

CORUÑA SPORT

EDICIÓN

TIME

EL PERIÓDICO DEL PARTIDO

DEPORTIVO / LINENSE 03/09/2022 · 19:30 H.



**19.000 SOCIOS
PARA EMPUJAR AL ASCENSO**

VEN Y
**SALTA
SIN PARAR**

JUST
KEEP
JUMPING

CLIMB
WALL



INDOOR
TRAMPOLINE
PARK

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

CENTRO COMERCIAL PARQUE OLEIROS



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

STAFF

EDITA

JL PUBLICACIONES S.L.

AVDA. BUENOS AIRES, 5
15004 A CORUÑA

ATENCIÓN AL CLIENTE

☎ 881 124 648

DEPÓSITO LEGAL: C-1553-2018

E-MAIL: INFO@JLPUBLICACIONES.COM

WEB: WWW.JLPUBLICACIONES.COM

DIRECCIÓN

JOSÉ LUIS FERNÁNDEZ

REDACCIÓN

CÉSAR OTERO

PUBLICIDAD

M^a JOSÉ TENREIRO

CRISTINA OTERO

SALVADOR GONZÁLEZ

ADMINISTRACIÓN

EVELIN RUBERTE

DISEÑO

JL PUBLICACIONES

FOTOGRAFÍA PORTADA

RC DEPORTIVO

COLABORADORES

PILY PARDO

DONATO GAMA

RAÚL INFANTE

JORGE URIACH

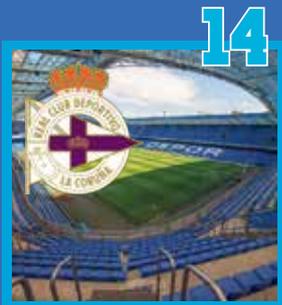
FERNANDO BLANCO

JORDI URIACH

ANTONIO RUBAL



[CONTENIDO]



RC DEPORTIVO



EL EQUIPO VISITANTE



POLIDEPORTIVO Y MOTOR



DEPORTE Y SALUD



SORTEOS

EDITORIAL

“A la afición no se le puede pedir más”

No se le puede pedir más. Imposible. Casi 20.000 socios en 1ª RFEF es un récord al alcance de ningún club. El Deportivo tiene más socios que unos cuantos equipos de Primera y otros tantos de Segunda y eso es una locura. La fidelidad de la gente de esta ciudad es impresionante y los jugadores tienen que ser responsables de que con este apoyo no valen excusas. Hay que dejarlo todo en cada partido.

Es el tercer año en el fútbol no profesional y a la tercera debe ser la vencida. La decepción del partido contra el Albacete parecía que sería eterna, y duró unos días. La afición se ha enchufado desde el primer día de la campaña de abonados y las colas y las peticiones al club para renovar o hacer el carnet han sido constantes. Por eso los jugadores tienen que estar presionados, pero en el buen sentido. Presión positiva sabiendo que te respalda toda una ciudad, en las buenas y ahora, en las malas.

Borja Jiménez ha remodelado la plantilla conociendo las carencias que observó la temporada pasada, y este año no hay excusas. Sigue siendo el favorito del Grupo I para ascender, se diga lo que se diga y aunque sean equipos algo más complicados. Se supone que la plantilla está mejorada, con algo más de experiencia y el ascenso directo debe ser el objetivo. Todos los equipos van a sufrir el ambiente y la presión de un estadio como Riazor, con 15.000 o 18.000 espectadores en cada encuentro de media, y eso es jugar con “ventaja”. Da igual la categoría en que esté el Dépor, la gente es fiel, pero mejor si este año ya regresa al segundo escalón del fútbol español para ir creciendo poco a poco económicamente. No se puede esperar otro año. Tiene que ser este. Y la gente lo sabe. Tres años en el infierno son muchos para un equipo como el Deportivo, y a la afición no se le puede pedir ya más. Lo dan todo.

César Otero



RUA GALERA 24

P.C.L.R.
Peculiar
Pure Product
A CORUÑA

COMIDA QUE HABLA
EST-2021

charlatán

Coruña

C/Galera, 17 Bajo • 15003 A Coruña
T 881 099 465

RUA BARRERA 23

INTENSO

MAD 20.18

MAD 20.18

A CORUÑA



JORGE URIACH

"Grupo I, ¿par o impar?"

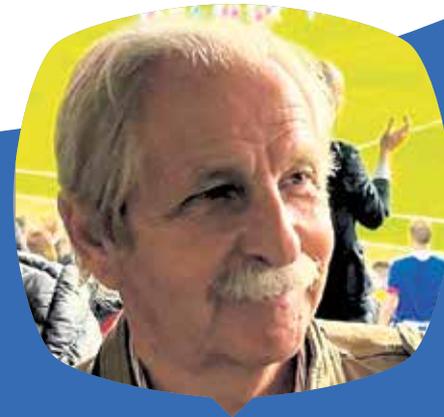
En el momento de dar forma a este comentario, existe todo el riesgo de equivocarse se diga en el mismo cualquier pronóstico. La Federación Española está empeñada en ridiculizar una categoría que ya tiene guasa llamarla categoría a esta Primera Federación. El inicio de Liga del Deportivo sin poder participar por falta de oponente ya que el DUX de Madrid había amenazado diciendo que no disponía de jugadores ni medios económicos para comenzar la competición, es un sinsentido.

A partir de este momento, decisiones ridículas por parte del presidente Rubiales y si me apuran del Juez Único de Competición que le conceden al equipo madrileño tiempo para que puedan arreglar la situación. Aparecen palabras como preinscripción y otras parecidas, a la vez que invitan a otros equipos para completar el Grupo I de 20, una vez iniciada la Liga. Increíble.

Si el mercado de fichajes finalizara horas antes del inicio de curso nos ahorraríamos muchas de estas circunstancias. Lo que sí sabemos es que el Deportivo se enfrenta este sábado a la Balompédica Linense, que empató a dos goles en casa del Real Madrid Castilla, incluso desperdiciando un penalty el equipo andaluz.

La mejor afición de España, la herculina, está expectante por ver a su equipo y paso a paso conseguir un ascenso indispensable que se esfumó de manera incomprensible, o quizás no tanto, en el último instante contra el Albacete. Del mismo modo me pareció exagerado, sobrepasando los límites de lo normal, que el presidente del Dépor calificara de sobresaliente la campaña realizada. Hay que mirar hacia adelante y luego analizar el rendimiento de los nuevos fichajes para conseguir el objetivo.

Si en el ejercicio anterior el equipo a superar era el Racing de Santander, el Grupo I de este año me parece más complicado, con más calidad y competencia: Córdoba, Badajoz, Fuenlabrada, Alcorcón, Racing de Ferrol y alguna sorpresa hará que los puntos vayan más repartidos. Difícil conseguir los 82 puntos del Racing e incluso los 74 del Deportivo. En cuanto a la presión social para que Lucas Pérez regrese al equipo y estando de acuerdo el presidente de Abanca en el fichaje, parece claro que el Cádiz tiene la última palabra. Pero Lucas estará aquí, ahora o más tarde. O así me lo parece



FERNANDO BLANCO

"A la tercera va la vencida"

De todo el lío del "caso DUX", al final lo que queda claro es que no le va a quedar más remedio al equipo madrileño que desinscribirse porque si no ha conseguido en dos meses los recursos y medios necesarios para iniciar la competición, no lo va a conseguir en tan poco tiempo. No puede inscribir las fichas mínimas exigidas, ni los sueldos de jugadores y cuerpo técnico, así que no puede competir con las reglas que ha marcado la Federación. Una Federación que quiere inscribir en su lugar al Talavera por delante de otros equipos que se han postulado para ello. A ver qué sucede con todo este lío pero la verdad es que no es serio lo que está ocurriendo. Y es también mucha casualidad que todos estos líos le ocurran siempre al Deportivo, con el caso Fuenlabrada, luego el Extremadura y ahora el DUX.

Es una situación que puede desestabilizar un poco al equipo porque ya partes con 3 puntos menos y una jornada por disputar. Es una desventaja aunque haya tenido más tiempo para preparar el inicio de liga. No es serio lo que ocurre cuando se quería hacer de esta 1ª RFEF una competición semiprofesional.

Del culebrón Lucas Pérez, yo creo que si no es ahora, Lucas vendrá mas tarde o temprano al Deportivo. Es su deseo aunque el presidente del Cádiz y el director deportivo han dicho que hay "cero posibilidades de que salga del Cádiz".

En cuanto a la plantilla del Dépor, yo creo que esta temporada hay mejor equipo, está más compensada salvo en defensa en donde se han quedado los mismos jugadores que ya estaban. Creo que se debería apuntalar con el fichaje de otro central. El año pasado se sufrió mucho en los centros laterales y balones parados. Pero en líneas generales es una plantilla mejor, con más experiencia, con Olabe, Gorka, Víctor Narro, Rubén Díez, buenos jugadores que dan pausa y criterio. Que siga Quiles es muy positivo, y completa un buen ataque. Borja ha reforzado las carencias que vio el año pasado y en los sitios en los que observó debilidades.

En relación a la afición, pues decir que la gente siempre responde, es el gen deportivista que se transmite de padres a hijos. Y viene el Linense, un equipo que estará a mitad de tabla al final pero con buen ataque.



RAÚL INFANTE

La voz de la afición

Hace muchos años que no abrimos nuestra página dándole una felicitación al personal judicial que lleva este club, ya que después de perder tantos juicios que no eran muy complicado ganarlos, y les diré que se ganó uno y nada más, ahora al menos le ha ganado uno a Hacienda. ¡Hora era!

Es horroroso lo que hace la Federación con el fútbol de este país; no sé si son tan malos o se equivocan en todo. Es una vergüenza todo lo que está sucediendo año tras año.

Del Deportivo hay pocas novedades que se puedan dar por ciertas. De los jugadores que vinieron hay que verles un poco más, se comprobó en el Teresa Herrera aunque allí estuvieron bastante bien, pero no tanto en el partido contra el Bergantiños. Vamos a esperar a que empiece la Liga, una semana más, otro fallo más de nuestra Federación ya que no hacen las cosas como deberían. En todos los países del mundo la Federación obliga a los clubes a depositar un aval antes de empezar la Liga, y así no pasaría lo que está sucediendo. A los que nos gusta el fútbol queremos ganar los puntos en el campo.

En el Fabril hay muchos jugadores nuevos que suben y bajan como una noria. Ya veremos cuando estén todos en el sitio que les corresponde.

Por su parte el Dépor Abanca, lo ví muy bien en el Teresa Herrera. Esperemos que empiece la Liga para juzgar mejor porque tiene muchas caras nuevas y una entrenadora de la que hay muy buenas referencias.

El Liceo tiene también muchos jugadores nuevos, hasta siete fichajes nada menos este año, y vienen todos con buen cartel.

Del Leyma Basket Coruña, han hecho buenos fichajes aunque habrá que ver los resultados y si se asciende a ACB este año por fin.

Me gustaría decir que no estoy de acuerdo con la nueva tecnología que ha impuesto nuestra directiva, sería muy raro que no hiciera algo mal. Para renovar el carnet de socio tienes que hacer cola de días o si no, estás obligado a tener internet o pedirle a algún amigo que te lo saque. Yo creo que hay mucha gente que no se entera de todo esto. Solo entiende de entregar el dinero y retirar el carnet. Hay muchas quejas. Por favor, entre todos los que queremos a este club, luchemos porque vayan las cosas bien.



DONATO

"He conocido a Borja y me causó muy buena impresión"

La verdad es que es complicado de entender que suceda lo que está ocurriendo con el caso DUX en la semana en la que se inicia la liga. La Federación debería haberlo evitado mucho antes. Es una faena empezar con un partido menos, y no es normal que se cree esta confusión entre los equipos. Yo creo que no despista tanto a los jugadores, incluso pueden haber tenido un poco más de trabajo y entrenamiento y de paso haber estudiado un poco a los rivales en la primera jornada que disputaron.

Hay ansiedad por empezar la competición y por eso no creo que despiste a los jugadores, aunque es un fastidio. A mí no me afectaría al menos, hay que estar siempre mentalizado para competir, en cualquier situación. Esto es el Deportivo y siempre hay que estar concentrado.

Lo de la afición es impresionante, no se le puede pedir más a la gente. Casi 20.000 socios, espero que el número 20.000 sea yo (risas). Es un respaldo de la afición increíble, es muy bonito saber que tienen a toda esa gente "torciendo" en cada partido por el Dépor de forma incondicional. La ciudad está con el equipo y es una maravilla y una ventaja para los jugadores. Es una presión positiva para el jugador.

Al equipo luego hay que verlo, quiero creer que ha mejorado con relación al año pasado. Es una gran noticia que siga Quiles y que venga otro delantero. El equipo tiene que tener más experiencia y que no suceda lo del Albacete, un partido en el que a algunos jugadores les pudo la presión. Los rivales, con todo el respeto, no le tienen que preocupar al Dépor. La mentalidad de un equipo histórico como el nuestro tiene que ser, primero de humildad pero sabiendo que son mejores. No hay que salir a esperar en los partidos, hay que salir a ganar desde el inicio. Por cierto que tuve la ocasión de conocer a Borja Jiménez este verano y me causó muy buena impresión. No le conocía y le ví confiado y motivado, con sus ideas muy claras. Hablamos de fútbol, cada uno con sus ideas, pero le noté muy confiado y contento con la plantilla que tiene. El Deportivo tiene la obligación y la responsabilidad de ganar siempre, y si hay jugadores que no aguantan esa presión, mejor que no vengan.



Tienda DELICATESSEN

comida preparada cada día.

Embutidos premium

Conservas licores y empanadas

Vinos de las mejores cosechas y un montón

de productos para darle el toque gourmet a tu mesa

Av.Mártires, 30 , 15175 Carral

Av.Pasaje, 17 , 15006 A Coruña

Av.Monelos, 115 , 15009 A Coruña

C/Poeta Trillo Figueroa, 2 , 15009 A Coruña

Av.Rubine , 15 , 15004 A Coruña



Haz ahora tu pedido online
www.mariafabeiro.es



PRODUCTO/SABOR/INNOVACIÓN

GOLOSÍA

TU EXPERIENCIA COMIENZA HOY



COCINA HONESTA DE MERCADO

C/Orzan 5, A Coruña Tfno 622.643.518



y también ...

TRANSPORTES PORTES

MUDANZAS LIMPIEZAS

Rápido, económico y fiable

NUEVA APERTURA

ARTEIXO: Avda. Fisterra, 18-20 - Tlf. 624 028 038



MILLADOIRO - AMES

C/ Rosalía de Castro, 8
Tlf. 660 75 10 00

FERROL

CARANZA. C/ Lepanto, bloque 9. Bajo
Tlf. 661 089 932

SANTIAGO

Vía Edison, 50 A - Pol. Tambre
Tlf. 661 003 676

www.martinopportunity.com

Síguenos en **facebook**



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!**



CAÑÁS
Panadería - Pastelería



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

☎ 981 672 652

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



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

ESTADIO ABA

SÁBADO 03 SEP

Riazor
PANADERÍA

Almirante Eulate, 6 - Bj - 15011 A Coruña
panaderiariazor@gmail.com

☎ 722 712 474

@panriazor Instagram Facebook Panadería Riazor

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)

canalones
Frei

695 120 730
estebanfreiyo.4@gmail.com

Gonzaba

chuletón e peixe á brasa desde 1976

www.asadorgonzaba.com
Rúa Nova de Abaixo, 17
Tels: 981 59 48 74 / 609 460 012
Santiago de Compostela

Síguenos en Facebook LinkedIn
Avda. da Habana, 22
Tel: 981 26 19 16
A Coruña



PELUQUERÍA
de caballeros

Alberto



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



RC DEPORTIVO



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



GOURMET XXI



TOSTAS
TOASTS

SURTIDO IBÉRICO
IBERIAN ASSORTMENT

SANDWICHES
SANDWICHES

TAPAS Y RACIONES
TAPAS AND PORTIONS

ENSALADAS
SALADS

REVUELTOS
SCRAMBLES

PESCADOS
FISH

CARNES
MEAT

POSTRES
DESSERTS

Telf: 981 213 857 Zalaeta, 24 - 15002 - La Coruña

ANCA RIAZOR

2022 · 19:30 H.

S



**REAL BALOMPÉDICA
LINENSE**

Jamones y Embutidos Ibéricos
Quesos

Productos de "Cerdo Celta"

Vinos - Conservas
Delicatessen

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

ESQUINA DE ORO

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

CERVECERÍA

Los Castros

ESPECIALIDAD EN:

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

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

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

Paradavella

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





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



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



LA ESCON DITA



Abierto de **Martes a Domingo**



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



@laescondita_coruna



CERRAMOS POR DESCANSO
LOS DOMINGOS TARDE Y LUNES TODO EL DÍA



aria.mesonpulpeira

A Ría



Mesón - Pulpeira

981 663 142

Paseo dos Templarios, 5 - O Temple - Cambre



RC DEPORTIVO



a Empanaderia
EMPAÑADAS ARTESAS

Rúa Vicente Ferrer 18, A Coruña
T. 981 049 630 | aempanaderia.com



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 Cancele, 2 - 15005 - A Coruña
981 236 597



A Pardela

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

f A PARDELA
SANTA CRUZ

ig PARDELA25



LA FONDA

Comida para llevar

☎ 981 918 971

📍 Calle la Torre, 35, 15002 A Coruña

🌐 www.lafondacomidaparallevar.com



** Lo único que necesitas es poner la mesa **

L-V 10:30 a 15:30 | SÁB 10:30 a 15:00 | Festivos Entre Semana 11:00 a 14:00



EL DEPORTIVO TIENE MÁS SOCIOS QUE 8 EQUIPOS DE PRIMERA

El Deportivo tiene a la afición más fiel. Más de 18.000 socios ya que no dejan solo nunca al equipo

El Deportivo cuenta con la hinchada más fiel de España con diferencia. Son datos, no opinión, porque si en 1ª RFEF por tercer año consecutivo, estás rozando la cifra de los 20.000 socios y tras la enorme decepción por el fracaso de junio ante el Albacete en la “final” de Riazor, eso significa que la fidelidad es inquebrantable, se esté en la categoría que se esté y en la situación deportiva y económica en la que el club esté...

Cuando pitaba el final del partido el árbitro del Dépor-Albacete, las caras y el sentir de la afición no adivinaban que en la apertura de la campaña de abonados 2022/2023, las colas y la ilusión fueran la nota predominante para sacar el carnet de socio deportivista. Pero así ha sido. Todo un ejemplo de fervor incondicional a unos colores. Por eso a los jugadores hay que decirles otra vez “que la afición de Riazor más no puede hacer”.

Datos: **el Deportivo cuenta con más socios que ocho clubes de Primera División. El Celta tiene 16.000, el Villarreal 16.000, el Cádiz 15.000, el Mallorca 15.000, el Getafe 12.000, el Almería 10.300, el Rayo Vallecano 10.000 y el Girona 9.000 socios.** Y en algunos casos hablamos de ciudades con más población que Coruña.

En relación a la Segunda División, también hay datos que reflejan el enorme apoyo con que cuenta el Dépor. Sólo seis clubes de la segunda categoría superan a los blanquiazules en número de socios: el Zaragoza con 23.500, el Sporting con 22.700, el Levante que tiene ahora mismo 22.600 socios, el Oviedo con 18.400, el Málaga, 18.000 y el Alavés con 17.600. Con la misma circunstancia, ciudades con mucha más población como Zaragoza, Málaga o Valencia por ejemplo.

CAMINO DE LOS 20.000:

Va a ritmo de récord y es muy probable que se alcancen o superen los 20.000 socios de nuevo, cifra con la que se acabó la temporada pasada (20.140). Ni el tercer año en la tercera categoría, fuera del fútbol profesional, han impedido que la afición casi colapse las oficinas del club para renovar su carnet. En cuanto se activó la posibilidad de nuevas altas, la respuesta fue contundente. El Deportivo descontará del carnet las entradas de los primeros partidos, ante tal avalancha de peticiones y es una medida que sirve para todos aquellos que no puedan hacerse socios antes del inicio de Liga.

De esta forma, los seguidores que ya tengan registrada su cita previa entre el 29 de agosto y el 16 de septiembre, o la solicitaron antes del 26 de agosto, podrán comprar su entrada para los dos primeros encuentros y el importe se les descontará posteriormente en el precio de su carnet.

El estadio de Riazor es una referencia en el fútbol español, lo notan los equipos visitantes cuando acuden al campo y en las declaraciones previas. “Da gusto jugar en Riazor”, “Es increíble el ambiente que se crea”, “Es un estadio histórico”, son frases que se han escuchado estos dos años en 1ª RFEF. Y ese es un valor añadido que el equipo, los jugadores, tienen que hacer notar al rival. El famoso “miedo escénico” tiene que servir para ganar partidos. La presión la tienen que sentir los rivales, y que no ocurra como el día contra el Albacete, que a algunos jugadores del Deportivo les pesaron las piernas. Los 18.000 o 20.000 socios que haya finalmente van a empujar hacia el ascenso. Jugar en Riazor es una fiesta y el equipo tiene que disfrutar en vez de presionarse. Es un récord de fidelidad en el fútbol español.



RC DEPORTIVO

”ES TODO UN DESASTRE, UNA M...”

La situación caótica de la 1ªRFEF tras la incomparecencia del DUX, provoca el enfado de Borja Jiménez

El enfado es monumental en el Deportivo ante la situación caótica, de improvisación e inacción por parte de la Federación. Luis Rubiales, recordemos, aseguró que esta categoría iba a ser “casi profesional”, y después de un año de su creación la realidad es que hay clubes con impagos a los jugadores y trabajadores, caso del Extremadura la temporada pasada, y algunos más, improvisación en el asunto de las retransmisiones televisivas de la categoría, y ahora el caso del DUX de Madrid que no puede presentarse en Riazor por falta de jugadores, presupuesto y condiciones económicas para disputar esta 1ªRFEF.

Y por supuesto, enfado en el DUX y en su entrenador, el ex del Dépor, Alfredo Santaelena, que ha sido el auténtico portavoz de los que ocurría a falta de información o comunicados de la propia Federación, que está a “otras cosas”, por lo visto. El entrenador del modesto equipo madrileño comentaba con amargura estos días que “es una competición muy bonita pero a la que ellos no pueden acceder por presupuesto ni condiciones”. A falta de un inversor que prometía recursos en el DUX, el conjunto madrileño va a quedar excluido con toda probabilidad de la 1ªRFEF y será una liga de 19 equipos.

“Empezar una competición y que en la jornada 1 no se presente un equipo pues es difícil encontrarle el sentido, pero nos ha tocado a nosotros. Solo puedo decir que ojalá se resuelva todo y consigan salir a competir, sobre todo por los compañeros de profesión, el entrenador, los jugadores, pero el caso es que no tenemos toda la información. Nos hemos visto como el primer afectado y hay que intentar buscar soluciones”. Pero Borja iba mucho más allá en su incredulidad ante la inacción de la Federación para haber prevenido

esta situación con el DUX y haber puesto una solución: “Lo peor que hay es la incertidumbre, no sabemos qué va a ocurrir. No hay información salvo la que transmiten los medios, nada de nada por parte de la Federación. Llamas y no te dicen nada en concreto, te cambian la hora del partido...**Es que es un desastre, la palabra a todo esto es que es muy difícil de explicar, es que es una mierda...** Hay compañeros de profesión afectados, jugadores que se pueden quedar sin equipo o han rechazado ofertas y ahora no pueden competir... un desastre todo”.

MERCADO DE FICHAJES:

“No puedo decir mucho más de lo que sabéis o se ha dicho. Vamos a intentar mejorar la plantilla y confía en la gente que está trabajando en ello. Quedan unos días aún hay tiempo y creo que habrá novedades, pero hay que estar tranquilos. Seguro que se mejora la plantilla en estos días”.

NOVEDADES ARBITRALES:

Dice el Comité de árbitros que van a cambiar algunas cosas en el modo de arbitrar esta temporada. Habrá que creerselo..., o no. El caso es que Borja comentaba algunas de ellas y en una reunión reciente con un colegiado de Primera dice que “me encontré en esa reunión con algunas de las jugadas que la temporada pasada nos perjudicaron, lo digo como anécdota (y una sonrisa pícaro, de paso), y luego lo positivo es que el Comité Técnico de Árbitros quiere más cercanía, explicarnos el por qué de las normas, lo que ha cambiado respecto al año pasado, y en general fue positiva. Nosotros nos equivocamos y ellos también. Hay que entenderlo como errores humanos, pero la cercanía al tratar con ellos hay que valorarlo”.



TALAVERA Y SANLUQUENO "PIDEN" LA PLAZA DEL DUX...

La 1ª RFEF organizada por Rubiales es un desastre y un cúmulo de improvisaciones y de falta de rigor profesional en su estructura. Se solicitan unos requisitos a los equipos para inscribirse que se saben en algunos casos que no se van a poder cumplir. Sobre todo económicos. El caso del DUX Internacional no debe causar sorpresa porque es un equipo aficionado que ha ascendido deportivamente pero no al mismo nivel que su estructura ni presupuesto. La pregunta es, ¿si esto era conocido por el mundo del fútbol, por qué lo ha consentido la Federación hasta unos días antes del comienzo de la Liga?

Resulta que ahora, tras el anuncio del equipo madrileño de no poder contar con jugadores para viajar a Riazor, la Federación Española suspende la inscripción del DUX Internacional antes del inicio de la primera jornada de 1ª RFEF. Daba por aplazado su partido frente al Deportivo y abre la puerta a recuperar los 20 equipos en el Grupo 1. El organismo que preside Rubiales, en un comunicado, indicaba que "a la vista de la situación del DUX, que ni siquiera había procedido a la inscripción del mínimo de 18 fichas profesionales exigidas en la categoría, la decisión del juez único de competición es iniciar un proceso de desinscripción del equipo madrileño, dando un plazo a la entidad para la presentación de alegaciones antes de la resolución definitiva".

La Federación explicaba que "esta decisión se ha adoptado para garantizar el adecuado desarrollo de la competición, velar por el fair play deportivo y garantizar los derechos de los otros clubes de la competición".

En esta resolución se ha adoptado la medida de suspender provisionalmente la inscripción del club DUX y aplazar el partido contra el Deportivo de La Coruña hasta que se dicte resolución definitiva del expediente de competición".

TALAVERA Y SANLUQUEÑO SE POSTULAN.

Los dos conjuntos entienden que el reglamento avala su candidatura para ocupar la plaza que "deja" el DUX en esta 1ª RFEF. Ambos clubes han comunicado a la Federación su disposición a cubrir la plaza.

Ha sido apenas unas horas después de que la RFEF suspendiera provisionalmente la inscripción del equipo madrileño.

El Talavera se ha señalado a sí mismo como el principal candidato a hacerse con la plaza vacante ya desde que hace semanas se supiera de las dificultades del DUX para conseguir inscribirse por falta de presupuesto y para poder cumplir la mayor parte de las exigencias de la Federación en la tercera categoría del fútbol español. El equipo castellano-manchego entiende que su equipo es el que cuenta con el mejor derecho deportivo atendiendo a los criterios federativos entre los que consumaron su descenso a la 2ª RFEF hace unos meses. **El Talavera dice que "cumple todos los requisitos vigentes para formalizar la inscripción a la mayor brevedad para que se genere el menor daño posible a la competición"**.

Por su parte, el Atlético Sanluqueño también se ha movido con celeridad y ah expresado "su firme convicción" de que la reglamentación le señala como el equipo con prioridad para ocupar la plaza del DUX. El equipo andaluz descendió con 46 puntos, mientras que alegan que el Talavera lo hizo con menos, 42. No hay certeza de una resiliencia a corto plazo.



RC DEPORTIVO

EL "CULEBRÓN" LUCAS PÉREZ...

El regreso de Lucas Pérez al Deportivo ha ocupado gran parte del verano periodístico. Su deseo de volver a Coruña chocaba con los intereses del Cádiz de seguir contando con uno de sus delanteros titulares. Pero todo ha estado enredado desde el inicio porque el jugador coruñés siempre ha mostrado su interés en abandonar el conjunto gaditano y ha "presionado" para salir. El club que preside Manuel Vizcaíno se ha negado siempre en rotundo y en el último partido en casa ante el Athletic dijo en tv que "NO HAY CASO LUCAS".

Todo surge a raíz de la permanencia del Cádiz en Primera y la opción real del Dépor de ascender a Segunda. En ese momento ya se produjo un acuerdo verbal entre las partes, según algunas fuentes, para dejarle marchar en caso de que el conjunto blanquiazul lograra el ascenso. Eso no sucedió pero el jugador seguía con su deseo de regresar a su casa.

En algunos medios se publicó que el Cádiz y su presidente estaban "hartos" del tema y que se llegaría a un acuerdo en Zahara de los Atunes, lugar de veraneo de Vizcaíno, para llegar a un acuerdo. El presidente gaditano dijo luego que fue un encuentro "para tomar café como hace con muchos jugadores".

El caso es que la afición está molesta con Lucas porque hace apenas unos meses el club pagó cerca de un millón de euros y contaba con el jugador para esta temporada, al igual que el entrenador, Sergio González, que le puso en el once titular en las dos primeras jornadas. No así en la última ante el Athletic en la que se desencadenó la furia de la afición cadista contra

el jugador con gritos de "¡Lucas, vete ya!", y contra el presidente, "¡Fuera, fuera!".

NO RECLAMARÁ NADA DEL CONTRATO:

El Cádiz quiere obtener dinero por Lucas Pérez, aunque sea a largo plazo, y el jugador está dispuesto a rescindir el contrato y no reclamar nada de forma voluntaria. El Dépor quiere al delantero, Borja también y la afición en su gran mayoría también. La decisión se ha ido alargando y el Cádiz mientras ha sondeado el mercado en busca de otro delantero, al igual que lo ha hecho el Deportivo.

Es difícil de entender para muchos aficionados del Cádiz cómo un jugador está dispuesto a descender dos categorías del fútbol para regresar a su equipo de siempre.

"El porcentaje de que pueda salir es cero", ha dicho el presidente del conjunto gaditano el pasado martes. Ya sabemos que en esto del fútbol a veces se niega la evidencia, pero lo cierto es que se ha convertido en uno de los culebrones del verano. Desde el club amarillo lo han mantenido así desde el inicio, también el secretario técnico, Cordero, que dijo que "el presidente lo ha dejado bien claro. El tema no es agradable pero estamos seguros que es un gran profesional y que este año lo dará todo por esta camiseta. Todo volverá a su normalidad, es una gran persona y seguro que nos ayuda a conseguir el objetivo". Negredo en sus redes, escribía: "El que esté, que esté con todo".



LA DEFENSA Y LOS CENTROS LATERALES

La temporada pasada la defensa del Deportivo tuvo una carencia muy lacusada que se repitió en varios partidos, y sobre todo, en el crucial contra el Albacete. Sufría y mucho en los centros laterales encajando goles que costaron puntos. No es sólo cuestión de los centrales o laterales, es también cuestión de que se aplique todo el equipo en el repliegue y en cerrar espacios, pero sí que se acusó esa carencia que fue bastante llamativa.

Esta temporada, Borja cuenta con la misma defensa que la temporada pasada, salvo que el mercado de fichajes de última hora (este artículo se escribe el martes 30 de agosto), traiga otro central para apuntalar la plantilla. Lapeña, Granero y Jaime Sánchez son los tres del primer equipo porque Dani Barcia parece que no va a contar demasiado con su “regreso” al Fabril. Así que tendrán que corregir errores de posición y conceptos en esos balones parados o centros laterales que fueron un dolor de cabeza...

“La obsesión en cualquier aspecto no es buena porque se puede volver en contra. Es bueno darse cuenta de qué manera te hacen el mayor número de goles. Por nuestra forma de jugar, con mucha gente arriba, te suelen atacar por fuera, pero estamos trabajando en ello. Sademos que a nada que mejoremos ese aspecto, daremos un paso importante”, ha comentado esta semana Adrián Lapeña, uno de los centrales del Dépor.

Sobre la profundidad de la plantilla en defensa, en la zona de los centrales, Lapeña opina igual que hace unos días Jaime Sánchez, “Tiene toda la razón. Tanto Dani Barcia como Bergantiños, en caso de que no venga nadie, además de los tres centrales, tenemos capacidad suficiente para defender esos puestos. Si tuviese que venir alguno más tampoco pasa nada. Depende del

míster y de la dirección deportiva. Somos un buen grupo de defensas y creo que podemos defender la portería con garantías”.

Sobre su situación contractual, acaba en 2023, Lapeña no se muestra preocupado: “No he hablado con nadie porque entiendo que la dirección deportiva tiene la mente puesta en el mercado de fichajes. Siempre he dicho que me encantaría estar aquí muchos años”.

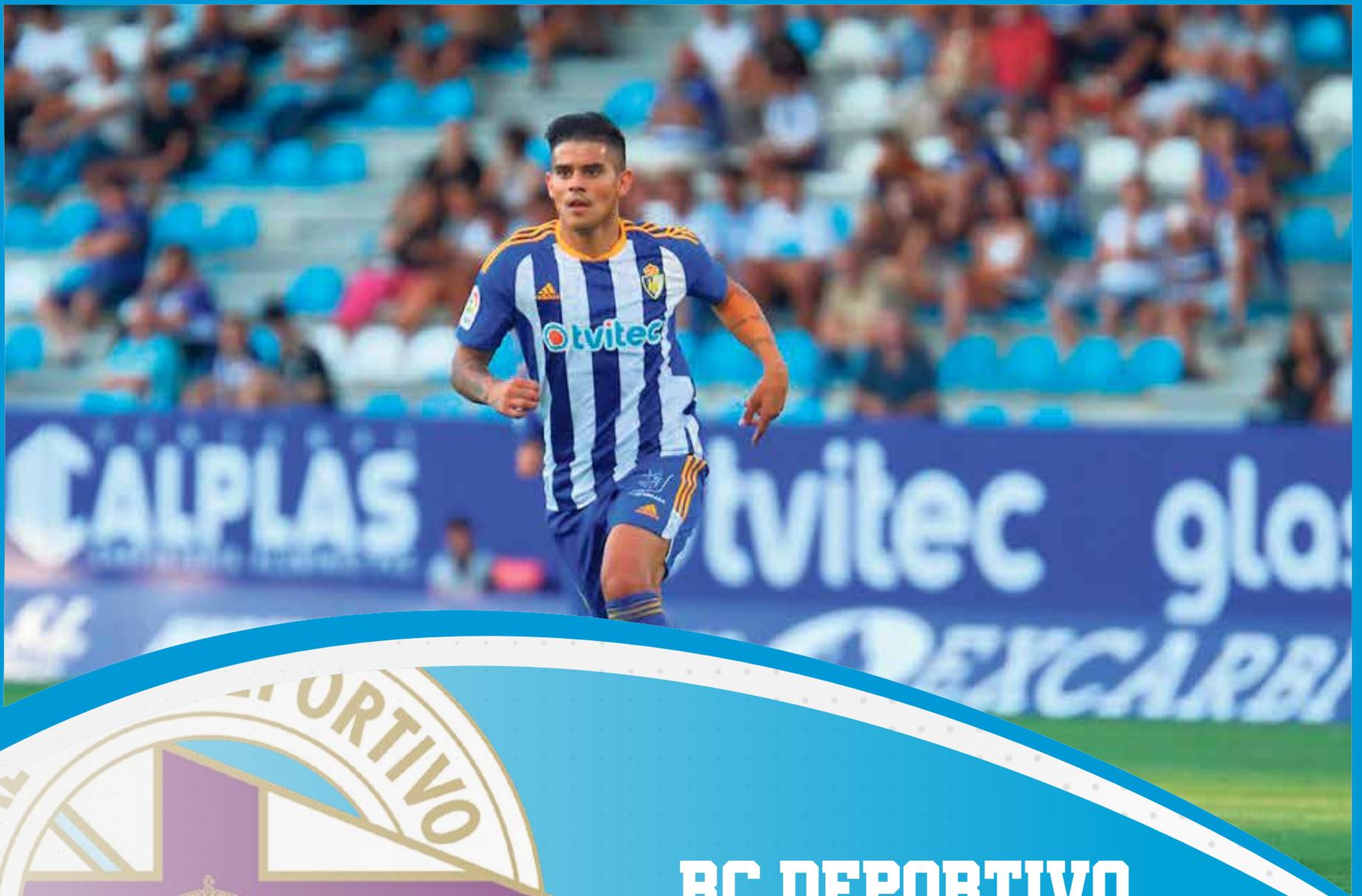
QUE EL CASO DUX NO DESPISTE...

Fuenlabrada, Extremadura y ahora el caso DUX, parece que todos los líos federativos le tocan siempre al Dépor, y eso puede despistar algo del objetivo. Una semana extraña, sin partido, sin puntos adjudicados todavía, pero los jugadores tratan de aislarse de ese ruido y centrarse en la competición y en el Linense, el primer rival en Riazor: “No estoy leyendo nada, pero no va a despistarnos. Teníamos que haber jugado el partido, se decidió aplazarlo, y ahora tenemos al Linense. Centrados al cien por cien en este partido”.

Pero sí que hay malestar entre los jugadores porque ha trastocado el ritmo de competición y la mentalidad es diferente cuando no has podido jugar y los demás equipos sí: “Fastidia porque estás preparado para iniciar la Liga y son temas que no dependen de nosotros. El club ha hecho lo que tenía que hacer para empezar a jugar. Es un poco raro que pasen estas cosas, pero sólo podemos centrarnos en jugar el fin de semana”.

ANTOÑITO ES CLARO Y CONTUNDENTE:

El caso DUX es tan lamentable, cómo se ha gestionado todo que los jugadores no dan crédito. Antoñito comentaba el otro día que, “tenía que estar resuelto antes del calendario. Si quieren que esta competición sea bonita, estas cosas no pueden pasar”.



RC DEPORTIVO

KUKI ZALAZAR, NUEVO FICHAJE

El delantero uruguayo, Kuki Zalazar, Montevideo, Uruguay, 5 de Mayo de 1998, es el último fichaje del Deportivo. Rescinde el contrato que le vinculaba con la Ponferradina y vestirá la camiseta blanqui azul las dos próximas temporadas. Es hijo del buen centrocampista internacional de la selección charrúa, José Luis Zalazar, que hizo una larga y productiva carrera en el fútbol español, destacando sobre todo en su etapa en el Albacete en Primera División.

Su hijo, Kuki Zalazar, se formó en la cantera del Alba y posteriormente en el Málaga, equipo en el que coincidió con buenos y jóvenes jugadores como eran Ontiveros y En-Nesiry para proclamarse campeón de la Copa de campeones en 2016. Estuvo después cedido en el Cartagena, más tarde jugó en el Valladolid en Primera División algunos encuentros, y el verano pasado firmó por la Ponferradina con la que disputó 28 partidos en Segunda.

Es internacional español en categoría sub-16 y sub-17, participando con esta última en la fase final de la Eurocopa en 2015.

MARIO SORIANO: "TENÍA LA ESPINA CLAVADA Y QUIERO ASCENDER CON EL DEPORTIVO":

Mario Soriano se ha implicado en el Dépor de una manera impensable. Su compromiso el año pasado fue evidente y acabó siendo uno de los jugadores importantes para Borja Jiménez a pesar de no contar para él en el primer tramo de la temporada.

Soriano siempre expresó su deseo de continuar cedido o ligado al Deportivo tras el año de cesión por parte del Atlético de Madrid, y así ha sido. Su empeño ha sido determinante para que esta temporada siga vestido de blanqui azul.

En sus últimas entrevistas siempre manifestaba su intención de quedarse en el equipo "porque me siento muy contento y tengo esa espina clavada de no haber ascendido y quería quedarme para conseguirlo".

"Fue muy duro, un palo largo y tuve unas semanas de reflexión tras el partido contra el Albacete. Veo imágenes y vídeos y no me lo creo. Después hablé con el club y les manifesté mi idea de llegar a un acuerdo y estar aquí".

MÁS CONFIANZA:

Hace justo un año aterrizaba en Coruña un joven Mario Soriano, algo tímido e inexperto, pero que en este tiempo ha ganado en confianza y peso en el equipo. "He madurado y evolucionado mucho a pesar de que hasta enero no participé demasiado, pero confiaba en mí y el entrenador me dio muchos minutos. Espero que este año todo salga mejor y se consiga el objetivo".

POSICIÓN EN EL TERRENO DE JUEGO:

Dice Mario que "en las primeras semanas seguíamos con el 4-3-3 del año pasado, pero en el transcurso de los días se ha variado algo de sistema y me encuentro más cómodo".

EL DESASTRE DE LA RFEF:

El caos de la Federación y el caso DUX lo quieren olvidar los jugadores para centrarse en la competición. "Lo que ha pasado, ha pasado. No queremos meternos en ningún lío, no sabemos nada, cuando se juega el partido aplazado. Intentaremos ganar".

Mario Soriano puede ser uno de los referentes este año jugando por detrás de los puntas, partiendo de banda, de enganche, es un jugador versátil.



**TAPAS
RACIONES
CAÑAS
Y...**

MUCHO FÚTBOL



**Sede de
GALICIA GAITEIRA C.F.**

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



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*

La Dama



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

T.: 981 92 61 38

DEPOR ABANCA



EL DÉPOR ABANCA COMIENZA LA LIGA CONTRA EL RAYO

Mientras, prosigue su preparación con el triunfo en el Emma Cuervo ante el Oviedo

El Dépor Abanca sigue de pretemporada antes del inicio de Liga el 11 de este mes frente al Rayo Vallecano. Logró el Trofeo Emma Cuervo al imponerse al Oviedo en la tanda de penaltis con Lucía Alba decisiva bajo palos, al igual que ocurrió en el Teresa Herrera. Un trofeo de verano que sirvió para coger sensaciones de cara a la exigente nueva temporada que ya comienza.

El sábado 3 de septiembre disputan el último test de pretemporada ante el Athletic Club B en Asturias, y luego el inicio de esta campaña con Irene Ferreras en la dirección y con el objetivo del ascenso a la élite de nuevo del fútbol femenino.

Veremos como evoluciona el Dépor Abanca de la mano de la entrenadora madrileña que en una reciente entrevista comentaba que “no soy segunda entrenadora, no encajo en eso, por eso mi etapa en el Real Madrid como segunda era un tránsito, no tenía la intención de estar allí mucho tiempo”.

Una Irene Ferreras muy segura de sus posibilidades y cualidades porque en otra entrevista en otro medio dijo que “las jugadoras suelen mejorar conmigo”, así que personalidad y autoestima no le faltan a la nueva entrenadora blanquiazul, que también ha comentado que “en la primera entrevista que tuvo con la gente del club algo le decía que iba a encajar aquí”.

También es sabido que se ha implicado al 100% en los fichajes de esta temporada: “intento poner mi criterio y opinión en los movimientos que quedaban por hacer porque algunas operaciones ya estaban en marcha o se habían hecho. Se me ha escuchado, pero al final las decisiones son de la secretaria técnica”.

La alineación contra el Oviedo en el Emma Cuervo fue la siguiente:

DÉPOR ABANCA: Lucía Alba; Samara, Henar, Inés, Paula, Eva, Carlota, Ainhoa, Raquel, Marta Charle y Cristina. Jugaron también: Lorena, Laura, Patri, Aroa, Montegudo, Gomes, Paula Novo, Marta Rico, Noela y Yohana.

SAMARA, UNO DE LOS FICHAJES:

Madrid, 1997, Samara Ortíz es una de las caras nuevas este año en el Dépor. Se trata de una lateral polivalente que puede ocupar las dos bandas y que decía el otro día que “me gustan los retos y lo más bonito que he vivido en un ascenso a Primera”.

CALENDARIO DE LIGA:

Jornada 1: (11/9/2022): DÉPOR ABANCA-Rayo Vallecano

Jornada 2: (18/9/2022): Oviedo Moderno-DÉPOR ABANCA

Jornada 3: (25/9/2022): DÉPOR ABANCA-Dux

Jornada 4: (2/10/2022): Cacereño-DÉPOR ABANCA

Jornada 5: (16/10/2022): DÉPOR ABANCA-Osasuna

Jornada 6: (23/10/2022): Athletic Club B-DÉPOR ABANCA

Jornada 7: (30/10/2022): DÉPOR ABANCA-Eibar

Jornada 8: (6/11/2022): DÉPOR ABANCA-SEAEM

Jornada 9: (20/11/2022): Barcelona B-DÉPOR ABANCA

Jornada 10: (27/11/2022): DÉPOR ABANCA-UDG Tenerife

Jornada 11: (4/12/2022): Espanyol-DÉPOR ABANCA

Jornada 12: (8/12/2022): DÉPOR ABANCA-Córdoba

Jornada 13: (11/12/2022): CD Juan Grande-DÉPOR ABANCA

Jornada 14: (17/12/2022): DÉPOR ABANCA-CD Alba



FABRIL

EL FABRIL DEJA BUENAS SENSACIONES

El filial comienza la Liga en Paiosaco. Buena pretemporada para el equipo que dirige Óscar Gilsanz

El Fabril ha hecho una buena pretemporada, con victorias y sensaciones positivas, de equipo ensamblado y de que sabe lo que quiere. Esta temporada, Óscar Gilsanz tiene el reto de conjuntar un poco más la plantilla tan joven que tiene tras un año en el que el equipo fue de menos a más. Ha llegado un gran número de jugadores jóvenes, en una plantilla muy renovada y por el momento el entrenador deportivista está viendo buenas sensaciones.

Ha derrotado al Compostela y al Betanzos en un fin de semana, dejando claro que hay mimbres de nuevo en Abegondo para creer en el ascenso. Sin presión, pero con la esperanza de comenzar mejor que el año pasado. Derrotar a un equipo de superior categoría como es el Compos es para sentirse optimista aunque sea un partido de preparación. Un Fabril con todo el potencial: Dani Barcia, Jairo, Yeremay, Tim Caroutas, Martín Ochoa, Nájera., un puñado de grandes futbolistas que le pueden dar mucho este año al filial blanquiazul.

Ya había derrotado al Betanzos un par de días antes, así que se demuestra que hay una plantilla completa y suficiente para encarar este exigente siempre Tercera División. Los resultados de esta pretemporada del Fabril han sido excelentes:

- FABRIL 2 (Padín e Iván)-Silva SD 0
- FABRIL 1 (Nájera)-CD Arenteiro 2
- FABRIL 1 (Jairo)- UD Somozas 0
- FABRIL 1 (Simao)-Bergantiños CF 1
- SD Sarriana 0-FABRIL 3 (Iván, Yeremay y Nájera)

- FABRIL 0-Polvorín 1
- CD As Pontes 0-FABRIL 5 (Iván 2, Jairo, Nájera y Álex Pereira)
- FABRIL 3 (Martín Ochoa, Jesús Ares y Diego Gómez)-Betanzos 2
- SD Compostela 1-FABRIL 2 (Tim Caroutas y Nájera)

CALENDARIO TERCERA DIVISIÓN, DEPORTIVO FABRIL:

- Jornada 1: Paiosaco-Fabril
- Jornada 2: Fabril-Alondras
- Jornada 3: Fabril-Arosa
- Jornada 4: Estradense-Fabril
- Jornada 5: Fabril-Arzúa
- Jornada 6: Ráoido de Bouzas-Fabril
- Jornada 7: Fabril-Viveiro
- Jornada 8: Gran Peña-Fabril
- Jornada 9: Fabril-Silva
- Jornada 10: Atlético Arteixo-Fabril

"QUE EL MADRID O EL BAYERN FICHEN AQUÍ HABLA BIEN DEL TRABAJO DEL DEPORTIVO":

Abegondo está creciendo en los últimos años. De una manera palpable. Ha costado unos años, pero ahora se ven los frutos del trabajo en la cantera deportivista. Son ya varios los jugadores que se han marchado a otros clubes, eso tiene su lado negativo, pero como aseguraba Óscar Gilsanz hace poco en una entrevista, "habla bien a las claras del trabajo que se hace en el club. A mí me gustaría que por ejemplo Noel se hubiera quedado aquí, pero esto es el fútbol profesional".

RaVeR



REFORMAS VERTICALES



URGENCIAS 24 HORAS
LOS 365 DÍAS DEL AÑO
881 065 604

Pza. Padre Busto, 22 Bajo Dch. - 15009 - A Coruña
881 065 604
604 023 560
info@raververtical.es
www.raververtical.es



EL EQUIPO VISITANTE

REAL BALOMPÉDICA LINENSE

AGASALLOS DA TERRA

C/Rafael Alberti, 33
15008 - A Coruña

T. 636 000 777
agasallosdaterra@gmail.com Agasallosdaterra



“O MELLOR DA NOSA TERRA”

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



www.aguasdoparanocoruna.es

Aitor
Distribuciones

Aguas do
Parano

698-179-888

aitor@aguasdoparanocoruna.es

AGUA EMBOTELLADA
REPARTO A DOMICILIO,
EMPRESAS, ALQUILER Y
VENTA DE FUENTES Y
DISPENSADORES

Rúa Bel 10C Polígono Espíritu Santo
15165 Bergondo (La Coruña)

La Tagliatella

RESTAURANTE ITALIANO

www.latagliatella.es

HORARIO: LUNES A DOMINGO
13:00 - 16:00 20:30 - 00:00

981 91 84 85

981 919 193

@LaTagliatella @LaTagliatella latagliatella

C/ Alfredo Vicenti 12-14, 15004, La Coruña

MARINEDA CITY, 2º P



EL LINENSE ARRANCA UN PUNTO EN VALDEBEBAS

Buenas sensaciones de cara al partido en Riazor: **“Iremos a Riazor a dejárnoslo todo”**.

El Linense consiguió arrancar un valioso empate en Valdebebas ante el Real Madrid Castilla de Raúl González y se lleva buenas sensaciones además por haberlo conseguido en el tiempo de descuento. Y tuvo sus ocasiones en la primera parte, incluso con un penalty fallado por Óscar Perdomo que valoraba el partido diciendo que **“el puntos tiene un sabor agdulce porque he desperdiciado un penalty y hemos tenido ocasiones. con el tiro al larguero también. Hemos tenido nuestras opciones, pero no las hemos podido materializar. de todas formas el balance es positivo, el equipo ha plantado cara, ha hecho muchas cosas buenas y la semana que viene iremos a Riazor a dejárnoslo todo”**.

La reacción fue buena de la Balona tras el fallo de la pena máxima, y con una buena mentalidad pudieron ofrecer una gran imagen en Madrid: **“Hemos hecho una excelente pretemporada y hoy lo hemos demostrado, que nos vamos a dejar todo en el campo, aunque no ha podido ser. De todas formas aquí no van a ganar muchos equipos. Este es un punto muy importante, era el primer partido, y este punto hay que hacerlo bueno la semana que viene en Riazor. Sabemos que será otro hueso duro pero así va a ser durante toda la temporada. Nosotros somos la Balona y tenemos que demostrar que tenemos capacidad y talento para ganarle a cualquier equipo”**, dice con orgullo Perdomo, uno de los jugadores importantes del equipo gaditano.

Fran Morante, otro de los jugadores referencia del Linense y autor del gol en Valdebebas considera que **“el partido fue algo loco, con transiciones todo el rato al principio y con ocasiones también para ellos, pero luego hemos despertado un poco. Nos han hecho daño a balón parado y eso es lo que**

tenemos que corregir. El equipo ha luchado, ha peleado y hemos seguido remando hasta el empate. Hemos hecho un buen trabajo y hay que seguir en esta línea”.

La nota predominante en el vestuario de la Balona era la satisfacción pero también con un punto de autocritica para corregir los errores **“sobre todo en defensa”**. Ante un buen Castilla, el Linense dio una buena medida y plantó cara.

Ya se piensa en el Dépor y en el partido en Riazor. Todos los jugadores lo comentaban en la zona mixta de Valdebebas: **“Ahora toca descansar y centrarse en el partido ante todo un Dépor, con un viaje también largo y hay que sacar algo positivo también allí”**, comentaba Fran Morante. **“Si puedo aportar goles lo intentaré, pero lo importante es que el equipo funcione.**

ALBERTO MONTEAGUDO:

El ex técnico entre otros del CD Lugo, valoraba el empate ante el Castilla: **“Dos equipos que han querido ganar, con un filial que tienen jugadores determinantes que pretenden algunos equipos de Primera División, pero creo que hemos estado bastante bien. Hemos mejorado con los cambios, creo, y me voy con una buena sensación”**. El entrenador de la Balona resaltaba por otra parte el sello, la identidad del equipo que ha quedado patente en toda la pretemporada: **“Hemos dado una imágen que es el sello del equipo.**

Toni García ha estado muy bien, tenemos recambios en la plantilla y eso es lo bueno. Nos han hecho daño a balón parado. Hemos tenido opciones de ganar el partido hasta que Arribas ha tomado el mando del Castilla. es un jugador de otro nivel”.



REAL BALOMPÉDICA LINENSE

UNA BALONA QUE “VA A PELEAR CON CARÁCTER Y FÚTBOL”

La temporada para el Linense tiene que tener como objetivo prioritario **mantener la categoría y se puede colarse en el play off. La pretemporada está siendo valorada como “my positiva”, tanto por el cuerpo técnico como por los jugadores. Las caras nuevas se han adaptado muy bien y el comienzo exigente (Valdebebas y Riazor). no asusta a un equipo que según su entrenador, Alberto Monteagudo, “tiene que tener carácter y fútbol”.**

”En líneas generales hemos hecho un buen trabajo este verano, teniendo identidad, consiguiendo lo que queremos, imprimiendo el carácter que tenemos aparte del fútbol que hay en la plantilla, los nuevos se han adaptado muy bien, los chicos que aún no dominan el idioma cada vez están más metidos en el grupo., o sea que todo bastante bien en general”, comentaba Monteagudo hace unos días haciendo la valoración de la pretemporada del Linense.

El técnico quiere un “equipo que compita, que quiera ganar siempre y no le guste perder”, algo obvio, pero que destaca el técnico como sello de incormformismo esta temporada en el Grupo I de esta 1ª RFEF. “Es para estar contento, ser positivo, pero en esta categoría, ya se demostró el año pasado, no hay rival pequeño, y que si no vas con todo en todas las jugadas te pueden meter cinco o siete, como así ocurrió y que creo que los jugadores que aún están en esta plantilla no deberían olvidarlo. Tenemos que ir con todo en cada partido, ser duros, saber contra quienes jugamos y en ningún momento pensar que es que somos muy buenos con la pelota. Pero quiero que el jugador no se confunda, quiero el balón, pero sin él hay que morder”.

LAS CARAS NUEVAS:

“Se están adaptando bien. Joao es un extremo que se está reconvirtiendo en lateral, le cuesta algo atrás pero arriba va a ser dinamita por la manera en que se mueve. Damian es parecido, un extremo reconvertido que al final son los mejores laterales para mí en el fútbol español, los que se adaptan a esa nueva posición. Nacho, Antonio, son futbolistas experimentados de la Liga, hay algunos altibajos en algunos, otros menos, pero creo que hemos subido el nivel de la plantilla y ojalá se traduzca en una temporada mejor que la del año pasado”.

LA CATEGORÍA:

“Será difícil, complicada, porque después del Castilla, vamos a Riazor y recibimos al Alcorcón, un equipazo, así que nunca se sabe. Tenemos que jugar contra todos. Lo que es verdad es que la temporada pasada nos penalizó mucho fuera de casa, que es para mí un tema mental que suele ocurrir en esta categoría. Le pasó incluso al Albacete”

El Linense es fuerte en su casa, no tanto fuera. Ese es el déficit que ha tenido la temporada pasada y es lo que quiere corregir el técnico: “Sabemos que los equipos se hacen fuertes en su campo, pero hay que dar un paso adelante, sobre todo los equipos que quieren ser importantes a la hora de ganar en cada campo. **Es una Liga atractiva, con el Dépor, ir a Riazor es una gozada, hisóricos como el Pontevedra, el Córdoba, Badajoz, me gusta, es otra película, pero claro mira de qué equipos te estoy hablando**”. Así que una Balona que quiere crecer este año, que puede ser una de las sorpresas, y que vendrá a Coruña con extra de motivación.



CARNES Y PESCADOS A LA BRASA

*Todos los viernes y sábados
"Las noches de Queimada"
(Invitación de queimada a nuestros clientes)*



Avda. Finisterre, 39 - Arteixo · T.: 981 600 724

Maestro parrillero Raúl Gutiérrez

Os esperamos el 23 de Junio en nuestra GRAN SARDIÑADA con música en directo



☎ 603 64 66 65

Rúa Garrucha, 2 bajo
15179 Oleiros - A Coruña



CERVECERÍA 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

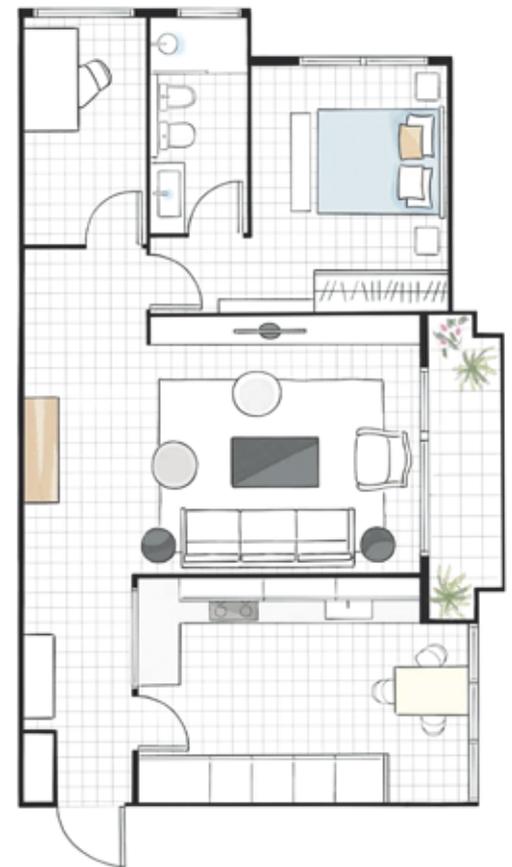
📷 @arrincadeiracerveceria





GESTORÍA
OTERO

Servicios Inmobiliarios



GESTORÍA
OTERO

T. **981 216 435**

Calle San Andrés 78. | 15003 La Coruña

info@gestoriaotero.com | www.gestoriaotero.com



CANALONES
de aluminio, cobre y cinc
FABRICACIÓN EN LA PROPIA OBRA
ASTRAY



Alfoli, 7 - BETANZOS (A Coruña)

658 471 455 - 665 386 685

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

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

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

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

15004 A Coruña

Tlf.: 981 227 942

Avenida de Finisterre, 27 · 15004 A Coruña

Tlf.: 881 962 947

Riego de Agua, 20 · 15001 A Coruña

Tlf.: 881 964 855

Brushing
BARBERSHOP

— A Coruña 1978 —
• Cortes & Afeitados • Caballero •

HORARIO:

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

Sábados de 9:00 a 14:00 h.



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://plazasabastosg Galicia.com/productos/es/>

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



POLIDEPORTIVO Y MOTOR

Reparación de vehículos



SERVICIO COMPLETO DE REPARACIÓN CHAPA Y PINTURA

Avda. de Navarra, 49 - 15002 La Coruña

☎ 981 204 519 Fax: 881 874 383 📞 609 475 395

tallerespertino@tallerespertino.com - www.tallerespertino.com



DOMINGO REY VÁZQUEZ

Aruña 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



KIUSAO KUNG FU

ESCUELAS
WING CHUN &
ARTES MARCIALES

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

Fisioterapeuta

Técnico Deportivo

Cinturón Negro 5° 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





PAULA OTERO, A UN PASO DE COLGARSE EL BRONCE

Gran actuación de la nadadora coruñesa que compitió con las más grandes en el Europeo de Roma

El Mundial de Budapest de hace unos meses fue un suplicio para Paula debido a su contagio por covid que le obligó a abandonar la competición. El Europeo, como nos comentaba en una entrevista hace poco en 'Galicia Sport', era su gran objetivo para resarcirse del contratiempo. Y desde luego que lo ha conseguido.

La nadadora gallega fue cuarta en la prueba de los 1.500 en el pasado Europeo disputado en la piscina de Roma, consiguiendo dar la medida de sus posibilidades reales y a punto de colgarse la medalla de bronce entre la élite de la natación continental. Fue una prueba muy exigente, saliendo en la calle 8 y yendo en última posición durante buena parte de la carrera. No se desfondó, fue de menos a más y remontó hasta alcanzar esa cuarta plaza. Paula consiguió su mejor resultado en la misma piscina del Foro Itálico de los Europeos Júnior de 2021.

Pocas referencias siempre que se nada en la calle 8, y así transcurrió la prueba hasta pasados los 500 primeros metros. Al final acababa con un registro de 16:18:27, su mejor marca de siempre. Recordaba al finalizar los 1.500, que "hace justo un año aquí hice 16:19, no he podido mejorarlo en este año y quería conseguirlo aquí".

El oro fue para la italiana Quadarella, que bajó de los 16 minutos (15:54:15), la plata de la húngara Viktoria Mihalyvari, y el bronce para otra italiana, Martina Caramignoli. En su primera final de estos Europeos, en el 800, Paula Otero había quedado en séptima posición, con un tiempo de 8:36:51, a doce segundos de la medalla de bronce.

Hay que destacar la actuación de la nadadora gallega porque por primera

vez, desde hace 16 años, España se quedaba sin medallas en un Campeonato de Europa y ella ha estado a punto. Es un momento de crisis en la natación española, y al menos la actuación de Paula le confirma como una realidad si se clasifica para los Juegos de París, su gran sueño y objetivo.

"Es una pasada poder estar en un sitio que antes veías por la tele. Es un regalo", aseguraba la coruñesa al hacer balance del Europeo. "Yo el podio ni lo contemplaba, quería hacer marca y ya está. Ha sido muy guay ver a dos italianas y dos españolas, somos las más pequeñas y poco a poco vamos subiendo el nivel, ya que somos las menores".

Unos Europeos que para ella han sido muy especiales. Se ha visto al lado de algunas de las que han sido o aún son sus ídolos, como Kate Ledecky, la campeona estadounidense, siete veces oro en los Juegos y 19 Campeonatos del Mundo en sus espaldas. "Estar a su lado en la zona de calentamiento fue increíble. A veces pienso que no van a ser tan altas algunas de las nadadoras pero ella es enorme y fue emocionante estar a su lado, tan cerca". También hablaba de Mireia Belmonte, que a pesar de no estar en su mejor momento de forma comentaba Paula "que el abrazo y el beso agarrado que nos dimos no se me podía escapar". Ahora ya compite con las más grandes y por supuesto su objetivo es seguir mejorando este año: "Ahora toca descansar un poco y en septiembre comenzar duro porque hay que conseguir marca y está el Mundial de Japón que se disputará del 14 al 30 de julio de 2023. **Veo factible llegar a París, pero para eso hay que seguir trabajando mucho. Por supuesto que sería un sueño poder ya sólo acudir a los Juegos y estar en ese ambiente y con las mejores del mundo".**



POLIDEPORTIVO

EL LICEO QUIERE YA EL PRIMER TÍTULO

El Liceo quiere ir a por todas como cada temporada, da igual si se van jugadores, si cambia el proyecto deportivo, es el gen competitivo de este equipo que entrena Juan Copa y que a pesar de las dificultades, sigue siempre luchando por todos los títulos. Este año es el más difícil todavía debido a los jugadores importantes que se han marchado, pero la Supercopa es la primera bala y el Liceo va a ir a Olot a por todas.

La pista Josep Jou del Pabellón de Olot será el escenario que acoja este primer título de la temporada en el que van a competir, el Liceo, campeón de la OK Liga, el Barcelona, campeón de la Copa del Rey, el Reus Deportivo, segundo en la OK Liga y el Club Noia, tercer clasificado en OK Liga.

Y es un nuevo Liceo, con caras nuevas y al que se le han ido hasta siete jugadores: Maxi Oruste, Carles Grau, Marc Grau, Jordi Adroher, Roberto Di Benedetto, Martín Garaboa y Jordi Burgaya.

Pero es el campeón de Liga y este año con gente nueva deberá reconvertirse para seguir siendo el Liceo de siempre, la aldea gala de Astérix que lucha contra las adversidades y el lobby catalán del hockey a todos los niveles. Y contra los presupuestos de los equipos portugueses...

SIETE CARAS NUEVAS EN LA PLANTILLA:

Dava Torres, César Carballeira y Áñex Rodríguez son los únicos que siguen, porque a la plantilla liceísta se les han unido, los porteros Martí Serra (Lleida) y Mati Bridge (filial); y los jugadores, Bruno Di Benedetto (Lleida), Arnau Canal (Voltregá), Sito Ricard (Caldes), Fabri Ciocale (Valdagano) y Fran Tomba (filial). Un nuevo Liceo para una nueva etapa de Juan Copa, que dirige con maestría y humildad este equipo coruñés que es como todo el

mundo sabe el club más laureado del deporte gallego. Un reto, pero que se asume con la confianza y el peso del escudo del conjunto verdiblanco.

Será la plantilla más joven de la historia del club, porque los veteranos con con 26 y 27 años, Dava Torres y Álex Rodríguez. “Estamos a un buen nivel, daremos mucha guerra”, comentaba el día de la presentación el francés Di Benedetto. Se parte de cero, pero “aspirando a todos los títulos con humildad. Tenemos opciones y si seguimos en la misma dinámica llegarán cosas buenas”, asegura confiado y orgulloso Dava Torres.

JUAN COPA SEGUIRÁ SIENDO LA REFERENCIA:

El entrenador coruñés es el encargado una vez más de reconvertir un nuevo proyecto. No le tiembla el pulso, sabe de las dificultades pero no se queja. Trabaja. Y consigue resultados además. Esta temporada la asume con el mismo espíritu: “Lo más importante son los miniobjetivos, es decir, llegar lo más ordenados y cuajados posible para competir con el Reus en la Supercopa. Y después, al margen de lo que ocurra, afrontaremos otros retos hasta el parón por el Mundial, y entre medias mucho trabajo diario”.

En cuanto a la pretemporada y la minigira portuguesa, Juan Copa está satisfecho y hasta sorprendido por el rendimiento en algunos encuentros. “Me quedo con la respuesta física de mis jugadores. Hemos ido optando por rotaciones más cortas para evitar lesiones ya que este año vamos algo justos y no podemos permitirnos que falte algún jugador”, palabras del técnico en una reciente entrevista. La ilusión y la actitud que “tiene que ir de menos a más”, porque “nosotros no podemos perder ningún entrenamiento, tenemos que ganarlos todos”, frase que define la mentalidad de este equipo.



UN LEYMA REFORZADO QUE LUCHARÁ DE NUEVO POR LA ACB

La afición al baloncesto de Coruña sueña desde hace muchos años con ver a su equipo jugar en la ACB. Ha estado a punto de conseguirlo en varias ocasiones, pero son ya décadas sin la élite del basquet en la ciudad. El Leyma Coruña lo sigue intentando, sigue renovándose, reforzando la plantilla e intentando tener el mayor presupuesto y las condiciones necesarias para conseguirlo. No es fácil, ni deportiva ni económicamente.

De cara a esta temporada se ha decidido dar un cambio en la dirección técnica con la llegada de Diego Epifanio, con experiencia en la ACB, y con la llegada de fichajes que prometen.

FILIPOVIC, LA BOMBA DEL MERCADO DE LEB ORO:

Goran Filipovic, base croata de 26 años y preseleccionado para el Eurobasket, es una de las sensaciones del mercado de fichajes de este verano y jugará en el Leyma. Se trata de un director de juego codiciado por muchos equipos de Europa pero que este año será prácticamente su bautismo lejos de las Ligas balcánicas.

1'83 de altura, es un jugador que destaca por su capacidad atlética y que hacía su debut profesional en las filas del KK Split croata, después ha jugado en Bosnia en el HKK Siroki y de ahí pasó a Rumanía para jugar con el Craiova. Regresó a su país para enrolarse en las filas del Cedevita de Zagreb donde ha promediado más de 13 puntos por partido y 5 asistencias. "Es un jugador con liderazgo y control del tempo de los partidos, es un gran pasador con muy buena lectura del juego", ha destacado el club en el comunicado de su fichaje por el equipo naranja.

ESPAÑOLIZACIÓN DE LA PLANTILLA:

Álex Font, Alejandro Galán, Javi Vega, renovado, y Álex Hernández, formar una base nacional fuerte en el equipo esta temporada. El último en llegar es Álex Font, uno de los jugadores españoles con mayor proyección, que llega de jugar en ACB los dos últimos años con el Casademont Zaragoza, con 24 años tan sóli y en clara progresión.

SIMEUNOVIC, JUGADOR POLIVALENTE:

El alero serbio, 2'01m, destaca por su polivalencia en el perímetro, puede jugar de ala-pívot también, y llega del Rouen Metropole francés. aunque su carrera la ha realizado en el baloncesto balcánico.

NWORO REGRESA AL LEYMA:

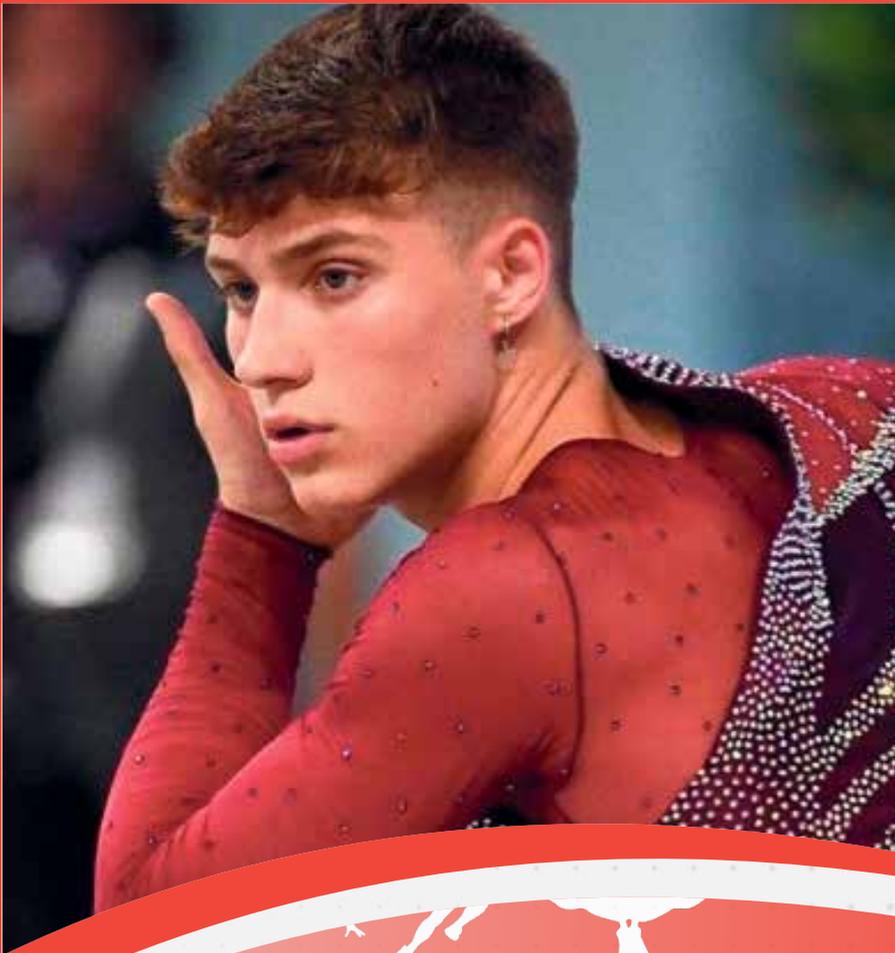
El pívot de 29 años y 2'04 de altura regresa al equipo corués tras su paso por la Liga belga y de los Países Bajos, la BXNT, donde jugó en el Groningen. Nworo había llegado en enero de 2021 a Coruña para reforzar al equipo tras la plaga de lesiones pero no cuajó en ese momento. Jugador intenso, físico y de gran movilidad.

YUNIO BURRUETA:

El alero procede de la Liga francesa, 1'96 m y 29 años. Jugador estadounidense de origen cubano, destaca por su capacidad anotadora, buen tiro exterior en general, habilidad y experiencia.

CINCO PARTIDOS DE PRETEMPORADA:

El Leyma ha diseñado una completa serie de partidos de preparación antes del inicio de la LEB ORO, y se va a enfrentar a Vitoria de Guimaraes, Obradoiro, Melilla, Oviedo y Burgos. El Teresa Herrera del 30 de septiembre en el Palacio será la antesala del inicio de esta campaña ante el Azpeitia.



POLIDEPORTIVO

LUCAS YÁÑEZ, ALBERTO SEOANE, CORUÑESES BRILLANTES

Alberto Seoane ha cumplido sus objetivos este verano y además de lograr la medalla de bronce en el Tailandia Para Open de Tenis de Mesa, consigue el billete para el Campeonato del Mundo, el Andalucía World PTT Championships 2022. Una medalla de bronce que fue la tercera de la selección española tras el oro de Álvaro Varela y el propio Ander Cepas en la competición individual.

En el cuadro individual de clase 6, Seoane sumó 3 victorias importantes en la fase de grupos, ante el chileno Cristian Dettoni, el británico Martin Robert Perry y el tailandés Oiuyen, para avanzar en el cuadro final y conseguir el objetivo, hasta caer en cuartos por un ajustado 2-3 ante el francés Herrault. En dobles, en la clase 14, el coruñés logró la medalla de bronce tras llegar a semifinales junto al italiano Alecci, pero cayeron ante la pareja formada por Perry y Alrashidi.

Hace cinco meses, Alberto Seoane sufría un atropello que le obligó a estar ingresado una semana en el hospital y que le ha dejado secuelas que no le han permitido entrenar a pleno rendimiento. El coruñés del Club del Mar no se ha rendido y ha luchado por competir al máximo nivel como ha demostrado en Tailandia y ha conseguido entrar en el Campeonato del Mundo del que se había quedado fuera después de meses sin competir a buen nivel.

En el Campeonato de España, justo antes de partir hacia Tailandia, ya tuvo buenas sensaciones y ganó el título de campeón de España, uno más en su palmarés. Ahora tiene unos meses de margen para seguir trabajando y preparar el Mundial antes de encarar el sueño de los Juegos de París 2024. Ta

estuvo en los de Río 2016 en los que consiguió dos diplomas pero no puso estar en Tokio por una lesión.

LUCAS YÁÑEZ, ORO EN EL CAMPEONATO DEL MUNDO:

El patinador coruñés del Maxia, Lucas Yáñez, se ha proclamado campeón del mundo júnior en la localidad alemana de Gottingen. se impuso al italiano Alex Chimetto y al español Aleix Bou. Mientras, la otra participante gallega, Paula Rey, también del Club Maxia, acabó en sexta posición del júnior femenino.

El bagaje de la selección española fue brillante, con 18 medallas, 7 de oro, 4 de plata y 7 de bronce. En la modalidad de Libre, España consiguió el oro en todas las categorías masculinas, desde cadete hasta sénior.

El éxito de Lucas Yáñez se repite una vez más, ya fue campeón del mundo con 16 años y es fruto del gran trabajo del patinador y de su club, el Maxia, uno de los mejores en la formación y resultados de toda Galicia.

Lucas entrena unas 20 o 25 horas a la semana, los domingos incluidos, así que el éxito es el trabajo una vez más. “Me gusta entrenar aunque a veces reconozco que me da un poco de pereza pero es lo que me toca si quiero seguir aspirando a todo”, comentaba en una reciente entrevista en La Voz. **El joven deportista de Dorneda (Oleiros), tiene las cosas muy claras y aspira a ser campeón en categoría absoluta. Es campeón del mundo, subcampeón de Europa y campeón de España júnior. Su entrenadora y alma máter del Maxia, Rosa García, de la que Lucas habla con devoción: “llevo entrenando toda mi vida con Rosa y así seguirá siendo. No me veo patinando sin ella”.**



LIMPIEZAS ISKRA

MÁS DE **10** AÑOS DE EXPERIENCIA

LIMPIEZAS DE COMUNIDADES

☎ 663 897 711



Especialidades Isabella

PLATOS ESPECIALES
PATA CON MIXTO
PICADAS
AREPAS

Isabella Café
colombia

📍 CALLE ALCALDE MARCHESI
Nº20 A CORUÑA

📷 ISABELLACAFE_CORUÑA

☎ 981 056 687




El Molino
Cafetería Pizzería

ESPECIALIDAD EN ENTRECOT

*Menú del día
Platos Combinados
Pizzas y Pastas*

Avda. de Erbecedo, 20. Coristanco Telf.: 981 734 366



il Piccolino
Ristorante Italiano

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

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

www.restauranteilpiccolino.es

Facebook, Twitter, Instagram, YouTube icons



IP ELECTRICIDAD

Servicio urgente en averías

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

PRESUPUESTO SIN COMPROMISO
INSTALADOR AUTORIZADO
BTB3000398

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



Puertas Delfin

Más calidad para su total tranquilidad

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

FINANCIACIÓN A 24 MESES SIN INTERESES



COPA DEL MUNDO MÁSTER 2022 DE HOCKEY HIERBA

La localidad inglesa de Nottingham fue el escenario de la Copa del Mundo Máster 2022 de hockey hierba, un campeonato que estaba programado para el pasado 2020 y que debido a la pandemia fue suspendido. Un total de 16 países participaron, entre ellos como es lógico España, que lograba una meritoria quinta posición en Máster +35 y en el que formaron parte Pablo Braña, entrenador y jugador del Escola de La Coruña que tuvo una brillante actuación con 3 tantos en el torneo.

XUNTANZA DE VETERANOS:

Tras dos años de ausencia debido a las restricciones sanitarias del covid, regresa al campo de la Ciudad Deportiva de La Torre, la Xuntanza de veteranos de hockey hierba con partidos masculinos y femeninos. Se disputarán el domingo 4 de septiembre en horario de 10:00h a 14.00h. Allí participarán jugadores que han estado en los clubes coruñeses como el Folerpa, Adaxe, F.R.C, y Videlba. Y en lo que se refiere a las chicas, se juntará una selección de La Coruña que se enfrentará a una de Vigo.



FOTO: JOSÉ BERNARDO DÍAZ

XESÚS FERREIRO Y XAVIER ANIDO PARTICIPAN EN EL RALLYE DE ASTURIAS HISTÓRICO

Regresan este viernes y sábado al Campeonato de España de Rallyes de Vehículos Históricos los melidenses Xesús Ferreiro y Xavier Anido, en una prueba que además es puntuable para el Europeo FIA de la modalidad, lo cual supone un incentivo para el equipo de Melide que compite con el Ford Escort RS 1800 MKII.

Precisamente debido a su inclusión en el certamen continental, Ferreiro y Anido se verán obligados a partir en la primera etapa del viernes, en la que se celebran cuatro tramos cronometrados en las cercanías de Pravia, algo más retrasados de lo habitual pues llevarán el número 17, ya que las primeras posiciones serán para los equipos inscritos en el Campeonato de Europa. No obstante, Xesús Ferreiro saldrá con la intención de “intentar ganar la prueba por delante de los principales tenores del Europeo, por lo que procuraremos finalizar la primera jornada lo mejor posible para salir el sábado, en la segunda, en una posición más favorable al hacerlo por el orden de clasificación de la primera”. En este segundo día se disputarán seis especiales más, completando un total de diez tramos con 131,84 km cronometrados.

Curiosamente esta es una prueba que nunca han ganado Xesús Ferreiro y Xavier Anido, incluso cuando recibía la denominación de Rallye de Pravia Histórico, por lo que esta sería una buena ocasión para incre-

mentar su granado palmarés con una victoria en la cita asturiana en la que sí han conseguido varios podios, el último el año pasado cuando concluían segundos.





MOTOR

LOS YACARCROSS DOMINAN EN EL RALLYMIX DE LANTAÑO

Cuarta victoria de la temporada para Javier Ramilo

Una vez más, los Yacarcross han vuelto a dominar en la primera prueba del Campeonato de Galicia de Rallymix, celebrada en el municipio de Portas (Pontevedra). Así, a la cuarta victoria de la temporada de **Javier Ramilo**, 'Kobas', que se hacía con el liderato provisional en la tercera de las cinco pasadas al final de la primera jornada, se sumaba la segunda posición de Daniel Remuillón, que ganaba la segunda pasada, y la tercera de Javier M. Carracedo. Ramilo ya no dejaría esa primera plaza gracias a los mejores tiempos logrados gracias a los tiempos logrados en la tercera y en la cuarta manga.

Los Yacarcross copaban el podio absoluto y de monoplazas, clasificándose también en cuarta posición Abel Jurado, con otro Yacarcross. La marca gallega era la de mayor representación entre los 29 Car Cross que participaron con un total de 16, entre los que destacó la presencia de Ramón Paiou, el padre de Álex Paiou. No hubo tanta suerte en la categoría de Turismos, donde Darío Calviño-Javier Martínez concluían segundos de la misma tras un problema en la transmisión.





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





DEPORTE Y SALUD



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



Lucía Rivas

DIETÉTICA, NUTRICIÓN y COACHING NUTRICIONAL

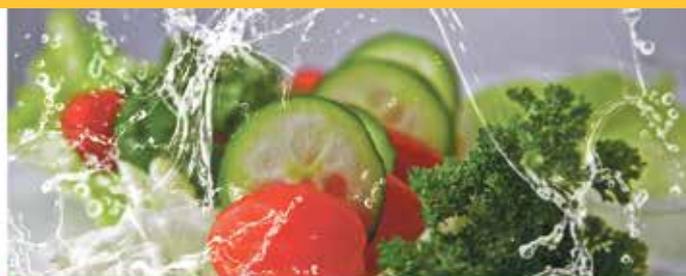


Asesoría nutricional y dietética con la filosofía coaching

www.luciarivasnutricion.es

C/Gaiteira, 48 Bajo

CITA PREVIA 683 196 116



Ursula Cacharrón quiromasaje

Síguenos en



Cortaduría, 7 15001 A Coruña

608 001 141

EL GIMNASIO MINIMALISTA - ESPALDA



Hoy trataremos dos ejercicios básicos de espalda (músculos dorsales) que se pueden hacer en casa. El primero es dominadas, el segundo remo con mancuerna. Para estos ejercicios nos hará falta hacer una pequeña inversión en material de gimnasio. Para hacer dominadas necesitaremos una barra para colocar entre el umbral de una puerta de casa. Para hacer remo nos hará falta una mancuerna y, además, nos será muy útil un banco plano de gimnasio, preferiblemente que sea estable. Una alternativa al banco puede ser una banqueta de cocina, un banco que tengamos por casa o un puff que sea firme, aunque les recomiendo el banco ya que se podrá usar para muchos otros ejercicios de los que hablaremos más adelante.

DOMINADAS

Hacer dominadas es un grandísimo ejercicio, pero muy duro, que requiere bastante fuerza en brazos (bíceps) y espalda (músculos dorsales). Llegar a hacerlas sin asistencia de otra persona o sin ayudarse a uno mismo apoyándose en algo con los pies requiere bastante entrenamiento y si hay algo de sobrepeso, hacer dominadas es aún más difícil. Pero, precisamente porque es difícil, es un entrenamiento bestial para la espalda. Una vez se llegue a tener estos músculos fortalecidos, habrá unos beneficios muy notables.

Para hacer dominadas, nos colgamos de una barra (la que hemos colocado en el umbral de la puerta) agarrándola con las manos separadas por una distancia igual o superior a la de los hombros. Las palmas deberán estar hacia el frente (nosotros vemos el dorso de la mano). Ahora tiramos, flexionando los codos y hombros, hasta llegar con el mentón a la barra (o lo más cerca posible). A continuación, bajamos hasta el punto de partida y repetimos todas las veces que podamos.

Para la mayoría de la gente, esto no es nada fácil y hasta puede ser imposible hacer ni una dominada. Pero no hay que desmoralizarse. No hay que abandonarlo por imposible. Tenemos trucos para poder hacer dominadas aunque no estemos en gran forma física. Un truco es con la ayuda de un asistente que te

sujete los pies y te ayude hacia arriba. Si no tenemos a alguien que nos ayude, colocamos una silla o una banqueta a un paso detrás de nosotros en la cual apoyaremos los pies y nos ayudaremos a subir. Cuando estemos colgados de la barra, las rodillas deberán estar flexionadas, los pies para atrás. Apoyamos los pies por el lado dorsal (el empeine) en la silla y nos ayudamos a subir haciendo fuerza con los cuádriceps. Deberíamos intentar llegar a 10 dominadas. Después de un descanso de 2 o 3 minutos, repetimos. Y así hasta 3 series.

Después de varias semanas entrenando, veremos que cada vez nos hará falta menos ayuda con las piernas. Y desde luego, notaremos una espalda mucho más fuerte. Las dominadas las incluyen en muchas pruebas físicas para acceder a ciertas profesiones como puede ser la de policía. Poder hacer dominadas es un buen indicador del estado físico de una persona y el que pueda hacer 10 o más ya puede estar orgulloso.

REMO CON MANCUERNA

En este ejercicio, nos ponemos a un lado del banco. Apoyamos una rodilla y la mano del mismo lado en el banco. En la otra mano sujetamos la mancuerna con el brazo colgando. Flexionamos el codo y el hombro para elevar la mancuerna hasta el costado al lado del pecho y con el codo junto al cuerpo. Bajamos la mancuerna hasta el punto de partida y repetimos hasta la fatiga muscular. Si vemos que podemos hacer más de 20 repeticiones, podemos usar una mancuerna más pesada. Cambiamos de lado del banco y repetimos lo mismo con el otro brazo. Después de un descanso de 2 minutos, hacemos otra serie. Y así hasta tres series de cada lado.

Recordar que es importante calentar con unos ejercicios suaves antes de hacer grandes esfuerzos.

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

LAS REGLAS DE LA NUTRICIÓN DEPORTIVA

De poco te sirve entrenar duro y a diario si no te alimentas bien.



DEPORTE Y SALUD ALIMENTACIÓN

Comer de forma correcta se hace imprescindible en cualquier fase de nuestra vida. La misma importancia tiene el entrenamiento, aunque de nada sirve entrenar duro y cada día si no te alimentas bien.

Los deportistas persiguen varios objetivos con su entrenamiento: alcanzar un mayor rendimiento, mejorar sus marcas o registros, ganar masa muscular, reponerse tras el esfuerzo, tener más energía y perder peso (grasa).

REGLAS BÁSICAS PARA PLANIFICAR LA ALIMENTACIÓN DEPORTIVA:

1. Basar el plan nutricional en alimentos saludables: conviene alejarse de las DIETAS MILAGRO, innecesarios suplementos, falsos quemagrasas, pastillas que mejoran el rendimiento, etc.
2. Hidratarse: entre el 50-60% del cuerpo es agua. Cualquier reacción química que se origina en tu organismo se da en medio acuoso: los músculos no son una excepción. Una ligera deshidratación (entre el 2-3%), implica una bajada de rendimiento. Es más, un MÚSCULO DESHIDRATADO ES MÁS PROPENSO A SUFRIR LESIONES.
3. Dieta basada en alimentos naturales: son mucho más baratos, más nutritivos y te ayudarán a cubrir tus necesidades diarias de nutrientes. Además, ahorras ingerir cantidades de sal, conservantes y colorantes artificiales, grasas trans y un sinfín de productos que no sabemos el impacto que tendrán en nuestro organismo a largo plazo.
4. Prioridad en el consumo de frutas y verduras: no existe dieta saludable ni óptima para obtener un buen rendimiento si la base dietética no se rige siendo RICA EN FRUTA Y VERDURA. Nos otorgan un cómputo de minerales, vitaminas, fibra, antioxidantes y finonutrientes. Actúan como una "polifarmacia".
5. Planificar las comidas: una de las mejores formas de asegurar que vas a comer lo que idealmente te conviene en cada toma. Si dejas que la elección sea al libre albedrío y por la sensación de hambre, probablemente optes por lo que te apetece pero NO POR LO QUE TE CONVIENE.
6. Atención al "Nutrient Timing": ¿Y qué es? Saber elegir QUÉ COMER ANTES, DURANTE Y DESPUÉS del ejercicio. Se generan muchos cambios metabólicos en tu músculo durante la actividad física y posteriormente. Por eso hay que proporcionarle al músculo todos y cada uno de los nutrientes que necesita para expresar su máximo potencial.
7. Adiós al miedo a las grasas: durante muchos años, los deportistas han tenido pánico a las grasas. Ahora se sabe que una dieta muy baja en grasas tiene un impacto negativo en el rendimiento y en la salud. Según escojas el tipo de grasas beneficiará a tu salud cardiovascular, como los ÁCIDOS GRASOS ESENCIALES OMEGA-3 que ejercen funciones estructurales muy importantes. No debemos tomar ni muchas ni pocas grasas, las justas, pero siempre de la mayor calidad.
8. Huye de la fobia a los carbohidratos: muchos vendedores de dietas milagro hablan de las falsas bondades para la salud y beneficios en el rendimiento al reducir al mínimo el consumo de hidratos de carbono. NO EXISTE EVIDENCIA DE QUE SEA CIERTO. El reducir su consumo puede afectar al rendimiento deportivo y a la regulación hormonal.
9. Óptimo consumo de proteínas: las proteínas son IMPRESCINDIBLES para poder recuperar, regenerar y reparar los tejidos musculares que han sido dañados o excesivamente usados durante el entrenamiento.
10. Antes de incluir en la dieta suplementos hay que informarse: Es un mercado multi-variado, todos prometen resultados inmediatos y sorprendentes pero sólo unos pocos cuentan con el respaldo científico. Conviene tener toda la información posible antes de acudir a ellos.



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



CRISTAL
HOTELES



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



A túa casa para os
xantares e merendas

📞 981 298 403

✉️ tabernaotellado2022@gmail.com

📍 C/ Rafael Dieste, 4, 15008 A Coruña




COMUNICACIÓN

📞 981082420 - 682178740
✉️ asarga.comunicacion@asarga.es
🌐 www.asarga.es



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

www.cerrajerosencoruna.es · **CERRAJERÍA** · Urgencias: 659 732 278

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.



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

24 HORAS



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

Tupunamba

Para comer y beber bien

Especialidades en Tapas y Raciones

Tapas y Raciones del día

Raxo	Laconada
Tortilla	Churrasco
Embutidos	(por encargo fines de semana)
Empanada	Sábados y domingos callos
Chicharrones	



Tel. 678 673 785 · C/ Francisco Catoira 38 · 15007 A Coruña · *¡llámanos y haz tu encargo!*



KACTASEBAS

PARRILLADA



 **881 124 070**
665 825 464

HORARIO: 08:00 A 00:00

 **albinocup@gmail.com**

Lugar de Os Campóns, 10 - 15181 Cambre (A Coruña)

PASATIEMPOS



LAS 11 DIFERENCIAS · BASES DEL SORTEO

Encuentra las **11 diferencias del PASATIEMPOS** y entra en el sorteo directo con los demás acertantes de 10 fantásticas camisetas técnicas.

COMO PARTICIPAR

1º Seguirnos en **FACEBOOK, TWITTER O INSTAGRAM**

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

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

SOLUCIÓN: Y GANADORES EN LA PRÓXIMA EDICIÓN

Los premios se recogen directamente en nuestras oficinas.



restaurante hindu

लाइवा

हस्तोत्तर, तन्त्रोत्तर पु वेदोत्तर

Auténtica comida Hindú



MENÚ DEL DIA 11,90 € (DE LUNES A VIERNES)

ENTRANTE, PRIMER PLATO, ARROZ O PAN, BEBIDA NO INCLUIDA

Avda, La Concordia, 199 - 15009 A CORUÑA

(Antigua Avda. de los Caidos)

PEDIDOS Y RESERVAS T.- 881 250 496



Ronda de Outeiro, 111 · T. 881 918 852

15007 A CORUÑA

(TODO TIPO DE CONSUMICIONES EN LOCAL O PARA LLEVAR)

RESTAURANTE TURCO

RESTAURANTE HINDÚ

OÍR & ENTENDER

TE CAMBIA LA VIDA



cuidamos de tí, cuidamos tus oídos

AUDIAS
instituto auditivo

www.audias.es | audias@audias.es

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