

# CORUÑA SPORT

EDICIÓN

TIME

EL PERIÓDICO DEL PARTIDO

LA PUBLICACIÓN DEL DEPORTE CORUÑÉS



**CLUBES CON HISTORIA**  
**CLUB TORRE SD**



**ESPECIAL**  
**DEPORTE EN SADA**

DESCARGA LA  
EDICIÓN DIGITAL



# LÍDER HASTA EL FINAL

EL DÉPOR GANA EN LOS ÚLTIMOS MINUTOS Y MANTIENE LA DISTANCIA



COCINAS Y MUEBLES DE HOGAR





# MAMPAPLUS

## MAMPARAS Y TENDALES EXTERIORES E INTERIORES A MEDIDA



**A CORUÑA**  
Av. Finisterre 164  
981 145 528

**CULLEREDO**  
Av. Rutis 1  
981 109 050

**¡VEN A CONOCER NUESTRA ÚLTIMA INCORPORACIÓN  
UN TENDAL DESLIZANTE DE HASTA 10 CUERDAS!**



COLABORADORES	6
EL DÍA DEL PARTIDO	8
EL DÉPOR	9
EL RIVAL	23
ESPECIAL DEPORTE EN SADA	27
CLUBES CON HISTORIA	37
POLIDEPORTIVO	45
LEYENDAS	54
PONTE EN FORMA	56
DEPORTE Y SALUD	58
CURIOSIDADES	60
EL RINCÓN DEL CLIENTE	61
PASATIEMPOS	62

## EDITORIAL

### "Precedente poco profesional"

Luis Rubiales pretende, al menos eso dice, que la 1ª RFEF sea prácticamente una Liga profesional. Todos sabemos que no lo es ni de lejos, y ahí están los casos del Extremadura o Badajoz, entre otros, con dificultades económicas extremas, o las infraestructuras o campos de algunos clubes, por no hablar de la precariedad de la calidad de las retransmisiones de los partidos o un calendario algo surrealista.

Y ahora lo que faltaba es que los partidos se aplacen "a la carta" atendiendo a criterios volubles. El covid está azotando a la sociedad y al deporte desde hace dos años, pero ya es hora de que los criterios y protocolos se unifiquen en todas las categorías. Esta temporada se han disputado, "ha obligado a jugar la Federación", más de un partido con siete, ocho y nueve casos positivos en las plantillas. Y se ha explicado que la norma dice "que basta con tener 5 jugadores hábiles del primer equipo" para que dispute el encuentro. Pero en 1ª RFEF no. En esta categoría con dos positivos, con tan sólo dos casos, se aplazan partidos. Y eso después de estar mareando la perdíz durante horas y horas para decidir el Juez único el aplazamiento manteniendo en vilo a los dos equipos y a sus aficiones.

Es un precedente. Imagino que a partir de ahora, cualquier equipo que notifique un par de positivos se acoja a eso que ha expuesto el Racing para suspender el encuentro de, "posible riesgo de brote". Riesgo de brote lo tienen todas las empresas, trabajadores y equipos, lo que hay que hacer para que la competición sea seria después de dos años de maldita pandemia es "basarse en datos comprobables", no en posible brote...

César Otero

## STAFF



### EDITA

JL PUBLICACIONES S.L.

AVDA. BUENOS AIRES, 5 - BAJO 2  
15004 A CORUÑA

### ATENCIÓN AL CLIENTE

881 124 648

698 140 808

E-MAIL: INFO@JLPUBLICACIONES.COM

WEB: WWW.JLPUBLICACIONES.COM

### DIRECCIÓN

JOSÉ LUIS FERNÁNDEZ

### REDACCIÓN

CÉSAR OTERO

### DISEÑO Y MAQUETACIÓN

MARCOS VILAR

### PUBLICIDAD

Mª JOSÉ TENREIRO

CRISTINA OTERO

SALVADOR GONZÁLEZ

### ADMINISTRACIÓN

EVELIN RUBERTE

### FOTOGRAFÍA PORTADA

RC DEPORTIVO

DEPÓSITO LEGAL: C-1553-2018

### COLABORADORES

PILY PARDO

DONATO GAMA

RAÚL INFANTE

JORGE URIACH

FERNANDO BLANCO

JORDI URIACH

ANTONIO RUIBAL



## GRACIAS

QUEREMOS DAR LAS GRACIAS A TODOS NUESTROS LECTORES POR LO CUAL HEMOS ALCANZADO TAN ALTA CUOTA DE PARTICIPACIÓN EN LAS REDES SOCIALES.

**HEMOS SUPERADO LAS 550.000 IMPRESIONES ENTRE LAS 3 REDES SOCIALES.**

**J.L. PUBLICACIONES S.L. informa que:** Al amparo del Art. 32.1 de la Ley de Propiedad Intelectual, queda totalmente prohibida la reproducción total o parcial de artículos, fotografías y anuncios de esta publicación, sin autorización escrita de la Editorial. La Editorial no se responsabiliza de las opiniones, fotos y contenidos de sus colaboradores.

Si deseas expresarnos tu opinión sobre nuestros números, comentarnos alguna sugerencia o te interesa encontrar algún tema en especial, por favor, háznoslo saber en la dirección de correo electrónico: [info@jlpublicaciones.com](mailto:info@jlpublicaciones.com)

Síguenos en [www.timesport.eu](http://www.timesport.eu) y en las Redes Sociales:



## ASADOR VILANOVA

ASADOR VILANOVA

### Especialidades

Cochinillo a la Castellana

Cordero al espeto

Lechón al espeto

Falda al espeto.

*martes cochinillo.*

*miércoles cordero al espeto*

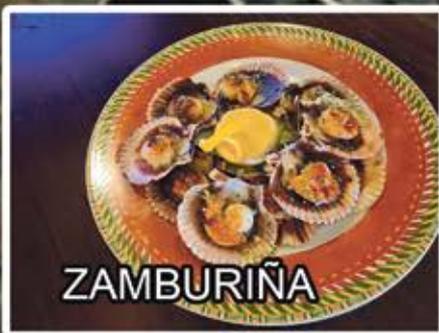
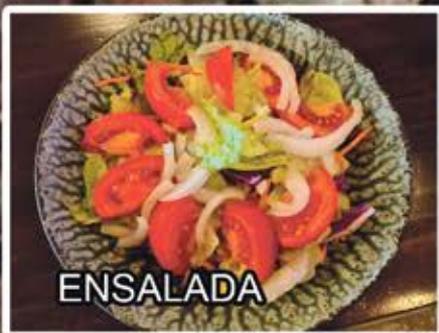
Polígono del Temple, Rúa Polígono, 16 · 15679 Cambre A Coruña

T. 881 92 32 38



# SUGUI

Todos nuestros productos son elaborados con ingredientes de gran calidad  
La Ternera es gallega, está criada en libertad y es previamente seleccionada





Prueba La nueva  
Burguer Cachopo "Sugui"

*Exquisita...*



HAMBURGUESA



CROCA



POSTRES

Gastrobar Sugui, Rúa Polígono, 6 - 15679 Cambre, A Coruña  
Reservas: 655 800 220 / gatrobarsugui  

## JORGE URIACH

"¿Y usted tiene síntomas?"

El partido tan esperado quedó en nada, no se jugó debido a la petición del Racing de Santander al Juez único de Competición para aplazar el partido por dos positivos más otros posibles y uno más con síntomas, el utillero del club.

Suficiente todo ello para concederle la suspensión del partido. No voy a ser yo el que interprete y dude de los intereses del Racing pero sin embargo si disputaron el anterior encuentro contra el Racing de Ferrol con los mismos casos y no solicitaron el aplazamiento...Entonces, ¿depende de qué jugadores estén contagiados?". En el fútbol español y en todas las competiciones, el más avisado parece el más listo.

No hace muchas semanas en Primera División se obligó a competir y jugar varios partidos con al menos 8 bajas por contagios covid. No acierto a ver con suficiente objetividad las diferencias entre las categorías del fútbol español.

Y ahora empieza a peligrar el partido de este fin de semana frente al Real Unión de Irún, con nada menos que 11 casos positivos confirmados y habiendo aplazado su encuentro contra el Valladolid Promesas. En este caso me parece mucho más lógico y justificado el aplazamiento, por supuesto.

Al margen de todo esto, la trayectoria del Deportivo hasta la presente jornada es magnífica, con una cantidad de puntos espectacular. Conseguir 46 puntos en 20 partidos y además con una diferencia de +22 goles no es nada sencillo y el equipo está mostrándose sólido y compacto, aunque a veces no se juegue con demasiada brillantez.

Es una plantilla muy solvente que domina las dos áreas e incluso que tiene esa pizca de suerte necesaria en los equipos campeones o que pretenden un objetivo, como es conseguir los 3 puntos en el tiempo añadido en varios partidos. No es solo suerte, porque el equipo lucha hasta el final y muestra mucho compromiso. Se observan muchas diferencias con el resto de rivales, mucha más calidad y efectividad en el equipo coruñés.

En el mercado de invierno recién acabado, el Deportivo se ha reforzado escasamente, pero de modo eficaz. En realidad no hace falta mucho retoque porque tiene una plantilla consolidada y con amplio margen de mejora. Las rotaciones de Borja Jiménez apenas se notan en el rendimiento.



## FERNANDO BLANCO

"El Dépor ya viaja a velocidad de AVE"

El aplazamiento del partido contra el Racing de Santander me ha parecido muy mal. Se pretende que sea una 1ª RFEF casi profesional pero se rige por otros códigos. No son los mismos protocolos por lo que se ha visto que en Prmera donde sí se han disputado encuentros con bastantes más casos positivos que el Racing. Debe ser que no es lo mismo que el aplazamiento lo solicite el Racing que el Tudelano.

Al Deportivo le interesaba jugar porque está en velocidad de AVE más que de crucero, pero al Racing no tanto y prefería jugarlo en otra fecha, entre semana, y recuperar a todos sus jugadores para intentar puntuar en Riazor.

Por otra parte, las dos victorias consecutivas fuera de casa en Madrid ante el DUX Internacional y el Zamora, demuestran la superioridad de la plantilla del Deportivo. No es cuestión sólo de suerte ganar dos partidos seguidos en el último minuto. Es un equipo que lucha hasta el final, bien organizado y con ambición. No puede jugar con la brillantez esperada a veces, pero sigue siendo un conjunto sólido y con muchos recursos. Incluso Borja Jiménez se permite el lujo de hacer rotaciones y no se nota apenas o no agotar los 5 cambios en algún partido. Alfredo Santa Elena conocía bien como juega el Dépor y trató de minimizar su juego en un campo de césped artificial, pero al final el gol de De Camargo hizo justicia. Y en Zamora algo parecido. Yago Iglesias conocía perfectamente como juega el Deportivo, trató de quitarle el balón en los primeros minutos pero al final se impone la calidad de la gente de arriba y Quiles consiguió anotar su noveno tanto. No fue una gran segunda parte pero lo que cuenta es que sigue la racha y esa velocidad de AVE en la que está ya instalado el equipo camino del ascenso.

Y me gustaría también hablar un poco del Fabril. Lo estuve viendo contra el Polvorín y la verdad es que tiene mucho mérito que un equipo con 5 o 6 juveniles en el equipo titular sea capaz de golear a un equipo que llegaba segundo en la clasificación. Es verdad que ha mostrado irregularidad en algunos partidos pero Óscar Gilsanz está haciendo un buen trabajo. Dani Barcia es un jugador de otra categoría y lo mejor para que siga creciendo y demostrando su calidad sería que se fuera cedido a un equipo de superior categoría. Destacar también el hat trick de Davo, un buen delantero.



  
**EXPIGA**  
www.expiga.com

Profesionales especializados en gestión inmobiliaria  
con más de 20 años de experiencia

- Locales comerciales • Oficinas • Naves •
- Edificios • Terrenos industriales •

## EXPERTOS INMOBILIARIOS GALLEGOS S.L.



C/ Galileo Galilei, 2, 1º A 3. Ed. Work Center. Polígono de A Grela. A Coruña • Tel. 981 22 55 00 • E-mail: expiga@expiga.com



## RAÚL INFANTE

### La voz de la afición

**E**l covid nos privó de disfrutar de nuestro fútbol y de nuestro Deportivo en un partido que era muy atractivo. De momento estamos disfrutando con el equipo aunque va un poco justo porque no podemos conformarnos con un gol de ventaja. En todos los partidos casi no nos llega el tiempo para hacerlo y me parece que nos falta tener un poco más de confianza en nosotros mismos.

Tenemos unos chicos jóvenes que lo están haciendo muy bien pero lo que no se puede tolerar es que jugadores de 18-20 años no aguanten los noventa minutos jugando al mismo ritmo. Hay jóvenes que tienen una gran clase para jugar muy bien al fútbol y creo que están perdiendo un poco esa fuerza de grandes competidores. No tenemos que jugar pensando que llevamos seis puntos de ventaja porque es sólo una diferencia de dos partidos. Tenemos que luchar para lograr el ascenso directo y no complicarnos la vida ante equipos que pueden competir con nosotros.

En cuanto al Fabril, parece que se está asentando en los últimos partidos y la última victoria fue de mucho mérito y ofreciendo una buena imagen ante el Polvorín, un buen equipo filial del Lugo. El equipo femenino marcha muy bien, primeras en la Liga y jugando a la perfección. Tenemos un equipo para seguir arriba y ascender.

En hockey, el Liceo tiene uno de los mejores equipos de la competición con espíritu ganador y lleva una buena racha de victorias como la última ante un buen equipo como es el Calafell (5-3). No tuvo la misma suerte el femenino que perdía en casa ante el Igualada (3-4) y el equipo es noveno en la clasificación.

En baloncesto, el Leyma está teniendo mala suerte aunque sigue peleando. A ver si cambia la racha. Y hablando de nuevo del covid, me parece que están jugando con los positivos y perjudicando al fútbol. No se entiende que hagan unas leyes distintas para cada club o categoría del fútbol español. Se había jugado el Racing-Racing de Ferrol con los mismos contagios que había para el partido en Riazor. Me gustaría que se aclarara. Señores directivos, cuando van las cosas medio bien solo nos queda felicitarles, pero a ver si ponéis toda vuestra inteligencia en renovar los contratos de todas estas perlas que tenemos y que deseamos sigan defendiendo nuestro escudo.



## JORDI URIACH JR.

### "Dani Rodríguez, el resto no importa"

**E**l fútbol gallego y coruñés se queda vacío tras la pérdida de Dani Rodríguez. Excelente técnico, gran luchador, apasionado del fútbol y por encima de todo, buena persona.

Todo el reconocimiento para él y nuestro pésame para toda su familia y amigos. El resto de temas no importan. En homenaje a tu pasión por el fútbol, permítete que reflexione sobre los tiempos que estamos viviendo...

La actualidad condiciona a los cuerpos técnicos a estar más atentos a los factores externos y a lo que ocurre fuera del terreno de juego que a lo que sucede en el verde.

La situación actual que estamos viviendo tira por tierra los ya conocidos macrociclos, microciclos, mesociclos, etc. Nuestros equipos y staffs técnicos se ven obligados a planificar semanalmente y no poder ir más allá en el trabajo programado.

Entrando más al detalle, la RFEF ha creado un precedente difícil de gestionar de aquí en adelante tras la suspensión del encuentro entre Dépor y Racing de Santander tras dos positivos en el conjunto cántabro. Y ahora la incertidumbre del encuentro ante el Real Unión de Irún, que acumula once positivos en COVID y habrá que estar atentos a la última hora y novedades. Personalmente no me da fiabilidad el sistema de control de positivos, entiendo la complejidad pero seguro que hay herramientas y soluciones para gestionar mejor la situación.

En lo que es fútbol, movimiento de killers en los equipos gallegos. Cristian Martínez, el joven en propiedad del CD Lugo, ficha por el Bergantiños, de dónde se marcha Uxío Da Pena para formar parte del Arenteiro de Fran Justo.

Este último movimiento de piezas acaba con Adri Castro, desvinculándose del Deportivo y viajando desde Arenteiro a Formentera, el equipo del buen entrenador gallego Michel Alonso, con un claro acento de nuestra tierra en sus filas.

Covid, fichajes, es la vida, eso tan grande que le han arrebatado a nuestro amigo Dani Rodríguez. Un ejemplo de trabajo y dedicación en varios equipos y que nos he adejado demasiado pronto. Descansa en paz.



**El Tío Juan**



Disfruta de todo el deporte, Fútbol, Moto GP, Fórmula 1, Premier League ....  
**AMPLIA TERRAZA**

C/ Rafael Alberti A Coruña  
Tel: 881 067 613

**ESQUINA DE ORO**



**CAFE-BAR**

**ABIERTO TODOS LOS DÍAS DESDE LAS 6:00 AM**

**SÁBADOS DOMINGOS Y FESTIVOS ABIERTO de 6:00 a 15:00 h.**

C/ San Vicente, 42 - 15007 A Coruña • T.: 981 243 131

**Tupunamba**

*Para comer y beber bien*

*Especialidades en Tapas y Raciones*

*Tapas y Raciones del día*

Raxo  
Tortilla  
Embutidos  
Empanada  
Chicharrones

Laconada  
Churrasco  
(por encargo fines de semana)

*Sábados y domingos callos*



Tel. 678 673 785 • C/ Francisco Catoira 38 • 15007 A Coruña

*Llámanos y haz tu encargo*



# ESTADIO ABANCA RIAZOR

SÁBADO 5 FEB 2022 · 19:00 H.



RC DEPORTIVO

VS



R UNIÓN DE IRÚN

## Autolavado para perros



# DOG Wash

ellos lo merecen

desde 3€



698 35 63 60

Pide cita y bañamos al perro por ti  
sin coste adicional ninguno

Ronda de Nelle, 94  
Fco. Rodríguez Otero, 8



# RC DEPORTIVO



## LAMENTABLE PRECEDENTE

La Federación aplaza el partido contra el Racing **cambiando los protocolos vigentes sobre el covid**

La Federación Española de Fútbol se hartó de decir que esta nueva 1ª RFEF era "una Liga profesionalizada" y que el nuevo modelo de competición iban a convertir en más atractiva y moderna. Pero por lo que se ve todo eso se ha quedado en palabras. **No es de recibo que se aplacen los partidos "a la carta" y se modifiquen los protocolos covid establecidos. Aplazar el partido Deportivo-Racing de Santander por la presunción de un brote es un precedente peligroso y lamentable.**

Con solo tres casos positivos confirmados y con unas nuevas pruebas que resultaron negativas en el equipo cántabro, parece un mero capricho de la Federación el hecho de aplazar el encuentro. **Esta temporada se han jugado en Primera partidos con 8 y 9 contagiados confirmados porque la norma dice que "se jugará el encuentro si se dispone de 5 jugadores del primer equipo"**. Real Madrid, Atlético de Madrid o Betis, por poner tres ejemplos, han tenido que jugar sus partidos hace unas jornadas. Es incapacidad, falta

de reacción y previsión y sobre todo, crea un precedente grave. A partir de ahora cualquier club que afirme que en sus test o PCR le salen 2 o 3 positivos está capacitado para que se le suspenda su partido. No es serio. El fútbol español no es serio. Lo dicho, a partir de ahora, "aplazamiento a la carta". El Juez único de competición alude a "motivos sanitarios", que está muy bien, perfecto, pero ¿será así en todos los partidos? ¿Con apenas dos o tres positivos? Puede que hubiera riesgo de brote, puede ser, pero lo hay en cada jornada y se han estado disputando muchos partidos en esa situación o similar.

### EL DEPORTIVO, EN "PLAN SEÑOR":

El Deportivo se ha comportado de manera impecable, "deseando una pronta y satisfactoria recuperación a los jugadores que han dado positivo (sin síntomas), y a las personas afectadas". El Dépor tenía bajas, pero le interesaba jugar...



Vinoteca  
**A'TABERNA XXI**  
Restaurante

Menú del día de martes a viernes 11 €

Rúa Río de Canles, 1 · 15175 Carral, A Coruña · T. 981 67 13 70






Todos los jueves  
gran cocido de  
A fonsagrada

Desayunos  
Tapas  
Comida Casera

Avda. Ernesto Che Guevara, 11  
15172 Santa Cristina - Oleiros - A Coruña  
e-mail: paradavellahosteleria@yahoo.es  
facebookparadavellahosteleria  
Telf: 981 637 061





# RIAZOR VUELVE A ACOGER A LA SELECCIÓN ESPAÑOLA

La RFEF confirma el **España -Islandia para el 29 de marzo** en el estadio de Riazor.

**R**iazor se volverá a vestir de gala para recibir como se merece a la selección española. Será en un partido amistoso frente a Islandia el 29 de marzo, dentro de los ensayos y preparación de Luis Enrique de cara a ensamblar el equipo de cara al Mundial de Catar que será a finales de año.

La última vez que la selección española jugó en Riazor fue en 2009, en partido de preparación para el Mundial de Sudáfrica en el que el equipo nacional goleaba por 5-0 a Bélgica. Trece años después, y a pesar de que el Deportivo no esté dentro del fútbol profesional, **la Federación ha sido sensible con la afición coruñesa y sobre todo con las buenas instalaciones y césped de Riazor.**

La Comisión de Designación de sedes de la Federación aprobó los escenarios para dos partidos amistosos de España en marzo, uno de el estadio de Montjuic, también es una gran novedad porque no se jugaba en Barcelona desde hace tiempo, y el segundo Coruña.

El Ayuntamiento de La Coruña presentó una candidatura que tenía visos de ser correspondida dadas las buenas relaciones actuales y los contactos y visitas recientes de Luis Rubiales a Galicia.

Eso sí, **traer a la selección a Riazor tendrá un precio, en concreto serán unos 360.000 euros**, con un contrato en el que además se incluye el pago del canon y los gastos del estadio y hotel de cinco estrellas. La Federación colabora con una aportación de 50.000 euros.

Será la sexta ocasión en la que Riazor acogerá un encuentro de la selección española. El primer precedente data de 1945, partido también amistoso ante Portugal que acabó ganando España (4-2). 20 años después, en 1966, España jugaba el segundo frente al Uruguay, (1-1); en 1989 victoria por la mínima, (1-0) ante Polonia, y el cuarto fue también frente a Uruguay, (2-2).



aria.mesonpulpeira

## A Ría



## Mesón - Pulpeira

981 663 142

Paseo dos Templarios, 5 - O Temple - Cambre

CERRAMOS POR DESCANSO  
LOS DOMINGOS TARDE Y LUNES TODO EL DÍA

# CANOSA



**TAPAS Y RACIONES**  
**MENÚ ESPECIAL LOS DOMINGOS**  
**PULPO Á FEIRA**  
**JAMÓN DE TERUEL DE PINCHO Y RACIONES**  
**CARNES GALLEGAS:**

- RAXO DE CERDO CON PIMIENTOS
- RAXO DE POLLO CON PIMIENTOS
- ZORZA
- SECRETO

**CENAS DE GRUPO Y REUNIONES**



**CERVECERÍA CANOSA**  
**Tlf.: 981 119 580 · Ronda de Outeiro, 198**  
**15007 A Coruña**



P O R Q U E

T Ú

N O E R E S C O M O  
L O S D E M Á S .

COCINAS Y MUEBLES DE HOGAR

SCHMIDT

AVENIDA DAS MARIÑAS, 319-BAJO, PERILLO-OLEIROS • T. 981 90 40 11

[www.home-design.schmidt](http://www.home-design.schmidt)

# ÁLVARO REY, UN EXTREMO POLIVALENTE

"Es una plantilla en la que va a ser muy difícil entrar porque está a un nivel muy alto"

**E**l fichaje del Deportivo en este mercado invernal, Álvaro Rey, (Sevilla, 11 de julio de 1989), es un jugador de banda derecha fundamentalmente, aunque puede jugar como segundo punta, por el medio, "pero me siento más cómodo jugando en banda. Soy diestro, pero en la izquierda he jugado muchos partidos". Así se define el nuevo jugador deportivista, que coincidió con Borja Jiménez en el Mirandés.

### HUMILDAD Y POLIVALENCIA:

Con toda su experiencia, el sevillano llega con humildad y reconoce que "será difícil entrar en el once porque la calidad es muy alta. Todos los jugadores están a un gran nivel y voy a intentar ponerme a mi nivel y ponérselo difícil al místico que es el que decide. Espero sumar tanto en el vestuario como en lo deportivo, que para eso he venido". Borja le conoce muy bien de su etapa en el Mirandés, y "me utilizó varias veces en la izquierda, así que no hay problema y lo importante es ser polivalente para tener más opciones".

### LO QUE SIGNIFICA EL DEPORTIVO:

Álvaro Rey asegura que siempre ha seguido al Dépor "desde pequeño", y que desde que se enteró de la posibilidad de venir a Coruña más aún. "Desde que está Borja lo he seguido más porque tengo muy buena relación con él y levo toda la temporada viendo sus partidos". Reconoce además que mantiene "un idilio con el Dépor, que si vengo, que si no vengo. Yo siempre he dado prioridad al Dépor y gracias a Dios que se ha dado ahora. Estoy muy contento, muy feliz".

### "CONOZCO A VARIOS JUGADORES Y A LOS ANDALUCES":

Su adaptación no va a ser problema por su carácter abierto y sencillo. "Conozco ya de antes a Bergantiños, a Mackay, a Hector, Granero y a los andaluces de la plantilla que siempre ayuda. Todos los chicos son increíbles".



**INSDMACOR, S.L.**  
 INSTALACIÓN DE MADERA CORUÑA

- Colocación de madera en instalaciones comerciales, empresas o particulares
- Especialistas en carpintería de madera y carpintería general
- Armarios empotrados
- Puertas interiores y exteriores
- Tarimas flotantes
- Parqués
- Frisos

www.instalaciondemadera.com





## DOS TRIUNFOS EN EL ÚLTIMO MINUTO: ES UNA SEÑAL...

Cuando las cosas funcionan hasta se marca en el último minuto y en dos partidos consecutivos. Frente al DUX Internacional en Madrid fue William de Camargo el que anotaba un buen gol que le daba los tres puntos al Deportivo, y en Zamora fue Quiles, "el killer", como ya le llaman algunos, el que marcaba cuando el empate a cero se daba ya por bueno.

Cuando estás metido en la ola buena esos goles entran, y puede ser una señal de que el equipo lo tiene todo de cara, hasta esa pizca de suerte necesaria, para lograr el objetivo del ascenso siendo campeón del grupo. Los números no mienten: **46 puntos en 20 jornadas, con 33 goles a favor y 11 en contra.** Miku y Quiles, con 9 goles cada uno, están dando muchos puntos y ofreciendo una efectividad que evidentemente no se tenía la temporada pasada.

### DUX INTERNACIONAL 2 DEPORTIVO 3:

Un partido áspero, en la matinal de un domingo, fútbol de barrio, en un cam-

po de barrio, con mil líneas pintadas en el césped artificial y con las casas en el fondo de una portería. Dimensiones escasas y poco juego posible. Pero ganó. Este año se pide ganar, las florituras para otro momento.

### ZAMORA O DEPORTIVO 1:

Y en el Ruta de la Plata, un campo resbaladizo por la helada y en no demasiadas buenas condiciones, y contra un equipo que esperaba siempre al Dépor. Esto es 1ª RFEF, y los partidos hay que sacarlos por "lo civil o por lo criminal", como decía siempre el ínclito Luis Aragonés.

Eran partidos que el año pasado se perdían, jugando bien, mal o regular, y que este año se ganan. Es simple. Borja Jiménez parece que ha transmitido tranquilidad a la plantilla, se respira buen ambiente en el equipo, no hay sobresaltos, ni declaraciones fuera de tono de los que no juegan...De momento, un camino de rosas. Cuando lleguen las espinas habrá que cortarlas.



**KIUSAO**  
KUNG FU

ESCUELAS  
WING CHUN &  
ARTES MARCIALES

POTENCIA TUS HABILIDADES, CREA TU DESTINO Y EQUILIBRA MENTE Y CUERPO

Fisioterapeuta

Técnico Deportivo

Cinturón Negro 5º DAN

Maestro de Entrenadores FELODA

20 años de experiencia en Artes Marciales

Instructor profesional de Wing Chun de adultos e infantil

Fundador de las Escuelas de Wing Chun KIOUSAO KUNG FU

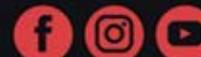
Clases presenciales, clases online, clases privadas y vídeo-clases



**MAESTRO SIFU JUAN SALDEÑO**

C/ Seavella, 7 (San Pedro de Visma) A Coruña  
661 778 091 (WhatsApp disponible)

kiosaokungfu.com





## "SOY FELÍZ SIMPLEMENTE POR SEGUIR SIENDO ÚTIL"

**E**l capitán del Deportivo ejerce siempre. Y en los últimos días lo volvió a hacer. Con su experiencia y sus galones en el vestuario, cualquier otro jugador de su jerarquía podría mostrarse molesto o contrariado por no ser un titular fijo en 1ª RFEF. Sin embargo Álex Bergantiños suma, hace equipo y sabe perfectamente cuál es su rol actual.

"Estoy feliz por seguir siendo útil, muy contento por el rol que me han dado tanto la dirección deportiva como el nuevo entrenador. Me siento útil y tengo la suerte de jugar mucho". Palabras de un capitán comprometido con el objetivo del ascenso y con ofrecer consejo y conocimiento del club a todos los nuevos jugadores, que son muchos esta temporada.

"Tenemos una nueva plantilla para un objetivo tan bonito como el de este año. Es un objetivo poco habitual en la historia del club pero todo el proceso se ha hecho con tranquilidad y la humildad de esta plantilla ofrece garantías de poder conseguirlo. Es un proceso de cambio en el que están implicados todos los estamentos del club".

### "TENEMOS QUE IR DÍA A DÍA"

Bergantiños ha sufrido los descensos de estos años y sabe perfectamente que hay que ir con cautela porque todo se puede complicar en 3 o 4 partidos, en un mes de competición malo y se echa por tierra todo el trabajo acumulado. "Estamos tranquilos, el calendario va a dar vueltas seguro y nosotros debemos ir día a día. Hemos mantenido la tranquilidad todo el año y ahora hay que trabajar igual y ahondar en esa estabilidad tan necesaria".

### "YA NO ES UN DRAMA GANAR 1-0":

Es cierto que al Deportivo por historia y presupuesto en la categoría se le debe exigir más que a otros equipos, por eso Álex reconocía que "ya no es un drama ganar 1-0, el año pasado fue devastador, tocamos fondo".

**NEOPOD**  
CLÍNICA PODOLÓGICA  
ANDREA ÍÑIGUEZ SÁNCHEZ  
SERVICIO A DOMICILIO  
OIDOR GREGORIO TOVAR 17 BAJO IZQ  
15007 A CORUÑA  
881 884 393

PINTURA  
DECORACIÓN  
ESCAVOLA  
**TresB**  
Pintura y Decoración  
móvil. 608 32 32 12  
Tresb2013@gmail.com

**PARRILLADA AS RIBEIRAS**  
C/ Ánade Real 13 , 15172 Perillo, Oleiros · parrilladaasribeiras@hotmail.com  
T. 635 49 93 72

*Rúa Víctor Velasco, 12 (bajo del Hotel Santa Cristina)*

*Santa Cristina - Perillo - Oleiros*

*981 90 73 46 / 604 061 141*

*Cocina casera galaico-astur*



**Mejor cachopo  
de Galicia y  
Resto de España  
2019 y 2020**





# "NOEL NO VA A ESTAR EN UN SITIO MEJOR QUE AQUÍ"

"El club está haciendo un esfuerzo enorme para que se quede", asegura **Borja Jiménez**

La renovación de Noel se está convirtiendo ya en un pequeño culebrón que no beneficia a nadie. Desde hace tiempo se viene asegurando que su continuidad está muy cerca, pero de momento no hay nada ni concreto ni oficial. A Borja le preguntan una y otra vez sobre la cuestión, y en los últimos días fue quizá más claro que en otras ocasiones en las que se mostró más tibio y centrado en la competición: **"Si me preguntan, diría que no va a estar en un sitio mejor que aquí. El club está haciendo un esfuerzo enorme para que se quede y ahora depende de él. Yo estoy encantado con él, con su actitud, su compromiso en el día a día y su rendimiento"**.

## "DEPENDE DE ÉL":

Pero a la vez dejó en la responsabilidad de Noel la última palabra. Es una forma de respaldarle, darle valor al jugador, pero al mismo tiempo dejar claro que en su opinión todo está en la mano del jugador de Silleda: "El

tema de su renovación es un aspecto muy personal suyo. Solo puedo decir que quiero que se quede y tengo claro que el club está haciendo todo lo posible. Es un jugador de la primera plantilla y lo tratamos como tal desde el día uno".

Esto mismo ya lo dijo Borja Jiménez en octubre y era un momento complicado ya que el Deportivo llevaba tres partidos sin ganar y la afición reclamaba muchos más minutos para Noel. Era el tema de debate esos días ante el mal juego por entonces del equipo, y Borja Jiménez tenía el mismo discurso que ahora: "No tengo la idea clara de la preocupación de la gente, solo digo que Noel es un jugador de la primera plantilla pero su futuro lo tiene que decidir él. No hablo con ningún jugador sobre asuntos personales. Lo valoramos mucho y queremos que esté con nosotros mucho tiempo".

Noel ha pasado por varios momentos esta temporada. Ha brillado, ha estado sin jugar, ha sido luego irregular y el otro día marcó ante el DUX...

## RESTAURANTE - HOSTAL CASA JUANA

### HOSTAL

- Alojamiento de trabajo en pleno corazón de la actividad industrial de A Coruña

- Habitaciones totalmente separadas para su máximo descanso

### RESTAURANTE

- Comidas, reuniones  
- Menús diarios  
- Platos combinados.  
- Tapas  
- Saboree nuestros mejores platos en nuestro comedor a la carta

### CERVECERÍA

- Lugar de parada obligatoria para degustar la mejor cerveza de barril y botella

### CAFETERÍA

- Su tiempo de descanso será mayor si saborea nuestros cafés



# EL FEMENINO SIGUE LÍDER

El Dépor Abanca sigue ganando y mantiene el liderato. **Dos victorias seguidas ante Padrejón y Parquesol**

El Dépor Abanca sigue cumpliendo el objetivo, mantenerse líder la laLiga Reto Iberdrola y conseguir el ascenso que se marca desde el inicio de la temporada. Aventaja en 3 puntos al segundo, el Levante Las Planas, aunque las valencianas con un partido menos. De todas formas en Abegondo las jugadoras blanquiazules derrotaron con claridad, 3-0, al Levante y es un dato importante para el goal average final.

Tras la derrota algo inesperada ante el Español, 2-0, el equipo coruñés ganó los dos partidos siguientes con solvencia y le devuelve el liderato y la confianza. Es superior a los rivales de la categoría y debe demostrarlo con regularidad. Miguel Llorente está consiguiendo lo que mantuvo desde su presentación, "tener la misma idea de juego en cada partido, sin atender a cómo juega el rival".

La goleada de la última jornada ante las vallisoletanas del Parquesol fue muy cómoda, sin ningún tipo de complicación, 3-0, con la novedad en la portería de Sampalo, que jugaba su primer encuentro de la temporada. Es el mejor equipo como local, porque ha ganado los 24 puntos en juego en Abegondo.

Destacó Ainhoa Martín que intervino en los tres goles deportivistas.

## CLASIFICACIÓN

1	DÉPOR ABANCA	37 PUNTOS
2	LEVANTE LAS PALMAS	34 PUNTOS
3	ESPANYOL	32 PUNTOS
4	EDF LOGROÑO	31 PUNTOS
5	AEM	31 PUNTOS

## PRÓXIMOS PARTIDOS:

Zaragoza-DÉPOR ABANCA (30/01)

DÉPOR ABANCA-Osasuna (06/02)

AEM-DÉPOR ABANCA (27/02)



TAPAS  
RACIONES  
CAÑAS  
Y...

MUCHO FÚTBOL



Sede de  
GALICIA GAITEIRA C.F.

C/ Gaiteira 39-41 - 15009 A Coruña  
T. 981 90 25 90



# EL FABRIL RESURGE

**Tras varios partidos muy flojos, golea al Polvorín (4-1)**  
El filial llevaba dos encuentros sin juego y sin pólvora ante el Noia y Viveiro

**E**l Fabril no estaba cuajando. Era séptimo en la clasificación con 25 puntos, no es que esté muy lejos de los puestos de play off, pero ni las sensaciones ni los resultados obedecen a las expectativas del filial blanquiazul. Es cierto que es un equipo muy joven, con la base en el Juvenil, y que en Tercera hay equipos expertos y con jugadores que se las saben todas, pero de un filial del Dépor siempre se tiene que esperar algo más.

Es un equipo que marca pocos goles, tan solo 18, hay hasta diez equipos que han anotado más esta temporada, y eso le lastra en algunos partidos en los que falta acierto. Tampoco el equipo está respondiendo fuera de casa, con tan sólo 8 puntos conseguidos de los 27 disputados.

Es una plantilla sub-23 la que dirige Óscar Gilsanz, que tuvo un buen comienzo de Liga pero que poco a poco se ha ido desinflando. Los dos últimos partidos han sido decepcionantes porque se trataba de rivales que están muy

abajo en la tabla, (empate, 0-0 en Abegondo ante el Noia, y derrota, 1-0 ante el Viveiro).

## RESURGE ANTE UNO DE LOS GALLITOS, EL POLVORÍN (4-1)

Tres goles de Davo daban la vuelta al marcador en un compromiso que era una prueba de fuego para el filial deportivista. Y ante un Polvorín que está completando una Liga muy buena, segundo en la clasificación y eso que tiene varios partidos menos aplazados. Se esperaba una reacción así en Abegondo porque la falta de efectividad está siendo un lastre toda esta primera vuelta. La segunda parte fue totalmente distinta y el equipo de Óscar Gilsanz pudo golear y no sufrir en los últimos minutos.

**Un Fabril con jugadores de calidad y con proyección sin duda**, como son Dani Barcia, aún en edad juvenil y que está creciendo mucho este año en su labor de central zurdo con gran salida del balón y buen juego aéreo; David Mella, una de las joyas del filial, jugador del 2005, juvenil de primer año todavía, que destaca por su velocidad, arranque y verticalidad; Brais Val, Iván Guerrero, Iano Simao., son jugadores que van a destacar en el filial y que tienen proyección.

Ascende el campeón, estará difícil conseguirlo, pero del 2º al 5º juegan el play off de ascenso que tiene que ser el objetivo del Fabril. Si el primer equipo asciende a Segunda, sería muy importante que el filial escalara también un peldaño de categoría. Será difícil.

Juan Flórez, 5 - bajo (Frente al Hotel Hesperia)

15004 A Coruña

Tlf.: 981 227 942

Avenida de Finisterre, 27 · 15004 A Coruña

Tlf.: 881 962 947

Riego de Agua, 20 · 15001 A Coruña

Tlf.: 881 964 855

*Brushing*  
**BARBERSHOP**  
A Coruña 1978  
• Cortes & Afeitados • Caballero •

**HORARIO:**

Lunes a viernes de 9:00 a 21:00 h.

Sábados de 9:00 a 14:00 h.



**FOTO**

*Lololy*

**IMPRESIÓN AL MOMENTO, ENVÍA TUS FOTOS:**

- Accede al link:

<https://mykiosk.io/photoprintme/fotololy/>

- O escaneando este código QR



 C/Juan Flórez, 47 · 15004 A CORUÑA

 [www.fotololy.es](http://www.fotololy.es)

 981 121 908

# La Dama



**Plaza Exilio, 1,  
15179 Porto de Santa Cruz, A Coruña**

**T.: 981 92 61 38**



*el sabor de lo  
auténtico*



**¡ABRIMOS TODOS LOS DÍAS!**

AV. SANTA CRISTINA 6  
**SANTA CRISTINA**  
981 008 233



PLAZA DEL EXILIO 6  
**SANTA CRUZ**  
981 056 866

[WWW.JAMONERIALAENCINA.COM](http://WWW.JAMONERIALAENCINA.COM)

 JAMONERIA LA ENCINA 





**R UNIÓN DE IRÚN**



# EL REAL UNIÓN ASOLADO POR EL COVID

Aplazó también el partido ante el Valladolid B. El equipo vasco **llega con moral tras ganar al Celta (1-2)**

**H**asta 11 positivos en los últimos días en el Real Unión de Irún que han provocado también el aplazamiento de su encuentro en casa ante el Valladolid Promesas. Veremos por tanto cómo llega el conjunto vasco al compromiso de Riazor con ese déficit físico. Los jugadores y miembros del cuerpo técnico no presentaban síntomas pero han estado aislados en sus domicilios a la espera de realizar nuevas pruebas.

El Juez de Competición, en este caso de forma lógica al tratarse de nada menos que once positivos, concedió el aplazamiento, nada que ver con el "capricho" de concedérselo al Racing de Santander con tan solo dos casos.

de la mano de Capelete y Bravo que anotaron para el conjunto irundarra. Jugaron por parte del Real Unión de Irún: Sequeira; Santos, Ehki Senar, Barbu, Kijera; Quque Rivero, Beobide, Llamas (Chema), Capelete (Iván Pérez), Bravo (Oyárzun) y Seguí (Temenuzhkov).

Es el mejor visitante de la categoría junto al Deportivo y el triunfo ante el Celta le da prestigio y es un aviso de que este equipo quiere jugar los play offs a pesar de lo irregular del inicio de Liga. Capelete, Aitor Seguí, Barbu y Sequeira fueron los destacados frente al filial céltico. Bravo, por otra parte, regresaba de lesión, marcó un gol y puede ser un jugador importante en la segunda vuelta.

## LLEGAN CON MORAL TRAS DERROTAR AL CELTA B:

El Real Unión llega con moral tras ganar a un Celta B, (1-2), y meterse en puestos de play off momentáneo, que luego perdió en la jornada al no jugar su encuentro Y lo cierto es que realizó un partido muy completo en Balaídos

## PRESUPUESTO DE 2,1 MILLONES DE EUROS:

Ese es el presupuesto para la presente temporada, y que aprobaba en diciembre la Junta de accionistas de los nuevos gestores, la familia Emery. Como objetivos tienen "el sueño de una Ciudad Deportiva y ampliar el aforo del estadio"



Especialidad en  
**CARNES, PESCADOS  
 Y MARISCOS  
 A LA BRASA**



**LA  
 ESCON  
 DITA**

Abierto de **Martes a Domingo**



Plaza María Pita, 1 B bajo  
 Reservas: **610 41 54 54**



@laescondita\_coruna



# CLUB HISTÓRICO QUE TIENE 4 COPAS Y HA ESTADO EN 1ª

Fue uno de los diez equipos fundadores del Campeonato de Liga en 1929. 4 temporadas en Primera

**E**l Real Unión de Irún tiene solera, la que le confiere su historia, sus títulos y su filosofía de equipo arraigado en la tierra. Aunque esté en la actualidad en 1ª RFEF, el Real Unión ha sido protagonista de una etapa importante de la Liga y del fútbol español. No en vano **fue uno de los clubes fundadores en 1929 de lo que es ahora el Campeonato Nacional de Liga; ha ganado nada menos que 4 Copas del Rey y ha podido disfrutar cuatro temporadas de la Primera División.**

Se fundó el 15 de mayo de 1915 con la unión de dos equipos, el Irún Sporting Club y el Racing Club de Irún. Su época dorada transcurrió hasta 1930, con la irrupción de un fútbol ya más profesionalizado y con equipos como la Real Sociedad que acaparaban jugadores e interés social. Su primer título de Copa lo consiguió en 1918 en el estadio O'Donell de Madrid, y en la final derrotaba al Real Madrid por 2-0.

Dos jugadores históricos del Real Unión como fueron Ramón Eguiazábal, Patricio Arabolaza y Joaquín Vázquez, fueron seleccionados para los JJOO de Amberes en 1920.

**El 19 de septiembre de 1926 se inaugura el nuevo estadio del club, el Stadium Gal** situado a tan solo unos cientos de metros de la frontera con Francia, en un partido de inauguración contra el Barcelona. La Copa más brillante fue sin duda la conseguida en 1927, ya que eliminó al Zaragoza, Athletic Club

de Bilbao, Sporting de Gijón y Real Madrid. En la final derrota al Arenas de Guecho.

El declive del Real Unión de Irún se produce a partir de 1931, cuando comienza a desmembrarse su plantilla. **Luis Regueiro** ficha por el Real Madrid, René Petit, Gamborena, superan los 30 años y comienza su declive, y el resto de equipos comienzan su profesionalización.



## Emporio de los Sandwiches

Desde 1971



Únicos en nuestra especialidad  
VISÍTANOS EN FACEBOOK

981 251 094

Plaza del comercio, 17 bajo · 15010 A Coruña

@rosaly32 Encargos tartas: 657 504 467





Mi compañera de trabajo Nora, una actriz pastor belga malinoi que protagonizó el docudrama "500 días de Diana Quer" así como la película "La isla de las mentiras" de la directora Paula Cons, compartiendo papel con el actor Aitor Luna.

Obediencia básica • Clases urbanas • Socialización en grupo  
 • Modificación por mediación de obediencia • Control de impulsos • Control de estímulos • Mejorar vínculo y conexión.  
 Aprende con nosotros a educar y adiestrar tu perro.  
 TE ESPERAMOS EN TU ESCUELA CANINA



**TIENDA DE NUTRICIÓN CANINA**

**D CANS SCHOOL**

**ARION**

**C/ LA CHABURRA, Nº 12 BAJO  
 A 1 KM SOLO DE NUESTRA ESCUELA**

**PUNTO DE INFORMACIÓN SOBRE ALIMENTACIÓN PARA  
 CUALQUIER PERRO SEGÚN EDAD Y RAZA ASÍ COMO DE  
 CURSOS, CLASES, MATERIAL, ADIESTRAMIENTO, ETC.**

**PARA MÁS INFORMACIÓN LLAMA AL 677 13 77 95 O SÍGUENOS EN**



# ESPECIAL DEPORTE EN SADA



## EXCARPI, S.L.U.

CONSTRUCCIÓN  
TRAÍDAS  
JARDINES  
FOSAS  
ZANJAS  
LIMPIEZAS  
ACONDICIONAMIENTOS



Lugar Alborelle, 34 Soñeiro - Sada • 15168 A Coruña • T./F.: 981 611 206 • M.: 608 084 554 • [excarki@gmail.com](mailto:excarki@gmail.com)



# MARÍA NOGAREDA, CONCEJALA DE EDUCACIÓN Y DEPORTE

"O deporte non deixa de ser un nexo de unión interxeracional", idea básica de la Concejalía de Sada

Desde la Concejalía de Educación y Deporte, a través de la voz de su máxima representante, María Nogareda, se trazan las líneas fundamentales de su acción de gobierno en el ideario general de su departamento municipal.

## QUÉ FACEMOS:

"Desde a concellaría de Educación e Deporte queremos ofrecer un servizo transversal das dúas áreas e traballar desde distintos ámbitos, dado que non existe mellor investimento que o que se fai co noso capital humano. Así pois, esta concellaría ponse ao servizo non só dos centros educativos colaborando activamente coas súas direccións, senon tamén coas asociacións de nais e pais e o alumnado en xeral, pois traballando do xeito coordinado poderemos optimizar esforzos e recursos, así como axudar a resolver calquera incidencia ou consulta que poida xurdir; a prioridade é traballar en equipo e o traballo en conxunto influirá positivamente nas novas xeracións"

"Do mesmo xeito, o traballo na área de deportes debe estar en sintonía a través da colaboración activa de todos os clubs do municipio e traballaremos para continuar facilitando as actividades deportivas que se realicen; somos conscientes de que o deporte non deixa de ser un importante nexo de unión interxeracional que, a su vez, fomenta os hábitos de vida saudable, a creación de disciplinas de traballo e a cultura do esforzo. Todos estes valores importantes que se deben adquirir na infancia pero que se continúan a desenvolver na vida adulta, axudándonos a levar unha vida máis activa".

## EQUIPAMENTOS DEPORTIVOS DE SADA:

-Campo de fútbol As Mariñas-Andrés Pena; Pavillón polideportivo: Pista de patinaxe municipal; Pista polideportiva de Mondego; Pista de Soñeiro; Pista de Meirás; Campo de fútbol e pista de Carnoedo; Piscina Municipal; Pista de tenis de Veigue; Pista de Osedo; Pista de Veigue y Pistas deportivas.

**TERRA MEIGA**  
CAFETERIA

☎ 640 383 714

Pza. Iglesia Nueva, 12 - bajo  
15160 SADA (A Coruña)

pabloterrameiga79@gmail.com

Lavandería  
autoservicio  
self-service laundry

Servicio a domicilio

**COLADÍSIMA**

RÁPIDO  
ECONÓMICO  
FÁCIL

☎ 696 376 474

Síguenos

C/Bergondo, 1 bajo. Sada

CALZADOS  
**ACAPULCO**

PLAZA DE LA IGLESIA NUEVA, 6  
TLF.: 981 621 235  
SADA

Isabel García Orro



**CARNOEDO**  
Panaderías  
-1948-

Tres generaciones de una familia han dedicado todo el esfuerzo e ilusión en aprender como perfeccionar al más noble alimento.

panaderiacarnoedo.com

síguenos en



WWW.JLPUBLICACIONES.COM

# SADA ES UNA VILLA CON GRAN ACTIVIDAD DEPORTIVA

28 clubes para una población de 17.000 habitantes. Gran participación colectiva e individual

Sada es una villa que tiene mucha participación deportiva, tanto a nivel colectivo como individual, con mucho asociacionismo y nada menos que 28 clubes para una población de 17.000 habitantes que están funcionando al 100% en cualquier disciplina. Datos que facilita con orgullo **Juan Devesa, técnico municipal de deportes.**

"Hoy precisamente ha venido a hablar con nosotros el presidente de un nuevo club, en este caso de billar, lo que quiere decir que la ciudad se mueve, está implicada en todos los deportes", nos comenta Devesa. "Vamos a celebrar un campeonato de BILLARDA, que es un juego tradicional que se disputa en muchos países y que consiste en una billarda, una especie de palito que hay que introducir en una portería o recinto. Tenemos varios clubes que compiten a nivel internacional, es decir, que el deporte en Sada está en continuo movimiento".



## CAS, CLUB ATLETISMO SADA:

Un club que se codea con cualquier equipo en España y con muy buenos resultados. Por ejemplo en el reciente Campeonato de veteranos en el que han conseguido varias medallas. Además tiene sección de carrera de montaña y triatlón, con unas 500 licencias.

## CLUB TAEKWONDO SADA:

Ha competido en diferentes torneos en España y Europa, tanto en masculino como en femenino.



## PATINAJE DE VELOCIDAD, SADA PATÍN:

Tanto en masculino como en femenino, con un caché importante a nivel español e internacional.

## SASA, SALVAMENTO SADA:

Un club también reconocido por sus logros a nivel internacional.



**Pedigree**  
Mascotas - Alimentación - Peluquería

Plaza de la Iglesia Nueva, 5  
15160 SADA (La Coruña)  
Tif.: 981 624 516

Calle Betanzos, Bajo 2- Local 2  
15160 Sada (A Coruña)  
www.pequenotio.com  
hola@pequenotio.com  
678 745 183  
Pequeño Tío  
pequeno\_tio\_jugueteria

981 620 374

**EL PUERTO**  
Mesón - Cervecería  
Avda. del Puerto, 32 - SADA

**TALLERES 33**

MECÁNICA GENERAL-NEUMÁTICOS-CHAPA Y PINTURA  
VENTA DE AUTOMÓVILES DE IMPORTACIÓN Y NACIONALES

POLÍGONO DEL TEMPLE - NAVE 39  
15679 CAMBRE - LA CORUÑA  
TEF.:981 662 721 FAX: 981 662 394  
talleres33miguel@hotmail.com

BARRÍE DE LA MAZA, 90 BAJO  
15160 SADA . LA CORUÑA  
TEF.:981 621 516  
talleres33sada@hotmail.com

**BRP PERFORMANCE**  
Venta de vehículos nacionales y de importación

606 90 06 32



## UNA DE CADA CINCO PERSONAS ESTÁ FEDERADA EN SADA

"La salud del deporte en el Concello es muy buena y creciendo".

**F**útbol, baloncesto, atletismo, patinaje, judo, taekwondo, salvamento, y casi todas las especialidades se practican en Sada por un porcentaje muy alto de la población. Es un indicativo de la salud deportiva, física y participativa de los sadenses que tienen al deporte como una de sus prioridades en ocio y en competición.

El equipo de fútbol, el **Sada CF**, milita en la Primera Autonómica, y es en la actualidad la fusión entre el Sporting Sada y el Rayo Sadense desde el 7 de abril de 2019 y tras años de divergencias entre ambos clubes. Un histórico de las Mariñas que llegó a militar en Tercera División, el Sporting Sada, y el Rayo Sadense, un club que desde 1988 reunía al fútbol base de la villa. De esta manera se ponía fin al choque de intereses entre ambos clubes y la unión para representar a Sada en todas las competiciones con jugadores en su mayoría de la zona y con un claro compromiso.

El **Golfiños Sada**, un equipo de baloncesto de categorías inferiores, de formación e iniciación, con poco tiempo de historia aún pero con una gran proyección, es otra iniciativa deportiva que está calando entre los pequeños.

**"EL PROBLEMA, COMO SUCEDE EN CASI TODOS LOS AYUNTAMIENTOS, SON LAS INSTALACIONES":**  
"Hay que mejorar las instalaciones, reformarlas, y en eso está implicada la concejalía de Educación y Deporte al cien por cien", asegura Juan Devesa. Por ejemplo es el caso de la piscina, "que lleva parada casi un año por una avería muy importante, hay que reformar casi toda la estructura y tiene un coste de 500.000 euros. También el Polideportivo, que se ha quedado muy antiguo y hay que reformarlo de forma integral. Se está utilizando pero el problema es buscar una alternativa. El año pasado ya reparamos las pistas polideportivas del Concello pero aún hay trabajo por delante".

### Juan Carlos L.S

TRABAJOS AGRÍCOLAS  
DESBROCES Y JARDINERÍA

☎ 697 227 148

Juan Carlos López Suárez

Samoedo, 140 - 15160 SADA (A Coruña)



SÍMBOLO DE UN BUEN SERVICIO

☎ 981 620 280  
620 262 725

Riobao, 64 - F  
15160 SADA  
(A Coruña)



### LEO'S

Bar LEO'S

☎ 698 163 741

Pontedeume, 10 bajo - 15160 - Sada (A Coruña)

Fitness club



Work Hard



**CRISTOBAL MIRAGAYA**  
ENTRENADOR PERSONAL

☎ 664 343 599

cristobaldepor@gmail.com

HTTPS://VIDAY.ES/APPS/FITNESS-CLUB/  
Alcalde Fernandez Pita, 10 - 2º - SADA



# LA CIUDAD DEPORTIVA DE MONDEGO, PROYECTO ESTRELLA

Proyecto ambicioso con un módulo cubierto de atletismo, otro multideporte y una pista de 200 metros

**P**royecto estrella, así lo califican desde la concejalía, porque será un complejo multipdeportivo, ambicioso y que podrá reunir a varios deportes, atletismo, taekwondo, judo, etc, y en unas instalaciones modernas y de última generación.



## EVENTOS EN SADA:

"En 2020, con la pandemia, se habían celebrado en Sada 22 eventos, y en 2019 nada menos que 101 eventos deportivos. Esto indica la gran actividad y el calendario tan pleno de deporte que teníamos el Concello y es lo que que-



"El módulo de atletismo ya salió a contratación, (700.000 euros), en su primera fase, porque estamos hablando de un total de inversión de unos 2 millones de euros para la ciudad deportiva de Mondego. es sin duda el proyecto básico del deporte municipal de Sada", recalca Devesa.

"Tenemos en Sada por otra parte una pista de patinaje de velocidad, delante del Pabellón y la piscina. Hace unos meses se renovó la pista de rodadura pero hay que rehacerla porque hubo algunos inconvenientes".



remos ir recuperando poco a poco. De hecho en lo poco que va de 2022 ya se han celebrado 3 eventos deportivos. Sada no le puede dar la espalda al mar y ya hemos celebrado el pasado día 15 una Regata de vela ligera y vela crucero con nuestros dos clubes activos como son el Club Agamar y el Club Náutico de Sada. También se han celebrado las Jornadas de Defensa Personal, el día 26. Está costando arrancar, pero con todos los protocolos covid estamos intentando volver a ser muy activos como siempre en las **Escuelas Deportivas Municipales, en las que se fomenta el fútbol, baloncesto, judo, taekwondo, patinaje artístico, salvamento, atletismo y patinaje de velocidad.** La concejala está muy implicada en el deporte, en el inclusivo y en el femenino, e intentamos darle importancia al deporte de base y al de competición".

restaurante - asador

**La Finca**

PARRILLADA

Menús diarios de Martes a Viernes

Seixeda, 8 - 15060 Osedo (Sada) ☎ 655 885 923 - 981 808 517

**CHAPISTERIA LA CHABURRA S.L.**

■ Chapa ■ Pintura

Carretera de Riobao, 2  
15160 SADA (La Coruña)  
☎ 981 623 502  
tallereschaburra@hotmail.es

**Roberto Ríos**  
centro de peluquería  
belleza y bienestar

**CENTRO DE PELUQUERÍA**  
**CENTRO DE MASAJES**  
**CENTRO DE ESTÉTICA**

- Depilación
- Tratamientos faciales
- Tratamientos corporales

**CENTRO DE ACTIVIDADES DIRIGIDAS**

- Pilates
- Hipopresivos
- Danza clásica y moderna
- Clases de baile para niños y adultos

Calle Betanzos, 1- bajo · 15160, Sada (A Coruña) · T. 881 872 352  
peluqueriarobertorios2011@gmail.com · www.peluqueriarobertorios.com





Vehículos nuevos, seminuevos y de ocasión.



PORSCHE PANAMERA GTS  
GARANTÍA PORSCHE



AUDI S3 S-TRONIC  
100.000 Km · 2014



BMW 340i PACK M  
120.000 Km · 2016



VW PASSAT TDI  
VARIOS



MERCEDES CLA AMG  
200 CDI · 2016



AUDI A3 TDI · 2014  
VARIOS

**Más de 150 vehículos en stock**

**Vehículos desde 1000 €**

**Garantía hasta 24 meses**

**Financiación a su medida**

**Compramos su coche - Máxima tasación**



**VW GOLF GTI  
VARIOS**



**OPEL ASTRA OPC**



**KIA CEED  
2016 - 136 CV**



**PEUGEOT 208 HDI  
110 CV - 2016**



**AUDI A5  
VARIOS**

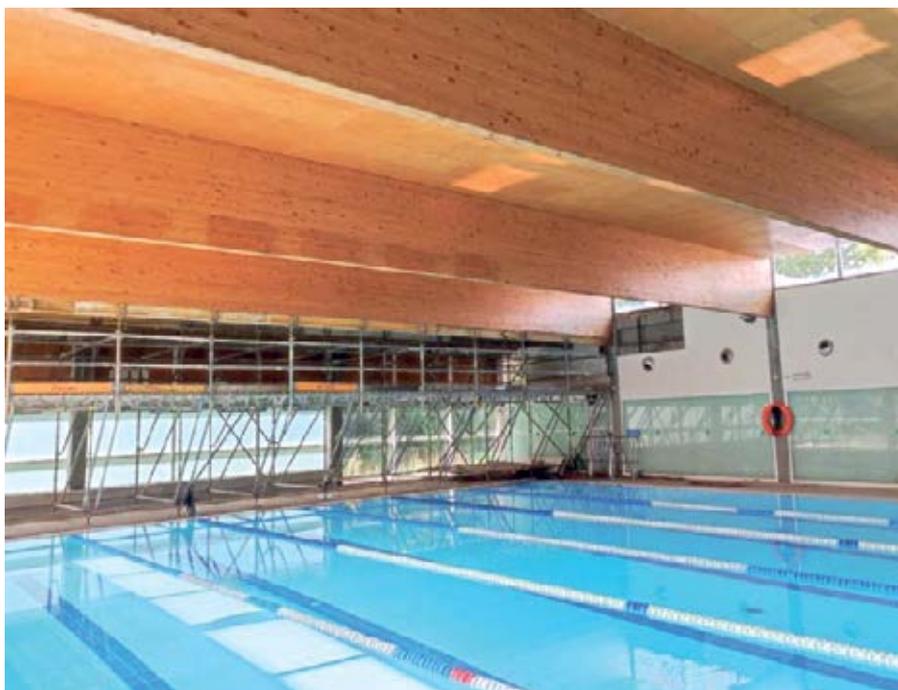


**AUDI A4 TDI  
2015 - VARIOS**

Carretera Nacional VI - Km 582 - Kugar de Coiro, 23 - 15168 Soñeiro - SADA

**T.: 639 724 051** · E-mail: [jcastro@autosdonaire.es](mailto:jcastro@autosdonaire.es)





# REHABILITACIÓN DE LA PISCINA MUNICIPAL

El gobierno local aprobó la licitación de **la remodelación de la cubierta con un coste de 542.000 euros**

Una reforma muy necesaria que conlleva una inversión importante en la piscina municipal, una vez analizado por el arquitecto municipal los informes que recomiendan la rehabilitación del inmueble que conlleva la sustitución completa de la cubierta existente sobre estructura de madera para instalar una nueva cubierta que facilite a evacuación de las aguas pluviales.

Por otra parte, se sustituirá el vaso de la piscina para facilitar también la evacuación de pluviales para su posterior canalización. Así se aprobó el pasado mes de diciembre por el gobierno local la licitación de estas obras.

Se cambiará también la cubierta actual de estructura de hormigón, una nueva red de recogida y canalización de aguas pluviales, complementaria al trazado existente y la retirada y colocación con una nueva distribución de los paneles solares colocados actualmente sobre la cubierta. Es en realidad, una reforma casi integral de la piscina.

Además el proyecto contempla una nueva solución del paquete constituti-

vo de la cubierta, una mejora del sistema de apoyo y saneado y tratamiento de protección, una nueva red de control higrotérmico, la actuación parcial en la cara interior del cerramiento vertical del vaso de la piscina, la sustitución del actual panel acústico y la renovación de su estructura de soporte.

## ACTIVIDADES SOCIALES Y SALUDABLES PARA MAYORES DE 55 AÑOS EN SADA:

Consiste esta licitación en un conjunto de actividades destinadas a los mayores de 55 años a través de un taller de Gimnasia Terapéutica, un taller de Yoga y otro de Tai-chi.

## VI CARRERA NOCTURNA:

Se celebró el pasado 17 de diciembre organizada por el Club Atletismo Sada y el Concello, en todas las categorías, desde biberones hasta sénior y máster.



**Librería López**  
*La Librería de toda la vida*  
☎ 981 621 109  
Linares Rivas, 33 - SADA

**Panadería M. COBOS**  
☎ 981 620 973

**ESPECIALIDADES:**  
Empanada Gallega  
Bollería de todo tipo  
Tortas de Anís  
Tartas caseras  
Torta Roscón

Rosalía de Castro, 4 Bajo izqda. 15160 FONTÁN - SADA



**PESCADERÍA Sada**  
Linares Rivas, 39  
15160 - Sada (A Coruña)  
☎ 981 620 025 - 670 600 933

**INGLÉS PARA NIÑOS Y JÓVENES**  
**INGLÉS PARA ADULTOS**

**LONDON TOWN SCHOOL OF ENGLISH**

GRUPOS REDUCIDOS · PREPARACIÓN DE EXÁMENES OFICIALES  
CAMPAMENTO INFANTIL DE VERANO

C/ Betanzos, 9 bajo - SADA - T.: 881 963 453 - 695 511 769  
info@londontownschool.com · www.londontownschool.com



# CLUB SADA PATÍN, UN REFERENTE DEPORTIVO

Son las primeras gallegas en **competir en la máxima categoría**

El patinaje de velocidad es un referente en Sada desde hace ya muchos años. En los últimos años ha ido creciendo aún más y con el ascenso del equipo femenino a la Primera División Nacional, se han convertido en las primeras gallegas en conseguirlo y en ser todo un orgullo para la villa.

Andrea Pardo, Ainhoa Owona, Laura Palmeiro, Lara García, Alejandra Blas, Uxía Platas, Inés Leivas, Paula Portela y María Balsa, son parte de este equipazo que comenzó a entrenar duramente desde 2016 y que ya se codean con la élite del patinaje de velocidad nacional.

Las patinadoras del Sada Patín compiten este año contra tres equipos de Valencia, dos de Navarra, unode Madrid, en concreto de Arganda del Rey, uno catalán de Prat de Llobregat y un asturiano, el Pelayo. El presidente del club, Salvador Cid Maceira, comentaba recientemente que "entrenan duro todos los días menos el domingo, y se merecen este éxito".

## FALLOS EN LA PISTA REFORMADA:

Lo reconoce la concejalía de deportes, hará falta una nueva remodelación de la pista de patinaje porque ha habido fallos en el circuito, sobre todo en las curvas en las que el peralte se desinfla en la parte más elevada del trazado.

La concejala, María Nogareda, exige que sea la empresa la que rehaga la instalación.

Lo cierto es que los patinadores se quejan amargamente de los fallos y la empresa asegura que los fallos en el peralte ya estaban antes de la reforma. El Club sada Patín es el gran perjudicado ya que no podrán precisamente ahora en Sada

y sobre todo porque la obra se consiguió gracias a la subvención de 30.000 euros que proporcionó la Xunta. Juan Devesa ya nos aseguró que "se tiene que hacer una nueva reforma en la pista", y el presidente del club asegura "que la obra está mal hecha".



**Charcutería Los Emigrantes**  
Desde 1965

Jamones y Embutidos Ibéricos  
Quesos

Productos de "Cerdo Celta"

Vinos - Conservas  
Delicatessen

C/ San Vicente, 44 | Telf.: 981 238 282 | 15007 A CORUÑA

**Bar Pepecho**  
TAPAS Y RACIONES

981 622 887

AVDA. DEL PUERTO, 35 - 15160 - SADA (A CORUÑA)

**OUTBOARD NAÚTICA**

Tlf. : 981 62 30 35 · 610 433 421  
outboardnautica@yahoo.es  
www.outboardnautica.com  
Tarabelo 32, SADA · 15160- A CORUÑA

Nueva gama  
Tohatsu 75 a 115 HP

**MESÓN NORDESTE**  
FONTAN - SADA

Comida para llevar 981 622 276  
Avenida do Porto, 30  
15160 Sada - A Coruña  
www.mesonnordeste.com

**IP ELECTRICIDAD**  
Servicio urgente en averías

INSTALACIONES ELÉCTRICAS - ILUMINACIÓN LED  
MANTENIMIENTO DE COMUNIDADES  
PORTEROS AUTOMÁTICOS Y VIDEOPORTEROS  
MOTORES AUTOMÁTICOS - REFORMAS INTEGRALES

PRESUPUESTO SIN COMPROMISO  
INSTALADOR AUTORIZADO  
BTB3000398

IVÁN PEDREIRA - MÓVIL: 660 080 347 | IPELECTRICIDAD@YAHOO.COM // WWW.IPELECTRICIDAD.COM



# \* AGASALLOS DA TERRA \*

“O MELLOR DA NOSA TERRA”

Llega la tienda delicatessen que esperabas con especialidad en los productos autóctonos de nuestra huerta y granja.

- \* PRODUCTOS TÍPICOS GALLEGOS \*
- \* GRAN VARIEDAD DE PANES Y REPOSTERÍA \*
- \* EMBUTIDOS DE LUGO \*
- \* VERDURAS DE ALDEA \*

Diferentes productos Gourmet del resto de España, seleccionados previamente que no encontrarás en otros comercios y al mejor precio.

**HORARIO:**

de lunes a viernes  
9h. a 15h. y 18h. a 21h.

sábado, domingos y festivos  
de 9h. a 15h.

C/Rafael Alberti, 33  
15008 - A Coruña  
(junto a administración de loterías)

T. 636 000 777  
agasallosdaterra@gmail.com



Agasallosdaterra





## CLUB TORRE, S.D. Desde 1929



# "EL TORRE ESTÁ CRECIENDO DEPORTIVA Y SOCIALMENTE, PERO CONSERVA EL ESPÍRITU DE CLUB DE BARRIO

Antonio Dubra, presidente desde el 2000, ha revitalizado el club con iniciativas sociales y deportivas

El Club Torre S.D., un histórico de la ciudad, que no para de crecer desde hace ya unos cuantos años en materia social y deportiva, pero que conserva ese espíritu de club de barrio de toda la vida. Va a cumplir 93 años de historia en los que ha pasado por diversas vicisitudes, algunas mejores y otras bastante complicadas desde 1929, que se dice pronto. Antonio Dubra es una persona muy conocida y valorada en el mundo del fútbol coruñés y la hoste-

lería, además de estar siempre pendiente de la integración, inclusión y ayuda social en la ciudad desde diversas actividades y con el fútbol y el Torre siempre como nexo de unión y de encuentro. No es sólo un equipo de fútbol, desde que Antonio Dubra lo preside, el Torre se caracteriza por integrar y organizar campeonatos y eventos sociales y de competición, como el Mundialito, becas, Jornadas Solidarias, fútbol femenino o enseñanza de valores a los chavales.





## DE LA ÉPOCA DORADA A LAS DIFICULTADES ECONÓMICAS...

El Torre fue el **primer club coruñés en promocionar a categoría nacional** y jugó la final de aficionados

Jugar una promoción a categoría nacional, la Regional A, equivalente a la Tercera División, no es sencillo, y el Torre lo consiguió en los años 40 tras varios ascensos. **"Fue su época dorada en la que llegó a jugar la final del Campeonato de aficionados, quedando subcampeón al perder con el Turista de Vigo. Federado desde 1944, el club siempre se caracterizó por cuidar a la base, a los chavales, y organizar ya en sus primeros años torneos para infantiles y desarrolló unos campeonatos amateurs, fuera de la federación durante unos cuanto años, y siempre con esa conciencia social"**, nos cuenta Antonio Dubra en la nueva sede del club.

Luego tuvo una época de "cierto bajón", con el regreso a categorías "más normales para lo que era el equipo, en torneos locales" a partir de la década de los 50. Estuvo inmerso en una crisis como la mayoría de los clubes del fútbol modesto por varios motivos, "uno por razones económicas y otra por falta de

un relevo generacional ya que la mayoría de sus dirigentes eran ya personas de avanzada edad y faltaba un poco el espíritu de revitalización de la estructura del club con gente joven y nuevas ideas".

Esta crisis del fútbol modesto coruñés supuso la desaparición de algunos equipos clásicos, "una pena que esto sucediese aunque algunos están intentando recuperarse, pero aquél espíritu de los equipos de barrio y de lucha de identidades dentro de la ciudad quedó diluída".

Por eso, Dubra mantiene que "el Club Torre tiene una idea más amplia de lo que es su espectro social y trata de abarcar cada vez más en su expansión pero manteniendo la idea de equipo de barrio". Es indudable que desde el 2000, el club está creciendo de manera visible en todos los sentidos y su visibilidad se hace palpable en el deporte y la sociedad coruñesa. Es un referente para muchos sectores de la población a los que el Torre ayuda y hace feliz.

Carnicería  
**Pablo**  
O Carballés

ELABORADOS CÁRNICOS CORUÑA.  
HACEMOS ENVÍOS A DOMICILIO A TODA  
ESPAÑA EXCEPTO LAS ISLAS

Escríbenos en:  
[www.carniceriapablo.com](http://www.carniceriapablo.com)

<https://vaidemercados.gal/inicio/>

<https://plazasabastosgalicia.com/productos/es/>

Mercado de Elviña · Puesto 43 · A CORUÑA  
Teléfono: 619 360 525 · [f](#) +carniceriapabloelviña



# 15 EQUIPOS, 10 CATEGORÍAS, FEMENINO Y FÚTBOL SALA

"De estar a punto de desaparecer hemos pasado a tener una estructura sólida, con una nueva ilusión"

**P**ara el Torre, la entrada en el año 2000 de savia nueva para llevar las riendas del club fue su salvación. **"Heredamos unas condiciones muy malas, con deudas y déficit de infraestructuras, finalmente hemos conseguido enderezar esa situación al borde de la desaparición e ir peldaño a peldaño renovando toda la estructura del club. Y hemos conseguido por otra parte el apoyo a nivel asociación por parte de las instituciones, Ayuntamiento y Xunta, y eso ha supuesto que este perfil de fútbol de barrio no se haya perdido del todo"**.

En esta nueva etapa del Torre, y como primera premisa, "fue organizar la cantera que estaba desmantelada y crear equipos de niños para dar vida al club".

En cuanto a la estructura actual del Torre, "tenemos desde biberones hasta veteranos, me gusta decir que desde los 4 años hasta los 80 porque por arriba no hay límite...Tenemos en total 315 fichas que está muy bien".

En juveniles el club tiene 3 equipos y en total son 10 categorías con 15 equipos, con equipo sénior femenino, de fútbol 7 y programando para la próxima temporada un equipo sub-12 y otro de cadetes, porque siempre hemos apostado por el fútbol femenino. De hecho fuimos junto al Orzán y el Victoria, los tres primeros clubes de la ciudad que lo tuvieron en esta época más actual. Tenemos también un equipo de fútbol sala y algo muy especial como es el equipo Genuine que ya lleva varios partidos amistosos con chicos con distinta discapacidad, y el apoyo a la Liga Social que estuvo algo parada durante la pandemia y que ahora tratamos de revitalizar".

### INSTALACIONES:

"Nuestra base de operaciones es La Torre, pero las competiciones se juegan por toda la ciudad con lo cual jugamos en San Pedro de Visma, Elviña... Los entrenamientos y partidos son en La Torre, sobre todo el sénior"

**PELUQUERÍA de caballeros**  
**Alberto**

Telf. 668 55 58 70 · lg. O Gurro. nº 2. 15175 Carral

**CERVECERÍA Los Castros**

**ESPECIALIDAD EN:**

- Tapas variadas
- Desayunos
- Platos combinados
- Hamburguesas
- Sandwichs
- Platos diarios de cocina
- Menú del día

Avda. Oza, 124 · A Coruña · T.: 981 137 082

**Lucía Rivas**  
DIETÉTICA, NUTRICIÓN y COACHING NUTRICIONAL

*Asesoría nutricional y dietética con la filosofía coaching*

www.luciarivasnutricion.es

C/Gaiteira, 48 Bajo

**CITA PREVIA 683 196 116**



## "EL PROGRAMA SOCIAL ES LA IDENTIDAD DEL CLUB"

Hasta 8 actividades sociales y de inclusión organizadas por el Torre para el apoyo a los más desfavorecidos

La labor social del Torre es conocida en la ciudad desde hace ya unos cuantos años y es algo por lo que lucha cada día la directiva con el apoyo de distintas instituciones y empresas que prestan su colaboración en la organización de las distintas actividades, como Emalcsa o Aufersa Motor Hyundai.

"Son en total 8 campañas las que llevamos a cabo durante el año, dirigidas sobre todo a las capas más desfavorecidas o con menos oportunidades para practicar deporte. Estamos muy orgullosos de hacerlo".

"Me gustaría destacar el plan de integración para chicos y chicas de colectivos que a veces son más marginales, como niños en riesgo de exclusión por motivos socio-económicos, que es activar unas becas que eximen de pagar las cuotas. Y también hacemos donación de material deportivo a países como Senegal y Gambia. Tenemos en mente un proyecto para abanderar una escuela deportiva con unos terrenos que nos ceden allí, es un proyecto muy ambicio-

so del club".

Las becas se canalizan a través de la red de Servicios Sociales y se derivan chicos con familias que no pueden abonar esas cuotas. El colectivo de inmigrantes es el mayoritario, además del departamento de ayuda al refugiado, cuyas familias demandan refugio a través de la Cruz Roja, sobre todo de Afganistán, Siria, Irak y Georgia. "La Fundación Emalcsa hace posible todo este apoyo con la cesión de sus terrenos y su Proyecto Solidario".

Otra actividad solidaria es "el campus social gratuito que organizamos en julio en la Ciudad Deportiva de La Torre y alrededores, y que aborda la necesidad de que aquellas familias que no pueden pagar el coste de un campus de verano puedan acceder a lo que llamamos Jornadas Solidarias de Deporte Adaptado e Inclusivo que llegará este verano a su séptima edición". Va destinado a chicos con alguna discapacidad y a chavales sin recursos.



**TIRA DO PLAYA**

Andén de Riazor, s/n - 15011 La Coruña  
Restaurante +34 981 257 128 / +34 607 269 178  
Cafetería +34 981 140 877 / +34 607 326 440  
carta@tiradoplaya.com · www.tiradoplaya.com

**CONSTRUCCIONES DE GALICIA**  
**CONDEGA, S.L.**

**TRABAJOS DE DESAMIANTADO RERA15/137**  
**981 242 579**

**PRESUPUESTOS SIN COMPROMISO**  
Brasil, 10 Bajo (Zona Estación de Autobuses)  
15009 La Coruña E-Mail: contacto@condega.com  
[www.condega.com](http://www.condega.com)

**il Piccolino**  
Ristorante Italiano

FIESTAS DE GRUPOS, 10 A 50, Y MENUS CONTRATADOS, COMEDOR PRIVADO, CENAS DE EMPRESAS  
C/Franja, 8 · A Coruña · T 981 221 900

[www.restauranteilpiccolino.es](http://www.restauranteilpiccolino.es)

#Piccolino @ilpiccolino il\_piccolino il Piccolino



# MUNDIALITO DE INTEGRACIÓN Y OTRAS ACTIVIDADES

## VII Mundialito y XXI Torneo Internacional del Torre, referentes del verano en La Torre

Los chicos con distintas capacidades participan encantados en las actividades del club, junto con asociaciones que trabajan con ellos, y nos cuentan que "están durante todo el año recordando el campus en el que participan con entusiasmo". Es un trabajo más especializado el grupo que "organizamos por las mañanas con chicos que vienen de Aspace para practicar deporte adaptado, con disfunción cognitiva, en silla de ruedas, chicos con síndrome de Down, escasa movilidad...Y nosotros orgullosos de poder hacer esta labor con ellos. Es un campus multideporte adaptado".

nezuela, Portugal, Italia, Senegal, Camerún, Argelia, Marruecos, Gambia... Se celebra en julio durante una semana y les da visibilidad y compiten por su país con pasión".

"Durante el año también **colaboramos con la Asociación de Ayuda a Superar Enfermedades Raras**, y tenemos varias actuaciones como la recogida de tapones por la cual hemos podido recoger 5.000 euros a esta Asociación". Para ello celebramos un par de Torneo internos del club.

"Luego tenemos **la Escuela de iniciación al deporte** destinado para niños de entre 3 y 6 años de modo gratuito; **el apoyo al deporte femenino y como referencia el Día de la Mujer** con diversos eventos y charlas; en torno a junio cada año celebramos **el Torneo Internacional que llega este año a su edición número XXII**, masculino, femenino y para diferentes capacidades; y una actividad en la playa para chicos que no pueden tramitar la ficha".

**VI MUNDIALITO DE LA INTEGRACIÓN**  
**IV MUNDIALITO DE FÚTBOL FEMENINO**  
**DEL 13 AL 20 DE JULIO**  
CIUDAD DEPORTIVA DE LA TORRE

COLABORAN:  
**FUNDACIÓN emalcsa**  
Deporte Solidario  
**GADIS** **HYUNDAI**  
FINISTERRE MOTOR

INFORMACIÓN: T. 620 70 80 25  
M. CLUBTORRE1@GMAIL.COM

**XXI TORNEO "INTERNACIONAL" CLUB TORRE**  
**Y XIV MEMORIAL ORLANDO GARCIA TABOADA**  
**Del 25 al 27 Junio 2021**  
Ciudad Deportiva de LA TORRE

**Más de 60 Equipos**

**Categorías:**  
Prebenjamín, Benjamín, Alevín, Infantil, Cadete, Juvenil, Femenino

RECOGIDA DE TAPONES A FAVOR DE:

COLABORAN: **FUNDACIÓN emalcsa**, **HYUNDAI FINISTERRE MOTOR**, **GADIS**

### MUNDIALITO DE LA INTEGRACIÓN:

"Me encanta esta actividad que va por su séptima edición, porque es como un pequeño Mundial de fútbol ya que los jugadores y las aficiones lo viven con tal pasión y colorido que da la sensación de estar viviendo un auténtico Mundial de fútbol. Hay edición masculina y femenina, y que juegan inmigrantes de Argentina, Brasil, Chile, Bolivia, Colombia, Paraguay, Ve-

**AUTOTEC**  
**TALLER MECÁNICO**  
T.: 981 259 019 / 645 813 124  
AUTOTEC@MUNDO-R.COM  
LUGAR A MOURA, 44 - 15010 - A CORUÑA

**RESTAURANTE Taj Mahal**  
Especialidad Tandoori  
Comida Hindú  
**COMIDA TÍPICA DE LA INDIA**  
Calle Pondal, 1-3 (Zona Riazor) A Coruña · 15004  
981 918 573 - 650 658 117  
SERVICIO A DOMICILIO

**VIZOSO** | **GA**  
GESTIÓN  
GESTIÓN: contable, laboral y fiscal  
SERVICIO JURÍDICO: laboral, civil y administrativo  
☎ 881 940 702  
📍 PASEO PROF. TIERNO GALVÁN, 1 / CULLEREDO (A CORUÑA) 15170

- Constitución de Empresas
- Seguros Generales
- Gestiones de Tráfico
- Matriculaciones
- Transferencias
- Altas y Bajas de Vehículos
- Trámites en Organismos Oficiales
- Registro Civil, Mercantil, Propiedad
- Comunidades de Propietarios
- Impuestos de Sucesiones, Herencias
- Prevención Riesgos Laborales
- Extranjería



## "LA NUEVA SEDE ES UN SALTO DE CALIDAD DEL TORRE"

Instalaciones modernas en la Avenida de Navarra 53, con oficina, almacenes y la nueva cafetería

La nueva sede del Torre, recientemente inaugurada, "aunque no oficialmente, reúne unas instalaciones modernas, con sala de reuniones, oficinas, almacenes específicos para el club, la nueva cafetería Internacional, que es un centro social y de encuentro y darnos a conocer también al barrio. Nos da la oportunidad de estar más horas abiertos al público porque el local antiguo se nos quedaba pequeño y no ofrecía las posibilidades de este".

"Esta nueva sede es una esperanza para que de aquí en adelante sigamos creciendo y mejorando nuestro trabajo en el club. Por ejemplo, ahora se pueden programar partidos de los rivales, estudiar los propios, hacer digamos un trabajo deportivo un poco más profesionalizado aunque no es la palabra adecuada porque seguimos siendo un equipo amateur, pero vamos mejorando y tener una referencia dentro del barrio y en la ciudad y que la sede sea un punto de encuentro con todos nuestros socios, vecinos y con

todos los equipos, porque se da la circunstancia de que en muchas ocasiones vienen aquí antes de jugar o después y eso significa que como sucede en el rugby, la competición en el campo no conlleva la rivalidad fuera de él".

La nueva sede comenzó a tener actividad en septiembre de 2021, fue la apertura de la cafetería y parte de las instalaciones sociales, aunque es "un proyecto de hace muchos años y que veníamos arrastrando pero que la pandemia paralizó y nos trastocó todos los planes. Después de mucho esfuerzo, casi como un parto hemos conseguido salir adelante".

Es un sede moderna, amplia, en la que los fines de semana se llena de clientes y socios para ver los partidos del Deportivo y que está enfrente de su otra sede natural, el campo de fútbol de la Torre. Mejor lugar imposible para que haya una mejor simbiosis entre el club y los vecinos de la Torre, y que de este modo se impliquen más con este club histórico y renovado.

# Z AELUX GALICIA

S. T. Oficial Electrolux\_Zanussi Professional

ZANUSSI  
PROFESSIONAL

M  
MOLLEN  
France, depuis 1923

Electrolux  
Service

DITO  
Electrolux

ALPENINOS

SERVICIO TÉCNICO 24 HORAS, 365 DÍAS  
C/ Madame Curie, 10 Izda. - 15008 A CORUÑA  
Telf.: 881 240 035 - Móvil: 620 047 383 - zaelux@zaelux.com



RESTAURANTE • CERVECERÍA

# Torre Internacional

PARRILLA • RACIONES • PLANCHA

RESERVAS  
881 968 627

Av. Navarra, 53 • 15002 A Coruña

ESCANEA  
NUESTRA CARTA



## INTERNACIONAL

LA CORUÑA

- MENÚS
- RACIONES
- SANDWICHES
- PLATOS COMBINADOS
- HAMBURGUESAS, ETC



Sede Club Torre, S.D. Sede Peña Deportivista Internacional

C/ Rubine, 7 y 9 • A CORUÑA  
[www.cafeteriainternacional.com](http://www.cafeteriainternacional.com)

SERVICIO A DOMICILIO



981 251 588

ESCANEA  
NUESTRA CARTA



**Desatascos con equipos de alta presión**

**Achique de fosos de ascensor y garaje**

**Inspección de tuberías con videocámara**

**Localización de arquetas con sistema emisor receptor**

**Vaciado de fosas sépticas**



CONFÍENOS EL VACIADO DE  
SU FOSA SÉPTICA O DESATASCO,

ESTÁ USTED EN MANOS DE  
LOS MEJORES PROFESIONALES



PROLONGACIÓN JUAN DE LA CIERVA, NAVE 8 · POLÍGONO INDUSTRIAL A GRELA BENS · 15008 A CORUÑA

CONTACTO: T.: 981 233 620 / 669 356 501 / **URGENCIAS 698 167 775**

blancosan@blancosan.es · www.blancosan.es



# POLIDEPORTIVO





## HOCKEY PATINES

# LA COPA DEL REY DE LA REINA, EN MAYO EN EL PALACIO

Por segundo año consecutivo, La Coruña acogerá la Copa que modifica sus fechas anunciadas

**E**l Comité Nacional de hockey sobre patines ha modificado las fechas previstas para la celebración de la fase final de la Copa del Rey y de la Reina debido a la situación sanitaria, según explicaba en un comunicado tras su Asamblea General. Unas nuevas fechas que conllevan cambios en las fechas del calendario en la OK Liga y en la OK Liga femenina.

El aplazamiento de la Copa del Rey hasta mayo retrasará una semana el primer partido de la primera eliminatoria de los playoffs por el título de Liga, que se debería disputar el 7 de mayo y pasará a jugarse una semana después. El resto de los partidos van a mantener su fecha del calendario estipulado.

La jornada 23 de la OK Liga femenina se disputará el 30 de abril, con la excepción de que los equipos que juegan en esa fecha la Final Four de la Copa de Europa, adelantarán sus partidos de la jornada 25 de abril.

Estaba prevista esta fase final de la Copa para febrero, pero debido a la actual situación sanitaria y a las restricciones, lo mejor ha sido cambiarlas. No pa-

recía que en sólo un mes las cosas cambiaran demasiado para poder disfrutar como merece un acontecimiento como la Copa. La Xunta solo permite de momento el 50% de aforo en los espacios cerrados.

**El Liceo fue el campeón de Copa en junio pasado en Riazor derrotando al Barcelona** y el Manlleu en femenino ganando al Palau. Por último, la Copa de la Princesa para los equipos de OK Plata se ha concretado para el 9 y 10 de abril.

### EL LICEO SIGUE SEGUNDO:

Dos victorias seguidas, (Girona 1 Liceo 5, y Liceo 4 Lleida 1), siguen situando al Liceo segundo en la clasificación. Con todos los problemas que ha tenido el equipo con el covid, partidos aplazados, lo cierto es que sigue compitiendo como siempre. El Barcelona es líder con 45 puntos y el Liceo le sigue con 38, delante de Lleida con 30 y Reus con 29 puntos.



# DKSA

Café, Comidas y Cócteles

Avenida de oza 90

981462949



Rúa Belvis de Paleo, n.º 3 CARRAL · 15175 A Coruña

981 672 652



# DOMINGO REY VÁZQUEZ

*Araña el asfalto con nuestros precios*

REPARACIÓN, VULCANIZADOS Y NEUMÁTICOS DE GRAN CALIDAD

NEUMÁTICOS DE TODAS LAS MARCAS

C/Educación, 6 A Coruña (frente escuela de idiomas) · T.: 981 251 992 - 606 022 710





## BALONCESTO-LEYMA CORUÑA

# "ESTAMOS EN UN MOMENTO COMPLICADO"

Los contagios por covid han lastrado al Leyma estas semanas. **5 derrotas en 6 partidos**

La pandemia se ha cebado con el Leyma Básquet Coruña y le ha golpeado duramente en las últimas semanas en las que apenas ha podido entrenar. **Son 5 derrotas en 6 partidos que preocupan al técnico Sergio García:** "Está siendo el año más difícil que recuerdo desde que entreno en esta categoría. Para el partido ante Almansa pudimos juntarnos todo el grupo el día antes de competir y eso se dejó notar físicamente y se ha notado en el ritmo, en la intensidad, así es muy difícil. Toca entrenar, trabajar duro ahora para volver a ser el equipo competitivo que éramos hace mes y pico."

Han sido semanas con varios partidos aplazados, sin poder entrenar apenas, y eso ha cortado el ritmo de competición que sí estaba mostrando el conjunto naranja en la primera fase de la Liga. Aún así, el entrenador del equipo coruñés está convencido del grupo: "los chicos están totalmente involucrados en el proyecto, quieren hacer las cosas bien pero nos está costando tener continuidad en el trabajo y así es difícil. **Ahora estamos**

**en un momento complicado pero tenemos que entrenar duro y jugar partidos.** El objetivo es meterse en los playoffs y llegar ahí en buen momento".

### MEJORAR EN DEFENSA:

Si nos basamos en el juego de manera estricta y aparcamos el problema físico, el Leyma está flojeando en defensa. Una media de 87, 8 puntos encajados en esta fase de partidos supone el segundo peor registro en ese aspecto después de Huesca. Algo muy distinto a lo que ocurrió en las primeras 9 jornadas en las que el Leyma se mostraba como un equipo físico y rocoso.

Es un equipo con el objetivo de ascender, al menos estar cerca de nuevo, y en este aspecto deberá mejorar en el maratón de partidos que le vienen ahora. Serán nada menos que siete encuentros en tres semanas. Hay plantilla para mejorar y para meterse entre los mejores de de esta LEB Oro.

Homologado por

**LT51 Workspace**  
La Telva 2C  
15181 Cambre, A Coruña

✉ [hola@ready4takeoff.com](mailto:hola@ready4takeoff.com)  
 📞 +34 672 635 358  
 🌐 [ready4takeoff03.com](http://ready4takeoff03.com)

**ESCUELA  
OFICIAL DE  
AUXILIARES  
DE VUELO**

**READY 4 TAKE OFF**



## HOCKEY SALA

# CAMPEONATO GALLEGO SENIOR DE HOCKEY SALA

**E**l Pazo dos Deportes Paco Paz de Orense fue el escenario del Campeonato Gallego Masculino de Hockey Sala con la participación de ocho clubes, dos de La Coruña (Escola H.C. y Atl. Coruña), además del Atlántico Vigo y Albor, Barrocas, Apóstol, Cidade Ourense y Cudeiro.

**Excecente la actuación del Escola H.C. de Coruña que consiguió subir al podio al obtener la medalla de bronce.** Es el segundo año que Escola participa en esta categoría y ha mejorado su clasificación con relación a la pasada temporada.

El partido que le enfrentaba al otro equipo coruñés, el Atl. Coruña fue de gran emoción ya que se llegaba al final del encuentro con empate a 3 goles y se tuvo que recurrir a los shot outs. En la tanda decisiva el Escola estuvo más acertado y consiguió el tercer puesto.

El Barrocas sigue mostrando su superioridad y obtuvo la medalla de oro de nuevo tras el triunfo del año pasado en el campeonato celebrado en Coruña. Otro equipo orensano fue segundo, el Albor, lo que demuestra que el hockey

sala como antes lo fue en hockey hierba, la ciudad de Orense es la más fuerte. La próxima cita para el Escola será el Sector Nacional en Santander.

### CLASIFICACIÓN DEL CAMPEONATO GALLEGO

- |   |                  |
|---|------------------|
| 1 | BARROCAS OURENSE |
| 2 | ALBOR OURENSE    |
| 3 | ESCOLA A CORUÑA  |
| 4 | ATL. CORUÑA      |
| 5 | APÓSTOL OURENSE  |
| 6 | CIDADE OURENSE   |
| 7 | CUDEIRO OURENSE  |
| 8 | ATLÁNTICO VIGO   |

**CERVECERÍA AMIZAR**  
TAPAS · RACIONES  
A DOMICILIO CON APLICACIÓN "XA VOU"  
T. 881 92 20 68  
f Amizar Las Conchiñas  
C/ Barcelona, 26. Mercado de las Conchiñas local 16. A Coruña

**Dopico**  
Panadería y Bollería  
600 068 525  
Almirante Cadarso, 5  
A Coruña

rollingline@hotmail.com  
**ROLLING**  
HOCKEY A PATINES  
PATINAJE ARTÍSTICO  
SKATE BOARD  
GIMNASIA  
Médico Durán, 6 (Esq. Alfonso VII)  
15005 LA CORUÑA  
TELF./FAX. 981 26 87 29



## PATINAJE

## EL MAXIA, PRESENTE EN LA PRESELECCIÓN DE ESPAÑA

**E**l Club de Patinaje Artístico Maxia se está consolidando año tras año y la prueba está en que está presente en las preselecciones de la Federación Española de Patinaje. Cuatro integrantes del Maxia formaron parte de la primera preselección de la presente temporada que tuvo lugar en Cunit, localidad próxima a Barcelona.

Estuvieron presentes con España, el junior **Lucas Yáñez**, el cadete **Unai Ce-reijo**, la infantil **Olivia Rey** y una cuarta deportista del club, la patinadora de categoría alevín, **Marta Fraga** que se estrenaba en una presencia con la selección nacional.

Todos ellos acompañados como siempre por Rosa García, una de las mejores entrenadoras de España y todo un referente en el patinaje de Galicia. Fue una reunión, un encuentro en el que en total estuvieron presentes 60 patinadores de diferentes categorías.

Fueron 5 patinadores los que representaron a Galicia, porque a los cuatro mencionados del Maxia hay que añadir al cadete Joel Ribeiro, perteneciente al Club Patinaje Atlántico Gondomar.

Fue el director del Comité Nacional, Francisco Jansá el que siguió y evaluó a los patinadores durante esta concentración nacional. Fue una preselección para ver la progresión de los patinadores y para ofrecerles todo el apoyo desde la Federación.

Habrà una próxima concentración que se celebrará los días 4 y 5 de marzo también en el Pabellón de Cunit, aunque antes, del 25 al 27 de febrero, el junior Lucas Yáñez tendrá un compromiso internacional. Es el actual campeón del mundo de su categoría en patinaje artístico y tendrá un torneo en Italia. Será en concreto en el Novara Talent Show, donde seguro que deslumbrará con su técnica y su siempre bien elegida coreografía musical.

AREA  
**PAINTBALL**  
ZAPATEIRA

43° 18' 20" N  
8° 25' 44" W

DESDE 15€

PAINBALL NOCTURNO

20.000 M<sup>2</sup>

VEN EN EL BUS N° 24 PARADA "O'CARÓN"

653 101 094

WWW.APZPAINTBALL.COM

INFO@APZPAINTBALL.COM

CUMPLES DESPIDAS COLEGIOS EMPRESAS AMIGOS...

AVENIDA NUEVA YORK A CORUÑA



## ATLETISMO

# COMENZÓ EL CIRCUÍTO CORUÑA CORRE

Matogrande fue el barrio que inauguró este circuito de carreras populares en su novena edición

**M**atogrande fue el barrio coruñés que dio el pistoletazo de salida para una nueva edición de las carreras populares Coruña Corre. Y con récord de participantes inscritos en esta primera prueba de la campaña municipal de deportes con más de 1.800 corredores. Fue un recorrido de 7,1 kilómetros con salida y llegada en el Colegio Liceo La Paz. Un dato que se dio por vez primera es que se recorrieron las pistas del estadio universitario de Elviña por primera vez en estas nueve ediciones.

La prueba en categoría absoluta la ganó el atleta del Club Atletismo Narón, Alejandro Diego Montero (23:20), por delante de Abdelaziz Fatihhi, (23:40) y en tercer lugar, Álvaro Marín, (23:43).

En la prueba femenina, la vencedora en Matogrande fue Uxía Rodríguez, (28:27), por delante con medio minuto de ventaja sobre Barca Toba, (28:58) y más de un minuto sobre la tercera clasificada, Ángela Torrente, (29:36).

Toda la prueba, como siempre, en un ambiente festivo en el que por supuesto tuvo cabida el circuito inclusivo y permitió la participación de todo tipo de atletas.

**La próxima cita de Coruña Corre será dentro de dos meses, el 26 de marzo, en la carrera de la Torre de Hércules, una carrera que será nocturna y acabará a los pies del faro romano que estará iluminado para la ocasión. Antes, el día 13 de febrero, se celebrará Coruña 21.**

Coruña Corre es todo un éxito entre los aficionados del atletismo de la ciudad desde que se instauraron como citas ineludibles en el calendario deportivo-lúdico de Coruña. Fomentar un poco más si cabe el deporte entre la ciudadanía es la base de la campaña, para mantener hábitos saludables y animar a la gente a participar en este tipo de eventos populares. Al ser además una carrera inclusiva, la fiesta es total y completa para todos los ciudadanos.

# RaVeR

REFORMAS  VERTICALES

URGENCIAS 24 HORAS  
LOS 365 DÍAS DEL AÑO

- **Cubiertas:** Impermeabilizaciones, sustitución-limpieza-mantenimiento de canalones, reparación de chimeneas, tejados, y cualquier otro componente de las mismas.
- **Disponemos de tarifas especiales para LIMPIEZAS Y MANTENIMIENTO DE CANALONES en Comunidades.**
- **Fachadas:** Limpieza de Fachadas y Ventanas, Sellado de Juntas de Dilatación, grietas, ventanas y galerías, reparación y/o sustitución de bajantes, etc. Rehabilitación de fachadas en diferentes opciones: SATE, Pintura, Marmorán.
- **Otros:** Salida de Gases, claraboyas, lucernarios, etc.
- **Terrazas:** Alzado completo con colocación de plaqueta. Impermeabilización en PVC y Poliuretano.
- **Instalación de LINEAS DE VIDA certificadas y adaptables a todo tipo de cubiertas.**



## BALONCESTO EN SILLA DE RUEDAS

# EL BASKETMI FERROL, EN NUEVO MESOIRO

El pabellón del barrio acogió el primer entrenamiento del Club Basketmi Ferrol

**P**rimero entrenamiento para 8 integrantes del Club Basketmi Ferrol de baloncesto en silla de ruedas. El Ayuntamiento de La Coruña sigue con la línea de promoción del deporte adaptado y su práctica en la ciudad y facilitó que la entidad ferrolana disponga de las instalaciones municipales para entrenar cada lunes en horario matinal. De esta manera, ayuda a ampliar la difusión del deporte adaptado.

**Con la puesta a disposición del pabellón de Nuevo Mesoiro para este proyecto, "la idea es también que los ciudadanos interesados puedan probar y animarse a hacer deporte", según palabras de la concejala de deportes, Mónica Martínez.** Tras la pandemia, el sedentarismo ha sido patente entre mucha gente que antes practicaba ejercicio, y "afecta mucho a las personas discapacitadas". La concejala añadió que "pretenden que con esta Escuela, con técnicos cualificados y con experiencia, adquieran la condición física y los as-

pectos técnico-tácticos necesarios para practicar el baloncesto".

**El presidente de Basketmi, Álvaro Illobre,** aseguraba que el Club Basketmi, que desde 1990 impulsa la competición en silla de ruedas, **"busca brindar la oportunidad de practicar deporte a personas con diversidad de toda Galicia, y también a impulsar la carrera de los futuros nuevos valores"**.

Un proyecto que pretende consolidar "una escuela fuerte que pueda llevar a que un equipo compita en dos o tres años en la ciudad.

De momento han sido ocho integrantes del Basketmi, cuatro de ellos de Coruña, los que comenzaron los entrenamientos en Nuevo Mesoiro. Está pensado para personas con discapacidad física motora y el presidente del Club abre las puertas a todos aquellos interesados en entrenar con Basketmi.

Esta actuación municipal está dentro de la idea básica del departamento de deportes de dar visibilidad y fomentar el deporte adaptado.

@estudioefeoito

Foto Rodri

ESTUDIO  
EFEITO

Fotos carnet  
Eventos  
Reportaje social  
Fotografía familiar  
Fotografía publicitaria

Avda. Fisterra, 209 - Arteixo (A Coruña)  
981 600 924 - 676 738 396 - fotorodri@fotorodri.com

CERVECERÍA **GOAL**

Especialidad en  
**PIZZAS, TAPAS VARIADAS Y PULPO**

Julio Rodríguez Yordi, 1 - 15011 A Coruña - Tef.: 981 905 910

**FARIÑA**  
ESCAYOLAS Y PLADUR

**ESCAYOLA:** Techos, molduras, cornisas, arcos

**PLADUR:** Armarios, estanterías, paredes

**AISLAMIENTOS:** Térmicos y acústicos

Pascual Veiga, 44 bajo · A CORUÑA

Telf.: 649 845 873

antoniocal1971@gmail.com



**ε 113**  
restaurante

UN RESTAURANTE CON VISTAS AL MAR,  
SITUADO EN UN SITIO TRANQUILO Y APACIBLE

T: 981 923 213

info@restauranteel13.es - www.restauranteel13.es

Rúa do castelo 3 . 15179 Oleiros A Coruña



**TODO TIENE ARREGLO  
ARREGLAMOS TODO TIPO  
DE MAQUINARIA**



Río de Quintas, 22  
15006 A Coruña  
a 150 m. de Alcampo

981 286 603 - 670 906 266  
macgyver01\_@hotmail.es



Grupo talleres MacGyver

Desbrozadoras  
Cortacéspedes  
Motoazadas  
Tractores  
Motocultores  
Nuevos y de ocasión

# OUTLET MAC&CATIA

Rúa Luis López Casanegra 3 sotano · 15009 A Coruna | <https://outletmaccatia.com>



649 27 51 01  
981 25 14 22

**ABRIMOS EL 1 DE SEPTIEMBRE CON PRECIOS MUY ASEQUIBLES.  
TE ESTAMOS ESPERANDO**



# NAYBET, UN PILAR DEL MEJOR DÉPOR

El marroquí jugó los mejores 8 años de su carrera y ganó 4 títulos en el Deportivo

“Estoy orgulloso de haber jugado en aquél equipo”

Es actualmente consejero de la Federación Marroquí

**N**ourredine Naybet ha sido uno de los mejores centrales de la historia del Deportivo y un pilar muy importante de la mejor época del equipo. Vino con 26 años como un desconocido en el fútbol español, procedente del Sporting de Portugal a petición de Toshack. Llegó en 1996, con 26 años, y pasó sus mejores temporadas de fútbol en La Coruña ganando 4 títulos, (La Liga de 2000, una Copa del Rey en 2002, y 2 Supercopas, 2000 y 2002), y formando parte del mejor Dépor de siempre.

El Deportivo pagó 250 millones de pesetas (1 millón y medio de €) y fue uno de los fichajes más rentables de Lendoiro por su rendimiento y su profesionalidad. Muchas veces incomprendido por la afición, parte de la prensa y algunos de sus compañeros, tenía una personalidad que le hacía diferente e intransferible.

Llegó como un central más, se sabía de su rapidez en el corte y el buen trato del balón y seguridad, pero llegó eclipsado por otros fichajes mediáticos del momento como Rivaldo o Flavio Conceição. Pero pronto se ganó a la afición



En una disputa ante Zidane en un Madrid-Deportivo en el Bernabéu

## FICHA TÉCNICA

### NOURREDINE NAYBET

10 de febrero de 1970  
Casablanca, Marruecos  
1'85m

### DEBUT:

1989, Wydad Casablanca

RETIRADA: 2006, Tottenham

### TRAYECTORIA:

- Wydad Casablanca
- FC Nantes
- Sporting de Portugal
- Deportivo
- Tottenham

### PALMARÉS:

- Liga de Marruecos, Wydad, 1990, 91 y 93
- Copa de Portugal, Sporting, 1995
- Liga de España, 2000, Deportivo
- Supercopa España, 2000 y 2002
- Copa del Rey, 2002, Deportivo
- Liga de Campeones de la CAF, Wydad de Casablanca, 1992

de Riazor con su buen fútbol y su seguridad en defensa. Sus grandes actuaciones llamaron la atención de los grandes de Europa y estuvo a punto de fichar en alguna ocasión por el Real Madrid o Manchester United, que llegaron a ofrecer a Lendoiro hasta 12 millones de € que rechazó una y otra vez.

### “LA ETAPA EN EL DÉPOR FUE LA MEJOR DE MI CARRERA”:

“Fue sin duda la mejor etapa en mi carrera, hice el mejor fútbol de mi vida en un equipo que era extraordinario. Estuve siempre muy cómodo en La Coruña, con gente maravillosa, compañeros excelentes. En general no puedo tener mejores recuerdos y estoy muy orgulloso de haber jugado en el Dépor.” La Liga española es de las mejores del mundo y cualquier jugador del mundo si quiere disfrutar de la vida y del fútbol tiene que disputar la Liga. Los que lo hemos hecho somos unos auténticos privilegiados.” Había grandísimos jugadores en la plantilla y competíamos en la Liga de las estrellas en una Liga muy fuerte, y la conseguimos ganar”.



Naybet es por supuesto un referente para su selección



Avd. San Roque de Afuera, s/n  
15011 A Coruña - España  
+34 981 148 738  
reservas@hoteles-cristal.com



CRISTAL  
HOTELES



Avd. San Roque de Afuera, n.º 9 • 15011 A Coruña - España  
+34 981 148 738 • reservas@hoteles-cristal.com



El marroquí celebrando uno de los goles importantes de la mejor época del Dépor



No marcó muchos goles pero alguno muy importante en Champions

**DÉPOR ACTUAL:**

“Sigo cada jornada con pasión y estoy pendiente siempre del resultado del Dépor, esté en Primera o en Segunda. Ahora es una época distinta a la mía, siempre hay momentos mejores y peores, es cuestión de rachas. Es muy difícil que se alcance de nuevo una etapa tan buena como la que me tocó vivir a mí en esos años”.

**TRAYECTORIA:**

Nourredine Naybet comenzó su carrera en las categorías inferiores del Wydad Casablanca. Causó sensación desde sus inicios y consiguió ganar tres veces la Liga marroquí y en 1992 la Liga de Campeones de la CAF. Ese mismo año participó en los JJOO de Barcelona.

El Nantes se fija en él y lo ficha ese verano convirtiéndose en uno de los jugadores importantes del campeonato francés. La temporada siguiente es traspasado al Sporting de Lisboa en el que estuvo dos temporadas tan sólo porque sus buenas actuaciones hacen que el Deportivo y varios equipos de la Liga española se fijaran en él, pero fue finalmente Lendoiro el que se sale con la suya pagando la cantidad más alta en la historia por un jugador marroquí. Y es en Riazor dónde Naybet se consagra como uno de los mejores centrales de Europa y ganando 4 títulos con el Dépor. Naybet tuvo grandes actuaciones en la Champions en las que el equipo se paseaba por los grandes estadios de los mejores clubes (actuaciones memorables ante el Arsenal, Manchester, Juve o Bayern). Tras 8 temporadas a un gran nivel, es traspasado al Tottenham, club en el que se retiró en 2006.

**115 VECES INTERNACIONAL CON MARRUECOS:**

Participó en 6 Copas de África y en los Mundiales de 1994 y 1998, y anotó 4 goles defendiendo a su país. Su primer encuentro internacional fue el 9 de agosto de 1990 contra Túnez y su primer gol contra Etiopía el 31 de mayo de 1997.

**TRAS SU RETIRADA:**

Naybet fue ayudante del seleccionador de Marruecos, el francés Henri Michel. En su país es todo un ídolo y se ha mantenido siempre ligado a la organización y gestión del fútbol marroquí como asesor de la Federación.

**SU MENTALIDAD Y PROFESIONALIDAD:**

Para Naybet hay dos cosas fundamentales para ser un gran central y un gran defensor en general: cometer errores y aprender de ellos. No le gustan los entrenadores que buscan la perfección porque impiden la libertad del jugador.”Tenemos que aprender algo nuevo en cada partido y de cada día. Si no no vales para seguir jugando el fútbol” Esperó a retirarse para completar su educación, algo que quiso hacer siempre pero que el fútbol se lo impidió por falta de tiempo. Estudió Administración para no quedar ligado a la etiqueta de “ex futbolista”. Y esperó a finalizar su carrera en el fútbol para formar una familia y tener un hijo. “A un hijo hay que verle crecer y necesitan el tiempo necesario para colmarle de atenciones. Es una cosa que lamento, que mi hijo no me haya visto jugar en el Deportivo, que no me viese en un estadio lleno y jugando al fútbol”.

Naybet está muy comprometido con los jóvenes de Marruecos y se encarga de que no haya un éxodo masivo de jóvenes y adolescentes que emigran a través de engaños a ciertas aventuras futbolísticas que luego no llegan a nada. Se dedica a exigir formación de jugadores en clubes o instituciones serias y entabla relaciones con clubes de Europa para abrir Escuelas de fútbol en distintas ciudades marroquíes.

**EL “CASO” MANCHESTER:**

En 1999 el United estaba loco por Naybet y era uno de los jugadores con más novias en Europa. Pero su pase a Old Trafford se frustró por un incidente poco claro. Dépor y United llegaron a un acuerdo económico pero desde el club inglés aseguraron que tenía el tobillo destrozado. El año siguiente ganó la Liga con el Dépor...

**peculiar**  
COCINA DE MERCADO  
★  
C/Galera, 24 Bajo • 15003 A Coruña  
T 981 975 897

COMIDA QUE HABLA  
EST-2021  
**charlatán**  
Coruña  
★★★  
C/Galera, 17 Bajo • 15003 A Coruña  
T 881 099 465

**intenso**  
COCINA PECUJAR  
★ ★  
C/Barrera, 23 • 15001 A Coruña  
T 622 320 586

# FORTALECIMIENTO DEL ANTEBRAZO

Los problemas del antebrazo son muy comunes entre deportistas y personas que usan mucho los brazos en el trabajo. Las lesiones de sobreesfuerzo como las epicondilitis son frecuentes. Hay dos tipos de epicondilitis: la medial, o codo de golfista, y la lateral, o codo de tenista. Y aunque se le llamen así, hay muchísima gente que los padece sin haber nunca jugado ni al golf ni al tenis. En este número, voy a daros algunos ejercicios para fortalecer los músculos del antebrazo para así prevenir estas dolorosas lesiones. Y os hablo por experiencia cuando digo que son dolorosas, especialmente la epicondilitis lateral (de tenista). Y son latosas de curar, pueden tardar años. Así que, como se suele decir, mejor prevenir que curar.

En el antebrazo tenemos los músculos que hacen

1. flexionar la muñeca y los dedos (cerrar la mano)
2. extender la muñeca y los dedos (abrir la mano)
3. desviar la muñeca en dirección hacia el pulgar
4. desviar la muñeca en dirección hacia el meñique
5. supinar la mano (girar el antebrazo con la palma hacia arriba) y
6. pronar la mano (girar el antebrazo con la palma hacia abajo)

Aparte de éstos, hay más musculitos que hacen posible los maravillosos movimientos que los humanos podemos hacer con las manos. Pero para nuestro propósito aquí, vamos a dirigir nuestra atención a estas funciones.

Para estos ejercicios nos hará falta una pequeña mancuerna de uno o dos kilos. Más adelante se podrá subir de peso hasta los cinco kilos, pero no es necesario. Además son muy cómodos de hacer. Puedes estar sentado en el sofá viendo la tele mientras entrenas.

## 1. FLEXIÓN DE MUÑECA

Sentados con un cojín en el regazo, apoyamos el antebrazo en el cojín con la palma hacia arriba. Agarramos firmemente la mancuerna y la subimos y

bajamos flexionando sólo en la muñeca. Se pueden hacer de 10 a 20 repeticiones, según te encuentres. Se hacen 3 series, con un descanso de 2 minutos entre ellas.

## 2. EXTENSIÓN DE MUÑECA

Igual que en el ejercicio anterior, pero con la palma girada hacia abajo. Los músculos extensores no son tan fuertes como los flexores, así que en este ejercicio puede que sea mejor usar una mancuerna más ligera.

## 3. DESVIACIÓN RADIAL DE LA MUÑECA (HACIA EL PULGAR)

Seguimos en la misma postura pero con la mano girada a una posición neutral, el pulgar hacia arriba. Agarramos la mancuerna hacia uno de sus extremos para que la mayor parte posible sobresalga hacia arriba. Este ejercicio se puede hacer también con un martillo, incluso es más cómodo así.

Una vez en posición, subimos y bajamos el martillo desviando la muñeca desde la dirección del meñique hacia el pulgar y al revés.

Seguimos con 3 series de 10 a 20 repeticiones.

## 4. SUPINACIÓN Y PRONACIÓN DEL ANTEBRAZO

Seguimos en la misma posición que en el anterior ejercicio. Pero ahora el movimiento es lateral, girando la mano con el martillo de izquierda a derecha.

Tres series de 10-20 repeticiones.

## 5. ESTIRAMIENTO DE FLEXORES DEL ANTEBRAZO

Cuando hayamos terminado con los ejercicios de fortalecimiento, es muy importante estirar estos músculos.

Para estirar los flexores, apoyamos la palma de la mano contra una pared con los dedos hacia abajo y el codo completamente recto. Notaremos la sensación de estiramiento en la parte interna (vientre) del antebrazo. Iremos subiendo, poco a poco, la mano en la pared. Cada vez que subamos un poco, paramos y estiramos un poco más.

## 6. ESTIRAMIENTO DE EXTENSORES DEL ANTEBRAZO

Para este estiramiento, extendemos el brazo en cuestión hacia adelante con la palma hacia abajo. Con la otra mano, doblamos la mano y los dedos de la mano en cuestión hacia abajo. Deberíamos notar la sensación de estiramiento en el dorso del antebrazo.

Es todo por hoy. Os deseo un feliz y saludable verano!

Antonio Ruibal es Doctor en Quiropráctica por la Universidad Nacional de las Ciencias de la Salud en Chicago, Illinois (EE.UU.)



*Virsula Cacharrón*  
quiromasaje

Síguenos en



Cortaduría, 7 15001 A Coruña

608 001 141



RESTAURANTE  
**newroz**  
KEBAP & PIZZA

El mejor kebab...  
...pero no solo kebab!!

<http://www.newrozkebappizza.com>

Ronda de Outeiro, 260 - A Coruña

 /NewrozCoruna



# EL CAMINAR, LA MEDICINA MARAVILLA QUE SE TOMA A DIARIO

**C**aminar es uno de los ejercicios más saludables, naturales y agradables, el que nos exige el menor esfuerzo y el más accesible. Es nuestra manera natural de llegar de punto A a punto B. Andar es un maravilloso placer. Y si no lo crees, pregúntaselo al que no puede. Y a pesar de todo, hay mucha gente que le da pereza caminar. Lo evitan todo lo posible. Mientras para otros, es una gran afición, un deporte, un pasatiempo, una forma de salir y ver el mundo que le rodea, entretenerse, evitar oxidarse o simplemente un tiempo para desconectar o para pensar. Y al andar nos sentimos conectados con nuestra tierra. Por un rato podemos dejar a un lado el wifi, el Internet, las redes sociales, todo lo que pensamos que nos conecta al mundo, y volvemos a conectar con nuestro entorno natural. Y si lo hacemos en compañía, una manera de fortalecer vínculos con amigos, familiares o nuestros queridos peludos.

Y por supuesto, el caminar sirve para mantenernos en una buena forma física. Es uno de los ejercicios más infravalorados, pero si se practica con una cierta intensidad y constancia, podemos conseguir muy buenos resultados a nivel físico y cardiovascular. Es decir, podemos quemar grasa, mantener un peso saludable, tonificar músculos y mejorar en salud cardiovascular. Y todo esto repercute en nuestra salud general. Por ejemplo, si tenemos dolores de espalda, el mantenerse en un peso adecuado, evitar el sedentarismo, mover el esqueleto, nos va a venir bien. Y para leves problemas psicológicos o anímicos, el caminar también ayuda. *Mens sana in corpore sano*. Además, el caminar es una actividad que conlleva muy poco riesgo de sufrir lesiones. La puede practicar casi todo el mundo, con la intensidad adecuada para cada uno. Y es gratis. No hay que pagar ninguna matrícula de alta ni cuotas mensuales y las instalaciones nunca cierran. Es un chollo!

Otros beneficios de caminar a diario son: ayuda a normalizar la tensión arterial y el nivel de colesterol, combate el cancer, mejora la circulación de sangre, mejora la función cerebral, reduce el riesgo de diabetes, fortalece músculos y huesos, mejora la digestión, fortalece el sistema inmunitario, ayuda a prevenir la demencia, aumenta la capacidad pulmonar, ralentiza el envejecimiento, aumenta la producción de vitamina D, ayuda eliminar el estrés, mejora el estado de ánimo, mejora la memoria, mejora nuestra productividad y creatividad y mejora nuestra vida social. Así que no te sorprendas si la próxima vez que vayas al médico la receta incluya caminar un poco todos los días.

## ¿CÓMO Y CUÁNTO TENEMOS QUE CAMINAR PARA CONSEGUIR RESULTADOS SALUDABLES?

El Colegio Americano de Medicina del Deporte recomienda caminar a paso ligero durante al menos 30 minutos, 5 días a la semana. Estudios demuestran que la gente que camina a una intensidad mayor y durante más tiempo



consiguen una mayor protección contra problemas cardiovasculares. Como con cualquier ejercicio físico, hay que practicarlo a un nivel adecuado para cada uno. Y siempre empezar a un ritmo más lento para ir calentando antes de aumentar la intensidad.

Es importante llevar el calzado apropiado, ropa cómoda y mantener una buena postura y una pisada correcta al caminar para evitar lesiones y sacar el máximo provecho del ejercicio. En un próximo artículo, hablaremos de las lesiones más comunes y de cómo tratarlas.

El caminar lo tiene todo. Es simple y natural, no requiere mucha instrucción ni habilidad. Puede ser un ejercicio muy modesto o una competición olímpica. Se puede practicar solo o acompañado. Puedes andar en una cinta en casa o en un gimnasio o puedes hacerlo fuera al aire libre. No requiere una gran inversión. Casi todo el mundo lo puede practicar de alguna manera, con más o menos intensidad. Y los beneficios son maravillosos. Así que hay que animarse. Hay que andar mientras se pueda. *Es de las actividades más básicas de la vida*. Y cuando ya no podemos, es de las que más echamos de menos; lo que daríamos por volver a pasear por esa playa que vive en nuestros recuerdos o por el sendero de un bosque encantado o por una calle de esa ciudad que nos enamoró. Hazlo ya.

Antonio Ruibal es Doctor en Quiropráctica por la Universidad Nacional de las Ciencias de la Salud en Chicago, Illinois (EE.UU.)



**Antonio Ruibal**  
**QUIROPRÁCTICO**

Miembro de la Asociación Española de Quiropráctica No. 1038

dr.ruibal@gmail.com www.vertebral.es

C/ Concepción Arenal, 1 -Bloque 2- 1a LA CORUÑA  
Rúa Amor Ruibal, 31-1A SANTIAGO  
Rúa Padres Pasionistas, 20-Bajo CALDAS DE REIS

Telf: 609 82 69 67





# A Pardela

HAMBURGUESERÍA

RÚA REPICHO, 25 BAJO · SANTA CRUZ (OLEIROS)  
TEL. 881 080 798

 A PARDELA SANTA CRUZ

 @PARDELA25

Que aproveche!  
A Pardela



DESCARGA  
NUESTRA CARTA



# IGUAL NO SABÍAS QUE...

El partido con más goles de la Hª del fútbol fue un Australia 31 Samoa 0, que el primer partido televisado fue un Arsenal titular contra su filial en 1937 o que el primer balón de cuero data del siglo IV a. C.

Hay infinidad de curiosidades y anécdotas en el mundo del fútbol y sería interminable elaborar una lista de las más destacadas, pero al menos sí se pueden detallar algunas que muchos se sorprenderán al conocerlas.



## EL PERRO PICKLES:

Durante el Mundial de Inglaterra en 1966, el trofeo aún conocido como la Copa Jules Rimet, el preciado galardón fue robado de forma sorprendente y que indica que las medidas de seguridad no eran las actuales ni mucho menos. La policía británica con la ayuda inestimable de un perro rastreador llamado "Pickles", encontró el trofeo y capturó a los delincuentes.

## SIR CONAN DOYLE, EL PRIMER PORTERO DEL PORSTMOUTH:

Todo el mundo conoce a Sherlock Holmes, y pocos en algún momento de su vida no han leído una novela o han visto una película o serie sobre el famoso detective creado por Doyle. Pero seguramente muchos no sabrán que Sir Conan Doyle fue el primero, o al menos uno de los primeros porteros de la historia del Portsmouth F.C.

## EL PARTIDO INTERNACIONAL CON UNA MAYOR GOLEADA:

Ni Brasil, ni Alemania, ni Inglaterra, Australia es la selección que ostenta por el momento la mayor goleada de la historia en un partido oficial internacional, no amistoso. Un 11 de abril de 2001, la selección australiana derrotaba nada menos que por 31 a 0 a la débil Samoa.

## EL PRIMER BALÓN DE CUERO CONOCIDO:

Aunque es francamente complicado poder confirmar este dato con mera exactitud, los anales de la historia sitúan en el siglo IV a. C. en el antiguo Imperio de China el primer balón o pelota hecha de cuero para la práctica de algún deporte similar al fútbol. Evidentemente, no era el balón ni el balompié tal y como los conocemos en la actualidad.

## EL PRIMER PARTIDO TELEVISADO:

No fue un partido oficial, simplemente se trataba de un amistoso de entrenamiento o práctica saemanal disputado en abril de 1937 entre el primer equipo del Arsenal y su equipo filial. Pero hubo cámaras que lo atestiguan.

## PELÉ, MARADONA Y MESSI NO GANARON NUNCA LA COPA AMÉRICA:

Tres de los mejores jugadores de la historia sin duda, con un palmarés envidiable, curiosamente no consiguieron nunca ganar la Copa América. Es un dato muy curioso ya que al jugar en selecciones como Brasil o Argentina, tienen muchas más condiciones de levantar este trofeo continental.

## BRASIL ES LA ÚNICA SELECCIÓN QUE HA JUGADO TODOS LOS MUNDIALES:

La más laureada, con 5 Copas del Mundo, es también la única selección que ha disputado todos los mundiales desde su primera edición en Uruguay en 1930 y hasta el último de Rusia 2018.

## EL EQUIPO IMPOSIBLE DE PRONUNCIAR:

Es un equipo de fútbol de Gales cuyo nombre es el siguiente: Llanfairpwllgwyngyllgogerychwyrndrobwllar. Es por supuesto, el topónimo más extenso del Reino Unido.

## EL HAT TRICK MÁS RÁPIDO:

Si es difícil conseguir anotar tres goles en un partido para un jugador, imagínense conseguirlo en 90 segundos. Es para no creerlo, pero así se notifica un 28 de noviembre de 1964, cuando Thomas Ross logró esta increíble marca.

## UNA SEDE PARA UNA CIUDAD QUE NO EXISTE TODAVÍA:

La final del Mundial de Qatar 2022 se celebrará en la ciudad de Lusail. Una ciudad que no existía hasta su designación oficial...





## LIMPIEZAS ISKRA



# LIMPIEZAS DE COMUNIDADES

MÁS DE  
10  
 AÑOS DE  
 EXPERIENCIA

☎ 663 897 711



## DOG WASH: "ELLOS SE LO MERECEEN"

### Autolavado de perros en excelentes instalaciones

El cuidado y cariño por las mascotas se aprecia nada más entablar la conversación con Matilde Salazar Pérez, la propietaria de Dog Wash, el autolavado y secado de perros de Ronda de Nelle 9 y Francisco Rodríguez Otero, además de la tienda de Entrepeñas 41. Lleva cuatro años y medio con el negocio y cada vez acude más gente a sus locales debido al buen servicio que ofrecen sus profesionales.

"Dog Wash nació con la idea de ayudar a las personas mayores que tenían un perro y no se desenvolvían bien para lavarlos. Ahora acude gente de todo tipo, los que trabajan y están fuera de casa y prefieren acudir a nuestros autolavados, gente de todas las edades, clientela fija, los abuelos con sus nietos, gente con movilidad reducida..."

**El servicio es cómodo para el perro y el dueño, práctico y económico:**

"Así es, nosotros ofrecemos lavar a los perros o es el propio dueño o dueña los que lo hacen, en todo momento en contacto con su mascota, de forma cómoda y en un espacio higiénico y en unas excelentes instalaciones. Las personas mayores a veces no conocen bien el funcionamiento de la máquina de lavado y nos piden ayuda. Es una plataforma, como una bañera grande, en la que dueño y perro están en contacto. Tenemos por supuesto también el servicio de secado, con control de la temperatura del agua y con un secador adicional, uno con más potencia y otro más caliente".

**A Dog Wash acuden dueños con perros de distintos tamaños y con distintas necesidades dependiendo de la raza, ¿verdad?**

"Claro, vienen desde San Bernardos, Labradores o Golden Retriever hasta los más pequeños, tipo Yorkshire o Caniches que suelen ser de gente mayor. Cada raza y tamaño requiere su cuidado especial, por el pelo, el secado, etc"

**Disponéis además de un servicio a domicilio:**

"Tiene un coste adicional el uso del coche adaptado para ir a recoger al perro al domicilio pero es muy útil y cómodo para ciertas personas".

**Vuestro trato y servicio es excelente, pero además contáis con la colaboración de otros profesionales que asesoran a los clientes en el cuidado de su perro:**

"Tenemos veterinarios que ofrecen consejos y asesoramiento, un adiestrador canino que da las pautas para un buen comportamiento de la mascota y luego a través de nuestro canal de youtube ofrecemos consejos para los dueños, cómo se baña a los perros de la mejor manera, primeros auxilios, en definitiva, somos algo más que un autolavado, porque como digo siempre, ELLOS SE LO MERECEEN. Tenemos un horario de lunes a sábado de 10 a 9 de la noche y los domingos de 11.30 a 7. Por otra parte, hago una colaboración en la cadena SER, en el programa "La verdad sobre perros y gatos".

## PUERTAS DELFÍN, TODO EN CARPINTERÍA

**Empresa familiar de tercera generación, con taller propio, especializada en puertas acorazadas y trabajo completo en carpintería**

Puertas Delfín, en Ronda de Outeiro 204 y el taller situado en la nave de rua de Bruñal del Polígono de Petón, en Meicende, es una empresa familiar con más de 30 años de experiencia en el sector y que ya va por la tercera generación al frente del negocio. Es un referente en Galicia en todo lo referente a la carpintería y especializada en la actualidad en las puertas acorazadas.

Ester Sueiro, técnico administrativa de la empresa es la persona que nos cuenta todos los detalles de Puertas Delfín.

"Somos una empresa familiar, con Pablo Delfín a la cabeza en lo que supone ya la tercera generación, y en realidad nos dedicamos a todo lo relativo al trabajo de carpintería y a medida. Armarios, cocinas, mueble a medida, tarimas, puertas, acorazadas (somos distribuidores exclusivos en Galicia de puertas CABMA), y contamos con un taller propio con maquinaria para la fabricación".

**Después de todos estos años de experiencia en el sector, imaginó que tenéis una muy buena clientela fija que acude a vosotros por la profesionalidad que ofrecéis:**

"Es verdad, tenemos clientes que pasan de padres a hijos y a nietos, clientela fiel que sabe de nuestra profesionalidad y seriedad. El boca a boca por supuesto funciona muy bien y no tenemos queja".

**Las puertas acorazadas son vuestra especialidad en la actualidad, y muy demandadas:**

"Las puertas acorazadas es lo que más vendemos ahora mismo y nuestra seña de identidad, aparte de todo lo que te comentaba de trabajos en carpintería. Las acorazadas nos las solicitan los particulares para chalets y pisos, pero también empresas y locales comerciales. Pero hacemos de todo, desde suelos, armarios o puertas. Además contamos con taller propio, almacén con venta de los productos y una amplia exposición de los artículos en nuestro showroom de la Ronda de Outeiro".

**Y por supuesto, asesoráis a los clientes en la elección de los materiales y diseño hasta el resultado final:**

"La verdad es que se dejan aconsejar bastante. Les ofrecemos un presupuesto sin compromiso y confían en nosotros. Con la pandemia incluso hemos trabajado más, porque la gente prefiere hacer reforma en casa a comprar pisos. Tenemos una gran variedad de trabajos a medida, desde escaleras a armarios empotrados, pasando por puertas acorazadas o blindadas, parquet flotante, todo de primera calidad y excelente acabado".



**LAS 11 DIFERENCIAS · BASES DEL SORTEO**

Encuentra las **11 diferencias del PASATIEMPOS** y entra en el sorteo con los demás acertantes de este fantástico Reloj Smart Bracelet.



**COMO PARTICIPAR**

1º Seguimos en **FACEBOOK** o **TWITTER**

2º Enviar tu solución del **PASATIEMPOS** por mensaje privado a:

**FACEBOOK:** Time Sport - El periódico del partido o **TWITTER:** @TimeSportEU.

**SOLUCIÓN:** en 15 días en RRSS



**Riazor**  
**PANADERÍA**  
Almirante Eulate, 6 - Bj - 15011 A Coruña  
panaderiariazor@gmail.com  
☎ 722 712 474  
@panriazor   Panadería Riazor

**Veimar**  
Carpintería de madera en general  
Especialización en: muebles de cocina, baño y armarios a medida.  
Montaje y desmontaje de muebles  
Rúa Laxe 65 · 15174 CULLEREDO · Víctor: 620 037 461 · @: victor\_vm@hotmail.es

**LOS 2 HERMANOS**  
LIJADO  
COLOCACIÓN DE PARQUET  
BARNIZADO DE PISOS DE MADERA  
☎ 981 663 453  
Móvil 608 583 721  
Rúa Polígono, 3 - Bajo  
15679 EL TEMPLE - CAMBRE (A Coruña)

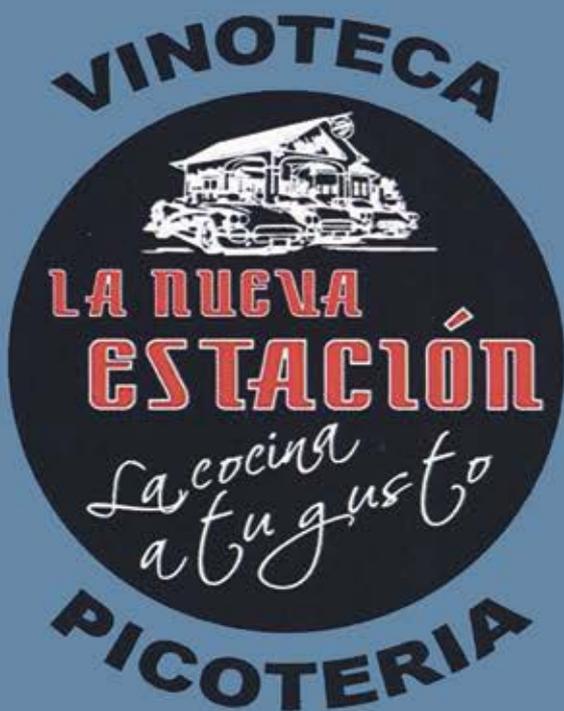
**A Fuego Lento**  
NUESTRA ESPECIALIDAD  
CHIPIRONES ENCEBOLLADOS,  
RAXO AL CABRALES.  
MENÚ DEL DÍA 9,50 €  
TAPAS  
Calle Alfredo Vicenti 16 Bajo, A Coruña

**mh malos hábitos cervexaría**  
C/Galera, 32 Local 16  
15001 A Coruña • T 620 770 968 

**canalones**  
**Frei o**  
695 120 730  
estebanfreljo.4@gmail.com

**ARRINCADEIRA**  
DESAYUNOS  
PINCHOS  
☎ 633 776 240  
Av. Ribados, 14 A - 15670 Culleredo, A Coruña

**Café Olé!**  
Since 2018  
Siempre en tu mejor ambiente  
T. 648 201 275  
C/ Francisco Caloira 15007 A Coruña



Rúa Emilio González López, 80  
15011 A Coruña

881 892 790

# El Kävlar

RESTAURANTE & GRILL



Rúa Beiramar, 14 - Urbanización Beiramar - Perillo  
Tels. 981 30 57 60 - 669 56 69 93



Avenida de Labañou, 2  
15011 A Coruña

881 87 86 20

Más calidad para su  
total tranquilidad



FINANCIACIÓN A 24 MESES SIN INTERESES

# MÁXIMA SEGURIDAD EN SU HOGAR

Instale puertas  
acorazadas

**PREMIUM 4C**

DISTRIBUIDOR OFICIAL  
EN GALICIA

  
**CABMA**  
PUERTAS DE SEGURIDAD

*Puertas Delfin*

Ronda de Outeiro. 204 · Tel. 981 153 979 / 981 277 725  
delfin@puertasdelfin.com www.puertasdelfin.es  
Almacén en Polígono O Petón