

DEPORTIVO / SAN FERNANDO 02/10/2022 · 19:00 H.



UN DEPOR CON DUDAS



Vehículos nuevos, seminuevos y de ocasión.

Más de 150 vehículos en stock

Financiación a su medida

Vehículos desde 1000 €

Compramos su coche - Máxima tasación

Garantía hasta 24 meses

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

T: 639 724 051 - E-mail: jcastro@autosdonaire.es

www.autosdonaire.es





García Mirás

TELÉFONOS

690 02 50 13 (Enrique García)

981 19 99 94 (Oficina)

**O Castrallón - Cumbraos
15685 MESÍA (A Coruña)
*efgarciamiras@gmail.com***

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



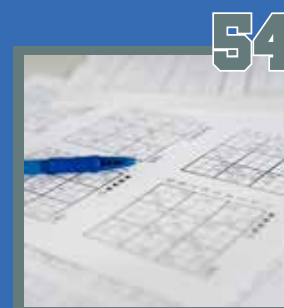
EL EQUIPO VISITANTE



POLIDEPORTIVO Y MOTOR



DEPORTE Y SALUD



SORTEOS

EDITORIAL

“Siguen las dudas”

No se disipan las dudas enormes que hay en el equipo por ganarle 3-2 al Talavera. Por mucho que insista Borja Jiménez en decir que "salen con buenas sensaciones y que aún no hemos perdido". Lo segundo es una evidencia, lo primero es discutible. Muy discutible además. Cuando sufres contra un Talavera que estaba hace unos días como quién dice preparando la Segunda RFEF y pidió la plaza del DUX, no puedes salir con buenas sensaciones. Por mucho que se fallaran ocasiones o que se dominara. ¡Faltaría más, en casa y ante un rival flojísimo! La gente no es tonta y lo expresó con una pitada en los últimos minutos de acoso del equipo talaverano. Lo expresa de manera a mi juicio equivocada, con la dichosa frase de "échale huevos", porque no es un problema de testosterona, es un problema de juego, de fútbol. Carece el Deportivo de juego combinativo en el centro del campo, de jugadores rápidos que rompan líneas, es muy previsible y horizontal en su despliegue y no sabe cerrar bien los partidos. Entre otras cosas.

Por supuesto, estamos en la jornada 5, queda todo, pero si hablamos de sensaciones, no son buenas. Si hablamos de dudas, existen. Borja no ha dado con la tecla aún de su once tipo, básico, está probando, hay muchos jugadores nuevos, eso es un atenuante objetivo, pero el calendario ha sido bastante benévolo hasta el momento y el Córdoba ya te aventaja en 4 puntos. Cuidado con eso que pasa luego lo que pasa, que llega un Racing de Santander, mete la directa y te saca 12 puntos en dos meses..."Margen de mejora". ha dicho el presidente Couceiro, y "este año ascendemos seguro". Frases de ilusión que corresponden a un dirigente que quiere dar mensajes positivos, no es que esté mal eso, pero es atrevido y arriesgado. Si las críticas negativas se critican porque es la jornada 5, el optimismo desmesurado lo mismo. Digo yo.

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

MAR 22 17:18 N | MAR 29 18:12 W

MAD 20.18

✈
A CORUÑA



JORGE URIACH

"Son sensaciones"

Imposible esperar cosas nuevas haciendo lo mismo. Así parece funcionar este Deportivo después de analizar treinta y seis partidos de la anterior Liga, el play off y cuatro jornadas de la presente temporada. Del mismo modo, es difícil poder comparar la plantilla anterior con la actual. El margen de las dudas es pronto para hacerlo.

El juego desplegado hasta ahora impide también adivinar cuáles son las intenciones y las consignas que recibe el vestuario por parte del entrenador. Lo llamativo es contemplar el juego del Deportivo. Parece que el fin único es dominar los partidos a través de la posesión del balón, pero sin progresión hacia la portería contraria. No busca el gol y el Dépor no está construido para especular como lo está haciendo, de ahí, entre otros análisis, el enfado mayoritario de la afición. Si comparamos los grupos, habrá quien diga que era más asequible el de la campaña anterior, y estoy de acuerdo con ello. Más igualdad, más competencia y más dificultad en sumar puntos. No hace falta nombrar equipos, basta con echar un vistazo a la clasificación y comprobar el arranque que han tenido.

Hace pocos días, el presidente del Consejo ha ratificado una vez más al entrenador, argumentando que hay margen de mejora, y eso es reconocer que hay algo que ni funciona. De lo que no cabe duda es que el único objetivo es el ascenso directo. Ya quedó demostrado hace unos meses lo peligroso que es afrontar un playoff. Y no busquen autocrítica que no la encontrarán. Se están buscando soluciones haciendo pruebas en la quinta jornada como si no hubiéramos pasado por una pretemporada. El que no sabe lo que busca no interpreta lo que encuentra y lo tiene muy cerca. Esperemos que todo sean irregularidades temporales y estas tres temporadas en esta categoría sean pronto un mal recuerdo.

Y siguen llegando novedades al mundo del fútbol y a los entrenamientos, ahora le toca al "pinganillo". Fuera el megáfono desde el andamio. Igual son ocurrencias acertadas pero al menos llaman la atención. Ya saben de quién les hablo, del obstinado seleccionador nacional y de sus tendenciosas convocatorias. Será mejor que no siga hablando que igual se proclama campeón del mundo. ¡Ojalá! O así me lo parece...



FERNANDO BLANCO

"Espero que el Dépor de el golpe definitivo en estos dos partidos"

El Dépor tiene una gran oportunidad en estas dos jornadas en casa para ponerse al día en las jornadas y escalar posiciones en la tabla, y de paso, dar un golpe definitivo y empezar a demostrar que es el favorito. Son dos partidos ante rivales en teoría asequibles y los seis puntos se tienen que quedar en Riazor. Le darían confianza y autoestima, tanto a los jugadores como al propio entrenador.

Hay que exigirle más de todas formas al equipo, con paciencia es verdad, pero con exigencia porque el juego no está siendo demasiado bueno. En Balaídos el Dépor no estuvo a la altura. Nos enfrentábamos a un equipo sub-20, el Celta B, con buenos jugadores y que en ocasiones jugó mejor que el Deportivo, con más intensidad. Parecía que al empatar el equipo como se conformaba y repito, hay que exigirle más. Hay margen de confianza, por supuesto, pero el derbi no me gustó nada. No dio la medida en Vigo y es un poco triste que no ganes un año más al filial de tu eterno rival.

Borja Jiménez aún está en la búsqueda de su once tipo, no lo tiene y de momento no lo encuentra. Está haciendo cambios porque hay algunos jugadores que no están de momento a su nivel. En ataque no encontramos el gol en los delanteros porque Quiles no está encontrando puerta como el año pasado y a Gorka Santamaría apenas lo hemos visto. Luego hay jugadores como Olabe, Rubén Díez, Isi, que no sabemos aún cuál es medida real porque o no han aparecido o apenas han entrado en el equipo. Borja sigue apostando por los veteranos de la plantilla para asegurar los resultados.

La afición lo aplaude todo, eso ya lo sabemos, no se le puede pedir más, pero ya se nota la presión sobre el entrenador porque se juega mucho esta temporada. Tras su renovación después de no ascender, este año se le va a mirar con lupa como es lógico. La afición no le va a echar, sería la directiva en todo caso. El equipo por otra parte está teniendo siempre el problema de tener que ir a remolque en el marcador y le cuesta luego remontar los partidos. Tiene que ganar 4 de los próximos 5 encuentros para empezar a despegar y encontrar el once tipo cuanto antes. El Dépor tiene que reaccionar ya.



RAÚL INFANTE

La voz de la afición

Señores aficionados: qué les voy a contar de un equipo que va de más a menos. Es una pena que a nuestro Deportivo sólo le quede el prestigio de haber sido un equipo que hace años se codeaba con los mejores clubes del mundo y hoy sólo tiene el prestigio del nombre, y presumir de tener la mejor afición de España. Este equipo no es uno de los malos de la competición, pero sí es uno de los peor dirigidos. Es como un barco sin timón con unos cuantos marineros novatos que lo llevan a la deriva.

Esta directiva no tiene cualidades para formar un equipo que ascienda de categoría. Tendría que empezar por traer un entrenador con experiencia y dejarle que él haga un equipo. Estamos tropezando un año más con la misma piedra. Un entrenador no puede ser bueno cuando los jugadores que él dirige van de más a menos. No se puede hacer un buen edificio si no hay un buen arquitecto.

No se puede tolerar un año más este trabajo tan mal hecho. Todavía nos queda tiempo para hacer las cosas medio bien. Tengan ustedes la seguridad de que les felicitaré sin reparo y con mi modesta opinión les haré mis mejores halagos.

Del Fabril, la verdad es que parece que funciona, está jugando bien. Fue un partido muy entretenido ante el Arosa, un equipo muy bien dirigido por nuestro conocido, Luisito. Aunque el campo está en malas condiciones y con lagunas en el césped. Por cierto que a la directiva no se le vió en Abegondo...

Del fútbol femenino, del Dépor Abanca, decir que estuvo muy bien, me gustó. Hay buenas sensaciones con la nueva entrenadora, Irene Ferreras, muy activa en la banda y parece que entrenadora de solvencia, y están ganando los encuentros, algunos por goleada.

El Liceo sobresaliente como todos los años. Es un equipo y un deporte, el hockey, que nos da muchas alegrías y prestigio para La Coruña. El Leyma de baloncesto está haciendo las cosas también muy bien, ha formado una buena plantilla.

Por último, a los señores responsables de la organización al socio: están haciendo las cosas para molestar al socio. No facilitan las cosas, haciendo colas y con problemas cada día.



URIACH JR

"La falta de confianza que se preveía"

Apenas un puñado de jornadas para el Dépor y la falta de confianza es más que notable en el ambiente. Muchas facturas pendientes para Borja Jiménez y todavía en la retina el partido de play off contra el Albacete. Sigo extrañando falta de naturalidad y autocrítica en la dirección del equipo y en el seno del club. En lo deportivo, bajo mi punto de vista, la plantilla actual tiene un nivel inferior a la de la pasada temporada. La baja de Juergen Elitim en el centro del camp y las posibilidades de De Camargo en la banda, no se han visto reemplazadas hasta el momento por las nuevas incorporaciones. Ha aumentado notablemente la participación de Mario Soriano en el juego, aumentando gran parte del peso de la creación para el Dépor.

La propuesta a día de hoy no es atractiva y las piezas aún no han podido encajar. Pero hay tiempo por delante en Riazor para ganar confianza. Quizás ante las dudas actuales, sea el momento para una mayor apuesta de una vez por todas por la cantera de Abegondo, la gran olvidada estas últimas temporadas y por la que obviamente existe falta de oportunidades. Es la diferencia que existe, y siento decirlo pero es así, con lo que sucede en el Celta. Lo hemos visto con la imagen del Celta B, un equipo sub-20 y que aunque Coudet no es muy partidario de los canteranos, sí que al menos cuentan bastante más que lo que se hace en el Deportivo. Y es algo que debería cambiar, si como está ocurriendo, algunos de los fichajes de "experiencia", no están rindiendo al nivel y en una categoría como la 1ª RFEF.

Muy buen inicio del Racing, que continúa la dinámica de la temporada pasada. El Pontevedra dejó una gran imagen y personalidad en su pasapor Riazor. Mientras, en la Segunda RFEF, destaca el gran inicio del Arenteiro de Fran Justo. Pero se atisba una durísima Liga para nuestros representantes.

En Tercera RFEF, excelente inicio del Silva, donde afronta una temporada ilusionante. Se le exigirá al Fabril de Óscar Gilsanz en su segunda temporada al frente del filial blanquiazul. Arosa, Somozas y UD Ourense, apuntan a la zona alta de la clasificación. Arteixo y Paosaco afrontan por su parte una temporada tan ilusionante como dura en su regreso a esta bonita categoría.



DESATASCOS BLANCO SAN



CONFÍENOS EL VACIADO DE
SU FOSA SÉPTICA O DESATASCO,

ESTÁ USTED EN MANOS DE
LOS MEJORES PROFESIONALES



CONTACTO:

T. 981 233 620 / 669 356 501

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



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

AUTOLAVADO



A TODO TRAPO



Francisco Catoira, 48 Bajo
LA CORUÑA

CENTRO DE LAVADO

LAVADO MANUAL

Limpieza interior y exterior

Limpieza de tapicería y motor

Reparación de techos y volantes

Pulido y barnizado de faros

Purificación de ambiente con OZONO



881 856 395



653 572 359





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 Belvis 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

DOMINGO 02 OCT

Riazor
PANADERÍA

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

☎ 722 712 474

@panriazor 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 O

695 120 730
estebanfreiyo.4@gmail.com

Gonzaba

chuletón e peixe á brasa dende 1976

www.asadorgonzaba.com

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

Síguenos en

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



<p>TOSTAS TOASTS</p> <p>SURTIDO IBÉRICO IBERIAN ASSORTMENT</p> <p>SANDWICHES SANDWICHES</p> <p>TAPAS Y RACIONES TAPAS AND PORTIONS</p>	<p>PARA LLEVAR - TAKE AWAY</p>	<p>ENSALADAS SALADS</p> <p>REVUELTOS SCRAMBLES</p> <p>PESCADOS FISH</p> <p>CARNES MEAT</p> <p>POSTRES DESSERTS</p>	<p>Telf: 981 213 857 Zalaeta, 24 - 15002 - La Coruña</p>
--	--------------------------------	---	--

ANCA RIAZOR

2022 · 19:00 H.



SAN FERNANDO CD

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

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

José Manuel Amigo González

VINOS GRANELES - EMBOTELLADOS

ADEGAS CAMBRE

981 675 252 - 680 770 749 / adegascambre@gmail.com
CALLE GRADUIL, 12-BJ / 15660 CAMBRE (A Coruña)

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



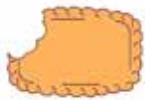
RC DEPORTIVO



Fernando Couceiro Carro
696 96 86 69

- REFORMAS DE BAÑOS Y COCINAS
- IMPERMEABILIZACIONES
- REHABILITACIÓN DE CASAS
- TODO TIPO DE CONSTRUCCIÓN

Lugar de Raxas, 27 · 15319 Bergondo · fernandocouceirocarro@gmail.com



a Empanaderia

EMPAÑADAS ARTESAS

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



A Pardela

HAMBURGUESERÍA

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

f A PARDELA
SANTA CRUZ

ig PARDELA25



“CREADORES DE EXPERIENCIAS”

657 300 531 | dulce@aderezo.es | www.aderezo.es



BORJA NO ENCUENTRA SU ONCE

El entrenador del Deportivo sigue buscando su equipo titular en medio de un juego mediocre

El Deportivo no carbura de momento. Incluso tiene más puntos que juego y Borja Jiménez sigue buscando su once base entre las caras nuevas que han llegado este verano. Un día juega Gorka Santamaría y ya no vuelve a hacer; otro día recurre a Rubén Díez y en Vigo no disputa un solo minuto; Ibai Gómez se convierte en las últimas jornadas en titular cuando no parece al 100% de físico; Antoñito sale del lateral; Quiles sigue cayendo demasiado a banda derecha, o Bergantiños se pierde el derbi cuando era un fijo. Dos empates consecutivos en los dos derbis ante Pontevedra y Celta B son un pobre bagaje para un equipo que quiere ser campeón. Sí, campeón. Ascender de forma directa y dejarse de play off. El Córdoba ha cogido velocidad de crucero y lleva pleno en las 5 jornadas; el Racing se mantiene fuerte cediendo un solo empate, y hay equipos que están subiendo su nivel como el Linares o el Real Madrid Castilla. Un once titular es importante sobre todo para ir dando forma al estilo de juego de este año, aunque Borja siempre ha recurrido a su idea de "equipo camaleónico" tanto en sistemas como en las piezas de los mismos. Pablo Martínez, Svensson, Isi Gómez, Retuerta, o no cuentan de momento o poco. Estamos aún en septiembre/octubre, esto es muy largo, pero son demasiados bandazos en busca de una idea. "Somos mejores en el juego posicional que en las transiciones", frase de Borja que refleja bastante lo que es este Deportivo. Un equipo bastante plano, muy horizontal en el juego combinativo, siempre al pie, y con escasa velocidad o jugadores que rompan líneas.

Jugadores básicos hasta ahora son Mackay, los dos centrales (y eso que no están en su mejor momento), Lapeña y Jaime, Raúl Carnero, Villares, Soriano y Quiles. El resto ha ido variando según el partido. Lo cierto es que no ha habido ni un sólo momento de un juego acorde a lo que se le pide a este Dépor. Ni ante el Linense, ni en Mérida, ni contra el Pontevedra ni en Balaídos. Todo muy plano y previsible. Quizá sea el momento de mover el árbol y probar otras cosas, otro sistema. En semanas de tres partidos es lógico que se hagan muchas rotaciones, pero de domingo a domingo no parece tan lógico. Es cierto que hay jugadores que llevan apenas 20 días en el equipo, como Svensson, Zalazar o Pablo Martínez, pero lo que se ve de momento es muy parecido a lo del año pasado. Partidos plomizos, lentos, con poca llegada al área y con dependencia de dos jugadores: Mario Soriano y Quiles, aunque el andaluz aún no haya visto puerta. Un once titular más o menos base es una seña de identidad de equipo grande, que mantiene su idea aunque por supuesto quepan las rotaciones puntuales. Borja está en esa búsqueda: "Es verdad que es la jornada 4 y es normal que sobre todo en los nuevos tenga que existir ese período de conocimiento. Trilli, Olabe e Isi han tenido algunas molestias en pretemporada, algunos llevan apenas 20 días aquí, entonces ese proceso es normal. Estamos buscando que el futbolista se encuentre cómodo. Este equipo tiene que hacer mover al rival, y tenemos que buscar esa velocidad que aún no tenemos, eso es verdad". Pues lo veremos en los siguientes partidos...



RC DEPORTIVO

EMPATAR CONTRA EL CELTA B NO ES PARA CELEBRAR NADA

El Deportivo tendría que ganar siempre al filial de su eterno rival y parece que algunos se conforman

Empate en Balaídos contra el Celta B, y parte de la afición casi hasta lo celebra. Y en el cuerpo técnico se valora como algo positivo. O me he perdido algo o no entiendo nada. Decía Borja al acabar el pseudoderbi de Vigo que "llevamos 8 puntos de 12, y que estamos en la cuarta jornada...". Ya, pero el año pasado perdió el Dépor en Balaídos y este año no ha podido ganar. No es un derbi, es un partido entre el Deportivo y el filial, chavales jóvenes, del eterno rival. Un partido en el que estas escuchando desde la grada mofas continuas hacia el Dépor sobre la categoría, y un partido que debería ser un "paseo" para el equipo blanquiazul si tenemos en cuenta la historia, el presupuesto y las exigencias. No vale apelar a que es un resultado positivo fuera de casa. Es un desastre que el Dépor encaje un gol e a los 50 segundos por estar dormidos tras sacar de centro. Y es un poco triste que apenas crees dos ocasiones de gol ante la meta de un equipo filial. "El Celta B no ha estado cómodo, pero es un equipo al que le gusta mucho DOMINAR, tener la pelota para llevarla a los JUGADORES QUE TIENEN DETERMINANTES, te atacan hasta con 5 JUGADORES, HACEN MOVIMIENTOS DE ATRÁS ADELANTE QUE NO SON SENCILLOS DE DEFENDER...". Palabras textuales de Borja Jiménez hablando del filial celeste. La pregunta es, ¿qué dirá o que pasará si algún día asciende el Dépor u se enfrenta al Eibar, al Las Palmas o al Granada? Y Villares hablaba de que "NO HABÍA SIDO un partido FÁCIL PARA NOSOTROS. Fuera de casa nos está costando más de lo debi-

do, y hemos vuelto a pecar de lo mismo. Cuando marcamos nos echamos atrás y le damos el protagonismo al equipo rival". Es más de lo mismo, todo es difícil, fuera de casa cuesta ganar, es la misma letanía de excusas o fases hechas de la temporada pasada. Pues hay que ir a Córdoba, Ferrol, Linares, Valdebebas, Alcorcón, Fuenlabrada... La pregunta es. ¿por qué se echa el equipo atrás ante el Celta B? Dice Villares que "puede ser por falta de confianza, que parece que no podemos dominar los partidos...Pero a todos los equipos les está costando ganar los partidos fuera". Víctor Narro, que está demostrando su calidad aunque sea a cuentagotas, hablaba de que "entiendo que la afición NO ESTÉ CONTENTA CON LO QUE HA VISTO EN EL DERBI, creo que no podemos empezar así un partido. Vamos a remolque. Aunque no hemos hecho un buen partido, AL MENOS HEMOS SACADO UN PUNTO DE AQUÍ..." Lo dicho, se conforman con el empate. Al equipo le cuesta un mundo dominar cada encuentro, no lo ha hecho en ninguna de las jornadas hasta ahora y contra equipos no de la parte alta precisamente y eso es lo preocupante, más que la clasificación en sí. Queda un mundo, pero los síntomas no son para ser optimistas. Un empate ante el filial celeste no es para celebrar ni para valorar, lo lógico es ganar. Mackay, Quiles, Soriano, Ibai, Bergantiños, Villares, Gorka, Olabe, Rubén..., jugadores con experiencia en Primera y en Segunda. Si se celebra un empate ante el Celta B la cosa está mal...



"ESTE SERÁ EL AÑO DEL ASCENSO, NO TENGO LA MENOR DUDA"

El presidente, Antonio Couceiro, optimista

El optimismo es bueno en sí mismo, es subjetivo eso sí, pero es positivo. En todas las facetas de la vida. Lo que ocurre es que a veces los datos, la información, te "obligan" a no serlo tanto...Y este es el caso, creo. Antonio Couceiro está en su papel, quizá, de vender ilusión al deportivismo porque la gente lo necesita. Pero es que estamos en la jornada 4, acaba de empezar el otoño y los datos, es decir, el juego y las sensaciones del equipo no son para tirar cohetes precisamente. "Hay una total confianza del Consejo en la gran calidad de la plantilla profesional que hemos logrado reunir. Estamos totalmente convencidos de que será el año del ascenso. No tengo la menor duda. Hay un amplio margen de mejora y estoy convencido del nivel de la plantilla y el cuerpo técnico, que trabaja como un equipo. Lo vamos a conseguir". Es claramente un mensaje de tranquilidad claro tras los dos empates en los derbis ante Pontevedra y Celta B que han dejado sabor amargo en la afición que pide mucho más a un equipo que es favorito para el ascenso y el mayor presupuesto del Grupo 1. Córdoba, Racing, Linares y por detrás el Real Madrid Castilla, empujan fuerte y demuestran que tienen juego y calidad para hacerle frente a este actual Deportivo. Por eso quizá un poco de cautela sería más conveniente. Al menos la gente del fútbol suele tener esa cautela cuando la competición acaba de comenzar. Es una manera también de ratificar al entrenador, Borja Jiménez, que está cuestionado ya desde el fin de la temporada pasada incluso por parte de la Junta directiva. Es un hecho en el mundo del fútbol. Si sigues confiando en un entrenador en el que no confiabas, al menor resultado negativo no te quedan respuestas. "Un notable alto o sobresaliente", calificó en el mes de julio el presidente del Deportivo la pasada temporada, algo difícil de entender cuando el único objetivo existente en un club como el Deportivo es el ascenso y no se consigue. "Trataremos de mejorar todo aquello que la temporada pasada pudo fallar y tenemos la confianza plena en Borja Jiménez que se ha entregado totalmente desde el primer día", comentaba también en verano Couceiro. Y Borja Jiménez mantiene la calma, eso es verdad, y es de agradecer también aunque a veces es quizá demasiado condescendiente: "Es verdad que tenemos 8 puntos de 12, es verdad que seguimos sin perder, es la jornada 4, ahora tenemos dos partidos en casa que nos pueden igualar a otros equipos y lo único que le pido a la gente es que anime a los jugadores y que tenga paciencia con los nuevos porque se tienen que adaptar. Entiendo a la afición, les doy las gracias y no se le puede pedir más. Pueden estar descontentos, sólo faltaría". Mensaje también de paciencia del entrenador, todo eso está muy bien, pero es el tercer año del Dépor en 1ª RFEF y no se puede estancar en esta categoría. Los jugadores nuevos como Víctor Narro, por ejemplo, si se muestra más crítico y dice que "no podemos iniciar así un partido (se refiere al de Balaídos), nos ganan la segunda jugada, perdemos los dos rechaces y luego vas a remolque". Un Dépor muy previsible en su juego, horizontal, de posición, lento, sin verticalidad y al que le cuesta defender las transiciones del rival. Mucho tiene que mejorar, en eso tiene razón el presidente, "hay mucho margen", y espere-mos que sea ya...



RC DEPORTIVO

MARIO SORIANO SE CONVIERTE EN LA REFERENCIA

El joven jugador madrileño ha empezado la Liga con goles y buen juego

Mario Soriano estuvo hasta enero o febrero sin jugar apenas. Era un jugador residual en el equipo, llegó cedido del Atlético de Madrid, muy joven y con poca experiencia, y no parecía contar con la confianza de Borja Jiménez. Hasta que en el último tercio de competición comenzó a entrar en el once titular o jugando buena parte de los segundos tiempos. Se ganó a la afición. Con su desparpajo y con su fútbol, algo diferente a lo que había. Es un jugador algo inclasificable en su zona del campo preferida ya que se mueve por todo el frente del ataque, puede ser mediapunta y filtrar el último pase, asociarse en el centro del campo o caer en banda. Un Mario Soriano que siempre quiso quedarse en el Dépor a pesar de acabar su año de cesión del Atlético de Madrid, "me quedo al final dónde quería. Tengo una espinita clavada por no ascender y quiero lograrlo este año". Ya jugador en propiedad del Deportivo, ha cogido en poco tiempo galones a pesar de su juventud y es uno de los preferidos de la afición por su compromiso. Lleva tres goles esta temporada, es un buen bagaje aunque le resta importancia: "Yo quiero ayudar al equipo en todos los aspectos, si es con goles muchísimo mejor pero lo que tengo que hacer es seguir trabajando e intentar mejorar".

LA PRESIÓN DEL EQUIPO: una presión lógica, la que tiene el Deportivo pero que a alguno le sorprende por lo visto y le pregunta a Soriano sobre si es excesiva: "al final estamos en el Deportivo obligados a ganar todos los partidos, aunque tenemos que tener tranquilidad, analizar los encuentros, tener tranquilidad y mejorar cada día, pero la presión es ló-

gica al estar en el Dépor". El jugador contesta con naturalidad a lo de la presión. Es que tiene que haber presión si eres el Dépor, llevas tres años en la 1ª RFEF y el único objetivo válido es el ascenso. No hay más.

MOLESTIAS EN VIGO: Pidió el cambio en Balaídos, con algunas molestias. Ha jugado todo desde el inicio de Liga y llegan dos partidos seguidos. En el minuto 74 fue sustituido, "estaba muy cansado", dijo el entrenador aunque restabdo gravedad a ese percance físico. Un jugador que ha hecho todo por quedarse en Coruña porque como dijo hace unos días "Quiero crecer en el Deportivo, es el lugar adecuado para ello. Es un club que ha llegado a mi corazón y quiero ascender este año. Veo las imágenes de Albacete y no me las creo". Se encuentra mucho mejor jugando como mediapunta aunque dice "adaptarse a cualquier posición con tal de ayudar al equipo". Mario Soriano ha evolucionado también físicamente. "He trabajado mucho con mi hermano antes de la pretemporada. Hay que vivir el fútbol las 24 horas y eso es muy importante para mí". El 10 a la espalda no le pesa. Al menos de momento y por su actitud en el campo, pidiendo el balón y ofreciéndose en todo momento. A veces es algo acelerado en las acciones, tiene 20 años aún, pero su contrato firmado de dos temporadas con opciones futuras a que sean hasta cuatro años, son datos de su confianza en poder triunfar en el Deportivo. El Atlético de Madrid se ha reservado un porcentaje sobre un traspaso futuro. El jugador, hay que decirlo, rechazó alguna oferta de equipos de superior categoría para quedarse en Riazor.



"¡UN POCO DE PACIENCIA, QUE ESTAMOS EN LA 4ª JORNADA!"

Borja Jiménez apela a la calma y confía en que el equipo mejore sus resultados estas jornadas

La presión es algo que tienen que asumir el equipo y el entrenador. Es el Deportivo, ha ganado una Liga y ha jugado la Champions, y aunque ahora esté como está, el escudo y su historia tienen que dejarse ver sobre los terrenos de juego de esta 1ª RFEF. Es lo que demanda una afición paciente y fiel, a la que ya no se le puede recriminar ni un ápice de crítica. Poca parece la que hay. Pero alguna presión sí que tiene que existir en la calle y entre la prensa, y esa presión tras dos empates en los derbis ante Pontevedra y Celta B se empieza a dejar notar. Borja Jiménez dice que él no la nota ni la siente: "A mí personalmente no me afecta la presión porque no me siento presionado. Ya lo he explicado varias veces, para mí es un privilegio estar aquí, soy muy afortunado por entrenar al Dépor y lo único que hago es focalizar todo lo que sé y todos mis conocimientos en intentar que el equipo juegue mejor, pero presión ninguna". Así de claro ha sido en la víspera del partido ante el Talavera el técnico abulense. En cuanto al juego y los resultados hasta ahora, Borja apela a la paciencia, a que el equipo no ha perdido, y a que esto es muy largo: "¿Jugar bien o mal? Bueno, eso está en función de hacia dónde se quiera llevar ese debate puede ir hacia un lado o hacia otro, pero lo que está claro es NO ESTAMOS AL 100% EN CUANTO A SENSACIONES NI EN CUANTO A JUEGO, y en eso estamos trabajando. Hay mucha AUTOCRÍTICA EN NOSOTROS MISMOS, en el vestuario y lo que buscamos es poner soluciones en lo que el equipo no está cómodo. Somos los primetos que queremos hacer muchas más cosas y que todo el mundo esté mucho más contento, pero en lo que

estoy sorprendido es en que ESTAMOS EN LA JORNADA 4 Y EL EQUIPO AÚN NO HA PERDIDO, y en pretemporada tampoco perdimos...". Es verdad, pero parece algo de autocomplacencia en vez de autocrítica.

PACIENCIA: Es lo que reclama Borja Jiménez, una y otra vez, lo que ocurre es que a la afición le gusta ver a su equipo primero en la tabla cada lunes y demostrar que el ascenso directo es el único objetivo una vez más. "Calma, paciencia, no tiene mayor recorrido y queremos jugar mucho mejor, crear más ocasiones, pero es la jornada cuarta. Los futbolistas NO SON TONTOS Y SABEMOS QUE NO ESTAMOS A NUESTRO MEJOR NIVEL, y hacen ese análisis de ellos mismos". **TALAVERA Y SAN FERNANDO PARA PONERSE AL DÍA Y COGER CARRERILA:** Son dos citas en Riazor, seguidas, tras dos empates, y ante rivales asequibles (aunque Borja siempre dirá que son complicados y que nadie te regala nada...), pero de ganar los 6 puntos se vería todo algo mejor a la espera de enfrentamientos ante los que sí van a pelear la primera plaza. Habrá cambios en busca de su once y para ver otras cosas (Pablo Martínez, Svensson, Isi, Yeremay), y a la espera por otra parte que Quiles empiece a enchufarlas (aunque para eso debería jugar más centrado en el frente del ataque), Gorka Santamaría demuestre algo, Rubén Díez aparezca, Olabe lo mismo... Es la cuarta jornada, es cierto, pero cuando te das cuenta estás en Navidad y el año pasado el Racing de Santander comenzó su despeque casi sin darse cuenta el propio Deportivo. Cuidado.



RC DEPORTIVO

SIGUEN LAS DUDAS

El Dépor sigue jugando con fuego y sufre ante un rival flojísimo como el Talavera

Siguen las dudas, y muchas. Por mucho que Borja se empeñe en decir que "las sensaciones han sido buenas, que no hemos perdido y que 11 de 15 puntos son suficientes para lograr el objetivo", la realidad es que el equipo, tras ponerse 2-0 ante un flojísimo Talavera y parecer que podría golear sin problemas, se dejó ir, falló ocasiones y al final estuvo a punto de empatar con una ocasión clamorosa de Escudero, el autor de los dos goles talaveranos.

Cuano Borja dice "FUIMOS MUY SUPERIORES", la respuesta tiene que ser: ¡"faltaría más"!, ante un equipo que es de Segunda RFEF y que ha ascendido porque pidió la plaza del defenestrado DUX Internacional de Madrid. Hay que exigir más al equipo y tienen que exigirse más los jugadores y el propio entrenador, que estaba en la sala de prensa algo tenso repitiendo como una letanía lo de "aún no hemos perdido". Eso es verdad, pero las sensaciones no pueden ser buenas. Al menos la gente que estaba en Riazor, unos 12.000, silbaron fuerte en los minutos finales cuando veían a un modesto Talavera acogotar al Dépor y meterlo atrás.

Y es que se entiende la presión que tiene el técnico, se juega mucho este año, pero esto es el Dépor, aunque sea un Dépor limitado y con carencias. Si sufres contra el Talavera, Mérida o Celta B, no estás para mucha fiesta... "Hemos hecho una primera parte muy buena en la que podríamos habernos ido con 4-1 al descanso por lo menos, hemos diso my fiables en ataque, hemos creado muchas situaciones. Bien, creo que un partido solvente del equipo, los chicos muy contentos y para seguir

adelante y coger buenas sensaciones. Hemos tenido el partido controlado en todo momento, así que contento". Es un discurso si se quiere hasta objetivo. Ha dominado y ha tenido ocasiones, el problema es el listón que te marcas. Si es este, ganar sufriendo en el marcador, en casa ante un recién ascendido, pues entonces hay un problema de baremos entre lo que la gente pide o piensa que el Dépor puede dar, y lo que se exige desde dentro.

Pero es que los jugadores parece que también salieron felices y contentos. Uno de los nuevos esta temporada, Rubén Díez, autor de la asistencia a Lapeña que toca un jugador talaverano en el segundo gol, comentaba más o menos algo parecido: "Hemos hecho un buen partido, bastante controlado tanto en el juego como en la prevención de contras de ellos, pero sí es verdad que a partir del 3-2 les hemos dado vida y se han venido arriba, han jugado a lo loco y nos han encerrado un poco y ahí hemos pecado de no saber leer el partido, o de pararlo. Pero CREO QUE TENEMOS QUE ESTAR CONTENTOS PORQUE HEMOS DADO UN PASO ADELANTE Y HEMOS MEJORADO LAS SENSACIONES QUE estábamos ofreciendo en los primeros partidos". Y Lapeña también vio que el equipo estuvo bien, aunque añadía que el Talavera tiene "jugadores muy rápidos y muy técnicos que les complicaban en las transiciones, como ha ocurrido en los goles de ellos". Pero sí que salía satisfecho: "el equipo se ha encontrado cómodo y no creo que estemos defendiendo mal. Lo que no gusta al vestuario es lo de "ÉCHALE HUEVOS", que cantó la afición....



**TAPAS
RACIONES
CAÑAS
Y...**

MUCHO FÚTBOL



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

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



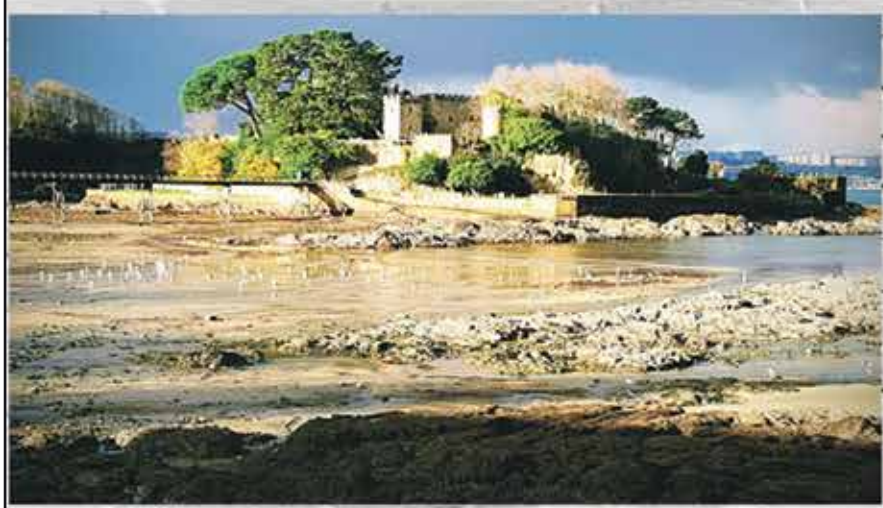
Cocina casera galaico-astur



**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

EL DÉPOR ABANCA, MEJORA

Se coloca líder tras la tercera jornada



El Dépor Abanca mejora. Es líder ahora mismo por diferencia de goles, empatado a puntos con el Barcelona B, Osasuna y Eibar. Esto no ha hecho más que comenzar, son tres jornadas disputadas y el equipo blanquiazul toma la cabeza de la tabla en un año en el que se le vuelve a pedir el ascenso a la élite del fútbol femenino. Goleada al DUX Logroño. Después de golear al Rayo Vallecano, empatar en Oviedo y golear mientras por el camino al Parquesol en la Copa, regresaba a Abegondo y consiguió hacer un buen partido ante las riojanas (3-0). Paula Gutiérrez marcó el primer tanto tras jugada de Ainhoa Marín; Millene Cabral era la autora del segundo tanto y el tercero que redondeaba el resultado lo volvía a anotar Ainhoa Marín. Dépor Abanca: Lucía, Cris Martínez, Inés Altamira, Raquel García, Samara, Paula Gutiérrez, Henar, Ainhoa Marín (Patri López), Laura Fernández (Carlota Suárez), Marta Charle (Eva Dios) y Millene Cabral (Sara Navarro). El Dépor visita en la próxima jornada al Cacereño. Ana Valles, de los terrenos de juego al despacho del club: la ex portera del Dépor Abanca, Ana Valles, ha dejado el fútbol muy joven, a los 25 años, y se ha centrado en su carrera de abogada. "No lo llamaría retirada, dice, es un paréntesis". Ana llegaba en el verano de 2021 a Coruña y logró ganarse el puesto de guardameta titular siendo la menos goleada de la categoría. Irene Ferreras, la entrenadora deportivista, está intentando cambiar cosas en el Dépor actual. Tiene a toda la plantilla al completo por primera vez con el alta de Carlota Sánchez. Antes del partido ante el DUX, Ferreras hacía una reflexión sobre este inicio de Liga: "Después del empate en Oviedo, hicimos una pequeña reflexión de cómo se nos escaparon esos dos puntos. Mostramos una muy buena versión en mi opinión, en muchas facetas del juego aunque tuvimos errores que es lo que hemos intentado corregir.

Nos apoyamos también en las buenas sensaciones que estamos dejando, el equipo sigue con ánimo y con ganas de demostrar". La importancia de Abegondo. "Es algo que yo no había vivido y para nosotras es muy importante. Después de dos partidos en casa me he podido dar cuenta de que este año si cabe va a ser más importante la afición para nuestro equipo. Que haya tanta gente en la grada y con ese ambiente es algo que no he vivido nunca. Nos arrojan mucho y este año se tiene que generar esa unión entre las jugadoras y la afición de Dépor, porque desde ese sentimiento de equipo somos capaces de conseguir grandes resultados. Y a nivel emocional es fundamental".

CALENDARIO:

- Jornada 4: Cacereño-Dépor Abanca
- Jornada 5: Dépor Abanca-Osasuna
- Jornada 6: Athletic B-Dépor Abanca
- jornada 7: Dépor Abanca-Eibar
- Jornada 8: Dépor Abanca-SE AEM
- Jornada 9: Barcelona B-Dépor Abanca
- Jornada 10: Dépor Abanca-UDG Tenerife
- Jornada 11: Espanyol-Dépor Abanca
- Jornada 12: Dépor Abanca-Córdoba
- Jornada 13: CD Juan Grande- Dépor Abanca
- Jornada 14: Dépor Abanca-CD Alba
- Jornada 15: Granada-Dépor Abanca;
- Jornada 16: Dépor Abanca-Cacereño
- jornada 17: Osasuna-Dépor Abanca
- Jornada 18: Dépor Abanca-Athletic
- Jornad 19: Eibar-Dépor Abanca.



FABRIL

EL FABRIL EMPIEZA A CONVENCER

Golea al Arosa de Luisito y se coloca en los puestos de arriba

Para el Fabril es también un año de exigencia a pesar de la juventud de su plantilla. Aunque sea un equipo de formación y para ir sacando jugadores que puedan nutrir al Deportivo, la exigencia siempre tiene que ser el de intentar ascender a 2ª RFEF. Es un filial de un equipo grande como es el Dépor y eso exige siempre aunque haya equipos en la categoría de experiencia y calidad. Es una Tercera equilibrada e igualada, pero conjunto que dirige Óscar Gilsanz siempre se le va a exigir. Empieza a convencer con su juego, al menos en la última jornada en la que vencía al Arosa (2-1) de Luisito y con buen juego además que es lo importante. Fue un equipo con personalidad que supo reponearse del gol inicial del equipo arosano y a base de fútbol fue creando ocasiones y pudo ganar sin duda por una mayor ventaja. Y eso que el Arosa jugaba cerrado, con 5 atrás y no dejando demasiados espacios al Fabril. Jairo y Diego Gómez anotaron los dos goles y el equipo blanquiazul se coloca con 7 puntos en 3 jornadas, igualando a los otros tres equipos de arriba, en el que destaca el buen inicio de liga del Silva. El Fabril formaba con Brais Suárez, Marc Lachevre, Puerto, Barcia, Iano; Brais Val, Barba, Diego Gómexz, Jairo, Iñaki e Iván García. También jugaron: Rubén, Marcel, Fito, Jesús Ares y Martín Ochoa. Las próximas jornadas para el Fabril serán: jornada 4: Estradense-Fabril; jornada 5: Fabril-CD Arzúa; jornada 6: Rápido de Bouzas-Fabril; jornada 7: Fabril-Viveiro; jornada 8: Celta-Fabril; jornada 9: Fabril-Silva; jornada 10: Atlético Arteixo-Fabril; jornada 11: Fabril-Choco y jornada 12: UD Ourense-Fabril.






ROCA
Santiuste

Av.Arteixo 80 - San Andrés 121
www.rocasantiuste.com



REVEDUYO
REHABILITACIONES | REFORMAS | CONSTRUCCIÓN

☎ 981 653 787 · 670 410 211
✉ revesduyo@revesduyo.es
🌐 www.revesduyo.es
📍 Polígono de Almeiras · Río Mero, 10 · 15180 · Culleredo (A Coruña)




**APARCAMIENTO
LOS MALLOS**

Situado estratégicamente al lado de la Estación Renfe, a la entrada de A Coruña, Aparcamiento Los Mallos es un parking de calidad, seguro, de fácil acceso y a precios muy competitivos.

Bonos para el comercio con el **50 % de descuento**.

IMPORTANTES DESCUENTOS CON BONOS POR VARIOS DÍAS

RONDA DE OUTEIRO ZONA AVDA. MALLOS. (SUBTERRÁNEO). · T.: 981 238 164




**DISTRITO
mallos**
CENTRO COMERCIAL URBANO



la huerta de Abril

☎ 981 07 17 93 · 685 066 999

c/ Atocha baja 30, A Coruña



**CONSTRUCCIONES Y REFORMAS
JC BELLO**
DESMONTAJE DE CUBIERTAS DE AMIANTO

- ▮ Construcciones y reformas en general
- ▮ Desmontajes de cubiertas de amianto
- ▮ Pladur
- ▮ Instalación de ascensores
- ▮ Reformas de portales
- ▮ Cocinas
- ▮ Baños
- ▮ Locales comerciales
- ▮ Presupuestos con Infografía 3D

☎ **680 660 846**

Lugar Lodeiro de Abaixo, 15 Queixas 15186 Cerceda (A CORUÑA)
info@reformasjcbello.com www.reformasjcbello.com

Residencia Fonte do Santo
Residencia de personas mayores

cuestión de cariño



Lugar de Fonte Xoan
Carretera de Espenuca, s/n
15316 COIRÓS (A Coruña)
Tel: 981 776 261 · Fax: 981 776 207
residencia@fontedosanto.com
www.fontedosanto.com



Montse D'Pont

Peluquería

981 227 161

Plaza de los Ángeles, 6 Bajo

(Zona María Pita) 15001 La Coruña



Xuño, nº 21
Tel. 680 57 43 39

CONSTRUCCIONES LUIS LIJÓ SANTOS

- Albañilería en General
- Alicatados, Pinturas
- Colocación Mampostería,
Sillería, Balaustradas
- Cantería en General

15955 PORTO DO SON
(A Coruña)

jb
Cafe Bar

Telf. 981 685 025

Cerceda - A Coruña



Excavaciones
Ismael Villaverde Barbeito

Telf. 616 156 439

Cerceda - A Coruña

donaire

Vehículos nuevos, seminuevos y de ocasión.

Más de 150 vehículos en stock

Financiación a su medida

Vehículos desde 1000 €

Compramos su coche - Máxima tasación

Garantía hasta 24 meses



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

E-mail: jcastro@autosdonaire.es

www.autosdonaire.com



EL EQUIPO VISITANTE

SAN FERNANDO CD

Bodega - Cervecería
Tupinamba

Gran variedad de vinos
y tablas de embutidos

Horario: De Lunes a Sábado
10:00 h. a 22:00 h.
Domingo cerrado por descanso



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

¡llámanos y haz tu encargo

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
Paraño

698-179-888

aitor@aguasdoparanocoruna.es

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

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

- ➔ Obra nueva
- ➔ Reformas
- ➔ Trabajos en piedra
- ➔ Pinturas
- ➔ Revestimientos térmicos de fachadas
- ➔ Aislamiento de terrazas
- ➔ Pladur



CONSTRUCCIONES

ALBERTO PICALLO

Senande, 77 - 15124 SENANDE - MUXÍA (A Coruña)

981 732 155

629 863 165



SALVA BALLESTA TOMA EL MANDO

"Mi objetivo es que este equipo aspire a lo máximo y mi sueño es lograr el ascenso"

El nuevo entrenador desde la pasada jornada es Salva Ballesta que debutaba con un empate en casa frente al Sanse (1-1). y que en su presentación ha tenido palabras de optimismo y de ilusión por el reto que asume en el San Fernando CD. "Es un día muy bonito e importante para mí, agradezco al presidente y al club la confianza que han depositado en mí. No tengo dudas de que vengo a un club histórico, con un grandísimo potencial. La propiedad actual me han transmitido las ganas de crecer en todos los aspectos, Ciudad Deportiva, estadio, y llevar a este club y ciudad a las mayores cotas. Hay mucha ilusión y ganas en la gente, se palpa en la calle, es un lugar con una afición tremenda y con ganas de respirar fútbol y eso lo percibe el jugador", eran las primeras declaraciones de Salva en cuanto toma el mando del equipo. En cuanto a la plantilla, dice Salva que "la he visto muy bien, con unas ganas tremenda y gran disponibilidad. Con algunos he compartido vestuario, los conozco bien, y ahora tengo que transmitirles mis ideas aunque no es una situación crítica como en otras ocasiones. Está claro que cada vez que llega un nuevo entrenador hay que implantar cosas nuevas, pero yo soy un tío al que le gusta no tocar las cosas buenas que hay y tratar de mejorar en lo que pueda. El tabajo y el éxito no son fruto de la casualidad, vinene unidos al sacrificio y a la constancia y a no dejarse nada en cada entrenamiento. También influye la suerte, por supuesto. En el fútbol lo que marca es que entre la pelota, y luego hay factores como la suerte. No aspiro a medio pelo, a mitad de la tavra, aspiro a lo máximo. He tenido la suerte que aquél año con el

Algeciras conseguimos objetivos que no estaban previstos. Hay capacidad y es mi sueño, conseguir el ascenso. Es lo que voy a pensar en el día a día. Yo no concibo otra cosa que aspirar a todo. Y este recorrido ha comenzado ya". Un san Fernando que ha conseguido de momento resultados aceptables, está en mitad de la tabla, y que pretende hacer de su estadio un fortín. "No quiero vender la burra, creo que hay una grandísima plantilla aunque hay equipos muy importantes como el Córdoba, el Real Madrid Castilla, el Deportivo, el Algeciras, que van a competir como nosotros. El equipo que se ha confeccionado es muy bueno y a todos los equipos de la categoría les gustaría tener a nuestros jugadores. Hay mucho potencial, pero esto es que estemos acertados y entre la pelota. Esto es fútbol y necesitamos el apoyo de todos los jugadores, y el calor de nuestra afición". **EXPECTACIÓN:** La presentación de Salva Ballesta ha generado muchos comentarios por temas extradeportivos, y el entrenador del San Fernando ni lo quiere comentar. La presión "la he soportado ante 70.000 personas, pero yo con tres niños la tengo todos los días. Cuando tienes un cargo de responsabilidad tienes que tomar decisiones. Yo estoy encantadísimo". Se destituyó al anterior entrenador, Nacho Castro y enseguida se pensó en Salva Ballesta. Todo el club estuvo de acuerdo. En cuanto al estilo de juego, Salva comenta que se adaptará al equipo que tengo, pero no permitirá sobre todo que "el San Fernando dé un paso atrás, si vamos ganando 1-0 iremos a por el 2-0 y luego a por el 3-0". Así es Salva, optimista y atrevido.



SAN FERNANDO CD

UN SAN FERNANDO TOTALMENTE RENOVADO

Una plantilla casi nueva para llegar a los playoff de ascenso

Una plantilla casi nueva la del San Fernando esta temporada, con hasta 19 caras nuevas. David Ramos, mediocentro que llega del la UD Logroñés; Antonio Marín, lateral derecho ex del Unionistas; Juan Ceberio, centrocampista del Talavera; Javi Navarro, extremo zurdo que llega del Sanluqueño; Rubén del Campo, delantero centro que jugaba en el Famalicão portugués; Manuel Farrando, central del UCAM Murcia; Dani Molina, mediocentro del Sanse; Juan Carlos Ramírez, otro central que llega desde el Alcorcón; Marcelo dos Santos, delantero centro del Gil Vicente de la Liga portuguesa; Goyo Medina, lateral izquierdo del Villarreal; Ismael Falcón, portero del Sanluqueño; Raúl Caballero, delantero centro de la UD Almería B; Li Changyi, portero del Huesca juvenil; Carlos Guevara, mediocentro que proviene del CD Badajoz B; Lanchi, extremo derecho del Villarreal B; Ilyas Chaira, extremo derecho del Girona B; Gabri Martínez, otro extremo derecho que viene del Girona; Lolo González, centrocampista del Sanluqueño y Manu Moreno, lateral zurdo del Salamanca CF. Muchísimas caras nuevas para un nuevo reto en esta temporada en un Grupo I más difícil aún que el del año pasado aunque con la ambición de poder estar en los puestos de playoff. Tiene una afición ilusionada que además va a apoyar a su equipo como demostró el domingo pasado en el debut de Salva ante el Sanse. Un empate que supo a poco aunque se lograba en el minuto 85 con un gol de Rubén del Campo. El primer once del entrenador zaragozano del conjunto gaditano fue el formado por: Perales; Lanchi,

Manu Farrando, José Carlos, Luis Ruiz; Ceberio, Bicho y Dani Molina en el centro del campo, con tres arriba, Gabri Martínez, Biabian y Callejón. El equipo azulino tuvo intensidad y verticalidad, características que le gustan a Salva y a punto estuvo de remontar en los instantes finales. "El gol anulado fue legal, pero nos falta muchísimo, sobre todo en intensidad", dijo el técnico del San Fernando al finalizar el partido. El ex jugador de Málaga, Atlético de Madrid, Valencia, Racing de Santander, no pudo sentarse en el banquillo aún por problemas en la tramitación de la ficha. "Lo he pasado horrible viendo el partido desde arriba. te ves impotente".

CALENDARIO DEL SAN FERNANDO CD: Hasta el momento el San Fernando ha disputado 5 jornadas con los siguientes resultados: San Fernando 1 Ceuta 0; Badajoz 1 San Fernando 1; San Fernando 0 Racing de Ferrol 1; Alcorcón 2 San Fernando 1 y San Fernando 1 SS Reyes 1. Las próximas jornadas tras enfrentarse al Dépor, serán frente al Linense en la jornada 7; viaja a Salamanca para enfrentarse a Unionistas; recibe al Mérida en la jornada 9; viene a Galicia para jugar en Pasarón ante el Pontevedra y en la jornada 12 juega en Valdebebas frente al Real Madrid Castilla.

BICHO Y LUIS RUIZ: Dos ex deportistas juegan en las filas del San Fernando CD. Javier Fernández Abruñedo, "Bicho", y Luis Ruiz. El canterano siempre ha sido un jugador de calidad, que salió muy joven con destino Barcelona, y ha jugado en el Leganés, Compostela o Racing de Ferrol, mientras que Luis Ruiz tuvo un paso fugaz por el Dépor tras llegar desde el CD Lugo.



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



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

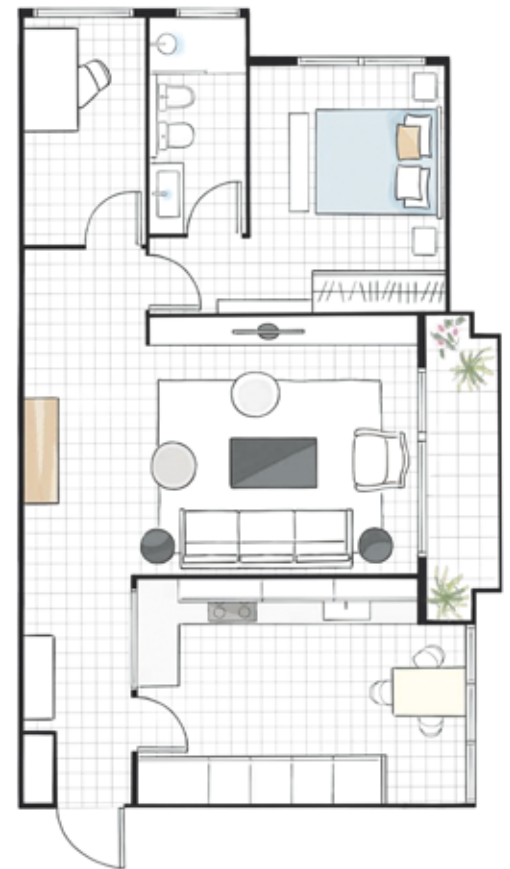
📷 @arrincadeiracerveceria





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**



amore 

TODO LO QUE NECESITAS EN ROPA INTERIOR

📍 C/ Torre, 3, Bajo · 15002 A Coruña

☎ **639 40 58 48**



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 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)

kiosaokungfu.com   



EL LICEO ARRANCA CON FUERZA

4 de 4 en el comienzo de la OK Liga para un Liceo muy renovado

El Liceo siempre compite. Da igual el proyecto o la temporada, da igual si renueva a casi toda la plantilla o si tiene que competir contra presupuestos que le doblan o triplican. Lo viene demostrando a lo largo de su historia y este año ya empieza a demostrarlo. Arranca fuerte la OK Liga, con 4 partidos ganados en 4 jornadas: CP Voltregá 3 HC Liceo 4; HC Liceo 6 Girona CH; CP Arenys de Munt 1 HC Liceo 6 y HC Liceo 7 PHC Sant Cugat 1. Goleadas y buen hockey en este inicio de competición para el equipo de Juan Copa. El entrenador coruñés valora el inicio de Liga y los últimos partidos del conjunto verdiblanco: "Hemos hecho en líneas generales unos buenos partidos, el mejor ante el Sant Cugat, el más completo quizás, aunque fuera un recién ascendido. Estamos encontrando el gol con facilidad en estas primeras jornadas, aunque también me gustaría valorar nuestro sistema defensivo". Se han marchado hasta siete jugadores en verano, han llegado caras nuevas que hay que ensamblar y el trabajo de momento está dando frutos: "El trabajo es bueno porque la actitud está siendo muy buena de todos los jugadores, se nota algo el cansancio en algunos de ellos por el cambio de sistema de entrenamiento y en lo táctico, pero con victorias todo se lleva mejor y ahora toca seguir trabajando y formando el equipo", palabras de satisfacción de Juan Copa que siempre tiene el discurso de "que este equipo va a salir a pelear por todos los tí-

tulos y todos los partidos. Nuestro mejor entrenamiento es cada día". La Liga vuelve a terminar con play off y por eso cada partido cuenta, y sobre todo cuentan para Juan Copa y Dava Torres que sumaron su partido 200 y su gol 200 en el HC Liceo respectivamente. Una de las novedades del equipo para este año es Arnau Canal, el joven atacante (Sant Hipòlit de Voltregá, 2000), que quiere que reconozca estar en "proceso de adaptación" y que lleva con el aval de los 35 goles marcados la temporada pasada. "Espero aportar trabajo y sacrificio en la pista, y ritmo en ataque y ayudar en defensa. No me planteo una cifra de goles este año, lo que quiero es que el Liceo pueda igualar lo logrado la temporada pasada". Premios de la campaña anterior: y es que el Liceo hizo una muy buena campaña y por eso en el inicio del Campeonato, Juan Copa, Roberto Di Benedetto y Dava Torres fueron premiados dentro de los mejores de la OK Liga. Ambos jugadores en el quinteto ideal de la Liga, y Juan Copa como mejor entrenador. Premios que acreditan lo que significa el Liceo dentro de la estructura de un deporte que domina Cataluña en todos los sentidos. Las 7 caras nuevas completan la plantilla en la que sólo siguen, Dava Torres, César Carballeira y Álex Rodríguez. Los porteros Martí Serra y Matt Bridge, y Bruno Di Benedetto, Arnau Canal, Sito Ricard, Fabri Ciocale y Fran Tomba. Es el equipo más joven de la historia del club, con dos "veteranos" como Dava Torres con 27 años y Álex con 28. "Que venga gente nueva es positivo y divertido", dice Dava.

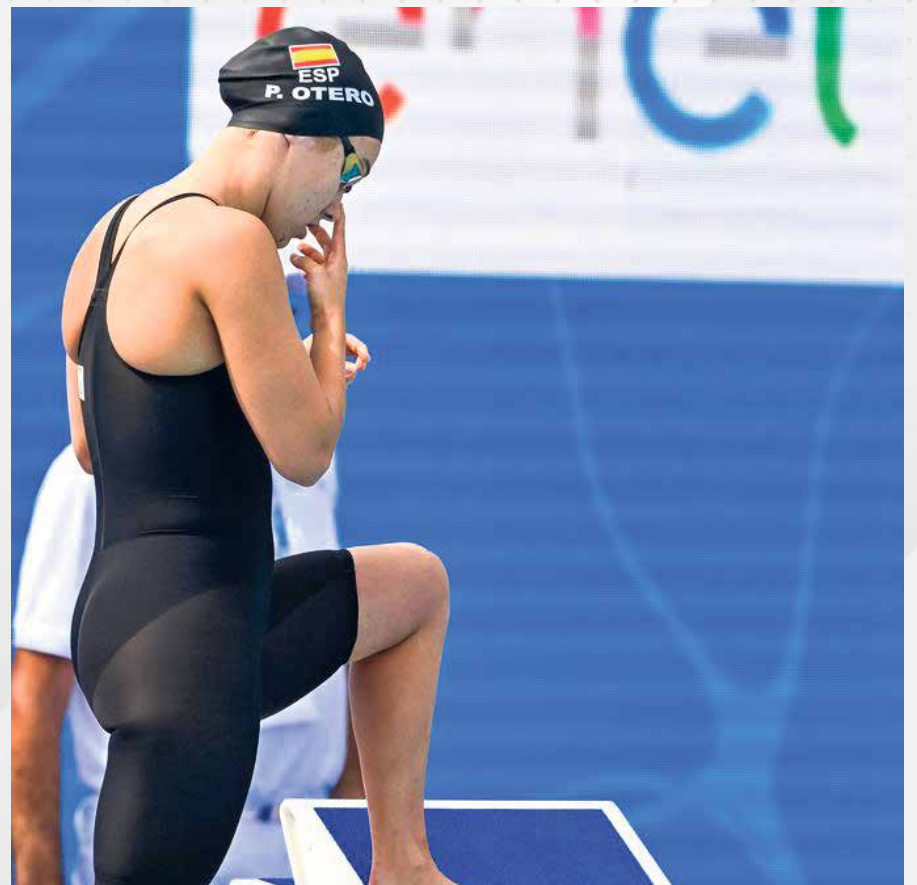


POLIDEPORTIVO

PAULA OTERO, CONVOCADA PARA EL MUNDIAL DE MELBOURNE

La coruñesa nadará en Australia las pruebas de 800 y 1.500 metros libres en piscina corta

Europeo, Mundial y ahora el de piscina corta en Melbourne. Es la trayectoria brillante de Paula Otero, una de las mejores nadadoras de España y que sigue su gran proyección. Estuvo a punto de colgarse la medalla de bronce en los Europeos de Roma en agosto, ha descansado unos días tan sólo, y ahora tiene en el horizonte el Mundial de Australia en piscina corta y en sus dos especialidades, los 800 y los 1.500 metros libres. Es una fija en las convocatorias de la selección española en los grandes campeonatos. En esta ocasión es una de las diez escogidas para el campeonato Mundial de Melbourne que se va a disputar del 13 al 18 de diciembre en el que competirá en ambas pruebas. La cuarta plaza de Roma en los 1.500 dan una idea de su gran estado de forma y de su modo de competir. Paula sigue entrenando en el CAR de Sant Cugat aunque sigue compitiendo en el Club Natación Arteixo, al menos esta temporada. La marca de los 1.500 en Roma fue de 16:18:27, su mejor récord personal que le dejó a las puertas del podio pero que le ha permitido ganar en experiencia con las mejores del mundo y de Europa este verano. La pena fue que en el Mundial no pudo estar a su nivel debido al covid que le lastró físicamente como es lógico. Fue la única española que se clasificó en Roma para las finales individuales y consiguió la mejor plaza para la delegación española que no tuvo su mejor campeonato. Una natación española que está algo en crisis de resultados y de caras nuevas, aunque Paula es una excepción y su progresión es la adecuada para su edad. "No esperaba ser cuarta y la alegría se multiplicó por mil. Mi sueño sería poder estar en los JJOO de París, y para eso tengo que seguir trabajando mucho".



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

📍 C/ Alfredo Vicenti 12-14, 15004, La Coruña
📍 MARINEDA CITY, 2º P

🐦 @LaTagliatella 📘 @LaTagliatella 📷 latagliatella

BARBERIA INTERNACIONAL

Av. de Arteixo n. 107 Bajo
A coruña

T. 665 588 092
698 950 563

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

CRISTAL HOTELES

EL CRISTAL SAN ROQUE RESTAURANTE

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

O Antigo

📍 Praza de Pescaderña 5, SADA
✉ oantigosada@gmail.com

📞 981 90 73 99

📘 📷



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



EL LEYMA OFRECE BUENAS SENSACIONES

La campaña de abonados, en marcha

El Leyma Basquet Coruña tiene un nuevo proyecto ilusionante para esta temporada que está a punto de comenzar. Hace unos días se presentaron los 3 últimos fichajes: Barrueta, Aleix Font y Filipovic y por otra parte se anunció la nueva campaña de abonados para la temporada 2022/2023. Los nuevos fichajes del conjunto coruñés han comentado lo que esperan de la temporada y del equipo y sus primeras sensaciones:

Yunio Barrueta: "Siempre quise jugar en la Liga española y Coruña es una ciudad ideal. Además, el club siempre está compitiendo en LEB Oro. Hablé con el entrenador y no me costó mucho decidirme. Fue muy rápido. Tenemos ambición por ascender a la ACB, hay equipo para ello y tenemos experiencia".

Aleix Font: "En los 3 años que jugué en LEB, siempre, que venía a Coruña pensaba que era un buen equipo, siempre estaba arriba y compitiendo. Me parecía un club serio y todo el mundo me hablaba bien de aquí. Mi primera opción fue Coruña en el momento en el que decidí jugar en LEB. Va a ser sin duda uno de los años más competido en LEB Oro. Sin duda el objetivo va a ser estar arriba".

Goran Filipovic: "Los croatas y los balcánicos en general, tenemos mucho respeto por la Liga española. Además lo que hablé con Epi (el mánager), fue muy importante. Intentaré ser el mejor en varias facetas. Ser base no es un trabajo sencillo, pero lo acepto, me gusta y lo veo como un reto. Haber jugado con la selección me ha permitido jugar contra grandes jugadores en las diferentes ventanas. Me defino como ambicioso y me he decantado por Coruña para demostrarlo".

CAMPAÑA DE ABONADOS: Alberto Méndez, uno de los directivos del Leyma anunciaba la nueva campaña de abonados: "Este año hemos cambiado totalmente la forma de plantear la campaña. Queremos, además de profesionalizar cada vez más el equipo, ser cada vez más ambiciosos y empezar a dar pasos también en la Campaña de abonados. Tenemos un grupo de aficionados que ha ido creciendo y que son apasionados del baloncesto pero queremos también lanzar un mensaje al resto de público de la ciudad. El slogan es "Enamórate del básquet". Ya tenemos muchos apasionados y queremos que sean muchos más. Tenemos precios reducidos que hemos mantenido para la zona central de la grada y luego entradas a 1 euro por partido para los menores de 15 años y gratis para los menores de 10 años".

PRETEMPORADA: Clara victoria del Leyma Coruña en una de sus canchas malditas, la de Oviedo. En Pumarín, en partido de pretemporada, conseguía el conjunto de Diego Epifanio ofrecer unas muy buenas sensaciones exhibiendo físico y poderío.

Tenía ausencias importantes el equipo ovetense pero aún así, el equipo naranja coruñés se impuso con claridad en este test de pretemporada. Un Leyma Basquet Coruña que tuvo las siguientes estadísticas: (20+21+26+23): Jakovics (0), Barrueta (10), Galán (6), Aleix Font (15), Nwogbo (8)-cinco inicial-Diagne (8), Álex Iglesias (0), Pau Isern (7), Simeunovic (20), Santi Martínez (0) y Filipovic (16). Pinta bien este "nuevo" Leyma bajo la dirección de Diego Epifanio. A ver si este año es el del ascenso...



POLIDEPORTIVO

EL OAR CORUÑA SUEÑA CON UN NUEVO PLAY OFF DE ASCENSO

Los de Pablo Aguirregabiria cuentan con el mismo bloque que el pasado curso dio la sorpresa.

El Attica 21 Hotels OAR Coruña comenzó una nueva temporada y lo hizo con un bloque muy similar al que el pasado curso fue capaz de catapultarse hasta la segunda posición del grupo A de Primera Nacional. Con Pablo Aguirregabiria en el banquillo por vigesimocuarta campaña consecutiva, los herculinos vuelven a apostar por la juventud y nuevos jugadores de entre 16 y 17 años, como Adrián Pérez, Besay Dalmau, Efrén Oviaño, Joel Rábade o Richard Tejada, ya se asientan en dinámica del primer equipo, mientras que otros ya están plenamente consolidados aún sin sobrepasar la veintena, siendo casos claros los de Pablo Martínez, Ramón López, Juan Pereira o Dani McNamee, además de un Henrique Gabriel Lourenco, ex jugador del Arteixo, que a sus 19 años debuta en Primera Nacional y además siendo importante desde el primero de los momentos.

El potencial del OAR vuelve a ser muy alto en este curso 2022/2023 y aunque el objetivo pasa por el partido a partido en un campeonato muy duro y con muchos candidatos al ascenso, a nadie se le puede escapar que la gran ilusión de la afición pasa por el salto a División de Honor Plata. La abundancia de jugadores de calidad, que a su vez combinan veteranía y juventud, hacen a esta plantilla temible y en este comienzo de temporada ya demostraron de lo que son capaces en el primer duelo liguero ante uno de los grandes gallos, Balonmano Tejjina La Laguna, rival al que derrotaron por un contundente 27-18, tras una soberbia actuación global, destacando de manera especial Pablo Martínez, autor de diez dianas. El equipo no está pudiendo contar por el momento con un póker de jugadores importante, formado por Álex Tello, Martín Alfeirán, Francesco Aragona y Víctor Couceiro, lo que

acusó en exceso en la segunda jornada, en la que rindió visita al actual campeón, Disiclín Balonmán Lalín, cayendo por 32-26, tras un partido mucho más igualado de lo que dice el marcador final, pues tras un inicio horrible, los coruñeses fueron capaces de voltear el choque, tomando la delantera en la segunda mitad, pero el gran esfuerzo realizado hizo que cayesen en el tramo final. Sin tiempo para lamentaciones llega la tercera jornada liguera, la cual se jugará este mismo fin de semana y el equipo de Pablo Aguirregabiria tendrá por rival al Saeplast BM Cañiza en el Pabellón de San Francisco Javier.

PRÓXIMAS JORNADAS- ATTICA 21 HOTELS OAR CORUÑA	
Partido	Fecha
BM Ribeiro- OAR Coruña	08/10/2022
OAR Coruña- Calvo Xiria	15/10/2022
San José Obrero- OAR Coruña	22/10/2022
OAR Coruña- Carballal	29/10/2022
Reconquista Vigo- OAR Coruña	05/11/2022
OAR Coruña- Gáldar	12/11/2022
Bueu- OAR Coruña	19/11/2022
OAR Coruña- Luceros	26/11/2022
SAR Plastic- OAR Coruña	03/12/2022
OAR Coruña- SD Teucro	10/12/2022



EL HOCKEY SERÁ PROTAGONISTA EN LAS FIESTAS DEL ROSARIO

Escola HC se enfrentará a Club Hockey Albor y Atlántico de Vigo en cinco categorías de formación.

El hockey toma el protagonismo en la programación deportiva dedicada a las Fiestas del Rosario y este domingo día 2 de octubre, la Ciudad Deportiva de A Torre y el Pabellón del Ventorrillo acogerán partidos durante toda la mañana en las modalidades de hierba y sala, concretamente desde las 10:00 h hasta las 14:00 h. La organización corre a cargo de Escola HC de A Coruña y también participarán en el evento, Club Hockey Albor de Ourense y Atlántico de Vigo. Serán cinco categorías en liza, desde benjamines a juveniles, con lo que los amantes a este deporte podrán comprobar la evolución de las jóvenes perlas de prácticamente todas las edades formativas.

COMIENZA LA LIGA PARA LOS SENIOR

También este mismo fin de semana da inicio la competición oficial en la categoría senior, habiendo ocho equipos en liza en la Liga Gallega; los coruñeses Athletic Coruña y Escola HC, Atlántico de Vigo y los ourensanos CH Barrocanes, CH Albor, Cidade Ourense, CSA Ourense y Gimnástico Cudeiro.

AMISTOSO DE ESCOLA HC ANTE LA SELECCIÓN SUB 18

El pasado 17 de septiembre, el equipo senior de Escola HC se desplazó hasta Ourense para disputar un encuentro de preparación ante la Selección Gallega de categoría sub 18, ganando el combinado autonómico con tres goles de Álex y uno de Rodrigo.

OCHO DEPORTISTAS CON LA SUB 18

Hasta ocho jugadores de Escola HC participaron en los encuentros amistosos entre Galicia y Asturias. Con el combinado masculino estuvieron citados José Miguel Guevara, Adrián Núñez, Martín Fernández, Samuel Rodríguez, Diego Vázquez y Dylan Mcaree, mientras que con el femenino jugaron Noa Antelo y Antía Suárez.

CLINIC DE PORTEROS

La segunda y tercera semana de septiembre se llevó a cabo en la Ciudad Deportiva de A Torre un clinic de porteros, organizado por César Quevedo y Marcos Pena. El primero milita en el equipo senior del Athletic Coruña, mientras que el segundo lo hace en el de Escola HC. También fue muy importante la colaboración de Tamara Brañas y Pablo Pardo, encargados de la parte física.

LOS VETERANOS REMEMORARON VIEJOS TIEMPOS

La Ciudad Deportiva de A Torre acogió a comienzos del mes de septiembre una gran convivencia de veteranas y veteranos del hockey gallego, pudiendo disfrutar el público de diferentes partidos, en los cuales la nostalgia estuvo a la orden del día. De esta manera, en categoría femenina se jugó un doble duelo Coruña-Vigo, mientras que en la masculina, el F.R.O se enfrentó al Videlba y el Folerpa lo hizo ante el Adaxe.



DISTRITO VENTORRILLO Y 5 CORUÑA COMENZARON EL CURSO

Ambos clubes compiten en el grupo 1 de Tercera División y aspiran a consolidar grandes proyectos.

La Tercera División de fútbol sala dio el pistoletazo de salida con la participación de dos equipos de la ciudad herculina, Transricard Distrito Ventorrillo y 5 Coruña. Los primeros vienen de caer de Segunda División B y el objetivo pasa por conjuntar un buen grupo para intentar el regreso. En el banquillo cuentan con Alberto Buxía, quien regresó a la que ya fue su casa como jugador. En cuanto a la plantilla, dos porteros de nivel como Óscar Lago y Juan Claramunda comparten la posición, mientras que también hay jugadores de campo de mucho nivel, siendo claros ejemplos los Alberto Remuiñán, Adrián Matos, Javi Failde, Xavi Merelas, Álex Varela o Javi Puertas, tan solo por mencionar a algunos de ellos y hacernos una idea del grandísimo potencial que puede llegar a alcanzar esta plantilla.

También el 5 Coruña FS cuenta con un grupo muy bonito, basado en la cantera y que parte con el objetivo de lograr la permanencia de la manera más holgada posible. Antonio González está a cargo del grupo, siendo Brais Cabado su fiel escudero, ejerciendo de delegada Eva Sánchez. En la plantilla podemos ver a los Álvaro Gandoy, Diego Hermida, Pablo Castelao, Lukas Ramos, Álex López, Iván Fernández, Víctor Canabal, Álvaro Sánchez, Iñaki Vázquez, Ramón Tojo, Diego Carnota o Marco Estraviz.

LLEGA LA TERCERA JORNADA LIGUERA

No fue un buen inicio liguero para los nuestros, pues el Ventorrillo sumó tres puntos de seis, mientras que el 5 Coruña todavía no pudo puntuar. En la primera cita, los de Buxía cedieron por 3-4 ante O Korreo Guitiriz FS, tras un partido muy extraño, que parecían tener controlado a falta de cinco

minutos, momento en el que ganaban por 3-1. Para reponerse, claro triunfo en casa del Begonte FS (4-7), con un hattrick de Adrián Matos y otro de Xavi Merelas.

Mirando al 5 Coruña, en la primera jornada merecieron mucha mejor suerte en casa del Carballiño FS, adelantándose en el marcador hasta en cuatro ocasiones, pero los locales respondieron a cada golpe y en el último minuto se llevaron los puntos. Las meigas no se espantaron tampoco en el segundo encuentro y los de Antonio González cedieron en el Barrio de las Flores ante el Cidade de Narón (2-4).

Este fin de semana llega la tercera cita del curso, jugando el Ventorrillo en casa ante el Stellae FS y el 5 Coruña a domicilio ante el filial del Noia Portus Apostoli.

PRÓXIMAS JORNADAS	
DISTRITO VENTORRILLO	5 CORUÑA FS
Stellae FS	Noia Portus Apostoli "B"
SD Xove FS	Praias de Barreiros CD
ED Vigo 2015	Outeiro de Rei SD
SD Pazos de Bordén	CD Beade
Sport Sala FS	Redondela FS
5 Coruña	Distrito Ventorrillo
Cidade de Narón	O Korreo Guitiriz



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/Franja, 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

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

Más calidad para su total tranquilidad

FINANCIACIÓN A 24 MESES SIN INTERESES



MOTOR

LOS YACARCROSS COPAN LAS PRIMERAS POSICIONES EN EL RALLYMIX CUNTIS VILLA TERMAL

El equipo Yacarcross acaparó las primeras posiciones en el Rallymix, 'Villa de Cuntis Termal', con victoria para Abel Jurado. Javier Ramilo consigue, a falta de una prueba, su cuarto título consecutivo en la Clase A. Fue un gran fin de semana, el pasado, para el equipo Yacarcross en la prueba disputada en Cuntis, sexta del calendario del Campeonato de Galicia de la modalidad celebrada en la localidad pontevedresa, y en la que Javier Ramilo 'Kobas', lograba su cuarto título a falta de la que se dispute el próximo mes en la última cita de la temporada en Barbadás (Ourense). Si bien esta vez, Javier Ramilo no pudo conseguir la victoria, que fue para el asturiano Abel Jurado, si que lograba los puntos necesarios gracias a su segundo puesto para volver a conseguir el título de la Clase A correspondiente a la Car Cross, categoría que estuvo copada por los Yacarcross, pues al triunfo de Abel Jurado que fue el más rápido en tres de las cinco pasadas, habría que añadir la segunda posición de 'Kobas' y la tercera entre los monoplazas de Daniel Remuñán que terminaba cuarto absoluto y que hasta la última manga estuvo luchando por la primera posición. Un pinchazo en una rueda nada más empezar se lo impidió. Cristóbal Serantes y Adrián Rozados completaban los cinco primeros puestos de la Clase A, situando la marca Yacarcross cinco monoplazas entre los seis mejores de la clasificación general. Además, Ralos Yacarcross fueron los más numerosos con 23 Car Cross entre los 42 que tomaron la salida, lo que

supone un récord en la todavía corta historia de los Rallymix en Galicia. En esta ocasión, bajo la estructura de Yacar Racing y con un Yacarcross, estuvieron compitiendo entre otros la zamorana, Sara García, que ha realizado varios Dakar en moto y que se estrenaba con un monoplaza. Otro de los que repetía experiencia con un Yacarcross fue Ramón Palou, padre del vigente campeón de la Indy Car, Álex Palou, así como los pilotos irlandeses, Paul Nolan, Mc Hale y William Magury, quienes lógicamente se mostraron encantados de poder participar en una carrera con casi un centenar de participantes. En turismos, Darío Calviño y Javier Martínez, con el Ferrari 360 Moderna Proto terminaban muy retrasados después de una salida de pista en la carrera del sábado, además de romper el cable del acelerador de uno de los dos motores antes de arrancar en la última pasada. Tampoco Sara García-Suso Romero, lograban concluir al romper la dirección que provocaba una salida del Peugeot 208 Proto. Si lograban clasificarse esta vez, José Fernández -'Fredy' Carballo, que compiten con la escuadra Yacar Racing y que con el Volkswagen Polo GTT R5 de Ar Vidal Racing se situaba segundo en la Clase B por lo que todavía tiene algunas opciones al título. **RALLYE DE OURENSE:** José Lamela y Daniel Pérez lograron el mejor resultado de su trayectoria deportiva en el Rally de Ourense Ribeira Sacra disputado hace unos días. Una gran quinta plaza para ellos que tiene mucho mérito y que acredita a la escudería en cada prueba en la que participa.



TRANSPORTE Y LOGÍSTICA
www.tresas2012.com

☎ 607 668 241
☎ 981 79 55 96



- 📦 MERCANCÍAS PELIGROSAS/DISTRIBUCIÓN
- 📦 SERVICIOS AUXILIARES DEL TRANSPORTE
- 📦 SERVICIOS DIRECTOS EUROPEOS
- 📦 GRUPAJES/CARGAS COMPLETAS
- 📦 DEPÓSITO DE MERCANCÍAS
- 📦 TRANSPORTE INTERMODAL

Pol. Industrial de Bergondo · Parroquia de Guísamo
Parc. B-2 Nave 11 · 15165 BERGONDO · La Coruña

EL RINCON DEL CLIENTE

W E I N G



Son Swing
ESCUELA DE BAILE

OYE,
¿TU CUERPO PIDE SALSA?

Bailes Latinos, de Salón, de Verbena, Bachata, Kizomba, y muchas disciplinas más...

622 580 502

www.escueladebailesoswing.es

C/ Juan de la Cierva, 18 Bajo Polígono A Grela, A Coruña

ESCUELA DE BAILE "SON SWING", GRAN VARIEDAD DE DISCIPLINAS EN UNAS INSTALACIONES ESPECTACULARES

La Escuela de baile, 'Son Swing', en la calle Juan de la Cierva, 18 Bajo, en el Polígono de A Grela, reúne a todo tipo de aficionados al baile y la danza en unas instalaciones privilegiadas de 600 metros cuadrados y con los mejores profesores para que aprendas o perfecciones tus cualidades en el baile latino, de salón, global dance, danza oriental, kizomba, bachata, ballet, latin jazz, jazz step... Aarón Ogando es el propietario de 'Son Swing' y presidente además de AEEDAC (Asociación Empresarial de Escuelas de Danza de A Coruña), y nos cuenta todos los detalles de su escuela, que es una de las referencias en la ciudad para todos los amantes del baile: "Nuestra Escuela tiene unas instalaciones privilegiadas, con unos 600 metros en los que tenemos varias salas de baile y danza adecuados para todo tipo de disciplina. Tenemos una clientela fiel, la de siempre, pero también se están empezando a apuntar mucha gente nueva, sobre todo chicos desde que comenzó la pandemia. Es cierto que nos afectó bastante como a todas las Escuelas, pero poco a poco vamos remontando. Tenemos unos 150 socios y vamos creciendo". Una pandemia que fue un desastre para el sector y además agravado por las medidas de la Xunta de imponer la mascarilla para el baile, algo que Aarón no llega a entender: "Es que era incomprensible, enviamos cartas al respecto con quejas sobre su uso en este sector tan especial pero no hubo nada que hacer. Creo que fueron muy estrictos y duros con las escuelas de baile en Galicia, porque en otras Comunidades no fue así".

La kizomba está muy de moda en la escuela, por supuesto que también la zumba, los bailes latinos en general, y dispone 'Son Swing' de "unos profesores de talla internacional, de los mejores, que están constantemente viajando a dar clases en otros países y nosotros disfrutamos de ellos. Tenemos un perfil muy variado de clientes, antes había muchas más mujeres pero ahora se están animando los hombres también. Tenemos grupos de competición que acuden a distintas competiciones y eventos y la verdad es que estamos muy contentos con la respuesta de la gente". Sobre la competencia en el sector, dice Aarón que "hay hasta 4 escuelas al menos en el Polígono pero muy bien avenidas, nos llevamos todos a la perfección. Soy el presidente de AEEDEC y nos apoyamos entre todos". Es la única Escuela de A Coruña que compite oficialmente por la FEBD (Federación Española de Baile Deportivo) y los profesores han creado un método de aprendizaje en el que todo está cuidado al detalle para conseguir que el baile sea lo más asequible posible tanto para los principiantes como para los más iniciados. "Está abierta hasta muy tarde porque mucha gente viene a partir de las 9, al salir de trabajar y relajarse mientras baila. Tenemos distintos cursos de baile en todas las disciplinas, enseñamos a los novios para su boda, o para preparar un evento especial con el baile que cada persona prefiera, desde clásico hasta la kizomba o el tango o jazz. La gente se divierte en 'Son Swing' haciendo ejercicio y conociendo gente. Es un espacio para el disfrute".



*Los primeros cachelos en conserva
0 químicos*
*Cocidos en su punto, solo calentar
y listos para comer*
634 837 219 ☎ 647 696 982
C/ Carballos, 56. 15177. Dexo (Oleiros)



DAVID
Carpintería Metálica
☎ 684 349 981
davidbaldayo95@gmail.com



☎ 602 361 707
LUN-SAB
10.00 - 14.30 / 16.30 - 20.30
DOMINGO CERRADO
📷 yaury'sbeauty
📍 Ronda de Outeiro 238, 15010 La Coruña



CAFÉ BAR TÍO CHÉ
COMIDA PARA LLEVAR



- Tapas
- Raciones
- Pinchos con la consumición



Alcalde Peñamaría de Llano, 12 - 15010 - A Coruña (A Coruña)



CORUÑASIA
ASIAN FOOD SUPERMARKET



Rúa Panaderas, 41 - 15001 A Coruña - ☎ 633 198 808 - Tienda Online - www.corunasia.com



DESATA TUS
EMOCIONES
ES TIEMPO
DE BAILAR



DANZA 10



981 918 898
✉ ENVIANDO UN CORREO A:
INFO@DANZA10.COM
GAMBIRUS 95 | A CORUÑA | 15008

DANZA10.COM

Talleres LA GROUFA

MECÁNICA EN GENERAL

TLF.: 981 602 158

Avda. Finisterre, 53 - 15142 - Arteixo (A Coruña)

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

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

CAFÉ BAR SOL Y MAR

658 706 120

Buena Vista, 34 - 15006 A Coruña

CERVECERÍA GOAL

Especialidad en
PIZZAS, TAPAS VARIADAS Y PULPO

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

REPUESTOS DE AUTOMÓVILES USADOS COMPRA Y RECOGIDA DE TODO TIPO DE VEHÍCULOS TRAMITACION DE BAJAS

JOSÉ ESPRONCEDA, NAVE 21 - ALVEDRO - CULLEREDO
recajirecambios@gmail.com 881 296 499
659 791 920

SANTANA TALLER

Mecánica
Chapa
Pintura
Servicio de grúa
Repuestos vehículos sin carnet

Avd. de Castilla, 25 - 32600 - VERÍN
988 590 035 / 622 430 706 tallersantana.7@hotmail.com

La Gominola

www.lagominola.negocio.site
881 29 61 38

- Baltasar Pardal Vidal nº3 Bajo
- Alcalde Suárez Ferrín nº16
- Nueva Travesía Buenavista nº1 Bajo

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

Neumáticos Chema

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

T: 981 672 064
Rúa Paraiso, 23
15175 Carral - A Coruña

info@neumaticoschema.com
www.neumaticoschema.com
Síguenos en NeumaticosChema

ALUMINIOS SUSO

CARPINTERÍA DE ALUMINIO

981 667 768 - 650 482 252 www.aluminioosuso.es - aluminioosuso@aluminioosuso.com
José Espronceda, Módulo 2 Bajo 4 (A Granxa) Alvedro 15180 - Culleredo (A Coruña)



RESTAURANTE • CERVECERÍA

Torre
Internacional

PARRILLA • RACIONES • PLANCHA

RESERVAS

881 968 627

Av. Navarra, 53 • 15002 A Coruña

ESCANEA
NUESTRA CARTA



ALVÉRTICE

TRABAJO VERTICAL Y EN ALTURA

602 937 202 ● alvertice@alvertice.es

Rehabilitaciones Integrales - Impermeabilizaciones
Mantenimiento industrial - Humedades - Servicio 24H.

INSTALADORES OFICIALES DE LINEA DE VIDA

EL GIMNASIO MINIMALISTA - PECHO



En números anteriores hemos tratado ejercicios de core, pierna y espalda. A continuación, hablaremos de algunos ejercicios para fortalecer los músculos pectorales (pecho) que se pueden hacer en casa con una pequeña inversión en material de gimnasio y otros que se pueden hacer sin material alguno. En el anterior artículo, hablamos de invertir en un banco plano de gimnasio y en una mancuerna. Pues ahora volveremos a utilizar ese banco. Y nos hará falta la mancuerna y otra igual. Como he recomendado anteriormente, las mancuernas deben ser de una forma poligonal, es decir: triangular, hexagonal, etc.. Lo importante es que no sean redondas para que no rueden. En algunos ejercicios de pecho, nos vamos apoyar en ellas para hacer flexiones y es preciso que las mancuernas sean estables y no se muevan en el suelo.

FLEXIONES DE PECHO

1 - CALENTAMIENTO

Hay muchas variaciones de ejercicios de flexiones de pecho. Aquí vamos a trabajar con dos que son más básicas. Antes de nada, tenemos que calentar con unos ejercicios más suaves. Empezaremos con las mancuernas en el suelo separadas por una distancia más o menos igual a la de nuestros hombros. Las mancuernas deberán estar **en línea** (no paralelas). Apoyando las manos en las mancuernas y las **rodillas en el suelo**, haremos flexiones con la espalda recta y en línea con los muslos. Bajaremos hasta que el codo forme un ángulo de 90°. A continuación, subiremos hasta que los brazos estén casi extendidos, no es necesario ni conveniente extender o sobreextender el codo. Haremos las repeticiones que podamos sin llegar a la fatiga muscular. Después de un descanso de dos minutos, haremos otra serie igual (de rodillas).

2 - EN LÍNEA

Después de haber calentado, vamos a añadir más resistencia, o carga, al músculo. Esto lo haremos simplemente con apoyar nuestro peso en las **puntas de los pies** en vez de las rodillas. Haremos las flexiones de igual manera que las anteriores pero ahora haremos las repeticiones hasta llegar a la fatiga muscular. Después de un descanso de 2 minutos, haremos otra serie. Con tres series es suficiente.

3 - EN PARALELO

Ahora haremos una variación de flexiones de pecho en la que seguimos con las mancuernas en el suelo, pero las giramos para que estén paralelas y las separamos un poco más de la distancia entre hombros. Esto cambiará el agarre que usamos y trabajará el músculo un poco diferente. Haremos 3 series con descansos de 2 minutos, repeticiones hasta la fatiga muscular.

¿Por qué recomiendo usar las mancuernas para apoyar las manos? Este ejercicio se puede hacer sin ellas, con las manos apoyadas en el suelo. Para mucha gente no hay problema. Pero las muñecas están en una posición más ergonómica y más protegidas si se usan las mancuernas y evitaremos lesiones.

4 - APERTURAS MARIPOSA CON MANCUERNAS

En este último ejercicio, nos acostamos boca arriba en el banco. Con una mancuerna en cada mano y los codos ligeramente flexionados, subiremos las mancuernas hasta juntarlas por encima del pecho y bajaremos hasta que notemos algo de estiramiento en los pectorales. Haremos 3 series con descansos de 2 minutos, repeticiones hasta la fatiga muscular.

Eso es todo por hoy. Son unos ejercicios muy básicos para fortalecimiento de pectorales, pero para la mayoría de nosotros, son estupendos. Ya verás que agujetas tienes mañana! Hasta la próxima. Un saludo!

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

Alimentos saludables, hidratarse, verduras y frutas como prioridad y planificar las comidas son normas básicas



DEPORTE Y SALUD ALIMENTACIÓN

Para llevar un equilibrio entre la práctica deportiva y la alimentación, conviene tener en cuenta y procurar seguir ciertas reglas, normas básicas de nutrición para un mejor rendimiento y óptimo estado de salud. Comer de forma correcta es imprescindible a cualquier edad y la misma importancia se debe dar al entrenamiento o práctica deportiva pero siempre alimentándote bien.

Algunos de los objetivos que persiguen los deportistas al entrenar son siempre:

- Lograr obtener el mayor rendimiento posible
- Mejorar las marcas, los objetivos.
- Tratar de conseguir una mayor masa muscular
- Perder peso y grasa
- Conseguir tener más energía
- Reponerse de forma adecuada y eficaz tras el esfuerzo

CONSEJOS O NORMAS PARA UNA BUENA NUTRICIÓN DEPORTIVA:

- 1- Un plan nutricional a base de alimentos saludables:
Las dietas milagro ni existen ni son efectivas por regla general. Tampoco los suplementos innecesarios, los falsos quemagrasa, las pastillas que mejoran el rendimiento, etc.
- 2- Mantener una buena hidratación:
Entre el 50-60% del cuerpo es agua y cualquier reacción química que se produce en el organismo se produce en el medio acuoso. Los músculos no son una excepción, por tanto una ligera deshidratación de entre el 2-3% implica una bajada de rendimiento y los músculos son más propensos a sufrir lesiones.
- 3- Dieta a base de alimentos naturales:
Son mucho más nutritivos y ayudan a cubrir las necesidades diarias de

nutrientes, y de paso, sirve para ahorrar ingerir grandes cantidades de sal, conservantes y colorantes artificiales, grasas trans y otros productos nocivos.

4- Consumo prioritario de frutas y verduras:

La base de la dieta debe de ser rica en frutas y verduras porque otorgan al organismo vitaminas, fibra, minerales, antioxidantes y fitonutrientes que no se encuentran apenas en otros alimentos. Actúan como una “polifarmacia”.

5- Es indispensable planificar las comidas:

Asegurarte de saber lo que vas a comer te ayuda en tu nutrición y bienestar. Si dejas al impulso diario lo que consumes y comes con sensación de hambre, seguramente vas a decidir ingerir alimentos “apetecibles” pero poco nutritivos. Es mejor planificar lo que necesitas.

6- Saber elegir entre qué comer antes, durante y después del ejercicio:
Durante la actividad física se producen cambios metabólicos en los músculos y también tras el ejercicio, por eso es importante optimizar la adaptación al entrenamiento y proporcionar los nutrientes necesarios.

7- No hay que tener miedo a las grasas:

Es un clásico entre los deportistas pero ahora se sabe que una dieta muy baja en grasas tiene un impacto negativo en el rendimiento y en la salud. Un claro ejemplo son los ácidos grasos esenciales omega-3 que ejercen funciones importantes y se encuentran en pescados grasos o semillas.

8- Huir de la fobia a los carbohidratos:

Hay que ajustar la ingesta de carbohidratos al nivel de actividad física, eligiendo los de calidad como las legumbres, tubérculos, frutas...

9- Consumo óptimo de proteínas:

Imprescindibles para poder recuperar, regenerar y reparar los tejidos musculares dañados o excesivamente usados en el entrenamiento.



BAMBI

Lencería y bebe

981 279 139
Avda. de las Conchiñas,24
15010 - LA CORUÑA



**TABERNA
O TELLADO**
Comida casera

Rafael Dieste,4
15009 La Coruña

Tú casa de comidas
y cenas

981 298403



COMUNICACIÓN

981082420 - 682178740
asarga.comunicacion@asarga.es
www.asarga.es



administracion@obrasyserviciosdbi.es
Teléfono: 881 962 677

Gerente: **DAVID BARROS INSUA** - 690 683 416

OFICINA: **cl CARRETERA DE LA ESTACIÓN 58 BAJO 15.660 CAMBRE - A CORUÑA**

MAQUINARIA DE OBRAS PÚBLICAS
TRABAJOS DE DEMOLICIONES
EXCAVACIONES

MOVIMIENTOS DE TIERRAS
ESCOLLERAS
DERRIBOS

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.



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



**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

LICORES

CREMAS

VINOS

Destilería

CASA TORREIRO

LICORES & HIERBAS CAFÉ

T. 981.673.026

**ATRIO 2, 15318 ABEGONDO
A CORUÑA**



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



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.

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.





GALLAECIA

PORTES MUDANZAS

✓ Mudanzas ✓ Transportes ✓ Vacíos de locales ✓ Montaje y desmontaje
Precios especiales para empresas y autónomos



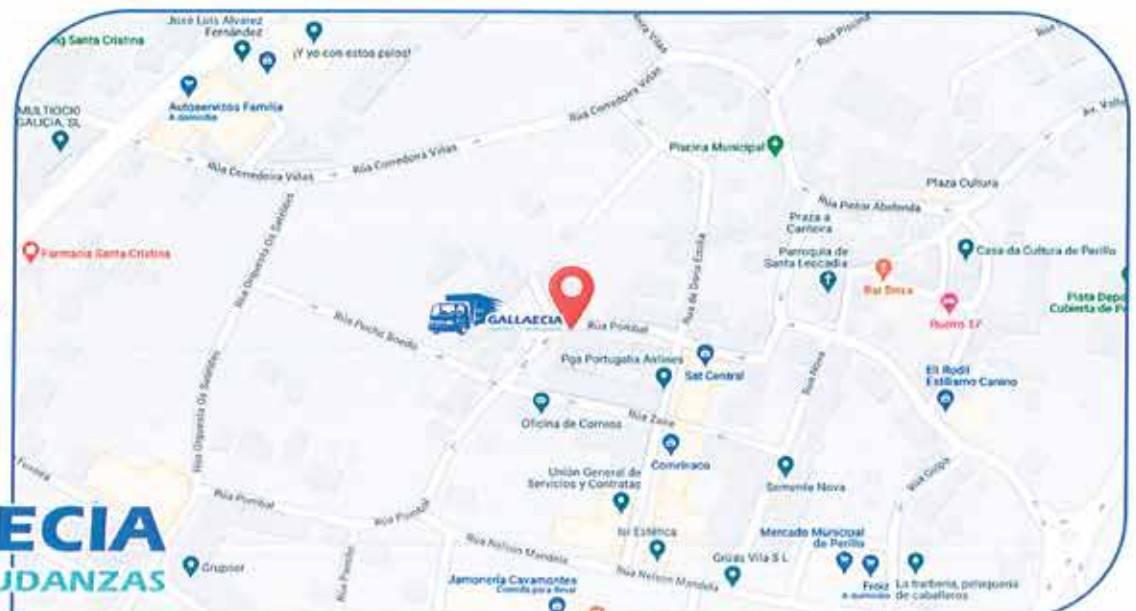
Equipo GALLAECIA



Pombal, 11
15172 PERILLO
Oleiros (A Coruña)

670 960 321

Lunes a sábado de 9 a 21 h.
Domingos de 9 a 14 h.



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