

CORUÑA SPORT

EDICIÓN

TIME

EL PERIÓDICO DEL PARTIDO

COMUNICACIÓN DEL DEPORTE CORUÑÉS



EL DÉPOR TOCADO

DESCARGA LA EDICIÓN DIGITAL



COCINAS Y MUEBLES DE HOGAR

SCHMIDT





EL IMPULSO DE UNA NUEVA GENERACIÓN

NUEVO CUPRA BORN
100% ELÉCTRICO

Un impulso. Esa fuerza eléctrica que estalla en nuestro interior. Que nos mueve a hacer lo que sentimos. El Nuevo CUPRA Born, con motor 100% eléctrico, nace para ser ese impulso. El de una nueva generación que busca transformarlo todo. Dispuesta a liderar la revolución eléctrica, sin renunciar a las emociones. Empieza la verdadera era de la electrificación.

VEN A CONOCERLO A NUESTRAS INSTALACIONES



MARINEDA MOTOR - AVDA. ALFONSO MOLINA, KM2 - A CORUÑA - T. 981 173 111

Consumo medio (kWh/100 km) de 15,5-16,7; emisión de CO₂ (g/km) de 0. Imagen acabado CUPRA Born con opcionales.

COLABORADORES	6
EL DÍA DEL PARTIDO	10
EL DÉPOR	11
EL RIVAL	27
MOTOR	31
POLIDEPORTIVO	37
CLUBES CON HISTORIA	47
LEYENDAS	56
PONTE EN FORMA	58
DEPORTE Y SALUD	59
EL RINCÓN DEL CLIENTE	60
PASATIEMPOS	62

EDITORIAL

"Humillación y provocación en Vigo"

Lo que se vivió en Vigo y en Balaídos parece rescatado de los años 80 en cualquier campo de la Premier en los que los hooligans campaban a sus anchas y las invasiones de campo y peleas en los estadios estaban a la orden del día. Sucedió la tragedia de Heysel y se produjo una catarsis en el fútbol europeo. Mayores medidas de seguridad y mejores, seguimiento a las hinchadas que se desplazaban y prohibición de acceso a los violentos. Y desde hace ya muchos años no veíamos una invasión como la de Balaídos con una imágenes lamentables y unas tanganas barriobajeras. Falta de previsión, una seguridad deficiente dentro y fuera del estadio. Y eso que era partido declarado de alto riesgo. Las provocaciones de los hinchas del Celta a la afición deportivista en la grada al finalizar el partido son de carácter macarra y son la constatación de que es más difícil saber ganar que saber perder.

En cuanto al fútbol del Deportivo, pues nada de nada. Salió sin la tensión que merecía el partido y cuando quiso reaccionar un pésimo árbitro, el hermano del Alberola de Primera que tampoco es muy bueno, expulsó a Quiles alegando que se había tirado como coartada y excusa para no pitar otro penalty, que en realidad no era. Lo de los árbitros no tiene arreglo. Y lo del equipo tiene mala pinta, desde el banquillo, con pérdida total de identidad, cambios de sistema y jugadores, hasta unos jugadores que no parecen los mismos de diciembre.

Hay que asegurar la fase de ascenso, pensar en el primer puesto es una utopía, hay tiene razón Borja, y además el equipo debe tener al menos el aliciente o la ventaja de que se va a jugar en Riazor. El Dépor se viene desplomando desde hace dos meses, tiene que sujetarse como pueda y resistir en esa segunda posición que le daría una ventaja en el play-off.

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

M^a JOSÉ TENREIRO

CRISTINA OTERO

SALVADOR GONZÁLEZ

GUSTAVO CARRASCO

HUGO LÓPEZ

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

Síguenos en www.timesport.eu y en las Redes Sociales:



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

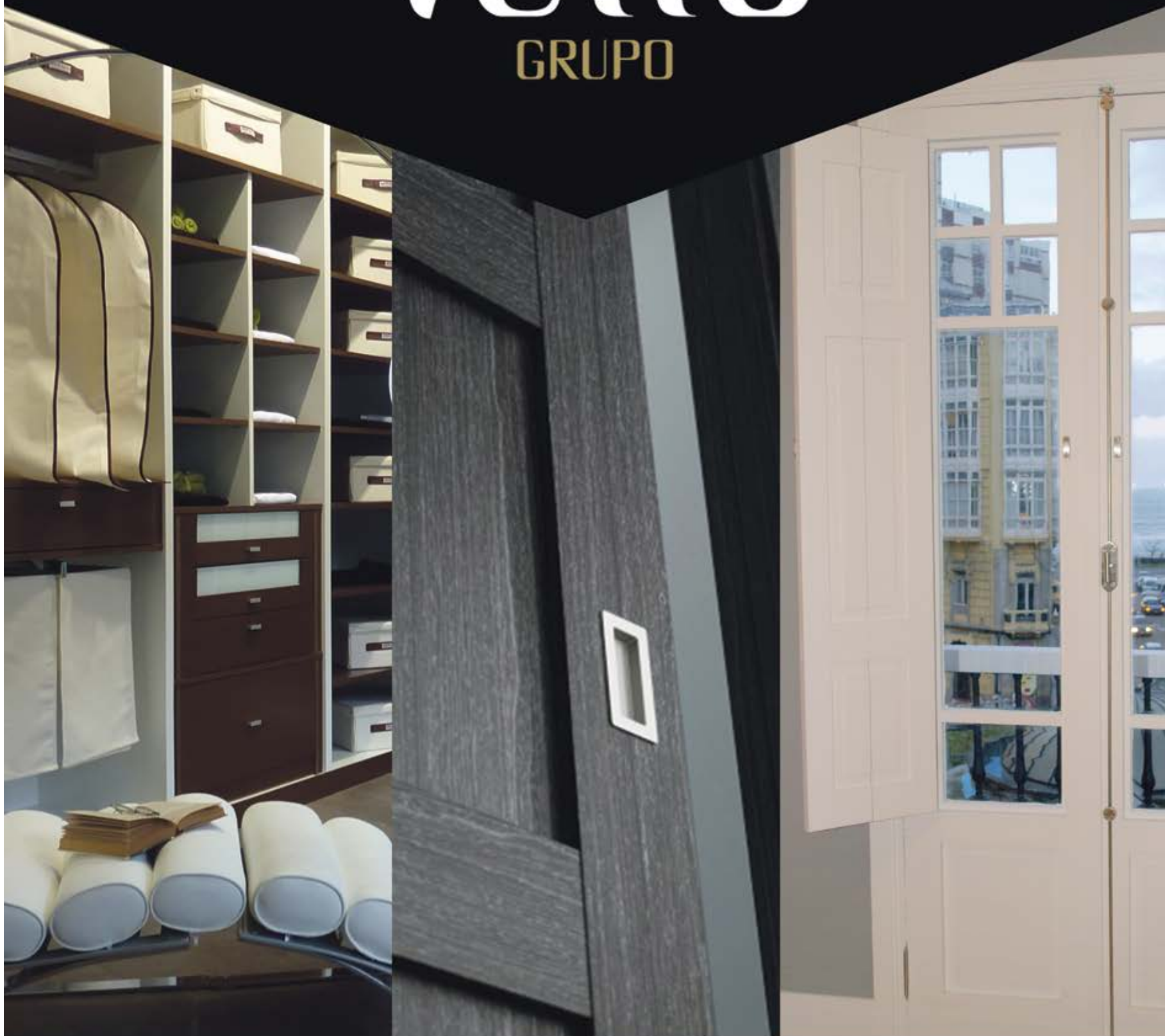
COMIDA QUE HABLA
EST-2021
charlatán
Coruña
★★★
C/Galera, 17 Bajo • 15003 A Coruña
T 881 099 465

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

Siente la madera...

Vetta

GRUPO



CARPINTERÍA INTERIOR Y EXTERIOR

diseño · fabricación · instalación

NUESTRAS MARCAS

**FLOOR
VER**
Flooring

QUICK STEP
CREADORES DE SUELOS

PORTADEZA
Adaptación a la arquitectura

T. 981 28 20 19
<https://vettagrupo.com>

Rúa Posse, 24 · 15009 A Coruña

OÍR & ENTENDER

TE CAMBIA LA VIDA



1 Bien!

2 Mejor...

¡Genial!

3

cuidamos de tí, cuidamos tus oídos
AUDIAS
instituto auditivo

www.audias.es | audias@audias.es

© Tilar 2021

Avenida Finisterre 302 15010 A Coruña Tel. 981 925 367	Avenida Rubine 18 15004 A Coruña Tel. 881 927 192	Rúa de Sempre en Galiza 6 15706 Santiago de Compostela Tel. 881 817 500	Rúa Ecuador 83 36203 Vigo Tel. 986 044 600	Ctra. Castilla 118 15404 Ferrol Tel. 981 397 607
---	--	--	---	---

JORGE URIACH

"Pocas esperanzas"

No fue un derbi, por supuesto que no, fue un bochorno en todos los sentidos. Para el Dépor prácticamente la despedida diga lo que diga su entrenador, que mantiene su discurso intentando disimular su fracaso para conseguir el ascenso directo, manifestando que confía en que tendrá tiempo para conseguir la primera posición de la tabla. Y visto lo visto, muy pocas esperanzas existen para ese objetivo. 9 partidos faltan para finalizar la Liga, en realidad son 8, el que resta son los 3 puntos seguros contra el Extremadura.

El Racing de Santander mantiene una ventaja de 3 partidos más el goal average, y lo peor para el Dépor es que el equipo cántabro se muestra muy fiable. Bien haría el equipo herculino en ir pensando en asegurar el play off. En Balaídos se pudo ver a un equipo con modificaciones tácticas de inicio y no dieron el efecto esperado. En el 2º tiempo, a raíz del empate y la expulsión de Quiles, el Dépor le cedió el balón y el manejo del juego al Celta B que quería ganar, mientras que el Dépor parecía no tener prisa y se conformaba con 1 punto que no le servía para sus aspiraciones. Y así se perdió el partido, otro más en esta segunda vuelta.

Excusas las que se quieran, pero la realidad en el fútbol es la que es, y son puntos y sensaciones, y ni lo uno y ni lo otro. Y ahora veamos la segunda razón del bochorno. Lo ocurrido al finalizar el partido es incalificable. La invasión del campo es una falta de previsión absoluta, en ningún estadio se pueden consentir unos hechos que darán la vuelta al mundo del fútbol. es mucho más importante saber ganar que saber perder, pero lo ocurrido en Balaídos ha hecho retroceder en el tiempo algo que estaba aparentemente superado por más de 100 kilómetros. ¿Y ahora qué? Pues que Galicia va a ser la sede de la Fase de ascenso a Segunda y lo sucedido no es lo más edificante. Mucho se tendrán que esmerar los organizadores para darle la vuelta y minimizar lo ocurrido.

Y no me resisto a comentar y enviarle un saludo al seleccionador nacional y a su modestia por comentar que no va a renovar su contrato por culpa o ganas de la prensa, y así evitar que se metan con su persona en función de los resultados. Menos mal que alabó el comportamiento del público de Cornellá-El Prat por su aliento. ¿Y qué pensaba? O así me lo parece...



FERNANDO BLANCO

"El Déportivo pierde la onda"

El derbi era esperado con mucha expectación y defraudó, al menos a mí. Borja se equivocó en el planteamiento porque al faltarle un lateral derecho no hacía falta cambiar toda

la alineación y colocar tres centrales. En los partidos importantes parece que le entra el miedo a perder porque ya le pasó contra el Racing de Santander. El de Balaídos era un partido para salir a por el partido desde el inicio porque el empate no servía para intentar alcanzar al Racing.

El Dépor dejó al Celta B manejar el juego y tiene hombres que tienen calidad y saben tocar la bola con calidad, le dejaron jugar demasiado. El gol tan temprano también le pasó factura y no supo aprovechar el desorden táctico del equipo de Onésimo. Por supuesto también condicionó mucho la expulsión de Quiles. El Celta B celebró el triunfo como si hubiera ganado la Champions y el final fue lamentable. No es de recibo provocar como lo hizo el Celta, sus seguidores al menos, a los aficionados desplazados desde Coruña en la grada de Balaídos. Casi se origina una batalla campal que evitó la policía tras la invasión del campo.

Borja tiene confianza según dice, en el ascenso y es lo que tiene que vender, no va a decir que no lo van a conseguir, es lo lógico pero creo que tiene bastante complicado ser campeón con la renta de 9 puntos que tiene el Racing de Santander. Asegurar el play-off es lo prioritario, aunque vienen equipos muy fuertes desde atrás empujando con fuerza. Al Dépor le quedan 8 partidos que van a ser complicados, y el siguiente ante el Rayo Majadahonda no será nada sencillo. Y luego hay que tener en cuenta que el Racing de Ferrol se ha colocado a tan solo 2 puntos ya...

Lo bueno que tiene el Dépor respecto a otros equipos es que tiene que sumar los 3 puntos del Extremadura. No creo que haya una destitución de Borja, porque este Consejo es más empresarial que deportivo y se toma las cosas con más reservas. No es el momento de echarlo. Echar a un entrenador que va segundo en la tabla no es sencillo y no es fácil elegir ahora otro entrenador para 8 encuentros finales. Hay que rezar por mantener el segundo puesto y confiar en Riazor, porque la fase de ascenso será en Riazor y eso es otra ventaja. No se entiende que convoque a un lateral como Iván Guerrero para luego modificar el esquema.




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

Merecen esto. Es una injusticia todo lo que está pasando en este club. Yo sé que habrá alguno que me criticará severamente por hacer una crítica muy verdadera sobre todo los que dirigen el Deportivo que dejan mucho que desear. No tengo que pedir ningún perdón y si alguien tiene que pedir disculpas son ustedes por hacerlo tan mal.

Se dio lo esperado. Mucho nos engañó este entrenador, si es que así lo podemos llamar. Señor Borja mucho me gustaría que usted tuviera las mismas ideas para dirigir este equipo como las que tiene para hablar para la prensa. Como técnico le veo pocas facultades para dirigir a todo un Deportivo y lo mismo le digo a todos los que gobiernan el club. Ustedes nos pueden decir que perdimos este partido por haber jugado parte del 2º tiempo con un jugador menos, pero yo no creo que fuera por eso. Sí creo que aunque pusiera dos jugadores más perderíamos igual. Y no sé si usted sabe que los partidos se ganan con goles y el plantel que usted dirige no sabe hacerlos.

Este partido nos lo ganó el segundo equipo de un club que no tiene en su poder ni un título, y hay que recordarle a usted que está dirigiendo un club con Liga, Copas y Supercopas. Es una tristeza para toda la parroquia coruñesa que año tras año vamos bajando sin límite

Señor Couceiro, para ser presidente de algo hay que entender un poco de lo que va presidir y bajo mi punto de vista usted carece de eso. Hace unos cuantos años que nuestro club carece de directiva, entrenador y plantilla de jugadores. Señor director de A Banca, me dirijo a usted que sabe mejor que nadie que cuando una empresa se encuentra en bancarrota, para levantarla hay que hacer un buen proyecto para resurgir y pagar su deuda.

Ya se está contagiando el Fabril que tampoco da una. Empezó muy bien el campeonato y le pasó como al primer equipo, cada vez peor. Parecen unos chicos que juegan en el patio del colegio.

El Dépor Abanca iba en el grupo de cabeza y tuvo que despedir al entrenador. Es lo correcto porque las cosas no marchaban bien. Señores responsables, tienen que poner a alguien que sepa algo de fútbol, no por capricho. Es una realidad que desde hace unos años vamos cada vez peor. Descender no vamos a descender pero si seguimos en esta ruta ya no tendremos sitio para caer más bajo.



JORDI URIACH JR.

"Pérdida de identidad"

Hace unos meses, el míster, Borja Jiménez, afirmaba que su Dépor sería un equipo "camaleónico". A día de hoy, esta percepción se ha convertido en cambios constantes de dibujo, rotaciones de jugadores no entendibles, modificaciones de forma de juego en función del rival o escenario y golpes de timón difíciles de comprender. En definitiva, una pérdida total de identidad en un equipo con mimbres más que suficientes para que esto no sucediese, bajo mi punto de vista.

Los entrenadores, cuando estamos cuestionados, tenemos dos caminos. El primero, seguir un estilo claro, no cambiar las claves del equipo que funcionaron y sacar la personalidad que tanto hace falta en este momento. El segundo, salir a no perder, minimizar riesgos y no reconocer los errores. Parece que Borja ha tomado este camino y la decepción está quedando latente a día de hoy.

Echo también en falta una comparecencia del secretario deportivo. Es momento de hablar, de dar confianza al entrenador o quitársela. Pero la incertidumbre que se ha creado es un sin sentido que lo único que hace es transmitir pasotismo y a mi entender, cubre a los otros "culpables", los jugadores. Solo el vestuario sabe lo que se respira dentro y la situación actual les permite estar al margen de esto cuando realmente son ellos los que saltan al verde.

Cuerpo técnico, directiva y jugadores tienen su parte de culpa en todo lo que está pasando. Hay que recuperar la naturalidad, de lo contrario hasta corre peligro un play off de ascenso que tenemos que empezar a valorar desde este momento.

Por último, una verdadera pena lo vivido en el estadio de Balaídos tras la invasión del campo provocadora por parte de los seguidores celestes que se dirigieron a la zona en la que se encontraban los aficionados blanquiazules. Y eso que se trataba de un partido declarado de alto riesgo. Ya se produjeron por la mañana incidentes graves en la calle entre ambas aficiones.

Evitemos lamentaciones y tomemos medidas duras para que se acaben estos sucesos tan tristes que manchan la imagen del deporte. La fase de ascenso es en Galicia, así que toca trabajar duro para mejorar la seguridad y las medidas.



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



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!**



PRODUCTO/SABOR/INNOVACIÓN

GOLOSÍA

TU EXPERIENCIA COMIENZA HOY



COCINA HONESTA DE MERCADO

C/Orzan 5, A Coruña Tfno 622.643.518



ESTADIO ABANCA RIAZOR

SÁBADO 2 ABR 2022 · 19:00 H.



RC DEPORTIVO

RAYO MAJADAHONDA

Z AELUX GALICIA

S. T. Oficial Electrolux_Zanussi Professional



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



RC DEPORTIVO

VEN Y
SALTA
SIN PARAR



**INDOOR
TRAMPOLINE
PARK**

JUST
KEEP
JUMPING

CLIMB
WALL



RESERVA YA TUS ENTRADAS EN
www.urbanplanetjump.es/oleiros

CENTRO COMERCIAL PARQUE OLEIROS



INCIDENTES LAMENTABLES EN BALAIÓDOS

Invasión de campo masiva, carga policial y tangana entre los jugadores

La semana del derbi transcurrió en medio de la diatriba de si era o no **en realidad un derbi**, ya que se trataba de un filial contra el primer equipo. Los jugadores del Deportivo lo tenían claro: el derbi es contra el primer equipo. Pues bien, **se demostró que la rivalidad es máxima entre ambos clubes quedó patente el otro día al finalizar el partido.**

No quedó ahí la cosa porque antes del encuentro los antidisturbios tuvieron que intervenir para disolver una pelea entre aficionados de Celta y Deportivo a las 9 de la mañana en la zona del parque de Bouza. Según fuentes policiales, "algunos aficionados del Dépor estaban rayando vehículos y causando desperfectos en el mobiliario urbano". Fue en ese momento cuando se enzarzaron con los ultras del Celta en una multitudinaria pelea que no fue la única en la ciudad.

Triste imagen de un derbi o miniderbi, que tuvo su continuación después

tras el pitido final del pésimo y descendido árbitro, Alberola Rojas, cuando distintas provocaciones de algunos jugadores celestes incitaron los ánimos de la plantilla deportivista sobre el terreno de juego.

Hay imágenes penosas de varios jugadores enzarzados en disputas, discusiones y casi llegando a las manos, a lo que hubo que sumar que un buen grupo de aficionados del Celta se dirigieron a la grada de los seguidores blanquiazules para "restregarles" la victoria.

Por todo ello, la policía se vio obligada a intervenir, porra en mano, y el final del partido fue una bronca televisada bastante lamentable. "Hay que saber ganar y saber perder", dijo después Borja Jiménez, que destacaba que su equipo "siempre ha sabido comportarse, en la victoria y en la derrota hemos sido educados y lo seguiremos siendo. Ha sido un tema suyo". Sin que sirva ni mucho menos de coartada, el árbitro "ayudó" a encrespar los ánimos...



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 KIUSAO 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)

kusaokungfu.com





EL CELTA B AGRAVA LA CRISIS DEL DEPORTIVO

8 puntos sobre 27 posibles hacen que el Dépor se despidan prácticamente del ascenso directo

La crisis es total. Sin paliativos. Hace dos meses casi se hacían cuentas para saber en que jornada ascendería matemáticamente el Dépor, y entramos en las últimas 9 jornadas echando cuentas para ver si se clasifica para los play-off. Muy mal se le tendría que dar para no quedar del 2º al 5º clasificado, pero visto lo visto...

Son 8 puntos tan sólo de los últimos 27 en juego, con muchas derrotas y sobre todo con un equipo que se ha desplomado, se ha caído. No hay soluciones desde el banquillo ni tampoco individuales. Preocupante, muy preocupante. Se habla de la destitución de Borja Jiménez, aunque el técnico abulense ya avisa ante la pregunta de si pensaba dimitir con un lacónico "NO". Es realmente digno de estudio como un equipo enrachado, que ganaba por inercia, se ha podido venir abajo tras la derrota en Riazor contra el Racing de Santander. No es ni medio lógico por mucho que se trate de justificar que ese partido en medio de la semana aplazado por el equipo cántabro rompió la dinámica y entraron las dudas.

El partido de Balaídos no se encaró como se debía, con una primera parte anodina y espesa, como si no hubiera nada en juego. Luego es cierto que la decisión del pésimo Alberola expulsando a Quiles de forma excéntrica cambió el partido que en ese momento parecía iba a ser blanquiazul tras el penalty del propio delantero andaluz, pero se jugó con fuego y el equipo se quemó.

A Borja le dio un ataque de entrenador, acuciado por los resultados y por los rivales que vienen empujando, y puso defensa de cinco.

El caso es que no salió bien y cambió luego, pero el balance de las últimas jornadas es para echarse a temblar: 5 partidos perdidos en la 2ª vuelta, jugadores que entran y salen, otros que desaparecen, bajas...



Cocina casera galaico-astur



Mejor cachopo
de Galicia y
Resto de España
2019 y 2020

*Rúa Victor López Seoane, 12
Santa Cristina,
Oleiros (A Coruña)
981 90 73 46 / 604 061 141*



"NUESTRO OBJETIVO SIGUE SIENDO SER CAMPEONES..."

A Borja Jiménez se le nota intranquilo, nervioso. En Balaídos tuvo un pequeño roce con un jugador del Celta, algo inhabitual en un siempre educado y correcto Borja, y las declaraciones posteriores fueron una huída hacia adelante. "Nuestro objetivo parece utópico, pero sigue siendo intentar ser campeones. Lo vamos a intentar hasta el último segundo del último partido que haya posibilidades reales, no vamos a dejar de intentarlo. Tenemos la capacidad de poder dar la vuelta a la situación". No está mal ser positivo, lo que ocurre es que el equipo no emite señales en esa dirección.

"PIDO DISCULPAS A LA AFICIÓN, ENTIENDO SU CABREO":

El aficionado del Dépor no es tan optimista a la vista del juego y las sensaciones. Por eso el técnico deportivista les pedía "disculpas, y entiendo su cabreo. No hemos ganado y la segunda vuelta no está siendo buena. Tienen toda la razón para no estar contentos con lo que estamos haciendo pero les pido que

confíen, sigo convencidísimo de que vamos a ascender, no tengo ninguna duda aunque entiendo que sea difícil creerlo".

¿CONFIANZA DEL CLUB?

La cuestión es si el club, la junta directiva tiene la misma paciencia y optimismo que Borja. Ya ha sido cuestionado antes del partido contra la Cultural, sonando incluso sustitutos para el banquillo. No es de gatillo fácil Couceiro, pero la afición está de uñas y ya sabemos lo que pasa en el fútbol.

Sin embargo el técnico abulense está seguro de la confianza del club: "En Vigo han estado los consejeros, hemos estado charlando con ellos con la normalidad que significa perder".

Un detalle que sí que conviene destacar en la trayectoria de Borja Jiménez es que desde los tiempos de vino y rosas en diciembre, avisaba que "llegarán los tres partidos seguidos sin ganar y hay que seguir confiando..."



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

Abierto de **Martes a Domingo**




**LA
ESCON
DITA**

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

 
@laescondita_coruna



Pencil & Fork

“Un espacio diferente para los que buscan algo diferente”

620 071 174 | pencilandfork.es

Alfredo Vicenti 29, A Coruña
(antiguo ‘El Manjar’)



Tapas & Café | Cursos & Talleres | Alquiler de Espacios



“La tapa de ensaladilla fue todo un descubrimiento. Única en la ciudad”
Miriam Ruíz





LA FASE DE ASCENSO EN RIAZOR

Galicia será la sede con la posibilidad de que **Dépor, Celta B y Racing de Ferrol** la disputen

De no conseguir el ascenso directo si finalmente el Dépor no es campeón del Grupo I de esta 1ª RFEF, al menos tendrá la ventaja de jugar la fase decisiva en el estadio de Riazor. Así lo confirmó la Federación Española hace unos días que contempla el estadio coruñés y A Malata como sedes fijas a las que se podría incorporar otro estadio de Galicia que podría ser el Anxo Carro, el Vero Boquete de Santiago o Pasarón.

Las fechas de la disputa de la fase de ascenso serán entre los días 8 y 12 de junio en modo de play off entre los equipos que se clasifiquen entre los puestos segundo y quinto de ambos grupos, y a partido único, lo que hace más complicado el ansiado ascenso.

El hecho de que Deportivo, Celta B y Racing de Ferrol estén implicados y sean serios candidatos a disputarla, es lo que animó a la Federación Gallega a solicitar la plaza y agilizar los trámites de financiación necesaria para la candidatura.

Aún falta por decidir las sedes confirmadas de la fase porque va a depender de los equipos que finalmente se clasifiquen.

En cuanto al formato de la fase de ascenso, será a partido único entre los 8 equipos clasificados (del 2º al 5º del Grupo I y del 2º al 5º del Grupo II), y en caso de finalizar los partidos con empate se iría a una prórroga pero sin penaltis, o sea que se clasificaría para la siguiente ronda el equipo mejor clasificado en la Liga regular.

El Deportivo ha tenido siempre como objetivo ser campeón y ascender de manera directa, y como decía Ález Bergantiños, "poder ver los partidos como espectadores", pero dadas las circunstancias ahora mismo, se puede considerar un alivio y un éxito que se juegue en Riazor. En palabras de Rafael Louzán, presidente de la Gallega, "es un éxito para Galicia y el fútbol gallego al ser además la primera fase que se disputa en este formato".

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 RACING PARECE INALCANZABLE

La ventaja que tenía el Deportivo respecto del Racing hace dos meses era de seis puntos y han pasado 8 jornadas y ahora son los cántabros los que tienen esa diferencia de puntos además del goal average favorable. Ha sido un cambio radical de ambos equipos que tuvo como punto de inflexión el partido aplazado en su momento por el covid en el que el Racing empleó toda la picaresca posible para que no se jugase en fin de semana en Riazor y se cortara la racha imparable que llevaba el equipo coruñés. Puede que sea una mera casualidad pero fue el detonante. El Deportivo entró en una crisis de juego y resultados que ha ido aprovechando el Racing haciéndose fuerte en El Sardinero donde no pierde y ganando en confianza a la vista del bajón deportivista. La afición cántabra está también volcada con su equipo en el ascenso y va a ser difícil que el equipo de Borja Jiménez le supere y consiga ser campeón. Hay que mirar el calendario que le queda a ambos equipos y mirar de reojo cada fin de semana lo que hace el Racing:

CALENDARIO DEL RACING:

-Racing-Leganés B; Salse-Racing; Internacional de Madrid-Racing; Racing-UD Logroñés; Rayo Majadahonda-Racing; Racing-Celta B; Tudelano-Racing; Racing-Real Valladolid B; Bilbao Ath-Racing y el Racing-Extremadura con los 3 puntos adjudicados.

CALENDARIO DEL DEPORTIVO:

-Deportivo-Rayo Majadahonda; Bilbao Ath-Deportivo; Deportivo-Internacional de Madrid; Talavera-Deportivo; Deportivo-UD Logroñés, Extremadura-Deportivo, con los 3 puntos ganados; Deportivo-Tudelano; Real Valladolid B-Deportivo y Unionistas-Deportivo. Aparentemente, algo más sencillo el del Deportivo. Luego hay que jugar cada partido...



El Club
Ambigú Bar

**TAPAS
RACIONES
CAÑAS
Y...**

MUCHO FÚTBOL

Sede de
GALICIA GAITEIRA C.F.

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



QUILES SE REIVINDICA

Alberto Quiles llegó este verano con poco cartel, con poco aval, ya que sus 13 goles en el Recreativo tampoco llamaban demasiado la atención entre el aficionado medio, esa es la realidad. Tuvo un buen inicio goleador de la mano de Miku, ahora desacertado, consiguió 9 goles en las primeras 19 jornadas de Liga en la que fue titular en 15 de ellas. De repente, Borja Jiménez dejó de confiar algo en el delantero andaluz, pasó por el banquillo en hasta cuatro jornadas, y aún así ha conseguido incrementar su cuenta anotadora en otros tres goles hasta sumar 12 y ser el máximo goleador del Deportivo. Y eso que Quiles suele partir de banda derecha en el esquema de Borja, no es el delantero referencia y aún así ya suma una cifra considerable que le avala y rentabiliza su fichaje.

Por eso el otro día, en el encuentro ante la Cultural Leonesa, con sus dos goles quiso reivindicarse y mostraba a la grada su camiseta, su dorsal y su nombre.

Y hay otro dato relevante sobre el buen rendimiento hasta ahora de Quiles, y es que necesita tan sólo 140 minutos de juego para marcar gol lo que demuestra su eficacia.

"Estoy muy feliz por la victoria y por los dos goles y a seguir apretando", aseguraba con humildad tras el triunfo ante la Cultural. **"La celebración fue nada más que eso, una forma de celebrar los goles, me salió eso en ese momento y también para que la gente vea que Quiles está aquí, que quiere disfrutar y meter goles"**.

SOBRE EL MOMENTO DEL EQUIPO:

El Dépor está atascado desde hace 8 jornadas ya, y Quiles lo reconoce: "Nos afecta la dinámica que llevamos, el miedo a que nos empaten pero lo que hay que hacer ahora es ganar. Tenemos que tener más personalidad".



CERRAMOS POR DESCANSO
LOS DOMINGOS TARDE Y LUNES TODO EL DÍA



f aria.mesonpulpeira

A Ría



Mesón - Pulpeira

☎ 981 663 142

Paseo dos Templarios, 5 - O Temple - Cambre



* 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
de 9:30 h. a 14:30 h. y de 18:00 h. a 20:30h.

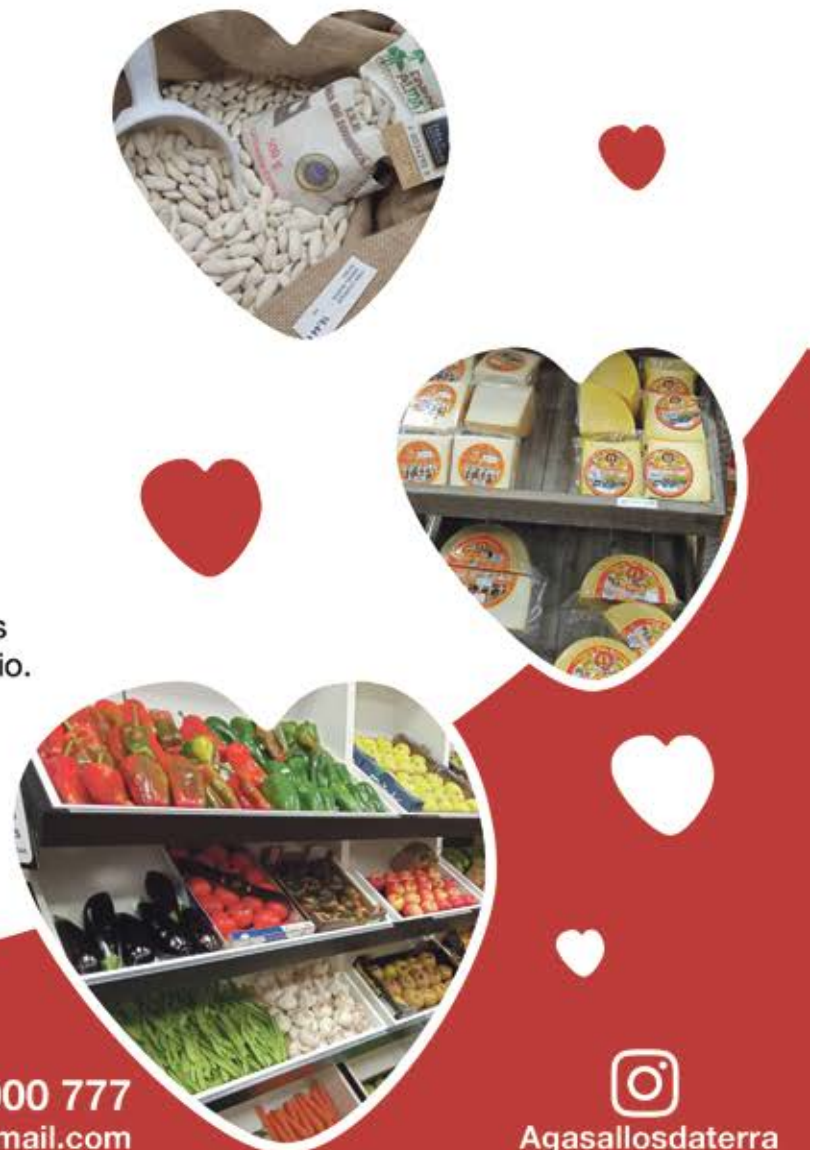
sábados y domingos
de 9:00 h. a 15:00 h.

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

T. 636 000 777
agasallosdaterra@gmail.com



Agasallosdaterra





EXPEDIENTE ABIERTO A MIGUEL LLORENTE

El club le aparta del equipo por "unos hechos y conductas supuestamente realizadas" por el entrenador

El Dépor Abanca no está viviendo su temporada más tranquila. Habrá que ver en que queda luego todo ello, pero el hecho de **abrir un expediente al técnico del Dépor Abanca por determinados hechos no esclarecidos aún, dejan la sombra de la duda y han ocasionado un grave daño al equipo en la semana más decisiva.**

El entrenador del femenino fue expulsado en el último partido en Abegondo ante el Racing, después dimitía la segunda entrenadora, Ana González, y unas horas más tarde las jugadoras se negaban a entrenar a las órdenes de Llorente. Todo muy raro, negativo y preocupante. Para enredar más aún si cabe, el club emite un comunicado en el que dice que **"se le abre expediente por unos hechos relacionados estrictamente en el ámbito deportivo y que no incluyen en ningún caso connotación sexual ni violencia"**. Realmente no ayudan estas palabras porque siembran la duda al resaltar unos detalles que nadie había

mencionado y que serían muy graves.

En resumen, Miguel Llorente apartado del equipo en sus funciones mientras se llevan a cabo las pertinentes investigaciones por parte del club, "sin que esto suponga en modo alguno prejuzgar ni condicionar el resultado de las averiguaciones".

Se hace cargo del femenino, Kevin Cabado, entrenador del Deportivo Abanca B mientras dure el expediente abierto. Cabado ya estuvo dirigiendo los entrenamientos previos al partido ante el Levante Las Planas. Según algunas fuentes, por ejemplo, disinoticias.es, lo ocurrido "tiene que ver con unas supuestas palabras que Llorente habría pronunciado en la caseta y que se podrían entender de carácter racista". **De todas formas, la ruptura entre una buena parte de las jugadoras y el técnico era patente** y ha llegado en el peor momento de la temporada del equipo.



BARRACO
-CERVEZERÍA-

☎ 603 64 66 65

Rúa Garrucha, 2 bajo
15179 Oleiros - A Coruña







EL DÉPOR ABANCA QUIERE SEGUIR EN LA LUCHA

El femenino se engancha a la Liga tras hacer piña. En la semana más complicada, gana al líder

El Dépor Abanca quiere seguir vivo y luchar por el título de Liga y el ascenso. En la semana más complicada de los últimos dos años, las jugadoras blanquiazules han hecho piña, autogestión, y han dado buena cuenta del líder, Levante Las Planas (0-3), para colocarse a 1 punto y aspirar de nuevo al ascenso directo.

Era el primer partido de Kevin Cabado como entrenador interino tras el expediente a Llorente y el resultado no pudo ser mejor. Un golpe en la mesa que hace pensar que en el vestuario del Dépor Abanca estaban pasando cosas que afectaban al rendimiento en el terreno de juego.

CAMBIO DE SISTEMA PARA EMPEZAR:

Movió el equipo sin pestañear, colocó a Eva Dios de lateral zurda, y contó con Paula Novo como sustituta de Cris. El equipo no corrió tanto riesgo en la salida de balón como con Miguel Llorente, jugando con menos posesión pero sufriendo menos en campo propio.

BALÓN PARADO:

El equipo supo sacar rendimiento a las jugadas a balón parado. El primer gol en un remate de cabeza de María Ruiz tras saque de falta; el segundo de Inés tras un saque de esquina y ya el tercero en un disparo lejano de Ainhoa Marín.

DÉPOR ABANCA:

Ana Vallés; Paula Novo (min 76, Paula Monteagudo), Inés Altamira, Raquel García, Eva Dios; Carlota Sánchez (min 67, María Figueroa), Jone Ibáñez, Laura Fernández (min 59 Adule), Ainhoa Marín, María Ruiz y Aroa Guerra (min 46, Patri López).

CLASIFICACIÓN:

1º-Levante Las Planas, 44 puntos; 2º-Espanyol, 44 puntos; 3º-Osasuna, 43 puntos; 4º-DEPOR ABANCA, 43 puntos y 5º-EDF Logroño. 43 puntos.

AREA PAINTBALL ZAPATEIRA

DESDE 15€

20.000 M²

VEN EN EL BUS N° 24 PARADA O'CARÓN

653 101 094

WWW.APZPAINTBALL.COM

INFO@APZPAINTBALL.COM

CUMPLES DESPEDIAS COLEGIOS EMPRESAS AMIGOS...

AVENIDA NUEVA YORK A CORUÑA

43° 18' 20" N
8° 25' 44" W

La Dama



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

T.: 981 92 61 38



ε 11 3
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



EL FABRIL, DE MAL EN PEOR

El filial blanquiazul vuelve a perder Se aleja ya de la posibilidad de play-off

El Fabril se aleja de la posibilidad remota de jugar los play-off de ascenso a Segunda B al perder ante un potente Somozas (3-1). Es ya la jornada 29 en esta Tercera División y el equipo que dirige Óscar Gilsanz está en tierra de nadie, en octava posición con 34 puntos, a nada menos que 13 puntos del Rápido de Bouzas que es quinto y marca la zona de la fase de ascenso. Era tarea complicada sacar algo positivo ante un Somozas que está en plena lucha por la primera plaza con el Polvorín, no era desde el luego el mejor día para empezar a cambiar una mala racha que ya dura demasiado para el filial blanquiazul.

La baja de **David Mella**, concentrado con la selección española sub-17 para el Torneo Elite del Campeonato de Europa que se disputa en Bosnia, se dejó notar en el ataque deportivista, además de **no poder contar tampoco con Iván Guerrero y Yeremay**, convocados por Borja Jiménez para el partido de Balaídos.

Es cierto que el Fabril cuenta con dos partidos menos aplazados por covid, pero es el momento de reaccionar o será imposible poder competir por los play-off. El próximo fin de semana juega en Abegondo ante el Arzúa, aunque antes visitará al Choco en uno de los aplazados, y el Sofán el 6 de abril, para después jugar fuera ante el Arnoia, recibir en el derbi al Silva y viajar hasta A Estrada.



CLASIFICACIÓN		
1	POLVORÍN	57 PUNTOS
2	SOMOZAS	56 PUNTOS
3	OURENSE CF	54 PUNTOS
4	BARCO	48 PUNTOS
5	R. BOUZAS	47 PUNTOS
6	R. VILLALBÉS	42 PUNTOS
7	ESTRADENSE	39 PUNTOS
8	DEP. FABRIL	34 PUNTOS
9	SILVA SD	33 PUNTOS
10	VIVEIRO	33 PUNTOS



COME, JUEGA, BEBE, REPITE

CALLE ORZÁN 129

SÍGUENOS EN: 

CERVECERÍA

CANOSA

cerveza de bodega

TAPAS Y RACIONES

CENAS DE GRUPO Y REUNIONES

DOMINGO MENÚ ESPECIAL

981 119 580 · Ronda de Outeiro, 198 · 15007 A Coruña



B Concello da
Baña

Concellaría de
Promoción
da Vida Activa
e Deporte

 981 886 501

Sempre co deporte

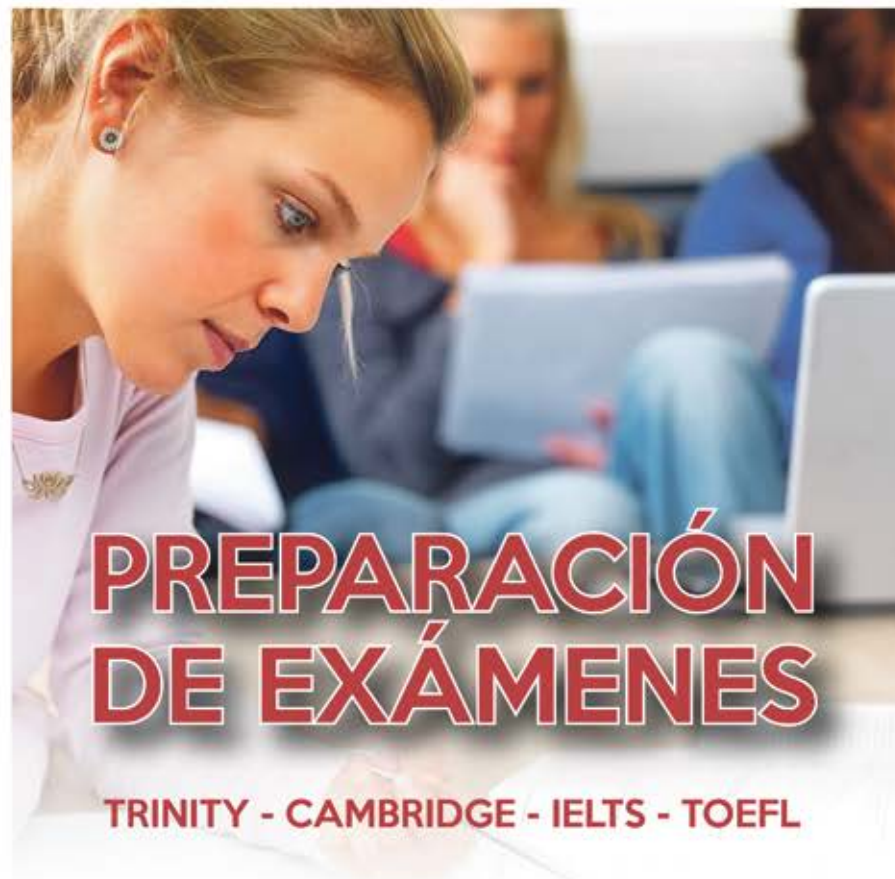
ENGLISH

4 you



CLASES DE INGLÉS

NIÑOS - ADULTOS - UNIVERSIDAD - BUSINESS



PREPARACIÓN DE EXÁMENES

TRINITY - CAMBRIDGE - IELTS - TOEFL



CAMPAMENTOS DE VERANO

EN A CORUÑA Y GALICIA



ESTANCIAS EN IRLANDA

IRISH COLLEGE OF ENGLISH

ACADEMIAS DE INGLÉS EN A CORUÑA

MATOGRADE

ROTONDA JUAN DÍAZ PORLIER 13
881 89 44 53

NOVO MESOIRO

AVENIDA NOVO MESOIRO 7
881 92 66 72



RAYO MAJADAHONDA



FOTO

Loly

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

981 121 908



Carnicería

Pablo

O Carballés

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

Escríbenos en: www.carniceriapablo.com

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

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

Mercado de Elviña · Puesto 43 · A CORUÑA · T.: 619 360 525 · +carniceriapabloelviña



LIMPIEZAS ISKRA

MÁS DE
10 AÑOS
DE
EXPERIENCIA

LIMPIEZAS DE
COMUNIDADES

663 897 711



EL RAYO MAJADAHONDA QUIERE LUCHAR POR EL ASCENSO

En los puestos de play off y con la ilusión de regresar a Segunda

El Rayo Majadahonda sabe lo que es jugar en Segunda División y esta temporada pretende colarse en los puestos de play off que le permitan al menos soñar con el regreso. Está siendo algo irregular, aunque se ha mantenido siempre en la parte alta de la tabla, con un buen rendimiento fuera del Cerro del Espino aunque en su última salida perdía claramente (3-0) ante el Tudelano de forma sorprendente.

Han recuperado la moral y las sensaciones remontando ante Unionistas (4-3), pero con el debe de haber encajado nada menos que 6 goles en dos jornadas por jugadas a balón parado y en errores individuales en defensa. Este es el aspecto que reseñaba el entrenador del equipo madrileño, Abel Gómez: "Nos han hecho daño en las jugadas a balón parado y eso es falta de concentración y de ajustar mejor las marcas, pero lo seguiremos trabajando para que no nos ocurra más".

El Rayo Majadahonda formó en el último partido con: Nereo Champagne; Bastos, Vega, Pérez y Osel en defensa; Bernal, M. García, Nando, Albiach, J. Gómez y Rubén Sánchez en punta.

50 puntos que le colocan en posición de privilegio en la clasificación y con buenas sensaciones según confiesa el técnico: "Me quedo con el buen partido que hemos hecho, estamos combinando, jugando, atacando y es una señal de que estamos haciendo bien las cosas a pesar de lo de Tudela que fueron errores puntuales".

"VAMOS A PELEAR POR ESTAR ARRIBA EN LAS ÚLTIMAS JORNADAS DE LIGA":

"El equipo trabaja bien, no tengo un once definido porque tengo confianza en todos y depende de cada partido el que jueguen unos u otros. Nos falta pulir pequeños detalles para ser un mejor equipo aún".



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



Comedor privado

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





"SABEMOS QUE ES UN GRAN RIVAL Y UN GRAN ESTADIO"

El Rayo Majadahonda quiere dar guerra en Riazor. Abel García, Bastos y Nando creen en la victoria

El estadio de Riazor es un reclamo para todos los jugadores y equipos de la categoría. Evidentemente no hay otro igual en esta 1ª RFEF porque es uno de los mejores estadios de España, y por eso motiva siempre a los rivales que lo visitan.

Es el caso también del Rayo Majadahonda, porque nada más acabar su partido contra Unionistas ya les preguntaban en la sala de prensa por la visita a Riazor y el partido contra el Deportivo.

"Lo afrontamos como ante cualquier otro rival de la categoría porque todos los partidos son importantes y difíciles ahora. Sabemos que nos enfrentamos a un gran rival y en un gran estadio y vamos a plantear el partido de la mejor manera posible para intentar ganarles. Vamos a ir a competir y a tratar de hacer el mejor partido posible", aseguraba el técnico del equipo madrileño, Abel Gómez.

También los jugadores se han expresado de la misma manera durante la se-

mana, y con el aliciente de jugar ante 15.000 aficionados y ante todo un Dépor.

ÚLTIMOS PARTIDOS DEL RAYO MAJDAHONDA:

Jornada 25: UD Logroñés 0 Rayo Majadahonda 1; Rayo Majadahonda 1 Cultural 0; Racing de Ferrol 2 Rayo Majadahonda 1; Tudelano 3 Rayo Majadahonda 0, y el ganado ante el Extremadura, Rayo Majadahonda 2 Extremadura 0.

Bastos, uno de los laterales del Rayo, ha comentado estos días que "el equipo ofensivamente está bien, y ganar de nuevo tras el varapalo de Tudela siempre hace que suba la moral y si es remontando pues mucho mejor". Por su parte, Nando, aseguraba que "estamos haciendo las cosas bien. Quedan aún muchos partidos pero la victoria ante Unionistas ha sido importante y sobre todo necesaria".

Queixo Artesán



Desde 1947



Eduardo Cotelo Gómez
Roberto Manuel Cotelo Fómez

LESTÓN - PAIOSACO ☎ 981 606 255 📞 630 415 132



NUESTRA ESPECIALIDAD
CHIPIRONES EN CEBOLLADOS,
RAXO AL CABRALES.

MENÚ DEL DÍA 9,50 €

TAPAS

881993086

Calle Alfredo Vicenti 16 Bajo, A Coruña



PINTURAS EXTERIORES E INTERIORES
 AISLAMIENTOS TÉRMICOS
 REHABILITACIÓN DE FACHADAS

O'Pombo, 37 - PRAVIO - CAMBRE (A Coruña)

☎ 981 676 829 📞 609 877 781

www.pinturasiglesias.com @pinturasgonzaleziglesias@hotmail.com



A Pardele

H A M B U R G U E S E R Í A

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



A PARDELA SANTA CRUZ



@PARDELA25



DESCARGA
NUESTRA CARTA





MOTOR

CERVECERIA ARRINCADEIRA

C/ Francisco Largo Caballero 7A bajo
15670 O Burgo (A Coruña)

T. 981 65 40 41



NOS ESPECIALIZAMOS EN
HAMBURGUESAS Y BOCADILLOS
...
RACIONES Y TAPAS

 @arrincadeiracerveceria



IVÁN ARES VUELVE A DOMINAR EN CORUÑA

Se llevó el duelo con Víctor Senra y recupera el cetro del Rally de A Coruña

El trono del Rally de A Coruña lo recupera Iván Ares que le ganó el pulso a Víctor Senra para proclamarse campeón por las calles coruñesas. El piloto de Carral, se convierte en el mejor en el palmarés de la prueba al desempatar en victorias con su rival. Reciente campeón de España de rallies de tierra, Ares abría el Campeonato Gallego con este triunfo de prestigio.

Una prueba que despertó gran expectación entre los aficionados coruñeses que desde el inicio llenaron el circuito urbano por la zona del parque de Bens y el Parrote, y al ser tramos nocturnos el ambiente en fin de semana fue espectacular. Iván Ares ya se colocaba líder tras el primer tramo del viernes, pero Senra reaccionaba en la jornada del sábado y se colocaba a tan solo 9 segundos. La presión no pudo con el piloto coruñés que decidió la carrera en los tres últimos tramos aventajando en más de medio minuto a Víctor Senra.

Primero y segundo en el podio, tercero fue Alberto Meira a casi dos minutos del ganador.



CLASIFICACIÓN FINAL DEL 26º RALLY DE A CORUÑA

POS.	PILOTO	ESCUADERÍA	COPILOTO	COCHE
1	IVÁN ARES	ARES RACING	DAVID VÁZQUEZ	HYUNDAI I20 RALLY2
2	VÍCTOR SENRA	YACAR RACING	ALEJANDRO LÓPEZ	SKODA FABIA
3	ALBERTO MEIRA	AMF SPORT	AVELINO MARTÍNEZ	SKODA FABIAN5
4	ALBERTO OTERO	LALÍN DEZA	JORDÁN VÁZQUEZ	FORD FIESTA N5
5	ALBERTO NIMO	AR VIDAL RACING	JOSÉ PINTOR	VOLKSWAGEN P
6	JM LISTA	TRS RACING TEAM	IVÁN CARMONA	MITSUBISHI
7	CELESTINO IGLESIAS	DESGUACES TINO R	JORGE IGLESIAS	FORD FIESTA
8	ANTONIO PÉREZ	LALÍN DEZA	DAVID CASTRO	HYUNDAI I20 N5
9	JM LAMELA	YACAR RACING	DANIEL PÉREZ	CITROËN DS3
10	DAVID RIVAS	RVS MOTORSPORT	JOSÉ VIEITEZ	CITROËN C2R2 MAX

TALLER MECANICO NOVA - NVI

Diagnosis - Distribuciones
Cambio de aceite
Frenos - Suspensión
Nos encargamos de la ITV
Montura y Equilibrado de Neumáticos
Instalación de radios y navegadores
Instalación de etapas y sonido
Y mucho mas



UN RALLY QUE ENGANCHA A LOS AFICIONADOS

120 vehículos inscritos en esta 26ª edición de una prueba que cada año reúne a más aficionados

Primera cita del Campeonato Xunta de Galicia 2022 que ha enganchado de nuevo a la ciudad, con un novedoso tramo nocturno por las calles coruñesas que ha sido espectacular y muy vistoso para el aficionado medio. El paseo de O Parrote fue el escenario de la salida del primer tramo cronometrado de 2'2 kilómetros por el parque de Bens que reunió a miles de aficionados. Otros 8 tramos en la jornada del sábado por las carreteras de cinco ayuntamientos del área de A Coruña; Aranga, Coirós, Culleredo, Arteixo y Cerceda. Hay que destacar que el Rally tuvo mucha más expectación porque este año no hubo restricciones por la pandemia aunque la gente respondió con responsabilidad y prudencia.

120 vehículos que compitieron por las carreteras coruñesas con el triunfo final del que era favorito, el Hyundai i20 N Rally 2 de Iván Ares, triple ganador de la prueba de A Coruña (2015, 2018 y 2019), campeón de España de rallies de asfalto en 2017, doble ganador del Campeonato Autonómico

(2011 y 2014) y vencedor el año pasado de la Copa de España de rallies de tierra por vez primera.

NUEVOS COLORES DE SU COCHE:

La prueba tuvo para Ares el aliciente de presentar la nueva decoración de su Hyundai i20 precisamente en Coruña. El piloto comentaba en el acto de presentación del coche "que estaba muy agradecido con todas las personas que han hecho posible que tengamos un vehículo de última generación".

Sobre los objetivos para esta temporada, Ares indicó que "este año centraremos todos nuestros esfuerzos en el certamen nacional, aunque vamos a disputar varias pruebas del FIA European Championship. **En este Rally de Coruña es un gustazo competir contra grandes rivales y además al lado de casa, una gran ocasión para disfrutar de la pasión por nuestra ciudad**".



óptica cambre

CUIDAMOS DE TU SALUD VISUAL



981 676 002



658 803 030



opticacambre@gmail.com



Pza. de Europa, 5 Bajo · 15660 Cambre (A Coruña)





UN RALLY QUE DESDE 1967 HA VIVIDO DISTINTAS ETAPAS

Rally Rías Altas, Ciudad de Cristal..., varias denominaciones hasta el actual Rally de A Coruña

El Rally de A Coruña ha vivido distintos vaivenes desde su creación en 1967. En los años 50 comenzaron las competiciones de motor en la ciudad a cargo del Moto Club Coruña, aunque la primera competición automovilística que se disputó fue el IV Rally Nacional del RACE en 1956 que simplemente pasaba por Coruña aunque finalizaba en Madrid. Tardó en llegar el primer Rally automovilístico, en 1966, el denominado 1er Rally de Primavera.

La escudería Centollo fue la impulsora de la organización del primer Rally de A Coruña bajo el apelativo de Rías Altas, que se pudo disputar unos años de forma consecutiva hasta 1973, año en el que se cortó de forma inesperada su celebración. Llegan los vaivenes, se disputa en 1976, pero el siguiente año de nuevo no hubo prueba y de nuevo regresa en 1978 dentro del Campeonato Gallego.

En 1986, un accidente mortal hizo suspender la carrera al fallecer un aficionado.

Se retoma en 1988 y dato curioso, en 1990 se disputó por los municipios de Muros, Carnota, Vimianzo y Dumbría, y se llamó Rally 1000 vistas. Hay que destacar lo ocurrido en 1983, con el 1º Critérium Mora Renault, ya que su tercera edición pasó a formar parte de la Copa de España. Pasó a llamarse Rally Ciudad de Cristal y en 1991 Rally Ciudad de La Coruña

En 1993 entra por vez primera a formar parte del Campeonato de España. Siguieron los esfuerzos por consolidar el Rally y a pesar de los problemas de financiación, la Escudería La Coruña lo incluyó en 2009 para una pre-inspección con el objeto de traer el Mundial de Rallyes a Galicia. La entidad One Seven también intentó recuperar el Rally por el ayuntamiento de Carral. Desgraciadamente será recordado por el terrible accidente mortal con 7 espectadores fallecidos. Desde el 2015 el Rally goza de buena salud.

CONSTRUCCIONES DE GALICIA
CONDEGA, S.L.

TRABAJOS DE DESAMANTADO 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

TALLERE SANTANA

☎ 881 064 854 📞 650 523 030

Rúa Galileo Galilei, 43 - 15008 A CORUÑA
santanatalleres@gmail.com

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






IVÁN ARES-VÍCTOR SENRA, DESEMPATE EN CORUÑA

La presente edición del Rally de A Coruña servía también para desempatar la victorias entre los dos favoritos de los últimos años, Iván Ares y Víctor Senra, ambos con tres triunfos en la prueba coruñesa. Y es que el palmarés de estas últimas ediciones estaba al rojo vivo y este año no defraudó a los aficionados con la lucha entre los dos pilotos hasta el final.

PALMARÉS DESDE 2000

AÑO	PILOTO	COCHE
RALLY 2000	SALVADOR CAÑELLAS JR.	SEAT CÓRDOBA
RALLY 2001	LUIS MONZÓN	PEUGEOT 306 MAXI
RALLY 2015	IVÁN ARES	PORSCHE 997
RALLY 2017	VÍCTOR SENRA	FORD FIESTA RS
RALLY 2018	IVÁN ARES	HYUNDAI I20 R5
RALLY 2019	IVÁN ARES	HYUNDAI I20 R5
RALLY 2020	VÍCTOR SENRA	SKODA FABIA
RALLY 2021	VÍCTOR SENRA	SKODA FABIA



Desde 1967 con la victoria de Jorge de Bragatón, la triple victoria de Santiago Saldo (1969, 1971 y 1972), Miguel Martínez (1980 y 1981), Luis Barrio que conseguía doblete en (1982 y 83), Carlos Piñeiro (1984 y 85), el dominio de Germán Castrillón ganando tres ediciones (1990, 1991 y 1992), Luis Climent que vencía dos años seguidos (1986 y 87) o Luis Monzón, (1999 y 2001), el palmarés del Rally coruñés tiene nombres ilustres que ahora cuenta con la rivalidad sana y deportiva entre Iván Ares y Víctor Senra que queda de momento en un 4 a 3 para el de Cambre.

Han sido unas jornadas espectaculares como siempre, con los 120 pilotos y un recorrido de 312 kilómetros, de los cuales, 82,6 kms correspondieron a nueve tramos cronometrados, dividido en dos etapas y cinco secciones, con la novedad del tramo urbano nocturno.

Neumáticos Chema

Neumáticos · Llantas · Frenos · Amortiguadores
Aceite · Escapes · Lavado a mano

T: 981 672 064 info@neumaticoschema.com
Rúa Paraiso, 23 www.neumaticoschema.com
15175 Carral - A Coruña Síguenos en NeumaticosChema

**LAVADO Y ENGRASE
AGRA DE BRAGUA**

Restauramos tu automovil

Lavadero Agra de Bragua, 12 - 15010 A Coruña
 618 706 820

**ACADEMIA
A FRAGA** TEL.: 604 024 612
C/ Pintor Pablo Manzano, 3 - 15660 Cambre (A Coruña)

A FRAGA ENCANTADA

C/ Pintor Lucio Muñoz, 3 - 15660 CAMBRE (A Coruña)
www.afragaencantada.es - escolainfantil@afragaencantada.com
Tel: 981 656 269

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



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

PERITAJES
TASACIONES
REHABILITACIÓN



G R U P O

alForo



📞 **981 577 475**

📞 **609 844 979**

Monforte, 13 - 15007 A Coruña

Rosalía de Castro, 37 - 15960 Ribeira

Hórreo, 60 - 5ªA - 15702 Santiago de Compostela

@ info@alforo.es

🌐 www.alforo.es



**CONSTRUCCIONES
VELUBE, S.L.**



RETIRADA DE AMIANTO

- RETIRADA DE CUBIERTAS DE FIBROCEMENTO
- GESTIÓN INTEGRAL EN CADA PROYECTO
- EMPRESA REGISTRADA EN EL RERA N.º 15/352
- GESTIÓN Y TRANSPORTE DE RESIDUOS A VERTEDERO AUTORIZADO

PRESUPUESTO SIN COMPROMISO 654 556 071

XANCEDA - MESÍA (A Coruña) | Telf.: 981 68 71 87



HOCKEY

EL LICEO FICHA A MARTÍ CASAS

El Liceo no se detiene y aunque ya sabe que varios de sus mejores jugadores se irán en junio, acaba de apalabar a uno de los jugadores más codiciados del mercado por varios equipos como es **Martí Casas (Mataró, 1995)**, jugador del Calafell cedido en el mercado invernal por el Forte dei Marmi.

Puede ser el sustituto natural de Jordi Adroher, que abandona el club en junio para jugar en el Lodi, aunque eso son palabras mayores ya que igualar la magia de Adroher parece complicado de momento para un jugador joven aún como Casas.

Se trata de un delantero de habilidad, también en las faltas directas. Tiene experiencia en varios equipos como el Vic, Noia, Mataró y el Forte del Marmi. Es muy goleador, en su primera temporada anotó 19 goles pero en las siguientes se fue a los 69 y 49 tantos. En Italia se quedó sin ficha y lo repescó el Calafell en enero en el que lleva 9 goles en 9 jornadas y 7 en competición europea.

Los otros dos jugadores que dejan el Liceo, Roberto Di Benedetto que se marcha al Benfica y Carles Grau, que jugará en el Barcelona, tienen ya también sustitutos. Se trata de **Martí Serra, el portero del Lleida** y tercer guardameta de la selección española, y **Bruno Di Benedetto** que suplirá a su hermano mellizo y que llega también desde el Lleida. Bruno ya estuvo un año en el club a las órdenes de Juan Copa.

SORTEO DE GRUPOS DE LA GOLDEN CUP:

La llamada Liga Europea versión EHCA ya tiene sus grupos y calendario conformados :

Grupo A: FC Porto, SL Benfica y CP Caldes; **Grupo B:** FC Barcelona, Sporting CP y Saint Omer; **Grupo C:** Deportivo Liceo, OC Barcelos y Forte dei Marmi, y **Grupo D:** Olivarense, Reus Deportivo y CE Noia. Se disputará en el Palacio entre los días 11 y 17 de abril.



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



CAÑÁS
Panadería - Pastelería
Rúa Belvis de Paleo, n.º 3 CARRAL · 15175 A Coruña
981 672 652



IP ELECTRICIDAD

Servicio urgente en averías
PRESUPUESTO SIN COMPROMISO
INSTALADOR AUTORIZADO
BTB3000398

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

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

**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**





BALONCESTO - LEYMA CORUÑA

LA IRREGULARIDAD CONDENA AL LEYMA CORUÑA

Es la tónica general esta temporada. Salió de una crisis, se enganchó arriba y vuelve a la andadas

La gran irregularidad es lo que está condenando al Leyma Coruña esta temporada. Lesiones, contratiempos, covid, muchas circunstancias, pero también la irregularidad cuando ha tenido la posibilidad de engancharse entre los mejores de la LeB Oro.

Cuatro derrotas en cinco partidos que encienden de nuevo la luz roja en el equipo coruñés que no acaba de encontrar este año su estilo ni su balance aceptable de partidos ganados y perdidos. La derrota en el Palacio ante el Girona de Marc Gasol, (72-96) se suma a la de Palencia, Guipúzcoa y frente al Bahía San Agustín, con la victoria clara en casa ante el Peñas de Huesca.

A pesar de todo, el equipo naranja sigue más o menos arriba en la tabla, en puestos de play off, sextos ahora mismo pero con un balance equilibrado no muy bueno de 13 victorias y 12 derrotas ya. Si habái contratiempos, se le suma la lesión de Álex Hernández.

Sergio García, el entrenador del Leyma, confiesa que **"es un momento que tenemos que asumir, nuestra situación general. Es evidente que ahora necesitamos cambios de rol porque la pérdida de Álex es importante, física-**

mente está claro que no estamos a nuestro mejor nivel pero lo he hablado con los jugadores y lo que tenemos que hacer es estar juntos, seguir trabajando que es la única manera de sacarlo adelante".

La recuperación de jugadores será imporrante y "cambiar las caras y la mentalidad y ser positivos. Es una carrera de fondo y lo que cuenta es en la jornada 34 estar entre los 9 primeros. "Ese es nuestro objetivo".

CLASIFICACIÓN LEB ORO

1	GRANADA	44 PUNTOS
2	ESTUDIANTES	43 PUNTOS
3	LLEIDA	43 PUNTOS
4	PALENCIA	41 PUNTOS
5	ALICANTE	38 PUNTOS
6	LEYMA CORUÑA	38 PUNTOS

@estudioefeoito Foto Rodri ESTUDIO EFOITO

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



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



NATACIÓN

ÉXITOS DE ALMUDENA QUEREDA Y JACOBO GARRIDO

Almudena Quereda y Jacobo Garrido siguen siendo unos competidores natos y acumulan éxitos en las pruebas en las que participan. El paralímpico coruñés se subió al podio en todas las pruebas del reciente Nacional y la nadadora del Liceo, en la que era su primer Campeonato de España, fue la mejor en la categoría S8 con dos medallas de oro y tres de plata.

El Nacional de natación adaptada por Comunidades Autónomas disputado en Cádiz hace unos días, ha sido la confirmación de que los dos nadadores coruñeses tienen un gen competitivo y una calidad que les hace destacar en cada prueba.

Jacobo es ya todo un experto, un veterano de tan sólo 21 años que aunque representa a Cataluña, es coruñés de pura cepa; y Almudena representando a Galicia a sus 36 años y demostrando una enorme historia de superación personal. Los dos nadadores entrenados por Jesús de la Fuente y que tienen

el sueño de participar en los Juegos de París 2024. Jacobo Garrido ya sabe lo que es acudir a una cita olímpica, la de Tokio, de la que se trajo 3 diplomas olímpicos, y ahora desde su nuevo destino en Mataró porque ya se había desplazado al CAR de Sant Cugat para entrenar y mejorar, espera seguir con su sueño olímpico parisino.

Fue segundo en 200 estilos, primero en SM9; segundo en 100 mariposa; segundo en 100 espalda; tercero en 100 libres y décimo en 50.

Almudena Quereda comenzaba a participar hace apenas un año tras superar un grave accidente de tráfico, y la cita de Cádiz era su primera experiencia en la élite y comprobar su nivel de competitividad tras adaptarse a su discapacidad. En su categoría, S8, sus mejores resultados fueron un séptimo y un noveno puesto en 200 y 400 libres, pero de su calse fue de las más destacadas con dosoros y tres platas.



Bautizos - Comuniones
Bodas - Reuniones - Pedidas
y todo tipo de eventos

HINCHABLES VARELA **627 19 18 10**

San Lorenzo de Nogueiras. 22
36637 MEIS - PONTEVEDRA

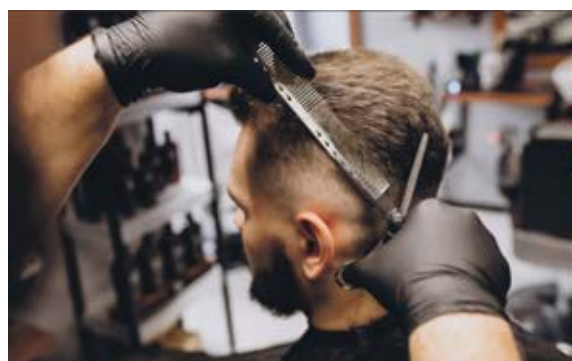


HOSTAL LINAR
TLF.: 981 227 837
Prueben nuestras carnes variadas acompañadas de la caipirina brasileña
Reserve su mesa los fines de semana

PARRILLADA RODICIO

LA CORUÑA

Rúa Álvaro Cebreiro, 7 · 15003 A Coruña
Tlf.: 981 221 092 · www.hostallinar.net · info@hostallinar.net




PARDO O BARBEIRO

Peluquería de caballeros y barbería.
Cortes de cabello, afeitado, arreglo de barba y patillas

De lunes a viernes de 08:00 a 20:00. Sábado de 09:00 a 14:00.
CALLE Plá y Cancelela, 2 - 15005 - A Coruña
981 236 597





PELOTA

CAMPEONATO DE ESPAÑA DE PELOTA

El frontón de la Ciudad Deportiva de La Torre fue el escenario de la 10ª y última jornada del Campeonato Nacional en partido que le enfrentaba al Adurtza Jai Alai, con resultado negativo para los coruñeses.

En la modalidad de pelota de cuero formaron por el Club Pelota Coruña, Juanjo y Ton, con una gran actuación del zaguero Ton pero con la acusada inactividad de Juanjo durante todo el último mes por una lesión que le impidió llegar en el mejor momento de forma.

Y además, enfrente, una pareja poderosa y rocosa, la compuesta por Cámara y Herrera que no dejaron escapar la oportunidad de alzarse con la victoria. **CLUB PELOTA CORUÑA (0), ADURTZA JAI ALAI (2), (7-15 Y 10-15).**

En pala corta, jugaron por los locales, Jonathan y Natxo, que al igual que sus compañeros cedían los puntos en juego. Además, como nota negativa, el delantero coruñés sufría una lesión en el primer set que condicionó el resultado final. Con todo esto, Fraix y Sáez consiguieron llevarse la victoria de forma muy clara. **CLUB PELOTA CORUÑA (0), ADURTZA JAI ALAI (2), (7-15 Y 3-15).**

Con este resultado, el Club ADUNTZA igualaba con el Club Pelota Coruña a puntos en el marcador final, aunque por mejor tanteo a favor se llevaba la tercera posición del grupo el Aduntza.

La próxima cita para la Pelota será el Campeonato de España de Federaciones F36M Absoluto en los meses de mayo y junio.

PELUQUERIA DE CABALLEROS

ALFONSO

20 Años a su servicio

618 606 836

Alicante, 6 Bajo - 19009 A Coruña

@peluqueriocaballerosalfonso



VETERINARIA bergondo

- Consultorio
- Tienda especializada
- Peluquería
- Diagnóstico por imagen
- Análisis
- Urgencias
- Servicio a domicilio

BÁRBARA SANZ MACEIN Colegiado 1278

C/ Sayoso n.º 39, Bajo · 15165 A Coruña

T.: 627 666 594 · 981 794 268

a Empanadería

EMPANADAS ARTESAS

981 049 630

Rúa Vicente Ferrer 18, 15008, A Coruña



Telf. 668 55 58 70 · lg. O Curro. n.º 2. 15175 Carral



HOCKEY HIERBA

CAMPEONATO DE ESPAÑA AUTONÓMICO DE HOCKEY HIERBA

Galicia se subió al podio del VI Campeonato de España autonómico de hockey hierba disputado recientemente en Zaragoza. Tanto en categoría femenina como masculina, Galicia se colgaba la medalla de bronce.

Las chicas se enfrentaron a la Comunidad de Valencia y consiguieron derrotarlas en la tanda de penaltis shot-out. Las jugadoras gallegas lograron remontar un partido que empezaron perdiendo, pero a base de entrega y sacrificio, además de buen juego, consiguieron imponerse finalmente. Tiene mérito porque fue ante un equipo técnicamente superior y en un encuentro en el que las grandes intervenciones de la portera de Galicia, Laura Sánchez, hicieron posible que Valencia no pudiera en ningún momento imponerse en el marcador. Laura se llevó el tofeo a la mejor guardameta del Campeonato.

Final del partido con empate a 1 tanto, y victoria final en los shot-out (2-1).

CLASIFICACIÓN FINAL:

- 1º-ANDALUCÍA
- 2º-ASTURIAS
- 3º.GALICIA
- 4º-COMUNIDAD VALENCIANA
- 5º-ARAGÓN
- 6º-BALEARES

Mientras, **en la categoría masculina**, Galicia se enfrentó a Andalucía en un partido en el que los nuestros comenzaron con un claro 3-0, materializando los shot-out y los penaltys córner a través de Manu Lamelas, para acabar el encuentro con un claro GALICIA 5 ANDALUCÍA 2.

CLASIFICACIÓN FINAL: 1º-VALENCIA, 2º-ASTURIAS, 3º-GALICIA, 4º-ANDALUCÍA, 5º-ARAGÓN Y 6º-BALEARES.



Av. de Arteixo n.º 107 Bajo
A Coruña
T. 981 020 298
622 205 067



Jamones y Embutidos Ibéricos
Quesos
Productos de "Cerdo Celta"
Vinos - Conservas
Delicatessen

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

www.cerrajerosencoruna.es

CERRAJERÍA

Urgencias: 659 732 278

24
HORAS

Duplicado de llaves y mandos,
venta de cerraduras y cilindros,
igualamientos y amaestramientos,
afilado de cuchillos y tijeras,
reparación de calzado...

Apertura de puertas, cajas fuertes y portales.

 PANTUFLAS

Rúa Socorro, 61 (Antes C/Juan Canalejo) 15003 A Coruña
Tel.: 881 926 318 · pantunflas.coruna@gmail.com



VOLEIBOL

GRAN TEMPORADA DEL CALASANCIAS

Gran cierre de la temporada del Ciudad de A Coruña Calasancias en la Primera División Masculina de Voleibol, aunque finalmente se le han escapado las opciones de ascenso. Con la juventud que tiene la plantilla y la experiencia que va adquiriendo, el futuro puede ser prometedor para el club coruñés.

Perdía contra Valladolid en la última jornada, (2-3; 17-25; 25-22; 25-20; 24-26 y 10-15), en un gran partido en el polideportivo del Barrio de las Flores en lo que era la lucha por la plaza de ascenso. El Calasancias necesitaba la victoria y la verdad es que la tuvo en la punta de los dedos, con 2-1 a favor y en una buena dinámica de juego, finalmente la suerte que a veces hace falta en el voleibol, una bola que se marcha por un centímetro, o un bloqueo que se va fuera por poco, dio la victoria a los pucelanos del Universidad de Valladolid. Necesitaba de todas formas una victoria por 3-0 o 3-1 para hacerse con esa

deseada plaza de ascenso y hubo emoción casi hasta el final.

Con el primer set en contra, sabían los coruñeses que tenían que hacer un partidazo para conseguir ese 3-1. Y a punto estuvieron de lograrlo tras ponerse con 2-1 en el marcador y encarar el cuarto set con la moral por las nubes. Empate a 24, pero Valladolid hizo un buen saque y y un buen bloqueo y ganaban 24-26 dejando al Calasancias con la miel en los labios.

A pesar de que ya no tenían nada que hacer en el quinto set, Calasancias siguió luchando la victoria hasta el final.

CIUDAD DE A CORUÑA CALASANCIAS:

Hinojosa, Queiro, Caamaño, Manu Alba, Deus, Javier Franco y Hermida, en el equipo inicial, y Souza, Pablo Allegue, José Alba, Califano, Teo Díaz, Dani Espasandín y García de Dios.



Rúa Socorro, 45 - 15003 A Coruña



www.galpar.com
galpar@galpar.com

T.: 981 244 245
696 974 711

San Isidoro, 59 Bajo A Coruña

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



HORARIO:

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

Sábados de 9:00 a 14:00 h.





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



SERVICIO A DOMICILIO

981 251 588

ESCANEA
NUESTRA CARTA



CLUBES CON HISTORIA

LARACHA - PAIOSACO - CAIÓN



electro AV
material eléctrico e iluminación

TIENDA ONLINE
electroav.com

Avda. Finisterre, 62 Bajo Izquierda
15145 - A Laracha - A Coruña
Tif./Fax: 981 642 516
ana@electroav.com

TODOS LOS PERMISOS • CURSOS CAP • ABR

www.carcopa.com
info@carcopa.com

Ponteceso: 981 714 123
Carballo: 981 701 012
A Laracha: 881 991 003
Arteixo: 981 600 806



autoescuela



PROLIMBE
Productos de limpieza e higiene industrial

☎ 881 99 45 95

C/ Silverio Moreda Alvariño 5
15145 A Laracha, A Coruña



a medoña
agropecuaria

Doctor Fleming, 15 • 15100 Carballo • T.: 981 702 060
Avda. Bergantiños, 60 • Paiosaco • 15145 A Laracha • T.: 981 605 355
amedona@mundo-r.com

canalones

Frei o



695 120 730
estebanfreljo.4@gmail.com



*Ferraya
Galega*

Telas, retales, ropa y complementos frikys.

671 304 836

Santa Lucia, 2 Bajo dcha. 15145 LARACHA (A Coruña)
@ estefanialago@yahoo.es

f @FerrayaGalega



61 AÑOS DE HISTORIA: ESTE ES EL PAIOSACO 2021/2022

Tres años consecutivos en Tercera División, (2018/2019, 2019/2020 y 2020/2021), hacen que el Paiosaco tenga el deseo y la ilusión de afición y plantilla de regresar a la categoría que abandonaban en junio pasado. Desde el 2015 no abandona la Preferente o la Tercera, es un club consolidado y tiene una plantilla de garantías como ha demostrado todo el año. Fundado en 1961, con Carlos García Rodo en la presidencia y Diego Armando García en el banquillo, esta es la plantilla 2021/2022:

PORTEROS:
ADRIÁN MALLO CASANOVAS, MALLO
FRANCISCO SOUTO PÉREZ, PACO
ADRIÁN RAMA MARTÍNEZ, RAMA
DEFENSAS:

ALBERTO VARELA REY, BETO
EDUARDO J. DIAS RODRÍGUEZ, EDU DIAS
ADRIÁN CASARIEGO GARCÍA, CASARIEGO
MIGUEL ANTONIO DIAS, MIGUEL DIAS
PABLO RODRÍGUEZ, PABLO RIGUEZ

MIGUEL SÁNCHEZ MARTÍNEZ, POPI
SERGIO RAMÓN VICENTE, VENTOLA
CENTROCAMPISTAS:
MANUEL EIROA AMEJEIRAS, EIROA
JOSÉ R. VÁZQUEZ MARTÍNEZ, JOSIÑO
JUAN M. POMBO, JUANMA
MARTÍN LÓPEZ ACUÑA, MARTIN L
JOSÉ MOURE SUÁREZ, MOURE
DELANTEROS:
ALEJANDRO PÉREZ, ÁLEX PÉREZ
ÁLVARO LÓPEZ, ÁLVARO ACUÑA

CRISTIAN QUINTANA, CRISTIAN
IVÁN AMOR TORRES, IVÁN AMOR
JAVIER ALONSO AÑÓN, LEILÁN
ALEJANDRO BERNARDO BAS, TANI
CUERPO TÉCNICO:
ENTRENADOR:
DIEGO ARMANDO, DIEGO
DELEGADO:
LUCIANO MARIÑO, LUCIANO
PREPARADOR FÍSICO:
YELCO FARPÓN, YELCO

CARPINTERÍA José Ma Bello

Taller: Avda. Bergantiños, 15 bajo
PAIOSACO - LARACHA (A Coruña)
T.: 981 642 524 - M.: 617 320 182
www.carpinteriabello.com

FABRICACIÓN PROPIA
Armarios empotrados
Puertas
Muebles de cocina
Reformas comerciales
Carpintería en general

CERVECERÍA - CAFETERÍA
SUIZA

Especialidad Callos y Carne Asada
Días de Feria. Primer y tercer domingo de mes
Avda. de Bergantiños, 58 · 15145 PAIOSACO
T. 981 605 169

J.A.R.
Jaime Añón Roibal

ASESORIA FISCAL **CONTABLE**
LABORAL **SEGUROS**

Avda. de Bergantiños, 23 - 15145 Paiosaco
Telf./Fax: 981 606 256 - jaime@jarasesores.com

LOUREIRO **MAT. COSTRUCIÓN**
EXCAVACIONES
TRANSPORTES Y SERVICIOS

630 286 984 (Javier)
630 311 795 (Pablo)
606 783 052
981 606 266

Paiosaco, 7 - Larín
15142 ARTEIXO
(A Coruña)



WWW.JLPUBLICACIONES.COM



EL PAIOSACO INICIA EL CAMINO DE REGRESO A TERCERA

Para el Paiosaco sería el recuerdo de un mal sueño si un año después del descenso consigue de nuevo estar en Tercera División. Tras la mala temporada pasada, este año el equipo acabó en tercera posición de la primera fase y ya conoce el calendario de la fase de ascenso:

PREFERENTE GALICIA, 2ª FASE DE ASCENSO, GRUPO C NORTE:

Primera vuelta:

Jornada 1: (27/03/2022)

UD PAIOSACO-GALICIA MUGARDOS; ATL. ARTEIXO-LEMOS; SIGÜEIRO-MONTAÑEROS; FISTERRA-BETANZOS Y DUBRA-SARRIANA.

Jornada 2: (03/04/2022)

G.MUGARDOS-DUBRA; LEMOS-PAIOSACO; MONTAÑEROS-

ATL. ARTEIXO; BETANZOS-SIGÜEIRO y SARRIANA-FISTERRA.

Jornada 3: (10/04/2022)

DUBRA-LEMOS; **PAIOSACO**-MONTAÑEROS; ATL. ARTEIXO-BETANZOS; SIGÜEIRO-SARRIANA Y FISTERRA-G. MUGARDOS.

Jornada 4: (17/04/2022)

LEMOS-FISTERRA; MONTAÑEROS-DUBRA; BETANZOS-PAIOSACO; SARRIANA-ATL. ARTEIXO Y G. MUGARDOS-SIGÜEIRO.

Jornada 5: (24/04/2022)

FISTERRA-MONTAÑEROS; DUBRA-BETANZOS; **PAIOSACO**-SARRIANA; ATL. ARTEIXO-G. MUGARDOS Y SIGÜEIRO-LEMOS.

La segunda vuelta para el Paiosaco se inicia en la jornada 6ª enfrentándose al Galicia Mugardos fuera; recibe en la jornada 7ª al Lemos; juega contra el Montañeros fuera; en casa recibe al Betanzos, y acaba la fase ante la Sarriana en tierra lucense.

Construcciones
Crespo Barros, S.L.
T.: 981 605 316
Avda. Bergantiños, 70
PAIOSACO
www.concresba.com

V NAILS
Estudio de uñas
C/ Avda. Bergantiños, 23 bajo
Paiosaco / 15145 - A LARACHA
☎ 622 21 23 49

FLORISTERÍA - REGALOS
CASBO
Avda. Bergantiños - PAIOSACO
A Coruña - Tef.:981 606 115

BAR CAFETERÍA BALBIS
Cafés, té e infusiones.
Vinos y pinchos.
Rañeiras, 6 Bajo - LESTON - 15145 - Laracha

TAPAS
☎ 687 350 754
De martes a viernes de 9:00 a 00:00
Sábados y domingos de 10:00 a 00:00.



CERVECERÍA NORTE, FÚTBOL, FUTBOLÍN, DARDOS Y BILLAR

En la cervecería Norte de Paiosaco se celebran de forma habitual diferentes campeonatos de futbolín, dardos y billar, y en los que participan federados numerosos equipos. Son competiciones de ámbito nacional, por ejemplo el Campeonato de futbolín que reunió estos días a las mejores parejas del noroeste peninsular.

Asistieron a este evento parejas de las cuatro provincias de la Comunidad además de Asturias y León, con la presencia de muchos jugadores que han ganado el Campeonato absoluto de España en distintas ocasiones. O sea que fue un torneo de nivel el que acogió la cervecería Norte para el disfrute de los muchos seguidores de estas prácticas de ocio y deporte.

El primer premio del Campeonato se lo llevó la pareja asturiana formada por Alejandro González González y Alejandro Couso Noceda (campeones de España en el año 2017), en una final contra Pablo Bolaños (León), y cristian Búa

(Pontevedra). El tercer puesto fue para la pareja de Melide formada por Iván y Javi. Ha sido un disputado campeonato con 70 de los mejores jugadores del noroeste de España.

Se da la circunstancia de que el campeón, Alejandro González, es jugador de fútbol, criado en la cantera del Real Oviedo, este joven jugador es ahora el guardameta del Atlético Coruña Montañeros.

Roberto Rey es el propietario de este popular local hostelero de Paiosaco, ubicado en la Avenida de Bergantiños n.º 9, que nos cuenta orgulloso "el gran ambiente que se respira durante los torneos con cada vez más seguidores de estas especialidades". Un bar que es un referente en la zona como un lugar de encuentro para tomar algo con los amigos mientras disfrutas con una partida de dardos, billar o futbolín. Se sirven desayunos, pinchos, hamburguesas, cervezas, vinos, todo en un ambiente amigable y acogedor.

TALLERES
BECERRA
 CHAPA Y PINTURA
 T. 981 642 013 / 665 937 992
 Paiosaco - 15144 ARTEIXO
 talleresybecerra@gmail.com

Lucé e Ferro
 Taberna
 Campo da Feira, 3
 15175 - Carral (A Coruña)
 T.: 678 213 848

Café Bar
Monthey
 Tif. 680 90 16 27
 Avda. Bértoa - Mirón n.º 70
 Carballo

CERVECERÍA NORTE PAIOSACO
 Avda. Bergantiños, 9 - PAIOSACO - 15145 - Laracha (A Coruña)

Café, zumos, refrescos e infusiones
 Cervezas y vinos
 Pinchos y flan(hamburguesas)

Billares
 Dardos
 Futbolines
 Terrazas



WWW.JLPUBLICACIONES.COM



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

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

HERMANOS PANDELO

REFORMAS EN GENERAL - CARPINTERÍA - COLCHONERÍA

Noia, 34 bajo - 15007 A Coruña - Tels.: 630 082 868 / 630 032 401
hermanosvpandelo@gmail.com

KING'S ROAD SW3
SCHOOL OF ENGLISH

¡¡¡APRENDE INGLÉS!!!

- PROFESORA NATIVA
- CLASES ONLINE
- CLASES EN GRUPOS REDUCIDOS
- CLASES PERSONALIZADAS
- TODOS LOS NIVELES Y EDADES
- PREPARACIÓN PARA TODOS LOS EXÁMENES OFICIALES
- TRADUCCIONES

C/ Monasterio de Caaveiro n.º 38, bajo, 15010 A Coruña
Tif.: 981 908 308 · 622 548 273
info@kingsroadschoolofenglish.com · www.kingsroadschoolofenglish.com

JPB
636 816 495
jpbfontaneria@gmail.com
FONTANERIA - CALEFACCIÓN
E. RENOVABLES - GAS



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

il Piccolino
Ristorante Italiano

FIESTAS DE GRUPOS, 10 A 50, Y MENÚS CONTRATADOS, COMEDOR PRIVADO, CENAS DE EMPRESAS

C/Franja, 8 · A Coruña · T 981 221 900







www.restauranteilpiccolino.es



Diego: 639 472 184
Juan: 696 251 595

Rúa Perú, 1 Bajo
15142 Meicende
A Coruña

JUAN y DIEGO

Pintura y decoración





PLANTILLA DEL LARACHA CF 2021/2022

El Laracha va a tener que pelear por no descender de Preferente en una dura fase de ascenso en la que se ha visto inmerso tras una temporada complicada. Un club fundado en 1965, que sabe lo que es jugar en Tercera en varias temporadas, la última en la 2018/2019, pero que ahora tiene que afrontar esta realidad con esta plantilla que luchará por conseguir la salvación:

PORTEROS:

ELOY MARTÍNEZ MARIÑO, ELOY
MARCOS BARREIRO IGLESIAS, MARCOS
JAVIER MÍGUEZ FONTICOPA, MÍGUEZ

DEFENSAS:

ADRIÁN BOCIJA VILLVERDE, BOCIJA

BRAIS FAGUNDEZ COSTOYA, BRAIS

J. CARLOS FUENTES, CARLOS F

DAVID PICOS, DAVID PICOS

JONATHAN LAGE OTERO, JONATHAN

MIGUEL A. VENTE CABEZAS, MIGUEL

MOISÉS DÍAZ MATA, MOISÉS DÍAZ

NOÉ PÉREZ BELLO, NOÉ PÉREZ

PABLO PARAFITA POMBO, PABLO

RAÚL AÑÓN SOUTO, RAÚL AÑÓN

CENTROCAMPISTAS:

ALBERTO DÍAZ RAMOS, ALBERTO

J. GABRIEL BARROSO, BARROSO

DAVID DOPICO, DOPICO

JONATHAN FLEITAS, JONI

MAURO VILAS PAJARES, SITO

JOSÉ M. VILA, VILA

DELANTEROS:

JOSÉ J. COTELO, COTELO

DANIEL REAL GIL, DANI REAL

MANUEL IGLESIAS ESMORÍS, MANUEL

ROMEO CASTIÑEIRAS, ROMEO

JOSÉ M. BELLO FRAGA, SUIZO

CUERPO TÉCNICO:

ENTRENADOR:

ALEJANDRO M. ÁLVAREZ ESPINOSA

2º ENTRENADOR:

DARÍO TATO



Pile-Poile
brudi
INSTALACIONES, S.L.

DEPARTAMENTO TÉCNICO

Emilio Nogareda Varela

- INSTALACIONES Y MANTENIMIENTO
- GAS INDUSTRIAL Y DOMÉSTICO E.I. EGB 15000525
- CLIMATIZACIÓN Y ACS E.I. EAI 15000890
- ENERGÍAS RENOVABLES • PISCINAS
- BAJA TENSIÓN • FONTANERÍA E.I. FO 15000622
- ALBAÑILERÍA EN GENERAL

Avenida de Caión, 66 - 15145 Laracha (A Coruña)
Mail. brudi@brudi.es

Tel.: 981 642 536 - Fax: 881 101 583
Móvil: 646 094 709



EL LARACHA ARRANCA CON VICTORIA

El Laracha comenzó con buen pie la fase por la permanencia en Preferente. Ganaba en Foz (1-2) y además o hacía de la mejor manera posible, remontando y consiguiendo los dos goles del triunfo más allá del minuto 90. Increíble lo que ocurrió en la villa lucense, porque el partido estaba acabado y perdido pero los tantos de Ángel Basanta en propia puerta, y pasado el minuto 90, Joni, lograba una remontada importantísima para el Laracha en este inicio de la fase decisiva por permanecer una temporada más en la Preferente.

LARACHA CF:

Pose; Dopico, Brais (Bocija, minuto 71), Parafita, Cotelo (Barroso, minuto 68), Sito, Alberto Díaz, Raúl Añón, Moisés Díaz (Joni, minuto 34), Vila (Abel, minuto 57) y Gaye. La verdad es que el Foz llevó la iniciativa durante casi todo el encuentro pero la suerte sonrió al Laracha que encara con optimismo esta

fase de la permanencia, que afrontaba ya con 2 puntos de la primera fase.

PRÓXIMAS JORNADAS:

- Jornada 2, domingo 3 de abril, Laracha-San Tirso SD
- Jornada 3, domingo 10 de abril, Victoria-Laracha
- Jornada 4, descansa
- Jornada 5, domingo 24 de abril, Boimorto-Laracha
- Jornada 6, domingo 1 de mayo, Laracha-Foz
- Jornada 7, domingo 8 de mayo, San Tirso-Laracha
- Jornada 8, domingo 15 de mayo, Laracha-Victoria
- Jornada 9, domingo 22 de mayo, descansa

En 2018, el Laracha CF jugó en 3ª División y firmó el acuerdo de colaboración con el RCDeportivo para ser un segundo filial y propiciando que jugarán Adri Castro, Iago Novo o Manu Mosquera, pero el acuerdo no se renovó.

ALNOVA
DISTRIBUIDOR OFICIAL

AGRÍCOLA CASTIÑEIRA
VENTA E REPARACIÓN

Avda. Dr. López Astray, 74
A LARACHA
T. 981 60 60 58 - 670 466 322
www.agricolacasti.com

DECORACIONES
FREIRE

Móvil. 660 644 221
Lg. O Moucho, 12 · VERDILLO
decoraciones.r.v.freire@hotmail.com

establecimientos
GARCÍA

DROGUERÍA - LIBRERÍA
ARTÍCULOS DE REGALO

Avda. Caión, 8 · 15145 LARACHA
T. 981 60 50 19

Óptica Mais Q Ollos

Avda. Finisterre, 46-50 Bajo - 15145 A Laracha (A CORUÑA)
Teléfonos: 981 61 28 45 - 655 931 567
Mail: info@opticamaisqollos.com - Web: www.opticamaisqollos.com





EL CLUB DEL MAR DE CAIÓN LUCHA POR LA PERMANENCIA

Comienza la fase por la permanencia en el Grupo D-1 de la Primera Autonómica

Primero encuentro de esta fase por permanecer en la Primera Galicia y empate en casa ante el Sada (0-0). Las siguientes jornadas en las que tendrá que pelear por seguir en la categoría serán las siguientes:

Jornada 3-domingo, 3 de abril, AD Miño-Club del Mar
Jornada 4, domingo, 10 de abril, Club del Mar-Eume Deportivo
Jornada 5, domingo, 17 de abril, Torre SD-Club del Mar

PLANTILLA TEMPORADA 2021/2022:

Porteros: Carlos Martínez y Serrano
Defensas: Diego Martínez, Alan López, Mario Castro, Isma Martínez, Álex Naya, Sergi Pena, Mario Domato y Samuel Parra
Centrocampistas: DG Freire, Jhon Silva, Martín Moscoso, Nacho Puyuelo e Iker Rodríguez
Delanteros:Tiago Mendes, Sergio García, Toti Blanco, Álex Gámiz, Aarón Ál-

varez y Luis G. Garrote.
Entrenador: Daniel Sánchez Rodríguez

HISTORIA DEL CLUB:

El 21 de marzo de 1965 un grupo de chicos de la villa fundaban el Club do Mar Caión con el impulso del párroco, Carlos de la Fuente. El primer terreno de juego del club se encontraba en lo alto de la villa, en el Campo da Costa y ahí comenzó la trayectoria del equipo como club federado. Los años dorados son sin duda en los 80, temporada 1985/86 llegando a jugar la final de la Copa de la Costa con Francisco Collazo como entrenador. Ya en la década de los 90, el club abandonó de forma voluntaria la Primera Regional de entonces y compitió desde entonces en la 2ª y 3ª Regional. Siempre ha intentado cuidar las categorías inferiores y en 1981 crea el equipo femenino que fue considerado como un gran equipo.

ASTERIA*
BEACH CAIION
PASEO MARÍTIMO S/N · CAIÓN
981 60 40 98

omuiño
BAR DE PORTO
- CAIÓN -
Pescado y marisco
de temporada
T. 981 604 048
M. 609 062 728
Avda. Méndez Núñez. 1
15145 - CAION - LARACHA

Floristería Maruja
605 549 680 · 881 063 317
floristeriamarujabertoa@gmail.com
Rúa Pintor Fco. Miguel, n.º 10
Bértoa - Carballo

SCHOOL OF ENGLISH
Learn 2 Speak
• Cursos para niñ@s
• Cursos para adultos
• Preparación exámenes Cambridge
Ket (A2), PET (B1), FCE (B2), CAE (C1)
Manuel Barreiro Barbeito, 1 - A LARACHA
T.: 664 229 808 · Web: www.learn2speak.es



UN EQUIPO CON SOLERA QUE TUVO SUS AÑOS DORADOS...

El Club del Mar de Caión jugó en Primera Autonómica muchos años y **disputó la final de Copa**

El acta fundacional del club se firmaba en la casa rectoral y parroquial de la villa en 1965. **Carlos de la Fuente, el párroco, fue el impulsor y con Marcelino Lareo, "Cheluca", como primer entrenador del equipo. El Campo da Costa, en lo alto de Caión, fue el primer terreno de juego ya que encontrar un lugar adecuado para una ubicación aceptable fue una tarea difícil por el minifundismo y la orografía de la villa.**

El partido inaugural del Club del Mar se disputó contra el Sporting Ciudad y acabó con resultado de 5-5, y ganando el Caión en los penaltis. La etapa dorada del club se puede decir que comienza en la temporada 1972/1973 cuando la Cofradía de pescadores cedió el uso de los terrenos de su propiedad en Insua para hacer el campo de fútbol con una cesión de 50 años donde disputó durante muchos años la Liga de las Mariñas y de 1985 a 1998 la Liga de la Costa. Llegó a la prestigiosa final de la Copa de la Costa de aquellos años ante el Carnota, que se llevó el título a doble partido (0-0 y 0-1).

En 1987 el equipo ascendió a Primera Regional en la que permaneció 4 temporadas consolidándose como uno de los grandes equipos de la competición. Fue en esos años cuando se desarrolló el campo da Insua, mejorándolo de forma considerable, con vestuarios modélicos y grada cubierta.

El Club del Mar decidió abandonar de manera voluntaria a principios de los 90. Ese año se formó la Primera como una categoría única provincial pero

la directiva no consideró viable económicamente participar. Desde entonces compitió en 2ª y 3ª. Un lugar destacado en el club merece la figura de Pepe Paulos. Siempre cuidando las categorías inferiores, tuvo equipo juvenil, cadete e infantil. Creó el equipo femenino, capitaneado por Clara y con la labor importante de Gelines, Begoña, Mari Luz, María Jesús, Carmiña, Pili y otras muchas precursoras del fútbol femenino en la comarca.



PANADERÍA
MACEIRAS
 CAIÓN - A CORUÑA
 **981 604 002**

Porta Caeli

981 039 731
633 342 275
 portacaelimartina@gmail.com
 Avda. Méndez Núñez, 4 - 15146 CAIÓN - (A Coruña)

AMIGUSTO

ARTÍCULOS PUBLICITARIOS Y REGALOS DE EMPRESA
 SERIGRAFÍA - TAMPOGRAFÍA - CUATRICOMÍA
 TRANSFER (SERIGRÁFICO, DIGITAL O SUBLIMACIÓN)
 BORDADO - LÁSER

MOLINA, SEGURIDAD Y PROFESIONALIDAD

Seis temporadas en el Dépor en las que demostró ser uno de los grandes porteros de España
Uno de los mejores jugando con el pie
Un tumor le apartó unos meses de los terrenos de juego

José Francisco Molina ha sido uno de los mejores porteros españoles de los 90, seguro, profesional, con un gran juego con los pies y que estuvo seis temporadas en el Dépor (De 2000 a 2006), demostrando todas estas cualidades.

Hay una curiosidad en el fichaje de Molina por el Atlético de Madrid, y es que el club madrileño le contrató tras encajar en su último encuentro con el Albacete nada menos que 8 goles contra el Deportivo. En el Atlético empezó con muy buen pie ya que en su primera temporada lograría el doblete (Liga y Copa), y se adjudicó el Trofeo Zamora. Permaneció en el Calderón 5 temporadas hasta que en 2000 el Atlético de Madrid desciende a Segunda División y el Deportivo le ficha en un pack, junto a Valerón y Capdevila.

DEPORTIVO:

Molina llega a un Deportivo recién proclamado campeón de Liga y en una plantilla plagada de jugadores internacionales y en competencia en la portería con Songo'o y Peter Kouba. Pero Irureta le otorga la titularidad desde el primer momento. Molina siempre fue un portero diferente, de gran personalidad dentro y fuera del campo, hablaba poco pero cuando lo hacía era para hablar claro y alto. No era amigo de entrevistas ni rueda de prensa, se consideraba un profesional y a ello se dedicaba. Uno de los primeros en saber jugar con el pie como uno más de campo, entre sus características como guardameta destacaba su buena colocación siempre, sin florituras ni adornos. No era el típico portero "para la foto", palomitero, si podía parar un balón fácil no se iba nunca a complicar.



FICHA TÉCNICA

JOSÉ FRANCISCO MOLINA,
Valencia, 8 de agosto de 1970
1'85m

DEBUT COMO JUGADOR: 1990, Valencia Club de fútbol Mestalla

RETIRADA: 20017, Levante UD

TRAYECTORIA:

- Valencia, cantera
- UD Alzira
- Valencia CF
- Villarreal
- Albacete

- Atlético de Madrid
- RCDeportivo
- Levante UD

PALMARÉS:

- 1 Liga, 1995/96, Atlético de Madrid
- 2 Copas del Rey, 1995/96 Atlético de Madrid, y 2001/2002 con el Dépor
- 2 Supercopas de España con el Dépor, 2000 y 2002.
- 9 veces internacional

Estuvo 6 campañas en el Dépor consiguiendo 1 Copa del Rey en 2001/2002, y dos Supercopas, 2000 y 2002, pero dejó su sello en la Champions y en varias Ligas que estuvo cerca de conseguir con el conjunto blanquiazul.

"NO ES FÁCIL LUCHAR CONTRA EL CÁNCER PERO SE PUEDE SALIR":

El 14 de octubre de 2002 José Francisco Molina tuvo que apartarse del fútbol cuando se le diagnosticó un cáncer de testículos: "Nos vemos dentro de poco, espero...", dijo lacónico y con media sonrisa con su ironía y humor típico el valenciano en la rueda de prensa en la que anunciaba su enfermedad. En tres meses el guardameta volvía a los entrenamientos y después de someterse a tratamiento de quimioterapia en el Instituto Oncológico de Valencia y tras

A barbería de Xan
Rafael Alberti, 18 bajo 13
15008 A Coruña
617 952 330

PAPELERA
50 AÑOS AL SERVICIO LOS CORUÑESES
Marqués de Figueroa, n.º 8 · 15007 A Coruña · Tlf.: 981 221 673
papeleriaporven@gmail.com · www.papeleriaporven.com

- Bolsas de papel y plástico
- Artículos para el comercio
- Regalo
- Papeles para embalaje
- Accesorios informáticos
- Hostelería
- Hogar
- Dibujo técnico
- Material escolar y de oficina

PINTURA
DECORACIÓN
ESCAJOLA
Tres B
Pintura y Decoración
móvil. 608 32 32 12
Tresb2013@gmail.com

Persianas a Grela
VENTA Y COLOCACIÓN
Enrollables - Mosquiteras - Verticales
Estores - Venecianas - Motorización
Gütemberg, 44A - Pol. A Grela · Telfs.: 981 30 42 44 / 629 80 78 55
persianasagrela@gmail.com



Seguridad y profesionalidad bajo los palos.

anunciarse que llevaba un año y medio padeciendo la enfermedad. En principio se pensó que era un tumor benigno pero tras extirparlo se comprobó que era maligno. Cuatro ciclos de quimioterapia a cargo del doctor Vicente Guillén y con el optimismo del jugador, sirvieron para curar el cáncer y que Molina regresara a los terrenos de juego. “Ha sido una recuperación físicamente muy dura, pero mucho más psicológicamente. No es fácil luchar contra esto pero se puede salir si pelear”, confesaba nada más conocer la buena noticia.

AQUÉL PARTIDO EN EL QUE CLEMENTE LO UTILIZÓ COMO JUGADOR DE CAMPO...:

Molina fue internacional con España en sólo 9 ocasiones a pesar de su calidad y jerarquía como guardameta en esa época. Su debut se produjo de la mano de Javier Clemente el 24 de abril de 1996 en un Noruega 0 España 0. Y curiosamente no lo hizo como portero ya que era un partido amistoso y con los cambios de jugadores de campo agotados, salió como interior izquierdo. A punto estuvo de marcar un gol en su único disparo a puerta. Participó en el Mundial de Francia del 98 aunque no llegó a jugar un solo minuto. Estuvo además en la Eurocopa de 2000 en la que fue titular en el partido inaugural precisamente ante Noruega. Tuvo una mala salida de puños que le costó el gol de Tore Andre Flo y no volvió a vestir la camiseta de la selección.

MOLINA ENTRENADOR:

Debutó como técnico del Villarreal “C” en 2009, y en mayo de 2011 comenzó a dirigir al filial del equipo castellonense logrando la permanencia en Segunda División. A finales de ese año es nombrado entrenador del primer equipo del Villarreal en el que sólo estuvo tres meses, desde el 23 de diciem-

bre de 2011 hasta el 19 de marzo de 2012, momento en el que fue destituido tras caer derrotado contra el Levante. El equipo estaba al borde del descenso. En junio de 2013 firma por el Getafe “B”, y posteriormente lo intentó lejos de España en el Kitchee de Hong Kong, con el que consigue ganarlo todo, Campeonato de Liga, FA Cup y Copa de la Liga. En la temporada 2016 se proclama campeón de la Superliga de India con el Atlético Kolkata. Ya en 2018 fue nombrado director deportivo del Club Atlético San Luis en el Torneo Clausura de la Liga de Ascenso de México.

DIRECTOR DEPORTIVO DE LA SELECCIÓN ESPAÑOLA:

El 9 de julio del pasado año, Luis Rubiales, presidente de la Federación Española, designó a José Francisco Molina como director deportivo. También anunciaba Molina “pequeñas modificaciones sin variar mucho el estilo de la selección. En las últimas fases finales no se han dado los resultados esperados, pero se llevan haciendo cosas muy buenas. Cuando no ganas tienes que cambiar algo para volver a ganar, pero eso no significa cambiarlo todo”, aseguraba Molina en su presentación en la RFEF. “El estilo se puede mejorar”.

MOLINA NO SE MORDÍA LA LENGUA:

- “El entorno del Dépor irradia pesimismo”. “En el entorno se da el curso por perdido, irradia pesimismo y si no trabajamos duro no conseguiremos nada”.
- “Estoy retirado.., pero si llega el Mancehseter..”, decía con una sonrisa socarrona tras retirarse en el Levante.
- “Llevamos 6 años en el Dépor sin cambiar nada, hay cierta rutina, el entrenador es el mismo desde hace seis años (refiriéndose a Irureta), la forma de entrenar y de jugar es la de siempre, hemos cambiado poco en los últimos años. Sé dónde está el problema pero no lo voy a decir”.
- “El Milán es mucho mejor que el Madrid”, ahí le salió su vena atlética para menospreciar al conjunto merengue en comparación con el Milán.
- “Nosotros disfrutábamos más”, en comparación entre su Atlético del doblete y el del Cholo Simeone.
- “Reto a Rubí a que diga qué jugadores muestran desidia”, un órdago de Molina a Rubí, administrador del Atlético en la etapa de la concursal que después llevó al equipo rojiblanco a Segunda.
- “En el fútbol debes vender la moto para caer bien a todo el mundo porque la prensa tiene un poder importante”.
- “Si mi forma de ser hubiera sido otra la gente pensaría que soy mucho mejor portero..”.
- “Quiero que piensen que soy buen portero por mi trabajo no porque soy más simpático o cuento más milongas. No me vendo porque no quiero”.



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



LOS MEJORES CONSEJOS PARA CORREDORES PRINCIPIANTES

Seguro que a todos nos ha llegado ese momento en el que nos levantamos y decidimos que vamos a cambiar nuestro estilo de vida de una vez por todas. Atrás queda la vida sedentaria, haciendo que el ejercicio y la actividad física comiencen a abrirse un hueco importante en nuestro día a día.

Llegados es te punto, en la mayoría de las ocasiones nos pica el gusanillo del corredor, por lo que decidimos adentrarnos en esta aventura que moviliza a miles de personas y que a día de hoy es catalogada como 'running'.

Pero, claro, si eres nuevo en esto de correr deberás tener en cuenta ciertos aspectos que te harán mucho más fácil tu andadura en esta nueva experiencia. A continuación, os dejamos una serie de consejos para el corredor principiante:

MÁRCATE OBJETIVOS QUE SEAN REALISTAS

Fijarse metas y objetivos en la vida es clave, y a la hora de correr o realizar cualquier otra actividad física o deportiva ocurre lo mismo. Esto nos ayudará a coger fuerza y motivación, factores que irán creciendo a medida que se cumplen esas premisas preestablecidas. Sin embargo, si no establecemos unos objetivos reales y que podamos cumplir más o menos a corto plazo, será un desastre total. No podemos pretender correr un maratón si llevamos entrenando una semana. Hay que ser consecuentes y conscientes de nuestras capacidades, y fijarnos metas coherentes.

EQUÍPATE BIEN

Sí, correr no es una actividad costosa si la comparas con otras. Aunque, bien es cierto que si no inviertes un poco en ella, puede tener consecuencias muy caras.

Debemos de elegir unas zapatillas que mejor se adapten a nuestro pie y nuestro estilo de pisada, y no las primeras que encontremos. Lo siguiente a tener en cuenta es la ropa. Hay que escoger tejidos que permitan a nuestra piel transpirar correctamente y que no provoquen molestas rozaduras.

CORRER ES SOLO UNA PARTE DEL 'RUNNING'

Muchos caen en la trampa de correr y punto. Esto es un error muy normal y común que no hemos de cometer. Para correr, necesitamos nuestra máquina (nuestro cuerpo) en perfectas condiciones. Es por ello que también tenemos que tener en cuenta otro tipo de entrenamientos de fortalecimiento muscular que nos serán muy beneficiosos.

Además, aprender a realizar calentamientos y estiramientos adecuados puede sernos la llave para evitar futuras lesiones.



Virsula Cacharrón
quiromasaje

Síguenos en



Cortaduría, 7 15001 A Coruña

608 001 141

LESIONES FRECUENTES RELACIONADAS CON EL ANDAR

PARTE 2

LESIONES MÁS COMUNES (CONTINUACIÓN DE CORUÑA SPORT N.º 14).

3. Metatarsalgia

La metatarsalgia es una inflamación de las cabezas de los huesos metatarsianos. Se produce un dolor en la parte inferior-delantera del pie a la base de los dedos. Es doloroso apoyar el pie en la parte delantera. Si se aplica presión con un dedo, al palpar, también se notará un dolor agudo sobre las cabezas metatarsianas que estén inflamadas. Este problema suele producirse por andar mucho y con calzado con suela dura y en superficies duras. Así que para evitarlo, use zapatillas cómodas y diseñadas para andar.

Tratamiento:

Descanso. Uso de plantilla de descarga - para descargar el peso de las cabezas metatarsianas. Aplicar frío y/o crema anti-inflamatoria. Cuando esté curado, volver a la actividad con calzado adecuado y empezar poco a poco.

4. Fascitis Plantar

La fascitis plantar es una inflamación del tejido que conecta el talón con la base de los dedos del pie, la fascia plantar. La gente que tiene el pie cavo (mucho arco) y los que tienden a pisar por la parte de dentro del pie (pronadores) tienen más tendencia a desarrollar fascitis plantar. El uso de calzado duro sobre suelos duros también puede ser un factor desencadenante. Si se nota dolor en la planta del pie o en el talón cuando nos levantamos de la cama, puede ser un caso de fascitis plantar.

Tratamiento:

Estiramientos de la fascia plantar: Sentado, con el pie afectado apoyado sobre la rodilla contraria, se usa la mano del mismo lado que el pie afectado para estirar tirando de los dedos del pie hacia arriba. Aguante el estiramiento unos 10 segundos y repita 10 veces. Después se pone de pie y se masajea la planta del pie con una pelota de golf o una botella de agua llena. La aplicación de frío también ayuda a bajar la inflamación.

Prevención:

El calzado debe ser flexible en la parte anterior donde doblan los dedos pero rígido en el arco del pie. El uso de plantillas puede ser necesario si el calzado no da suficiente apoyo al arco del pie. Se debe evitar andar por suelos duros como asfalto u hormigón.



5. Dolor Lumbar

Dolor en la parte baja de la espalda puede ser por muchas causas: musculares, articulares o debido a problemas en la biomecánica de la columna y especialmente de las articulaciones sacro-ilíacas. Puede haber algo de molestia al empezar a andar. Después de un rato, al entrar en calor, estas molestias deberían desaparecer. Si empeoran, deberá cesar la actividad. Haga algunos estiramientos de los músculos de la espalda y piernas, especialmente de los isquio-tibiales y zona lumbar. Continúe andando para ver si han desaparecido las molestias. Si no es así, puede que haya algún problema relacionado con la biomecánica de la columna. Puede consultar con un quiropráctico u otro profesional experto en este campo. Recuerde que en España la quiropráctica no es una profesión sanitaria regulada, como lo es en los demás países de nuestro entorno, así que deberá tener mucho cuidado no ponerse en manos de alguien que no tiene título universitario reconocido por el Consejo Europeo de Educación Quiropráctica. Lo más fácil y seguro es buscar un quiropráctico titulado en la página web de la Asociación Española de Quiropráctica.

Éstas son recomendaciones para prevenir y tratar algunas de las leves lesiones más comunes que pueden ocurrir al andar. Y en la mayoría de los casos se resuelven bien. Pero a veces, estos problemas pueden ser más complicados y no se resuelven tan fácilmente. En estos casos, es importante ver al profesional sanitario correspondiente, ya sea un podólogo, fisioterapeuta, quiropráctico o traumatólogo. Hay muchas más lesiones que pueden ocurrir tanto al andar como al correr. En otro artículo más adelante hablaremos de las lesiones comunes en corredores.

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



RESTAURANTE EL 13: COMIDA CASERA CON EXCELENTES VISTAS Y AMBIENTE ACOGEDOR

El local tiene 2 salones y una terraza

El restaurante El 13 de Santa Cruz reúne unas instalaciones envidiables para que el cliente disfrute de una buena comida y de unas excelentes vistas. Dos salones y una terraza para poder aprovechar tanto el buen tiempo de verano como para reuniones en el interior. Edgar Julio Guamaní Aguilar es el propietario del local y nos cuenta todos los detalles:



"Llevo a cargo del local desde el 2017, con el tiempo de la pandemia incluido. Vamos yendo, poco a poco, parece que las cosas van mejorando aunque se hizo duro por momentos".

Cuéntame Edgar los detalles de tu restaurante, lo que ofrecéis, las instalaciones que tenéis...:

"Tenemos dos salones más o menos para unas 70 personas ahora mismo, y ofrecemos el menú de la casa de martes a viernes y carta o raciones los sábados y domingos. Tenemos una clientela muy buena y fija de aquí, de la zona, sobre todo en invierno, luego con el buen tiempo y el verano llega mucho turismo también. Como especialidades de la casa tenemos el arroz con bogavante, el bacalao a la plancha, la lubina a la espalda, y luego comida casera de calidad, eso garantizado. El menú del día que ofrecemos es comida casera a 10 euros que creo que está muy bien".

Me comentabas antes que la pandemia os afectó muchísimo como a toda la hostelería:

"Pues sí, casi nos manda para el otro lado- comenta el dueño con cierta sorna y tristeza-, hemos resistido y ahora poco a poco estamos saliendo adelante con mucho esfuerzo y dedicación".

A quien esté leyendo ahora esta entrevista, ¿qué le dirías para que se acerque a El 13? ¿Qué tiene de especial o que os distingue del resto?

"Tratamos de hacerlo lo mejor posible para que el cliente salga contento, la comida, la atención, que todo sea lo mejor posible para que vuelvan. Es un lugar muy tranquilo, con unas magníficas vistas, y a la gente le gusta reunirse aquí, en el local para disfrutar de una buena comida en un entorno agradable. Se puede pedir comida para llevar y vienen a recogerla al restaurante. Y no puedo olvidarme de los postres, todos excelentes y caseros, así que yo creo que la gente que no nos conozca puede venir y no se va a arrepentir, eso se lo puedo asegurar. Trabajamos duro para satisfacer al cliente".

Y el reclamo de la amplia terraza que siempre tiene gente:

"Con una capacidad para unas 60 personas, la verdad es que siempre tiene gente en ella porque es un lugar apacible y sereno".

EL RINCÓN DEL CLIENTE

En esta sección queremos ofrecer un rincón para que todos nuestros clientes, a quien nos debemos, puedan promocionar su comercio o empresa, lo que ofrecen, sus mejores productos, ofertas, y que nos cuenten su evolución, cómo es su clientela, y todo lo que es de interés para que el lector acuda y disfrute de los diferentes establecimientos de la ciudad que se anuncian en "Coruña Sport". Y por supuesto para que nos hablen de su pasión por el deporte.





HAMBURGUESERÍA A PARDELA: "LAS HAMBURGUESAS QUE SOBREVUELAN LOS SENTIDOS"

Gimena Castro y María Rivas llevan 3 años al frente de este local que ofrece unas hamburguesas exquisitas y diferentes

A Pardela se distingue por su especialidad en hamburguesas, pero otro nivel de hamburguesas. Elaboradas con carne, pollo y cerdo de primera calidad, personalizadas, de gran variedad y "muy pensadas", como nos cuenta María. "Llevamos tres años dirigiendo esta hamburguesería-añade Gimena-, aunque yo empecé con otra chica antes, con la idea de montarlo en Barcelona, pero al final nos instalamos aquí en Santa Cruz. María comenzó de camarera, la otra chica se marchó y entre las dos hemos congeniado y ahora somos socias".

Y cómo os definís, que ofrecéis en A Pardela:

"Pues es una hamburguesería a lo grande, comenta María. Hamburguesas hechas aquí, elaboradas al detalle, con mucha variedad y para todo el mundo. Como te comentaba antes, con ternera de primera, cerdo ibérico, pollo, muchas clases de quesos y es lo que nos pide la gente sobre todo los fines de semana".

Qué las hace especiales, diferentes, a estas hamburguesas:

"Alguna lleva una salsa diferente, secreta (risas). Pero lo principal es que trabajamos la carne con una carnicería de Sada, no lleva nada añadido, es auténtica, y también ofrecemos una hamburguesa vegana y vegetariana elaborada también aquí. No tenemos menú del día, o platos combinados porque aquí la gente viene a consumir hamburguesas. Si que tenemos tapas, tortilla, croquetas, si alguien quiere picar algo".

Abre todos los días con una clientela mayoritariamente joven:

"Más clientela joven por supuesto, pero nos sorprende que la gente de 50 años o más nos piden también las hamburguesas y les encanta. Se puede encargar la comida para recoger en el local, por supuesto".

La pandemia os pilló de lleno y os afectó como es lógico:

"Bastante, pero tuvimos la suerte que el dueño que nos alquilaba el local no nos lo cobró ese tiempo y se portó genial. Ahora vamos poco a poco y parece que la cosa va a ir para arriba. Ahora estamos de reforma, queremos darle otro toque a A Pardela, un cambio de aire de cara al verano. Ponemos música y tele en la terraza para las motos y el fútbol. Los viernes hacemos un día temático, divertido, diferente, y la gente se lo pasa bien".

CERVECERÍA O BARRACO: SERVICIO AGRADABLE Y FAMILIAR

María Luisa Rodríguez Vázquez es la dueña de este local de Santa Cruz que se caracteriza por la amabilidad, el buen servicio y la buena comida

O Barraco es una cervecería-restaurante que lleva abierta pocos meses pero que ya se ha ganado a la gente de Santa Cruz por la amabilidad y el trato familiar de sus propietaria y empleados. Y es que según nos recibe María, ya nos dice que "lo que queremos es que la gente se sienta como en su casa, que se sientan cómodos". Y eso se percibe desde el primer minuto, por el servicio y también por las vistas que tiene el local.

Me gustaría saber la curiosa historia del nombre del local, O Barraco:

"El barraco es una pieza de artillería que tenían los cañones del Castillo de Santa Cruz para luchar contra la armada inglesa de Drake, y era el más potente de aquella época en España pero no se sabe su paradero. También tenía esa pieza el Castillo de San Antón, y con esta artillería se derrotó al pirata Drake y no entró en Coruña. Queríamos poner un nombre algo más personal, de aquí, de Santa Cruz y que la gente lo asimilara como algo propio, y de ahí lo de O Barraco".

¿Y que ofrecéis en vuestro local, María?

"Como te dije, ante todo que la gente, el cliente se sienta como en casa porque hay mucha hostelería y queremos que se sientan cómodos, con un trato agradable y darles la posibilidad de unas excelentes vistas con las dos terrazas. Queremos que la gente del pueblo venga a O Barraco y por supuesto también que venga el turista. En cuanto a la oferta, tenemos tapas, raciones, hamburguesas, sandwiches y platos combinados. Lo que la gente suele decir que es lo mejor, o al menos lo que más nos piden, es el raxo al estrellato, con una salsa de soja y estrella que es una emulsión que gusta mucho; el raxo San Simón al queso y nata y el calamar al Atlántico que lo cortamos nosotros mismos como anillas de calamar con un sabor diferente".

Y en cuanto a vuestra clientela, desde que abristeis en agosto, ¿qué perfil de gente acude al local?

"Está viniendo mucha gente joven por las hamburguesas y los platos combinados, pero por norma general suele venir clientes de entre 40 y 50 años, que vienen al desayuno, a tomar un café, un vino o lo que sea. Vienen familias también porque quieren un lugar tranquilo y aquí lo tienen. Estamos intentando trabajar también las reuniones con los equipos de fútbol por ejemplo y te puedo decir que el Dorneda viene siempre aquí después de los partidos".

Y luego me tienes que hablar de los postres y helados artesanales:

"Los bombones nos los hace un artesano del obrador Gallaecia, exclusivos y deliciosos, con sabores a lima o futa de la pasión que causan sensación. Y luego la tarta de la abuela, cremoso de arándanos o tarta de queso de horno..."



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



T. 603 322 685
Calle Ángel Senra, 4 · A Coruña

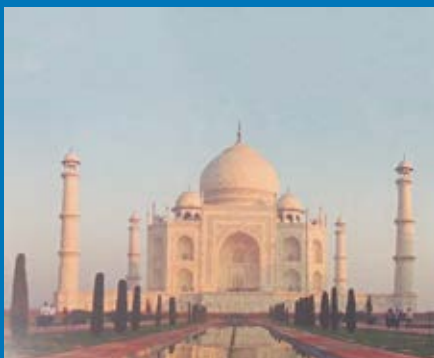
Frutería y alimentación del Brasil

Visita nuestra tienda online
www.casabrasileira.es

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

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

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)



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

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

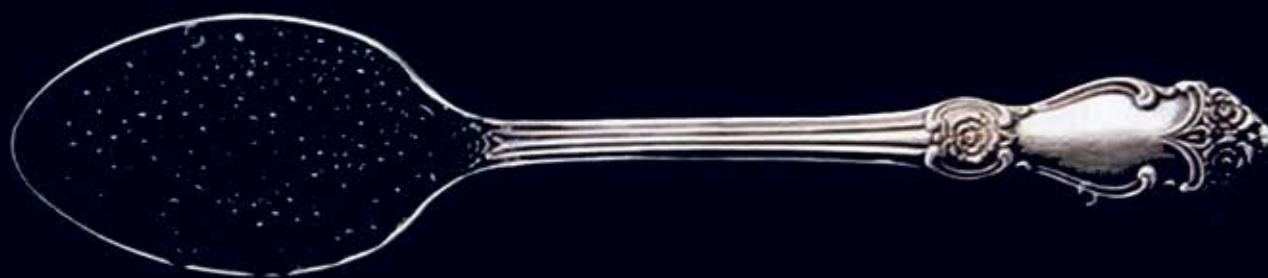


Rúa Emilio González López, 80
15011 A Coruña

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