



SECCIÓN B

MÍERCOLES 19 DE JULIO DE 2023

ROMPE RÉCOR DEL 2022

Llega Nayarit al centenar de medallas

Fernanda Márquez y Yoselin Rivera suman a Nayarit oro y bronce para llegar al centenar de medallas, con ello el estado rompe la marca impuesta en los Juegos Nacionales Conade 2022

Diego Mendoza

En el emocionante tercer día de competencias de atletismo en los Juegos Nacionales Conade 2023, el estado de Nayarit ha logrado un hito importante dentro de esta justas deportivas al conquistar un total de 100 medallas. La destacada atleta Fernanda Márquez se convirtió en la gran protagonista de esta hazaña al brillar en la disciplina de Salto

Triple categoría Sub23 rama femenil, llevándose la presea dorada con una marca de 12.16 metros. El logro de Fernanda Márquez no sólo le otorgó el oro a Nayarit, sino que también fue clave para que el estado alcanzara la histórica cifra de 100 medallas en esta edición de los Juegos Nacionales Conade. Con este impresionante resultado, Nayarit ha dejado atrás su propio récord establecido en los Juegos del año anterior, cuando alcanzaron un total de 91 medallas. Esto refleja claramente el compromiso y la dedicación de los atletas nayaritas que, con esfuerzo y talento, han superado todas las expectativas. La suma de 27 medallas de oro ha sido un factor determinante en el éxito de Nayarit en estos juegos. Atletas como Fernanda Márquez han demostrado el alto nivel de rendimiento que caracteriza a los representantes de este estado, destacándose entre los mejores de toda la competencia. Su impresionante marca en Salto Triple

ha dejado en claro que Nayarit no está dispuesto a conformarse con menos. Sin embargo, el triunfo de Nayarit no se limita solo a la presea dorada de Fernanda Márquez. Otra de las atletas destacadas, Yoselin Rivera, también contribuyó al éxito del estado con una medalla de bronce en la disciplina de Lanzamiento de Disco Sub20 Femenil, logrando una impresionante marca de 41.94 metros. Con cada logro obtenido, los atletas nayaritas continúan demostrando su talento y determinación en cada una de las competencias. El esfuerzo y el trabajo en equipo de los atletas, combinado con el apoyo incansable de entrenadores, familiares y aficionados, ha llevado a Nayarit a alcanzar la cima de los Juegos Nacionales Conade 2023 y este hito servirá como inspiración para las futuras generaciones de atletas nayaritas que sueñan con brillar en la escena deportiva nacional e internacional.



En los Juegos Nacionales CONADE 2023



Paola Silvana Bueno Calvillo se lleva oro y rompe récord

Atletas como Paola Silvana Bueno Calvillo, Frida Arenas, Andrea Ultreras y Alexa Acuña están dejando en alto el nombre de Nayarit y son ejemplo de esfuerzo, dedicación

Diego Mendoza

En un emocionante tercer día de competencias de los Juegos Nacionales CONADE 2023, la joven atleta nayarita, Paola Silvana Bueno Calvillo, dejó su marca en la historia al ganar la medalla de oro e imponer un nuevo récord nacional en la prueba de Lanzamiento de Martillo Sub23 Femenil, alcanzando una impresionante distancia de 60.05 metros. Los espectadores presentes en el estadio quedaron maravillados al presenciar esta hazaña deportiva. Pero la emoción no terminó allí, ya que la representación nayarita siguió cosechando triunfos. La también nayarita, Frida Arenas, mostró una actuación impresionante en la misma prueba de Lanzamiento de Martillo Sub23 Femenil, llevándose la medalla de plata con un registro de 54.94 metros. Su destacada actuación la convierte en una atleta a seguir de cerca en futuras competiciones. Por otro lado, en la cuarta posición, se ubicó otra talentosa atleta nayarita, Andrea Ultreras, quien registró una marca de 48.87 metros. A pesar de no subir al podio, la joven deportista demostró un increíble progreso al superar su mejor

marca personal. En otra prueba electrizante, Alexa Acuña brilló con luz propia al obtener la medalla de oro en los 400 metros con Vallas categoría Sub20 Femenil, con un asombroso tiempo de 1:01.67 segundos. Su habilidad para superar obstáculos con destreza y rapidez la convirtió en la reina indiscutible de esta prueba. Por su parte, Yoselin Rivera en Lanzamiento de Disco Sub20 Femenil no quiso quedarse atrás y dejó su huella dentro de la disciplina al obtener una medalla de bronce con una marca de 41.94

metros. Los Juegos Nacionales CONADE 2023 continúan sorprendiendo a los amantes del deporte en todo el país. Atletas como Paola Silvana Bueno Calvillo, Frida Arenas, Andrea Ultreras y Alexa Acuña están dejando en alto el nombre de Nayarit y son ejemplo de esfuerzo, dedicación y talento para las futuras generaciones. Villahermosa se ha convertido en el escenario de proezas deportivas, y aún quedan varios días de competencia para deleitarse con más momentos memorables.

¡A SALTAR LA CUERDA!

Los niños brincan la cuerda sin otro motivo que el juego. Si la diversión no es suficiente para animar a los adultos a saltar, agréguenle los grandes beneficios: es barato, saludable y contribuye a mantener el peso ideal. ¡Salta sin parar!

Se queman 13 calorías por minuto a intensidad moderada

10 minutos aporta beneficios similares que trotar por 30 minutos

BENEFICIOS FÍSICOS

Mejora actividad cardio y cerebrovascular; favorece equilibrio, coordinación

Trabaja la mayoría de los músculos del cuerpo

Reduce estrés y riesgo de diabetes, depresión, ansiedad y osteoporosis

VENTAJAS ECONÓMICAS

No es necesario pagar gimnasio; se puede utilizar cualquier espacio

Sólo se necesita ropa y tenis cómodos

Hay cuerdas de 50 a 150 pesos (las profesionales superan los mil)

RECOMENDACIONES

Mantener relajados tobillos y rodillas, y éstas levemente flexionadas

Realizar estiramientos antes de saltar y brincar de puntillas

Altura ideal de la cuerda: pisándola a la mitad, estirla del pie a los pezones

SABÍAS QUE...
Grandes leyendas del boxeo como Muhammad Ali, han saltado la cuerda para aumentar la coordinación y velocidad en el movimiento de las piernas, lo que ayuda a ganar confianza en el ring, donde la agilidad es sumamente importante.

Fuentes: El País, BBC, elsevier.es, ge-healthahead.com. Investigación y edición: Julia Castillo. Arte y Diseño: Alberto Nava Consultoría.

¡Estamos contratando!

¡Capacítate para una profesión de servicio!

Auxiliar de servicios

Consultor a previsión

Te ofrecemos:

- Capacitación pagada
- Entrenamiento
- Pagos quincenales
- IMSS e INFONAVIT
- Bonos
- Atractivas comisiones
- Vales de despensa
- Fondo de ahorro
- Vacaciones
- Aguinaldo de 30 días
- Y MÁS!

¡CÓMUNICATE AHORA!

311-103-3334

BR

Noticias por la Radio

Arianna OLVERA

José Luis NARANJO

#AntesQueNadie

EN VIVO LUNES A VIERNES 6:00 A.M. - 8:00 P.M.

Escúchalos por **99.3 FM**

Sintonízalos en Canal 8.1 on TV abierta **8N TV**



Al reanudar actividades

Suman 5 medallas más equipo nayarita de atletismo

Dos platas con Alexa Acuña en los 100 metros con Vallas y Sebastián Gallegos en Salto de Altura

Tres bronce con Roel Campos en Lanzamiento de Martillo, Alejandro Campos en Salto de Altura y Ana Galindo en Lanzamiento de Jabalina

Carlos Alegre

La delegación de Nayarit logró 5 medallas en la segunda sesión de los Nacionales CONADE 2023 que se celebran en Villahermosa, Tabasco. Esta sesión en la disciplina de atletismo se realizó en dos fases; La primera el lunes por la tarde-noche y después de llegar una tormenta eléctrica, se optó por continuar la mañana de este martes.

La primera medalla de la segunda sesión fue ganada por Alexa Acuña en la prueba de los 100 metros con Vallas categoría Sub20 Femenil. La nayarita se ubicó en la segunda posición, parando el crónómetro en 14.55 segundos. El primer lugar fue para Adriana Muñiz del estado de Veracruz, con un tiempo de 14.66 segundos, y la presea de bronce fue para Marina López, de Baja California, con 14.78 segundos.

Roel Campos Pulido logró la medalla de bronce en la prueba de Lanzamiento de Martillo, categoría Sub23 Varonil, con una marca de 49.34 metros. El primer lugar fue para el sinaloense César Osuna, con un lanzamiento de 56.55 metros y la plata fue para Miguel Trevizo, del estado de Sonora, con marca de 54.09 metros.

En la prueba de Salto de Altura, categoría Sub20 Varonil, Nayarit hizo el 2-3 con Sebastián Gallegos, quien ganó medalla de plata con una marca de 1.95 metros, y el bronce para Alejandro Campos

con 1.90 metros. El oro en esta prueba fue para el chihuahuense Jesús Vázquez con un salto de 2 metros.

Ana Victoria Galindo ganó medalla de bronce en la prueba de Lanzamiento de Jabalina, categoría Sub23 Femenil, con una marca de 42.67 metros. El oro fue para Xochitl Montoya del estado de Nuevo León, con un registro de 46.87, y la medalla de plata fue para Paulina Cazares, de Sinaloa, registrando un lanzamiento de 43.79 metros.

RESTO DE RESULTADOS DE LOS ATLETAS NAYARITAS

José Campos se colocó en el quinto sitio en la prueba de los 110 metros con Vallas, categoría Sub23 Varonil, con un tiempo de 15.11 segundos. En la rama Femenil, Paula Ibarra se ubicó en el sexto lugar con un tiempo de 15.27 segundos.

En el Salto Triple, categoría Sub20 Femenil, Nubia Tavalera se colocó en el séptimo sitio con una marca de 11.21 metros, mientras que Azul Parra se ubicó en el octavo lugar con 11.09 metros. Por su parte, Christopher Ortega fue sexto lugar en la prueba de los 400 metros planos, categoría Sub20 Varonil, con un tiempo de 49.98 segundos.

En la prueba de Salto de Altura, categoría Sub23 Varonil, Jafet Jaime se ubicó en el cuarto sitio con una marca de 1.95 metros. Por su parte, Vicente Estrada fue quinto lugar con 1.90 metros y Francisco Campos se colocó en el sexto sitio con 1.85 metros.

En los Relevos 4x400 metros categoría Sub20 Femenil, el equipo de Nayarit terminó en la quinta posición con un tiempo de 4:03.99 segundos. Este equipo está conformado por María Cortez, Daniela López, Geraldine Fregozo y Alexia Arellano.

NAYARITAS EN LA TERCERA

SESIÓN

Para este martes 18 de julio entrarán en competencia los siguientes atletas nayaritas: a las 18:00 horas iniciará la eliminatoria y final en la prueba de Lanzamiento de Martillo, categoría Sub23 Femenil con Paola Bueno, Frida Arenas y Andrea Ultreras. A las 6:10 de la tarde, dará inicio la competencia del Heptatlón en la prueba de los 100 metros con Vallas con la participación de Fernanda Cortez y Helen Isiordia.

A las 18:15 horas, Yanin Rodríguez entrará en acción en la prueba de Salto con Garrocha categoría Sub20 Femenil. A las 6:40 de la tarde será el Salto de Altura segunda prueba del Heptatlón Sub20 Femenil con Fernanda Cortez y Helen Isjordia. A las 18:45 horas está programada la final de los 800 metros planos categoría Sub20 Femenil, con Geraldine Fregozo.

A las 6:50 de la tarde, Luis Ceja competirá en la prueba del Lanzamiento de Jabalina, categoría Sub20 Varonil. A las 19:15 horas, Alexa Acuña tendrá participación en los 400 metros con Vallas, categoría Sub20 Femenil. A las 7:40 de la noche, Joselin Rivera competirá en la prueba del Lanzamiento de Disco, categoría Sub20 Femenil.

A las 19:50 horas, está programada la final del Salto con Garrocha categoría Sub23 Varonil con la participación de Jasiel Silva, Manuel Ávila y Joel Huerta. A las 8 de la noche iniciará la prueba del Impulso de la Bala, tercera del Heptatlón Sub20 con Fernanda Cortez y Helen Isiordia. A las 20:15 horas será la competencia del Salto Triple Sub20 Varonil con Diego Cruz y a las 9 de la noche, serán los 200 metros planos, cuarta prueba del Heptatlón Sub20 Femenil con Cortez e Isiordia.





Viaja este verano

del 7 de julio al 20 de agosto 2023

50%^[1]

25%^[1]

descuento estudiantes

descuento maestros



Reserva en  **33 3111 8780**

Call Center  **33 1526 6794**

www.tepicplus.com



[1] Valido para viajar del 7 de julio 2023 al 20 de agosto de 2023. Limitado a 8 Estudiantes y 2 Maestros por autobus. No aplica cambios de fecha y hora. No aplica en horarios extras. No es reembolsable. No aplica en cambio de nombre. Aplica en compras en página web, App y terminales. Presentar credencial vigente de Estudiante o Maestro avalada por la SEP para hacer válido el descuento.

 

INTERNET

+ TV INTERACTIVA **XVIEW+**



TU PAQUETE
DESDE **\$400** AL MES

mega.mx | 33 9690 1234

El precio puede variar sin previo aviso. © 2015 MEGA. Todos los derechos reservados.

C E N
T U R
Y 2 1

CENTURY 21.
P I N S A

**ASEGURAS EL FUTURO
FAMILIAR Y EL RETIRO**

COMPRA | VENDE | RENTA

OFICINA 311.214.1802

Cada Oficina es de Propiedad y Operación Independiente.

#C21MX