el deporte nos une.



Recuerdo que desde pequeño la actividad física fue mi principal motivación, pero cuando toqué por primera vez un balón de basquetbol, supe que ese sería mi deporte favorito. Durante mis primeros años de vida en Cuyutlán, recorría las playas todos los días buscando el mejor espacio para jugar unas “Retas” de futbol con mis amigos y hermanos; en la secundaria, recuerdo con mucho cariño un equipo de baseball en la Colonia Oriental llamado Los Carpinteros, en donde pasé tardes muy gratas “peloteando”.

Fue en la preparatoria en donde el basquetbol me enamoró, cuando ingresaba a la cancha, una sensación de alegría y felicidad recorría todo mi cuerpo, conforme el partido iba avanzando, sentía como la magia entraba a mi cuerpo cada que vez que levantaba la mano para pedir el balón, y una vez teniendo el control de este, llegaba al punto máximo cuando todo el esfuerzo se veía reflejado con cada “encestada”, recuerdo con mucho cariño a mi entrenador en el bachillerato 2 Óscar Méndez en paz descanse, quien tenía a su mando al equipo Tennis Óscar y con mano firme nos llevó a muchas victorias, también participé en otro equipo llamado la Salle en donde con mucho esfuerzo pudimos ganar campeonatos importantes.

Me viene a la mente como mi hermano y yo nos íbamos caminando de la colonia Oriental al auditorio de la Unidad Morelos a ver los entrenamientos de Los Limoneros desde un ventanal, prestando atención a cada jugada para después ponerla en práctica, fue tanta mi insistencia en ir a ver los entrenamientos, que el cuerpo técnico de Los Limoneros me dejó entrar y ver de cerca a los jugadores y convivir con ellos.

Pasaron los años y en mi juventud seguía practicando este deporte, la disciplina y entrega que se crea al realizar actividad física, es complementaría a la educación que se recibe en casa. Después de algunos años y de participar en varios torneos, sufrí una lesión en la rodilla derecha que me imposibilitó continuar con este deporte, sin embargo disfruto ver los encuentros amistosos que se realizan en las colonias que visito, eso me hace recordar aquellos años en donde con emoción esperaba mi turno para entrar a jugar y de vez en cuando practico mis tiros al aro, y claro que no me pierdo los partidos de los Lakers de los Ángeles.

Sigues creciendo y la vida te cambia totalmente, ahora tengo una hermosa familia a la cual le busco fomentar el deporte, creando los valores que mis padres y el ejercicio me inculcaron en la juventud.

Cuando te encuentras en una posición en donde puedes ayudar a muchas personas, tienes el deber de actuar sin pensarlo. Me he dado a la tarea de impulsar el deporte en las colonias del municipio de Villa de Álvarez, creando escuelas deportivas tanto de futbol, como de basquetbol y voleibol, también me han solicitado respaldo para apoyos en equipo deportivo y uniformes para poder realizar la actividad física de la mejor manera, y con mucho gusto hemos respondido puntualmente a sus necesidades. Cuando portas un uniforme sientes el compromiso de respetarlo y sudarlo hasta dar el mejor esfuerzo por el equipo, es por ello la importancia de ir bien uniformados.

El deporte es la mejor herramienta para salvar vidas y crear grandes valores dentro de una sociedad, puede rescatar a jóvenes que se encuentren en situaciones complicadas ya que el ejercicio es un gran escape para todos los males. Seguiré impulsando con mucha fuerza las escuelas deportivas que hemos creado en el municipio de Villa de Álvarez, no podemos olvidar la importancia de la activación física dentro de una sociedad.

REVISTA

Sports

Febrero 2021

MEMMO
TOSCANO

En la Villa, el deporte nos une

FIA
NACAM
RALLY
CHAMPIONSHIP



MEMBER OF



FIA
NACAM
RALLY
CHAMPIONSHIP **2021**

V RALLY
COLIMA

12-13
MAR

RALLY AUTOMOVIL CLUB
MEXICO

Colima

del mar a la montaña

COLIMA GOBIERNO DEL ESTADO
CONSORCIO ARISTOS
CNRM
MANZANILLO
COSOC
FENADOC
SUBARU
COMETU



Piloto: Ricardo Triviño | Copiloto: Marc Martí

FOTO: Antonio Sánchez

f NACAMRallyChampionship

f CNRMrally

www rallynacam.com

www cnrm.com.mx

COLIMA
 GOBIERNO DEL ESTADO



CONSORCIO
ARISTOS



COMETU
 CONSEJO MEXICANO DE TURISMO DEPORTIVO

sportbook



del mar a la montaña

