

## 'Checo' deja buenas sensaciones en México

El mexicano quedó a tres décimas de Max Verstappen en la segunda sesión del día.

Sergio Pérez confirmó las sensaciones de la mañana. El mexicano ha estado nuevamente cerca de Max Verstappen en el primer día de actividades del Gran Premio de México lo que eleva la ilusión del público mexicano que quiere verlo triunfar el domingo.

Como ya es una costumbre en México, el viernes las gradas del Autódromo Hermanos Rodríguez lucieron

abarrotadas. Si en la mañana había una buena cantidad de público, por la tarde fue todavía más en un segunda práctica libre que tuvo un clima de 'locos'.

La FP2 inició bajo el sol y poco a poco las nubes hicieron su aparición por lo que las gotas comenzaron a caer. En pista, 'Checo', al igual que el resto, arrancó con el neumático experimental de Pirelli donde el mexicano se llegó a colocar en el octavo

sitio.

Ya después de unos minutos colocó la goma blanda para llegar al tercer sitio con 1.18.988, que lo dejó a tres décimas de Verstappen. Sin embargo, poco le duró esa posición pues después Norris, Leclerc y Bottas lo desplazaron a la quinta posición, en una sesión que lideró Verstappen.

Ya para el final los pilotos llenaron sus tanques para evaluar ritmo de carrera

en la que 'Checo' fue competitivo ante la amenaza de la lluvia. De esta manera, en el tercer lugar en FP1 y quinto en FP2, es como Pérez termina su primer día en el GP de México, dejando todo para la clasificación.

*El itinerario del GP de México*  
Práctica 3: Sábado 28 de octubre a las 11:30 hrs.  
Clasificación: Sábado 28 de octubre a las 15:00 hrs.  
Carrera: Domingo 29 de octubre a las 14:00 hrs.

# SECCIÓN B

SÁBADO 28 DE OCTUBRES DE 2023

## MAZATLÁN 3-0 QUERÉTARO

### Mazatlán sorprende y golea a Querétaro



**A diferencia de otros torneos, el cuadro de Mazatlán ha dejado el fondo de la tabla general y siguen escalando posiciones luego de vencer a los Gallos Blancos del Querétaro por marcador de 1-0 en la cancha del Estadio Kraken. Josué Colemán anotó el único gol en el Pacífico.**

En los primeros minutos, el conjunto visitante tuvo el control del juego y estuvo cerca de abrir el marcador pero no supieron aprovechar su oportunidad. Al 20 Camilo Sanvezzo cayó dentro del área y el silbante Luis Enrique Santander decretó la pena máxima para los visitantes.

Fue entonces que el mismo jugador brasileño cobró desde los 11 pases pero erró el penal, debido a que el guardameta Hugo González realizó una fantástica atajada. Los visitantes intentaron pero no pudieron y el descanso se terminó sin anotaciones.

Para la parte complementaria, los locales modificaron su estrategia y les resultó pues se quedaron con la victoria. En el 77 Josué Colemán se tuvo confianza, pues disparó de larga distancia para poner el 1-0 en el encuentro.

Cuando el partido parecía terminar, los locales no bajaron el ritmo y lograron encajar el segundo de la noche. Al 88 Francisco Venegas sorprendió a los visitantes, ya que anotó el segundo y tiempo agregado Federico Lértora anotó en su propia puerta para dejar 3-0.

Con este resultado, el cuadro de Mazatlán llegó a la posición 11 de la tabla general tras sumar 16 puntos, mientras que el Querétaro está en el puesto 14 con 15 puntos.

## NECAXA 1-0 PUMAS

### Necaxa derrotó a Pumas en la jornada 14 del Apertura 2023

Los Rayos del Necaxa han tenido un respiro en el torneo, pues doblegaron por marcador de 1-0 a los Pumas de la UNAM en la cancha del Estadio Victoria de Aguascalientes. Brian Samudio se convirtió en la figura del partido, pues anotó el tanto de la victoria.

Durante los primeros minutos, el conjunto rojiblanco tuvo la iniciativa de abrir el marcador y comenzó a generar algunas jugadas de peligro. Sin embargo no pudieron abrir el marcador en el inicio del juego, debido a que los atacantes carecían de contundencia.

En el minuto 13, el atacante César Huerta se fue expulsado luego de dar un codazo al defensor Emiliano Martínez. Al principio, el silbante no le sacó la tarjeta roja al exjugador de Chivas pero cuando fue al VAR vio la jugada con mayor detalle y decidió sacar al seleccionado nacional.

Para la parte complementaria, los Pumas se replegaron en su terreno de juego debido a que tenían un jugador menos sobre el terreno de juego. Fue hasta el 73, cuando Brian Samudio se tuvo confianza y pateó desde lejos para poner el 1-0 con complicidad del guardameta Julio González.

Con este resultado, los universitarios dormirán como quintos de la tabla general pero pueden bajar más posiciones en caso de que León y Chivas triunfen. Por otro lado, los Rayos del Necaxa llegaron a 11 puntos pero siguen siendo últimos de la clasificación por diferencia de goles.





Avanza el medallero

# Oro, plata y bronce para Nayarit

En la segunda jornada de los Paranales CONADE 2023

Carlos Alegre

La delegación nayarita sumó tres medallas más en los Nacionales CONADE 2023 que se celebran en Cancún, Quintana Roo. Osiris Machado Plata, conquistó la presea dorada, su segunda en este evento, ahora en la prueba del

Impulso de la Bala con una marca de 9.64 metros, en la categoría Juvenil Mayor F44. Por su parte, Marco Castellón gana medalla de plata en la prueba del Impulso de la Bala, categoría Juvenil Menor Varonil F46 con una marca de 10.44 metros.

Y Ricardo Jesús Ramírez Zamora, consigue medalla de bronce en la prueba del Impulso de la Bala con una marca de 3.98 metros, en la categoría Juvenil Menor F33. Hasta el momento, la delegación de Nayarit lleva 2 medallas de oro, 2 platas y 1 de bronce.

MLB

# Adolis García da triunfo a Rangers en Serie Mundial

Fuimos testigos de uno de los cierres más espectaculares de Serie Mundial de los últimos años, en el que los Rangers consumaron el triunfo en extrainnings sobre los Diamondbacks en el J1

Fuimos testigos de uno de los cierres más espectaculares de Serie Mundial de los últimos años, en el que los Rangers consumaron el triunfo en extrainnings sobre los Diamondbacks en el juego 1.

Desde la primera entrada ambas novenas nos dieron prueba de la intensidad con el iban a disputar el primer compromiso de la Serie Mundial en el Globe Life Field.

Los Texas Rangers se fueron arriba en la pizarra en el primer rollo, gracias a una carrera cortesía de Corey Seager, tras un doble conectado por Evan Carter; ahí mismo Evan Carter pasó por la registradora luego de ser impulsado por el cubano Adolis García.

Tercer inning de pesadilla para los Rangers

Para el tercer rollo, la novena de los 'Cascabels' comenzaría a dar golpe de autoridad con 3 carreras con las que darían vuelta a la pizarra.

Corbin Carroll conectó triple, permitiendo que Alek Thomas y Evan Longoria llegaran al home con lo que se igualaría a dos carreras por bando.

Mientras que Carroll pasó por la registradora gracias a que Ketel Marte terminó embasado en una jugada posterior.

Los de Texas descontaron de nuevo en la pizarra e igualaron 3-3, esto gracias a una carrera conseguida por Evan Carter impulsado por Mitch Garver que tenía la Casa Llena, pero solo se conformaron con una sola llegada al home.

Durante la cuarta entrada Tommy Pham conectó un poderoso cañonazo que se fue a 102.1 mph de velocidad a 419 pies por el izquierdo para conseguir el único home run de la noche.

Geraldo Perdomo pasó por la registradora gracias a un doble de Ketel Marte para colocar la pizarra 5-3 en favor de la novena de Arizona. Novena entrada que dio vida a los Rangers

Cuando parecía que todo estaba escrito para la baja de la novena entrada, los Arizona Diamondbacks mandaron a su cerrador efectivo Paul Sewald, pero los Rangers aún tenían que demostrar su poderío a la ofensiva en el bate de Corey Seager.

Seager conectó un cañonazo elevado por el jardín derecho, permitiendo que Leody Taveras llegara al home y se empatara el juego a 5 carreras, materializándose así las extra innings en el Juego 1 de la Serie Mundial.

Onceava entrada definitiva para Rangers El cierre del juego estuvo de alarido, pues se definió hasta las extrainnings y fue hasta la parte baja de la onceava entrada cuando el cubano Adolis García de los Rangers pondría cifras definitivas a la pizarra al conectar un especular cañonazo elevado por el jardín derecho que se fue a 106.4 mph a 373 pies de distancia y que detonó a todos los aficionados en el Globe Life Field.

Mañana tendrán una nueva cita para disputar el Juego 2 de la Serie Mundial en el Globe Life Field y este primer enfrentamiento fue una pequeña muestra de la gran serie que nos espera.



**PROGRAMA DE ACTIVIDADES**

**1 de Noviembre**

**MISA DE ANGELITOS**  
4:00 pm

**FESTIVAL LA MUERTE SE VIVE**

CELEBREMOS NUESTRAS TRADICIONES EN HONOR A NUESTROS FIELES DIPUNTOS ATRÁS DEL TEMPLO DEL PARQUE FUNERAL JARDINES DE SAN JUAN

**5:00 pm**

**BALLET FOLKLÓRICO**  
FUNDACIÓN ALICIA Y PUNTO DE PARTIDA

**MARIACHI MONUMENTAL EL QUEVEDENO**

**ALTAR DE MUERTOS**  
6:00 pm

**PINTACARITAS**  
4:00 pm

Álica\*

**Noticias por la Radio**

**Arianna OLVERA**

**José Luis HARANJO**

**#AntesQueNadie**

**EN VIVO** LUNES A VIERNES 6:00 A.M. - 9:00 P.M.

Escúchalos por **99.3 FM**

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

# PARKOUR

El arte del desplazamiento

Desarrollar fuerza y agilidad para ser útiles en la vida y librar los obstáculos de la mente son los principios de este deporte urbano, que tiene su origen en Francia y se ha extendido en todo el mundo. Conócelo.

## LOS ORÍGENES

### Siglo XX

El francés **Georges Hébert** creó el entrenamiento "Método natural", basándose en las aptitudes de supervivencia de comunidades africanas.



### Siglo XX-XXI

El "método" lo desarrolló **David Belle**, fundador de la desaparecida Parkour Worlwide Association, en el entorno urbano de Lisses, Francia.



### TRACEUR

Significa **trazador** y se refiere a aquel que practica este deporte: el que traza su propio camino.



### OBJETIVO

**Adaptar** el cuerpo al medio ambiente y desarrollar la confianza en sí mismo.

### PARKOUR

Del francés **parcours**, que significa recorrido, trayecto.



## ENTRENAMIENTO

### Requisitos básicos

- Entrenamiento en velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad.
- Concentración y preparación mental.

### Iniciar con movimientos sencillos, que se repiten hasta dominarlos

- Trepas bardas que rebasen la mitad de altura del practicante.
- Saltar obstáculos que no rebasen la altura de la cadera.
- Mantener el equilibrio a una altura no mayor a un metro.

### SABÍAS QUE...

Se recomienda utilizar zapatos deportivos con suela de agarre y protección en rodillas y codos para los principiantes.



Fuentes: NTX Deportes, origenespainal.com, www.kadecadec.com.mx. Investigación y redacción: Jennifer Rosado Martínez. Edición: Julia Castillo. Arte y Diseño: Alberto Nava Consultoría.

## TIPS DEPORTIVOS

El parkour es una disciplina física que requiere fuerza, agilidad, resistencia y creatividad. Aquí tienes algunos consejos para practicar parkour de manera segura y efectiva:

**Aprende las bases:** Antes de intentar movimientos avanzados, domina las técnicas básicas de parkour, como el salto de precisión, el aterrizaje suave y la rodada. Esto te proporcionará una base sólida.

**Calentamiento y estiramiento:** Realiza un calentamiento adecuado para preparar tus músculos y articulaciones antes de comenzar a practicar. También estira tus músculos para evitar lesiones.

**Utiliza calzado adecuado:** Usa zapatillas ligeras y flexibles que proporcionen un buen agarre, amortiguación y soporte. Evita calzado pesado o con suelas gruesas.

**Practica en un entorno seguro:** Comienza en un lugar seguro, como un gimnasio o un parque diseñado para el parkour. Evita practicar en lugares peligrosos o con tráfico.

**Técnica de aterrizaje:** Aprende a aterrizar de manera suave y silenciosa para reducir la carga en tus articulaciones. Flexiona las rodillas y utiliza la técnica de rodada si es necesario.

**Progression:** Avanza gradualmente en la dificultad de los movimientos. No intentes movimientos avanzados hasta que te sientas cómodo con los fundamentos.

**Sé consciente del entorno:** Mantén siempre un ojo en tu entorno. Observa obstáculos, peligros y posibles rutas de escape en caso de necesitarlos.

**Conoce las amenidades de nuestros autobuses**

Más espacio entre asientos | Pantallas individuales | Día baño | Aire acondicionado

**Tepic Plus**

Call Center ☎ 33 3111 8780 ☎ 33 1526 6794 [www.tepicplus.com](http://www.tepicplus.com)

**MEGA**

**INTERNET 100 MEGAS**

+ TV INTERACTIVA XVIEW+

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

**MEGA YA CAMBIÓ... ¿Y TÚ?**

[mega.mx](http://mega.mx)

# Fiesta de ANIVERSARIO



OCTUBRE  
Mes de la  
Lucha  
contra el  
Cáncer  
de mama

## AGUACATE

Hass Kilo

a sólo  
**\$45<sup>90</sup>**



## SANDÍA

Rayada kilo

(Contiene Vitamina C)  
a sólo  
**\$9<sup>75</sup>**



## PAPAYA

Maradol Kilo

a sólo  
**\$29<sup>75</sup>**



## MANDARINA

kilo

(Contiene Vitamina C)  
a sólo  
**\$45<sup>90</sup>**



## CEBOLLA

Amarilla Kilo

a sólo  
**\$17<sup>75</sup>**



## PEPINO

Criollo Pickle kilo

a sólo  
**\$19<sup>75</sup>**



## MANZANA

Roja Escolar Kilo

a sólo  
**\$29<sup>75</sup>**



## PIÑA

Miel kilo

(Contiene Vitamina C)  
a sólo  
**\$29<sup>90</sup>**



## APIO

kilo



a sólo  
**\$22<sup>75</sup>**

## NARANJA

fugosa kilo

a sólo  
**\$23<sup>75</sup>**



## PAPA

Bianca kilo

a sólo  
**\$39<sup>75</sup>**



## PLÁTANO

Portalmón kilo

a sólo  
**\$23<sup>75</sup>**



## DURAZNO

Rojo kilo

a sólo  
**\$68<sup>75</sup>**



## FLOR DE CEMPASÚCHIL

Pieza



a sólo  
**\$29<sup>90</sup>**

## FLOR DE NOCHEBUENA

Pieza



a sólo  
**\$65<sup>90</sup>**

## Pan de Muerto

Tradicional Flor de Azahar



## TELERA

Bolsa con 8 Piezas



a sólo  
**\$22<sup>40</sup>**

LAS OFERTAS DE FRUTAS Y VERDURAS SON MÁXIMO 5 KILOS, PIEZAS, BOLSAS O MAZOS POR CLIENTE

**Tepic, Nay.**

¡ Más cosas a mejores precios !



facebook

Visita nuestra página:  
[www.casaley.com.mx](http://www.casaley.com.mx)

Las ilustraciones NO necesariamente corresponden a cada producto, únicamente para la ambientación de esta publicación.

Promociones válidas en sus Tiendas Ley de esta ciudad, excepto mercancía que no sea parte de su surtido.

**OFERTAS VÁLIDAS SÓLO HOY**  
**SÁBADO 28 DE OCTUBRE DEL 2023**