

REVISTA

spo *book*

Noviembre 2020

A portrait of a woman with long, wavy brown hair, wearing a red blazer over a light pink top. She is looking directly at the camera with a slight smile. The background is a plain, light grey.

Ana Landa
Trabajando con Valores

Ana Landa

Trabajando con Valores

El deporte es tan importante para la sociedad que se debe fomentar en todas las edades.

De igual forma es necesario hacer mayor referencia a las políticas públicas y la función que debe cumplir el gobierno en el sistema deportivo

Debemos entender que el Deporte no es una actividad más de esparcimiento, sino un agente promotor de calidad de vida, salud y educación de la población.

Como legisladora mi compromiso ha sido con los deportistas y los entrenadores, por tal motivo, desde el inicio de mi legislatura se acercaron a una servidora un grupo de entrenadores del Estado de Colima, para exponerme una serie de problemas que tenían con la tabulación de sus salarios.

Desde ese momento me comprometí a buscar una solución y empecé a generar una serie de reuniones con el Secretario de Educación Profesor Jaime Flores Merlo, el Director del INCODE (Instituto Colimense del Deporte) Fernando Mendoza y con los entrenadores, durante las cuales escuchamos sus peticiones de los entrenadores.

Después de varias reuniones logramos que se diera solución a dichos problemas, para lo cual el Gobierno del Estado incluyó en el Presupuesto de Egresos de este año el pago a los Entrenadores locales, así como la realización de un tabulador, para que de esta manera ya queden definidos los salarios.





Continuando con mi compromiso en materia del Deporte Colimense, organicé el Primer Festival Deportivo de la primavera en Manzanillo (***evento que fue postpuesto por la contingencia sanitaria y se retomará una vez esta haya pasado***), con el apoyo de la directora general del Instituto Colimense del Deporte (INCODE) Ciria Salazar, Martha Isela Elizondo Ochoa, Presidenta de la Asociación para el Desarrollo del Deporte Colimense; Verónica Beltrán Navarro, Presidenta de la Asociación de Judo; Mario Alberto Andrade Cabrera, Presidente de la Asociación de Handball e integrante de la Asociación de Atletismo, así como Cecilia Yamily Jaik Meillón y José Alberto Ayala Rojas, entrenadores de tenis, natación y clavados respectiva-

“El deporte es tan importante para la sociedad que se debe fomentar en todas las edades.”

mente.

El objetivo del evento es descentralizar los grandes eventos deportivos en otros municipios, dar a conocer las diversas disciplinas, fomentar el deporte y valores sociales, pero sobre todo contribuir a contrarrestar las adicciones y los problemas de inseguridad y violencia en la entidad.

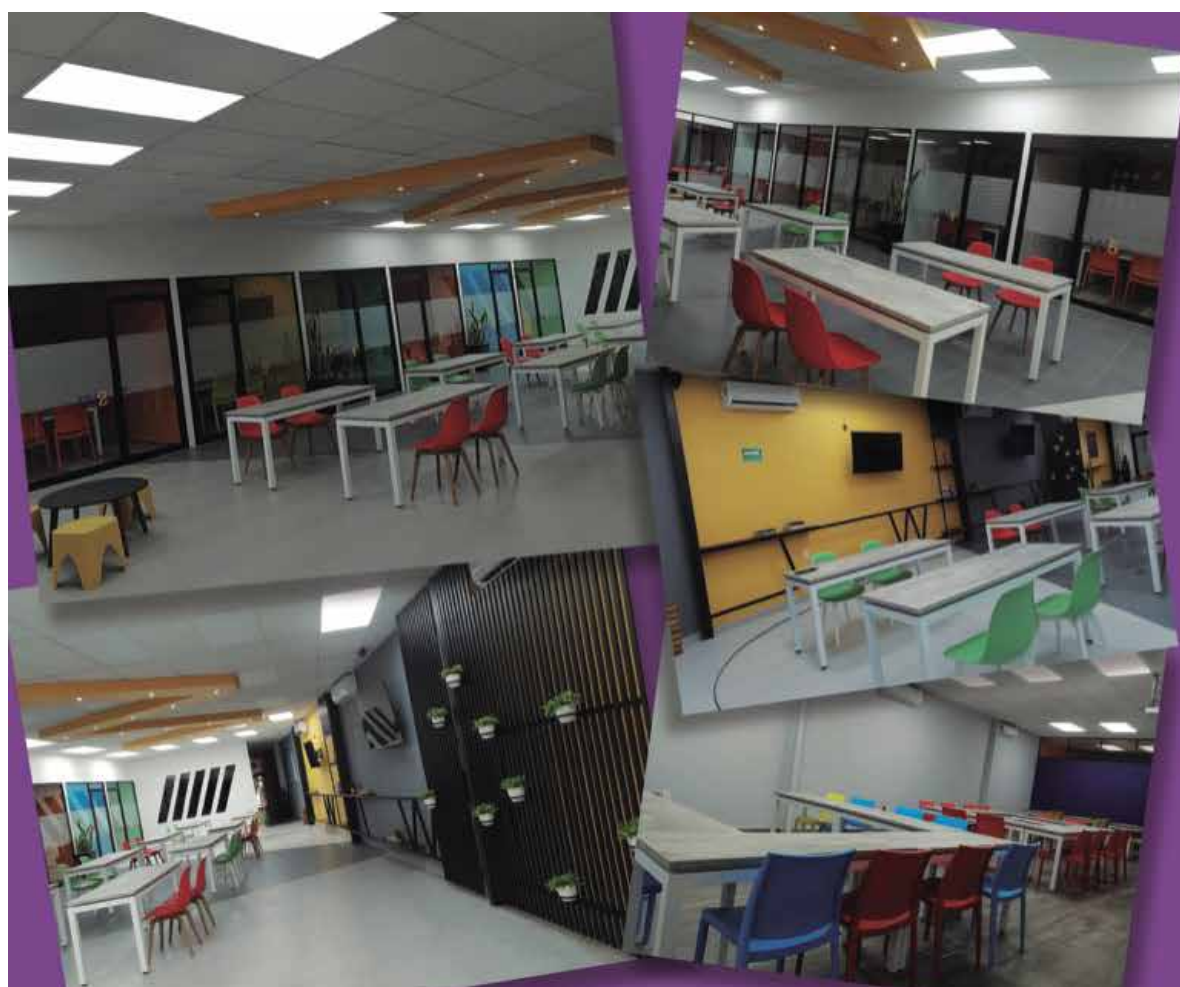
Cabe mencionar que la intención es que este Festival Deportivo se institucionalice para llevarlo a cabo cada año en el Día de la Primavera, en mi Municipio Manzanillo.

Este festival está dirigido a toda la población colimense que guste participar y tendrá una amplia gama de deportes y actividades complementarias, como balonmano, clavados, patinaje, volley ball, atletismo, tenis, judo, kayak, natación, cachibol, surf, levantamiento de pesas, entre-

namiento funcional, activación física grupal.

Para una servidora siempre ha sido muy importante fomentar en mi familia el deporte y que mejor que hacerlo con el ejemplo, uno de mis deportes favoritos y que practicaba es el voleibol, ahora por mi ritmo de trabajo ya no puedo realizarlo, pero en casa hago yoga y mis hijas practican karate, ambas disciplinas son muy importantes para complementar nuestras rutinas diarias.





Instagram icon COWORKENColima

Facebook icon 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

Bld. Camino Real 1095-A, Puerta Paraíso, Colima - Mex.



¡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



¡¡COTIZA CON NOSOTROS!!



assolar.colima



Assolarenergia



3121048104, 3121226624

Presentan a ganadores del Premio al Cronista Deportivo 2020

La directora general del Instituto Colimense del Deporte, Ciria Salazar, anunció a los ganadores del Premio al Cronista Deportivo 2020, en las categorías de audiovisual, entrevista, crónica y fotografía, este miércoles, en la sala de juntas de la institución.

La funcionaria dio a conocer que los ganadores de esta edición son Oscar Manuel Cortés Evangelista, en dos categorías: en audiovisual con el tema de Deportivo Sordo Real Colima y en fotografía, con el nombre de Juegos Deportivos Nacionales Escolares.

En la categoría de crónica, Mario Alberto Andrade Cabrera fue el ganador, con el tema Campeonato Estatal de Atletismo de Pista y Campo 2020 y, en entrevista, Bernardo Celis Vargas, con el tema Para Triunfar se Requiere Dedicación.

Ciria Salazar detalló que se recibieron 12 trabajos en las cuatro categorías participantes, siendo tres en audiovisual, cuatro en la crónica deportiva, dos de entrevista y tres en fotografía.

El jurado calificador estuvo encabezado por la titular del Incode, además de Daniel Peláez Carmona, Adalberto Carvajal Berber, Janet Jazmín Delgado Mercado y Emilio Alfaro López González; así como Ángel Contreras Martínez, César Miguel Ponce Pérez y Alexandro Carbajal Berber, por parte de la Asociación de Cronistas Deportivos del Estado de Colima.

Por su parte, el presidente de la Asociación de Cronistas Deportivos, Ángel Contreras Martínez, agradeció a la titular del Incode, por la apertura que se le brindó al gremio de presentar el proyecto de un nuevo proceso para el Premio al Cronista Deportivo, haciendo hincapié a la nueva manera de calificar más selectiva y realzando este premio.

Cabe destacar que la ceremonia de premiación se llevará a cabo el viernes 20 de noviembre; entregando en cada una de las categorías ganadoras 3 mil pesos, medalla de reconocimiento y uniforme deportivo.

También estuvo presente Gabriela Denisse López Estrada, Coordinadora de Reconocimientos, Becas y Estímulos del Incode; responsable de esta actividad.



**METAL MECÁNICA
DEL PACÍFICO S.A. DE C.V.**

TORNO, PAILERÍA Y SOLDADURA

**TORNO
PAILERÍA
SOLDADURA**

Fabricamos cualquier pieza a la medida
en cualquier tipo de metal

CONTACTO

TEL/FAX 312 314 4090

Av Niños Heroes 1393
Colonia la Virgencita
C.P.28047 Colima, Col.

Correo.
metalmecanica_pac@
hotmail.com

 Metal Mecanica del
Pacífico

¡NUEVO CENTRO DE IMPRESIÓN!

Sportbook

LA MEJOR CALIDAD AL MEJOR PRECIO

**LONA
VINIL**

E-MAIL: SPORTBOOKCOLIMA@HOTMAIL.COM

312 323 4583

**PASEO MIGUEL DE LA MADRID HURTADO 176
RESIDENCIAL ESMERALDA NORTE, CP28017**

REVISTA DEPORTIVA

sportbook

Publicación Gratuita

Tel. 312 32 34 583
sportbookcolima@hotmail.com

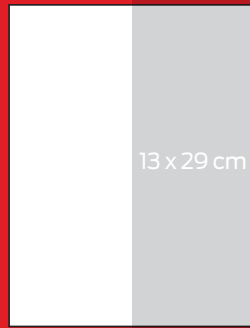
ESPACIOS PUBLICITARIOS

PLANA



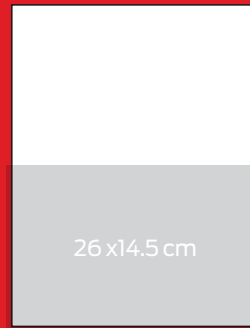
26 x 29 cm

1/2 PLANA VERTICAL



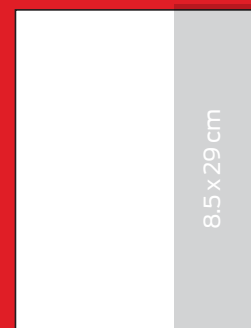
13 x 29 cm

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

\$3,000

Horizontal

\$3,000

Vertical


\$1,250

Horizontal

\$1,250



 **33 1294 5201**

 **(33) 3655 7311 • 3643 6117**

SECUNDARIA GALLO 518 • GUADALAJARA, JALISCO, CP 44810 • R.F.C. MUSJ 670422 EF6



Ultrsports Oficial

Torneo Clásico de Verano Surf

El Gobierno del Estado a través de la Secretaría de Turismo y el Instituto Colimense del Deporte, en coordinación con la Federación Mexicana de Surfing y la Asociación de Surfing de Colima, anuncian el Torneo Clásico de Verano Surf Pascuales 2020, el cual iniciará este viernes 6 de noviembre, en playa de Boca de Pascuales, en Tecomán.

La directora general de Incode, Ciria Salazar, destacó que este evento se realizará con todos los protocolos que instruye la Comisión Estatal para la Protección contra Riesgos Sanitarios (Coespris), para que pueda disfrutar con la familia y de los servicios turísticos que tiene Boca de Pascuales; además de la infraestructura para llevar a cabo eventos de gran magnitud.

Por su parte, el organizador del evento, Antonio Ruiz Mendoza, comentó que las modalidades son Surfing (tabla corta) y Bodyboard; solamente en la rama varonil y, las categorías: Juvenil (Sub16 y Sub18), Open, (19 a 34 años), Máster (en todas las categorías) y Open (Bodyboard), todas en tabla corta.

Ruiz Mendoza, destacó que se contará con una bolsa en premios de 50 mil pesos para todas las categorías; y que además cada inscripción tendrá un costo de 150 pesos e incluye una playera de competidor y la oportunidad de participar en el evento la fecha límite de inscripción el 30 de octubre de 2020. Para más información con Antonio Ruiz al número telefónico 312 107 78 78 e Israel Pedroza al 314 131 20 61.

Cabe destacar que en este evento deportivo se contará con actividades culturales, artísticas y deportivas; además de la participación de la Cruz Roja, Protección Civil, el Ayuntamiento de Tecomán, así como todos los patrocinadores que apoyan a esta competencia; la cual iniciará el viernes 6 de noviembre a partir de las 8:00 horas.



Disfruta de
nuestro
Desayuno y
Comida Buffet

8:00 am a 5:30 pm

Camino a Altozano

312 166 0807

f /Campestre 'El Trapiche'



Anuncian eventos deportivos de Kayak, Surf y Nacam Rally

En el marco del Día del Deportista Colimense, el secretario de Educación del Gobierno del Estado, Jaime Flores Merlo, en representación del gobernador José Ignacio Peralta Sánchez, reconoció a quienes en este año 2020, ingresaron en el Muro de Honor del Deporte Colimense.

Flores Merlo a nombre del ejecutivo estatal, felicitó a los ocho nuevos integrantes, a quienes les expresó que hay momentos en la vida, los cuales quedan grabados en los corazones, y que, sin duda, este es uno de ellos, en donde sus nombres quedan inscritos en letras color oro en el Muro de Honor.

Indicó que en las condiciones que se vive por la pandemia, el Gobierno del Estado ha realizado actividades para fortalecer y seguir trabajando en favor de la sociedad colimense, destacando que es un justo reconocimiento que se les hace en vida a quienes ingresan en el Muro de Honor del Deporte Colimense, convirtiéndose en un ejemplo a seguir y, a quienes la sociedad colimense se los reconoce, así como sus familias las cuales trabajan en beneficio del deporte en el estado.

Por último, Jaime Flores, expresó que este evento es un mensaje para las niñas, los niños y jóvenes, pero muy especial a todas las madres y los padres para que dediquen el mayor tiempo a sus hijas e hijos, para que pueda ser unos talentosos deportistas y un ejemplo de bien para el pueblo de Colima.

Por su parte, Ciria Salazar, directora del Incode, resaltó que cada vez son más las propuestas de hombres y mujeres valiosas que llegan para ser analizados para estos reconocimientos, eso habla de una política pública comprometida y eficiente, en cinco años de gobierno se ha buscado seguir el ritmo a tres grandes metas: mejorar la infraestructura deportiva del estado, la mejora de los



RADIO
sportbook



¡ESCÚCHANOS!

**MARTES Y VIERNES
7:00PM**

con "El Güero" Vazquez



por Ernesto Pasarín



Beneficios de andar en bicicleta

El uso de la bicicleta es una ayuda para mejorar tu salud física, emocional y económicamente. Los principales son:

1.- Cuida tu salud

El uso diario de la bicicleta es una ayuda para mejorar tu salud física y emocional:

- Reduce los niveles de colesterol en la sangre.
- Minimiza los niveles de estrés y mejora el estado de ánimo.
- Es una excelente forma de combatir la obesidad.
- Ayuda a mejorar la coordinación motriz.
- Mejora el sistema respiratorio y cardiaco.
- Reduce el riesgo de sufrir infarto o problemas cerebro vasculares.
- Tonifica los músculos.

2.- Protege el medio ambiente

Como hemos visto, la bici es un medio de transporte limpio y sostenible que contribuye a la conservación del medio ambiente, ya que:

- No produce gases tóxicos.
- Supone menos espacio: 16 bicicletas ocupan lo mismo que un vehículo.

3.- Mejora la economía

Se trata de un medio de transporte accesible y duradero que representa un importante ahorro a medio y largo plazo:

- Su coste de inversión es mucho menor que el de cualquier transporte privado.
- Su mantenimiento es muy económico: el 5 % de lo que cuesta el mantenimiento de un coche (no conlleva gastos en combustible o peajes, sus repuestos son económicos...).

4.- Ahorra tiempo

Moviéndonos en bicicleta llegamos antes a nuestro destino, puesto que evitamos los atascos y las aglomeraciones de gente.

5.- Te hace feliz

Está demostrado que el uso continuo de la bicicleta como medio de transporte aumenta la felicidad en los usuarios, gracias a todas las ventajas anteriores, a la sensación de libertad que aporta y a que permite conocer más la ciudad, entre otros motivos.

6.- Combate el dolor de espalda

Es una de las actividades ideales para las personas que sufren dolor de espalda. Montar en bicicleta ayuda a fortalecer y mantener la columna vertebral protegida de vibraciones y golpes. Asimismo, mantener una buena postura -con el torso inclinado hacia delante-, ayuda a que los músculos de la espalda se tensen y se estabilice el tronco.

7.- Fortalece el sistema inmunológico

Su práctica diaria repercute de manera positiva en el sistema inmunológico. Esto se debe a que las células del cuerpo llamadas fagocitos (presentes en la sangre y otros tejidos, son capaces de captar microorganismos y restos celulares para aniquilarlos) se movilizan de forma inmediata gracias al pedaleo.

8.- Ayuda a dormir mejor

Andar en bicicleta estabiliza el ritmo biológico del cuerpo y reduce los niveles de cortisol, una hormona relacionada con el estrés que impide el sueño profundo. De acuerdo con un estudio de la Universidad de Medicina de Stanford, en Estados Unidos, las personas que practican ciclismo reducen el tiempo que necesitan para quedarse dormidos y aumentan su calidad de sueño.

Que DIOS y nuestra bendecida mamita la Virgencita María de Guadalupe por medio de su bendecido hijo Sr. 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

Siete municipios del Estado se unen al Rally Nacam Colima 2020



En el marco de la reunión del Rally Nacam Colima 2020, celebrada en la Exhacienda del Carmen, la directora general del Incode, Ciria Salazar, informó a los directores de deportes de los ayuntamientos, coordinadores de turismo y seguridad, que en este año se unen siete municipios en este evento deportivo, del 26 al 28 de noviembre.

La titular del Incode, dio a conocer que, por ser un evento con características individuales, y no tener, cercanía los pilotos con la gente, se decidió por parte del Comité Organizador la realización de este evento en los municipios de Colima, Coquimatlán, Ixtlahuacán, Tecomán, Manzanillo, Villa de Álvarez y el municipio invitado: Armería.

Por su parte, Carlos Cordero Popoca, organizador del Really Nacam, comentó que se respetará el protocolo sanitario con los pilotos participantes, además de que ellos ya conocen el trayecto de la competencia desde hace tres años, siendo uno de los estados que más les gusta para la realización de este evento.

En su intervención, Felipe Cruz Calvario, Presidente Municipal de Villa de Álvarez, agradeció el apoyo y la experiencia que ofrece este evento a la ciudadanía, ya que brinda un espectáculo de gran calidad turística para el estado y sus municipios, además de que la gente contempla y tiene el gusto por el automovilismo. Asimismo, Luis Roberto Larios Carrasco, Delegado de la Comisión Mexicana del Turismo Deportivo, dio a conocer a las y los presentes el recorrido del calendario de

actividades, a partir del jueves 26 de noviembre, con La Caravana de autos, además de la salida de los autos el viernes 27, desde la Exhacienda del Carmen, en Villa de Álvarez, hasta llegar a Manzanillo y el sábado 28 de noviembre con la premiación.

Por último, Ricardo Hernández Pimentel, director General del Turismo, en representación de Mara Iñiguez, Secretaria de Turismo, mencionó que este evento aportará mucho a la ocupación hotelera y económica del estado.

En la reunión estuvieron presentes Manuel Licea, subdirector del Incode; Jesús Montes, Director de Tránsito y Vialidad de Villa de Álvarez; José Ávalos, director de deportes de la Villa; además de Luis Enrique Cárdenas, director de deportes de Coquimatlán y Leobardo Valenzuela, director de deportes de Tecomán, entre otros.





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



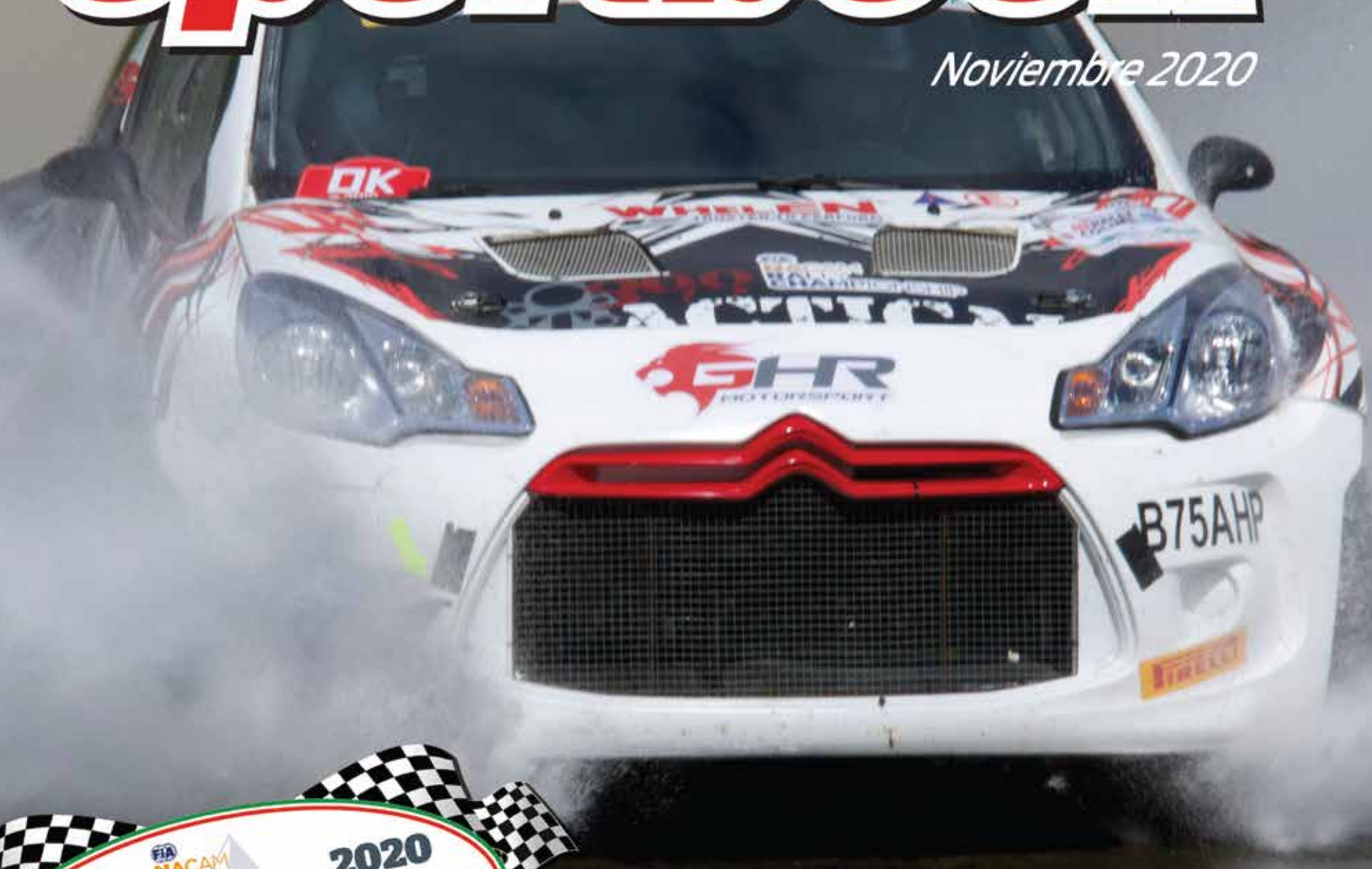
e-mail: publicidadsci@hotmail.com



REVISTA

Sportbook

Noviembre 2020



A graphic logo for the 'IV RALLY COLIMA 2020' event. The logo is shaped like a checkered flag and features the text 'FIA NACAM RALLY CHAMPIONSHIP 2020' at the top, 'IV RALLY COLIMA' in large letters, and 'NOV 26 & 27' indicating the dates. Below the main text, there is a stylized landscape with a wave, a mountain, and a person. At the bottom, there are several sponsor logos including 'Colima', 'CONSORCIO ARISTOS', 'CNRM', 'La Línea', 'SUBARU', 'COMETU', and 'MUNICIPIO'. The slogan '#del mar a la montaña' is also present.

26 & 27 NOVIEMBRE