

REVISTA

# SPORTS **hook**

Diciembre 2020



# CLAUDIA YANEZ

¡DE QUE SE PUEDE,  
**SE PUEDE!**

# Mujeres Decididas

¡De que se puede, se puede!

Del béisbol aprendí que, habiendo nacido como un deporte exclusivo para los hombres, a través del tiempo han venido incursionando también mujeres en ese que es calificado como el rey de los deportes por su complejidad y también llamado el deporte ciencia. Han sido mujeres decididas, valientes, para irrumpir en el “Club de Tobi” y quedarse para vivirlo y para contarlo.

Hace un año leí en El Noticiero que “a principios del periodo de la gobernadora Griselda Álvarez, el pionero del béisbol colimense Francisco Vázquez conectó un imparable que le dio paso a una carrera definitiva a la eternidad. Sus compañeros beisbolistas, agrupados en la Asociación Estatal de Béisbol, buscaron otorgar honor a quien honor merece y de inmediato propusieron a la gobernadora que el campo de béisbol habilitado en la unidad deportiva Morelos se nombrara oficialmente “Francisco Vázquez Avalos”, quien fue gestor y defensor de ese estadio”.

¿Por qué es interesante esto?, porque hoy vemos aquí en Colima, en el diamante de la Unidad Deportiva Morelos, a mujeres jugando béisbol; en un espacio deportivo que en principio fue pensado para hombres; algo sin precedentes, como también lo fue, en la historia de México, el triunfo de Griselda Álvarez, quien fue postulada en 1979 para contender en las elecciones a la gubernatura del estado de Colima y ganó con una ventaja de más de 50 mil votos frente a su principal competidor, para convertirse en la primera gobernadora de nuestro país, cosa que nadie hubiera pensado hasta entonces.

Y me interesó el tema y busqué y leí, por ejemplo que Griselda pronunció una frase que la marcaría en su carrera política: “Vivamos un tiempo nuevo de plena igualdad con los hombres; sin privilegios que no requerimos, pero sin desventajas que no merecemos”, marcando un antes y un después en la política.





Y leyendo eso, me vino a la mente que algunos años antes de esa anécdota de Doña Griselda, mi padre José Francisco Yáñez Centeno, siendo diputado y presidente de la XXXV Legislatura del Congreso local, en 1950 fue autor de una revolucionaria reforma que les dio derecho a las mujeres de votar y ser votadas en igualdad de condición que los varones. Ese dato histórico tuvo lugar el 17 de marzo de 1950 en Colima, tres años antes de que el presidente de la República, Adolfo Ruiz Cortines, aprobara finalmente el derecho al voto para las mujeres, en 1953.

Cuando Griselda Álvarez se animó a incursionar en la arena política, muchos arquearon las cejas, poniendo en tela de juicio la capacidad de las mujeres, pero hoy ya se ha normalizado su presencia en ciertos diamantes, como está ocurriendo cada vez más en la política de nuestro país.

Cada vez somos más las mujeres en la política nacional, pero seguía haciendo falta algo, y por eso en Morena hemos asumido el compromiso de garantizar la paridad de género y proteger los derechos políticos de las mujeres. Somos los que nos comprometimos a cumplir la ley y el 50 por ciento de las candidaturas van a ser para mujeres, sin simulaciones, y como dijo nuestro dirigente Mario Delgado Carrillo, “lo hacemos además por convicción, porque creemos que mientras más mujeres participen en política mejor le va a ir a nuestro país”.

Y en eso estamos las y los diputados de Morena, haciendo equipo; porque en la política hay mucha semejanza con el béisbol, que es un ejemplo de trabajo en equipo y ayuda a mantenernos concentrados y centrados en los objetivos; cada uno de los nueve jugadores tienen tareas bien definidas y están comprometidos a obtener la victoria, evitando que el equipo contrario haga carreras y haciendo que el propio las anote, porque en el béisbol hay una máxima que dice que “las carreras que no hagas, te las hará el rival”. Por eso me gusta el béisbol, y por eso me gusta la política, porque el juego no se acaba hasta que cae el último out.

No es como los deportes individuales, más bien es un deporte de conjunto, donde se participa o compite en equipo para conseguir un mismo objetivo, con acciones reglamentadas en colaboración y participación de todos, tratando de vencer a los adversarios en turno que igualmente funcionan en equipo con el mismo fin, y saben que el trabajo de preparación se realiza durante la pretemporada. Así me he preparado yo. He hecho una buena pretemporada, en términos beisboleros, para competir en 2021.

Y lo bonito es que la sociedad se está acostumbrando a ver cada vez más mujeres en roles políticos; aquí en el estado de Colima ya se ve como algo natural; tan natural como ver a las muchachas jugando béisbol en el diamante de la Unidad Deportiva Morelos. Hace unos días, y porque yo soy de las mujeres decididas, manifesté mi ilusión por ser gobernadora y nadie arqueó las cejas; mi pronunciamiento fue recibido como algo natural, lo que es signo de la civilidad política que se vive en mi estado, donde varias mujeres y hombres buscan ese objetivo y donde, previa postulación oficial de los partidos, serán los colimenses quienes con su voto decidan.





Y mientras eso ocurre, yo, como en un juego de béisbol, mantengo la concentración como lo hace el jugador para batear, para pitchear o para atrapar la pelota y hacer el out. Se empieza desde antes que le toque a uno batear; estar viendo todos los movimientos del pitcher y ver qué tipo de lanzamiento viene en la caja de bateo y visualizar como si uno estuviera bateando. Hace dos años llegué a la Cámara de Diputados para defender a los colimenses. En el camino nos dijeron: no puedes, ni lo intentes, nunca vas a ganar, lo mismo que le decían a Andrés Manuel López Obrador. ¡Y ya vimos que sí se puede!

Hoy me toca estar en la caja de bateo, lista para pegar un jonrón y volar la barda. Claro que podemos, porque en Colima puede más la gente honesta; puede más el trabajo que la corrupción. Puede más la cercanía que la ambición. Somos más los que queremos transformar y mejorar el entorno en que vivimos; isí se puede, porque somos más la gente honesta!”. Estoy lista para batear la corrupción, la gente me conoce porque digo las cosas como son y porque no tengo pelos en la lengua; también porque cumplo lo que prometo. Lo he hecho desde el Legislativo y lo haré en la cancha que me toque jugar. Y como dijo que legendario Yanqui de Nueva York, Yogi Berra, “esto no se acaba hasta que se acaba”.





## Beneficios **SOCIOS - AKTIVE**


### Costo por día de tu plan

ESPECIAL	ESTUDIANTE	INDIVIDUAL	PAREJA	FAMILIAR
<b>\$33</b>	<b>\$36</b>	<b>\$43</b>	<b>\$83</b>	<b>\$121</b>

**¿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



Entrevista:

# Rolando Yañez Centeno Cabrera

## Sportbook

Platicanos un poquito ¿como ha sido tu trayectoria como deportista?, ¿como empezaste?, se, que has andado mucho en bicicleta, platicanos.....

## Rolando

Originalmente la bicicleta desde niño la he usado como medio de transporte, tanto en la secundaria como en la primaria y la preparatoria, desde que tengo conocimiento del ciclismo la he manejado casi toda mi vida.

## Sportbook

¿Tus logros?

## Rolando

Mis logros, pues he sido campeón 3 veces del Estado de Colima, campeón en la categoría de veteranos que es de 50 años en adelante; esos son mis logros, y pues he participado en algunas competencias que pues mas que todo ha sido difícil porque ha sido con gente de fuera, de Guadalajara, México y pues el nivel de ellos es mucho mayor que el de nosotros.

## Sportbook

Campeonatos nacionales?

## Rolando

Campeonatos nacionales, no tuve la oportunidad de ello; ya que empecé, tarde a los 30 años. Ya para un campeonato nacional era muy difícil, porque tener una experiencia con los competidores en ese tiempo, es para ellos haber empezado desde muy jóvenes, muy chicos.

## Sportbook

Oye muy bien, y ¿logros como maestro?, ¿has visto crecer a tus alumnos, has visto que siguen y continúan, que les gusta el spinny? Porque de hecho mucha gente lo utiliza como salud, sobre todo también mucha gente por resistencia, para delgazar, ¿no?

## Rolando

Claro, claro, sobre todo para un mejoramiento de salud, pero cuando estuve en el colegio Anahuac lleve un grupo de ciclistas a competir a varias ciudades, sobre todo en: ciudad Guzman, en Guadalajara; obteniendo buenos resultados, también los lleve a un campeonato en el Estado de Toluca, y pues eso ha sido de que ellos siguieron en el ciclismo y tengo muchos alumnos y compañeros que todavía practican conmigo en el spinn.



# Lo Fácil es ponérmelas ¡Lo Difícil es ganarlas!

## Sportbook

El deporte siempre es un medio de integrar familias y amigos, es un medio que nosotros estamos muy contentos de que en Sportbook, el tema del deporte hace que te puedas integrar y puedas tener tantas y tantas amistades. ¿Que opinas de tu hermana como deportista?

## Rolando

Bueno, yo recuerdo que ella era muy atletica, yo recuerdo que ella tenia un grupo de compañeras que eran de: atletismo, salto de longitud, natacion; recuerdo en la secundaria, es mas, siempre corria en la calle y siempre se admiraban de ella, porque antes no era muy comun ver a la gente corriendo y menos a una mujer.

## Sportbook

Fijate que bueno, y como dice Claudia “de que se puede, se puede”

## Rolando

Claro, de que se puede se puede, porque habemos mas gente honesta.

## Sportbook

Pues muy bien, mi querido Rolando. Te agradezco estos minutos que nos das y te felicitamos de entrada por estos logros de campeon estatal que has tenido en el deporte y que nos sirve para darnos una idea de como es la familia Yañez como deportista.

## Rolando

Tengo una experiencia muy buena, muy bonita, porque siempre he tenido un rival, pero es mi amigo que se llama Gilberto Romero que de apodo le dicen “El teca”, pues me costo muchos años ganarle, mucho sacrificio, mucho esfuerzo, mucha dedicación y, por fin un dia se pudo en una competencia. Me costo alrededor de 10 años poderle ganar y, ese fue mi sueño; ese día llego y en esa competencia estabamos todos los mejores de la region: de Tecoman, de Manzanillo, de sayula, Cd. Guzman, de Tecalitlan, de donde el es originario, y yo le tengo un respeto muy grande porque él es un muy buen ciclista, es uno de los mejores regionalmente hablando pues es una persona muy reconocida ciclista. Este es uno de mis logros que pues más satisfacción me ha dado en mi vida, haberle ganado a un contrincante de los mejores; y me di cuenta como dicen por ahi y como frase de mi hermana tambien, “de que se puede, pues se puede”.

## Sportbook

Muchas gracias por compatir esta historia .

## Rolando

Muchas gracias a ustedes, sobre todo por esta atención que me brindan y, asi como dices, plasmar un poco la parte mia y pues invitarlos a todos que practiquen el deporte, que no lo dejen por ningun motivo y sobre todo en estas cuestiones de pandemia para fortalecer nuestras defensas, tres puntos: comer bien, descansar y hacer deporte. Muchas gracias.



# Nota Saludable



por Ernesto Pasarín

## Los Beneficios de Jugar Futbol

### 1.- Mejora la capacidad aeróbica

Uno de los principales beneficios de jugar al fútbol es la mejora que provoca en la capacidad aeróbica. Correr a cualquier intensidad durante 90 minutos requiere un alto nivel de resistencia. Por lo tanto, los jugadores de fútbol a menudo tienen una tremenda cantidad de capacidad aeróbica siendo capaces de pasar de caminar a esprintar y tener una rápida recuperación para hacerlo una y otra vez, y otra vez.

### 2.- Mejora la salud cardiovascular

Este es probablemente uno de los mejores beneficios de jugar al fútbol. El jugador promedio corre de 8 a 11 kilómetros en un juego completo. El constante caminar, trotar y correr ayudan a mantener el ritmo cardíaco del jugador, proporcionando un excelente ejercicio cardiovascular. Este movimiento constante ayuda a los jugadores a fortalecer sus corazones, a resistir la acumulación de placa en las arterias coronarias, a reducir su presión sanguínea y a quemar el exceso de calorías.

### 3.- Reduce la grasa corporal y mejora el tono muscular

El fútbol es un gran deporte para quemar grasa porque trabaja los músculos y el corazón de diferentes maneras. El fútbol construye más masa muscular y quema más grasa al reclutar fibras musculares tanto de cambio lento como de cambio rápido. Como entrenamiento general, quema más calorías que los entrenamientos típicos ya que los jugadores se ven obligados a cambiar entre el uso de las vías de energía aeróbica y anaeróbica. Por tanto, este es uno de los mayores beneficios de jugar al fútbol.

### 4.- Construye la fuerza muscular

La fuerza de la parte inferior del cuerpo es necesaria para golpear, saltar, bloquear, cambiar de ritmo y girar. También forma la base de la velocidad explosiva. La fuerza de la parte superior del cuerpo es necesaria para proteger el balón, retener a los oponentes, hacer lanzamientos y también contribuye a la potencia y la explosividad general. El juego regular de fútbol construye la fuerza usando todo el cuerpo.

### 5.- Aumenta la fuerza de los huesos

En general, la densidad ósea disminuye a medida que las personas enve-

jecen. Las repetidas cargas de peso en el cuerpo durante un partido de fútbol son una excelente manera de aumentar la fuerza de nuestro esqueleto. Mantener la forma física a través del fútbol durante toda la vida es una gran manera de mantener los huesos fuertes y uno de los más importantes beneficios de jugar al fútbol.

### 6.- Enseña coordinación

Debido a los cambios entre caminar, correr y esprintar, la coordinación es clave en el fútbol. Otro de los beneficios de jugar al fútbol es que la coordinación del cuerpo se mejora a través de los movimientos complejos como el regate, los giros y los pases, que se realizan a diferentes velocidades y direcciones. La coordinación ojo-mano mejora cuando los jugadores golpean el balón o reciben un pase de alguien. Cuanto mejor sea la coordinación, mejor será la ventaja en un partido.

### 7.- Promueve el trabajo en equipo y el compartir

Aunque los objetivos de la aptitud física son generalmente muy personales, todos podemos beneficiarnos al compartir objetivos comunes con otros que nos empujan hacia ellos. Las lecciones que los jugadores aprenden en el campo se traducen al resto de sus vidas y la camaradería que comparten los compañeros de equipo es incomparable. La capacidad de trabajar con otros para alcanzar un objetivo común es poderosa cuando se relaciona con la vida cotidiana, en otras palabras, unirse a un equipo.

### 8.- Aumenta la función cognitiva del cerebro

El fútbol ayuda a aumentar las habilidades de concentración, persistencia y autodisciplina porque es un juego rápido que requiere decisiones rápidas en el campo. Incluso cuando el ritmo parece disminuir, los jugadores buscan constantemente ventajas territoriales, tratando de posicionarse para recibir un pase o para defender un área que el oponente pueda atacar.

### 9.- Aumenta la confianza y la autoestima, y ayuda a reducir la ansiedad

Construir la fuerza física y la resistencia ayuda a construir la confianza en un jugador tanto dentro como fuera del campo. La confianza y la autoestima no sólo influyen en el rendimiento deportivo, sino también en el rendimiento en la escuela, la carrera, la vida familiar y las amistades. Además, como en todas las formas de ejercicio, las endorfinas que se liberan en el cuerpo después de un partido son importantes reductores del estrés y la ansiedad. Varios estudios señalan que el ejercicio es un tratamiento muy eficaz para la depresión y la ansiedad.

### 10.- Cualquiera puede jugar al fútbol, en cualquier lugar

El último de los beneficios de jugar al fútbol es que no es un deporte caro o prohibitivo. Todo lo que se necesita es espacio y un balón. Es un deporte relativamente simple de practicar y se juega principalmente al aire libre, lo que ya hemos mencionado como saludable aquí.

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 Mucha Gracias.



# SE INAUGURA SPORTBOOK CENTRO de IMPRESIÓN

- Nuevo centro de impresión Sportbook en Colima con la más alta calidad de impresión tecnología y velocidad de servicio.

- En el marco del Campeonato Nacional Rally Nacam

- Eduardo Calderon en compañía de Ciria Salazar, directora del Incode dan bande- razo de arran- que a un nuevo emprendimiento con la presencia de dos escu- derías que tomarán parte en el evento de fin de semana.

## ¡EL CENTRO DE IMPRESIÓN MÁS GRANDE DE COLIMA!



Ultrasports Oficial

 **33 1294 5201**

 **(33) 3655 7311 • 3643 6117**

# Realizan primera edición de NACAM Virtual Rally Colima

El Gobierno del Estado a través de la Secretaría de Turismo, el Instituto Colimense del Deporte (Incode), realizan la primera edición del NACAM Virtual Rally Colima, en el cual podrán inscribirse únicamente participantes que radiquen en la entidad.

La directora general del Incode, Ciria Salazar, dijo que el objetivo de este evento virtual es impulsar los e-sports a nivel nacional, en un estado que ha apoyado a este deporte durante años, además incentiva a que las personas continúen con el confinamiento necesario ante la emergencia sanitaria que se ha presentado durante los últimos meses.

Detalló que una vez completado el registro por medio de Messenger, será enviado un mensaje con el link del club de Racenet para que pueda enviar una solicitud de unión al club, la cual, queda pendiente de aprobación por el comité organizador en un lapso de 12 a 36 horas.

Si el jugador no cuenta con mayoría de edad es obligatorio que le de lectura a este documento en compañía de un adulto (padre, madre o tutor) a fin de que tenga completa comprensión de lo ahí estipulado. La edad mínima de inscripción es que el participante tenga 12 años cumplidos.

La funcionaria indicó que todos los jugadores deben registrarse utilizando la página de Facebook "Nacam Virtual Rally Championship" por medio de Messenger enviando sus datos en el siguiente orden: Nombre completo, edad, domicilio (enviar imagen con comprobante de domicilio), periférico de juego (volante, joystick), plataforma de juego (PC, PS4, XBOX), usuario de plataforma online, usuario de racenet, (si no cuenta con un

perfil en racenet, crear uno en el siguiente link: [accounts.codemasters.com](https://accounts.codemasters.com))

La inscripción a este campeonato será sin costo, con un límite de inscritos al campeonato de 30 participantes.

El campeonato consistirá de tres pruebas de rally iniciando con la primera fecha el día 14 de noviembre, segunda fecha el 21, terminando la tercera fecha el 28 de este mes del 2020, con una final presencial en Manzanillo, para los cuatro participantes que se encuentren en los primeros lugares de la tabla absoluta del campeonato (Los gastos correrán por su propia cuenta). Podrán ser cualquiera de las seis localizaciones de la versión básica del videojuego "Dirt Rally 2.0" (Australia, España, Polonia, Argentina, Estados Unidos y Nueva Zelanda).

Las cuatro pruebas consistirán de 12 tramos de una de las seis localizaciones según la ganadora del sorteo, 12 etapas que son finalmente dos tramos largos en diferentes fracciones y sentidos, todas ellas con variaciones climáticas, de transcurso de tiempo y desgaste de suelo, haciendo de este evento un rally exigente. Las pruebas de Rally se disputarán cada sábado en tiempo real con únicamente dos horas disponibles para completarlo.

Las autoridades deportivas y comité organizador de este evento son: el interventor de NACAM, Carlos Cordero Popoca; el director general, Gerardo Hernández y el director de la prueba, Arturo Ulises Trejo.

**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 (Instagram)

Geo towattek (Facebook)

Andantes Colima (Facebook)



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

# Arrancó la obra del Centro Acuático de Occidente

El gobernador José Ignacio Peralta Sánchez acompañado por el secretario de Hacienda y Crédito Público, Arturo Herrera Gutiérrez y la directora de la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte (Conade), Ana Gabriela Guevara Espinoza, presidieron el arranque de obra del Centro Acuático de Occidente "Alberto Isaac", que estará ubicado en la Unidad Deportiva Morelos.

Al hacer uso de la voz, el mandatario estatal refirió que fue un proyecto que se concibió desde 2019, para que fuera apoyado por parte del estímulo fiscal Efideporte, pero hasta este año se presentó y se aprobó la primera etapa.

Destacó la participación de 11 empresas aportantes y, enfatizó, que lo importante es que hoy se da el arranque fo

Por su parte, la directora de la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte (Conade), Ana Gabriela Guevara Espinoza, ponderó el actuar del mandatario estatal de

quien dijo, entendió muy rápido la dinámica para llevar a cabo este proyecto y lo felicitó por hacer algo que calificó como titánico, además que expresó su deseo de que más gobernadores realicen gestiones así.

Felicitó también a la directora del Incode, Ciria Salazar, por ser pionera en el proyecto y se dijo contenta por ver cristalizada la instalación deportiva, que generará dividendos no sólo a Colima, sino a la región.

Cabe mencionar que el Centro Acuático "Alberto Isaac" está destinado a la difusión de las actividades relacionadas con la disciplina de la natación, además de contar con la capacidad de brindar un servicio de recreación para la comunidad.



COWORKENColima

CoworkenColima

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

CONEXIÓN A INTERNET VÍA FIBRA ÓPTICA

**COWORKEN**

CENTRO DE EMPRENDIMIENTO

REVISTA DEPORTIVA

# sportbook

Publicación Gratuita

## ESPACIOS PUBLICITARIOS

PLANA



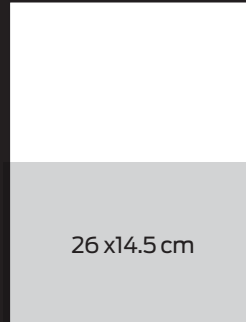
26 x 29 cm

1/2 PLANA VERTICAL



13 x 29 cm

1/2 PLANA HORIZONTAL



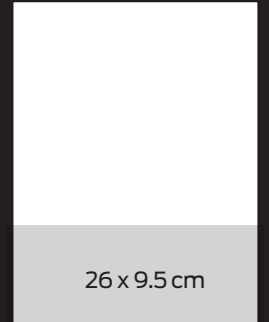
26 x 14.5 cm

CINTILLO VERTICAL



8.5 x 29 cm

CINTILLO HORIZONTAL



26 x 9.5 cm

Plana

2a Forros

3a Forros

Contra

Vertical

Horizontal

Vertical

Horizontal

\$5,000

\$8,000

\$7,000

\$12,500

\$3,000

\$3,000

\$1,250

\$1,250

Tel. 312 32 34 583

sportbookcolima@hotmail.com



RADIO  
**sportbook**



**¡ESCÚCHANOS!**

MARTES Y VIERNES  
7:00PM

con "El Güero" Vazquez

# Entregan Premio Estatal del Deporte 2020

Con el propósito de reconocer a quienes han destacado en el ámbito deportivo, el gobernador José Ignacio Peralta Sánchez hizo entrega de los Premios Estatal del Deporte, al Cronista Deportivo y develó las placas de ingreso al Salón de la Fama del Deporte Colimense.

En el acto celebrado en la Sala de Juntas de Casa de Gobierno, luego de la entrega de reconocimientos, medallas y estímulos económicos, el mandatario estatal ponderó la contribución de los galardonados para elevar el nivel competitivo del deporte tanto a nivel estatal como nacional.

Acompañado por el secretario de Educación, Jaime Flores Merlo, felicitó a deportistas, entrenadores y promotores deportivos que desde su competencia -dijo- se convierten en modelos a seguir.

Aseguró que el deporte permite reconstruir el tejido social y fortalecer los valores colectivos, por lo que señaló que su gobierno ha llevado a cabo acciones de infraestructura en esta materia, para beneficio de la población en general y que ello sirva para mejorar como sociedad.

Para terminar, exhortó a los ganadores a comportarse con rectitud y seguir cosechando éxitos, para continuar siendo ejemplo de disciplina y esfuerzo para las nuevas generaciones deportivas.

El Premio Estatal del Deporte 2020 fue otorgado a los deportistas, Edgar Ismael Barajas Barajas y Francisco Muñiz Rodríguez; así como a los entrenadores de handball y paranatación, Citlalli Árgelian Estrada Juárez y José Alberto Ayala Rojas, respectivamente.

El Premio Estatal al Cronista Deportivo fue para Mario Alberto Andrade Cabrera en la categoría de crónica; Bernardo Celis Vargas, en la categoría entrevista y Óscar Manuel Cortés Evangelista, en las categorías fotografía y audiovisual.

En esta edición solo dos personas ingresaron al Salón de la Fama del Deporte Colimense, el promotor deportivo, Fidel Larios Berbén, quien quedó inmortalizado en la Galería del Deporte Colimense y el cronista deportivo Óscar Arturo Casillas, quien estará en el Muro al Cronista Deportivo.

Asimismo, el gobernador dio a conocer una mención especial

al Profesor Distinguido Carlos Alberto Chávez López, el cual es un reconocimiento que, en conjunto con la Secretaría de Educación, se entrega al docente de Educación Física que haya sido sobresaliente en su trabajo durante el año en curso.

En su mensaje, la directora del Instituto Colimense del Deporte, Ciria Salazar, indicó que para la entrega del Premio Estatal del Deporte se valora un año de trabajo, pero también por las condiciones de la pandemia, una trayectoria de disciplina y constancia.

Por ello, agradeció a los galardonados el trabajo en favor del deporte colimense.

Estuvieron presentes en el evento la presidenta de los Patronatos DIF y Voluntariado Estatal, Margarita Moreno González; la diputada Mayra Villalvazo Heredia y el presidente de la Asociación Colimense de Cronistas Deportivos A. C., Ángel Contreras Martínez; entre otros.



 /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.**

# Felipe Delgado

## ¡Más DELGADO que nunca!

A mi experiencia de vida, el deporte une. El deporte sana. Nos proporciona retos y disciplina. Ensaya en nosotros mismos la voluntad de cambio, de adaptación, de un nuevo renacer y nuevas oportunidades. Pone a prueba nuestro temple y nos ofrece, en un gesto amable, la nobleza del hábito saludable.

### **Con el corazón...**

Cuando se habla con la mano en el corazón, todos deberíamos ser amigos...

A través del deporte, cada día más personas se incorporan a una vida más saludable y por consecuencia, pasan a ser el mejor ejemplo para la familia.

Por ello, las y los jóvenes adquieren hábitos dentro de su crecimiento que los hace llevar un vida de mayor calidad y a su vez ser, mejores personas, mejores alumnos, profesionistas y ciudadanos. .

Cuando se habla con la mejor de las intenciones y cada uno pone su granito de arena, tendríamos un mundo mejor, un mejor Colima.

### **Y me pregunto... Y por que no ?,**

Todos a incorporarnos a una forma de vida, más saludable, creamos una generación de jóvenes más fuertes y sanos de corazón y mente.

Hagamos de nuestro querido Colima, un lugar con familias sanas para acceder a una mejor calidad de vida.

### **Oportunidad y reto.**

En estos espacios largos a la reflexión, de sintonía personal en esta larga cuarentena, las acertadas recomendaciones a mantenernos saludables a través de la actividad física, no sólo nos muestra a nosotros mismos nuestra potencial capacidad de adaptación, nos invita también, a motivar un cambio verdadero, a transformar nuestra vida de una vez por todas y a sanar y enmendar aquellas cosas que queremos corregir o que por tanto tiempo manteníamos en la pasividad de la inacción.



### **Una rutina saludable . . .**

Mi día habitual empieza con una ducha a las 5 de la mañana.

Estoy convencido que tener un cuerpo y mente sana, es la consecuencia de un debido esfuerzo de disciplina permanente.

Practico el deporte y llevo mi alimentación saludable.

Me gusta el Crossfit, andar en bicicleta y caminar por las calles de Colima.

Me gusta mantenerme activo e irme sobre esa línea.

Me preparo para ser siempre competitivo en cualquier carrera deportiva o de la vida.

### **Es nuestro tiempo . . .**

Es el momento de provocar un cambio saludable a nuestras vidas.

Respiremos hondo, corrijamos aquellos desaciertos. Ahuyentemos nuestros miedos, en estos momentos de esfuerzo y adaptación, activémonos, respiremos libres en esta tierra que nos vió nacer, nuestro bello Colima. Nos lo merecemos.

### **Activémonos por el bien de todos**

Estoy listo para competir en cualquier ámbito deportivo o de la vida.

Siempre a tu disposición . . . con la mano en el Corazón !

**Felipe Delgado.**



**¡El Mejor Buffet en Colima!**

**Desayuno**

**Comida**

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



Camino a Altozano

312 1660807 • /Camprestre "El Trapiche"

REVISTA

# SPORTBOOK

Diciembre 2020

**FELIPE DELGADO**

**¡Más DELGADO que nunca!**