



MESA DIRECTIVA 2024-2025

EROS EVARISTO CASTILLO ZUÑIGA
PRESIDENTE

JOSÉ GUADALUPE SÁNCHEZ DE LA PEÑA
SECRETARIO

LAURA ATILANO MENDOZA
TESORERA

LUIS ÁNGEL PASTRANA DE LA GARZA
CAPITÁN

BERNARDA GUADALUPE OYERVIDES CONTRERAS
ORGANIZACIÓN Y PROPAGANDA

NOVIEMBRE DEL AÑO 2025

EJEMPLAR NÚMERO 13

13

Diana Blanca Esthela Ramírez Mendoza
Editora

Por el placer de escribir

página 2

CÓNDOR



Ejemplar número 12

ÍNDICE

Reportaje	Página
Motivación <Canis lupus familiaris>.....	4
Excursión al Nevado de Toluca.....	6
El valor literario de las reseñas	10
La fiesta maldita <Halloween party>	20
Recomendaciones médicas al excursionista.....	22
Seguimos siendo Club Explorador Cóndor.....	26
Entrevista a Jorge Alberto Rodríguez Martínez.....	28
Leyenda “El callejón del diablo”.....	34
Sección los rostros presenta a Yoryet Ruiz Ruiz.....	36
Sección los rostros presenta a Sergio Javier Díaz Múnive.....	37
Los 5 puntos básicos para elegir calzado de senderismo.....	41
Presencia cóndor en el Volcán de Fuego.....	43
Entrevista a Juan Jesús Guzmán Ramírez.....	47



El

CÓNDOR DE ORO

Es para ...



2024



El cóndor de oro

POSADA NAVIDEÑA

15 DE DICIEMBRE 2024

COMO ES COSTUMBRE, AL DÍA SIGUIENTE DEL PENTATLÓN, SE LLEVA A CABO LA POSADA NAVIDEÑA. EL ORDEN DEL DÍA INCLUYÓ UNA SORPRESA: SE OTORGARON LAS CONDECORACIONES "EL CÓNDOR DE ORO" A LOS SOCIOS. LAS NOMINACIONES SE HICIERON EN FUNCIÓN DE LA PERSONALIDAD O PARA RESALTAR ALGÚN MÉRITO DE LOS GALARDONADOS.

NOMINACIÓN GANADOR

Las más empática	Adriana Castillo Sosa
La más aguerrida	Nancy Rodríguez López
La mejor reta	José Guadalupe Alvarado Pérez
El mejor compañero, que sale en todas las fotos	Gabriel Arturo Zamora Pompa
La más creativa y original	Berónica Moreno Segovia
La mejor patrocinadora	Amalia Edith Olivares Lozano
El mejor #	Sergio Javier Díaz Munive
El más ocurrente	Martín Cantú Valero
La más platicadora	Diana Marcela Garza Torres
El mejor fotógrafo	Felipe Alejandro López Cervantes
La mejor directora de arte	Laura Atilano Mendoza
El mejor capitán	José Ángel Pastrana de la Garza
La más viajera	Yadira Beatriz Salazar Moncada
La más creativa	Bernarda Guadalupe Oyervides Contreras
El mejor papá	José Manuel Ordaz
La mejor asistente de presidencia	Olga Alicia Salazar Barrera
El mejor couch	Víctor Manuel Sustaita Rodríguez
La mejor volcanera	Diana Blanca Esthela Ramírez Mendoza
El que siempre anda de buenas	Cesar Jaime López (Jackie Chan)
El más tenaz en los pentas (hace los dos pentas)	Emmanuel Gregoire Hernández Troncoso
La mejor trayectoria masculina	José Guadalupe Sánchez de la Peña
La mejor trayectoria femenina	María Teresa Presa Vázquez
La más guapachosa	Blanca Thelma Meléndez Maya
La más sociable	Liliana Perlasca Ventura
La más guapa	Martha Patricia Elizondo Garza
La más tenaz	Eduvina Rodelo Ochoa
La mejor flor de la montaña	Flora Navarro Francisco
El mejor chef	Eros Evaristo Castillo Zúñiga
La más elocuente	Berenice Pacheco Treviño
El mejor historiador	José Nicolás Villanueva Contreras





Posada Club Explorador Cóndor (R) 15 de diciembre 2024



MODA A LA BUENA SALUD



Ay... Hijitos de la creación...

Aquí les traigo una composición hecha con toda mi pasión... 🥰

Que en el 2025 todas tus hormonas y metabolismo permanezcan sin alteraciones , en perfecta homeostasis, equilibrio, y con sus ejes cerebrales en correcta sintonía con el sistema eléctrico de tu corazón, ❤️, y que éste bombee sin contratiempos en ritmo sinusal todos tus glóbulos rojos, y que estos sean verdaderamente rojos como el amor, ❤️ y no de color verde como cuando se te impregnan de bilis... 🤢🤢.

Y si tienes palpitaciones, que sean solamente por felicidad! 😊

Y a propósito de felicidad... que tus niveles de dopamina y hormonas tiroideas sean correctos y así evitar sobresaltos y desajustes emocionales. 😊

Que tú circulación esté llena de HDL y no te suban las LDL, Triglicéridos, VLDL ni los radicales libres, apartándote así de cualquier proceso trombogénico, aneurismático, cancerígeno, estres orgánico y degenerativo y no andes con calambres por arterias tapadas cuando vayas al cerro... 🏔️🤢

Deseo también que tus respuestas inmunes sean inmediatas, con excelentes anticuerpos que te ayuden a resistir todo tipo de bichos al aplicarte las vacunas que te corresponden y hagas caso a todas las indicaciones médicas, sin hacerte de la vista gorda porque tengas "mello" al aplicarte las vacunas... 🤢

Que psicológicamente te mantengas ecuánime y que no seas una persona tóxica o presumida, que tus niveles de serotonina, dopamina y hormonas del bienestar permanezcan en niveles óptimos y así te alejes de los malos pensamientos, viviendo buenas emociones controlando los malos impulsos y sobresaltos...

-que duro estuvo eso..! 😊🤢

y ya sabes,

comoquiera que tus llantos sean por felicidad. 😊 , nada más y solamente por alegría y felicidad.

Aléjate de todas esas bebidas con cebada y reposadas para que tus glomérulos renales y hepatocitos (células hepáticas) no fallen y sigan filtrando y metabolizando todas esas toxinas que luego te traen todo mareado 🤢🤢🤢 y quedas bien amanecido.

-si que está difícil pero no imposible- 😊



En cuanto al riñón, que tu sistema o eje renina-angiotensina-aldosterona... 🤢 funcione al 100, para no se te suba la presión cuando andas en la montaña y no se te hinchen los pies. 🦶

Que tu hígado remueva todas las impurezas de todo lo que tomes y comas (carnitas, vino, cerveza, chicharrones, barbacoa, tripititas, menudo, cueritos, morcón, y todo lo demás y no tengas Cirrosis o Hígado graso. 🤢... 😊

Y a propósito de comidas, cuídate de los chilitos, harinas, antojitos con exceso de condimentos, y comidas chatarras porque luego andas chillando por la gastritis, colitis, eructos y diarreas que no te van a dejan dormir... 🤢

Y ya sabes también, mantente alejado de los humos que dañen tus pulmones y toda tu salud, y así no se te atrofie aún mas el cerebro... 🤢

y hablando del cerebro..-

Que en este 2025 no se te acumule el CO2 en las neuronas y permanezcas con una excelente lucidez mental y saturación de oxígeno para que no haya cortocircuitos en tu eje hipotalámico-hipofisiario y no andes aluciendo cosas indebidas y malos pensamientos... Digo... 🤢🤢🤢

Y recuerda, -ya sabes-, ingerir mucha agua , vitaminas, proteínas, carbohidratos, acompañados de su respectivo sodio, potasio, calcio, magnesio, fósforo, zinc, etc., o sea: comer sanamente (incluyendo frutas y verduras), dormir bien y buen ejercicio para que la conducción eléctrica saltatoria de la vaina de mielina de tus neuronas pueda conducir correctamente los impulsos y potenciales de acción a través de los axones y sinapsis de los distintos ejes neuronales transfiriendo correctamente las hormonas del bienestar por medio de los códigos intercelulares e interneuronales -ah vdd?-

y todo esto para que finalmente puedas disfrutar de la montaña, campings, pueblitos, fiestas, reuniones, y vivir buenas aventuras y lindas experiencias, con buenas e increíbles amistades -e...

deseándote una feliz navidad y un próspero y fructífero Año

2025!!

Y como dicen:

"Ay los veo"...

"Ay se ven"...

"Mucha suerte"...

Y "Saludos a todos"...

POR VÍCTOR SUSTAITA
CLUB EXPLORADOR CÓNDORE ©
UNIDOS Y ADELANTE. 😊



Domicilio provisional: Yucatán 508 + Monterrey, N. L., Méx.

SECCIÓN COMISION DE HISTORIA



2024 Decanato Club Explorador Cóndor



RICARDO
Orta Villagómez

EDUARDO
Verduzco Martínez

MARÍA TERESA
Presa Vázquez



SECCIÓN *Legendas*



POR
Luis Ángel Pastrana de la Garza

Unidos y Adelante



POR
YADIS



Sección
Las
Rastras



EN OTRAS
MONTAÑAS



SECCIÓN
CLUB
INVITADO

Unidos y Adelante



NÚMERO 13
EDICIÓN 2025

<https://www.condor.org.mx/>



REVISTA DEL CLUB EXPLORADOR CÓNDOR