

ZONAD

ENTREVISTA CINTA DE ORO

Pag. 18

ESPACIO D-PORTIVO

"Una estatuilla que me encanta"

Rodrigo Montoya Solís

Ganador del premio Teporaca 2022

Pag. 06

CONOCE LA ACTIVIDAD
DEPORTIVA QUE HAY
EN EL MUNICIPIO DE
CHIHUAHUA

Pag. 27

IMCFD

Chihuahuenses
participan en
juegos CONADE



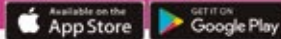
Chihuahua
capital de trabajo
y resultados



Descarga la aplicación



1 Descarga la Aplicación Móvil "YO SEGURA" en Android o Iphone.



Registra tus datos personales y toma tu foto de identificación.

2 Llena tus datos y los de tu contacto de emergencia.

3 Identifica los Botones de Pánico.



Piensa: ¿Quienes me pueden ayudar en una situación de riesgo? Pueden ser familiares, amigos, vecinos, etc.

Pulsa el logo de "YO SEGURA" y emite una alerta inmediata a Seguridad Pública Municipal, quienes te ayudarán.

4 Configura la opción de agitar tu teléfono para activar el botón
**Solo disponible para Sistema Operativo Android*

5 Descubre las tiendas participantes en la Tarjeta de Descuentos

Podrás tener acceso a los negocios que participan con la tarjeta, los descuentos que hacen y sucursales.

6 ¡Entérate de los servicios del IMM!
Además, podrás aprender más sobre la violencia, como se manifiesta y si tu, o alguien cercano, puede estarla viviendo.



Código QR para descargar:
1. Abre la cámara de tu celular
2. Escanea el código
3. Descarga la app



Si eres usuaria **telcel**, el uso de la app y el botón de pánico ¡no consume datos, ni requieres saldo!

MENSAJE DEL PRESIDENTE

Apreciables lectores:



Chihuahua capital es un referente de competitividad, donde el deporte ha sido fundamental para fortalecer el tejido social.

El trabajo en equipo, la disciplina y la lealtad, son el mejor rostro de la competitividad y los deportistas chihuahuenses destacan estos valores y transmiten esta positividad a la afición. Así lo demostraron al poner en alto el nombre de Chihuahua capital en los Juegos Estatales CONADE, así como en las diversas representaciones a nivel nacional y mundial, pero sobre todo los galardonados con el Premio Municipal a la Excelencia en el Deporte 'Teporaca'.

Toda actividad física y deportiva debe proponerse y promoverse en un esquema horizontal, donde co-fluyan la inclusión de nuevas prácticas, modalidades, el rescate de lo tradicional y el deporte espectáculo, encaminadas a que la práctica deportiva por sí misma sea un tema central de los beneficios de la salud pública y emocional de una sociedad.

Con trabajo y resultados promovemos el deporte como un servicio indispensable de la salud preventiva y de seguridad, con la vital importancia de alianzas de gobierno con la sociedad civil organizada, asociaciones civiles y el sector empresarial.

En esta quinta edición de la Revista Zona D, te presentamos historias de vida que van desde la organización de la sociedad en proyectos del presupuesto participativo, la tradicional lucha libre, el porrismo, calistenia, béisbol 5, así como la importancia de los espacios para la formación de talentos.

Lic. Marco Antonio Bonilla Mendoza
Presidente Municipal de Chihuahua



MENSAJE DEL DIRECTOR

Estimados lectores:

Arancamos el año a tambor batiente con actividades y eventos que ponen a Chihuahua capital como escenario para el deporte nacional e internacional, proyectamos a nuestras y nuestros deportistas como los mejores del país y seguimos trabajando por colocarnos como un gobierno que apoya y promueve el deporte en todos los rincones de la ciudad.

Haciendo un recuento de estos primeros meses del año, tuvimos eventos importantes como la ya tradicional entrega del Premio Municipal a la Excelencia Deportiva 'Teporaca', siendo este año, Rodrigo Montoya el ganador de la estatuilla de oro y a quien, por cierto, podrán ver en las páginas de esta edición.

Respondimos con las y los deportistas chihuahuenses que nos representan en los Juegos CONADE 2023, en donde, orgullosamente portarán la marca de Chihuahua capital para obtener ese tan deseado lugar en el evento nacional. Les deseamos todo el éxito en sus representaciones, sin duda los deportistas son la mejor cara de un Chihuahua competitivo.

En esta administración de trabajo y resultados hemos acompañado al alcalde Marco Bonilla a la inauguración de obras realizadas con el presupuesto participativo, como la cancha en la colonia Antorcha Popular, la instalación de pasto sintético en la cancha Churubusco, el campo de béisbol del Ejido Ocampo y a la supervisión de los avances de obra del Polideportivo Luis H. Álvarez, que son y serán importantes puntos para la práctica de actividades físicas, así como la rehabilitación de espacios como el Centro Deportivo 'Niño Espino'.

Continuamos con el Registro Municipal de Deportistas y a su vez, el beneficio del programa de Becas de Fomento Deportivo para apoyar en la economía familiar de cientos de atletas, entrenadores y promotores deportivos.

Faltaría mencionar otras acciones que desde el Instituto Municipal de Cultura Física y Deporte realizamos para poder cubrir los ejes que desde el inicio de la administración nos hemos trazado con el trabajo y compromiso de decenas de personas que, desde cada punto del Instituto y fuera de él, contribuyen para lograr que Chihuahua avance en materia deportiva; a todos ellos muchas gracias y a seguir trabajando.



Ing. Juan José Abdo Fierro

Director del Instituto Municipal de Cultura Física y Deporte



IMCFD Instituto Municipal de Cultura Física y Deporte 

Objetivo de la revista del Instituto Municipal de Cultura Física y Deporte

Promover y difundir la cultura del deporte en el municipio de Chihuahua a través de las actividades y eventos organizados por el Instituto Municipal de Cultura Física y Deporte.

- 04** — Cartelera deportiva
- 06** — “Una estatuilla que me encanta”
Rodrigo Montoya Solís Ganador del premio Teporaca 2022
- 09** — David vs. Goliat
- 11** — ¿El básquetbol en los genes? Conoce a Gaby Saad y la historia de su familia en la cancha
- 13** — Historias que contar con obras del presupuesto participativo
- 14** — Lucha libre una tradición que se niega a morir
- 17** — Escuelas de formación
- 18** — Entrevista a Cinta de Oro
- 20** — La UACH mantiene el compromiso de ser promotora del deporte universitario
- 23** — El béisbol *five* con inclusión
- 25** — Renovación en Centros Deportivos Municipales
- 27** — Chihuahuenses participan en juegos CONADE
- 29** — Chihuahuenses en XXV Encuentro Nacional Deportivo y Cultural de Universidades Tecnológicas
- 30** — Rescata Fundación Grupo Bafar valores a través del deporte
- 33** — Desafía tus límites con calistenia
- 35** — Con 12 años de edad se perfila al Nacional de Taekwondo
- 36** — Chihuahua es líder a nivel nacional en porrismo

CONSEJO EDITORIAL

Ing. Juan José Abdo Fierro
Director del Instituto Municipal de Cultura Física y Deporte

Ing. Beatriz Aurora Pompa Valencia
Subdirectora de Deporte Popular y Proyectos Insignia del IMCFD

Lic. Mariana Primero Fernández
Subcoordinadora de Estrategia Digital de la Coordinación de Comunicación Social del Municipio de Chihuahua

Lic. Carmen Alicia Velazco Amarillas
Coordinadora Editorial del IMCFD

Lic. Eva Leticia Ayala López
Jefa de Oficina de Comunicación Social del IMCFD

M. P. E. Alma Zuany Ramos
Jefa de Oficina de Diseño del IMCFD

rood comunicación & r.p.

COLABORADORES

Lic. Aarón Duarte Valdés
Lic. Arnoldo Gaytán Carrillo
Lic. Lidia Verónica Ríos Monge
Lic. Hiram Rivera Lozano
Jacqueline Rodríguez Almeida

Edición
trimestral

Feb - Abr

5 año 1

2023
Chihuahua, Chih.

Los artículos y opiniones expresadas por los autores, no reflejan necesariamente la postura del Instituto Municipal de Cultura Física y Deporte / Municipio de Chihuahua y son responsabilidad de quien los escribe.

Esta edición terminó de imprimirse el día 16 de febrero del año 2023.



Consultoría, comunicación & rp
Av. San Felipe No. 5
Chihuahua, Chih., México
Tel. (614) 413.9779
www.roodcomunicacion.com



Av. Homero #330, Complejo Industrial Chihuahua
C.P. 31120, Chihuahua, Chih.

614 200 48 00

www.imcfdchihuahua.com

CARTELER

EVENTO	FECHA	HORA	UBICACIÓN	CONTACTO
Juegos Estatales CONADE	19 de enero al 26 de marzo			
Arranque del Serial Municipal de Bicicross	4 de febrero	10:00 horas	Pista de <i>Bicicross</i> del Parque Extremo la Cantera	
Recepción de documentos para Programa de Becas de Fomento al Deporte	7 al 17 de febrero	9:00 - 15:00 horas	Centro Deportivo Tricentenario	
Curso "Coach Doble Meta"	10 y 11 de febrero		Centro Deportivo Tricentenario	
Arranque de Liga de Baloncesto Profesional	10 de febrero			
Entrega de rehabilitación y equipamiento de Parques La Cantera	11 de febrero	13:00 horas	Parque Extremo la Cantera	
Serial Selectivo de Taekwondo Rumbo al Nacional	17 de febrero	8:00 - 18:00 horas	Centro Deportivo Tricentenario	
Torneo Interdependencias de "Softbol"	20 de febrero al 31 de marzo		Campos Fuentes Molinar y Zapata	

Sigue el Facebook del **Instituto Municipal de Cultura Física y Deporte** para conocer más actividades:
facebook.com/imcfd

Horarios sujetos a cambios.

A DEPORTIVA

PUBLICA Y PROMUEVE TUS ACTIVIDADES
DEPORTIVAS EN LA REVISTA ZONA D

EVENTO	FECHA	HORA	UBICACIÓN	CONTACTO
Abanderamiento de la Delegación de Deportistas del Municipio de Chihuahua para Juegos CONADE	21 de febrero	16:00 horas	Gimnasio Rodrigo M. Quevedo	
Final del serial de rodeo	26 de febrero	13:00 horas	Complejo Ávalos	
Convivencia cultural y deportiva con pueblos indígenas	2 de marzo	12:00 horas	Asentamiento El Oasis	
Día de la Familia	5 de marzo	10:00 a 16:00 horas	Centro de la ciudad de Chihuahua	
Inauguración del CEDEFAM Punta Oriente	15 de marzo	11:00 horas	Punta Oriente	
Torneo de Fútbol Infantil "Apple Cup"	17 al 20 de marzo	8:00 a 18:00 horas	Campos de Fútbol Deportiva Sur	
Función Profesional del Consejo Mundial de Box	18 de marzo	17:00-23:00 horas	Gimnasio Manuel Bernardo Aguirre	
Regional de Tenis de Mesa Juegos CONADE	23 al 26 de marzo	9:00-18:00 horas	Centro Deportivo Tricentenario	
Súper Copa de Automovilismo	1 y 2 de abril	9:00-18:00 horas	Autódromo Francisco Villa	

DEPORTE IMCFD



UNA ESTATUILLA QUE ME ENCANTA RODRIGO MONTROYA SOLÍS

GANADOR DEL PREMIO TEPORACA 2022

Por: Arnoldo Gaytán Carrillo

“Una estatuilla que me encanta”, fueron las primeras palabras que pasaron por la mente del racquetbolista chihuahuense Rodrigo Montoya Solís, cuando recibió en manos del alcalde la presea de oro del ‘Premio Teporaca 2022’ durante su trigésimo sexta edición.

“A mí me encanta este premio, lo tengo en mi vitrina como trofeo principal enfrente de mí, siempre despierto y lo veo, es algo súper emotivo el haber podido conseguir por segunda ocasión el oro en los últimos cuatro años”, afirmó el atleta de 26 años que representa al municipio de Chihuahua.

“Tener la estatuilla en mis manos es algo inexplicable, porque me impulsa a seguir luchando, a continuar dándolo todo y continuamente me reta para mejorar en cada competencia y poner en alto a mi ciudad, estado y país”.

¿Cuántos Teporacas has ganado?

“Al momento son cuatro, el primero fue de bronce en el año 2009; diez años después gané mi segundo premio que fue de oro; luego recibí mi tercera estatuilla en 2020 durante la edición especial por el COVID; y acabo de recibir mi cuarta estatuilla que fue de oro”.

¿Qué es lo que más le gusta del ráquetbol a Rodrigo?

“Aunque parezca raro, lo que más me fascina de todo esto son los viajes, conocer a los deportistas más destacados y acompañarlos a los Juegos Panamericanos o los World Games, pero sin duda alguna, jugar por Chihuahua y México son experiencias únicas e inolvidables que me llenan y me hacen muy feliz”.

¿Qué pasa cuando pierde Montoya?

“Pues son bajones, pero eso nos sirve también como experiencia, yo creo que a la mayoría nos pasa que nos quedamos con la espinita y queremos volver para poder obtener la victoria y luchar con todo, así que definitivamente una derrota nos permite madurar como deportistas”.

¿Y cuándo gana Rodrigo qué pasa?

“Quiero repetir las victorias, ganar implica sumarle a mi currículum y cumplir con los objetivos que me he trazado desde un principio. Continúo preparándome para repetir cada triunfo y acrecentar de esa manera mi motivación”.



¿Cuál es tu mensaje a la comunidad del deporte chihuahuense?

“Que se sigan esforzando y busquen alcanzar este tipo de reconocimientos para que se motiven aún más y continúen practicando deporte, ya que está comprobado que el deporte es salud y una formación muy importante en la vida de cada persona. Que no retrocedan y que sigan luchando por sus sueños, porque si se cumplen”.

¿Cómo iniciaste a jugar ráquetbol?

“Fue por mis padres, ellos comenzaron a practicar este deporte en el club al que íbamos desde que yo era un niño. Resulta que en ese entonces se realizó un torneo internacional con profesionales en el club y eso llamó mucho mi atención, fue en ese momento cuando por primera vez estuve en contacto con una raqueta, así que comencé a practicar, quise mejorar, sacar con más fuerza, tirar más recio y así se me iban los días entrenando”.

¿Cuánto tiempo y cómo entrenas?

“Entreno de tres a cuatro horas diarias de lunes a sábado, los domingos descanso cuando no tengo en puerta algún torneo, pero por lo general tengo torneos cada dos semanas, así que voy, regreso para recuperarme y comienzo de nuevo con los entrenamientos”.

¿En qué se basa tu preparación?

“Actualmente ya es más en lo físico, ya son 18 años practicando esta disciplina del racquet, así que la parte técnica no es que no la necesite, pero sí es algo que tengo un poco más dominado, por lo que le dedico más tiempo a mi preparación física y atlética en el gimnasio, en la parte técnica trabajamos tres veces por semana”.

¿Cuál es la alimentación de Rodrigo?

“En ese aspecto si batallo un poco, cuando tengo competencias o fechas importantes trato de cuidarme lo más que puedo, pero la verdad es que uno es débil, sin embargo estoy consciente de que una sana alimentación es fundamental para el buen rendimiento de cualquier deportista”.

¿Cuánto tiempo le queda a Montoya en el ráquetbol?

“Yo me veo bien, todavía me proyectó unos diez años más en lo profesional y al más alto nivel, siempre me cuido, no dejo de entrenar ni de practicar y espero que así sea por mucho tiempo”.

¿Qué es para Rodrigo el Premio Teporaca?

“Es un reconocimiento súper especial a la trayectoria de los deportistas, yo siempre soñé con ganarlo y al hacerlo obtuve algunos apoyos por parte del gobierno municipal a través del Instituto Municipal de Cultura Física y Deporte; desafortunadamente durante los últimos años no hemos recibido apoyo por parte de la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte (CONADE), así que el apoyo del municipio me ha sido de mucha utilidad para salir adelante y poder acudir a los eventos internacionales, así que me siento muy agradecido por todo el apoyo que he recibido del gobierno municipal que encabeza el Alcalde Marco Bonilla”.

De cerca...

Nombre: Rodrigo Montoya Solís
Edad: 26 años
Fecha de nacimiento: 4 de junio de 1996
Lugar de nacimiento: Chihuahua, Chih.
Peso: 78 Kgs
Estatura: 1.78 Mts
Disciplina: Ráquetbol
Experiencia: +15 años
Estudios: Ingeniero Aeroespacial y estudiante de una Maestría en Administración en la Universidad Autónoma de Chihuahua (UACH)

Para saber...

En la modalidad de *singles* en la disciplina de ráquetbol, Rodrigo Montoya fue el primer chihuahuense en ser campeón mundial, mientras que en 2019 se convirtió en el primer chihuahuense en brindarle a México y Latinoamérica doble medalla de oro (en la modalidad de *singles* y dobles con Javier Mar) en unos Juegos Panamericanos.

Más logros...

En el año 2022:

*Obtuvo el Campeonato Mundial de Dobles por Equipos y Mixtos convirtiéndose en el primer raquetbolista en la historia de esta modalidad.

*Obtuvo la medalla de plata en la modalidad *singles* en su primera participación en los *World Games* celebrados en Birmingham, Alabama, Estados Unidos.



Yo te quiero
VIVO



No estás solo

El suicidio no es la solución

Llárame
072 
Ext.
2259, 2260 y 2261



Sin juicios ni prejuicios hablemos del suicidio



DAVID vs. GOLIAT



Por segunda temporada de las últimas tres, la Liga de Básquetbol Estatal de Chihuahua (LBE) tendrá seis equipos disputando el campeonato; para esta edición 2023 regresan equipos emblemáticos no solo de la liga, sino del básquetbol en el estado como Indios de Juárez y Mineros de Parral.

Los Indios de Juárez registraron su última temporada positiva en el 2017, cuando forzaron a cinco juegos una serie semifinal ante los Dorados de Chihuahua. En aquella ocasión el equipo de la frontera dio la sorpresa al llevar al límite la serie, pero finalmente el equipo de la capital definió un domingo de mayo en el Quevedo; y a la postre, Dorados conquistaría su tercer título de manera consecutiva frente a los Soles de Ojinaga.

Por otra parte, los Mineros de Parral regresan a la LBE después de cinco años y lo hacen dirigidos por Amsy Maytorena, un entrenador mexicano con gran experiencia en finales, ya que en 2022 llegó a la final con los Vaqueros de Agua Prieta y lo ha hecho en ligas del pacífico con la misma directiva que actualmente tiene el representativo de Mineros en Parral.

Además de los mencionados regresos, los Indomables de Juárez tendrán su segunda campaña consecutiva en el circuito, en la temporada anterior fueron un serio rival, con grandes jugadores que finalmente cayeron en semifinales; esta temporada Indomables estará dirigido por el experimentado entrenador Giovanni Rivera quién ya estuvo en la Liga Nacional de Baloncesto Profesional de México (LNBP) y en el extranjero, en Medio Oriente.

Por: Aarón Duarte Valdés

Los Toros de Torreón han mantenido su espíritu de lucha desde el 2018 que ingresaron a la LBE con el nombre de Industriales de Gómez Palacio. En la temporada que se jugó en modalidad burbuja en 2021 cambiaron su nombre a Toros y ya tienen dos años quedándose en la orilla, sin embargo en este 2023 tendrán un nuevo jinete que los tratará de llevar al próximo nivel.

Otro de los equipos que integran la liga son los Apaches de Chihuahua, quienes tomaron por campamento el Rodrigo M. Quevedo en el 2022 y al parecer este 2023 tienen como filosofía la "Mamba Mentality" y su objetivo principal es concluir lo que dejaron el año pasado pendiente... eliminar a Dorados en semifinales.

Finalmente el equipo de los Dorados será el que tenga la presión encima, con un roster de la calidad de sus jugadores, un entrenador campeón de la LNBP y el peso de ser dos veces "Three Peat" (tricampeones), por lo que no pueden tener la vara más baja que el título, así que de conseguirlo sería su séptima corona.

Como cualquier entrenador lo diría: "Para ganar los juegos hay que jugarlos primero", y en una época en la que está de moda que Cenicienta sea la protagonista de los sueños o que David sea quien golpee a Goliat, tendremos que ver si este 2023 habrá una Cenicienta, un David o un *underdog* (desfavorecido / caballo negro) que pueda dar la sorpresa para escribir la historia de manera diferente.



AÑO	CAMPEÓN	SUB CAMPEÓN	ENTRENADOR GANADOR
2009	Soles de Ojinaga	Choriceros de Camargo	Gustavo Pacheco
2010	Soles de Ojinaga	Choriceros de Camargo	Gustavo Pacheco
2011	Soles de Ojinaga	Pioneros de Delicias	Gustavo Pacheco
2012	Indios de Saucillo	Pioneros de Delicias	Gustavo Pacheco
2013	Soles de Ojinaga	Choriceros de Camargo	Jorge Valverde
2014	Pioneros de Delicias	Manzaneros de Cuauhtémoc	Guillermo Correa
2015	Dorados de Chihuahua	Pioneros de Delicias	Gustavo Pacheco
2016	Dorados de Chihuahua	Pioneros de Delicias	Gustavo Pacheco
2017	Dorados de Chihuahua	Soles de Ojinaga	Florentino Chávez
2018	Pioneros de Delicias	Dorados de Chihuahua	Abraham Dísia
2019	Dorados de Chihuahua	Pioneros de Delicias	Gustavo Pacheco
2020	Temporada	cancelada	por pandemia
2021	Dorados Capital	Soles de Ojinaga	Gustavo Pacheco
2022	Dorados Capital	Vaqueros de Agua Prieta	Manolo Hussein

PUNTO NARANJA

ZONA SEGURA PARA MUJERES

53 puntos naranjas en Chihuahua Capital

23 Farmacias



20 Gasolineras



6 Maquilas



4 Dependencias



EMPRESA	SUCURSAL	DIRECCIÓN
1 FARMACIAS DEL AHORRO	ADELITA	AV. TECNOLÓGICO NO. 2504 COL. SILVINA RODRÍGUEZ C.P. 31000
2 FARMACIAS DEL AHORRO	CARBONEL	RÍO DE JANEIRO NO. 322 COL. PANAMERICANA C.P. 31203
3 FARMACIAS DEL AHORRO	CANTERA	TOMAS VALLES VIVAR NO. 7515 COL. LA CANTERA C.P. 31216
4 FARMACIAS DEL AHORRO	CAMPUS	PASEO DE LAS FACULTADES NO. 1207 COL. QUINTAS SAN SEBASTIÁN C.P. 31125
5 FARMACIAS DEL AHORRO	DÍAZ ORDAZ	BLVD GUSTAVO DÍAZ ORDAZ NO. 401 COL. CUAHUTEMOC C.P. 31020
6 FARMACIAS DEL AHORRO	FLORES MAGÓN	CALLE 46 Y FLORES MAGON NO. 2401 COL. PACIFICO C.P. 31020
7 FARMACIAS DEL AHORRO	FRANCISCO VILLA	AV. DE LAS AMÉRICAS NO. 1200 COL. PANAMERICANA C.P. 31210
8 FARMACIAS DEL AHORRO	JARDINES DEL SAUCITO	PERIF. DE LA JUVENTUD NO. 8109 COL. JARDINES DEL SAUCITO C.P. 31126
9 FARMACIAS DEL AHORRO	LAS MISIONES	AV. DE LA CANTERA NO. 9133 COL. MISIONES 4 C.P. 31115
10 FARMACIAS DEL AHORRO	MIRADOR	AV. MIRADOR NO. 4107 COL. RESIDENCIAL CAMPESTRE C.P. 31213
11 FARMACIAS DEL AHORRO	20 DE NOVIEMBRE	AV. 20 DE NOVIEMBRE COL. CENTRO C.P. 31350
12 FARMACIAS DEL AHORRO	LAS MISIONES	AV. 20 DE NOVIEMBRE NO. 3303 COL. OBRERA C.P. 31350
13 FARMACIAS DEL AHORRO	PERIF. DE LA JUVENTUD	PERIFÉRICO DE LA JUVENTUD NO. 10724 COL. RESIDENCIAL UNIVERCIDAD C.P. 31125
14 FARMACIAS DEL AHORRO	POLITECNICO	POLITÉCNICO NACIONAL NO. 4713 COL. LOMAS LA SALLE C.P. 31214
15 FARMACIAS DEL AHORRO	TECNOLÓGICO	AV. TECNOLÓGICO Y AGUSTIN MELGAR NO. 3303 COL. MAGISTRAL C.P. 31200
16 FARMACIAS DEL AHORRO	VILLA	AV. TECNOLÓGICO NO. 7930 COL. FRANCISCO VILLA C.P. 31134
17 FARMACIAS DEL AHORRO	AMÉRICAS	AV. DE LAS AMÉRICAS NO. 101 COL. GRANJAS C.P. 31100
18 FARMACIAS DEL AHORRO	DOSTOIEVSKI	AV. DOSTOIEVSKI NO. 1114, COL. ALAMEDAS II, C.P. 31136
19 FARMACIAS DEL AHORRO	DIVISIÓN DEL NORTE	AV. DIVISIÓN DEL NORTE NO. 105, COL. PARQUES DE SAN FELIPE. C.P. 31136
20 FARMACIAS DEL AHORRO	NUEVA ESPAÑA	BOULEVARD JOSÉ FUENTES MARES NO. 8800, COL. SECTOR RELOJ, C.P. 31100
21 FARMACIAS DEL AHORRO	CAFETALES	VIALIDAD LOS NOGALES NO. 2600, FRACCIONAMIENTO CAFETALES, C.P. 31125
22 FARMACIAS DEL AHORRO	CALLE 28	AV. POLITÉCNICO NACIONAL NO. 2500, FRACCIONAMIENTO LOMAS DEL SANTUARIO, C.P. 31280
23 FARMACIAS DEL AHORRO	EL RELIZ	AV. TEÓFILO BORUNDA NO. 10801, COL. EJIDO LABOR DE TERRAZAS, C.P. 31207

24 US FUEL	CAMINO REAL	AV. PASTIZAL 9416 CAMINO REAL
25 US FUEL	JUAN PABLO	AV. JUAN PABLO SEGUNDO NO. 9910 COL. AEROPUERTO
26 US FUEL	FUENTES MARES	BLVD. FUENTES MARES 8401, ESQ. NUEVA ESPAÑA
27 US FUEL	NUEVA ESPAÑA	AV. NUEVA ESPAÑA Y 20 NO. 1100 COL. MISAEL NUÑEZ
28 US FUEL	ROBINSON	LOMBARDO TOLEDANO NO. 4801 COL. ROBINSON
29 US FUEL	INDEPENDENCIA	AV. INDEPENDENCIA NO. 2800 Y 20 DE NOV. COL. STA ROSA
30 US FUEL	PEXLUB	AV. 20 DE NOVIEMBRE 3608 COL. PACÍFICO
31 US FUEL	BAJA 46	46 Y OCHOA NO. 4411 COLONIA ROSARIO
32 US FUEL	CAMPESINA	AV. SILVESTRE TERRAZAS NO. 8401 COL. CAMPESINA
33 US FUEL	PERIFERICO	PERIFÉRICO DE LA JUVENTUD Y AVE. MIRADOR
34 US FUEL	LAGOS	AV. VALLARTA NO. 6700 COL. GRANJAS
35 US FUEL	PACHECO	AV. PACHECO Y NICOLAS BRAVO
36 US FUEL	PISTOLAS MENESES	AV. LOS ARCOS NO. 601 COL. MAGISTERIAL
37 US FUEL	ZARCO	AV. ZARCO NO. 2800
38 US FUEL	AMERICA LATINA	AV. JUAN ESCUTIA NO. 2101 COL. JUAN ESCUTIA
39 US FUEL	IGLESIAS	AV. JOSÉ MA. IGLESIAS NO. 4406 COL. SAN PABLO
40 US FUEL	UNIVERSIDAD	AV. UNIVERSIDAD NO. 3301 COL. MAGISTERIAL
41 US FUEL	BAHIAS	C. SIERRA NEVADA Y PERIF. DE LA JUV. COL. JARD. DEL SAUCITO
42 US FUEL	INDUSTRIAS	AV. INDUSTRIAS ESQUINA CON AGUSTIN MELGAR NO. 370
43 US FUEL	ARCADIAS	AV. COLEGIO MILITAR Y AGUSTIN MELGAR

44 INDEX	SOUTHCO	AV. DE LAS INDUSTRIAS 11327 COMPLEJO INDUSTRIAL CHIHUAHUA
45 INDEX	SAFRAN	AV. NICOLAS GOGOL 11322, COMPLEJO IND. CHIHUAHUA
46 INDEX	VISTEON	GRANJAS AGROPECUARIAS C.P. 31415 COMPLEJO IND. BAFAR
47 INDEX	RIPIPSA	2203 BULEVARD EL SAUCITO, COMPLEJO IND. EL SAUCITO A
48 INDEX	SOFI	AV. DE LAS AMÉRICAS NO. 3701, COMPLEJO INDUSTRIAL LAS AMÉRICAS, 31114 CHIHUAHUA, CHIH.
49 INDEX	BATESVILLE	AV. NICOLÁS GOGOL, COMPLEJO INDUSTRIAL CHIHUAHUA, CHIHUAHUA

50 DEPENDENCIAS	IEE INSTITUTO ESTATAL ELECTORAL	AV. DIVISIÓN DEL NORTE 2104 COL. ALTA VISTA
51 DEPENDENCIAS	EDIFICIO HÉROES DE LA REVOLUCIÓN	C. VENUSTIANO CARRANZA Y ESCORZA, COL. CENTRO
52 DEPENDENCIAS	EDIFICIO ELOY S. VALLINA	C. VICTORIA #14, COL. CENTRO
53 DEPENDENCIAS	SUPREMO TRIBUNAL DE JUSTICIA	C. SAN PEDRO, COL. CENTRO



PUNTO NARANJA
ZONA SEGURA PARA MUJERES

Edificio Eloy Vallina
Plaza de Armas
Del Gobierno Municipal de Chihuahua

¿Necesitas ayuda?

Aquí te podemos auxiliar



SECRETARÍA DE DESARROLLO HUMANO Y BIEN COMÚN



Chihuahua capital de trabajo y resultados

ICHMUJERES INSTITUTO CHIHUAHUENSE DE LAS MUJERES

Instituto Municipal de las MUJERES



¿EL BÁSQUETBOL EN LOS GENES?

CONOCE A GABY SAAD Y LA HISTORIA DE SU FAMILIA EN LA CANCHA

EL LEGADO DEL APELLIDO SAAD EN EL BÁSQUETBOL FEMENIL

Por: Mariana Primero Fernández

A los 8 años comenzó a mostrar habilidades para dominar el balón en las duelas, pero a nadie le extrañó, ya que la familia Saad lleva el básquetbol en las venas.

Para Gaby, saber que su mamá jugaba básquetbol de joven no representaba una presión, sino la reafirmación de que el deporte era una de las cosas que los mantenían unidos como familia.

“Fue poco raro porque mi mamá también jugó básquetbol pero nunca fue que nos dijera métanse al equipo de básquetbol, nos dejaban hacer el deporte que quisiéramos”, recuerda Gaby Saad al memorar que mientras cursaba la primaria pasó por natación, atletismo y gimnasia antes de decantarse por el baloncesto, principalmente, destaca, porque eran actividades que realizaba después de clases y no le interrumpían con el recreo.

Las cosas cambiaron cuando un torneo de la Primaria Ford en la que estudiaba le permitió viajar a la Ciudad de México y ganar un campeonato interescolar que la unió con el deporte que desempeñaría de manera profesional.

Además de Gaby, sus hermanas Daniela y Yazmín también decidieron llevar el apellido Saad a las duelas, primero como Adelitas y posteriormente en ligas semiprofesionales y profesionales.

Aunque son muchos los momentos que comparte con sus hermanas en el deporte, destaca que el más extraño fue el que vivió al enfrentarse a su hermana Jazmín mientras vistieron dos de las casacas más representativas del básquetbol femenino local: Teporacas y Centauros. *“Una vez que terminamos de jugar le dije a Yazmín que cuando me estaba defendiendo yo pensaba ¡Ojalá no me la quite! y ella me dijo que pensaba en lo mismo”.*

En su trayectoria nacional destaca defender a los equipos de Libertadoras y Teporacas, pero su talento le permitió cruzar fronteras en la liga libanesa y pese al éxito, reconoce que jugar en casa

es la mejor sensación, por la entrega y pasión que refleja la afición en cada juego.

“Mi primer año fue el más difícil como profesional, salí a Líbano y ahí como no conocía nada, ni siquiera el idioma me era muy difícil pedir cosas. Ya después te vas acostumbrando y te empieza a gustar. Posteriormente estuve en Eslovenia y fue un poco más sencillo, pero no tener a tu familia cerca y estar completamente sola en un cuarto sí te afecta anímicamente”, expuso la oriunda de Chihuahua.

Con 32 años de edad y tras una trayectoria importante en el deporte ráfaga, Gaby Saad aprovecha el espacio para animar a las nuevas generaciones que sueñan con un día representar a su país en la cancha, pues reconoce que la fortaleza mental es igual de importante que la destreza física: *“Una tiene que prepararse mentalmente, gimnasio, básquetbol pero mucha mente, porque hay que saber que las cosas no siempre saldrán como uno quiere y la clave está en perseverar hasta que salgan las cosas”,* expone al recordar que entre sus campeonatos se encuentran una medalla de plata en el Nacional Sub 21, un oro y una plata en Universiadas Nacionales y dos campeonatos en la liga profesional de Líbano.

Posición: Ala o botadora

Lebrón o Jordan: Jordan

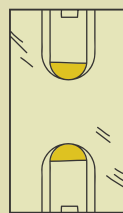
Tenis favoritos: Kyrie Irving, son los más cómodos o los Kevin Durant

Equipo: Golden State y Dallas

Hobbies: Ir al cine

Música: Pop

Comida: Sushi





La Dirección de Seguridad Pública opera la



Una herramienta para:



Reportar emergencias o delitos a través de whatsapp.



Contacto en tiempo real con el 9-1-1.



Recibir atención directamente de la operadora.

¿Cómo puedo formar parte de esta red?



- 1.** Organízate con un **grupo de vecinos**.
- 2.** Manda un mensaje a través de whatsapp al teléfono **614 255 50 03**, donde mencionen su colonia y cuántas personas integrarán esta red.
- 3.** El área de **Prevención de la DSPM** hará contacto con ustedes para realizarles **una visita y recabar sus contactos**.
- 4.** Los **integraremos a la RED VECINAL CUU CAPITAL** y así podrán colaborar en la seguridad de su colonia.



HISTORIAS QUE CONTAR CON OBRAS DEL PRESUPUESTO PARTICIPATIVO

Por: Editorial Zona D

13

La participación activa de la población se traduce a una democracia, quienes transforman sus necesidades con esfuerzo, comunicación y organización a la materialización de obras de gran valor para su comunidad o colonia, como el caso de la remodelación de la cancha 'Churubusco', en la colonia Infonavit Nacional, un espacio deportivo con más de 40 años de historia en la formación de talentos y la liga de fútbol.

Gracias al programa modelo del Presupuesto Participativo, vecinos de la colonia y jugadores que por generaciones han pasado por la liga 'Churubusco' (una de las más nutridas en la ciudad), así como por el impulso del director de la escuela de fútbol, Nelson Sáenz Rodríguez, el proyecto fue uno de los ganadores en la edición 2022.

Con una inversión superior a los 3 millones de pesos, el Gobierno Municipal de Chihuahua realizó la renovación de pasto sintético en un área de 3879 metros cuadrados en línea de

juego, reja perimetral tipo reja cero, puertas metálicas de acceso a la cancha, pintura en áreas de gradas y subestación eléctrica, de acuerdo a lo solicitado en el proyecto por la propia ciudadanía.

La obra entregada a la comunidad en enero del 2023 benefició a más de 2500 chihuahuenses que acuden a activarse como parte de la escuela de formación, así como a la propia liga y familias que acompañan a los talentos futbolísticos, quienes por generaciones han pasado por estas instalaciones, como el caso de Manuel Saldaña Escamilla, quien debutó en primera división con el Club América, así como Gerardo Escobedo, jugador de Chihuahua FC y la gran herencia al fomento del fútbol para la ciudad de Chihuahua que hizo en vida el profesor Juan Sáenz Valenzuela.

Sin duda, la ciudadanía bien organizada logra obras con trascendencia y herencia para la formación, como el caso de innumerables obras de carácter de infraestructura deportiva que la misma población solicita al gobierno y que, con gran responsabilidad y cercanía esta administración municipal trabaja para dar resultados.



ANTES



DESPUÉS

LUCHA LIBRE

Por: Carmen Alicia Velazco

14

La lucha libre es un deporte que ha sobrevivido el paso del tiempo y que constituye un legado de la cultura popular gracias a su mezcla de deporte y secuencias teatrales; fue en 1933 cuando en nuestro país se fundó la Empresa Mexicana de Lucha Libre y ahí comenzó a escribirse la historia de esta disciplina.

Entre los años de 1940 a 1970 el espectáculo de la lucha libre tuvo su mayor auge con el surgimiento de figuras como Huracán Ramírez, Mil Máscaras, Perro Aguayo, el Rayo de Jalisco y, los más icónicos, El Santo y Blue Demon, entre otros que trascendieron, no solo en el cuadrilátero, sino en cine y televisión.

Chihuahua no se quedó atrás y en ese tiempo surgieron luchadores como Bobby Ornelas, Tormento Chino 1 y 2, Lince, Carmelinda y la Magnífica, entre algunos otros que son hoy referente de la lucha libre local.

Actualmente en la ciudad hay 50 luchadores profesionales registrados ante la Comisión de Box y Lucha Libre, uno de ellos es Yesse Rey, quien tiene más de 16 años dedicado a la práctica y enseñanza de la lucha olímpica o greco romana y lucha libre.

En su experiencia, Yesse Rey cuenta que la base para incursionar en la lucha libre es la práctica o conocimiento de la lucha olímpica o greco romana, pues es en sí cómo obtienen el acondicionamiento físico y la experiencia en movimientos, las llaves y secuencias: *“La práctica de la lucha es la que nos da la oportunidad de competir y desarrollar el deporte”* comentó.

La rutina de preparación para los futuros luchadores consta de 3 horas, cuenta Yesse Rey que la primera hora la dedican al acondicionamiento físico, sobre todo ejercicios de resistencia; la segunda hora son las bases de la lucha que incluye las reglas del juego y finalmente una hora dedicada a las llaves, vuelos e interacción con otros luchadores.

El espectáculo empieza desde que se ponen la máscara, desde ahí cambia la personalidad, no se puede salir a luchar siendo la misma persona, el luchador es para el público y se debe a él.

YESSE REY



UNA TRADICIÓN QUE SE NIEGA A MORIR

Sin embargo, a diferencia de otras disciplinas deportivas la lucha libre incluye un elemento extra que tiene que ver con la actuación, el diseño de un personaje, la imagen, entrada y sobre todo la interacción con el público que es lo que define el éxito o fracaso de los luchadores y luchadoras: *“La lucha se mide por la reacción del público”* comenta el maestro.

“La lucha libre es muy celosa, el público puede hacerte o deshacerte”, es por ello que la preparación de un luchador incluye la actitud y personalidad para enfrentar todo tipo de comentarios, *“el espectáculo empieza desde que se ponen la máscara, desde ahí cambia la personalidad, no se puede salir a luchar siendo la misma persona, el luchador es para el público y se debe a él”.*

Aunque en los últimos años la afición por el espectáculo de la lucha libre ha disminuido, quienes se dedican a ella han hecho importantes esfuerzos por mantener viva la tradición y preparar nuevos talentos, es el caso de la Escuela Permanente de Lucha, que hoy cuenta con 22 alumnos y alumnas que eventualmente son sometidos a caleos, las pruebas técnicas para poder recibir su registro como luchadores profesionales.

Es así como estas acciones se suman a otras que a nivel estatal buscan promover entre las nuevas generaciones un deporte que le ha dado a nuestro país una importante proyección a nivel internacional.



★★★ Escuela de Lucha Arena Coliseo ★★★







★★★ Club de Lucha Olímpica Campeador ★★★



LOS BUENOS PRODUCTOS DEL *mar*

Calle 4ta #2417, Col. Centro
L-S 9:00 am a 6:00 pm / D 10:00 am a 2:00 pm

 WhatsApp 614 466 4881

 /quepescadosmarket  @quepescadosmarket  @quepescadosmarket



ESCANEA Y



CONTÁCTANOS

ESCUELAS DE FORMACIÓN TORNEOS QUE INCREMENTAN COMPETITIVIDAD DE TALENTOS

La clave para que un deportista trascienda en su desarrollo y perfeccionamiento no solo se concentra en las habilidades y aptitudes que la persona desarrolle en sus entrenamientos diarios, sino también en los diversos espacios de competición que ponen a prueba frente a otros talentos.

Con la finalidad de estimular la competitividad, el nivel de rendimiento de las nuevas generaciones y a su vez que propicien sanas convivencias entre clubes y familias de Chihuahua capital, el alcalde Marco Bonilla ha impulsado el programa 'Torneo de Escuelas de Formación', que en estas primeras dos ediciones ha tenido la participación de 120 y 140 equipos en sus diferentes categorías.

En colaboración con promotores y entrenadores, el Instituto Municipal de Cultura Física y Deporte ha establecido acuerdos desde inicios de la presente administración municipal sobre la homologación de horarios en canchas municipales dedicadas a la formación y entrenamientos de escuelas de fútbol, básquetbol y béisbol con el objetivo de dedicar formalmente estos espacios para la formación de talentos.

En las dos ediciones de torneos de Escuelas de Formación se ha dado prioridad al fútbol ya que es uno de los deportes más populares y con mayor demanda, por lo que existen varias escuelas en la ciudad mediante las cuales se busca impulsar este programa piloto, en el que de una edición a otra se ha visto el crecimiento en el rendimiento y nivel de competencia de los clubes.

"Buscamos que cuando se convoquen torneos no haya una diferencia severa de goles entre los equipos, pero no para que los jóvenes se desalienten en la práctica deportiva, sino al contrario, para disponer de horarios establecidos y torneos de 'fogueo' para incrementar su nivel de competencia; y ya hemos visto muy buenos resultados", manifestó Juan José Abdo Fierro, Director del Instituto Municipal de Cultura Física y Deporte.

El programa se realiza dos ediciones al año, y se analiza que próximamente se realice con otras disciplinas para seguir posicionando el talento chihuahuense en esferas de competencia nacional e internacional.

CINTA DE ORO



Más de 30 años de trayectoria dentro de los cuadriláteros avalan a Cinta de Oro, como uno de los máximos exponentes de la lucha libre que ha dado México en los últimos años.

Nacido en El Paso, Texas, pero formado en Ciudad Juárez y El Paso, Cinta de Oro ha conquistado arenas por todo el mundo y en esta ocasión viajó especialmente a la ciudad de Chihuahua para concedernos una entrevista en la que habló sobre su trayectoria y planes futuros.

El espectáculo de lucha libre que conocemos actualmente en todo México tuvo sus orígenes en Ciudad Juárez, razón por la cual este deporte se encuentra tan arraigado en el gusto de los juarenses. Sus arenas son conocidas como fábricas de sueños y precisamente en ellas fue donde se gestó el sueño de Cinta de Oro: “De niño asistí a muchos eventos de lucha libre, conocí a mis más grandes ídolos, por ejemplo Los Dinamita, Mil Máscaras, Dos Caras, El Hijo del Santo,

El Solitario, Rocky Star, Villano tercero y Cinta de Oro, de quien hoy porto el nombre”.

Debutó en la lucha libre profesional a los 22 años el 21 de noviembre de 1999 en la Arena Olímpica de Ciudad Juárez: “Recuerdo que mi maestro me dijo que debutaría y me pidió que buscara un nombre y un equipo. Así que empecé a buscar un nombre, pero no quería encasillarme con una figura, quería un nombre que me diera libertad para portar diferentes diseños en mis máscaras, justo en ese momento de mi vida me empecé a acercar mucho a Dios así que elegí el nombre de Místico porque se asociaba a algo que carecía de identidad, algo que iba más allá del misterio y me sentí identificado, quisiera recalcar que entonces fui el primer Místico de México. Mi debut profesional lo hice el primero de enero del año 2000 en el Gimnasio Municipal Josué Neri Santos de Ciudad Juárez y a partir de ese momento mi carrera comenzó a ascender”.

“Ahora que hago una retrospectiva de mi vida me doy cuenta de que todo lo que hice en mi infancia y adolescencia fue exactamente lo que necesitaba hacer para alcanzar mi sueño”.

Su paso por la AAA se dio en 2006, se había ido a estudiar teología a Monterrey y a la par hacía presentaciones en ciudades aledañas: “Para poder pagar mis estudios luchaba en algunas ciudades cercanas a Monterrey, en ese entonces conocí a algunos luchadores y un día le pedí a uno de ellos el teléfono del Sr. Antonio Peña, que era el dueño de la AAA, así que me armé de valor y le llamé, para mi sorpresa me citó a los pocos días en la Arena Coliseo. Cuando me entrevistó me pidió que lo viera la semana entrante en Torreón, pero no me dio para viáticos ni nada, así que me fui como pude y finalmente debuté con la AAA con el nombre de Incógnito. Desafortunadamente el Sr. Peña enfermó poco tiempo después y no se pudo concretar mi contrato, pero seguido me invitaban a luchar en otras ciudades”.

Tiempo después tuvo que regresar a Ciudad Juárez y en 2008 emprendió una gira por Londres con el Hijo del Santo. A su regreso comenzó a trabajar en el circuito independiente de Estados Unidos y gracias a sus habilidades y talento atrajo la atención de algunos promotores estadounidenses: *“A mediados de 2009 tuve la oportunidad de trabajar con X-Pac y le gustó mi trabajo, así que unos meses después me llamó y me dijo que me había recomendado en la WWE para que hiciera una prueba”.*

“Me citaron en Corpus Christi en diciembre y como pude conseguí dinero para poder viajar, era la oportunidad de mi vida, así que vendí algunas de mis máscaras y cosas de mi colección personal, recuerdo que un promotor me ayudó con el hospedaje y mi padre me acompañó. El día de la prueba me sentía fuera de lugar, pasaban a mi lado figuras como John Cena, Randy Orton y Batista, así que estaba muy nervioso. Me tocó hacer la prueba con Súper Nova, otro luchador mexicano y antes de que terminara el día se me acercó el encargado de talento y me dijo que era muy bueno, que regresara al día siguiente. Ese día me pidieron que luchara sin máscara como Jorge Arias y tuve que hacer mi ego a un lado, era una gran oportunidad, así que lo hice y después de eso firmé un contrato con la empresa”.

Su debut en Estados Unidos fue el 22 de febrero del 2010 en la FCW y un año y medio después debutó en el roster principal de la WWE con SmackDown. Durante su estadía con la empresa tuvo oportunidad de visitar países como Japón, Malasia, Bélgica, Alemania, Austria, Inglaterra, Irlanda, Escocia, Chile, Argentina, Honduras y Panamá, entre otros, consagrándose como una de las grandes figuras de la lucha libre.

Cuando finalizó su contrato con la WWE tuvo que dejar de utilizar el nombre de Sin Cara, así que motivado por la gran admiración que había tenido en su infancia por el luchador juarense Cinta de Oro decidió portar su nombre a manera de homenaje: *“Cuando debuté en Juárez tuve la oportunidad de trabajar con Cinta de Oro y forjar una bonita amistad, en 2016 que murió viajé de Connecticut para poder asistir a su funeral y cuando pedí mi liberación de la empresa hablé con sus hijos y ellos me otorgaron una autorización para portar este nombre”.*

En la actualidad sigue luchando en el circuito independiente, sin embargo ha mostrado un particular interés por formar a jóvenes chihuahuenses en la lucha libre: *“Recientemente he estado en pláticas con el Ing. Juan José Abdo, Director del Instituto Municipal de Cultura Física y Deporte para poder concretar un proyecto en el que los*

niños, niñas y jóvenes de Chihuahua tengan acceso a espacios en los que puedan practicar lucha libre de manera segura, estamos a la espera de que nos sea aprobado el presupuesto y de verdad me siento muy emocionado porque de poder concretarse sería un sueño hecho realidad. Aquí en Chihuahua hay una afición muy grande de la lucha libre y con la construcción de un espacio para la formación de luchadores y luchadoras ayudaríamos a muchos jóvenes a forjarse, a ser disciplinados y a tener mayor confianza en lo que hacen.

A mí el hecho de haber comenzado en la lucha desde muy joven me ayudó a alejarme de los pensamientos negativos. Así que me gustaría mucho tener un gimnasio aquí en Chihuahua para poder darles las bases a todos los niños y niñas que sueñan con subirse a un cuadrilátero”.

“La lucha libre es mágica, un niño no podría soñar con ser un día Spiderman o Hulk porque son personajes de ficción, pero si puede soñar con ser Mil Máscaras o Cinta de Oro porque los luchadores somos héroes de carne y hueso, esa es la gran diferencia entre un héroe de ficción y uno de la lucha libre”, finalizó.

**LA LUCHA LIBRE
ES MÁGICA...
LOS LUCHADORES SOMOS HÉROES
DE CARNE Y HUESO"**

WORLD WRESTLING ASSOCIATION

LA UACH MANTIENE EL COMPROMISO DE SER PROMOTORA DEL DEPORTE UNIVERSITARIO

#DEPORTES UACH

20

Por: Universidad Autónoma de Chihuahua

La Universidad Autónoma de Chihuahua, comprometida con ofrecer una formación integral para las y los estudiantes, ha implementado diversas estrategias para fomentar el deporte universitario a través de la Coordinación del Deporte, Activación Física y Recreación (CODAFYR), con la cual promueven y desarrollan los estilos de vida activos entre los universitarios.

El papel que desempeña nuestra universidad en materia de activación del deporte y recreación es fundamental ya que tiene el objetivo de consolidar valores en su desarrollo social, personal, respeto, perseverancia y trabajo en equipo, entre otros.

Para cumplir con esos objetivos la CODAFYR pasó a convertirse en la Dirección de Deportes, Actividad Física y Recreación, misma que ha acompañado a grandes atletas a lo largo de la historia en su formación deportiva y académica, como ejemplo están los recientemente galardonados con el Premio Teporaca a la Excelencia Municipal.

Atletas exitosos que destacan en la UACH

La Universidad Autónoma de Chihuahua se honra en reconocer a las y los depor-

tistas que orgullosamente merecieron la distinción del Premio Teporaca a la Excelencia Municipal.

Mauro Corona en béisbol; Diana Sofía Arizmendi en porristas; Erick Eduardo López en fútbol americano; Gilberto Santos como entrenador de fútbol sala; Felipe Alexis Báez en fútbol rápido; Miguel Ángel Durán en fútbol sala; Francisco García en karate; Jashel Dorado Mendiola en halterofilia; Emilio Payán Meráz en hockey; Perla Fernández en handball. Así como la ganadora del Oro, "La Sirenita" Gloria Carolina Fernández Quiñónez.

"La Sirenita" Fernández, estudiante y deportista que vale oro

"La Sirenita" Fernández Quiñónez es estudiante de cuarto semestre de la licenciatura en derecho y nos habló de como la UACH la ha acompañado en su andar por el deporte.

"Siempre fui muy hiperactiva y buscaba donde gastar mi energía, pasé por varios deportes y fue el box el que más me gustó, una vez que participé en mi primer competencia me enamoré de esta disciplina".

La atleta ha representado a la UACH en diversas competencias y fue seleccionada nacional, para posteriormente representar a México en el

Campeonato Mundial Universitario en Turquía.

"Me siento muy orgullosa de representar a la Universidad Autónoma de Chihuahua, es una institución que le brinda mucho apoyo a sus atletas, siempre buscando como impulsar y motivar a cada uno de sus deportistas".

La boxeadora agregó que cuando recorre los pasillos de su facultad nunca falta el compañero o docente que le echa porras y eso es de gran motivación para ella.

¿Qué sigue para "La Sirenita"?

Viajará a Nueva Delhi, India para competir en el Mundial de Box Femenil Elite 2023, así mismo representará al país en los próximos Juegos Centroamericanos y los Panamericanos.

Finalmente, Gloria Fernández aprovechó el espacio e invitó a la comunidad universitaria a unirse a los equipos representativos de la UACH y agradeció a quienes la han apoyado en su andar por el deporte de contacto.



Nuestros atletas UACH modelos de inspiración y orgullo para su Universidad

El maestro Luis Rivera Campos, Rector de la Universidad Autónoma de Chihuahua expresó: *“A lo largo de la historia el deporte universitario ha sido una excelente carta de presentación, con resultados en los primeros lugares dentro las universidades. La UACH ha sido generadora de grandes atletas que han llegado a ser deportistas olímpicos gracias al apoyo que otorga la máxima casa de estudios”.*

La Dirección de Deportes cuenta con un equipo multidisciplinario cuyo principal objetivo es aportar en la formación de ciudadanos capaces de afrontar los retos que demanda nuestra sociedad, contribuyendo a la solución de problemas en la comunidad.

Rivera Campos añadió: *“El compromiso y dedicación de nuestros deportistas han traído medallas y trofeos, pero sobre todo un gran orgullo para su Alma Máter, con lo que fortalecen la identidad UACH”.*

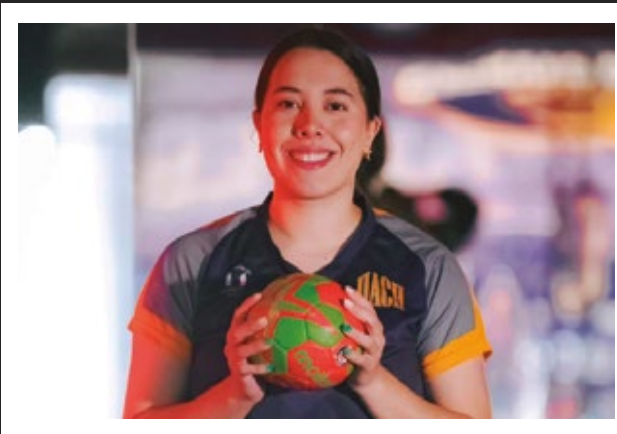
1

Emilio Payán - Hockey. Estudiante de la Facultad Derecho: *“Este premio es para todos, ya que fue gracias al trabajo en equipo y a los entrenamientos que logramos grandes resultados”.*



2

Perla Fernández - Handball. Estudiante de la Facultad de Ciencias de la Cultura Física: *“Recibir el Teporaca 2022 me trae grandes satisfacciones, es la primera vez que recibo un reconocimiento así y es una motivación para continuar trabajando por alcanzar mis metas”.*



3

Mauro Corona - Béisbol.

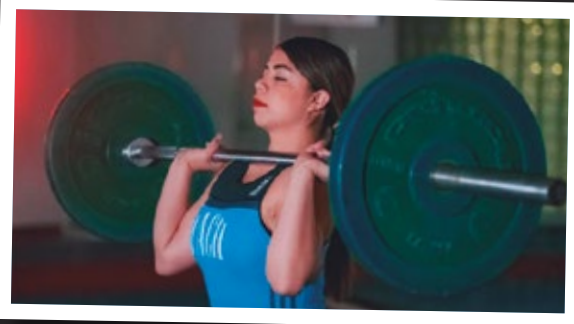
Estudiante de la Facultad de Contaduría y Administración: *“Me siento muy agradecido con la UACH por el apoyo, también estoy muy feliz por recibir un Teporaca, era algo que veía muy lejano y hoy al ser uno de los ganadores considero que soy parte de la historia del deporte universitario y local”.*



4

Jashel Dorado - Halterofilia.

Estudiante de la Facultad de Contaduría y Administración: *“El haber obtenido este premio me inspira a seguir adelante y continuar con mi preparación, de igual manera invito a todos los jóvenes a que practiquen algún deporte para establecerse metas y retos personales”.*



5

Felipe Báez - Fútbol Rápido.

Estudiante de la Facultad de Ingeniería: *“Este premio lo obtuve con base a mucho esfuerzo, no solo mío, también de los entrenadores que me han apoyado a lo largo de mi trayectoria en esta disciplina y agradezco mucho por las oportunidades y el apoyo que me han brindado”.*





iBuena vibra!

Si tienes tu credencial del Registro Municipal del Deporte recibe un:

10% descuento en tu consumo

Taco Baja

Norte A&G

Paseo de las facultades casi esquina con Circuito Universitario
Plaza Urbano, Local 13.
Quinta Sebastián, Chihuahua.

*Descuento valido solo en Taco Baja Norte

EL BÉISBOL FIVE CON INCLUSIÓN

Por: Lidia Verónica Ríos Monge

La Confederación Mundial de Béisbol (WBS) lanzó un proyecto para una versión urbana en el 2017, la nueva característica de 5 contra 5 que solo requiere una pelota para jugar, basado en las cuatro esquinas, una modalidad que nació en calles de Cuba.

A esta nueva versión se le atañe no solo la activación física, sino la socialización, ya que entre las reglas de la WBS destaca el ser inclusivo; el equipo en cancha debe componerse por dos hombres y tres mujeres y por el contrario dos mujeres y tres hombres, englobando activación, socialización y la igualdad entre deportistas.

A Quanto Sumus A. C., nos llamó la atención poder llegar a más lugares del estado de Chihuahua con un proyecto distinto, fresco, con más cosas a favor que en contra, porque solo necesitas una pelota; es un juego todo terreno que se puede jugar en cancha, calle o en cualquier espacio, queremos usar lo mejor de esta disciplina para sacar a los jóvenes y niños a jugar a activarse, ya que somos el estado con más obesidad.

La primera fase como asociación fue pasar la batuta a la persona correcta para darle dirección y proyección, se trata de Ramón Carrasco, quien es parte de la asociación, pero quien a través de la empresa deportiva BPA busca la profesionalización de jóvenes para firmas a nivel mundial.

La segunda fase fue capacitarnos con la Federación Mexicana de Béisbol, a cargo de Fernando Soto, así que en conjunto con el Instituto Municipal de Cultura Física y Deporte reunimos a más de 20 promotores, así como a encargados del deporte en escuelas y penales del estado.

Para el director de Quanto Sumus, Mario Alberto Rocha Soto, recién comienza el reto de dar a conocer esta disciplina y de realizar la primera capacitación de maestros a nivel primaria en la zona 35 de educación física, para permear esta disciplina con las primeras detecciones de deportistas que es nivel primaria.

Nuestro compromiso es abrir lugares donde la gente se acerque y conozca esta disciplina, por ejemplo todos los domingos a las 12:00 horas en los campos de la Escuela Doraditos de Chihuahua, a cargo de Johan Rocha, se atienden a niñas, niños y padres de familia.

Sabemos que es un arduo trabajo y esto apenas comienza, pero el compromiso de Quanto Sumus con la sociedad de Chihuahua es masificar la activación física a través de 'béisbol five' aprovechando todos sus beneficios, con la convicción de que es la disciplina para la recuperación del tejido social.

La diversión es parte de la activación con 'béisbol five' en Quanto Sumus A. C.



ENTREGA DE TARJETA DE
DESCUENTOS PARA LAS MUJERES

Juntas Podemos *Ahorrar*



¿Que necesitas?:

- Ser mujer
- Mayor de 18 años
- Identificación con **CURP**

RENOVACIÓN EN CENTROS DEPORTIVOS MUNICIPALES

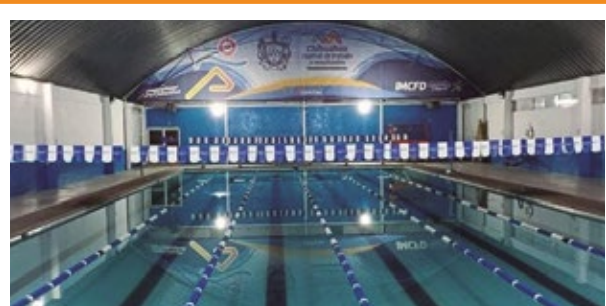
PARA MEJORAR LA CALIDAD EN EL SERVICIO A CHIHUAHUENSES

Al inicio de la presente administración municipal, encabezada por el alcalde Marco Bonilla se hizo entrega de una serie de obras deportivas para mejorar las condiciones del desarrollo deportivo en escuelas, colonias y para complementar a las unidades deportivas.

En este 2023, el Instituto Municipal de Cultura Física y Deporte trazó un presupuesto para dar paso a la atención, rehabilitación y mantenimiento a unidades deportivas, gimnasios y centros deportivos del municipio de Chihuahua.

De esta manera en febrero inició el trabajo de restauración y renovación de áreas comunes del Centro Deportivo Niño Espino, en primera instancia, con trabajos que consisten en el retiro de cerámica de áreas de regaderas, cancelas, módulos de aluminio, remplazo de cebolletas, entre otros trabajos.

Esto dará paso a la construcción de bardas divisionales en las 18 regaderas de hombres y mujeres, incluyendo el forraje con cerámica antiderrapante, 36 pasamanos de acero inoxidable, puertas de aluminio y la instalación de extractores en regaderas; así mismo se instalará aire acondicionado en el área de espera, oficinas, enfermería, recepción y pintura en el deportivo. Esta atención al deportivo se contempla que concluya en marzo.



Por: Editorial Zona D

IMCFD

25



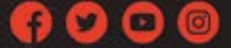
Para el segundo semestre del 2023, se realizarán los trabajos de renovación en el Centro Deportivo Sur, un espacio deportivo en la colonia Vistas Cerro Grande que atiende a más de tres mil usuarios con clases de natación, boxeo y activación física.

Entre los trabajos de rehabilitación se contempla la instalación de cerámica en la alberca semiolímpica, pintura, restauración del área lúdica del deportivo, mejoras en el área de box así como pintura en el exterior del edificio municipal.



→ SÍGUENOS

CEDGYM



COORDINACIÓN
VELOCIDAD
EQUILIBRIO
FUERZA

Entrenamiento funcional
Acondicionamiento físico
Rutinas para niñas y niños
Powerlifting
Programa adulto Mayor
Terapia física
Entrenamiento al aire libre
y más



Abierto
7am a 12pm
3 pm a 9 pm

**Mejoramos tu
calidad de vida**

Mediciones de grasa, músculo
a deportistas y público en general

**Entrenamos a equipos
representativos de Chihuahua,**

Handall, Basquet, Fútbol, Fútbol americano, Tochito,
Lucha Greco-romana, Natatacion, etc.

FUERZA
EQUILIBRIO
VELOCIDAD
COORDINACIÓN

CONTACTO: 614 197 0660

CIUDAD DEPORTIVA
Sótano del Gimnasio Nayo Revilla

CHIHUAHUENSES PARTICIPAN EN JUEGOS CONADE

CON UN CONTINGENTE DE 1200 DEPORTISTAS Y ENTRENADORES DEL MUNICIPIO DE CHIHUAHUA

Por: Editorial Zona D

El contingente de 1200 deportistas y entrenadores del municipio de Chihuahua arribó a las competencias de los Juegos Estatales CONADE en busca de su pase a procesos selectivos regionales, macro regionales y con ello, pelear en escenarios para obtener el título de campeones nacionales.

El Gobierno Municipal de Chihuahua a través del Instituto Municipal de Cultura Física y Deporte apoya la representación de las y los deportistas para asistir a las competencias de las 32 disciplinas convocadas en esta edición 2023.

Durante las próximas semanas veremos en cancha, resultados y medalleros, todo el trabajo que los talentos de Chihuahua han estado preparando a lo largo de los últimos meses, acompañado de la experiencia de entrenadores, asistentes y sobre todo el apoyo familiar.

“Nuestra capital se ha distinguido siempre por contar con un sector deportista altamente competitivo, deportistas que confirman que solamente en equipo es posible conquistar grandes victorias”, manifestó el alcalde Marco Bonilla en su mensaje de abanderamiento de la delegación de Chihuahua.

“No hay mejor cara de la competitividad que las y los deportistas de Chihuahua capital”, afirmó.





SUNROII

s u s h i



TELEFONO:
614 259 3857

DIRECCIÓN:
BLVRD ANTONIO ORTIZ
MENA 122, PARQUES DE SAN FELIPE

SUNROII[®]
s u s h i

CHIHUAHUENSES EN XXV ENCUENTRO NACIONAL DEPORTIVO Y CULTURAL DE UNIVERSIDADES TECNOLÓGICAS

Participan más 5 mil estudiantes de las 120 Universidades Tecnológicas del país

Por: Carmen Alicia Velazco

29

El estado de Puebla fue el marco para que se llevara a cabo el XXV Encuentro Nacional Deportivo y Cultural de las Universidades Tecnológicas 2023, donde estudiantes chihuahuenses de la Universidad Tecnológica de Chihuahua (UTCh) y Universidad Tecnológica de Chihuahua Sur (UTCh Sur) destacaron en disciplinas como canto, ajedrez, atletismo y baloncesto femenino.

En el encuentro se dieron cita más de 5 mil estudiantes provenientes de 110 de las 120 Universidades Tecnológicas del país participando en doce disciplinas deportivas y ocho culturales, que tuvieron como sede diversos espacios en la ciudad de Puebla y Cholula.

Los representantes de Chihuahua capital fueron alumnos y alumnas de la UTCh y UTCh Sur, por parte de la UTCh se contó con 7 representantes: Melanie Montes estudiante de ingeniería industrial, quién obtuvo la medalla de plata en los 800 metros; Francisco Montes, estudiante de mantenimiento industrial con representación en 400 metros y 400 metros con vallas; Bryan Banda, estudiante de mecánica, quien compitió en 100 y 200 metros; y Katya Harmon de la carrera de desarrollo de negocios, quien logró llegar a la final de canto.

En la disciplina de ajedrez, la ya campeona nacional 2022 en rama femenil individual, Ana Paola Salas volvió a coronarse con el oro en ajedrez clásico, categoría femenil individual; al igual que Emmanuel Carballo Jacques, quien obtuvo también el oro en la rama varonil individual y Marco Arguelles, quien también destacó con su participación en esta disciplina, todos ellos estudiantes de la carrera de ingeniería en mecánica.

Por su parte la UTCh Sur participó con el equipo de baloncesto femenino, el cual se enfrentó a los selectivos de Nogales y Puebla, logrando el primer lugar del grupo al pasar invictas; ya en semifinales compitieron contra el equipo de la Universidad Tecnológica del Norte de Guerrero y finalmente contra las campeonas nacionales de la UT de Zacatecas, ante quienes ganaron el tercer lugar nacional. De esta manera, el representativo de la UTCh Sur se posicionó en básquetbol como uno de los mejores de todo el país.



XXV ENCUENTRO
XXV ENCUENTRO
XXV ENCUENTRO
XXV ENCUENTRO

RESCATA FUNDACIÓN GRUPO BAFAR VALORES A TRAVÉS DEL DEPORTE

DEPORTISTAS NACIONALES E INTERNACIONALES Y SECTOR EMPRESARIAL PARTICIPAN EN “ESCUELAS SOCIODEPORTIVAS” DONDE SE INCULCAN HABILIDADES, ACTITUDES Y PRÁCTICAS PERSONALES QUE PROMUEVEN UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

Con el objetivo de incidir en el desarrollo de actividades fisicomotrices, culturales y académicas de niños, niñas y jóvenes en situación vulnerable para fortalecer su salud y calidad de vida, Fundación Grupo Bafar atiende a 23 000 niños y niñas, de los cuales 800 son de origen rarámuri, quienes estudian en 65 escuelas tanto de Chihuahua como de la República Mexicana.

Para Fundación Grupo Bafar el aspecto deportivo es indispensable para mejorar la calidad de vida y fortalecer la salud de las y los beneficiarios, por lo que este programa busca lograr la armonía y el desarrollo integral en la educación de los niños a través de una jornada extendida donde los alumnos tienen acceso a alimentación, formación en valores a través del fútbol y el baloncesto, talleres de formación lúdica y tareas de refuerzo, con el firme objetivo de mantenerlos alejados de pandillas, drogadicción, ocio y ambientes hostiles.

Mejorar la salud y la nutrición de los niños de educación básica es su principal objetivo y sobre estas bases Fundación Grupo Bafar y Fundación Real Madrid se unieron en 2011 para forjar una sólida alianza que dio origen a “Escuelas Sociodeportivas”.

“Esta fundación, no incide únicamente en Chihuahua, también está presente en otros estados de la República Mexicana con el programa “Escuelas Sociodeportivas” el cual es una alianza con Fundación Real Madrid, se trata de un programa enfocado en valores a través del deporte; brindamos clases de fútbol y básquetbol a infancias de escasos recursos, ahora tenemos activas 17 escuelas en el municipio, hemos atendido a 65 escuelas en la República Mexicana, beneficiando a alrededor de 23 mil menores de edad más sus familias” relató Martha Gonzalez, Directora de Fundación Bafar en entrevista para Zona D.

“La educación, el deporte y la cultura juegan un papel decisivo en la formación del carácter y el bienestar emocional de las personas, por lo que tenemos niños que han durado en el programa casi nueve años, y que han logrado terminar una carrera, lo cual me parece muy importante por el acompañamiento que les damos a través de este programa” explicó.



Entre las personalidades del deporte que han participado en este programa destacan la golfista mexicana **Lorena Ochoa**; el boxeador **Julio César Chávez**; el ex boxeador **Juan Manuel Márquez**; y los futbolistas **Hugo Sánchez**, **Iker Casillas**, **Jared Borgetti** y **Jorge Campos**, entre otros, quienes comparten experiencias y conocimientos con todos los menores de edad que son beneficiarios de “Escuelas Sociodeportivas”.



“Estamos muy contentos de que el programa haya crecido tanto en tan poco tiempo, estamos felices de contar con aliados estratégicos que se han sumado a lo largo de estos más de 11 años como FECHAC, Fundación Simi, Fundación Zaragoza, Kellogs, Telmex, Protección para la Niñez, entre otros, porque queremos que la sociedad conozca lo que estamos haciendo y el valor que le damos a la alimentación de los niños y sus valores, lo cual es fundamental para nosotros, como bien dice nuestro eslogan: Por mejores mexicanos” finalizó.



El Gobierno Municipal de Chihuahua, a través del Instituto Municipal de Cultura Física y Deporte para el Municipio de Chihuahua, con el objetivo de fomentar una práctica deportiva de calidad y reconocer el esfuerzo de nuestros deportistas y con fundamento en los artículos 6, del 53 al 63 y demás relativos del Reglamento del Instituto Municipal de Cultura Física y Deporte para el Municipio de Chihuahua

CONVOCA

A los deportistas amateur, entrenadores, comités deportivos municipales y promotores deportivos al:

MiBecaChihuahua Deporte



BASES:

1. REQUISITOS DE LAS Y LOS ASPIRANTES:

- Podrán solicitar una beca, quienes residan en el Municipio de Chihuahua con una antigüedad mínima de 12 meses y no haber representado a otro municipio en competencias oficiales, dentro del periodo comprendido entre el mes de enero de 2022, a la fecha de la publicación de la presente convocatoria.
- Que dentro del currículum deportivo, solicitado en el punto número II, inciso a) numeral 4 de la presente convocatoria, hayan representado al municipio en los Juegos Estatales Conade; y manifieste bajo protesta decir la verdad.
- Los atletas de los deportes no olímpicos, deberán tener participación a nivel nacional en competencias oficiales convocadas por su federación;
- La Subdirección de Deporte Popular revisará los resultados deportivos de los solicitantes en base al Registro Municipal del Deporte;
- La entrega de documentación deberá hacerse de manera personal, en el caso de los atletas que cuenten con mayoría de edad; y por medio de sus padres o tutor, en caso de ser menores de edad;
- No se aceptarán listados para inscripción de ningún grupo o institución;
- Que el atleta esté inscrito en escuela pública y si está inscrito en escuela privada, presentar carta de que está becado.
- La o el solicitante no deberá contar con alguna otra beca otorgada por el municipio;

2. DOCUMENTACIÓN QUE DEBERÁN PRESENTAR:

- Curp;
 - Identificación oficial con fotografía;
 - 1 fotografía tamaño infantil de frente;
 - Currículum deportivo (campos obligatorios: nombre de la competencia, nivel de la competencia, logro obtenido del 1º al 10º, lugar y ciudad y/o estado en donde se llevó a cabo dicha competencia);
 - Comprobante de domicilio;
 - Credencial del Registro Municipal del Deporte;
 - Todos los documentos antes mencionados deberán ser en original y copia, o digitales para la plataforma.
- Además, por modalidades se solicitarán otros requisitos de acuerdo a éstas: Menores de edad, Mayores de edad, Entrenadores, Promotores y Comités deportivos, los cuales podrán ser consultados **DESCARGANDO LA CONVOCATORIA COMPLETA EN WWW.MUNICIPIOCHIHUAHUA.GOB.MX/CONVOCATORIAS**

3. RETRIBUCIÓN COMUNITARIA:

Quiénes resulten beneficiados por el presente programa de becas tendrán la obligación de participar a lo largo del presente año, que el IMCFD les asignará para tales efectos.

4. CONFORMACIÓN DEL COMITÉ DE VALIDACIÓN:

- El Director del IMCFD
- La Directora de Desarrollo Humano y Educación;
- Las y los Regidores integrantes de la Comisión del Deporte;
- El regidor Presidente de la Comisión de Desarrollo Social;
- Dos representantes de comités deportivos municipales.

5. DEL PROCEDIMIENTO DE ASIGNACIÓN:

- Las y los solicitantes, previo a revisión por parte del comité de validación de becas de fomento al deporte, serán revisados por la Subdirección de Deporte Popular con base en el Registro Municipal del Deporte.
- El comité de validación de becas después de evaluar los logros obtenidos en competencias oficiales por parte de los solicitantes durante el 2022 así como su situación socioeconómica y promedio escolar, determinará quienes serán los beneficiarios del presente programa.
- El monto a otorgar a cada una de las categorías, depende del nivel de competencia, y se designará por medio de tabulador.

6. DEL CENTRO Y HORARIOS DE RECEPCIÓN DE DOCUMENTOS:

- Centro Deportivo Tricentenario. Del 7 al 17 de febrero de 2023, de 9:00 a.m. a 3:00 p.m. bajo un calendario por categoría y orden alfabético, el orden de recepción de documentos podrá ser consultado en la convocatoria completa en WWW.MUNICIPIOCHIHUAHUA.GOB.MX/CONVOCATORIAS.
- No se aceptarán solicitudes con documentación incompleta. SIN EXCEPCIÓN.
- No se recibirá documentación extemporánea. SIN EXCEPCIÓN.
- Acudir exclusivamente en la fecha que le corresponda.

7. DE LA VIGENCIA, PAGOS Y MODALIDADES:

- Vigencia: La vigencia del presente programa comprenderá de marzo a noviembre de 2023;
- Pago: En la publicación de resultados se establecerá la forma y los criterios de pago.

8. OBLIGACIONES DE LOS BECARIOS:

- Estar al pendiente de la publicación de resultados, calendarización de eventos, y fechas de pagos.
- Permitir la visita del personal del IMCFD, en caso necesario a fin de corroborar los datos del estudio socioeconómico;
- Cumplir con las actividades que le haya asignado el IMCFD como retribución de labor social.
- Asistir al evento de entrega de becas deportivas.

9. PUBLICACIÓN DE RESULTADOS:

La publicación se realizará el día 31 de marzo del presente año en la página web www.municipiochihuahua.gob.mx, en los periódicos de mayor circulación y en la página de Facebook Instituto Municipal de Cultura Física y Deporte. Lo no previsto en la convocatoria será resuelto por el Comité de Validación de Becas de Fomento al Deporte.

Para mayor información deberás consultar la convocatoria completa disponible en WWW.MUNICIPIOCHIHUAHUA.GOB.MX/CONVOCATORIAS, y/o comunicarte a los teléfonos 200-48-00 ext. 2533 o bien, asistir a las oficinas del IMCFD ubicadas en el Centro Deportivo Tricentenario, en Avenida Homero #330, Complejo Industrial Chihuahua.

DESAFÍA TUS LÍMITES CON CALISTENIA

Por: Hiram Rivera Lozano

¿Quieres escapar de la monotonía del gimnasio y probar algo nuevo? La calistenia ofrece una alternativa única y desafiante.

Calistenia es un método de entrenamiento basado en ejercicios con el propio peso corporal y cada vez más personas se animan a practicar en la ciudad, especialmente en la unidad deportiva Parque Los Huertos en donde se encuentra el grupo de calistenia "Galaxy Calisthenics".

Diariamente personas de todas las edades acuden a clases de calistenia, impartidas por los promotores deportivos Daniel Alvérez Lozano e Hiram Rivera Lozano, utilizan las instalaciones de la unidad, las cuales cuentan con todo lo necesario para practicar de manera muy completa esta disciplina.

Calistenia es para todos independientemente de la edad y condición física, tanto para personas principiantes que buscan una forma efectiva de ponerse en forma, así como para atletas experimentados que buscan mejorar su rendimiento. La calistenia puede adaptarse a sus necesidades. Es una excelente opción para ganar fuerza, resistencia, flexibilidad y aprender nuevas habilidades que ayudan a tener un mejor control del cuerpo. Los ejercicios se enfocan en movimientos compuestos que involucran múltiples grupos musculares, como lagartijas, dominadas, fondos, sentadillas, entre otros.

También es una excelente opción para aquellos que prefieren entrenar al aire libre. En la ciudad de Chihuahua existen varios parques y áreas recreativas que cuentan con estructuras diseñadas específicamente para la práctica de calistenia, lo que te brinda la oportunidad de disfrutar del aire libre mientras te pones en forma.

Algunos de los parques en donde se puede practicar calistenia son:

- PARQUE LOS HUERTOS
- PARQUE HUNDIDO
- CIUDAD DEPORTIVA
- PARQUE EXTREMO
- PARQUE HUERTA LEGARRETA
- PARQUE EL PLATANITO

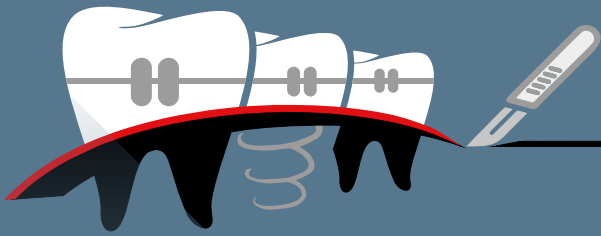
¿Quieres comenzar a practicar calistenia? Aquí te presentamos algunas recomendaciones para empezar:

- 1.-** Comienza con ejercicios básicos: si eres principiante comienza con ejercicios básicos como lagartijas, sentadillas y dominadas asistidas. Con el tiempo podrás progresar a ejercicios más avanzados a medida que ganas fuerza y confianza.
- 2.-** Aumenta la intensidad y la dificultad gradualmente: una vez que te sientas cómodo con los ejercicios básicos puedes aumentar la intensidad y la dificultad de tu entrenamiento mediante el uso de variaciones más avanzadas o la incorporación de circuitos más intensos.
- 3.-** Escucha a tu cuerpo: al igual que con cualquier forma de ejercicio, es importante escuchar a tu cuerpo y respetar tus límites. No fuerces tu cuerpo más allá de lo que es seguro o cómodo para ti.
- 4.-** Aprende la técnica adecuada: es importante aprender la técnica correcta de los ejercicios para evitar lesiones y obtener resultados óptimos. Busca recursos confiables, como tutoriales en línea o asesoramiento de entrenadores preparados.

33

Vida y Salud





DENTAL CARDIEL

ORTODONCIA Y ODONTOLOGÍA INTEGRAL

Nuestros servicios:

Limpieza dental

Blanqueamiento dental

Diseño de sonrisa

Ortodoncia

Cirugía maxilofacial

Odontopediatría

Endodoncia / Periodoncia



Tu salud bucal: nuestra prioridad



AV. MIRADOR #4527

citas: (614)157 7593
(614)423 4697

CON 12 AÑOS DE EDAD SE PERFILA AL NACIONAL DE TAEKWONDO

35

Por: Jacqueline Rodríguez Almeida

Con cuatro años de entrenamientos constantes y dos consecutivos en participar en los Juegos de la Comisión Nacional del Deporte (CONADE), Santiago Márquez Chacón de 12 años de edad se siente emocionado de obtener su pase a la etapa nacional en la categoría -33 kg.

Alumno del gimnasio 'Javim Taekwondo', actualmente pertenece a la clase avanzada cinta negra, la cual alcanzó gracias a su preparación y a que previamente dominó ocho cintas; Santiago relató que



esto lo logró con el apoyo de su familia, amistades, compañeros y sus entrenadores Alba Gabriela Montaña Almada y Javier Eduardo Montaña Almada.

Considera como un gran reto obtener su pase a la competencia que se realizará a nivel nacional, luego de recordar que en su primer año de Juegos CONADE en el 2022, obtuvo el cuarto lugar frente a su rival originario de Ciudad Juárez.

Los dos entrenadores de Santiago cuentan con una gran experiencia en el taekwondo, ya que desde pequeños sus padres los involucraron en este deporte,

el cual les inculcó disciplina y enfoque, que transmiten a sus alumnos del gimnasio 'Javim Taekwondo'.

Uno de sus entrenadores, Javier Montaña destacó el acompañamiento en la educación que recibe desde casa: "Santi y sus hermanos son niños totalmente disciplinados, con promedios de 9.8 y hablan tres idiomas, así que se nota cuando los padres de familia realmente los traen al deporte para que se involucren en otras formas de disciplinas, no nada más a que practiquen actividades como hobbies", finalizó.



CHIHUAHUA ES LÍDER A NIVEL NACIONAL EN PORRISMO

Por: Eva Ayala

En el año 2021, el porrismo fue declarado como un deporte olímpico que formalizó que los conjuntos dejaran de ser de 'animación', para que pasaran de ser actores secundarios del espectáculo a convertirse en los protagonistas de la competencia. En palabras de Hibraim Orozco Reza, entrenador de la selección mexicana, *"Chihuahua es considerado líder en esta disciplina deportiva"*.

En el 2008 un grupo de cinco entrenadores crearon el organismo que hoy en día se conoce como Comité Municipal de Porra, se trata de Rodrigo Chávez, Malena Ordoñez, Raúl Aragón, Hibraim Orozco y como su actual presidente, Pedro Hernández Olivas, figuras comprometidas con la población chihuahuense en impulsar la actividad deportiva, quienes se han encargado de formar el porrismo a un nivel de competencia, con una comunidad de personas jóvenes y adultas cercana a los 650 porristas.

"Nosotros desde el Comité Municipal de Porra trabajamos en carácter competitivo, de hecho, asistiremos al campeonato mundial a finales de abril en Orlando, Florida, a donde acuden cuatro talentos de la ciudad de Chihuahua con la selección Mexicana y dos equipos representativos de los clubes Force Academy y Olympus Cheer", dio a conocer Pedro Olivas.

Como parte de las fortalezas que tiene esta disciplina, Hibraim Orozco quien es entrenador chihuahuense de la selección mexicana desde el 2017, expresó que, al ser un deporte de conjunto: *"Te ayuda y te incentiva a seguir adelante, porque todas las personas dentro dependen de cada una de las cualidades del otro, si estuvieran solos no se lograrían los objetivos; y el compañerismo es una virtud real para ir hacia delante"*, de esta forma comentó que, dentro de su carrera como entrenador nacional ha obtenido cuatro campeonatos mundiales, subcampeonatos y terceros lugares, así como dos eventos panamericanos ganados.

La disciplina y constancia son valores que te inculcan en esta formación: *"Y a partir de ahí es el trabajo físico, el trabajo con la familia que es tu equipo, y sobre esas bases se va desarrollando lo demás"*; hay categorías para todos los niveles, comentó el presidente del comité municipal, *"puede haber personas que a lo mejor no imaginan que pueden hacer levantamientos o acrobacias, pero la realidad es que todo se les da al iniciar una preparación física"*.

Como todas las disciplinas deportivas, para ser los mejores hay que iniciar e intentar con perseverancia, de ahí que el comité municipal cuenta con más entrenadores que impulsan esta disciplina en diversos clubes y academias, donde han sobresalido talentos como Felipe Dueñas, Alejandro Trejo, así como diversos ganadores del Premio Municipal a la Excelencia en el Deporte 'Teporaca', como Diana Sofía Arizmendi Serranía, quien fue reconocida en la edición 2021.

El porrismo es un deporte que es una realidad en Chihuahua capital con una comunidad de atletas en constante crecimiento, una alternativa más para impulsar una mejor calidad de vida desde la práctica deportiva y condición física.





COSTOS 2023



Centro Deportivo Tricentenario

Descripción	Inscripción
Una persona	\$369.00
Dos familiares	\$442.00
Tres familiares	\$516.00
Cuatro familiares	\$590.00
Cinco familiares	\$663.00
Seis familiares	\$737.00

Descripción	Mensualidad
Una persona	\$553.00
Adultos mayores natación	\$553.00 - el 35% descuento=\$360.00
Dos familiares	\$922.00
Tres familiares	\$1,290.00
Cuatro familiares	\$1,719.00
Cinco familiares	\$2,088.00
Seis familiares	\$2,456.00
Equipos representativos	\$453.00

Centro Deportivo Norte

Descripción	Inscripción
Una persona	\$93.00
Dos familiares	\$123.00
Tres familiares	\$154.00
Cuatro familiares	\$185.00
Cinco familiares	\$215.00
Seis familiares	\$246.00

Descripción	Mensualidad
Una persona	\$430.00
Adultos mayores natación	\$430.00 - el 35% descuento=\$280.00
Dos familiares	\$615.00
Tres familiares	\$860.00
Cuatro familiares	\$983.00
Cinco familiares	\$1,166.00
Seis familiares	\$1,290.00
Equipos representativos	\$453.00

Centro Deportivo Sur

Descripción	Inscripción
Una persona	\$93.00
Dos familiares	\$123.00
Tres familiares	\$154.00
Cuatro familiares	\$185.00
Cinco familiares	\$215.00
Seis familiares	\$246.00

Descripción	Mensualidad
Una persona	\$430.00
Adultos mayores natación	\$430.00 - el 35% descuento=\$280.00
Dos familiares	\$615.00
Tres familiares	\$860.00
Cuatro familiares	\$983.00
Cinco familiares	\$1,166.00
Seis familiares	\$1,290.00
Equipos representativos	\$453.00

Centro Deportivo Niño Espino

Descripción	Inscripción
Una persona	\$307.00
Dos familiares	\$369.00
Tres familiares	\$430.00
Cuatro familiares	\$491.00
Cinco familiares	\$553.00
Seis familiares	\$615.00

Descripción	Mensualidad
Una persona	\$430.00
Dos familiares	\$680.00
Tres familiares	\$1,012.00
Cuatro familiares	\$1,457.00
Cinco familiares	\$1,694.00
Seis familiares	\$2,232.00
Adultos mayores natación	\$280.00
Equipos representativos	\$453.00



REGISTRO MUNICIPAL DEL DEPORTE

Promotores, entrenadores, deportistas // // //



IMCFD

Instituto Municipal de Cultura Física



CORNER SPORT

★ SPORTS, FRIENDS & DRINKS ★

Se suma al Registro Municipal del Deporte



Conoce las empresas que ofrecen descuentos con tu credencial

EMPRESAS 100% COMPROMETIDAS CON EL DEPORTE



Más información en [Facebook.com/imcfd](https://www.facebook.com/imcfd)

Obtén tu credencial de identificación al deportista y accede a promociones en las **empresas** 'Comprometidas con el Deporte'.