

# SPORTBOOK

Mayo 2015



←MARTHA

**ZE  
PE  
DA**

***¡Va que vuela!***



centro comercial  
**ZENTRALIA**  
COLIMA



# Mamá es lo máximo



**Festeja a Mamá**  
en compañía de

# JAN

Actor y conductor de "HOY"

**VIERNES 15 DE MAYO/ 5:30**

Patrocinador oficial: **SEARS**  
*que entiende*

Paseo Miguel de la Madrid Hurtado N° 301 Col. Valle Dorado



[/ZentraliaColimaOficial](#)

[www.zentraliacolima.com](http://www.zentraliacolima.com)



Disponible en el  
App Store



Disponible en el  
Android Market

**Porque si algo  
podemos presumir,  
es que somos buenos  
pa' consentir**

*¡Amamos lo que nos une!*



[www.mikiosko.mx](http://www.mikiosko.mx)

 [kioskomx](https://www.facebook.com/kioskomx)



Es muy nuestro



SPORTBOOK MAYO 2015 ESTÁ LLENA DE ILUSIÓN Y DE UN GRAN TRABAJO PERIODÍSTICO DEPORTIVO, EN EL CUÁL ESTAMOS DE FIESTA POR SER EL MES DE LA MUJER Y EL MES DE LA MADRE.

EN ESTA EDICIÓN PODRÁN ENCONTRAR NOTAS Y EVENTOS DE SU INTERÉS, AL IGUAL UNA ENTREVISTA DE GRAN TRASCENDENCIA EN LA VIDA DEL SER HUMANO: COMO ES LA HISTORIA DE VIDA DE ERIKA ESPINOZA, SU LUCHA CONTRA EL CANCER Y EL GRAN TRABAJO QUE ELLA REALIZA ACTUALMENTE.

TOMEMOS CONCIENCIA QUE CADA 90 MINUTOS MUERE UNA MUJER POR CANCER DE MAMA EN NUESTRO PAÍS. Y QUE ES LA CAUSA DE MUERTE NÚMERO UNO DEL PAÍS.

ES POR ESO QUE ESTE NÚMERO ESTA DEDICADO A LA MUJER Y MUY EN ESPECIAL A TODAS LAS MAMÁS DEL MUNDO .

**¡FELICIDADES, MAMA SPORTBOOK!**

Publicación mensual dirigida por Eduardo Calderón. Av. V. Carranza 1621, Col. Esmeralda, Colima, Colima, C.P. 28017 Tel. 01 (312) 323 4583

Los textos aquí publicados son propiedad de esta revista, incluyendo las colaboraciones. Queda prohibida la reproducción total o parcial de todos los textos, imágenes, gráficos, etc., sin el permiso expreso y por escrito del director de la revista Sportbook. Edición Enero 2015. Año 1, Número 2. Los puntos de vista aquí expresados son responsabilidad exclusiva de quien los emite.

La publicidad y promociones publicadas en esta revista son responsabilidad exclusiva de los anunciantes. Todos los derechos reservados. Todos los registros en trámite.

\* Sportbook y su logotipo son una marca registrada.

## DIRECTORIO

### Director General

Eduardo Calderón

### Área Comercial

Luis Vargas

### Área Editorial

Alejandro Calderón

### Editor en Jefe

Fernanda Calderón

### Director de Arte

Eduardo L. Carderón León

### Redes Sociales

Ursula Alejos

### Colaboradores

Lic. Eduardo Canela Orozco  
Luis Fernando Flores Pliego  
Daniel Flores Pliego  
Mario Alberto Andrade Cabrera  
Mtra. Alicia Islas Lobato  
Elsa Rodríguez  
Dra. Ciria Salazar  
Lic. Arnoldo Virgen Cárdenas  
Dr. Jorge Noriega Sevilla

### Fotografía

Luis Fernando Flores Pliego  
Daniel Flores Pliego  
Mario Alberto Andrade Cabrera

### Ventas-Publicidad

Marcelo Medina  
Miguel Ángel Rendon

### Fotografía Portada

Santino Sánchez

### Diseño Gráfico



### Dirección oficinas y teléfono

Av. V. Carranza 1621  
Tels. (312) 323 4583 • 159 2758  
sportbookcolima@hotmail.com  
www.sportbook.mx



# MetroCarrier®

COMUNICAMOS TU EMPRESA

## SERVICIOS EN FIBRA ÓPTICA



**Internet  
Dedicado**



**Troncales  
Digitales/IP**



**Líneas  
Privadas**



**Redes Privadas  
Virtuales**



**+ de 250 Canales  
de Audio y Video  
HD/SD**



**Equipamiento**



***¡Tu empresa lo Vale!***

Resto del País **690 6000**  
[www.metrocarrier.com](http://www.metrocarrier.com)

✓ Servicios en Fibra Óptica

Spinning



Zumba



Pole Dance



Crossfit



Abdomen y Glúteo



Insanity



Yoga



Aquafitness



**elite**gym  
w e l l n e s s c e n t e r



## HÉROES DEL NORTE

**H**andbalistas colimenses destacan en Universidades del norte del país. Son seis deportistas quienes participan en la Universiada Nacional 2015 representando a instituciones del norte del país, siendo elementos clave en el accionar de sus equipos: Claudia Macías Hermosillo, Guadalupe Briceño Rivera y Ana Teocalli Hernández Gutiérrez juegan por La UACH (Universidad Autónoma de Chihuahua) mientras que Felipe Reynoso, Javier Espinosa, Martha Eugenia Mejía juegan por la Universidad Autónoma de Nuevo León al igual que Fernanda Rivera Arreola quien está inscrita en Tigres y jugará el próximo año.

Todos ellos representan a Colima en el campeonato nacional de Primera Fuerza así como en el nacional de handball de playa, sin embargo luego de concluir sus estudios de licenciatura en nuestro estado, universidades de otros estados de inmediato pusieron los ojos en estos talentosos colimenses, quienes aprovecharon esa oportunidad de complementar su formación y seguir haciendo una de las cosas que más disfrutaban, el jugar handball.

Los hombres que participan en Tigres Luis Felipe Reynoso Sánchez y Javier Espinosa Larios, comparten logros similares en el handball varonil: medallistas de oro y bronce en Olimpiada Nacional en 2011 y 2008 respectivamente; participación en un campeonato panamericano de handball de playa, donde Colima fue la base de este equipo; además de tres subcampeonatos de Primera Fuerza y una medalla de bronce por parte de Felipe Reynoso en Universiada Nacional con Loros de la Universidad de Colima en 2012 en Veracruz.

Un caso diferente es el de Martha Mejía quien desde muy joven emigró de nuestro Estado al CNAR (Centro Nacional de Alto Rendimiento) pero siempre representó a Colima en los eventos nacionales, ya como universitaria fueron los Tigres de la UANL quienes becaron de inmediato a la colimense. También en los felinos se encuentra la portera Nelly Yarity Salgado quien varios años tapó las redes del conjunto colimote, y las lesiones no le han permitido la continuidad en la escuadra regia.



ppfishmx • www.ppfish.mx



EL MEJOR RESTAURANTE  
- DE -

**MARISCOS**

• EN COLIMA •

**MIÉRCOLES**

Cocelería a \$35 y toda la cerveza de barril que te puedas tomar a \$99 y \$2 el rest!

**JUEVES**

2x1 en todo el copeo

**VIERNES**

2x1 en todo el copeo  
y Noche Retro

**SÁBADO**

**Alitas y Nachos al 2x1**

De 8:00 a 11:00 pm

Domingo, lunes martes de 12:00hrs a 19:00hrs • Miércoles a sábado hasta las 2:00am



Av. Constitución #1989 • Reservaciones al 3234051



## 2º Encuentro Atlético

La realización del 2º Encuentro Atlético Colima 2015 fue un éxito, con una participación que terminó siendo de 468 deportistas, en las cinco categorías convocadas y algunas medallas para los de casa, así como mejora de tiempos, además de meterse varios en zona de calificación rumbo a la Olimpiada Nacional de Nuevo León en la categoría Sub 20.

Evento, que se llevó a cabo la tarde del domingo 19 de abril, el presidente de la Asociación de Atletismo en el Estado de Colima, Chrystyan Armando Martínez Pedraza, comentó que aún cuando fue un gran trabajo el realizado, está contento por la participación y el nivel que se vivió en este 2º

encuentro, convocado por el club Atletas Colima, con Javier Martínez Gender al frente.

En vallas se dieron buenos tiempos. Lucía Corona del club Inerarity, ya que Lucía Corona Sub 20, se impuso en 100 metros vallas con 15.78 y mejorará un puesto, subirá al 9º -está dentro de la ON2015-, en el ranking nacional.

También en vallas, Sergio Romero se mete a la zona de calificación con 57.60 segundos, tiempo con el cual ganó este domingo, pasa al noveno lugar luego de estar fuera de los 16 mejores; bajando al décimo puesto a su compañero de equipo Leonardo Radillo, con el 57.69 que registró en San Luis. Aquí Leo fue segundo con 58.64.

En esta prueba, en las categorías Sub 18 se tuvo a los clasificados uno, siete y 14 de Jalisco; y en la Abierta, al tercero, también jalisciense y al 15º de Sub 23, un muchacho de Aguascalientes, quienes fueron 1-3, metiéndoseles en segundo Braulio Amador Ramírez con 55.86, un buen tiempo.

Asimismo, del club Atletas Colima, en Sub 16, se tuvieron buenas competencias: Alma Lizete Manzo Parra, camino a la ON Nuevo León 2015, volvió a correr por debajo de los 13 segundos en la eliminatoria (12.98) y se coronó en los 100mp con 13.09. En el ranking nacional 12.93 es su mejor marca.

Mientras que en 200 metros planos, Manzo Parra fue segunda y también anda sobre sus marcas que han imperado en la temporada, los 27 segundos bajo, aunque su mejor tiempo está en 26 alto.

Otro primer lugar en la rama femenina fue de Claudia Torres de Atletas Colima, en 200 metros planos categoría Abierta, se impuso con 26.72 segundos en la final y 26.40 en la preliminar.

En varones, 200mp Sub 16, Javier Martínez del Colegio Inglés, se impuso con 24.77 segundos.

Para registrar los tiempos electrónicamente estuvieron los muchachos de Athletics Time, apoyados por el cuerpo de jueces local que encabeza Paulina Herrera.



LAS MEJORES MARCAS  
EN LLANTAS

www.neocsa.com.mx f Grupo Neocsa

ALINEACIÓN

BALANCEO

AFINACIÓN

CAMBIO DE ACEITE

SUSPENSIÓN

FRENOS



BRIDGESTONE

GOODYEAR

HANKOOK

COOPERTIRES

VENTA DE PRODUCTOS DE GOLF

ESPECIALISTAS EN LLANTAS DE MOTO

GUADALAJARA

**CENTRO DE SERVICIO NEOCSA STORE**  
Av. Patria #2064  
Fracc. Sta. Isabel, Zapopan, Jal.  
Tel: (33) 3640 2135 | (33) 3640 2136

**CENTRO DE SERVICIOS COUNTRY GUADALAJARA**  
Circunvalación Providencias #1790  
Col. Jardines del Country, Guadalajara, Jal.  
Tel: (33) 3824 5849 | (33) 3823 9515

**SUCURSAL MINERVA**  
Agustín Yañez #2850  
Arcos Vallarta, Guadalajara, Jal.  
Tel: (33) 3616 0901 | (33) 3616 5353

**ARCOS GUADALAJARA**  
Av. Arcos #777  
Guadalajara, Jal.  
Tel: (33) 3122 1251 | (33) 3122 9260

COLIMA

**SUCURSAL COLIMA**  
Av. Felipe Sevilla del Río #198  
Col. Lomas Vista Hermosa, Colima, Col.  
Tel: (312) 312 49 44 | 313 41 41

**SUCURSAL MANZANILLO**  
Blvd. Miguel de la Madrid H. #9055  
Col. Salagua, Manzanillo, Col.  
Tel: (314) 334 22 30 | 334 22 40

ACEPTAMOS  
TODAS LAS  
TARJETAS  
DE CRÉDITO





# AMAN XALI®

SEA SALT / SAL DE MAR  
FLEUR DE SEL

100% Organic / Natural



70% del éxito  
está en la alimentación



*Por su bajo contenido en sodio, este tipo de sal puede ser consumido por personas con problemas de diabetes, hipertensión, retención de líquidos y cálculos renales.*



Colima  
COMMERCE GROUP

[www.amanxali.com](http://www.amanxali.com)



amanxali



@amanxali



# Recreando el día del niño

**P**ensando en la recreación como una vivencia que brinda descanso, diversión, placer generada en un escenario que al ser elegido de manera libre y espontánea contribuye en gran medida a la capacidad creadora, la formación personal y social del ser humano, posteriormente debemos recordar que las vivencias, experiencias y satisfacciones que los niños disfrutan se les quedan grabados y que estas serán sin duda parte fundamental de su actuar y marcarán su proyecto de vida en algún momento.

● Como seres humanos tenemos la responsabilidad de orientar la recreación en los niños desde la perspectiva de los beneficios que aporta en el desarrollo de distintas habilidades y que nos dirigen a su formación integral. Las actividades que ofrecemos a los niños (ir al cine, circo, jugar, entrenar, etc.) son solo medios que le permiten al niño reconocerse y tomar decisiones. El carácter recreativo se lo va a otorgar él mismo cuando, a través de ellos (los medios), se recrea, es decir, cuando la participación o práctica de una actividad cuenta con la actitud receptiva, positiva y transformadora que produce una verdadera satisfacción, para el disfrute pleno de la vida, la alegría, la fe, la confianza, la solidaridad, la auto-realización, el deseo de superación

y otros valores. De esta manera, podemos afirmar que los niños se recrean cuando logran salir de lo habitual o rutinario, descubriendo en las cosas un nuevo sentido.

● Dejen que los niños disfruten y elijan lo que más les guste, los adultos deben generar escenarios posibles se pueden recrear con el diálogo sincero, en la verdadera amistad, con la lectura o relectura de un libro; en la contemplación de la naturaleza, cuando variamos o encontramos algo nuevo en lo que hacemos a diario, en el cine, dedicándole tiempo, caminando con la mascota, en la alberca, con juegos de mesa, con la tecnología, disfrutando su colección, viajando, en un dibujo, moldeando, construyendo, en un museo, en el circo, en el parque, en un día de campo, en la unidad deportiva, bailando, que se caracterice, que cante, en fin, son 14 grandes áreas de la recreación y en cada una un sin fin de posibles escenarios fantásticos para la recreación: artes, artesanías, recreación al aire libre, condición física, nuevas artes (tecnología), juegos y deportes, servicios voluntarios, viajes y turismo, recreación social, pasatiempos, acuáticos, programas de autodesarrollo, programas literarios, expresión escénica, nos recreamos en cada instante que disfrutamos, que decidimos.



Por: Rossana Tamara Medina Valencia



## Especialistas en Artículos Deportivos

- FUTBOL • Béisbol • TENNIS •
- FITNESS • BASQUETBOL •
- NATACION • ENTRENAMIENTO •

### DISTRIBUIDORES AUTORIZADOS:

LA CASA DEL DEPORTISTA  
Blvd. Camino Real # 10  
TEL. 01-312-159-7099/01-312-159-7099

DEPORTES CHIVAS  
J. Merced Cabrera # 100-B Centro  
Villa de Alvarez, Colima.  
Tel. 311-8202

PROVEEDORA DEPORTIVA  
Aldama #178 Col. Centro  
Tel. 01-312-312-5410

CHARAS SPORT  
Blvd. Camino Real #51-A  
Col. Jardín de las Lomas  
Tel. 01-312-330-9001

**ultrasports** 

[www.ultrasports.com.mx](http://www.ultrasports.com.mx)



# Matrogimnasia: ¿Qué es? ¿Qué beneficios tiene para las familias?

Por: José Luis Núñez Vega  
Profesor de la Licenciatura en Educación  
Física y Deporte de la  
Universidad de Colima



▼  
**La matrogimnasia es un espacio de integración motriz de 30 a 50 minutos entre padres y madres e hijos**

● **E**l origen de la palabra Matrogimnasia proviene de la raíz griega Matros que significa Madre y Gimnasia que quiere decir ejercicio. Sin embargo el término se utiliza indistintamente, y puede llegar a confundirse con juegos motores, actividades físicas o recreativas sencillas.

- La matrogimnasia es un espacio de integración motriz de 30 a 50 minutos entre padres y madres e hijos, preferentemente se da bajo la guía de un docente y tiene como propósito principal fortalecer los lazos afectivos familiares, en contribución al desarrollo integral del niño.
- Estas actividades fortalecerán el vínculo emocional y afectivo entre las madres y/o padres e hijos que son los personajes principales en la sesión. Será muy importante que las actividades tengan la intención de lograr el acercamiento físico y emocional procurando un ambiente de convivencia y socialización entre madres y/o padres e hijos, en sus diferentes manifestaciones (Deportes, juego, danza, expresión corporal, gimnasia básica, recreación) para no confundirnos con una simple activación física en familia
- Beneficios de la matrogimnasia:
  - Estimular y desarrollar las diferentes conductas motrices.
  - Contribuir a la madurez emocional del niño/a.
  - Promover el desarrollo de las habilidades físicas.
  - Fortalecer los lazos afectivos entre madre y/o padre-hijo/a.
  - Preparar a los niños a relacionarse en sociedad.
  - Fomentar los valores de comunicación, cooperación, respeto, armonía.



# Campeones Colimenses

La Colimense Martha Eugenia Mejía Meza se coronó campeona en la Universiada Nacional 2015 con el equipo de Tigres de la UANL, mientras que los felinos colimotes Luis Felipe Reynoso Sánchez y Javier Espinosa Larios se quedaron con la plata con el equipo varonil, el equipo femenino venció a ESEF Cuatla 29 a 16, y en la otra rama los Halcones de la UES de Sonora ganaron a los Tigres 26 por 24.

Los tres colimotes, son piezas clave con sus equipos, Martha Mejía logró el bicampeonato con las felinas, además con esto obtiene su tercer medalla con este equipo en la categoría universitaria, bronce en Veracruz 2012 y Sinaloa 2013, y el primer lugar en Puebla 2014.

Por su parte para los varones, el ex loro, Felipe Reynoso repite en el pódium con Tigres, el año pasado obtuvo el bronce y este año se adjudica la plata, mientras que Javier Espinosa Larios, en su primer año como felino, obtiene la plata, este último en Colima jugó con los Jaguares del Tecnológico de Colima acudiendo a tres universiadas.

Mientras que las colimenses Ana Teocalli Hernández Gutiérrez, Claudia Macías Herмосillo y Guadalupe Briceño Rivera, ocuparon la cuarta posición con el equipo de Universidad Autónoma De Chihuahua cayendo en la pelea por el bronce ante Halcones de la UES con marcador final de 31-29 luego de doble tiempo extra y definición por penales.



Llaves con chip y controles para auto

-  Aperturas
-  Codificación
-  Duplicados
-  Chapas
-  Alarmas
-  Switch
-  Cajas Fuertes

Lunes a Viernes de 9:00 a.m. a 8:00 p.m.  
Sábados de 9:00 a.m. a 6:00 p.m.

Matriz: Ignacio Sandoval No. 602 Local D.  
Lomas de Circunvalación (Casi esquina San Fernando)  
Tel. 313 8634 Nextel: 139 3971 I.D. 62\*240697\*1  
Suc. V. Carranza No. 1657 Residencial Esmeralda  
Tel: 312 5517 Nextel: 139 3973 I.D. 62\*240697\*2

**SERVICIO A DOMICILIO**

A woman with dark hair tied back, wearing a bright yellow short-sleeved athletic shirt and black shorts, is captured in a dynamic running pose on an asphalt road. Her right leg is forward, and her arms are in a natural running swing. She is wearing colorful running shoes and a black knee brace on her left knee. The background is a blurred road with white dashed lines, suggesting motion.

# MARTHA ZEPEDA

¡Va que vuela!

**“Como crecí en el medio rural,  
el deporte siempre fue  
sinónimo de diversión”**

• SB: ¿QUE DEPORTE PRACTICABA MARTHA ZEPEDA EN SU INFANCIA?

• MZ: Los tradicionales Fútbol, Básquetbol, Beisbol y Voleibol. Como crecí en el medio rural, el deporte siempre fue sinónimo de diversión y de distractor.

• SB: ¿QUÉ DEPORTE PRACTICAS ACTUALMENTE?

• MZ: Corro (Running). Desde hace cinco años me nació el furor por correr, siempre he procurado incorporar a mi actividad diaria el ejercicio pero desde que comencé a correr ha despertado una pasión casi obsesiva. No hay mañana que amanezca y no esté atando mis agujetas para irme a correr. Lo hago habitualmente por la mañanas después de dejar a mi hija en la escuela. No hay momento ni espacio que me impida correr ya sea de día o de noche de acuerdo a mis actividades diarias y lo más atractivo de este buen hábito es que comparto el gusto con mi esposo e hija.

**“No hay mañana que amanezca y no esté atando mis agujetas para irme a correr”**


**SB: ¿DÓNDE LO PRACTICAS?**

MZ: Este es el punto más atractivo de correr porque puedo hacerlo casi en cualquier parte, en cualquiera de las avenidas o calles de la ciudad, parques o carreteras, aunque mi lugar preferido es la Cumbre y el Camino a Altozano; las cuestas hacia arriba son mis favoritas porque me dan el impulso de seguir adelante pese al esfuerzo. Siempre cargo en la cajuela de mi auto o en la maleta de viaje un par de tenis, un short y una playera, uno nunca sabe. Insisto, lo mejor de ello es que comparto la afición con mi esposo y mi hija que nos suele acompañar en su bici.

No soy profesionalista en el arte de la carrera pero la constancia me ha permitido ganar algunas medallas de segundo y tercer lugar y a la fecha he corrido varias carreras de 10K, medios maratones y este año pienso cerrar con broche de oro corriendo el Gran Maratón de la Cd. de México; espero los tiempos me den para recuperar el ritmo después de la campaña.

**SB: ¿QUÉ TE APORTA EL DEPORTE?**

MZ: Disciplina, percepción, decisión, salud, reflexión, sociabilidad, convivencia familiar, pero sobre todo felicidad. Soy más plena, más feliz cuando en mi día tengo el equilibrio perfecto.



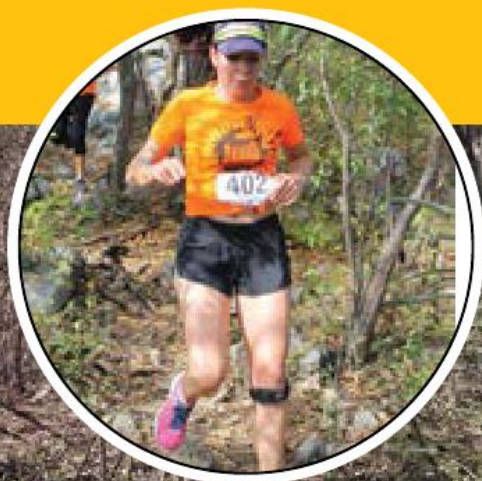
**“Las cuestas hacia arriba son mis favoritas porque me dan el impulso de seguir adelante, pese al esfuerzo”**

SB: ¿QUÉ IMPORTANCIA TIENE EL DEPORTE EN COLIMA?

MZ: El deporte es un fenómeno incluso mundial, para observar su verdadera magnitud social y cultural, basta con fijarnos en las cifras de personas relacionadas con él. Todos o la gran mayoría tenemos un vínculo con el deporte, como practicante o como seguidor, en ese sentido hay que potencializar las capacidades atléticas de los colimenses.

SB: ¿QUÉ HACER?

MZ: Hace un año la muerte por atropellamiento del joven Ulises 'Owen' Cortés mientras practicaba longboard en la carretera en Villa de Álvarez, nos dio una gran lección: hizo que las autoridades voltearan a ver a este grupo de jóvenes que requieren más alternativas y espacios para sus actividades deportivas. Los jóvenes de Colima ya no practican los deportes nuestros o los tradicionales; hay que atender las nuevas realidades si queremos promover el deporte.



SB: ¿QUÉ OPINAS DE LOS DEPORTES ALTERNATIVOS?

MZ: Actualmente los practicantes de deportes como el skateboard, longboard, parkour y hasta el BMX o el parapente no tienen un espacio dedicado para aprenderlos y practicarlos con toda la disciplina que estos deportes demandan. Hay que diversificar el deporte y crear la infraestructura adecuado para la realidad de la práctica del deporte en Colima y en los jóvenes.

SB: ¿CÓMO SE LE PUEDE DAR MÁS IMPULSO AL DEPORTE EN COLIMA?

MZ: Es de gran importancia promover e impulsar ser sede de torneos estatales, regionales y nacionales de todo tipo de deportes, lo que no sólo fomentará la práctica deportiva sino la integración social, la salud, la calidad de vida y el turismo.

SB: ¿CUÁL ES TU META A CORTO PLAZO?

MZ: Espero, con el apoyo del pueblo de Colima, lograr grandes cambios en todos los sectores del estado, incluyendo lo que corresponde a la salud y el deporte.



# MARTHA ZEPEPE DA

¡Va que vuela!



**“Hace un año la muerte por atropellamiento del joven Ulises ‘Owen’ Cortés, mientras practicaba longboard en la carretera en Villa de Alvarez, nos dio una gran lección”**

# Entrevista **Arturo Jeronimo Alejos Ortíz**

**SB: ¿Para ti que es el golf?**

AJAO: Es el deporte más entretenido, variado, apasionante y difícil que he practicado; es mi pasión y para los que juegan golf, saben que es un estilo de vida.

**SB: ¿A qué edad empezaste a jugar golf?**

AJAO: No me acuerdo bien cuando empecé, pero de muy chico aunque sin mucha formalidad ni gusto, hasta los 15 que fue cuando se convirtió en mi pasión.

**SB: ¿Por qué empezaste a jugar golf?**

La verdad no conozco la razón exacta por la que empecé pero creo que fue por mi familia y porque es un deporte que se puede practicar solo.

**SB: ¿Qué es lo que más te gusta del golf?**

AJAO: Todo, la variedad de campos y los lugares tan increíbles que he conocido gracias al golf.

**SB: ¿Cuáles han sido tus mayores logros en el golf?**

AJAO: Ganar el Gross de mi campo y haber ganado en todas las categorías 1er lugar, desde que comencé a jugar.

**SB: ¿En qué campos de golf has jugado y cuál es el que más te gusta?**

AJAO: He jugado en: Cantalagua, Rancho Viejo, San Gil, Juriquilla, Balvanera, El Camaleón, El cielo, Las Cañadas, Las Lomas, Tres Marías, Ixtapan de la Sal, El Country, Atlas, El Álamo, Las Hadas, Isla Navidad, Altozano Colima, Club de Golf Colima, etc. El que más me gusto fue el Tres Marías donde se jugaba antes el torneo de Lorena Ochoa Invitational.

**SB: ¿Cuál es tu meta en el golf?**

AJAO: Llegar a conseguir mi tarjeta para jugar profesionalmente.

**SB: ¿Cuánto tiempo le dedicas al golf?**

AJAO: Todo el posible, por el momento debido a los estudios y el trabajo, voy los fines de semana y algunas horas entre semana.

**SB: ¿Qué tan importante es practicar algún deporte o hacer ejercicio para ti?**

AJAO: Es muy importante para la salud de las personas, no solo física, sino mentalmente. Ya que está comprobado, que hacer ejercicio hace a las personas felices y también se pueden liberar muchos sentimientos.

**SB: ¿Quién es tu inspiración deportiva?**

AJAO: Rory Mcilroy.

**SB: ¿Qué les puedes decir a los jóvenes lectores de la revista Sportbook?**

AJAO: Que se informen de los deportes que pueden practicar y lo hagan sin dejar de tener un ejercicio, y que sean competitivos; ya que las actitudes que demuestran en los deportes es como son en la vida. Como dicen los golfistas: "si quieres conocer a una persona, llévala a jugar golf".

21 años

Licenciado en formación en comercio Internacional

Golfista Amateur

Representante de categoría Campeonato de altozano



**Todo el deporte está en**

# **sportbook** **RADIO**

**Lunes a Viernes 4:00pm**

**93.3FM / 1020AM**

**EXTASIS**  
**DIGITAL**  
93.3 FM / 1020 AM





## **JORGE BARAJAS BICAMPEÓN EN VOLEIBOL DE PLAYA**

El colimense Jorge Alejandro Barajas González originario de Armería se coronó por segunda ocasión en la Universidad Nacional 2015 en la disciplina de Voleibol de Playa, además es nombrado el jugador más valioso del torneo. Este torneo se desarrolló en la Universidad Autónoma de Nuevo León, refrendando su título obtenido el año pasado en Puebla.

Barajas González es ya un referente del voleibol nacional, al formar parte de los Tigres de la Autónoma de Nuevo León, tanto en cancha de sala, como en cancha de playa, y haber participado en Juegos Panamericanos en Guadalajara

2011, Juegos Centroamericanos en Veracruz y el mundial de Voleibol. Ambos en 2014, con la selección mexicana de voleibol de sala.

El colimote multimedallista con su estado en ambas modalidades, emigró desde el 2010 a los Tigres en donde ha representado los colores amarillo y azul en las Universiadas y en torneos nacionales. Así mismo, ha venido a ponerse la “verde” de Colima en el Campeonato Nacional de Voleibol con Cocoteros Citrojugo en el Nacional de Clubes y Torneos Alcuzahe.

## Aquí un fragmento de la entrevista a Barajas por parte de medios locales

Jorge Barajas, el capitán del equipo, fue nombrado como el mejor jugador del torneo. Minutos antes de entregar las medallas nos platicó también sus impresiones del juego.

- 1 ¿Cómo fue llegar al bicampeonato?**  
JB: Es algo complicado, la verdad batallamos mucho desde el primer juego que perdimos, que la verdad me hizo desconfiar un poco. Pero poco a poco nos fuimos acoplando más, y ahí se ve el resultado. Al último, jugamos súper bien y fue nuestro día.
- 2 Un primer set muy parejo pero en el segundo fueron muy superiores a Sinaloa ¿qué pasó?**  
JB: Sí, influye mucho el ánimo del equipo. Ganar un set nosotros y ellos estar abajo, como que les afectó y nosotros lo supimos aprovechar, eso fue lo que nos dio el triunfo.
- 3 Tú y Valdemar ya tienen un bicampeonato pero ¿pueden pensar en un tricampeonato o en consolidar una pareja histórica?**  
JB: Sí claro, ¿Por qué no? Ahorita estamos esperando si seguimos la maestría aquí, porque ya es el último año de los dos. Esperemos seguir y jugar para la Universidad que tanto nos ha apoyado.
- 4 ¿Este triunfo también les puede servir ahora que comienza el voleibol de sala en la Universidad?**  
JB: Claro, aquí estaban todos los chavos de voleibol de sala apoyándonos. Y ojalá que este triunfo nos ayude a motivarnos y a poder la de oro en sala también.

El colimote multimedallista con su estado



- ☑ *Facturamos tu Auto*
- ☑ *Garantía de Documentos*
- ☑ *Servicio Personalizado*
- ☑ *Tramitamos tus Placas*

Crédito hasta

**36**  
meses

3er Anillo Periférico 170  
Villa de Álvarez, Colima.



**31 157 27**



# 18va Copa Coca Cola

## Manuel Álvarez y José Vasconcelos, Campeones

Las oncenas de las secundarias José Vasconcelos TM en femenino y Manuel Álvarez TM en masculino, son los nuevos campeones de la Copa Coca Cola en la plaza Colima, luego de vencer a los equipos de la Jesús Reyes Heróles TM y Enrique Corona Morfín TM, quienes defendían el título, en la cancha de la empresa en Colima ciudad capital.

partido el once favorito y en el segundo, dando la nota el nuevo campeón.

El escuadrón de la José Vasconcelos TM se coronó con marcador de seis goles por cero sobre la Reyes Heróles TM, tunda en la que Melanie Quiroz firmó tres de ellos, dos Aydé Méndez y el restante Kiara García.

Un buen ambiente se vivió en la cancha de la empresa anfitriona desde temprana hora de la tarde para presenciar dos finales, ganando en el primer



Además de ellas, la Vasconcelos TM alineó a: Viridiana Hernández, Iris Diego, Mariana Fariás, Olga Rodríguez -capitana-, Sheyla Rodríguez, Jessica García, Deyra Macías y Grecia de la Torre. De relevo entraron a la cancha: Daniela Fernández, Daniella Castell, Jessica Pérez y Jennifer Ramírez.



Por la Reyes Heróles TM jugaron: América Montes de Oca, Ariana Salgado -capitana-, Paulina Guzmán, Rosario Soto Peredia, Gabriela Avalos, Damaris Neri Ceja, Dulce Pizano C., Yumari Fajardo, Jovana Barragán, Juliana Negrete y Gabriela Padilla. De cambio ingresaron al campo: Andrea Alvarado, Paula Cruz y Jennifer Mata.



Mientras que en la rama masculina, juego peleado como se esperaba, le pegaron al favorito y el once de la Manuel Álvarez TM se coronó marcador de dos-cero, goles de Ricardo Coss y Omar Cárdenas.

Además de Coss y Cárdenas, iniciaron por el nuevo monarca de la plaza Colima: Alberto Cárdenas, Felipe Silva, Alí Solís, Marcelo González, José Luis Cruz -capitán-, Jesús Cruz, Yavet Cortez, Yair Verduzco y Saúl Sosa.

Mientras que por la Corona Morfín estuvieron en el terreno de juego: Christopher Ascencio, Miguel Pérez -capitán-, Erick Cárdenas, Oscar Peña, Ignacio Rodríguez, Rogelio García, Jaime Cacho, José Espíritu, Pedro Ramírez, Fernando Márquez y Antonio Santillán. Y de relevo entraron: Jesús Amarillas, Saúl Hernández, César Velasco, Germán González y Pablo Márquez. La final Estatal se realizará en fecha próxima.

Una vez concluido el encuentro masculino se hizo la entrega de los uniformes al campeón de plaza, de parte del coordinador del Torneo por la empresa Coca Cola Colima, David Romero.

# La papa

**U**na creencia muy arraigada en muchas personas y que tal vez a muchos les intriga es acerca de comer o no papa.

Se tiene la idea de que la papa engorda y que por tanto si se desea bajar de peso se debe eliminar de la alimentación pero eso no es del todo cierto.

Como primer punto debemos aclarar que la papa es de la familia de hortalizas y contiene muchas propiedades nutritivas y con pocas calorías. Aquí la cuestión es que esta es un almidón, la cual pertenece a los polisacáridos, cadena de carbohidratos de lenta absorción y difícil de desintegrar por la célula, lo cual ocasiona que en grandes cantidades esta se puede quedar almacenada en el cuerpo. Para mantener todas las propiedades de la papa es necesaria comerla en un estado puro, es decir: hervida o al vapor.

Dicho tubérculo posee una cantidad moderada de hierro, pero el gran contenido de vitamina C, fomenta la absorción de este mineral. Además, cuenta con vitaminas B1, B3 y B6, y otros minerales como potasio, fósforo, magnesio y antioxidantes, los cuales pueden contribuir a prevenir enfermedades relacionadas con el envejecimiento.

La papa hervida contiene muy pocas calorías lo que la hace una excelente fuente de energía con poca grasa.

En el mundo del físicoconstructivismo y fitness suelen emplearse para incrementar la masa muscular y también son vetadas en algunas dietas fitness dependiendo del objetivo, porque pueden ser sustituidos por otros que nos proporcionan los mismos nutrientes.

Así que recuerden que es muy importante no dejar ningún alimento fuera de tu ingesta, sólo debes saber cuándo consumirlos y en qué cantidades, de acuerdo a tus objetivos y en una dieta diseñada de manera personalizada por tu asesor nutricional.

#RodriguezTeam Construyendo masa muscular

 [elsaelizabeth. hoyosrosas](#)

 [Elsa\\_Elizabeth\\_HR](#)

**La papa hervida contiene muy pocas calorías**



**FLOW**  
SHOES  


**2X1½**

**Promoción vacacional:  
Compra un par de tenis  
y el segundo a  
mitad de precio**

**Aceptamos tarjetas  
bancarias**

**VISA**

**MasterCard**

**3 Y 6 MESES SIN INTERESES**

**SOLO MARCAS ORIGINALES**

**NIKE**

**adidas**

**LACOSTE**

**VANS**

**RIBK G20**

**Jeep**

**PUMA**

**DC**

**CAT**

**NEW ERA**

**USA**

**asics**

y muchas más marcas...

Madero #17, Col. Centro Coiima, Col.

# YOLANDA Ramírez

*Simplemente ¡La Mejor!*



La mejor tenista mexicana de todos los tiempos. Recibió un reconocimiento en el Jalisco open.



### ¿Cuáles han sido sus mejores torneos o mejor momento?

El mejor momento fue cuando me calificaron en número uno después de que llegué a la final de singles de Roland Garros por segunda vez en 1961. Desgraciadamente no tuvimos dinero para el Abierto de Estados Unidos, y entonces yo ya me quedé en Europa jugando tan tranquila; ni me interesó perder el ranking número uno que era tan importante. La Federación Mexicana de Tenis nunca me dijo: Oye, vente para jugar, nosotros te ayudamos. Nada, como siempre yo lo hice con mi familia y con la familia de la pajarita lo que me llevó a perder el número uno, porque no jugué.

### ¿Fue número uno del mundo?

Así es, tengo los libros y fue el ranking europeo de todos los profesionales y de todas las revistas de Europa.

### ¿Cuál fue su experiencia en Wimbledon?

El mejor triunfo que tuve en Wimbledon, fue contra la campeona del mundo Billie Jean King cuando le gane, en la cancha central... eso me llena de orgullo. También le gane a Christine Truman cuando estaba rankeada número uno, en la cancha número uno. Cuando estrenaron la cancha número uno en Wimbledon me volvieron a invitar y siempre he estado ahí en el salón de la fama, que son las primeras ocho jugadoras del mundo. Estoy en el de Wimbledon, En el Roland Garros, en el de Estados Unidos y en el de Australia, ósea en el Grand Slam, ahora todos son así pero antes en mi época era los Slams y cuando ganabas los cuatro era el Grand slam.

### ¿En dónde le ha gustado jugar más?

En Wimbledon porque la verdad es la cuna del tenis, aparte de que es jugar en pasto y delante de público que es muy condecorador. Pero donde mejor jugaba, era en Roland Garros porque yo me hice en el deportivo Chapultepec y venía muy seguido a Guadalajara a jugar; Me invitaban al tapatío y a todos los torneos. Aquí me hice porque aquí jugaban muy buenos tenistas, entre ellos los Palafox. Siempre tenía competencia, no se si se acuerdan que en paz descansa, de Toña Prado, pero si venía muy seguido a Guadalajara, me echaba mi viaje en tren jugaba y me regresaba en tren.

### ¿Qué otra experiencia quiere compartir con nosotros?

De cuando el conde de Godon antes se jugaba hombres y mujeres, y lo gané en singles y dobles. En Australia jugué con una chica de Arlinhigh y en el de Estados Unidos con una argentina. No siempre jugué con la pajarita porque ya se había casado. Por cierto, que se casó con el campeón de Francia que fue 13 veces campeón de singles de Francia del nacional, luego el también llegó a la final de Roland Garros. Así que seguimos hablando de que todas las familias tenísticas siguen siendo familias, como aquí todos los Palafox y todos los que son familia de Claudia Hernández jugaban en mi época con todas las tías.

### ¿Qué le pareció el Jalisco Open?

Estoy realmente admirada de lo bien organizado que ha estado y de lo mucho que ha trabajado la organización del grupo Ochoa, de todos los patrocinadores y de toda la gente que participo en este evento.



Promoción Mes de Mayo  
**AIRES ACONDICIONADOS GRATIS**

**TESSY DE LA TORRE MTZ.**

✉ tessedltm10@hotmail.com

☎ 312 152 5507

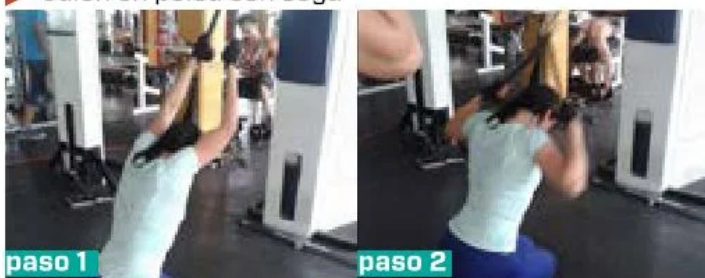
📱 TESS HOUSE

# Rutina de espalda

▶ Jalón con barra en banco inclinado



▶ Jalón en polea con soga



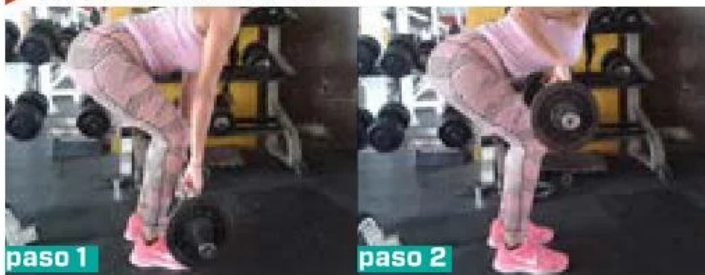
▶ Remo con agarre triangular invertido



▶ Remo en polea a una mano desde abajo



▶ Remo inclinado con barra



## Los dos tipos principales de ejercicios de espalda son los jalones o las dominadas

La espalda es uno de los grupos musculares más difíciles de gestionar por los principiantes, debido a que debe realizar un completo intervalo de recorrido para estirar y contraer el músculo correctamente.

Los dos tipos principales de ejercicios de espalda son los jalones o las dominadas (virtualmente los mismos movimientos) y el remo.

Las dominadas y los jalones en primer término desarrollan la anchura en la espalda centrándose en las porciones externas de los músculos dorsal ancho, el remo es ideal para crear densidad mediante el desarrollo de los músculos de la parte media de la espalda, de los romboides y de la parte media del trapecio.

En el gym tienes una completa selección de ejercicios para trabajar la espalda pero en esta ocasión te presentaré una opción para trabajarla.

¡Esta rutina incluye 5 ejercicios muy efectivos!

En el caso de las mujeres se realizarán 4 series de 20,15,15,12 repeticiones y los hombres podrán manejar 4 series de 15,12,12,10 repeticiones.

f [elsaelizabeth.hoyosrosas](#)

📷 [Elsa\\_Elizabeth\\_HR](#)



# JUEGOS INTERSALESIANOS



**S**e realizaron los Juegos Intersalesianos en la Unidad Deportiva DON BOSCO, con la participación de Colegios de todo el país, de los estados de Jalisco, San Luís Potosí, Nuevo León, Sonora, Tamaulipas, en una gran convivencia deportiva.

Este evento inició desde el viernes 24 de abril con una espectacular inauguración en el auditorio de la Unidad Deportiva Morelos y los Juegos de las disciplinas de Voleibol, Fútbol y Baloncesto se realizaron en la Unidad Don Bosco, además se contó con exhibición de Porristas de las diferentes instituciones durante el evento.

Participaron niños, jóvenes y adultos, en varias categorías, con grandes duelos, convivencia sana y juego limpio durante toda la contienda. Así como el apoyo de los padres de familia, quienes también tuvieron sus actividades especiales, además de cooperar en la organización del evento.

► ***Colegios de todo el país, de los estados de Jalisco, San Luís Potosí, Nuevo León, Sonora, Tamaulipas estuvieron presentes en los Juegos Intersalesianos***



**VISA CENTER.MX**

TRAMITE DE VISA AMERICANA

**GRATIS!**

PAGANDO TU TRANSPORTE Y PASAJE

**RENOVACIÓN DE VISA EN AUTOMÁTICO SIN PRESENTARSE EN EL CONSULADO**

## OFICINA COLIMA

En los Portales de Colima, Degollado # 26, Col. Centro  
Lunes a Viernes de 8:00am a 6:30pm  
Sábados de 9:00am a 2:00pm

**(312) 312 5865**

Autobús 43 Píezas Van 15 píezas

VISAMOS AL CONSULADO TODOS LOS DÍAS

**RENTAME**

(312) 101 6946

**CONTAMOS CON SUCURSALES EN:**  
**TECOMÁN (313) 327 0777**  
**MANZANILLO (314) 333 1881**



ZURICH

# JALISCO OPEN

PRESENTADO POR



AEROMEXICO



LACOSTE



Autokam Germania





Del 20 al 26 de abril se llevó a cabo la quinta edición de la #LaFiestaDelTenis. Que por primera vez incluyó la rama profesional femenina, con una bolsa de 15,000 dólares y fecha oficial dentro del calendario oficial del ITF.

Después de tres años el estadounidense, Rajeev Ram logró conquistar la cima de ZURICH JALISCO OPEN PRESENTADO POR AEROMÉXICO Y LACOSTE, tras imponerse en dos sets al también estadounidense Jason Jung 6-1 6-2. Por su parte Marcela Zacarías se convirtió en la primera campeona de la rama femenil de la fiesta del tenis, tras vencer en un emocionante duelo a Victoria Rodríguez 4-6 6-4 7-5. Marce también logró el campeonato de dobles junto con la brasileña Laura Pigossi, luego de vencer en dos sets a la tapatía Renata Zarazua y la brasileña María Fernanda Alvez 6-3 2-6 (10-8).

La final de dobles varonil, contó por segundo año consecutivo con la presencia del mexicano Miguel Angel Reyes Varela que este año armó dupla con el brasileño Marcelo Demoliner, lamentablemente Varela no pudo repetir el campeonato del año pasado tras perder 5-7 6-4 6-10 ante los estadounidenses Rajeev Ram y Austin Krajicek.

Al igual que en años anteriores ZURICH JALISCO OPEN PRESENTADO POR AEROMÉXICO Y LACOSTE, contó con la participación de los mejores tenistas mexicanos, este año se sumaron las mujeres que lograron un excelente papel en el torneo.

#### Sobre Campeones:

Rajeev Ram es un tenista profesional de los Estados Unidos de ascendencia india. Como Junior, participó en todos los torneos del Grand Slam, y llegó a jugar la final de dobles de Wimbledon en 2002 junto al también estadounidense Brian Baker.

Marcela Zacarías es una tenista mexicana, actualmente la jugadora mejor posicionada en el ranking mundial de México. Después de sus triunfos en singles y dobles en Jalisco Open, alcanzó su mejor puesto en la clasificación de la WTA tanto en singles como en dobles, concretamente en los lugares 248 y 275 respectivamente.

# ZURICH JALISCO OPEN

PRESENTADO POR

AEROMEXICO LACOSTE



## RADIOGRAFÍA

Detalles Rama Femenil:

Nombre: ZURICH JALISCO OPEN PRESENTADO POR AEROMÉXICO Y LACOSTE

Tipo de superficie: Dura

Fecha: 20 a 26 de abril de 2015. (1ra. Edición)

Bolsa: 15,000.00

Categoría: ITF \$15,000.00

Tipo de pelota: Prince - High-altitude / Con presión.

Organizadores: Ochoa Sports Management

Presidente del torneo: Alejandro Ochoa Reyes

Director Técnico: Adhemar Rodríguez

Hotel Sede: Hotel Presidente Interncontinental Código de reservación Jalisco Open

Transportación: Será proporcionada por el Comité Organizador del torneo; Hotel sede- Polideportivo Metropolitano de Tenis

Main Draw : 32 jugadoras

Formato: A 2 de 3 sets

Sede: Polideportivo Metropolitano de Tenis

Ciudad: Guadalajara Jalisco

Torneo de Profesionales Mexicanas 15, 16 y 17 de abril ( Otorga un wild card al Main Draw del Torneo Challenger).

Torneo de Calificación (Qualifying) 18 y 19 de abril ( 8 calificadoras ingresan al Main Draw del Torneo Challenger).

Detalles rama varonil:

Tipo de superficie: Dura

Fecha: 20 a 26 de abril de 2015. (5ta. Edición)

Bolsa: 100,000 USD más Hospitalidad.

Categoría: ATP Challenger

Tipo de pelota: Wilson US Open - High-altitude / Con presión.

Organizadores: Ochoa Sports Management

Presidente del torneo: Alejandro Ochoa Reyes

Director Técnico: Adhemar Rodríguez

Hotel Sede: Hotel Presidente Interncontinental Código de reservación Jalisco Open

Transportación: Será proporcionada por el Comité Organizador del torneo; Hotel sede- Polideportivo Metropolitano de Tenis

Main Draw : 32 jugadores

Formato: A 2 de 3 sets

Sede: Polideportivo Metropolitano de Tenis

Ciudad: Guadalajara Jalisco

Torneo de Profesionales Mexicanos 15, 16 y 17 de abril ( Otorga un wild card al Main Draw del Torneo Challenger).

Torneo de Calificación (Qualifying) 18 y 19 de abril ( 4 calificadores ingresan al Main Draw del Torneo Challenger).

Singles

Ganador : \$14,400 / 110 puntos

Finalista: \$8,480 / 65 puntos

Semi-finalista: \$5,020 / 40 puntos

Cuartos de final: \$2,920 / 20 puntos

2da ronda: \$1,720 / 09 puntos

1ra ronda: \$1,040 / 0 puntos

Dobles (Por equipo)

Ganador: \$6,200 / 110 puntos

Finalista: \$3,600 / 65 puntos

Semi-finalista: \$2,160 / 40 puntos

Cuartos de final: \$1,280 / 20 puntos

1ra ronda: \$720 / 0 puntos





# Erika Espinoza

**Sportbook  
conoció hace unos  
días a Erika Espinoza y  
nos contó porqué como  
mujer, madre y sobrevi-  
viente de cancer vale  
la pena ser deportista.**



## **SB: ¿Cómo te inicias en el deporte?**

EE: He sido deportista desde chava. Hace algunos años fui porrísta y quienes han participado en la dinámica de ser animadoras, no me dejarán mentir, saben que es muy parecido a cualquier deporte de alto rendimiento, porque el entrenamiento es muy pesado. Muchos creen que es sólo brincar y gritar, pero se requiere de mucha elasticidad y entrenamiento tipo 'cardio' para tener condición física en toda competencia. De hecho, llegué a participar a nivel nacional e internacional con mis compañeras, con quienes convivía 4 horas diarias pare representar a Colima.

## **SB: ¿Cómo ayuda a la salud el que hagamos deporte?**

EE: Activarnos físicamente, de cualquier forma, siempre significará salud. Hacer deporte nos lleva al equilibrio y siempre requeriremos mantenernos activos, a la par de tener buenos hábitos alimenticios para sentirnos y estar sanos. Además, hacer ejercicio nos distrae y relaja, nos hace sentir libres y nos permite estar con uno mismo. Caminar o correr, en sí, significa tener tiempo para mí.

## **SB: ¿Cuál es el mejor momento para hacer ejercicio?**

EE: Siempre será necesario hacer deporte, no importa si es en el día o en la noche. Hay quienes prefieren ejercitarse en las mañanas para después continuar el día ya arregladitas y de más; pero si no alcanzamos a disfrutar de nosotros mismos con ejercicio matutino, antes de dormirnos también es una gran opción, porque nos relaja demasiado e implica que los músculos siguen trabajando mientras dormimos. Este ejercicio por las noches nos ayuda a mejorar nuestro nivel de salud, llego a sentir un mejor sueño reparador.

## **SB: ¿Y qué significa para ti estar en una carrera constante por la salud?**

EE: Ser sobreviviente de cáncer se traduce en un gran compromiso con quienes están en una situación parecida a la mía. Tras sobrellevar el tratamiento, me quitaron el pulmón derecho y creí que mi vida cambiaría drásticamente; pero parte de la recuperación implicó caminar, trotar e incluso correr. Al principio tenía mucho miedo porque no sabía si hacer deporte sería algo benéfico para alguien que había perdido un pulmón, pero hoy puedo decir que empezar a correr como parte de un compromiso conmigo misma, un reto que ha significado la mejor carrera de mi vida.



personas se sumen a cambiar la vida de otros.

**SB: ¿Y cuándo organizas una carrera?**

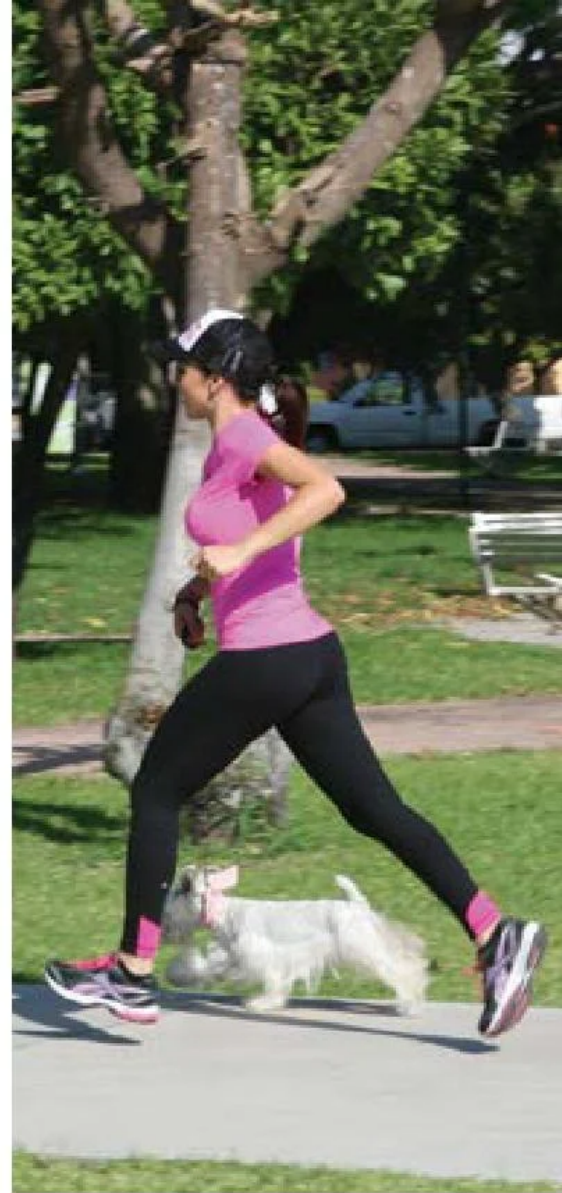
EE: Pues el próximo 30 de mayo estoy colaborando en una carrera con triple objetivo de ayuda: deporte, cuidado del ambiente y tener más sobrevivientes de cáncer. La carrera se llama "Corre y recicla por el cáncer" y lo que queremos es que todo el que participe pague su inscripción también lleve material para reciclar, porque todo lo que recabemos de esta carrera será para ayudar a tres personas en sus quimioterapias. Además, el eslogan de esta carrera es "Si una vida quiero salvar, segura estoy de donar. ¡Sonrisas que dan vidas!"

**SB: ¿Qué piensas de las carreras que tienen como objetivo apoyar a quienes tienen cáncer?**

EE: Pues en muchas ocasiones, a estas carreras asisto como anfitriona o participo en logística o apoyando en la conducción del evento, pero estoy convencida de que en este momento quiero ser un ejemplo para quienes desean que haya más sobrevivientes de cáncer y por eso empecé a correr para tener condición física. No sé si la próxima carrera la voy a correr, pero de que la termino caminando, la termino; pues mi objetivo es que más

**SB: ¿A quienes vamos a ayudar con nuestra participación?**

EE: De inicio vamos a apoyar a Karlita, quien es mamá de un bebé de seis meses y le detectaron cáncer cuando estaba embarazada. Su situación no sólo es crítica por tener cáncer, sino porque quiere aferrarse a la vida por su bebé. Sabemos



# El cáncer se puede vencer ¡SEGURO!

TESTIMONIO DE VIDA DE **Erika Espinoza**



Soy sobreviviente de cáncer y quiero compartir contigo mi historia, mi fe y mi amor a la vida.  
**Por tí, por amor a nosotr@s.**



que tener hijos implica una gran responsabilidad y es algo que Karlita quiere cumplir como mujer, como madre; por eso esta carrera es maravillosa, pues vamos a ayudar a diferentes causas: concientizar en el cuidado del planeta, impulsar a más personas a que hagan ejercicio, promover el cuidado de nuestro cuerpo y la ayuda que como sociedad podemos dar a quienes nos necesitan. Sé que es un granito de arena, pero es una gran aportación para los que quieren ser sobrevivientes del cáncer.

**SB: Con todas estas causas para realizar deporte, ¿por qué debemos motivar a nuestros hijos a practicar alguno?**

EE: De inicio, creo que nuestros hijos deben tener una formación cultural y también deportiva. En mi caso, mi pequeño Diego toca la guitarra y practica el basquetbol, aunque su pasión es nadar. Creo que cualquiera que sea su decisión, la voy a apoyar, porque la cultura le fomenta habilidades, pero el deporte lo concientiza en el cuidado de su cuerpo. Es decir, que el deporte siempre será un motivador de buenos hábitos alimenticios y de autocuidado, pues para ser más competitivos los entrenadores indican que es mejor descansar que irse de fiesta o que no fumen para cuidar sus pulmones, e incluso, les hacen ver que el consumo de alcohol daña su organismo y les resta rendimiento. Agrego que si nuestros hijos practican algún deporte, nosotros como padres les debemos crear la responsabilidad de ser constantes y respetuosos de su cuerpo; y eso simplemente nos hace estar tranquilos porque el deporte los aleja, sin duda, de las adicciones.

**SB: Por último, algo que quieras decirles a nuestros amigos de Sportbook:**

EE: De inicio que estén al pendiente de más información sobre la carrera "Corre y recicla por el cáncer", que será este sábado 30 de mayo, pues con su apoyo tendremos más vida, habrán más sonrisas en quienes serán beneficiados con una parte de su tratamiento.

Además de que les invito a caminar y dar la vuelta por los parques de Colima, que son tan bonitos y son un espacio que se presta para mejorar nuestra salud con el deporte y paisajes hermosos como el que nos regala el volcán cada día. Sintámonos afortunados de tener una calidad de vida inigualable y que próximamente regresaremos a ser el estado más seguro de la República, con mayor fomento al deporte y con apoyo total para el desarrollo de valores familiares que deben continuar disfrutando nuestros hijos.





# Concierto de Gala "Jóvenes y Virtuosos"

**DUO PETROF**  
ANATOLY LATIN • VLADA VASSILIEVA

David Lozano Marín  
Guilibeu Urbieta Vera  
Saúl Ibarra Ramos

**Miércoles 13 de Mayo 8:30 PM**

Compra tus Boletos Tel: 3301380 **Costo \$400 p/p.**  
Av. José G. Alcaraz 1625  
Jardines Vista Hermosa, Colima, Col



2015 **75** ANIVERSARIO

Evento a beneficio del IUBA

## Gran Concierto

PETROF

## Internacional Voice Duet

**SOPRANO: MARIANA CORONA**

**TENOR: FELIPE CASTELLANOS**

Compra tus Boletos Tel: 33 0 13 80  
**Restaurante Origen Latino**

**Sábado 30 de Mayo 8:00 PM**

**Costo \$350 p/p.**



# El desayuno,

el mejor momento para comenzar el día

Buffet económico

Niños \$ **92**

Adultos \$ **99**

Ya incluyen IVA

# La comida,

el mejor momento para disfrutar

Buffet económico

Niños \$ **99**

Adultos \$ **109**

Ya incluyen IVA

Válido del 1 de abril al 30 de noviembre de 2015.

Disponible viernes en todos los Restaurantes Liverpool: Calles, Tlalquapac, Obispos, Colima, Tepic, Mazatlán. No aplica con otras promociones, ni en días festivos, ni en Venta Mochama.

 **restaurante**  
Liverpool

¿OLVIDO ALGO? Más compras en [liverpool.com.mx](http://liverpool.com.mx). Su opinión es importante: [restaurantes.liverpool.com.mx](http://restaurantes.liverpool.com.mx). Nuestras precios incluyen IVA



INTERNET

# Sporthook

Mayo 2015

A woman with dark hair, wearing a pink t-shirt and a black and white baseball cap with 'ERIKASPINOSA' written on it, is smiling and sitting outdoors. She has her arm around a young boy who is wearing a grey and yellow shirt. A small white dog is sitting on the boy's lap. The background shows trees and a fence.

**Erika**  
**Espinoza**  
Mamá, imparable