

REVISTA

Sportbook

Julio 2025



Alan Cleland

Tour del Campeonato Mundial de Surf con el Open J-Bay

RESTAURANTE



-Buffet-
DESAYUNO Y COMIDA
8:00am - 5:30pm

Y POR LAS TARDES...
"Hablemos de Carne"

Cortes, camarones y más...

 **Campestre "El Trapiche"**

REVISTA **Sportbook** JULIO



Eduardo Alfonso Calderón
DIRECTOR

CARTA DEL EDITOR

Sportbook es una revista deportiva para todos los entusiastas del deporte, en el cual podrán encontrar los eventos del mes y disfrutar de la información mas completa y oportuna que te ayudará a llevar una vida sana, deportiva y feliz.

Deseamos a todos nuestros lectores y deportistas en general un año lleno de exitos, tanto en lo personal, lo deportivo y lo profesional

Por último agradecemos a todos los que han hecho posible esta edición; a nuestros colaboradores, clientes, proveedores, amigos y lectores por más de 9 años. Con sus productos y servicios de Sportbook Medios.

¡Visítanos!

www.sportbookmedios.com

sportbook
RADIO

93.3fm
Lupe-Frona

Precio de lista

Servicio	Costos
Spot 10 seg	\$ 60.00
Spot 20 seg	\$ 100.00
Spot 30 seg	\$ 150.00
Mención 30 seg	\$ 300.00
Entrevista 3 min	\$ 3,500.00
Control Remoto	\$ 6,000.00
Patrocinios semanal x plaza	\$ 5,000.00
Patrocinios semanal 3 plazas Incluye 1-Entrada 1-Salida 4 Spot 20 seg - 1 Mención 30 seg x día	\$ 13,800.00

*Precios antes del IVA

Alan Cleland

Campeonato Mundial de Surf con el Open J-Bay en Eastern Cape, South África

El surfista Alan Cleland se prepara para iniciar la decima fecha del Tour del Campeonato Mundial de Surf con el Open J-Bay en Eastern Cape, South África del 11 al 20 de julio.

El oriundo de Pascuales llega a la decima parada del tour colocado en el puesto 17 del ranking general con 20.590 unidades, después de haber quedado en cuartos de final en el pasado Vivo Río Pro, de Brasil, ahora buscará escalar hacia la cima en la recta final de la Liga Mundial de Surf y para ello se medirá en la primera ronda del J-Bay con el hawaiano Barron Mamiya y ante el brasileño Filipe Toledo, bicampeón de la WSL en las ediciones 2022 y 2023.

Alan Cleland con 23 años de edad, es el único mexicano compitiendo en la máxima justa del surfing mundial, siendo parte de los mejores surfistas del planeta. La próxima parada del tour será en agosto en el Lexus Tahití Pro para terminar en Fiji con la Final de la World Surf League (WSL).



Ana Lyllia González

segundo lugar en la categoría
Junior Femenil
heats finales de los
PASA Games Guatemala 2025.

La surfista colimense Ana Lyllia González vuelve a subir al podio en un evento internacional representando a México, poniendo muy en alto su nombre, su estado y su país al quedar en segundo lugar en la categoría Junior Femenil ese fin de semana durante los heats finales de los PASA Games Guatemala 2025.

Con la medalla de plata, Ana 'lilo' González aporta para que México se lleve el 1-2 de la Junior Femenil junto a Maya Mateja de Oaxaca quien obtiene el oro con puntajes de 5.5 y 5.7 respectivamente, el bronce lo obtiene la venezolana Kellyani Flores con 5.4 unidades.

La manzanillense 'Lilo' González, manifestó sentirse muy feliz y agradecida con los que creen en su gran desempeño y señaló haberse sentido como en casa durante su competencia, en lo que fue su primer panamericano ganando la medalla de plata. Ambas mexicanas junto a su equipo celebraron el triunfo al grito de Viva México en la playa Rosario Hawaii de Monterrico, Guatemala.



Albercas del Parque Regional de Colima

un espacio incluyente para todos

Este fin de semana siguen abiertas las piscinas, para el disfrute de quienes se quedan en la ciudad

Durante este sábado 30 y domingo 31 de marzo se mantendrán abiertas las Albercas del Parque Regional Metropolitano "Griselda Álvarez", de 11:00 de la mañana a 7:00 de la tarde, con entrada libre como espacio incluyente para el disfrute de las y los colimenses, así como turistas que esta temporada vacacional de Semana Santa y Pascua optaron por quedarse en esta ciudad capital.

Este tradicional balneario en plena zona centro de la ciudad de Colima es una alternativa viable para las familias colimenses y para quienes visitan el estado desde otras entidades, pues además de disfrutar de las albercas, pueden realizar un día de campo en la zona de comedores, ya sea llevando sus propios alimentos o comprando la comida y bebidas típicas que se ofrecen al interior del parque.

Las Albercas del Parque Regional Metropolitano "Griselda

Álvarez" son un espacio incluyente para la diversión de todas las personas, tanto niñas, niños, adolescentes, jóvenes y personas mayores, con personal especializado de Protección Civil, Seguridad Pública, Instituto para la Discapacidad, Movilidad e Instituto Colimense del Deporte, para atender, orientar, prevenir y apoyar a las y los asistentes.

Las piscinas continúan abiertas durante el sábado y domingo de 11:00 de la mañana a 7:00 de la tarde, mientras que lunes 1 y martes 2 de abril se cierra para limpieza general y mantenimiento, y en Semana de Pascua, la apertura será del miércoles 3 al domingo 7, en los mismos horarios. Se exhorta a los asistentes a ubicar a las y los guardavidas, respetar en todo momento sus indicaciones y mantener especial cuidado con las y los infantes, para que su estancia sea grata.

(Esta información se ampara en las excepciones consideradas por la autoridad electoral mediante el Acuerdo INE/CG228/2024)





ALBERCAS

GRISELDA ÁLVAREZ

¡Disfruta de las
ALBERCAS INCLUYENTES

Visítanos de
miércoles a domingo,
de 11:00 a.m. a 6:00 p.m.

Niñas y niños \$31.00
Mayores de 12 años \$57.00

Descuento especial para personas mayores
de 60 años y personas con discapacidad



COLIMA
Gobierno del Estado

Comex®

Vive tus sueños

Recupera tu espacio.
Calidad Comex® al mejor precio.



Istmo
068-03

Tampil
287-04

HASTA
20%
de descuento
y

HASTA
18
Meses Sin Intereses

comex.com.mx

Promoción válida en tiendas Comex® participantes. Vigencia del 01 de marzo al 30 de abril de 2025 o hasta agotar existencias. En la compra de producto Vinimex® TOTAL, Vinimex® Clásico, Pro 1000 Plus® y Comex 100® TOTAL en presentaciones de 1, 4 y 19 Litros, obtén un 20% de descuento. En la compra de producto Vinimex® 3 en 1, Agua 100® TOTAL y Flash Coat® en presentaciones de 1, 4 y 19 Litros, obtén un 15% de descuento. Aplica en blanco y colorés. Promoción válida por cada ticket de compra. No aplica con otras promociones, ni en productos de especialidad. Consulta otros descuentos y capacidades en promoción en tu tienda Comex® participante. Productos sujetos a disponibilidad en Tienda. Aplican montos mínimos de compra para Meses Sin Intereses. Para 18 Meses Sin Intereses es de 10,000 pesos y para 12 Meses Sin Intereses es de 5,000 pesos IVA incluido. Consulta Tarjetas Participantes, términos y condiciones vigentes al momento de tu compra, así como tiendas participantes en comex.com.mx/promociones



AMERICAN
EXPRESS

VISA



Entrega a domicilio



Compra en línea

Los mejores ejercicios de abdominales en casa



• Toques de talón: tumbado boca arriba, flexiona las rodillas, pies apoyados en el suelo y toca los talones con las manos en movimientos laterales, manteniendo posición de crunch abdominal.

Rutina para principiantes

Ideal para empezar Si estás comenzando, esta rutina abdominal es perfecta para ti. Realiza 30 segundos de crunch abdominal, 20 segundos de plancha básica y 30 segundos de toque de talón. Descansa 30 segundos y repite el circuito dos veces. Es una forma accesible y eficaz de activar tu core sin sobrecargar el cuerpo.

Rutina intermedia

Combina fuerza y control Pensada para quienes ya entrenan de forma habitual, esta tabla incluye ejercicios en casa para el abdomen: 40 segundos de crunch abdominal, 40 segundos de plancha lateral por lado y 40 segundos de Escaladores – Mountain climbers. Descansa 20 segundos entre ejercicios y completa tres rondas. Mejora la resistencia abdominal de forma equilibrada.

Rutina avanzada

Para los más exigentes Este nivel es para quienes ya dominan el entrenamiento en casa abdominales. Integra 45 segundos de crunch abdominal, 60 de plancha prolongada, 45 de V-ups y 45 de Escaladores -mountain climbers, descansando solo 15 segundos entre ejercicios. Haz cuatro vueltas. Esta rutina exige fuerza, control y resistencia cardiovascular.

Los ejercicios para el abdomen en casa te permiten ganar fuerza, mejorar la postura y definir el core. Además, ahorras tiempo y dinero al evitar desplazamientos al gimnasio. Con constancia, los resultados llegan rápido.

No sujetar bien la nuca, arquear la espalda o acelerar el movimiento son errores frecuentes. Estos hábitos no solo disminuyen la efectividad sino que también aumentan el riesgo de lesiones.

¿Cuáles son los mejores ejercicios para el abdomen?

- Crunch abdominal: un clásico para activar el recto abdominal. Hazlo lentamente, sin despegar la zona lumbar del suelo, enfocándote en contraer el abdomen.
- Plancha isométrica: trabaja todo el core manteniendo una postura firme sobre codos y pies. Aumenta la duración poco a poco para notar avances.
- Escaladores – Mountain climbers: este ejercicio combina cardio y abdomen, perfecto para quemar grasa. Mantén un ritmo constante durante al menos 30 segundos.
- Abdominales en V – V-ups: sube piernas y tronco a la vez intentando tocar las puntas de los pies con las manos. Exige más control corporal y fuerza. Haz un movimiento corto sin bajar la piernas, imitando un Crunch abdominal.
- Plancha lateral: desde el suelo, apoya el antebrazo y eleva la cadera. Fortalece los oblicuos y mejora la estabilidad general.





Boleibol

¡Triunfo para México!



La selección mexicana femenil U19 se impuso en un gran juego ante Bélgica en cinco sets 21-25, 22-25, 25-21, 25-19, 15-10, a pesar de perder los dos primeros parciales con carácter y entrega, remontaron para quedarse con el triunfo.

Las colimenses Naomi Cruz Toledo realizó 18 puntos a favor de su equipo, mientras que, Angélica Torres Galván hizo 15 unidades, por lo que continúan aportando desde sus posiciones de opuesta y banda.

Este sábado México se enfrentará al coanfitrión Croacia por la clasificación del noveno al doceavo lugar, y de ganar peleará por el noveno, en caso de perder lo hará por el onceavo sitio. ¡Vamos mexicanas!



XXII WOMEN SENIOR PAN AMERICAN CUP COLIMA 2025



La Copa Panamericana de Voleibol Femenino es un torneo internacional de voleibol femenino organizado por la NORCECA para selecciones nacionales de toda América (Norte, Sur y Centroamérica, y el Caribe). Otorgaba cupos para clasificar al Grand Prix Mundial, no obstante, la FIVB optó por modificar el evento, reemplazandola por la Liga de Naciones de Voleibol para incluir solo a los mejores equipos con poder económico y de acuerdo al escalafón global. También se otorgaban cuatro cupos para la Copa Final Four de Voleibol Femenino. A partir del 2018 el evento otorga cupos para clasificar a los Juegos Panamericanos.



MIKASA



Rugby

México cuarto lugar en rugby varonil Sub19

La selección nacional varonil de rugby donde participaron los colimenses José Walle y Alexis Hernández concluyó en el cuarto lugar del RAN XV's Sub19 en el estado de Querétaro tras ser superada por Islas Caimán en la última jornada.

Estos torneos refuerzan el compromiso por el crecimiento del rugby en nuestro país. ¡Gran trabajo, Serpientes!



Gastrolap

Cirugía Laparoscópica Avanzada

¿Dolor abdominal intenso y persistente?

¡Podemos ayudarte!

Especialistas en cirugía de:

- Vesícula biliar
- Hernia inguinal, umbilical, ventral
- Tiroides
- Apéndice
- Colon
- Cirugía de Obesidad
- Fistulas
- Fisuras
- Hemorroides
- Heridas crónicas

Agenda tu cita: 312 317 4993 / 312 174 2180

CASTHER



312.153.56.31

ESTO ES NISSAN

X-TRAIL

PODER PARA CADA HOY



¡CONÓCELO!

WWW.NISSANRANCAGUA.COM.MX

NISSAN
Rancagua

Checo Pérez

¿Qué es falso y qué es verdadero de su regreso a F1?

Hay muchas noticias sobre el regreso de Checo Pérez a F1. ¿Qué es humo y qué es real?

Sergio Pérez mantiene muy atentos a los aficionados de la Fórmula 1. Prácticamente cada semana hay una noticia relacionada con el piloto que en 2025 se quedó sin asiento y que está en proceso de volver a la Máxima Categoría, pero no todo lo que se escucha o se lee de Checo es real, hay mucho 'humo'.

¿Cómo distinguir lo que es auténtico y lo que es un 'click-bait' orquestado por algún aspirante a influencer con cierta imaginación?

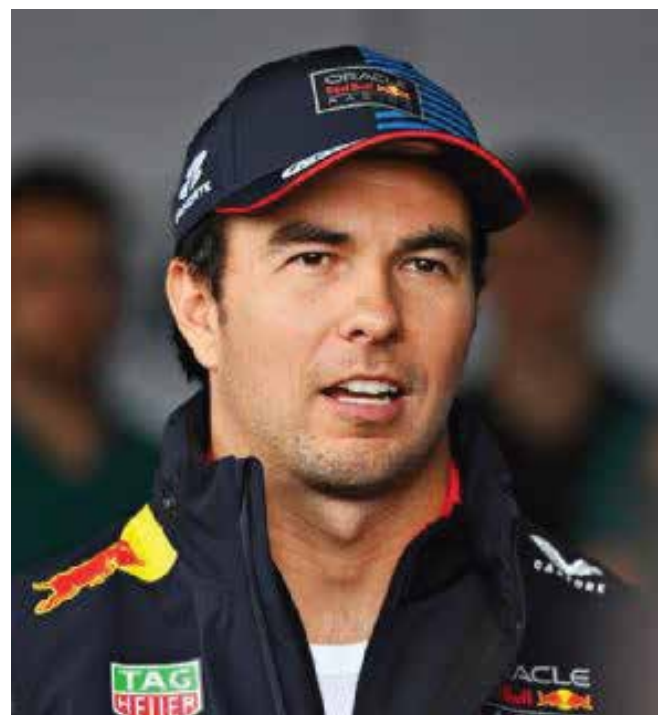
Lo primero es que hay que basarse en lo que ha dicho el propio Checo Pérez en algunas entrevistas y charlas que ha dado desde que dejó de ser piloto de Red Bull, luego de 14 temporadas en la F1.

Pérez ha dado charlas en la Feria de Puebla y en el Festival de la Ideas, así como entrevistas, unas más reveladoras que otras como la que concedió, estratégicamente, a Lawrence Barreto de F1.com, donde dejaba claro que quería volver.

Antes había contestado algunas preguntas para un patrocinador local y luego lo hizo para Heineken, quien le dejó a un medio mexicano la oportunidad de sentarse con Checo, pero en dicha entrevista de su futuro hubo prácticamente cero, como el alcohol de la bebida que anunciaban.

La entrevista donde, en realidad, dijo más respecto a su futuro y lo que pasó en Red Bull fue en el podcast "Desde el Paddock".

Básicamente, lo que ha dicho Pérez ahí debería ser tomado como la fuente primaria e irrefutable de sus intenciones, pero en la vida real se filtran muchas informaciones y rumores que aunque no tienen fondo, muchos creen.





La Yaca

La yaca, también conocida como jackfruit, ofrece varios beneficios para la salud debido a su riqueza en nutrientes y antioxidantes. Entre ellos se encuentran: fortalecimiento del sistema inmunológico, mejora de la salud cardiovascular, promoción de la salud digestiva, y potencial efecto antiinflamatorio y anticancerígeno. Además, es una buena fuente de energía y puede ayudar en la pérdida de peso.

Beneficios detallados:

- **Fortalecimiento del sistema inmunológico:** La yaca es rica en vitamina C y otros antioxidantes, que ayudan a combatir los radicales libres y a proteger al cuerpo contra enfermedades e infecciones.
- **Salud cardiovascular:** El potasio presente en la yaca ayuda a mantener una presión arterial saludable, mientras que la fibra puede contribuir a reducir los niveles de colesterol, ambos factores importantes para la salud del corazón.
- **Salud digestiva:** La yaca es una buena fuente de fibra, que ayuda a regular el sistema digestivo, previene el estreñimiento y promueve la salud intestinal.
- **Propiedades antiinflamatorias y anticancerígenas:** Los fitonutrientes como los lignanos, isoflavonas y saponinas presentes en la yaca pueden ayudar a reducir la inflamación y el riesgo de ciertos tipos de cáncer.

- **Control del apetito y pérdida de peso:** La fibra en la yaca puede ayudar a sentirse lleno por más tiempo, lo que puede ser beneficioso para el control del peso.

- **Salud ocular:** La vitamina A y otros antioxidantes presentes en la yaca pueden ayudar a mantener una buena salud ocular y prevenir problemas como la degeneración macular.

- **Fuente de energía:** La yaca es una buena fuente de carbohidratos, que proporcionan energía al cuerpo.

En resumen, la yaca es una fruta nutritiva con una amplia gama de beneficios para la salud, que van desde el fortalecimiento del sistema inmunológico hasta la mejora de la salud digestiva y cardiovascular.



MI VERANO EN LA UDIF 2025



**Costo:
\$850**

**Horario de:
8:30 a
13:00 hrs.**

Del 21 de julio al 08 de agosto

Niñas y niños de 5 a 14 años

- ✓ Beisbol
- ✓ Fútbol
- ✓ Voleibol
- ✓ Basquetbol
- ✓ Ajedrez
- ✓ Bádminton
- ✓ Actividades recreativas
- ✓ Actividad acuática
- ✓ Campamento
- ✓ Visita Guiada
- ✓ Handball
- ✓ Tochito
- ✓ Baile
- ✓ Porristas
- ✓ Tae Kwon Do

Informes e inscripciones en la Unidad Deportiva

Av. Tecomán S/N, Col. Los Trabajadores

Tel: **312 313 37 38** o al **312 316 31 03**



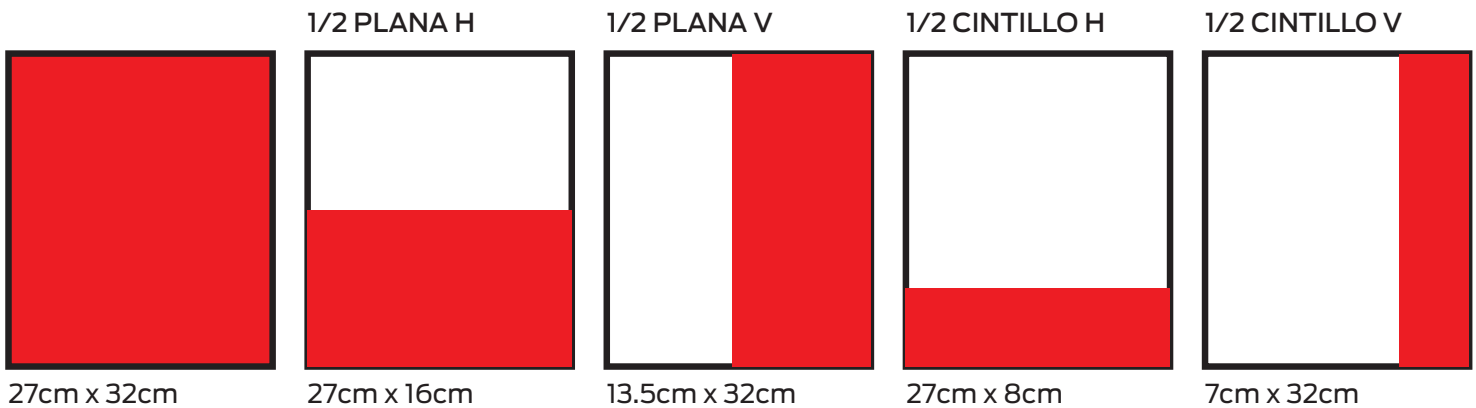
COLIMA
Gobierno del Estado

DIF
ESTATAL COLIMA

Anunciate en la mejor revista deportiva

REVISTA
Sportbook
www.sportbookmedios.c.com

ESPACIOS PUBLICITARIOS



2DA DE FORROS
\$8,000.00

\$3,000.00

\$3,000.00

\$1,250.00

\$1,250.00

3RA DE FORROS
\$7,000.00

333 809 4918 • 312 225 0910

CONTRA PORTADA
\$12,500.00

PLANA
\$5,000.00

OFICINA GDL LANDMARK

Av. Paseo de Los Virreyes 45 In Empresarios Subecm y Av. Patria BV Puerta de Hierro, Puerta de Hierro, Zapopan, Jal. C.P. 45116

OFICINA COLIMA

Blvd. Paseo Miguel de la Madrid Hurtado 176 Residencial Esmeralda Norte, Colima. CP 28017



Por el cuidado de

tu salud

y la de los y las villalvarenses



Saca tus cacharros y las ramas de tus árboles en las fechas que corresponden a tu barrio o colonia

Consulta el calendario de la deschacharrización

www.villadealvarez.gob.mx

Información sustentada en lo dispuesto por el artículo 134 párrafo octavo de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos y por el artículo 209 de Ley General de Instituciones y Procedimientos Electorales.

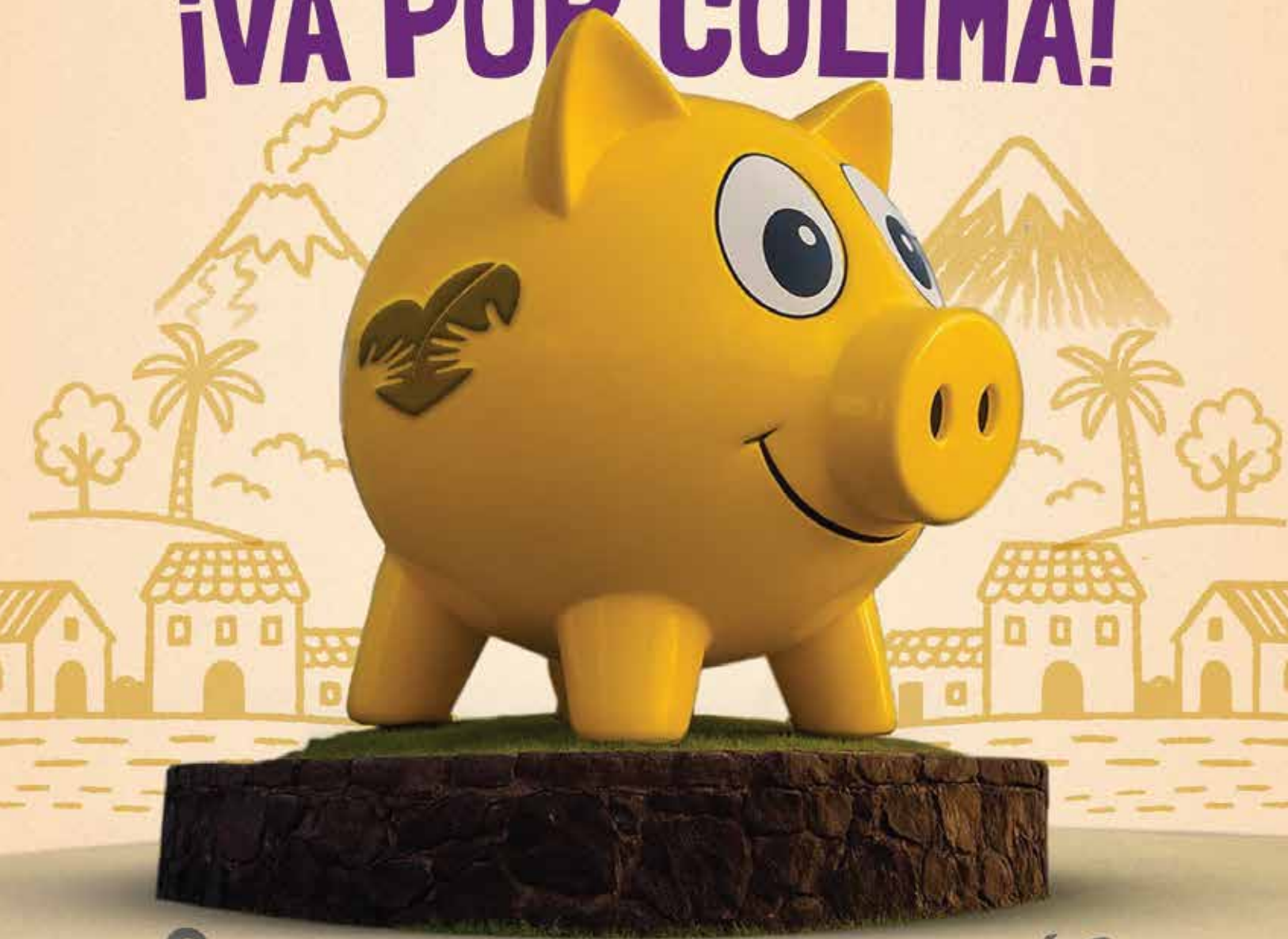


Boteo Teletón

2025

El Boteo Teletón ya inició... y esta vez

¡VA POR COLIMA!



Coopera, cada pesito ayudará a
construir UN CRIT EN COLIMA



COLIMA
Gobierno del Estado



Centro de Rehabilitación
e Inclusión Infantil Teletón
Occidente