

REVISTA

# **Sportbook**

Agosto 2020

# **RAFAEL MENDOZA**

paso firme por Colima

# *El deporte debe ser una actividad de todos los días,*



El deporte debe ser una actividad de todos los días, por su gran aporte a la salud física y mental: todo nuestro cuerpo está hecho para la actividad, para caminar, para trabajar; y el deporte nos proporciona gran bienestar y tranquilidad para un desarrollo armonioso de nuestros quehaceres o responsabilidades cotidianas.

Cuando caminamos o nos activamos físicamente, desplegamos energía y nos desprendemos de las toxinas; tenemos calma para pensar, fluyen nuestras ideas, abrigamos pensamientos positivos, visualizamos metas, afinamos propósitos, vemos cómo ayudar más a las personas.

Quiénes tenemos responsabilidades públicas; que llevamos en mente diariamente una gran cantidad de compromisos; que debemos estar al tanto de todo lo que pasa en nuestro trabajo, debemos estar en las mejores condiciones físicas, mentales, emocionales, y el deporte es un gran aliado en esto.

Yo recomiendo mucho a las personas de todas las edades, que nos ejercitemos, que realicemos actividad física de acuerdo a nuestras capacidades, a nuestro tiempo, a los lugares donde vivamos; que nos ajustemos al tipo de deporte o de actividad física, porque de esta manera nos mantenemos sanos, con pensamientos positivos, con un mejor funcionamiento de nuestro metabolismo.

El ejercicio cotidiano, además de producirnos bienestar que tiene que ver con la eliminación de toxinas, con el manejo de la presión, el control de los niveles de glucosa, del peso; nos ahorra dinero al prevenirnos enfermedades que luego cuando se presentan son caras de atender.

Ahora que estamos en esta circunstancia de la pandemia, las autoridades de salud, los nutriólogos, los estudiosos de las enfermedades, están recomendando el cuidado de la alimentación y la promoción de actividad física; en nuestras casas, en nuestro trabajo, darnos tiempo de ejercitarnos, para tener más inmunidad frente al covid-19.

Por el alto valor que tiene el deporte en la salud de todas las personas, Rafael Mendoza, desde el inicio de su gobierno propuso dar pasos firmes en la transformación y modernización de la infraestructura deportiva; a paso firme avanzamos en la construcción y el techado de canchas escolares y en el mejoramiento de espacios deportivos.



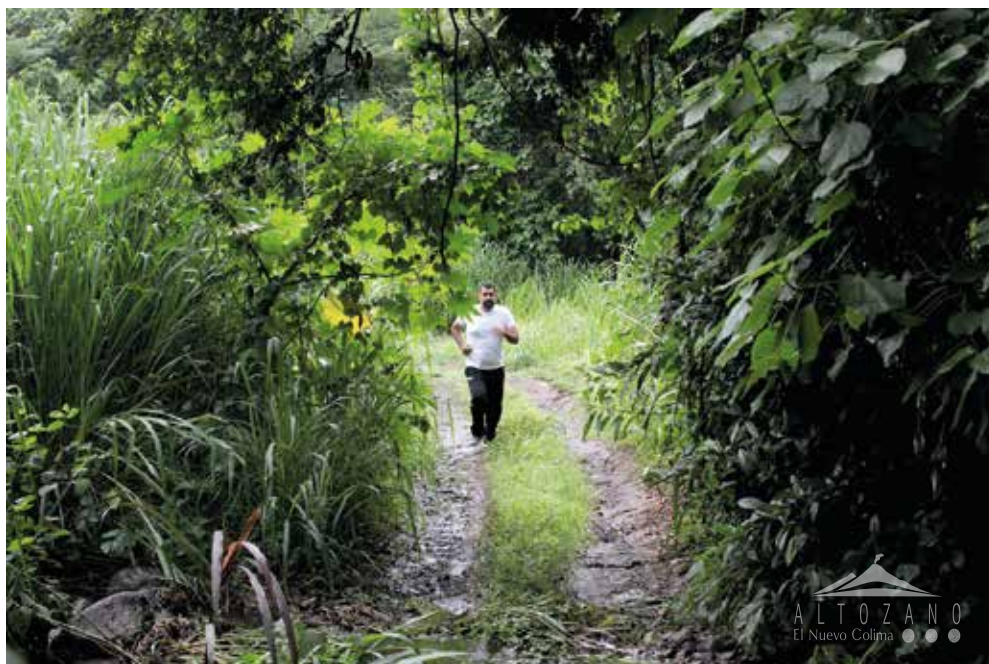
ClearView  
ACADEMY COLIMA

**EDUCACION  
QUE LO CAMBIA TODO**  
CONTAMOS CON **TODOS LOS NIVELES** DE  
EDUCACION BASICA

EL FUTURO DE LA EDUCACION  
YA ESTA EN COLIMA



312 323 4583



Porque Rafael Mendoza le apostó al deporte; porque creemos en la juventud de Cuauhtémoc, en una juventud sana, propositiva, estudiosa, con gran interés en la formación y en contribuir al desarrollo de la familia y la comunidad; nos propusimos dar pasos firme en nuestro gobierno.

Por eso, Rafael Mendoza ha invertido a paso firme en los espacios deportivos; a paso firme en el apoyo a la educación con becas de transporte, calzado y uniformes escolares gratuitos; a paso firme en el transporte alternativo con las novedosas mototaxis; a paso firme construyendo nuevos pozos de agua potable; a paso firme en la construcción de nuevas calles y rehabilitación de vialidades y espacios públicos en todo el municipio; a paso firme apoyando a los productores del campo, con semilla gratuita y asegurándoles la compra de la cosecha; a paso firme en la modernización de vanguardia en alumbrado público.

***“Creo en la juventud de Cuauhtémoc,  
en una juventud sana, propositiva,  
estudiosa, con gran interés en la formación  
y en contribuir al desarrollo  
de la familia y la comunidad”***

Así como en el deporte hemos dado paso firme; así también con pasos firmes avanzamos en todo el desarrollo y progreso del municipio de Cuauhtémoc, contribuyendo con el engrandecimiento del estado de Colima, que también es nuestro propósito.

ALTOZANO  
El Nuevo Colima



**Disfruta de  
nuestro  
Desayuno y  
Comida Buffet**

**8:00 am a 5:30 pm**

**Camino a Altozano**

**312 166 0807**

**f /Campestre 'El Trapiche'**



# RAFAEL RAMÍREZ

Sueña con un gobierno para todos,  
sin partidos y por la gente



## Entrevista

por Eduardo Calderón

RAFAEL RAMIREZ HERNANDEZ, GOLFISTA DESDE QUE TENIA 10 AÑOS, INICIE EN ESTE DEPORTE Y ME VOLVI PROFESIONAL A LOS 18 AÑOS DE EDAD.

**COMO FUE TU TRAYECTORIA RAFA? PLATICANOS COMO FUE QUE LLEGASTE A SER PROFESIONAL SI EMPEZASTE A LOS 10 Y A LOS 18, DESPUES DE 8 AÑOS YA ERAS PROFESIONAL. QUE HACIAS?, QUE JUGABAS?, QUE ENTRENABAS?, CUANTAS HORAS?, CUANTOS DIAS?**

PUES MIRE, YO ARRANQUE COMO CADI DESDE LOS 10 AÑOS, YA A PARTIR DE LOS 16 EMPECE UNA PRACTICA MUY DURA. MI RUTINA ERA EL TODO EL DIA, LLEGABA AL CAMPO A LA 7 DE LA MAÑANA, EMPEZABA A PEGAR BOLAS DE 7 A 9 DE LA MAÑANA, DESAYUNABA DE 9 A 9:30 Y SEGUIA EN LA PRACTICA HASTA LA 1 DE LA TARDE. APARTIR DE LA 1 ME IBA A LO QUE ERA EL POT UNA HORA Y AL APROCH OTRA HORA, SE HACIAN LAS 3 DE LA TARDE, COMIA Y DESPUES ME IBA A JUGAR, DE LAS 3:30 DE LA TARDE HASTA QUE SE ACABABA LA LUZ. PARTE DE ESO TAMBIEN FORMABA LO QUE ERA EL EJERCICIO, METERLE PARA TENER CONDICION FISICA.

**ESTO QUIERE DECIR QUE PARA TU HABER PODIDO ENTRENAR Y LLEGAR A ESE NIVEL DESPUES DE 8 AÑOS, LO QUE ESTAMOS ESCUCHANDO ES QUE: ENTRENABAS 8 HORAS DIARIAS?**

**ENTRENABA MAS, DE 7 A, VAMOS A DECIR DE 7 A 7 12 HORAS, ESO ES LO QUE TE DIO LA DISCIPLINA Y LA CONSTANCIA DE 8 AÑOS DE ESTAR PEGANDOLE 12 HORAS EN LA CANCHA, EN EL CAMPO MAS BIEN DEL GOLF, NO?**

NO, MAS BIEN FUERON DE PRACTICA, ASI DURAS, BIEN METIDAS LAS 12 HORAS, DURANTE DOS AÑOS, DESDE LOS 16 A LOS 18 AÑOS, PORQUE SI BIEN EMPECE DESDE LOS 10 COMO CADI, NO TENIA LA OPORTUNIDAD DE PRACTICAR BIEN TODO EL DIA Y TODOS LOS DIAS, TENIA QUE HACER MI FUNCION TAL COMO CADI Y NADA MAS PODIAMOS JUGAR LOS DIAS LUNES, OSEA REALMENTE CUANDO ERA LUNES TODO EL DIA LE DABAMOS AL GOLF.

**OYE RAFA, Y QUE FUE DE RAFA CUANDO LLEGA A LOS 18 AÑOS Y YA SE CONSIDERA UN PROFESIONAL, A DONDE VA?, QUE HACE? QUE TORNEOS?, QUE BUSCA?, PATROCINIOS?, DONDE SALE A VIAJAR?, COMO LE HACE RAFA?**

CUANDO LLEGUE COMO PROFESIONAL DE GOLF, MI DEBUT FUE, MI PRIMER TORNEO PROFESIONAL FUE EN EL TOUR DE LAS AMERICAS; QUE ESTE TOUR VIAJABA POR TODO LATINOAMERICA, ENTONCES AHÍ

FUE MI DEBUT COMO PROFESIONAL DE GOLF, Y RECUERDO BIEN QUE MI PRIMER TORNEO FUE EN ISLA NAVIDAD EN EL AÑO 2000, NO PERDON, ENTRE 2000 Y 2001 ESE FUE MI PRIMER TORNEO DE PROFESIONAL. TAMBIEN AL IGUAL TUBE PARTICIPACIONES EN LA GIRA DEL TOUR CANADIENSE QUE ES OTRA GIRA, TAMBIEN EN EL TOUR MEXICANO QUE HA IDO CAMBIANDO CONSTANTEMENTE AÑO CON AÑO. EL TOUR MEXICANO, AHORITA HAY MUCHO MAS NIVEL, PERO SI EN EL TOUR CANADIENSE Y EL TOUR DE LAS AMERICAS SE EXIGIA MUCHO, HABIA MUY BUEN NIVEL AHÍ.

***PAISES QUE CONOCISTE GRACIAS AL GOLF?***

PUES MIRA, HE VIAJADO LO QUE ES MEXICO Y ESTADOS UNIDOS, LA VERDAD NO HE IDO A OTROS PAISES A COMPETIR; ES AHÍ EN DONDE ME HE DESARROLLADO, DONDE ME HE MOVIDO.

***QUE LE RECOMIENDAS A LOS GOLFISTAS QUE QUIEREN INICIAR?***

ESTE ES UN DEPORTE, LA VERDAD MUY SANO, EN UN AMBIENTE DE RELAJACION LA VERDAD QUE ES ESPECTACULAR. EL TABU DE ESTO, SE CREE QUE ES NADA MAS PARA VIEJITOS; YO LOS INVITO A QUE LO INTENTEN, A QUE LO PRUEBEN Y ES MUY ADICTIVO, MUY ADICTIVO, PERO ES LA MEJOR ADICCION QUE PUEDE HABER. ESTE DEPORTE EXIGE MUCHO, ES DE MUCHO RETOS Y ES COMO EN LA VIDA; VA HABER MUCHOS FRACASOS, MUCHOS TROPIEZOS PERO IGUAL CUANDO HAY UN BUEN DIA CREAME QUE ES MUY SATISFACTORIO.

***SI PUDIERAS DESCRIBIR EN UNA PALABRA PARA TI, QUE REFRESENTA EL GOLF?***

YO EL GOLF LO VEO QUE ES UNA FORMA DE VIDA, ASI LO VEO YO.

***UNA FORMA DE VIDA!,TE HA SERVIDO A TI PARA FORMARTE COMO SER HUMANO, COMO PADRE DE FAMILIA, COMO PERSONA Y QUE SE VE QUE NO TIENES PROBLEMAS DE ADICCIONES NI NADA, POR EL MISMO DEPORTE, NO?***

SI, ASI ES, LA VERDAD ESTO A MI ME HA DADO LA VERDAD MUCHO, MUCHO. YO TENGO MUCHO QUE AGRADECERLE AL GOLF PORQUE GRACIAS A EL SOY LO QUE SOY HOY EN DIA, Y LA VERDAD QUE TE FORMA COMO PERSONA, TE AYUDA BASTANTE PARA LA VIDA Y PARA LLEVAR UNA VIDA SANA.



**OYE RAFA, YA POR ULTIMO, QUE SE SIENTE CUANDO ESTAS TU AQUÍ EN EL CAMPO DE GOLF Y VES CHIQUITINES QUE VIENEN A ENTRENAR?, DESDE CUANDO, DESDE QUE EDAD ESTAS ENTRENANDO CHIQUITINES?**

HAY CHIQUITINES QUE DESDE LOS 3 AÑOS ARRANCAN, OSEA LA VERDAD SE PUEDE ARRANCAR A MUY TEMPRANA EDAD Y NO IMPORTA LA EDAD QUE TENGAS, ESTE DEPORTE NUNCA ES TARDE PARA INICIAR.

**FORMADOR DE TALENTOS, NO? DIME ALGUN NOMBRE QUE ESTE AQUÍ JUGANDO, QUE VEAS QUE YA ESTE SABROSO, QUE LE PEGUE AL GOLF.**

SI, MIRA AQUÍ TENEMOS UNA CHICA QUE RECIENTEMENTE ESTA, SE PUEDE DECIR INCIANDO, PERO YA HA TENIDO DOS PARTICIPACIONES EN MUNDIALES, SU NOMBRE ES ANA BELEM CASTELLANOS, CREO QUE LE HA IDO MUY BIEN. ESTO ES UNA FORMACION Y PUES SON AÑOS, SON AÑOS QUE HAY QUE ENTRENAR Y HAY QUE PEGARLE MUY DURO, PERO CREO QUE VA BIEN;

DE HECHO, HAY VARIOS CHICOS AQUÍ QUE ESTAN JUGANDO TAMBIEN MUY MUY BIEN Y QUE VAN A SER FUTURAS ESTRELLAS, SIEMPRE Y CUANDO LE DEDIQUEN TIEMPO Y QUE ESTEN MUY MUY PEGADOSY QUE NO DESCUIDEN NADA.

**MUY BIEN RAFA, MUCHAS GRACIAS Y QUE AUN HAY MAS DE RAFA, PORQUE PUES SON MUCHAS LAS HISTORIAS QUE TIENES QUE CONTAR Y MUY POCO TIEMPO QUE PODEMOS DEDICAR.**

MUCHAS GRACIAS Y A LA ORDEN.



No se necesita un partido para que exista la Seguridad y la tranquilidad en un estado se necesitan seres humanos que aboguen por un futuro mejor para todos los colimense , y que no exista la corrupción ni los arreglos bajo la mesa que todos tengan oportunidades de prosperar y que este momento tan difícil que vivimos sea para unirnos y reflexionar que el cambio que necesita colima esta a la vuelta de la esquina solo es unirnos por un mejor estado. apunto RAFA

# Para qué hacer ejercicio

## por Ernesto Pasarín

Según el diccionario la palabra “ejercicio” tiene su origen en el latín exercitium. Se trata de la acción de ejercer, ejercitar o ejercitarse. Estos verbos se refieren a practicar un arte, un oficio o una profesión. Aunque también puede hacer referencia al hecho de llevar a cabo una cierta acción. De esta manera el ejercicio puede ser un conjunto de movimientos corporales que se realizan con el objetivo de mejorar la condición física.

Algo muy importante que debemos procurar es tratar de hacer ejercicio, por ejemplo: ya sea caminar, nadar, correr, hacer zumba, jugar fútbol, basquetbol, golf, tenis, volibol, etc. Una infinidad de deportes que podemos hacer tratando de ejercitar nuestro cuerpo y lo más importante es encontrar algún deporte de nuestra preferencia.

Aunque en realidad y hoy en día con la situación de la pandemia del Covid-19 que es a nivel mundial, ahorita tenemos que ser muy precavidos y responsables, cualquier ejercicio que tengamos pensado realizar.

Simplemente tenemos que seguir las indicaciones y las recomendaciones que son necesarias para conservar nuestra salud y la de las que se encuentran a nuestro alrededor. Por ejemplo como es el uso del cubrebocas, lavarse las manos constantemente, guardar la sana distancia, evitar tocarse la cara, entre otras muchas medidas de seguridad e higiene que nos recomiendan.

Ahora también podemos buscar la manera de encontrar al lugar, donde no haya tanta gente para evitar el contacto directo. Así mismo desde nuestras casas, podemos ejercitar nuestro cuerpo. Como son abdominales, saltar alguna cuerda, sentadillas, lagartijas, subir algún banquito, etc. Solo es cuestión de darle vuelo a nuestra imaginación de cómo podemos hacer ejercicio desde el lugar más seguro que consideremos.

Muchos de nosotros se podrán preguntar ¿cuál es la importancia de hacer ejercicio? Pues desde mi humilde punto de vista que ya algunos conocemos, el hacer ejercicio, nos sirve para tener una mejor salud en nuestro cuerpo, sacar el estrés, para que nuestro cerebro trabaje mejor, más oxigenado y para evitar algunas enfermedades haciendo ejercicio, esas son algunas de las muchas razones de las que lo podemos empezar a retomar o seguir echándole ganas a nuestros ejercicios que podemos estar realizando desde casa.



Finalmente apreciables queridos bendecidos lectores de sportbook me gustaría invitarlos, a empezar a hacer ejercicio y poco a poquito irlo incrementando hasta que se nos haga un excelente hábito, y los que ya lo tengan, lo conserven y nos ayuden a motivar a cada día más gente a realizar ejercicio para nuestra salud.

Que DIOS nos cuide, nos proteja y nos bendiga siempre a todos, nuestras familias y nuestros seres queridos siempre Amén Muchas Gracias.

Facebook e Instagram:  
su amigo Ernesto Pasarín.

# Adquirió Paloma Gutiérrez mayor experiencia en Clasificatorio Olímpico de Voleibol en Rusia



+ Asimismo compitió en la Copa Panamericana de Lima, Perú y en la Liga Femenil en Canadá, con la Selección Mayor Femenil

Con seis años en Selecciones Nacionales de Voleibol, desde el 2014 la colimense, Yerania Paloma Gutiérrez Sandoval, compartió su experiencia internacional con la Selección Nacional Femenil Mayor, la cual participó en el Clasificatorio Olímpico, celebrado en Rusia en el 2019, enfrentándose a potencias mundiales como Rusia y Korea; asimismo, la voleibolista, jugó en el clasificatorio de Ligas en Canadá y la Copa Panamericana de Lima, Perú, en ese mismo año.

A través de una charla en vivo por vía Facebook del Instituto Colimense del Deporte, la estudiante de la carrera de Administración Financiera en el Tecnológico de Monterrey, campus Monterrey, expresó que desde los seis años comenzó a entrenar voleibol, pero fue hasta los ocho años que jugó con la Selección Estatal.

Asimismo, la voleibolista añadió que, en el 2009, jugó su primer Torneo Nacional en Veracruz, logrando la medalla de bronce; y en los años 2011 y 2012, obtuvo preseas de bronce y oro, en las Olimpiadas Nacionales, en los estados de Quintana Roo y Guanajuato.

Tras sus logros en esas competencias fue convocada a la Selección Nacional en la categoría Sub18, en el año 2014, para participar en el Campeonato Norceca, el cual se realizó en Costa Rica, donde logró la medalla de bronce. Al siguiente año, en el 2015, jugó el Campeonato Mundial en Perú. En el 2016, Gutiérrez Sandoval, jugó en el Premundial de Voleibol de Miami, Florida, en los Estados Unidos, quedando en el quinto lugar; y en el 2017, participó en el Mundial Sub 20, realizado en Córdoba, Veracruz.

En su mensaje a las nuevas generaciones, Paloma Gutiérrez, expresó que nada es fácil en la vida y en el deporte, “se debe trabajar para conseguir tus metas, no debes rendirte, ya que todo lo que te propongas se pueden lograr; siempre y cuando tengas la dedicación y el trabajo constante en los entrenamientos, trabajar duro y dar el 100% para conseguir lo que deseas”.

Por último, la destacada voleibolista, de 22 años, reiteró a la comunidad deportiva, seguir cuidándose durante la pandemia por Covid19, que el riesgo continúa y se deben tomar las medidas sanitarias que indica la Secretaría de Salud, de lavarse las manos con agua y jabón, usar gel antibacterial, saludarse con los codos y tener sana distancia, además de usar el cubrebocas.

REVISTA DEPORTIVA

# sportbook

Publicación Gratuita

Tel. 312 32 34 583  
sportbookcolima@hotmail.com

## ESPACIOS PUBLICITARIOS

PLANA



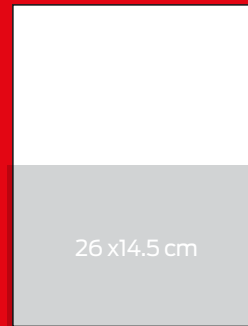
26 x 29 cm

1/2 PLANA VERTICAL



13 x 29 cm

1/2 PLANA HORIZONTAL



26 x 14.5 cm

CINTILLO VERTICAL



8.5 x 29 cm

CINTILLO HORIZONTAL



26 x 9.5 cm

Plana

2a Forros

3a Forros

Contra

\$5,000

\$8,000

\$7,000

\$12,500

Vertical

Horizontal

\$3,000

\$3,000

Vertical

Horizontal

\$1,250

\$1,250



 COWORKENColima

 CoworkenColima

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

 CONEXIÓN A INTERNET VÍA FIBRA ÓPTICA

# COWORKEN

CENTRO DE EMPRENDIMIENTO

**312 104 3447**

Blvd. Camino Real 1095-A, Puerta Paraiso, Colima - Mex.

## Entregan Kits Deportivos a Los Papás Más Fans



La directora general del Instituto Colimense del Deporte, Ciria Salazar, hizo entrega de los kits deportivos a los ganadores del concurso de El Papá Más Fan de su hija o hijo deportista, a Felipe Morgan, quien ganó el primer lugar, así como a Daniel Orellana, quien se adjudicó el tercer sitio. En cuanto a quien se hizo acreedor al segundo lugar, el uruguayo, Federico Proverbio, donó su premio a la Casa de Adolescentes, ubicada en El Porvenir, en el municipio de Colima. Al respecto, la titular de la institución les felicitó y agradeció la participación a estos tres papás.

## Convocan a Campeonato Estatal de Ajedrez en Línea

+ Se realizará el 21 de agosto a las 11:00 horas

El Gobierno del Estado a través de la Secretaría de Educación en coordinación con el Instituto Colimense del Deporte (Incode), la Federación Nacional de Ajedrez de México y la Asociación de Ajedrez del Estado de Colima, convocan a la población en general a participar en el Campeonato Estatal de Ajedrez en línea "Jaque Mate al Covid-19 Colima 2020", a realizarse el 21 de agosto a las 11:00 horas.

En este torneo podrán inscribirse las y los jugadores del sistema escolar y aficionados del Estado de Colima, en las categorías: Preescolar, Primaria, Secundaria, Media Superior, Superior y Libre.

Las asesorías para el registro de Lichess se impartirán a través de la plataforma virtual Zoom, los días 5 y 6 de agosto a las 11:00 horas, con el tema Campeonato Estatal Escolar de Ajedrez Relámpago en Línea y se podrá unir a la reunión de Zoom, con el Id reunión: 97831316390 y la contraseña: 098500.



# ¡Tu farmacia amiga!

# Tortas Ahogadas y Carnitas **Turok**

*Con el mismo sabor que nos distinguen !!*

# Las #1 en Colima



Diego García Conde #215 La Tamarindera Villa de Alvarez. Colima Servicio a Domicilio 3085600



RADIO  
**sportbook**



# ¡ESCÚCHANOS!

MARTES Y VIERNES  
7:00PM

con "El Güero" Vazquez

# Cerrado el acceso al Parque La Campana ante semáforo en rojo por pandemia

El Gobierno del Estado a través de la Secretaría de Salud en coordinación con la Comisión Estatal para la Protección contra Riesgos Sanitarios y el Instituto Colimense del Deporte, informó que el Parque Ecológico La Campana se mantendrá cerrado por Contingencia Sanitaria de Covid-19, mientras que el Semáforo Epidemiológico esté en rojo.

En ese sentido, la directora general del Instituto Colimense del Deporte, Ciria Salazar, informó que la disposición está vigente desde el jueves 16 de julio y hasta que el semáforo vuelva a cambiar a color naranja para que pueda ingresar un 25% de su capacidad.


La funcionaria expresó que esta indicación se dio a conocer desde el Acuerdo del Plan de reaperturas de actividades educativas, económicas y sociales esenciales y no esenciales; inclusive desde que se dio reapertura del Parque La Campana, la cual se realizó hace más de 20 días, en donde se estableció que en caso de que el semáforo cambiara a color rojo el lugar cerraría de inmediato.

Para mayores informes revisar el microsítio de la Secretaría de Salud y Bienestar Social <http://www.saludcolima.gob.mx/coronavirus/>.



# FIT•SPOT

 3313474438

 fit spot colima

 fit.spotsuplementos



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](mailto:publicidadsci@hotmail.com)



REVISTA

# **Sportbook**

Agosto 2020



# **RAFAEL RAMÍREZ**