

EJEMPLAR GRATUITO
CORUÑA SPORT N.º 46 · El periódico del partido noviembre 2022

CORUÑA SPORT

EDICIÓN

TIME

EL PERIÓDICO DEL PARTIDO

DEPORTIVO / S.S DE LOS REYES 29/10/2022 · 19:00 H.



ESTO NO MEJORA



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



OÍR & ENTENDER

TE CAMBIA LA VIDA



1 Bien!

2 Mejor...

¡Genial!

3

cuidamos de tí, cuidamos tus oídos

AUDIAS
instituto auditivo

www.audias.es | audias@audias.es

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

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 RUIBAL



[CONTENIDO]



RC DEPORTIVO



EL EQUIPO VISITANTE



POLIDEPORTIVO



MOTOR



DEPORTE Y SALUD



SORTEOS

EDITORIAL

“Ni este es el camino ni estas son las credenciales”

No, este no es el camino, ni el equipo jugó bien, ni presentó las credenciales para el ascenso ni tuvo personalidad en Valdebebas. Óscar Cano debió ver otro partido porque si pierdes contra un filial, aunque sea el del Madrid, no es para estar ni medio contento. El nuevo técnico del Dépor se presentó recordando a Arsenio, Irureta, Valerón o Djalminha, como reconocimiento a lo que ha sido el Dépor, y es un detalle de buen gusto, pero tras el partido contra el Castilla se pasó de frenada. No va a jugar el equipo próximamente ante el City o el Bayern, lo sabemos, pero de ahí a decir que vio a un equipo con personalidad, dominante y que si se juega como en el Di Stéfano está seguro que se asciende, va un mundo. No sirve ni como mensaje de falso optimismo, la gente no es tonta y ha visto mucho fútbol también, aunque no sean entrenadores. El Deportivo sigue siendo previsible, horizontal, sin desborde y lento, muy lento. Margen de mejora hay, por supuesto, pero la autocritica es muy sana y si este es el camino para el ascenso apañados estamos. Y a los jugadores decirles también que la autocomplacencia no es buena. Eso de "no tenemos nada que reprocharnos" cuando pierdes contra un filial, bien perdido además, no parece lo más recomendable.

César Otero



RUA GALERA 24

P.C.L.R.

Peculiar

Puro Producto

A CORUÑA

COMIDA QUE HABLA
EST-2021

charlatán

Coruña

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

RUA BARRERA 23

INTENSO

MAD 20.18

A CORUÑA



JORGE URIACH

"Las credenciales son ganar"

Este Deportivo no acaba de arrancar. Sigue con los mismos problemas, los mismos defectos, las mismas carencias que al inicio de la Liga. Con muy poca personalidad, sin equilibrio entre líneas y dando la sensación de estar más pendiente del contrario que en sus posibilidades reales, si es que las tiene...

Hasta hace unas fechas, el entrenador anterior era la persona que aglutinaba todas las lamentaciones y parecía el responsable de los tremendos males que exhibía el equipo. Por supuesto que su cuota de responsabilidad era real y muy alta, pero en el paso del poco tiempo transcurrido y en apenas dos partidos, se ha comprobado que la mejoría no ha llegado. Algunos pueden pensar que hay margen de partidos para recomponer todo lo necesario y cambiar la situación, es cierto. Pero también lo es que el fútbol no tiene tiempo y no espera por nadie. se habla ya de ir al mercado de fichajes de invierno y se dice que al menos en busca de un refuerzo por línea. Si es así, se entenderá como una mala planificación de fichajes cuando se contrataron hace unos meses.

La pregunta es, "¿no está capacitada esta plantilla para pensar en un ascenso directo o por lo menos en un playoff?". Según el actual entrenador, y después de perder contra el Real Madrid Castilla, "el equipo ha estado muy bien, un diez para los chicos". Igual quiso decir "un diez para Mackay", que fue el mejor jugador del Deportivo. Señor entrenador, las credenciales, desde mi punto de vista se presentan de otra manera, con autocrítica, con realismo, con cierto grado de humildad y sobre todo pensando que a este nuestro Dépor lo siguen y lo alientan miles de aficionados que saben y entienden más de fútbol que muchos que viven de este deporte.

Si entramos en el tema de vestuario también me pregunto si no hay un verdadero líder que inyecte al resto de jugadores lo que significa este club y por tanto, cambiar la imagen ofrecida hasta ahora. Por cierto, de forma lamentable se desvanece la idea, malentendida posiblemente por mi parte de mirar con buenos ojos a jugadores de la cantera, incluso de darles una oportunidad. Los hechos así lo indican. Yeremay merece una oportunidad y posiblemente otros también.

O así me lo parece...



FERNANDO BLANCO

"Ganar, ganar y ganar"

No he notado hasta el momento gran diferencia con la llegada de Óscar Cano. Empezó muy bien el primer día, ya se sabe lo del dicho, "entrenador nuevo, victoria segura", y se notó algo ante el Linares, pero sin embargo en Madrid ante el Castilla volvemos de nuevo a la senda de antes. Al ver el partido pensé que seguía Borja porque no se apreció cambio alguno. Yo creo que habría que haber agitado más el árbol, porque los cambios fueron mínimos y sorprende que en el primer partido, Villares que estaba siendo el mejor jugador, se quedara en el banquillo y luego sale Svensson, que no lo hizo mal, pero sin embargo, en el partido en Valdebebas no hubo eficacia. Volvió Villares al once, deja a Bergantiños en el banco, pero poco más. No puede ser que en los primeros 45 minutos apenas se tire a puerta ante un equipo con una media de 20 años, de mucha calidad, es verdad, pero que no deja de ser un conjunto juvenil casi en la que una parte importante de ellos había perdido contra el Dépor juvenil hace año y medio.

Tiene mucho margen de mejora, eso es cierto porque como dice el entrenador, quedan 90 puntos, pero tiene mucho que trabajar en Abegondo para llevar al Dépor a buen puerto. Los de arriba están muy fuertes. Estuve viendo el Racing-Córdoba y juegan a otro ritmo, con una marcha más. El Deportivo tiene todavía muchos conceptos en duda. A la pareja de centrales con muy poco nos hacen mucho daño; los centros laterales siguen siendo un peligro y luego en el centro del campo, se le quiere dar la responsabilidad a Rubén Díez pero no acaba de aparacer ese jugador que se haga dueño del partido y haga jugar a los puntas, y arriba, la escasez de gol sigue siendo la tónica. Ahora mismo estamos fuera de los puestos de playoff, ya no hablo del ascenso directo, pero vamos a confiar, que queda mucha Liga, quiero ser optimista y a ver si con dos victorias seguidas "vamos como aviones", como dice el místico. Sobre el mensaje del entrenador tras el partido en Madrid, creo que es un entrenador al que le gusta empatizar con la prensa y la afición pero no sé si ese es el mensaje acertado. Aquí no estamos acostumbrados a ese mensaje porque hubo técnicos como Arsenio e Irureta a los que se criticó y mucho. Si no llegan los triunfos, el crédito lo pierdes pronto.



RAÚL INFANTE

La voz de la afición

Salimos de Guatemala y entramos en Guatepeor. La noticia peor es que trajimos un entrenador que se sintió muy orgulloso manifestando a la prensa que le daría un diez a todo este plantel de jugadores que disputaron el domingo el partido contra el Castilla. Yo creo que el señor Óscar Cano vio otro partido, que no vio el nuestro o es que nuestro entrenador padece de deficiencia visual.

Nuestra directiva no puede ser peor y han querido justificar un cambio que estaban obligados a hacerlo, pero creo, y así lo creen nuestros 23.000 socios, que cuando se hace un cambio de entrenador tienen que estar seguros que sea mejor que el que echaron.

Señores directivos, ya está bien de reirse de nosotros; si tienen un poco de decencia y algo de cariño a nuestro club llamado Deportivo, por favor dimitan en pleno antes de que sea demasiado tarde. Poco más hay que hablar de momento, faltan muchos partidos pero se ve muy poca mejoría y estamos jugando cada vez peor. No tienen calidad para llegar al área contraria, y cuando llegan no saben definir las jugadas de ataque.

El Deportivo Fabril va por buen camino, estamos en los primeros puestos y el empate a cero contra el Rápido de Bouzas coloca al filial a un punto del líder.

En fútbol femenino, el Dépor Abanca va imparable en la Liga, ganando 0-3 al Athletic de Bilbao B y se sitúan a un punto también del liderato. Se nota algo de mejoría.

En baloncesto, el Leyma ha mejorado algo tras dos derrotas consecutiva y en la última jornada ganó con mucha solvencia en el derbi contra el COB Ourense por 84-51 y se coloca en la séptima posición. Hay buen equipo e irá a más segurísimo.

Señores directivos, yo creo que ustedes cuando se reúnen piensan en hacer las cosas cada vez peor, si no no se entiende. Primero hicieron un proyecto para obligar a los socios a sacar una entrada para ver los partidos en Abegondo. Ustedes nunca van, y sus asientos negros siempre están vacíos. Los podrían habilitar para otros socios del club. Les sugiero a todos los socios del Fabril y del Dépor Abanca, que no vayan con sed ni con ganas de tomar un café ya que eso desapareció. Ni en un club de aficionados se ve esta pobreza. Es una vergüenza.



DONATO

"Falta calidad en el equipo"

La verdad es que esperaba que el Deportivo este año hiciera un mejor inicio de temporada. Conocí a Borja Jiménez y me transmitió mucha ilusión y confianza en que el Dépor iba a ascender, pero ya hemos visto que con el cambio de entrenador nada ha variado. Es cierto que hay que dar un margen de confianza a Óscar Cano, lleva solo dos partidos y estamos en la séptima jornada, pero la diferencia empieza a ser grande con los de arriba y luego puede que sea tarde.

Con la primera victoria contra el Linares, parecía que la cosa iba a mejorar pero ya se vio en Madrid contra el Castilla que no ha aido así y no se hizo un buen partido ni mucho menos. El proyecto del club es el de ser campeón y ascender de forma directa, eso es lo que siempre repito y es lo que hay que tener en cuenta, pero han comenzado muy pronto las dudas, incluso entre la afición que es lo mejor y que no deja de animar y apoyar. La gente se está decepcionando.

Estamos séptimos en la tabla y es la séptima jornada, pero el Racing ya nos aventaja en 8 puntos que son muchos. hay que felicitar al Racing porque están haciéndolo muy bien, sacando agua de la piedra...Me alegro mucho por ellos, hay que reconocerlo.

Nos tenemos que preocupar, aunque sea todavía muy pronto, aunque ojalá el nuevo entrenador, al que no conozco esa es la verdad, pueda sacar est adelante con buenos resultados en las próximas jornadas. Yo tengo esperanzas y hay que darle una oportunidad para que pueda trabajar. Al final todo depende de lo mismo, de la gestión deportiva, de los jugadores que se han traído este año y de la elección del entrenador. Los jugadores ahora tienen que adaptarse a Óscar Cano.

Por lo que he visto, los encuentros que he podido presenciar este año, el único que es diferente, que destaca algo por su calidad es Mario Soriano. Al menos lo intenta, pone dos o tres detalles de calidad en cada partido. Alberto Quiles no está en la racha del año pasado pero en mi opinión está desasistido por los compañeros, muy pegado en banda y sin recibir balones con claridad. En resumen, creo con todo el respeto, que falta bastante calidad en algunos jugadores para estar en el Deportivo.

Desatascos con equipos de alta presión

Achique de fosos de ascensor y garaje

Inspección de tuberías con videocámara

Localización de arquetas con sistema emisor receptor

Vaciado de fosas sépticas



CONFÍENOS EL VACIADO DE
SU FOSA SÉPTICA O DESATASCO,

ESTÁ USTED EN MANOS DE
LOS MEJORES PROFESIONALES



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

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

blancosan@blancosan.es · www.blancosan.es

TROPICANA

CHURRASCARÍA & PIZZERIA

 CORUÑA: Rúa Francisco Catoira, 38

Tel. 881 06 67 47

 O BURGO: Avda de Galicia, 26

Tel. 881 29 45 43



LIMPIEZAS LIMPI-ART

Servicios profesionales de limpieza,
empresas y particulares...

CRISTALES
FACHADAS ACRISTALADAS
COMUNIDADES
OFICINAS
CLÍNICAS
GIMNASIOS
LOCALES COMERCIALES
FIN OBRA
VIVIENDAS ALQUILER
VENTANAS

HASTA EL
20%
DESCUENTO

COMUNIDADES

**Limpieza de
tapicerías**

SOFÁS · MOQUETAS
TAPICERÍA COCHES · ALFOMBRAS

SERVICIO A DOMICILIO



(SISTEMA INYECCIÓN-EXTRACCIÓN)



LIMPIAMOS
TODAS LAS
VENTANAS DE SU
HOGAR DESDE
45€



**LIMPIEZA FINAL
DE OBRA**

DESDE:
300€
LLAVE
EN MANO



**881 160 685
653 913 562**

limpiezas.limpiart@gmail.com





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



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



RESTAURANTE
Taj Mahal

Especialidad Tandoor
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

ESTADIO ABAIXO

SÁBADO 29 OCT



RC DEPORTIVO

A Fuego Lento
"e que non faite pan e vino"
Cafetería - Bar - Restaurante
Cenas para Grupos

Glovo

☎ 674916022 ☎ 881993086
afuegolento16 A FUEGO LENTO A Fuego Lento



canalones
Frei O

695 120 730
estebanfreiyo.4@gmail.com

Gonzaba
chuletón e peixe á brasa desde 1976

www.asadorgonzaba.com Síguenos en f in

Rúa Nova de Abaixo, 17 Avda. da Habana, 22
Tels: 981 59 48 74 / 609 460 012 Tel: 981 26 19 16
Santiago de Compostela A Coruña

PELUQUERÍA
de caballeros

Alberto

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



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



TOSTAS
TOASTS

SURTIDO IBÉRICO
IBERIAN ASSORTMENT

SANDWICHES
SANDWICHES

TAPAS Y RACIONES
TAPAS AND PORTIONS

Elite
Cocina tradicional desde 1992

PARA LLEVAR - TAKE AWAY

ENSALADAS
SALADS

REVUELTOS
SCRAMBLES

PESCADOS
FISH

CARNES
MEAT

POSTRES
DESSERTS

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

ANCA RIAZOR

2022 · 19:00 H.



SAN SEBASTIAN DE LOS REYES

Los Emigrantes
Desde 1965

Jamones y Embutidos Ibéricos
Quesos

Productos de "Cerdo Celta"

Vinos - Conservas
Delicatessen

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

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

Paradvella

Comedor privado

Todos los jueves gran cocido de A fonsagrada

Desayunos
Tapas
Comida Casera

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





EXPIGA

www.expiga.com

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

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

EXPERTOS INMOBILIARIOS GALLEGOS S.L.



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



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



LA ESCON DITA



Abierto de **Martes a Domingo**



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



@laescondita_coruna



CERRAMOS POR DESCANSO
LOS DOMINGOS TARDE Y LUNES TODO EL DÍA



aria.mesonpulpeira

A Ría



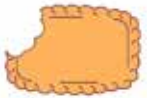
Mesón - Pulpeira

981 663 142

Paseo dos Templarios, 5 - O Temple - Cambre



RC DEPORTIVO



a Empanaderia

EMPAÑADAS ARTESANAS

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



TAPAS
RACIONES
CAÑAS
Y...

MUCHO FÚTBOL



T. 981 902 590
C/ Gaiteira, 39-41
15009 A Coruña

Sede de
GALICIA GAITEIRA C.F



A Pardela

HAMBURGUESERÍA

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

f A PARDELA
SANTA CRUZ

ig PARDELA25



ABIERTO los 365 dias de 09:00 h a 21:00 h.

O Sabor da Terra

Productos Artesanales de la Aldea,
Empanadillas y Empanadas de Bergondo,
Pan de Laracha, vinos cosecheros y

Mucho más en un cachiño de la ciudad Coruñesa

Praza Mestre Mateo, 5 - A CORUÑA 📞 655 648 338
cachiño13@gmail.com 📷 @Cachinosabor





BORJA JIMÉNEZ, FULMINADO

El entrenador abulense tenía marcado en la frente su cese desde el partido ante el Albacete

El cese de Borja Jiménez estaba escrito. Desde junio. Cuando no se tiene confianza en alguien se demuestra con el tiempo, y así ha sido con el técnico abulense. El fracaso de no ascender en casa, en un Riazor abarrotado, valiéndose el empate, fue una fractura insalvable que esta directiva poco profesional y con escasos conocimientos futbolísticos no ha sabido gestionar. Si no confías en el que dirige y le renuevas en verano tras un largo debate en el que había discrepancias en el Consejo, al final se ven las costuras y a los primeros malos resultados salta todo por los aires.

Borja es responsable de muchas cosas, por supuesto. De muchos de los fichajes de este año por ejemplo, de no dar con el once, de cambiar de sistema de forma continua, de que el Deportivo no tenga personalidad en el campo, pero no es el único. Los jugadores no han estado a su nivel ya desde la temporada pasada y las caras nuevas apenas han demostrado que tienen el nivel para ascender a Segunda, al menos de momento.

El Consejo de Administración tira de lo fácil, cesar al técnico a primeros de octubre. Lo hace escondido, dejando solo al nuevo entrenador en la presentación, Óscar Cano, sin dar explicaciones del cese de Borja ni de la elección del nuevo técnico. Algo lamentable que no ocurre ni en un equipo de barrio. La falta de conocimientos de lo que son los códigos del fútbol por parte de esta directiva son alarmantes. Más pendientes de si la camiseta verde sirve para ser más ecologista o menos, o de si se apoyan todo tipo de causas sociales, que están muy bien, más que de organizar el club, el equipo, mostrarse firme y contundente y ofrecer explicaciones más a menudo de lo que lo hace.

Borja Jiménez es historia, triste y corta, en el Deportivo. Y es buena persona, lo parece, y seguro que buen entrenador, pero no ha captado la esencia del Dépor. Un equipo que tiene que salir a ganar y ser ofensivo en esta categoría en cada partido. Su principal deber es la confección de la plantilla que este año ha corrido a cargo en un tanto por ciento muy alto de su parte. Jugadores que él conocía, que él quería, que los había tenido y que ha recomendado. Pero desde la dirección deportiva debe haber también alguna responsabilidad.

Ahora se ha agotado la única bala que le quedaba al presidente Couceiro porque a partir de ahora, si los resultados no salen la afición se va a dirigir hacia el palco. Como ya ocurrió tras el partido ante el San Fernando con gritos de un sector de la grada de "directiva dimisión". Ya no queda más. O el equipo empieza a ganar y a situarse entre los dos primeros o la paciencia de la gente supongo yo comenzará a agotarse. No puede ser Borja Jiménez el único culpable de este desastre. Siete partidos han bastado para decidir algo que ya estaba decidido. Y con esta demora se han perdido oportunidades y un tiempo precioso para armar el equipo fuerte en que se confiaba para ascender.

Despedida de algunos jugadores: por ejemplo Ibai Gómez, que escribía que "todos somos culpables cuando los resultados esperados y propuestos no llegan. Os deseo lo mejor en lo que os venga", dedicado a Borja y Álex. Y el otro ha sido Trilli, que ha agradecido su trabajo: "Gracias por confiar en mí". Del resto, nada de nada....



RC DEPORTIVO

LA DIFÍCIL TAREA QUE LE ESPERA A ÓSCAR CANO

Al entrenador granadino sólo le vale ascender. Con una plantilla diseñada por Borja Jiménez

Alcoyano, Betis B, UD Salamanca, UD Melilla, Polideportivo Ejido, Granada CF, CD Baeza, Arenas de Armilla, CD Castellón y Badajoz, aparte de la selección sub-19 de Catar o la dirección deportiva de la Cultural Leonesa, son los equipos a los que ha dirigido el nuevo entrenador del Deportivo, el granadino Óscar Cano. Le espera una tarea muy, muy complicada porque todo lo que no sea ascender será un fracaso. Así ha sido para los últimos inquilinos del banquillo deportivista, y han sido muchos y variados estos años. Ascender o cese, no hay más. En la lógica de este junta directiva al menos, digo yo...

Óscar Cano en su presentación quiso hacer un alarde de repaso por el sentimiento deportivista, tocando la tecla sensible y citando a Arsenio, Irureta, Djalminha, Mauro o Djukic, que está muy bien como carta de presentación, y habló de lo que supone para él llegar al Dépor. "El coche vino solo, sin GPS". Pero claro, la gente quiere que el equipo empiece a ganar porque de esos maravillosos años queda el recuerdo, ahora la cruda realidad es que no ganas al San Fernando, ni al Majadahonda, y te empata el filial de tu encarnizado eterno rival. Y quiere saber cómo va a jugar el Dépor de Cano y en qué puede cambiar lo hecho por Borja. "Hay que partir de cómo se encuentra el equipo a nivel emocional más que de lo que se ha hecho bien o mal con anterioridad. Quiero ver lo que pueden dar los chicos de aquí en adelante. Seguramente muchas de las cosas que se han hecho conmigo no se harán, y también seguro que haremos cosas mal como es lógico y pueden ser criticables. Tratar de que el Dépor haga el me-

jor fútbol posible para ganar los partidos que se requieren para ascender". Sus líneas maestras, su estilo: "Las líneas maestras son las de los maestros, las de los futbolistas. Juegan con sus capacidades y no con los que yo les puedo decir. Nosotros vamos a tratar de detectar esas cualidades de los jugadores y ser muy naturales con lo que proponemos. A ver si sabemos tocar la tacle para que se relacionen bien en el campo. Identificar esas calidades porque si yo vengo aquí proponiendo una manera de jugar que el equipo no puede, pues estaría equivocado. Lo que si puedo decir es que hay una gran plantilla".

Mimbres para ascender: "No creo que haya carencias, lo que creo es que hay margen de mejora. Obviamente con lo que hay se puede ascender, si no lo sintiera así me hubiera quedado en mi casa esperando otro proyecto. Si hay un proyecto estrella, que de verdad contenga una alta posibilidad de ascenso es el Deportivo. Luego se verá si los responsables piensan que podemos optimizar alguna de las posiciones"

Preparado para asumir el reto: "A mí me presiona saber que mis hijos están malos cuando estoy fuera de casa, porque siento importancia, pero sobre si estoy o no preparado, te digo que llevo 22 años entrenando y nunca he estado en un club de esta dimensión, eso es cierto, pero estoy acostumbrado a manejar situaciones desde bien jovencito, por ejemplo en un club como es el Granada o el Castellón. Creo que estoy preparado para este tipo de exigencia". Y sobre la presión, "tiene que canalizarse desde el punto de vista positivo, con todo el apoyo que tenemos".



DEBUT CON VICTORIA, Y ALGUNOS CAMBIOS...

Óscar Cano sacó del once a Villares y le dio la oportunidad a un inédito Max Svensson.

El dicho tan manido y que no siempre es una realidad después de "entrenador nuevo, victoria asegurada", sí se cumplió con Óscar Cano y su debut como entrenador del Deportivo contra el Linares. En realidad su trabajo fue más mental y motivacional que otra cosa ya que tan sólo entrenó dos días desde su presentación. Pero algo se notó. Los jugadores siempre se extrañan cuando hay un nuevo inquilino en el banquillo. Los que no juegan para ganarse el puesto y los titulares para no salir del equipo. Y eso crea, al menos en los primeros encuentros, una energía extra en el equipo que se notó en el debut.

El Dépor necesitaba ganar como fuera y además se vieron detalles de cambios con el nuevo entrenador: "El equipo necesitaba ganar ante un equipo que estaba arriba por algo y que tiene buenos jugadores. Hemos estado mucho mejor en la primera parte con un arreón de quince minutos buenísimo en el que conseguimos los dos goles. En la segunda parte ellos apretaron aunque sin mucho ruido. Muy feliz por los chicos y por la gente", eran las primeras palabras de Cano nada más acabar el partido de su debut en Riazor.

Era trascendente la victoria porque si no la depresión se instalaría en el equipo y la desconfianza seguiría. Es un primer pasito nada más aunque para el entrenador granadino del Dépor hay aspectos que quiere destacar de esta primera puesta en escena: "La plantilla me invita a poder hacer cambios, uno de ellos ha sido meter a Svensson porque quería un jugador que fuera al espacio, al desmarque con jugadores a su lado como Soriano o Quiles. Tenemos que utilizar todos los recursos posibles de la plantilla". Hay cosas que le han gustado mucho, como "el alma con el que han jugado los chicos, perder el balón y activarse todos para recuperarlo. Me han gustado secuencias del partido en las que hemos pasado bien el balón y gestionado el resultado a través de la pelota. Me han gustado esos veinte primeros minutos donde hemos sido arrolladores y se ha generado un clima precioso con la gente. Con muy poquito que le demos la gente se viene arriba. Y lo que no me ha gustado pues sobre todo ciertas pérdidas de balón y el haber encajado el gol en un momento tan delicado, pero lo más importante en el fútbol es ganar y a partir de ahí nos sentaremos para evolucionar. Me ha encantado la solidaridad y cómo se han partido la cara los jugadores".

Cuestiones tácticas: Óscar Cano introdujo variantes, matices tácticos sobre los planteamientos anteriores: "Álex ya jugó el año pasado en esa posición de ayudar a la salida de balón como central. Pretendíamos que no hubiera demasiados pases a Mackay porque ellos presionaban la primera línea, y de esta forma tanto Antoñito como Raúl nos permitían una mejor salida de la pelota, estuvimos más juntos y que tanto Quiles como Mario Soriano estuvieran más cómodos. Rubén ha ayudado también a Lapeña y Pablo. Rubén Díez tiene que estar en el campo porque los buenos tienen que estar en el terreno de juego para dar pausa y hacer mejor a sus compañeros. Es un jugador de otra categoría".

Es tan sólo la primera victoria de la era Cano, hay que corroborarlo con un par de ellas más seguidas. De momento el nuevo técnico dice estar "impresionado", porque "salgo a la calle y es una maravilla de ciudad. Me regalan cosas y llevo dos días. Es una ciudad donde se respira fútbol".



RC DEPORTIVO

UN ESPEJISMO: EL DÉPOR VUELVE A LAS ANDADAS

Según Óscar Cano, el Dépor "presentó credenciales en Valdebebas para el ascenso"...

El efecto "nuevo entrenador" a veces dura un tiempo, y en otras ocasiones dura un partido, o medio. Es el caso del Deportivo porque tras la victoria eficaz y solvente en el debut del técnico andaluz ante el Linares, parecía que podían cambiar cosas, no sólo en cuanto a jugadores y argumentos tácticos, sino que también en actitud. Pues nada de eso. En Valdebebas, y ante, recordemos, el filial del Real Madrid, el Deportivo volvió a las andadas.

Y ¿qués es volver a las andadas?, pues no tener solvencia, seguridad, eficacia, actitud de equipo campeón y sobre todo no ser un equipo dominante. No lo fue, a pesar de que el nuevo técnico del Dépor viera un gran partido de su equipo con cosas muy positivas: "Con lo que he visto hoy en el campo el Deportivo ha presentado esas credenciales que yo quería ver para animarme para pensar que este equipo en mayo o junio va a ascender de categoría". La prensa se miraba a los ojos con cara de estupefacción ante estas palabras que en absoluto tenían nada que ver con lo que acababa de ocurrir en Valdebebas. Y Óscar Cano añadió, "no olvidemos que hemos jugado ante chicos internacionales que algunos han sido convocados para el partido de Champions...". A veces da la impresión que los entrenadores que están llegando al Dépor no son conscientes realmente del equipo y escudo al que entrenan. Por mucho que el equipo esté como esté y en la categoría en que esté, el Deportivo tiene uno de los presupuestos mayores y no puede poner como excusa que en el filial del rival juegan chicos internacionales...Lo que se vio en Madrid fue más de lo mismo, un equipo plano, sin verticalidad y sin llegada, frágil en

defensa y con poca personalidad. "Jugando así todos los resultados venideros o muchos de ellos van a ser positivos. Hoy el equipo ha estado muy bien, muy, muy bien", apostilló Cano. Nadie vio eso en Madrid, es la verdad, se vio a un Castilla que salió mejor, que marcó pronto y que incluso se debió poner con un 2-0 ya no se le concedió un gol que era legal porque traspasó la línea de la meta de Mackay. Algo mejoró en la segunda parte el Dépor, ¿faltaría más perdiendo y estando a 8 puntos del líder!.

Óscar Cano estaba en otra película y no iba a cambiar. Siguió con su diagnóstico de un partido muy bueno del Dépor, según aseguraba: "Habrà habido errores, los analizaremos, pero yo tengo un montón de sensaciones positivas, la pelota ha sido nuestra y hemos creado ocasiones", de verdad que surrealista el análisis del técnico granadino. Hubo apenas dos o tres ocasiones claras, el tiro al palo de Soriano, la ocasión al final de Zalazar y algún acercamiento más, eso fue todo. "Hemos jugado con muchísima personalidad en un escenario tan complicado...Me gusta cuando veo a un equipo que no ha estado cohibido (¿cohibido, el Deportivo ante un filial!), hemos hecho un fútbol muy interesante que nos va a dar muchísimas victorias". Luego, debido a la cierta incredulidad de la prensa ante tanto optimismo, Cano decía que "no estoy feliz ante una derrota y por ahí no me vais a pillar ue tengo muchos tiros dados. No me saquéis un titular, estoy satisfecho. El equipo ha sometido a un Castilla que siempre somete..."En serio, surrealista la rueda de prensa, quizá como terapia para no incidir en su primera derrota.

RESTAURANTE • CERVECERÍA

Torre Internacional

PARRILLA • RACIONES • PLANCHA

RESERVAS
881 968 627

Av. Navarra, 53 • 15002 A Coruña

ESCANEA NUESTRA CARTA





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




CRISTAL
HOTELS

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



amore

TUDO LO QUE NECESITAS EN ROPA INTERIOR

C/ Torre, 3, Bajo • 15002 A Coruña

639 40 58 48



DESATA TUS EMOCIONES
ES TIEMPO DE BAILAR



DANZA 10

981 918 898

ENVIAMOS UN CORREO A: INFO@DANZA10.COM

DANZA10.COM

GABRIELINUS 95 | A. CORUÑA | 15008



CORUÑASIA

ASIAN FOOD SUPERMARKET




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



GESTORÍA
OTERO

Servicios Inmobiliarios

*Servicio personalizado,
tasación gratuita inmuebles contratados*



Oportunidad, apartamento Rúa Oviedo - Meicende,
*Salón con cocina americana, dos dormitorios,
baño completo y terraza, amplia plaza de garaje y trastero.*

Precio de venta **80.000 €**



GESTORÍA
OTERO

T. **981 216 435**

Calle San Andrés 78. | 15003 La Coruña

info@gestoriaotero.com | www.gestoriaotero.com



FUERA DE LOS PLAYOFF Y CON MALAS SENSACIONES

Desde la temporada 2020/2021 no estaba el Dépor lejos de los puestos de la lucha por el ascenso

No es sólo transmitir malas sensaciones, es que el Deportivo está fuera de los playoff desde la temporada 2020/2021 por primera vez. Séptimo ahora mismo en la clasificación, no parece funcionar ni con Borja antes ni con Óscar Cano ahora. Por supuesto, margen de confianza para el nuevo técnico, pero de momento el "efecto nuevo entrenador" se ha diluído a la espera de los próximos resultados y jornadas que son las siguientes: tras el Sanse en Riazor, el Dépor viaja hasta Algeciras, juega el partido de Copa del Rey en Guijuelo a partido único, recibe a la Cultural Leonesa, viaja a Madrid para enfrentarse al Fuenlabrada, recibe al Córdoba en un partido que puede ser clave, viaja a Badajoz, recibe al Racing de Ferrol, otro partido vital tal y como está la tabla, y viaja a Ceuta en la jornada 17. Son los próximos compromisos que van a marcar seguramente el futuro de este Dépor de Óscar Cano.

En esa ocasión, en la 2020/2021, la primera del equipo en el "infierno" de la 1ª RFEF, la Liga se dividía en dos fases y el conjunto coruñés se quedó fuera de la lucha por el ascenso a Segunda División ya en la primera fase de la competición. Ahora las cosas son diferentes, porque el Dépor tiene ya la obligación imperiosa de ascender, porque se ha hecho, en teoría, una plantilla para ello, y porque tiene el mayor de los presupuestos del Grupo 1. Hay margen, por supuesto, pero ya son 8 puntos de diferencia con el líder Racing, la misma distancia que con el descenso, así que ¡ojo!

Fernando Vázquez era el entrenador en ese momento, ¿cómo pasa el tiempo!, pero se le destituyó en la primera vuelta, justo akl acabar, para con-

tratar a Rubén de la Barrera. Acabó en cuarta posición al final de la fase y tuvo que pelear por no descender a Segunda RFEF. Y es que mirando estos datos, dan escalofrío...La deriva del Dépor está siendo terrible y por eso inquieta la posición actual fuera de los playoff y la ausencia de crítica en el entorno del equipo. Desde el "NO ME PREOCIPA NADA", del entrenador en Valdebebas, hasta el "NO TENEMOS NADA QUE REPROCHARNOS", de Mario Soriano o de Antoñito en la zona mixta del Alfredo Di Stéfano.

En la temporada 2021/2022 todo comenzaba de color de rosa, con 4 triunfos consecutivos y un liderato que parecía iba a ser duradero. Nada de eso, pinchazos ante Unionistas, Real Unión y empate ante la SD Logroñés en casa. Vuelve la depresión. Poco a poco fue reaccionando el equipo de Borja y se puso líder con un margen de distancia con el Racing de Santander en la jornada 20. Un espejismo de nuevo porque el equipo cántabro metió el turbo y le empezó a sacar puntos al Dépor hasta dejarlo segundo a gran distancia. Obligado a jugar el playoff, la historia ya la conocemos ante el Albacete...ÓSCAR CANO SE MUESTRA MUY OPTIMISTA, tan sólo con dos partidos a su mando y proclama aquello que también dijo el presidente, Antonio Couceiro: "ASCENDEMOS SEGURO PORQUE CON ESTAS CREDENCIALES (el juego en Valdebebas...), VAMOS A GANAR CASI TODOS LOS PARTIDOS". Pues ojalá, pero el movimiento se demuestra andando y las sensaciones no son para echar cohetes ni para ser tan optimistas. Lo mínimo es meterse cuanto antes en zona de playoff.



RC DEPORTIVO

EL GUIJUELO EN LA PRIMERA RONDA DE LA COPA DEL REY

El equipo sigue sin hacer autocrítica ante el mal juego. "Hay que seguir así", dijo Antoñito...

El Guijuelo milita esta temporada en el Grupo 1 de Segunda RFEF, en el que va en segunda posición ahora mismo por detrás del Arenteiro. En el último partido perdió el liderato al caer derrotado ante el Ourense CF en O Couto (1-0). Hace dos temporadas ya jugó el Deportivo contra el equipo salmantino en el Grupo 1 de 1ª RFEF. 545 kilómetros de distancia entre Coruña y Guijuelo para jugársela a partido único en el Municipal Luis Ramos. Si pasa de ronda, se enfrentaría el Dépor a un equipo de Primera División, como en la temporada pasada en la que fue eliminado por Osasuna. El sorteo de esta primera ronda de la Copa del Rey tuvo los siguientes emparejamientos para los equipos gallegos: BARBADÁS-Valladolid;ARENTEIRO-Almería; Arenas de Getxo-CD LUGO; CD Algar-CELTA; Guijuelo-RCDEPORTIVO; CORUXO-Eldense; OURENSE-Alcorcón y Sestao-RACING DE FERROL.

SORPRESA DE LA PRENSA CON LAS DECLARACIONES DE ÓSCAR CANO: El Deportivo está como está, lo sabemos, lo sabe todo el mundo del fútbol, y lo debería saber también Óscar Cano, porque si no es surrealista todo su discurso tras la derrota en Madrid. Vino hablando de Irureta, Arsenio, Valerón y Djalminha, y ha acabado explicando a la prensa que Peter, Dotor, Arribas, Pablo Ramón o Álvaro son muy buenos y es muy difícil ganar en el Di Stéfano... No es serio, y así lo ha reflejado la prensa coruñesa en su mayoría. Incredulidad ante un discurso que no le hace bien al equipo y que la afición no "compra", no es tonta. Está bien que se intente proteger al equipo, a los jugadores y sobre todo uno mismo,

como es el caso, ante el primer revés. Y otra cosa es pensar que la gente en Coruña es tonta y no ha visto otro fútbol. Según Cano, el Dépor debió jugar ante el City o PSG el domingo y el juego del equipo no se ha visto jamás por estos lares...

EL OPTIMISMO DE ÓSCAR CANO: Se basa, según él, en el juego, en el dominio, en la propuesta y en las credenciales "presentadas" en Valdebebas. La realidad es otra. El Deportivo perdió contra un filial, se vista como se vista, el equipo merengue le pudo meter más goles, y en absoluto el Dépor fue dominante. Sobreactuado Cano. Era un mensaje que tenía preparado y se notó. La prensa coruñesa presente en Valdebebas se miraban a las caras, no daban crédito. No le beneficia este papel de redentor del fútbol y de falta de autocrítica. Desde luego tiene el beneficio de la duda, paciencia, acaba de llegar, seguro que el equipo irá a más, pero esta SOBREACTION fue surrealista.

LOS JUGADORES, MÁS DE LO MISMO...: Y es también un síntoma de que a veces el vestuario, o los jugadores, ven otros partidos que no vemos el resto de mortales. Mario Soriano y Antoñito fueron los elegidos para hacer declaraciones en la zona mixta y el discurso no fue muy diferente: "no tenemos nada que reprocharnos", comentaba el jugador madrileño, y "jugando así van a llegar los resultados", comentó el lateral andaluz. "Tenemos muchas armas, estamos confiados, esta es la actitud y hay que seguir así...". ¡Pues como siga así! Conviene que se haga algo de autocrítica porque mirarse tanto al espejo te lleva a distorsionar la realidad.

- ✓ Reclamación de gastos hipotecarios, cláusulas suelo, tarjetas de crédito, etc.
- ✓ Concursos de acreedores, segunda oportunidad.
- ✓ Reclamación de impagos.
- ✓ Indemnizaciones por accidentes de tráfico, laborales, etc.
- ✓ Herencias.
- ✓ Comunidades de propietarios.

675590964
 www.oklegalabogados.es
 contacto@oklegalabogados.es



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

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 Catóira 38 · 15007 A Coruña *¡llámanos y haz tu encargo*

La Tagliatella

RESTAURANTE ITALIANO



www.latagliatella.es

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

981 91 84 85

981 919 193

@LaTagliatella @LaTagliatella latagliatella

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

MARINEDA CITY, 2º P

Lunes a Viernes

10:30-14:00

17:00-20:00

Sábados

11:00-14:00



Segredos

PRODUCTOS GOURMET GALEGOS

620 86 43 49



Empresa especializada en perfiles de aluminio en A Coruña

Distribuidores oficiales de:



MAPEAL

VENTA CARPINTERÍAS, ALUMINIO Y PVC

Tel: 981 137 382
 info@mapeal.com
 www.mapeal.com
 Pol. Pocomaco, 1º Avenida nº 26
 15190 Mesoiro (A Coruña)

La Dama



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

T.: 981 92 61 38

EL DÉPOR ABANCA ELIMINADO DE LA COPA POR UN EQUIPO INFERIOR

El Dépor Abanca ha fracasado en la Copa de la Reina. Eliminadas por un equipo de inferior categoría, el Fundación Canaria CD Tenerife tras empatar a cero y caer en la tanda de penaltis, (5-4). Un partido muy flojo, con mucha posesión pero muy pocas ocasiones de gol y que dejó languidecer hasta llegar a la prórroga. Imperdonable para un equipo blanquiazul que tenía esperanzas en esta competición aunque Irene Ferreras hizo cambios, rotaciones de algunas de las jugadoras titulares. El objetivo prioritario sigue siendo la Liga e intentar lograr el ascenso, pero aún así se puede calificar de fracaso esta eliminación en la primera ronda de la Copa de la Reina. Un Dépor Abanca que jugaba en Tenerife con el siguiente equipo: Yohana; Patri López, Inés, Lorena Reina, Samara (Paula Novo); Sara Navarro, Carlota Sánchez, Paula (Henar, Aroa Guerra (Noela), Eva Dios y Carlota Suárez (Cris). La entrenadora deportivista dio la oportunidad a jugadoras que aún no habían sido titulares en Liga, como el caso de Patri López en el lateral, la central Lorena Reina, la extremo Sara Navarro, Ana Guerra en la delantera o Carlota Sánchez en el centro del campo.

REACCIONA EN LA LIGA Y GANA AL ATHLETIC B:

El equipo blanquiazul logró rehacerse tras el palo de la Copa y gana con solvencia ante el Athletic B (0-3). Los goles de Charle, Millene y Carlota Suárez en Lezama ante el colista, aunque dan tranquilidad al equipo que dirige Irene Ferreras y se coloca ya segundo en la clasificación, a tres del líder, el Eibar que es precisamente el próximo rival en Abegondo. Es la mejor manera de romper una dinámica negativa como visitante, ya que había empatado en Oviedo, perdía ante el Cacereño y la eliminación reciente en Tenerife. La entrenadora deportivista apostó por dar continuidad al mismo once que goleaba a Osasuna tras haber dado descanso a jugadoras fundamentales en el partido de Copa, como Raquel, Laura Fernández, Ainhoa Martín, Charle o Millene. Dépor ABANCA: Lucía; Cris, Inés, Raquel, Samara (Patri López, min 16); Paula, Henar (Carlos Sánchez, min 46), Ainhoa Martín, Laura Fernández (Carlota Suárez, min 69), Charle (Eva Dios, min 84), Millene (Sara Navarro, min 84).

Clasificación:

1. Eibar, 16 puntos; Dépor ABANCA, 13 puntos; DUX Logroño, 10 puntos; Granada, 10 puntos; Osasuna, 10 puntos; Oviedo Moderno, 10 puntos; Cacereño, 9 puntos; Alba Fundación, 9 puntos; Espanyol, 8 puntos; Granadilla Tenerife B, 8 puntos; Córdoba, 7 puntos; AEM Lleida, 7 puntos; CD Juan Grande, 5 puntos; Rayo Vallecano, 1 puntos y colista el Athletic B con 0 puntos.

Calendario:

Jornada 7: DEPOR ABANCA-Eibar; Jornada 8: DEPOR ABANCA-AEM Lleida; Jornada 9: Barcelona B-DEPOR ABANCA; Jornada 10: DEPOR ABANCA-UDG Tenerife; Jornada 11: Espanyol-DEPOR ABANCA; Jornada 12: DEPOR ABANCA-Córdoba; Jornada 13: CD Juan Grande-DEPOR ABANCA; Jornada 14: DEPOR ABANCA-CD Alba; Jornada 15: Granada-DEPOR ABANCA; Jornada 16: DEPOR ABANCA-Cacereño; Jornada 17: Osasuna-DEPOR ABANCA; Jornada 18: DEPOR ABANCA-Athletic B; Jornada 19: Eibar-DEPORTIVO; Jornada 20: SE AEM-DEPOR ABANCA-




FABRIL

EL FABRIL ES SEGUNDO Y EMPIEZA A DEMOSTRAR SOLIDEZ

Goleada al Arzúa (4-0) y empate ante el Rápido de Bouzas (0-0)

Demostrar que es un filial sólido en esta Tercera es lo que se le pide a un Fabril que va de menos a más. Se sitúa segundo en la clasificación con 12 puntos por detrás del Arosa. Goleaba al débil Arzúa (4-0), y sacaba un punto del difícil campo Baltasar Pujales ante el Rápido de Bouzas (0-0). Y pudo perder ya que el equipo vigés desperdició un penalty. Pero el filial blanquiazul demostró que quiere mandar en los partidos y controlar el juego. Está yendo claramente de menos a más en estas pocas jornadas.

Jugaron ante el Rápido: Hugo Ríos; Marc, Puerto, Dani Barcia, Iano; Simao, Iñaki, Brais Val, Jairo, Diego Gómez, Nájera y Martín Ochoa. También jugaron: Barba, Jesús Ares, Iván y Marcel.

Los resultados hasta el momento del Deportivo Fabril son los siguientes: UD Paiosaco 0-Fabril 1 (Diego Gómez); Fabril 1 (Dani Barcia)-Alondras CF 1; Fabril 2 (Jairo y Diego Gómez)-Arosa SC 1; CD Estradense 2-Fabril 2 (Nájera 2); Fabril 4 (Nájera 2 y Martín Ochoa 2)-CSD Arzúa 0 y Rápido de Bouzas 0-Fabril 0.

LOS CENTRALES DEL FABRIL SEGÚN ÓSCAR CANO:

El nuevo entrenador del Deportivo dice que está viendo a los canteranos y que hay mimbres. De momento, Yeremay el otro día en Vadebebas no jugó un solo minuto y eso que hacía falta desborde con el marcador en contra y quedando muy pocos minutos...Pero hablaba el otro día sobre los centrales en rueda de prensa y comentaba que "Puerto es más agresivo y Dani Barcia tiene música en los pies". El entrenador granadino del Dépor

comentaba que "en principio hay materia prima, pero un partido y ocho entrenamientos no me ha dado tiempo a observar lo que pueden dar. Para esto hay unos tiempos, pero asumo la responsabilidad de que alguien que merezca estar, va a estar". Sobre los dos centrales en concreto, dijo que "Puerto es más agresivo, Barcia tiene música en los pies. La posición de central es muy difícil para dar o establecer hasta dónde pueden llegar. Son chicos que han estado siempre en filiales que dominan los partidos, están poco acostumbrados a defender en su área con situaciones de alto nivel y mucho volumen de ataques". Lo que pretende Cano es que entrenen con el primer equipo para "enfrentarse a Gorka y Max, defender el área para no quedar señalado y esto se adquiere con el tiempo". Y sobre dar oportunidades o no a la cantera, añadió que "para mí sería fácil, tras dos o tres victorias, llegar a ese partido en el que en el minuto 70 está todo hecho y hacer debutar a los chicos. Pero esto no va a ser eso. No me gustaría que truncasen la carrera de mi hijo por ser populista. Paciencia, hay material y talento, hay que esperar el momento oportuno".

Clasificación Tercera: 1-Arosa SC 13 puntos; 2-Fabril-12 puntos; 3-UD Ourense-11 puntos; 4-RC Villalbés-11 puntos; 5-Silva SD-9 puntos; 6-Somozas-9 puntos; 7-Alondras-9 puntos; 8-Estradense-8 puntos; 9-Gran Peña-7 puntos; 10-Choco-7 puntos; 11- Rápido de Bouzas-7 puntos; 12- Atlético Arteixo-7 puntos; 13-Viveiro-6 puntos; 14-Arzúa-6 puntos; 15-Barco-4 puntos y 16-Paiosaco-3 puntos. La próxima jornada, Fabril-Viveiro.




“CREADORES DE EXPERIENCIAS”
657 300 531 | dulce@aderezo.es | www.aderezo.es



Montse D’Pont
Peluchería
981 227 161
Plaza de los Ángeles, 6 Bajo
(Zona María Pita) 15001 La 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



**DISTRITO
mallos**
CENTRO COMERCIAL URBANO

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




**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



García Mirás

TELÉFONOS

690 02 50 13 (Enrique García)

981 19 99 94 (Oficina)

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



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)



ROCA
Santiuste

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



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)

jib
Cafe Bar

Telf. 981 685 025

Cerceda - A Coruña



Excavaciones
Ismael Villaverde Barbeito

Telf. 616 156 439

Cerceda - A Coruña



EL EQUIPO VISITANTE

SAN SEBASTIAN DE
LOS REYES



**VEIGA SANTOS
ASESORES**

☎ 981 282 954

🌐 www.veigasantos.es ✉ asesores@veigasantos.es

📍 Avenida del Ejército 52, 1ºD. 15006 A CORUÑA

★
AGASALLS 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 *



Aguas do Paraña

Aitor Distribuciones

☎ 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)

www.aguasdoparanocoruna.es



EL SANSE HA IDO DE MENOS A MÁS

Consigue tres victorias consecutivas y se coloca en la parte alta. Empate en la última jornada

El Sanse está en racha en las últimas jornadas. Tres victorias consecutivas, (Córdoba 0-Sanse 1; Sanse 1-Alcorcón 0 y Linense 0-Sanse 1), ante dos rivales fuertes como el Córdoba y el Alcorcón y encima sin encajar un gol, lo que demuestra que el conjunto madrileño está cogiendo la onda y mantiene la firmeza defensiva.

Sus resultados hasta el momento son bastante buenos a excepción de la goleada sufrida en Matapiñonera ante el Real Madrid Castilla, (1-5), y demuestra que este Sanse va en serio esta temporada y puede aspirar a meterse en puestos de play off de ascenso. Desde luego, su visita a Riazor va a ser para el conjunto madrileño una prueba de fuego para calibrar sus verdaderas posibilidades.

Al Córdoba, rival a batir este año junto a Deportivo y Racing, le derrotó en su casa tras 22 partidos sin conocer la derrota, lo que da una buena medida de lo serio que es el equipo que está trabajando Luis Ayllón. "Sabemos combinar y encontrar espacios intermedios, aunque a veces nos ha faltado algo de profundidad, pero en muchos partidos hemos sabido controlar la situación. Hay mucha igualdad en la categoría, los partidos se ganan por detalles que deciden los resultados. Queremos ser un EQUIPO COMPACTO, convencidos de que al final el talento florece".

En el último encuentro fuera de casa, ante el Linense, el Sanse formó con Pedro López; Rafa Navarro, Juanma, Villapalos, Raúl Hernández; Arturo, Borja Martínez, Fomeyen, Mecerreyes, Coulibaly y Sergio Nieto.

Es quinto ahora mismo en la tabla, con 17 puntos, 2 más que el Dépor así

que el partido ante el equipo madrileño es fundamental para no descolgarse de la parte de arriba. Un Sanse que en la última jornada no pudo con Unionistas en Matapiñonera (1-1) y que el técnico, Luis Ayllón valoraba de esta forma: "Hoy hemos sacado un punto, no hemos estado cómodos en la primera parte. no estábamos generando situaciones de peligro, se han puesto por delante y el partido se nos ha puesto muy complicado. No hemos competido con la intensidad de otros partidos, no hemos estado bien en los duelos, en las disputas, llegábamos tarde a los balones..., la primera parte no me ha gustado y hay muchas cosas que tenemos que mejorar. En la segunda si hemos abierto más el campo, con otra actitud, hemos hecho el gol, pero a pesar de eso nos ha saeguido costando, así que lo más positivo es el punto que hemos sacado". Crítico con los suyos, exigente, el entrenador del Sanse, aunque dice "que no es un paso atrás, sumar siempre es positivo, aunque es cierto que veníamos en una dinámica muy positiva pero sabemos que hay mucha igualdad".

Sobre lo que le ha faltado al equipo, "algo más de amplitud, velocidad en las circulaciones, generar ocasiones, tener presencia en el área...Tenemos gente rápida, muy vertical y tenemos que aprovecharlo. Tenemos que seguir mejorando". Alineación: Pedro López; Rafa Navarro, Juanra, Villapalos, Raúl Hernández; Arturo, Fomeyen, Pedro Benito, Mecerreyes, Rafa de Vicente y Sergio Nieto. También jugaron, Borja Martínez, Javi Gómez y Coulibaly.



UD SAN SEBASTIAN DE LOS REYES

UNA PLANTILLA MUY RENOVADA

Una plantilla casi nueva para llegar a los playoff de ascenso

Una plantilla muy renovada en la UD San Sebastián de los Reyes para competir esta temporada en 1ª RFEF. Con nuevo entrenador, Luis Ayllón, tras la etapa de Marcos Jiménez, y con la ambición de estar luchando por la parte alta de la tabla e intentar meterse en los play off. La competencia es máxima con equipos como el Córdoba, Deportivo, Racing, Alcorcón, Fuenlabrada, Linares.., pero el conjunto madrileño confía en una plantilla muy distinta a la del año pasado.

Altas y bajas: Y es que son hasta 16 los fichajes de esta temporada en el Sanse: Pedro López, guardameta de 27 años que ha llegado libre; Javi Gómez, un extremo derecho de 23 años que llega libre como todas las caras nuevas; Ángel Sánchez, otro extremo diestro de 23 años; Javi Mecerreyes, un mediocentro de 22 años; Aly Coulibaly, mediocentro de 26 años; Pedro Benito, delantero centro de 22 años; Charlie l'Anson, un central de 29 años; Alberto Ródenas, delantero centro de 23 años; Alberto Villapalos, mediocentro de 22 años; Sergio Nieto, lateral izquierdo de años; Rafa Navarro, lateral derecho de 28 años; Javi Aparicio, lateral derecho de 22 años; Sergio Gimeno, central de 21 años; Alejandro Palop, portero de 19 años; el ex del Deportivo, Rafa de Vicente, centrocampista de 29 años e Iván Pérez, lateral zurdo de 29 años. En cuanto a las bajas, también han sido muchas, hasta 13: Carlos Barreda, Fer Ruiz, Gonzalo Llarena, Fernando Llorente, Miguel Bañuz, Álvaro Moreno, Dani Molina, Eneko Jaúregui, Ángel Sánchez, Carlitos, Iván Pérez, Mario González y Javi Rueda. Muchas novedades incluida la del técnico, Luis Ayllón, que cogió las riendas este verano.





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



O Antigo



📍 Praza de Pescaderña 5, SADA

✉ oantigosada@gmail.com

☎ 981 90 73 99



☎ 602 361 707

LUN-SAB
10.00 - 14.30 / 16.30 - 20.30
DOMINGO CERRADO

📷 yaury'sbeauty

📍 Ronda de Outeiro 238, 15010 La Coruña



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



Jornadas de la Calçotada en



Casa
ASSUMPTA
TURISMO RURAL

Lg. Fontevila - Pantiñobre, s/n
Arzúa - A Coruña
www.casa-assumpta.com

☎ RESERVE SU MESA
639 361 484

CERVECERÍA GOL

ESPECIALIDAD EN
PIZZAS, TAPAS VARIADAS Y PULPO

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



☎ 881 064 854

☎ 650 523 030

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



Av. de Arteixo n. 107 Bajo
A coruña

T. 665 588 092
698 950 563



**PAPELERÍA
COPISTERÍA**

☎ 675834012

- IMPRESIÓN DIGITAL
- ESCANEADOS
- PLASTIFICADOS
- ENCUADERNACIÓN
- ARTÍCULOS REGALO
- CHUCHES Y BEBIDAS

**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)

MYAUTO

Miguel A. Yuste Lorenzana



☎ 669 796 217

Polígono Industrial Cambre, 6,15660 Cambre
(A Coruña) info@talleresmyauto.com
www.talleresmyauto.com



☎ 981 632 174

PLAZA DE GALICIA, 2 LOCAL 1
O BURGO - CULLEREDO (A CORUÑA)



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

Escribenos en: www.carniceriapablo.com

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

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

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



www.tendalbox.com

Ronda de Outeiro, 410 (Frente a Los Rosales) · A Coruña · Tel/Fax: 981 078 775 / 685 521 616 · info@tendalbox.com

Fabricación a medida de:

- Cubretendales y tendales elevables con manivela
- Manparas de ducha y baño

Además:

- Instalamos platos de ducha
- Mantenimiento de tendales y cubretendales

FARINÁ
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



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

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



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.



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



Alfoli, 7 - BETANZOS (A Coruña)



658 471 455 - 665 386 685



POLIDEPORTIVO

*Especialistas
en el cuidado de tu imagen tanto para
el hombre como la mujer.*

Trav. de Arteixo, 324
15142 - ARTEIXO
Tel.: 881 874 908
adenaiamarisol@gmail.com



Adenaia
poliquenit unisex



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



KIUSAO
KUNG FU

ESCUELAS
WING CHUN &
ARTES MARCIALES

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

Fisioterapeuta

Técnico Deportivo

Cinturón Negro 5° DAN

Maestro de Entrenadores FELODA

20 años de experiencia en Artes Marciales

Instructor profesional de Wing Chun de adultos e infantil

Fundador de las Escuelas de Wing Chun KIOUSAO KUNG FU

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



MAESTRO SIFU JUAN SALDEÑO

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

kiusaokungfu.com





EL LICEO SE VA SEGUNDO AL PARÓN POR EL MUNDIAL

El Liceo-Barcelona se jugará entre semana. Pol Manrubia llega cedido del Benfica

El Liceo se va segundo al parón por el Mundial de Argentina tras derrotar al Reus (5-3) en un partidazo en el Palacio. El Barcelona sigue líder de la OK Liga con 18 puntos, por 15 del equipo coruñés. Hasta la última jornada, los resultados del HC Liceo son los siguientes: Jornada 1: CP Voltregá 3 Liceo 4; Jornada 2: Liceo 6 Girona CH 1; Jornada 3: CE Arenys de Munt 1 Liceo 6; Jornada 4: Liceo 7, Jornada 5: PHC Sant Cugat 1; CE Noia 5 Liceo 3, y Jornada 6: Liceo 5 Reus 3.

El Liceo-Barcelona no se jugará en fin de semana: el Clásico del hockey español no se va a jugar en fin de semana, se disputará el miércoles 23 de noviembre a las 21 horas. Y todo porque el Barcelona se acogió a la normativa de la competición que le permite aplazar el encuentro de la jornada 7, previsto para el fin de semana del 19 y 20, al disponer de tres o más jugadores en el Mundial de San Juan que finalizará el día 13 de noviembre. Sergi Fernández, Pau Bargalló, Ignacio Alabart, Joao Rodrigues, Helder Nunes y Matías Pascual son los seis jugadores que estarán en el Mundial, mientras que por parte del Liceo, estarán en la cita argentina, Dava Torres, Bruno Di Benedetto, Mati Bridge y Fran Tomba. "Nos hubiera gustado que fuese el viernes por la noche, el sábado por la tarde o el domingo por la mañana pero coincidió así. No es la mejor opción para todo un Liceo-Barcelona", ha asegurado el vicepresidente liceísta, Emilio Fernández. "Respetamos la decisión, pero es evidente que no nos gusta. Es un día muy especial, no solo para el Liceo porque a un partido así viene gente de toda Galicia y de Asturias", ha lamentado también el técnico, Juan Copa.

Conocerá a sus rivales en Europa tras la fase exprés de diciembre: el Liceo no va a conocer a sus rivales de la Euroliga hasta diciembre. Regresa a la máxima competición continental un año después del enfrentamiento con World Skate Europe que se resolvió con un plante y la celebración de la competición oficiosa, Golden Cup en el Palacio de Riazor. Hubo cambio de dirección en Europa y se llegaba a un acuerdo con los clubes para que de esta manera nazca la nueva Euroliga de hockey. Se disputa en 2023 ya que en el mes de diciembre tiene lugar la segunda fase de la que van a salir los rivales del Liceo. Barcelona, Benfica, Oporto, Sporting de Lisboa, Trissino, Sarzana, italianos, y el Saint Omer francés son los otros siete equipos que comenzarán en enero con el Liceo.

Pol Manrubia llega cedido del Benfica: se esperaba su llegada en enero pero Pol Manrubia ha adelantado su llegada a Coruña para jugar cedido desde el Benfica. Lleva ya casi un mes entrenando a las órdenes de Juan Copa. Tiene 22 años y en el Liceo puede ser más protagonista que en el conjunto lisboeta. Era una de las opciones que ya estudiaba el club desde la pasada temporada pero el Benfica frenó su cesión hasta la llegada a sus filas de Nil Roca y Roberto Di Benedetto. El año pasado, Manrubia anotó 9 goles y antes de esta etapa en Portugal jugó en el Noia, Voltregá y Vic.

Estrella Galicia seguirá apoyando al Liceo dos años más: ambas entidades han renovado el acuerdo de patrocinio. "Estrella ha estado con el Liceo desde la cuna, lo vio nacer y su apoyo ha sido decisivo".



POLIDEPORTIVO

EL LEYMA SE DA UN HOMENAJE ANTE OURENSE

Paliza del equipo coruñés en el derbi para olvidar las dos derrotas consecutivas

El Leyma Basquet Coruña se llevó el derbi ante el COB Ourense, (84-51), una paliza para olvidar una semana de alguna duda tras la derrota, por otra parte lógica, ante Movistas Estudiantes, el favorito número 1 para el ascenso. Pero sí que fue una semana con problemas en los bases que luego en el encuentro no se notaron porque el dominio coruñés fue tan evidente como refleja el marcador. "Estoy muy contento porque el equipo ha sabido reaccionar. La victoria era importante porque veníamos de dos derrotas y hemos afrontado muy bien el partido. Hemos tenido muy buena actitud y todos muy concentrados, aunque en el primer cuarto sí que es verdad que nos ha costado un poco fallando tiros claros que ha sido un poco la tónica, hemos jugado bien esas situaciones pero las hemos fallado, pero muy contento", comentaba Diego Epifanio tras el encuentro que coloca al Leyma con 2 victorias y 2 derrotas.

Esto no ha hecho más que arrancar, la plantilla es muy buena y completa y seguro que el equipo va a ir cogiendo la onda. El segundo cuarto ante Ourense es una muestra del potencial del conjunto coruñés, con 33 puntos, o el último parcial en el que dejaron a Ourense con tan sólo 9 puntos anotados. Epifanio sabe lo que hace y tiene una plantilla para ser candidato. Leyma Basquet Coruña 84 (13+33+17+21)-COB Ourense 51: Filipovic (9), Lindqvist (13), Barrueta (15), Nwogbo (16), Galán (3)-cinco inicial- Isern (2), Jakovics (8), Javi Vega (0), Diagne (2), Santi Martínez (0), Aleix Font (15) y Simeunovic (1). Tiene de todo, ahora hace falta encajar las piezas.

Lo que no se debe repetir es el último cuarto ante Estudiantes, con un parcial de 12-0 que fue decisivo para la derrota, por mucho que el equipo madrileño haya hecho de nuevo un equipo para ascender a la ACB. Estuvo igualado todo el encuentro y al final vino la desconexión. Lo mismo que el primer cuarto ante Ourense, con mucho fallo en el tiro liberado. Se nota que son detalles de equipo por hacer, en construcción.

Diego Epifanio es un técnico de prestigio y sabe que hay cosas que ir puliendo. De momento, es crítico cuando hay que serlo como el día de Estudiantes: "hicimos muchas cosas mal al final del partido. Intentamos llegar al último instante con opciones pero con esas pérdidas de balón y con demasiados errores en las tomas de decisiones fue imposible", justo ante el que fuera el año pasado su equipo, Movistar Estudiantes. "Hicimos lo que teníamos que hacer, sin demasiados errores hasta ese momento, aunque también lo pudimos hacer mejor. Pero es lo que hay...", sentenció lacónico. Calendario del Leyma Basquet: jornada 5: Leyma Coruña-Melilla; jornada 6: CB Valladolid-Leyma Coruña; jornada 7: Leyma Coruña-CB Almansa; jornada 8: Oviedo-Leyma Coruña; jornada 9: Leyma Coruña-HLA Aki-cante; jornada 10: Andorra-Leyma Coruña; jornada 11: Leyma Coruña-San Sebastián Gupúzkoa; jornada 12: TAU Castelló-Leyma Coruña. El líder tras la cuarta jornada es Andorra, con 4 de 4, le sigue Palencia, con 3 y 1, lo mismo que Valladolid, Força Lleida, Burgos y Estudiantes. El Leyma es 11º con 2 y 2.

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

La Gominola
 www.lagominola.negocio.site
 ☎ 881 29 61 38

Baltasar Pardal Vidal n°3 Bajo
 Alcalde Suárez Ferrin n°16
 Nueva Travesía Buenavista n°1 Bajo



El taller de los relojes
 TRADICIÓN RELOJERA DESDE 1957

REPARACIÓN Y RESTAURACIÓN DE TODO TIPO DE RELOJES

C/ Villa de Negreira, 52. 15010 A Coruña Tel.: 981 018 088 ☎ 674 037 163 f
 eltallerdelosrelojes@gmail.com



El Molino Cafetería Pizzería

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

ESPECIALIDAD EN ENTRECOT

Menú del día
 Platos Combinados
 Pizzas y Pastas



LIMPIEZAS ISKRA

MÁS DE 10 AÑOS DE EXPERIENCIA

LIMPIEZAS DE COMUNIDADES

☎ 663 897 711



Especialidades Isabella
 PLATOS ESPECIALES
 PATACON MIXTO
 PICADAS
 AREPAS

Isabella Café
 colombia

📍 CALLE ALCALDE MARCHESI Nº20 A CORUÑA
 📷 ISABELLACAFE_CORUÑA
 ☎ 981 056 687



TALLERES FORMOSO Taller & diseño Desde 1.965

MECANIZADO · SOLDADURA
 REPARACIONES
 ACERO INOXIDABLE · DISEÑO

Ctra. de Carballo Km 1 mininaves n.º 5
 Pol. A Grela 15008 A Coruña · Tlf./Fax: 981 170 956
 formosotaller@gmail.com · www.talleresformoso.com

Revestimientos
 Pinturas y Decoraciones

TEMBRA, S.L.

JOSE LUIS Revestimientos T. 629 159 188
 TARAGOÑA (Rianxo) decoracionestembra@gmail.com
 JOSE MANUEL Pintura T. 629 862 458

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

f ilpiccolino t ilpiccolino ilpiccolino ilpiccolino





CAMPEONATO DE ESPAÑA SUB 18 DE HOCKEY HIERBA

Escola Hockey A Coruña había ganado los dos encuentros de la presente temporada pero cayó derrotado ante el C.H. Albor de Ourense, (1-5), en un partido que estuvo igualado a pesar de lo que reflejó finalmente el marcador de la Ciudad Deportiva de La Torre. Los orensanos son sin duda uno de los rivales para ocupar una de las plazas de la Fase de ascenso. Al descanso se llegaba con un gol de ventaja a favor del Albor pero en la segunda parte se mostraron muy contundentes. La próxima jornada se disputará el 5/6 de noviembre y el conjunto coruñés viajará hasta Ourense para enfrentarse al CSA Ourense.

CAMPEONATO DE ESPAÑA SUB 18 POR AUTONOMÍAS DE HOCKEY HIERBA: Las selecciones autonómicas de Galicia, tanto en masculina como femenina, van a acudir al Campeonato de España que se celebrará en Somontes, Madrid, desde el 29 de octubre al 1 de noviembre. Participan 8 autonomías en ambas categorías, y por lo que respecta a Galicia, los chicos han quedado encuadrados en el Grupo A, junto a Cataluña, Cantabria y Andalucía. Por su parte, la selección femenina estarán también en el Grupo A con Cataluña, Cantabria y Comunidad Valenciana. No será un Campeonato sencillo para los nuestros por el alto nivel de algunas selecciones.

En la masculina han sido seleccionados los jugadores del Escola de hockey Coruña: Adrián Núñez, Martín Fernández, Dylan McCarre, Adrián Seco, Samuel Rodríguez, José Miguel Guevara y Diego Vázquez. Por el equipo femenino, Noa Antelo y Antía Suárez, aunque esta temporada militan en hierba en el CH Albor de Ourense.





POLIDEPORTIVO

EL OAR SE DEJA EL LIDERATO. ZALAETA REACCIONA Y VIAXES AMARELLE AGUANTA EN TENERIFE

El OAR perdía el liderato de la Primera División de balonmano al caer derrotado en Canarias ante el Lanzarote en la sexta jornada (25-22). El CB San José Obrero tuvo mucha intensidad en su pista y al final no dió opción al equipo coruñés. El meta local, Javi Santana fue decisivo en los instantes finales con dos paradones. El Attica 21 OAR Coruña formó con: Iago Gómez, Miguel Ángel Simón, Diego Martínez (3), Julián López, Francesco Aragona (6), Henrique Gabriel (1) y Juan Carlos Rodríguez (3)-equipo inicial-. Jugaron también: Pablo Martínez (9), Juan Pereira, Kevin Dacosta, Adrián Pérez, Alejandro Naya, Ramón López y Daniel Mcnamee, a las órdenes de Pablo Aguirregabiria.

La clasificación está así: Granitos ibéricos Carballal, con 10 puntos es el líder, seguido por el Balonmano Lalín con 9, San José Obrero Lanzarote, con 8, el OAR con 8 puntos, al igual que el Ribeiro Rodosa que también tiene 8, Automanía Luceros, 7 puntos, Balonmano Ingenio, 6 Calvo Xiria con 6 puntos también, es noveno el Gáldar, con 5 puntos, La Laguna con 5, Reconquista de Vigo con 4 puntos, Bueu con 4, Teucro con 2 puntos, Sar Plastic Omnium con 2 también, Lavadores de Vigo con 2 y es colista sin puntuar el Saeplast BM Cañiza.

EL ZALETA REACCIONA Y GANA: El Zalaeta reaccionó en el último partido ante las canarias de La Laguna y se impuso en el quinto set. Iba con 5 puntos abajo en el quinto set, situación límite para las coruñesas y reacción increíble para llevarse el set definitivo y el difícil partido. Con un 8-12 en contra, cogió la bola Emma Ordóñez en el saque y puso a Zalaeta con opciones reales.

Con 15-15, el Barrio de las Flores comenzó a vibrar hasta ver como las jugadoras de Zalaeta remontaban en este encuentro emocionante de la Superliga Femenina en la que suman ya la tercera victoria en tres jornadas. Un partido vibrante, con un primer set que se llevaron las canarias por 27-29; ganaba el segundo Zalaeta por 25-22, volvía a ganar La Laguna la tercera manga, 20-25 lo que hacía muy complicada la remontada. El empate en sets llegaba con el 25-20 de la cuarta manga para el desenlace final ya comentado.

EL VIAXES AMARELLE RESISTE EN TENERIFE Y GANA (0-1): Era un partido aplazado en su día por el temporal en Canarias, y que el equipo coruñés conseguía ganar con mucho sufrimiento. Un gol en el primer minuto de Claudia Lobo que desviaba de tación un tiro lejano de Cris Lourés, fue suficiente para traerse los tres puntos imporrantísimos para Coruña. Aunque con sufrimiento porque las canarias empujaron todo el partido y con una actuación arbitral muy parcial a favor del Tenerife. La portera del Viaxes Amarelle, Leti Rojo también fue decisiva con paradas salvadoras. Era fundamental la victoria tras el mal comienzo de Liga, con una sola victoria y tres derrotas, y además conseguida ante un rival directo, el Teldeportivo, en la lucha por la permanencia que es el objetivo claro del Amarelle en el año de su retorno a la Primera División. Ahora hace falta refrendar esta importante victoria en la pista de la Sagarada Familia. Las jugadoras que entrena Jorge Basanta seguro que van a ir a más en las siguientes jornadas porque hay juventud y calidad en muchas de ellas.



A Escola Restaurante - Parrillada



Nos distinguimos por la calidad que ofrecemos en nuestros platos. Cocina tradicional, Mariscos y Pescados de nuestra Ría así como en la Ternera Gallega, disfrutando al mismo tiempo de un ambiente agradable y casero.

Reserva tu cena de Fin de Año!!!...

Rúa do Golfiño, 65 - 15177 Lorbé - Olerios - A Coruña - Telf.: 981 617 437

Leticieris

C/ Constitución, n.º 23 • O Temple
15679 • Cambre (A Coruña)

☎ 981 665 505

ESPOREFORMAS



- FALSOS TECHOS
- TABIQUERIA
- ALBAÑILERIA
- ALICATADOS
- PINTURA
- REFORMAS
- DESESCOMBRO

ESPOREFORMAS@GMAIL.COM TLF: 670 859 163

VEN Y SALTA SIN PARAR

JUST KEEP JUMPING

CLIMB WALL



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

Urban Planet | INDOOR TRAMPOLINE PARK

CENTRO COMERCIAL PARQUE OLEIROS



TALLERES

GUILLIN

MECÁNICA GENERAL




T.: 981 907 731 - 620 405 418
C/ Eusebio da Guarda, 9 Baixo · 15007 A Coruña



IP ELECTRICIDAD

INSTALACIONES ELÉCTRICAS - ILUMINACIÓN LED
MANTENIMIENTO DE COMUNIDADES
PORTEROS AUTOMÁTICOS Y VIDEOPORTEROS
MOTORES AUTOMÁTICOS - REFORMAS INTEGRALES
ENERGÍAS RENOVABLES - PLACAS SOLARES

Servicio urgente en averías

PRESUPUESTO SIN COMPROMISO
INSTALADOR AUTORIZADO
BTB3000398

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



MOTOR



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



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

📍 JOSÉ ESPRONCEDA. NAVE 21 - ALVEDRO - CULLEREDO
✉ recanjirecambios@gmail.com 📱 recanjirecambios_15180
☎ 659 791 920 📞 881 296 499



DOMINGO REY VÁZQUEZ

Araña el asfalto con nuestros precios

REPARACIÓN, VULCANIZADOS Y NEUMÁTICOS DE GRAN CALIDAD
NEUMÁTICOS DE TODAS LAS MARCAS

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



TALLERES ELECTROMECAÑICOS

AUTOGALICIA



Rúa Polígono 18 - El Temple
15679 Cambre, A Coruña.

- Inyección de Gasolina
- Inyección Diesel
- Electricidad / Electrónica
- Encendido
- Frenos, ABS, ESP
- Mecánica de Mantenimiento
- Mecánica Motor
- Sistemas de Refrigeración

Tel.: 981 65 20 23
Fax: 981666899
talleresv8@yahoo.es



COMPRAVENTA DE VEHÍCULOS
SERVICIO OFICIAL PEUGEOT
COSTA DA MORTE

☎ 687 979 406
senra@senrasport.com
www.senrasport.com
Lugar Oliveira, 48
15151 Dumbria (Coruña)



motor, OCASIÓN

XXIII salón del vehículo usado y de ocasión

2022 **A CORUÑA**



Del 4 al 6 de **NOVIEMBRE**

Diseno: www.eventosmotor.es



www.eventosmotor.com
#vivimoselmotor



MOTROCAIÓN
CORUÑA



Ayuntamiento de A Coruña
Concello da Coruña



“EN EXPOCORUÑA ESTARÁN LOS MEJORES CONCECIONARIOS OFICIALES”

Eventos del Motor organiza el XXIII Salón del Vehículo Usado y de Ocasión en la ciudad herculina.

José Enrique Elvira dirige una empresa de máximo prestigio como Eventos del Motor, la cual cuanta ya con 30 años de experiencia en el mundo del motor expositivo. Su próxima parada será en A Coruña, pues del 4 al 6 de noviembre se celebrará el XXIII Salón del Vehículo Usado y de Ocasión. Las instalaciones de EXPOCoruña volverán a acoger un certamen con más de 13.000 metros cuadrados, en los que se superarán los 700 coches expuestos, todos ellos pertenecientes a los mejores concesionarios oficiales del mercado.

- José, son muchos años ya organizando eventos, concretamente desde el año 1992, imagino que muy contentos por como ha crecido vuestra empresa desde entonces.

- “Sí, la verdad es que sí, porque aquello que empezó de una forma bastante tímida, con una puesta en marcha con un Salón del Automóvil en la ciudad de Vigo, sin demasiadas pretensiones, pues al final se ha ido convirtiendo poco a poco en una gran empresa, que en este momento es la número 1 a nivel nacional en puesta en marcha relacionada con el mundo del motor expositivo. Me refiero tanto a los Salones como a las Ferias del Automóvil”.

- Incluso os lanzabais un poquito más allá, con eventos también en modo competición en los que participaron Campeones del Mundo de Rallyes como Juha Kankkunen.

- “Sí, sí, efectivamente, porque bueno, dentro de lo que es nuestro ADN, siempre llevamos dentro el mundo de la competición, entonces siempre hemos intentado, en los eventos que hemos podido, darles ese toque racing, para que no solo fueran espacios expositivos, sino también, por decirlo de alguna manera, para que también oliera a gasolina deportiva. Entonces en ese sentido, pues hemos hecho en Vigo eventos con motor show, en los que han venido las principales figuras a nivel mundial del mundo de los rallyes, y también seguimos haciéndolos, tanto en Oporto como en Bilbao, a donde siguen acudiendo pilotos de renombre”.

- Y en cuanto a lo que son salones y exposiciones, también dabais un paso adelante con las motos y desde 2016 estáis en Málaga cada año.

- “Efectivamente. Ya habíamos probado unos años antes en Jerez de la Frontera con un Salón de la Moto y bueno, al final se celebró allí una edición, y posteriormente en Málaga, ya en una decisión más firme, pues comenzamos con un Salón que combinaba moto y bici y que con el paso de los años fue derivando solamente en el tema motocicleta, y ahí está, siendo a día de hoy una referencia a nivel sur de España en el mundo de las dos ruedas”.

- Cuando te dicen, 30 años de experiencia, más de 220 eventos realizados, Salones y Ferias en una veintena de ciudades y casi 8 millones de visitantes a vuestros eventos, ¿qué se siente?

“Sientes satisfacción y orgullo por el trabajo realizado por mucha gente. Al final, como siempre digo, somos un equipo pequeño, pero muy compacto y muy ilusionado con lo que está haciendo. Además, somos amantes, como no podría ser de otra manera, del mundo del motor, de los coches y de las motos, y eso es lo que hace que todo funcione. A parte bueno, nos gusta ser metódicos y que lo que hacemos salga bien, eso está claro. Yo pienso que estas son las claves del éxito”.

- Mirando ya al mes de noviembre, volvéis a A Coruña, ¿por dónde vienen los tiros en la ciudad herculina?

“El de Coruña es un salón de vehículos de ocasión, que ya se lleva haciendo desde hace muchos años. Se realiza en EXPOCoruña, y bueno, ahí acuden la mayoría de concesionarios de automóvil de la ciudad. Hay que destacar que el salón es solamente para concesionarios oficiales y eso es lo que nos gusta enarbolar como bandera, ya que es un tema que está totalmente garantizado para el comprador, pues siempre va a tener la respuesta de la fábrica de automóviles, apoyando o dando la cara por detrás a las operaciones que allí se puedan hacer, en cuanto a garantías, etc”.

- Otros años las masificaciones fueron espectaculares, la gente disfruta con vosotros, imagino que esperáis otra afluencia de gente muy importante.

- “La verdad que esta feria siempre funcionó muy bien, siempre fue un buen



motor de ventas para los concesionarios, para los expositores que están presentes en ella, y también lógicamente sus resultados fluctúan un poco en función a como va el mercado de automóvil. Como me gusta decir, nuestras exposiciones no son “milagreas”, sino que realmente son un reflejo de como funciona el mercado. Si el mercado está subiendo, el salón o la feria va a salir magnífico, si está bajando, el salón va a salir bien, pero seguramente con datos algo inferiores a los años en los que van mejor las cosas. Ahora estamos en un momento un tanto delicado para el tema del automóvil, por todas las circunstancias a nivel internacional que estamos sufriendo, y lo que esperamos es que este certamen sea un motor de ventas para los concesionarios expositores de la ciudad, en mayor o menor medida, y que también nos sirva de reflejo para saber como continúa el mercado”.

- Y que recomendamos a la gente desde Eventos Motor, nos vemos allí en ExpoCoruña, eso está claro, pero siempre es bueno ir ya puestos en perspectiva.

“A mí lo que me gusta decirle a las personas es que si cualquiera de ellas tiene ahora inquietud por comprar un vehículo nuevo, en esta feria nos encontramos con mucho vehículo kilometro 0 y coches seminuevos con poquísimos kilómetros, que prácticamente cumplen la etiqueta de vehículo a estrenar. Entonces, todas aquellas personas que estén un tanto animadas a adquirir un vehículo, cambiar un vehículo, pues ahora es una ocasión magnífica, porque en EXPOCoruña se van a encontrar alrededor de 700 coches en exposición para vender, y después, muy importante, los van a tener en un mismo espacio, y claro, va a haber competencia entre ellos, porque al final son diferentes empresas, que al estar unas enfrente a las otras, al final no les queda más remedio que intentar ganar a los clientes a base de lo que mejor funciona, que son las ofertas. Por eso creo que es un lugar idóneo para comprar un vehículo en las mejores condiciones”.

- Hablamos de tres días, como otros años, viernes, sábado y domingo, ¿no es así?

“Efectivamente, el viernes será por la tarde, de 4 a 8, y después ya lo que es el sábado y el domingo en jornada continua, de 11 de la mañana a 9 de la noche en el caso del sábado y de 11 de la mañana a 8 de la tarde en el caso del domingo”.

- José, ya para poner el broche final a esta entrevista, si nos dejamos algo en el tintero, tienes la palabra.

- “Pues nada, animar a la gente a venir, el precio de la entrada es simbólico, son 2 euros, que nos sirve a nosotros para hacer un filtro a la hora que vayan a visitarlo, y bueno, pues nada, como siempre, animar a la gente a cambiar de coche, pues seguramente se van a llevar muchísimas sorpresas en cuanto a lo que va cambiando la tecnología, los acabados, en cuanto a calidad, y yo recomiendo mucho estos certámenes para hacerlo. Por todo lo que venimos hablando a lo largo de la entrevista, pienso que el comprador va a salir muy contento y con claros beneficios”.



IVÁN ARES RECUPERÓ LA SONRISA EN LLANES

El piloto gallego había sufrido una lesión de clavícula el pasado mes de junio en Arteixo.

No tuvo suerte Iván Ares en el presente año 2022, pues el pasado junio sufrió un accidente cuando competía en la finalísima del Autocroos de Arteixo, el cual provocó que tuviese que pasar por un proceso de recuperación, tras fracturarse la clavícula. El fin de semana del 19 de junio fue malvado, pues un día antes del percance, Ares había abandonado el Rally de Ourense, perteneciente al Supercampeonato de España de Rallyes, y además lo hacía cuando estaba dominando la clasificación y con muchas opciones de asaltar el liderato en la general. El de Cambre, afincado en Carral, pasó por el quirófano días después y la operación fue un éxito, iniciando ahí un proceso de recuperación que se extendió durante las siguientes semanas. Ares no se tuvo que perder ninguna prueba del Supercampeonato, pero lógicamente el parón hizo mella en el estado de forma del deportista, el cual, aún con todo, dio una gran imagen en el Princesa de Asturias, aunque finalmente tendría que abandonar, dando el golpe definitivo en el Rallye de Llanes, pues ya logró subirse nuevamente al cajón, escoltando, junto a Pepe López, a la gran sensación de este final de temporada, Alejandro Cachón, quien está a tan solo 13 puntos del liderato, ocupado por Pepe, cuando quedan aún dos pruebas para el final, La Nucía y Villa de Adeje.

LA SIGUIENTE CITA SERÁ EN LA NUCÍA

Con las espadas en todo lo alto por el título, La Nucía acogerá la siguiente prueba del Supercampeonato, llegando los tres primeros clasificados en un margen de 13 puntos. Tras lo visto en Asturias, parece que Alejandro Cachón

llega dispuesto a no dejar títere con cabeza y seguir limando las diferencias, pues el de Citroën sorprendió y mandó un claro mensaje a sus rivales directos. Pero la realidad dice que no depende de sí mismo, pues tiene a Efrén López un punto por encima y a Pepe López con trece de ventaja, liderando la tabla un año más. Lo cierto es la que la diferencia parece pequeña, pero si se analiza bien, es una ventaja importante, sobre todo cuando quedan tan solo dos rallyes por disputarse. Si Alejandro quiere ganar, debe superar a Pepe en las dos pruebas y en alguna de ellas, incluso meter un coche de por medio.

TOP-9 CLASIFICACIÓN SUPERCAMPEONATO

| PILOTO | COCHE | PUNTOS |
|------------------|-----------------------|--------|
| PEPE LÓPEZ | HYUNDAI I20 N RALLY2 | 166 |
| EFRÉN LLARENA | SKODA FABIA RALLY 2 | 154 |
| ALEJANDRO CACHÓN | CITROËN C3 RALLY2 | 153 |
| SURHAYEN PERNÍA | HYUNDAI I20 N RALLY 2 | 145 |
| IVÁN ARES | HYUNDAI I20 N RALLY 2 | 93 |
| COHETE SUÁREZ | SKODA FABIA RALLY2 | 83 |
| JORGE CAGIAO | RENAULT CLIO RALLY4 | 80 |
| DIEGO RUILOBA | PEUGEOT 208 RALLY4 | 76 |
| ROBERTO BLACH | PEUGEOT 208 RALLY4 | 70 |



MOTOR

VÍCTOR SENRA CULMINÓ LA MEJOR TEMPORADA DE SU HISTORIA

El piloto de Dumbría fue el gran dominador del Campeonato de Galicia y de la Copa de España de Asfalto.

Pasan los años pero la vida continúa igual en el Campeonato de Galicia de Rallyes, es decir, con Víctor Senra dominando y apuntándose un nuevo título, el sexto, todos ellos ganados de manera consecutiva. En este año 2022 tuvo un rival que le puso las cosas algo más complicadas, un Alberto Meira que volvió por sus fueros y promete mucha guerra de cara a 2023. De esta manera, Senra iguala con el histórico Germán Castrillón como el piloto con más entorchados en el certamen autonómico. El piloto de Dumbría ganó el Berberecho de Noia, el Mariña Lucense, el Rally de Pontevedra, el Sur do Condado y el Ribeira Sacra, mientras que fue segundo en A Coruña y tercero en el San Froilán, cita en la que confirmó el título de manera definitiva, llevando una nueva gran fiesta a la escudería Yacar Racing. Por otra parte, El "Skoda Fabia Rally2" volvió a rendir de manera formidable, y buena prueba de ello es que los dos primeros clasificados conducían un coche de la fábrica checa.

EL DOBLETE LLEGÓ EN LA COPA DE ESPAÑA DE RALLYES DE ASFALTO Y ADEMÁS CON AUTORIDAD

La temporada de Víctor Senra es probablemente la mejor de su carrera deportiva, pues no solo brilló a nivel autonómico, sino que también lo hizo a nivel nacional, arrasando en la Copa de España de Rallyes de Asfalto,

ganando cinco de las seis pruebas, lo que habla por sí solo sobre su gran superioridad. Víctor se llevó el Rally do Cocido, el Rally de Narón, el Rally de Ferrol, el Rally Recalvi Rías Baixas y el Rally Norte de Extremadura. La única cita en la que no triunfó, ya que no pudo concluir la prueba, fue en el Rally Blendio Cristian López, disputado en tierras cántabras. El título definitivo llegó en Plasencia, en el Rally Norte de Extremadura, donde también se llevó el rally con autoridad. La gran novedad en tierras extremeñas fue que Senra compitió con el Hyundai i20 Rally2 de Iván Ares, dejando descansar su habitual Skoda Fabia Rally 2 en esta ocasión.

UN PILOTO MUY QUERIDO Y QUE EL AFICIONADO QUIERE VER EN EL SUPERCAMPEONATO

El gran nivel mostrado por Víctor Senra en los últimos años hace que los grandes aficionados sueñen con verlo en el Supercampeonato. No es algo con lo que se haya especulado de cara al futuro, ni nada por el estilo, pero lo que es innegable es que el de Dumbría podría dar mucha batalla e incluso colarse en la parte alta desde muy pronto. Con el término de la temporada 2022 se comenzarán a saber los nuevos planes de los pilotos y pronto sabremos también las intenciones de un Senra que no tiene techo en sus aspiraciones en el mundo del motor.



MIGUEL GAYOSO: EL NIÑO PRODIGIO QUE PUSO EUROPA A SUS PIES

El talento del ourensano está fuera de toda duda y su último éxito fue en el Europeo de Autocross FIA.

El Circuit Municipal Parc de la Serra de Mollerussa (Lleida) acogió el pasado 9 de octubre la quinta y última prueba del Europeo de Autocross FIA en la modalidad de CrossCar Academy Trophy, en la que triunfó un piloto gallego. Hablamos del ourensano Miguel Gayoso, quien llegaba a la cita con una renta de diez puntos sobre Valentino Ledda, no dando opción a la sorpresa en ningún momento, pues desde el principio se vio que iba con un ritmo formidable, siendo el más rápido en la calificación, saliendo en la primera línea de la parrilla, junto al italiano, su máximo rival. A Miguel no le hacía falta arriesgar y controló la carrera a su antojo, para entrar en meta en segunda posición, lo que le aseguró el trofeo a sus 16 años de edad. Gayoso inició este campeonato ganando en Toldijk (Países Bajos) y posteriormente fue segundo en el circuito de Matschengberg, con lo que hablar de entorchado, algo que parecía una utopía, comenzó a tomar tintes de realidad. Los buenos augurios se confirmaron en Prerov (República Checa), Maggiore (Italia) y Mollerussa (España) y el título se vino directo hacia la ciudad de As Burgas.

LA FEDERACIÓN ESPAÑOLA APOSTÓ POR MIGUEL

Tras ser tercer clasificado en el Campeonato de España de autocross, la Federación Española propuso a Miguel acudir al Europeo de Autocross FIA. Tan solo podía acudir un piloto por país y la apuesta del ente federativo nacio-

nal fue muy clara. Así comenzó el periplo en este torneo monarca, en el que el equipo Livelive es el proveedor único de todos los coches, los cuales tienen las mismas características, con un motor Yamaha de 75 caballos.

LA HABILIDAD DEL PILOTO ES LO MÁS IMPORTANTE

Si algo tiene de bonito y de justo este campeonato es que todo depende del piloto, pues como mencionamos anteriormente, todos los vehículos son iguales, lo que no sucede en la mayoría de pruebas de motor. Por todo ello, este triunfo es importantísimo en la carrera de un Miguel que continúa creciendo en el día a día y que a su vez apunta muy alto en el mundo del motor. Son tan solo 16 años pero de lo que no cabe duda ya, es de que hablamos de uno de los grandes talentos del panorama europeo.

IVÁN ARES ES DISTRIBUIDOR EN ESPAÑA DE LIFELIVE

Cuando hablamos de Livelive, hablamos del equipo propiedad del piloto belga del Mundial de Rallyes, Thierry Neuville, siendo Iván Ares distribuidor en España. Iván es un amante de estas disciplinas automovilísticas como el autocross y no solo compete, sino que intenta aportar su experiencia a chicos que empiezan, como es el caso de Miguel, al que le augura un futuro espléndido, como ya reconoció en diferentes entrevistas en los últimos meses.



MOTOR

RUBÉN FERNÁNDEZ PROMOCIONA HACIA EL TEAM HRC

El piloto vigués da un paso más en su carrera y llega al mejor equipo de de motocross del mundo.

Rubén Fernández da un importante salto en su carrera, pues a comienzos del mes de septiembre fue premiado con la promoción hacia el equipo oficial Honda, siendo confirmado como piloto del Team HRC, el equipo oficial de Honda en el Mundial de MXGP, la categoría reina del motocross. De esta manera, el olívico será compañero de equipo del pentacampeón y actual Campeón del Mundo, Tim Gajser. La evolución de Rubén es espectacular en los últimos cursos y a día de hoy es considerado como uno de los posibles Campeones del Mundo de los próximos años. A sus 23 años vive el mejor momento de su carrera y eso que en 2022 pasó por lesiones que mermaron su clasificación final. Con todo, fue octavo y logró pisar el cajón, algo que también lograra en el año 2021. Llegar al mejor equipo del paddock son palabras mayores y tras un descanso, después de participar con la Selección Española en el Motocross de las Naciones, Fernández afrontará una durísima pretemporada durante el final del otoño y parte del invierno.

Koji Watanabe, presidente de HRC, tiene claro que el momento de Rubén ha llegado y que está más que preparado para afrontar el reto. “Este es el momento perfecto para que haga el cambio al Team HRC. Ya

ha tenido éxito con Honda y ahora esperamos poder aprovechar eso en los próximos años”, afirmó ante la prensa, alabando también la renovación de Tim Gajser y felicitándose por el gran dúo de pilotos con el que cuenta el equipo de cara al año 2023.

ESPAÑA FUE SEXTA EN EL MOTOCROSS DE LAS NACIONES

El Motocross de las Naciones, celebrado en Michigan, dejó un sabor de boca agri dulce en la armada española, y no porque el sexto puesto no sea sensacional, sino porque la abundante cantidad de lluvia caída durante el sábado por la noche y el domingo, dejaron el circuito cargado de barro y en unas condiciones desfavorables para los nuestros, quienes sí se habían encontrado fulgurantes en la jornada de entrenamientos, estando todos en la pelea, tanto Rubén Fernández, como Jorge Prado, como Guillem Farrés. El evento levantó mucha expectación en nuestro país, y es que entre otras cosas, el motocross está pasando por un claro boom, viviendo el mejor momento de su historia en España e incluso a nivel mundial, tanto a nivel pilotos, como de seguimiento por parte de los aficionados.



JORGE PRADO FINALIZÓ TERCERO EL MUNDIAL DE MXGP

El lucense triunfó pero no terminó contento con un año 2022 en el que volvió a sufrir lesiones.

Jorge Prado completó la mejor clasificación de su carrera deportiva en la categoría reina del motocross, tras finalizar el Mundial de MXGP en tercera posición, lo que habla claro del éxito. Sin embargo, la realidad dice que el lucense no está contento con el año 2022, pues las lesiones y los problemas de salud volvieron a aparecer durante la temporada, teniendo que perderse incluso un gran premio, con lo que ello significa cuando pelear por el objetivo más ambicioso, el del título. Por si fuera poco, Prado tampoco vio una evolución en la moto, sino más bien todo lo contrario, pues llegó a decir públicamente, que veía a la Gas Gas por debajo de la moto que había pilotado en temporadas pasadas. “No tiene nada que ver con la que llevaba pilotando los últimos seis años. No tenía referencias, y era prácticamente el único piloto en pista que llevaba esta moto. Ha sido complicado. Venía de una con la que creíamos que teníamos problemas y ahora resulta que tenemos más de los que teníamos. En vez de dar pasos hacia adelante, nos quedamos estancados. Incluso podría decir que hemos ido hacia atrás, mientras otros equipos han ido avanzando. Nunca hemos sido realmente competitivos. No me he llegado nunca a sentir muy bien con ella, más bien lo contrario, y por ahí también llegaron los problemas. Cuando no estás a gusto te influye a la hora de cambiar trazadas, de ser mucho más ágil a nivel mental y poder dar tu 100%. Este año no he podi-

do hacerlo con esa limitación”, afirmaba Prado en una entrevista publicada por el periódico La Voz de Galicia en su versión digital del pasado 9 de septiembre.

VACACIONES TRAS COMPETIR A GRAN NIVEL EN EL MOTOCROSS DE LAS NACIONES

Tras participar con la Selección Española en el Motocross de las Naciones, Jorge Prado inició sus vacaciones, donde recargará pilas para afrontar un nuevo Mundial, en el que el claro objetivo será ser Campeón del Mundo. El principal rival será una vez más Tim Gajser, y aunque el favorito de primeras será el esloveno, si la Gas Gas logra la evolución que se espera, a buen seguro que Jorge tiene opciones de dar mucha batalla y batir a quien se le ponga por delante.

DAVIDE DE CARLI ES EL NUEVO TEAM MANAGER DE RED BULL GAS GAS FACTORY RACING

En las últimas semanas se hizo oficial lo que ya era un secreto a voces, pues Davide De Carli es el nuevo Team Mánager del GasGas Factory, mientras que Claudio De Carli asume un nuevo rol, para convertirse en Director de Carrera de Motocross. También es ya oficial que Peter Tillerkvist será el Coordinador Técnico del equipo.



P O R Q U E

T U

NO ERES COMO
LOS DEMÁS.

COCINAS Y MUEBLES DE HOGAR

SCHMIDT

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

www.home-design.schmidt



EL RINCON DEL CLIENTE

DANZA 10: "VEN, APRENDE A BAILAR Y DIVIÉRTETE"

Es la Escuela de baile multidisciplinar más grande de Coruña, en un espacio para vivir la danza

La Escuela de baile, 'Danza 10', ubicada en el Polígono de La Grela, nació en 2016 y es un espacio ideal para vivir la danza, el baile, para aprender y gozar de los diferentes estilos que se imparten por los mejores profesores y profesoras. Ofrece una gran variedad de estilos para todas las edades y niveles de preparación, abarcando a todos los perfiles, desde los que empiezan de cero, sin nada de experiencia, a personas que simplemente quieren bailar por puro ocio o hobby, hasta los que desean formarse para conseguir un propósito algo más profesional.

En 'Danza 10' tienen un lema: "¡Ven, aprende a bailar y disfruta!", porque como dice su directora y socia fundadora, Alexandra Vidal, 'Álex', "en nuestra Escuela nos encargamos de que disfrutes bailando. Danza 10 es una escuela multidisciplinar y es la que mayor oferta de baile ofrece de Coruña. Somos un Centro autorizado profesional por la Xunta de Galicia para la Danza Clásica. Somos como un Conservatorio privado autorizado, con una titulación oficial. Impartimos una enseñanza profesional reglada aparte de la Escuela de Danza en sí misma para todos los públicos". Vanesa Mahía es la otra socia y directora administrativa.

Danza 10 cuenta con una gran variedad de estilos y disciplinas de baile, la que mayor oferta tiene de la ciudad: Commercial Dance, Heels, Danzas Urbanas, Reggaeton, Hip Hop, Breaking, Acrobacias, Danza Clásica, Danza Contemporánea, Ballet, Danza Moderna, Danza Española, Flamenco, Sevillanas, Castañuelas, Mambo, Salsa, Bachata, Pachangas, Afrofusión, Danza Oriental, Danza del vientre, Bollywood, Box Dance (body combat), Body

Training y Danza Fitness (Zumba).

Sobre el perfil del público que acude a la Escuela, Álex nos cuenta encantada que "vienen desde niños desde los 3 años hasta personas ya adultas. Grupos de amigas o compañeros, adolescentes, chicos jóvenes, mayores, un poco de todo y es un placer volver a ver a la gente bailando sin mascarilla y sin las restricciones de la pandemia que nos afectó mucho como a todos. Impartimos cursos de distintos niveles y edades. Desde cero, grupos de iniciación hasta gente que ya sabe bailar y quiere perfeccionarse y mejorar". 'Danza 10' cuenta con los mejores profesores, reconocidos a nivel nacional e internacional que en ocasiones acuden a nuestro local para impartir una masterclass. Cuenta ahora mismo con 700 alumnos y es algo en lo que insiste Álex con pasión, "da gusto ver tanta vida en la Escuela, ni me acordaba de ver bailar a tanta gente junta. La verdad es que disponemos de un espacio que es el más grande de Galicia, con 1.600 metros cuadrados repartidos en 2 pisos. Los cursos de la Escuela son de septiembre a junio y luego en julio hacemos la programación de verano. Son 7 aulas en total, con 130 metros cuadrados cada una. El horario es desde las 16'30h hasta las 23'30 h. La hora punta suele ser a partir de las 7 de la tarde, antes vienen los niños, a los que les encanta el breaking, y a los adolescentes sobre todo las danzas urbanas, el commercial o el reggaeton. Los adultos prefieren los ritmos latinos y luego la clásica es para todas las edades. Participamos en eventos benéficos con alumnos de la Escuela, galas nacionales e internacionales y competimos en danza a nivel nacional e internacional"



CALO

ARTE FLORAL

FLORISTERÍAS

Tu floristeria de siempre, aún mejor!!

www.floristeriacalo.com

TIENDA ORILLAMAR
RÚA ORILLAMAR, N° 39
(A CORUÑA)

981 208 808

TIENDA AV.PRIMO DE RIVERA
AV.PRIMO DE RIVERA, 11
(A CORUÑA)

981 234 427

f @ floristeriacalo

✉ Info@floristeriacalo.com

Dialgava

Ofrecemos el mejor Servicio a la Hostelería y Alimentación en A Coruña.

Amplia experiencia ofreciendo las primeras marcas
y una amplia variedad de Bodegas de calidad contrastada.

VINOTECA



Tienda on-line www.dialgava.es

info@dialgava.es



Ctra. Cambre-El Temple, 31 - 15660 Cambre (A Coruña)

981 65 54 98

667 650 826



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

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



YESOS Y ESCAYOLAS
Carril
CORISTANCO

**Especialistas en
colocación de:**

**Escayola,pladur, yesos y morteros,
aislamientos, insonorizaciones,
falsos techos, tabiques, estanterías.**

L -V 9:00 a 13:00 - 15:00 a 19:00

Presupuestos sin compromiso

yesoscarril@yahoo.es

617 504 254

Carrizal, 62 - 15147-Coristanco (A Coruña)

GARIMBAS BAR



Paseo Marítimo - O Temple, 16
15679 CAMBRE (A Coruña)

981 904 612



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 • Sandwichs
• Platos combinados • Platos diarios de cocina
• Hamburguesas • Menú del día



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



Persianas a Grela

VENTA Y COLOCACIÓN

Enrollables - Mosquiteras - Verticales
Estores - Venecianas - Motorización

Gütemberg, 44A - Pol. A Grela • Telfs.: 981 30 42 44 / 629 80 78 55
persianasagrela@gmail.com



ARTURO

AGRO FORESTAL

RÚA DA AREOSA,17
15177 MAIANCA
OLEIROS (A CORUÑA)

Móvil: **670 529 833**
Particular: **981 617 938**



981 667 768 - 650 482 252 www.aluminioossuso.es - aluminios@aluminioossuso.com

José Espronceda, Módulo 2 Bajo 4 (A Granxa) Alvedro 15180 - Culleredo (A Coruña)



modaslucry

C/ Obispo Romero Lema, 92, 1º - 15150 Bayo
Teléfono/Fax: 981 718 375 - Móvil: 629 868 417
modaslucry@mundo-r.com
Encuétranos también en Facebook



FLOVEMA S.L.
construcciones y reformas

C/ Obispo Romero Lema, 92, 1º - 15150 Bayo
Teléfono: 981 718 375 - Móvil: 608 166 113
flovema@flovema.es - www.flovema.es

MONTAXES & CARPINTERÍA
QUINTÁNS

C/ José María del Río, 66 - Muxía
T. 627 809 010



ALVERTICE

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



DEPORTE Y SALUD

www.cerrajerosencoruna.es

CERRAJERÍA

Urgencias: 659 732 278

24
HORAS

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

Apertura de puertas, cajas fuertes y portales.



PANTUFLAS

Rúa Socorro, 61 (Antes C/Juan Canalejo) 15003 A Coruña

Tel.: 881 926 318 · pantunflas.coruna@gmail.com



Lucía Rivas

DIETÉTICA, NUTRICIÓN y COACHING NUTRICIONAL



Asesoría nutricional y dietética con la filosofía coaching



www.luciarivasnutricion.es

C/Gaiteira, 48 Bajo

CITA PREVIA 683 196 116



Antonio Ruibal
QUIROPRÁCTICO

Miembro de la Asociación Española de Quiropráctica No. 1038

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

C/ Concepción Arenal, 1 -Bloque 2- 1a LA CORUÑA

Rúa Amor Ruibal, 31-1A SANTIAGO

Rúa Padres Pasionistas, 20-Bajo CALDAS DE REIS

Tel: 609 82 69 67



Ursula Cacharrón
quiromasaje

Síguenos en



Cortaduría, 7 15001 A Coruña

608 001 141

EL GIMNASIO MINIMALISTA - PIERNA



En el anterior número, empezamos a hablar de ejercicios que podemos hacer en casa para fortalecer ciertos grupos musculares de una forma aislada y controlada con el propósito de evitar lesiones cuando practicamos deporte. Habíamos hablado de fortalecer los músculos de la cintura, o core, concretamente lumbares, abdominales y glúteos.

En este número, continuaremos con nuestro gimnasio casero minimalista, el cual precisa una modesta inversión económica pero que puede aportar unos grandes beneficios para nuestra salud. Hoy vamos a hacer ejercicios de pierna: dorsiflexores del tobillo, gemelos, cuádriceps e isquiotibiales. Los ejercicios que vamos a tratar se pueden hacer sin inversión alguna, pero para la mayoría de la gente, un par de mancuernas les harán un buen servicio. Las mancuernas las hay de varios precios. Las que están cubiertas de plástico o goma son más caras pero para una casa son mejores ya que no te rayan los pisos. También recomiendo que no sean redondas para que no rueden - que sean estables y no se muevan cuando nos apoyemos en ellas. Además puede que les sea útil un step (los hay de muchos precios, yo tengo uno que costó 5€).

En general, siempre que se ejercite un grupo de músculos en una misma sesión, se debe empezar por los músculos más grandes y fuertes, y después los más pequeños. No queremos fatigar un músculo pequeño primero ya que puede impedir que después se pueda ejercitar bien al más grande. Así que en esta sesión empezaremos por los cuádriceps e isquiotibiales, los muslos. También es importante calentar con poco peso antes de aumentar la resistencia.

MUSLOS: CUÁDRICEPS E ISQUIOTIBIALES

El cuádriceps es uno de los músculos más grandes y fuertes del cuerpo humano. Sus funciones principales son la extensión de la rodilla (enderezarla) y flexión de la cadera (elevar la rodilla hacia el pecho). Los músculos isquiotibiales son 3: el biceps femoral, semitendinoso y semimembranoso. Sus funciones son la flexión de la rodilla (elevar el pie hacia el glúteo) y la extensión de la cadera. Junto con los glúteos, estos músculos funcionan para propulsarnos al saltar, co-

rrer, andar, nadar, etc. Pueden desarrollar la mayor fuerza del cuerpo humano y llegar a ser armas letales.

1. Sentadillas

Nos ponemos de pie, con una mancuerna en cada mano a nivel de las caderas, los pies paralelos y un poco separados, doblamos las rodillas mientras mantenemos la espalda lo más recta posible. Bajamos hasta que las manos lleguen más abajo de las rodillas. Para empezar, se puede hacer sin mancuernas y con los brazos extendidos horizontalmente paralelos con el suelo. Es muy importante que las sentadillas se hagan con una buena técnica, por lo que aconsejo que se consulte a un preparador o entrenador físico si no se está seguro de hacerlo bien.

2. Escaleras

Si tienes la suerte de vivir en un edificio con muchas escaleras, tienes una máquina de hacer pierna en casa. Subir escaleras es un ejercicio estupendo para ejercitar los muslos y glúteos. Y si puede ser de dos en dos, mejor. Y si lo haces con una mancuerna en cada mano, mejor aún.

GEMELOS

La función de los gemelos es la plantarflexión del tobillo, es decir, son los músculos que nos aguantan de puntillas. Y para ejercitar estos músculos, simplemente nos ponemos de puntillas repetidamente. Esto se puede hacer en el borde de una escalera o un step. Nos colocamos en frente unas escaleras como si fuéramos a subir. Apoyamos la parte anterior del pie en la escalera (o step) mientras el talón sobresale el borde. El otro pie lo descansamos apoyando su empeine sobre el talón de Aquiles de la pierna que estamos trabajando. Con una mano sujetando la barandilla para estabilizar el equilibrio, subimos y bajamos flexionando el tobillo. Continuamos hasta que el gemelo esté fatigado. Si son muchas repeticiones, se puede añadir una mancuerna en la mano libre.

LOS 5 MEJORES ALIMENTOS: DIETA SANA

Algunos de los mejores alimentos para estar en forma



DEPORTE Y SALUD ALIMENTACIÓN

Los FRUTOS SECOS: Energía entre horas. Los frutos secos son dentro del marco de una dieta sana y saludable, el snack o aperitivo ideal para tomar entre horas porque refuerza la forma física de una manera óptima y equilibrada. Contienen grandes cantidades de proteínas vegetales, sobre todo ácidos grasos poliinsaturados que tienen un papel fundamental para quemar grasa. Reducen la cantidad de colesterol malo en la sangre y mejoran los niveles de colesterol a largo plazo. Las ALMENDRAS, NUECES DE MACADAMIA Y NUECES DE BRASIL son de lo mejor, porque aportan energía valiosa para la regeneración tras hacer ejercicio. Los frutos secos contienen valiosos antioxidantes que protegen las células y fomentan la REGENERACIÓN DE LOS MÚSCULOS.

Los PLÁTANOS son una BOMBA DE POTASIO: Los plátanos son ricos en carbohidratos y en potasio, que es un micronutriente. Sustancias ideales para recargar las reservas de energía tras un duro entrenamiento. El potasio es esencial para el balance electrolítico y contribuye a la conducción de los estímulos, suministro de energía y contracción de los músculos. Se recomienda un consumo de 2.000 mg de potasio al día para los adultos. La necesidad de ingerir potasio aumenta durante la actividad deportiva debido a su pérdida por el sudor y el desgaste muscular.

Las BAYAS DE GOJI: el MILAGRO ANTIOXIDANTE: Estas pequeñas bayas rojas tienen el contenido más alto en antioxidante, favorecen la forma física porque reparan las células dañadas y atrapan radicales libres. Si se consumen de dos a tres porciones a la semana las bayas de Goji te protegen de depósitos en las paredes de los vasos y de enfermedades CÁNCERÍGENAS de forma duradera. Las bayas favorecen la salud intestinal y la digestión ya que activa la flora intestinal, son ricas en hierro y sustancias vegetales secundarias y ayudan a reducir los procesos inflamatorios del cuerpo.

EL QUESO QUARK DESNATADO: ALIMENTO VERSÁTIL. El queso quark desnatado contiene mucha PROTEÍNA y tiene un contenido en grasa muy bajo. La proteína de este queso es de mejor calidad que muchas proteínas animales con un contenido biológico de 81.

Esta proteína se compone sobre todo de caseína, que suministra al cuerpo proteínas de alta calidad a largo plazo. El queso quark se puede añadir a la nutrición deportiva para aumentar la masa muscular en los deportes en los que se requiere la fuerza. Contiene además la proteína en polvo para la preparación de batidos de proteínas especialmente cuando estés fuera de casa y tras el entrenamiento.

Después de sesiones prolongadas de resistencia, este queso combinado con fruta fresca aporta nutrientes para la REGENERACIÓN DE TUS RESERVAS DE ENERGÍA y la REPARACIÓN DE LAS FIBRAS MUSCULARES TRABAJADAS. Se pueden usar también en caso de inflamaciones y torceduras provocadas por el deporte aplicándolo sobre la piel.

La PASTA INTEGRAL ES UN CLÁSICO: La pasta integral tiene ventajas respecto a la pasta "normal" de gran contenido en harina blanca. En la nutrición deportiva es conveniente sustituir la pasta convencional por la integral, porque ES RICA EN MINERALES Y FIBRAS. Los minerales garantizan el funcionamiento adecuado de las contracciones musculares y de las funciones del metabolismo. Debido a su alto contenido en fibra, SACIA DURANTE MÁS TIEMPO y ayuda a la salud intestinal. La pasta integral aporta mucha energía para el entrenamiento que se absorbe lentamente y de forma duradera.

La CONCLUSIÓN es que una alimentación adecuada es fundamental para una óptima forma física. Te aporta más BIENESTAR CORPORAL Y MENTAL en combinación con el entrenamiento específico. Mejora el rendimiento y hace más resistente a las influencias ambientales.

eltrapo

desde 1987

Cortinas, tapicerías, telas...

www.cortinaseltrapo.com

Pintor Francisco Llorens, 1 bajo, esquina Avda. Gran Canaria
A Coruña



☎ 981 273 530



Rafael Dieste, 4
15009 La Coruña

Tú casa de comidas
y cenas

981 298403



COMUNICACIÓN

☎ 981082420 - 682178740

✉ asarga.comunicacion@asarga.es

🌐 www.asarga.es

CONSTRUCCIONES DE GALICIA

CONDEGA, S.L.

TRABAJOS DE DESAMIANTADO
RERA15/137

☎ 981 242 579

PRESUPUESTOS SIN COMPROMISO

Brasil, 10 Bajo (Zona Estación de Autobuses)
15009 La Coruña E-Mail: contacto@condega.com
www.condega.com



Volvoreta

PELUQUERIA UNISEX

☎ 881 928 485

📍 Avda. de Hércules, 105. bajo.
15002 La Coruña

www.pastor
fotógrafos.es

☎ 881 968 250

☎ 670 220 445

Constitución 15 - O Temple Cambre

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



CONSTRUCCIONES VELUBE, S.L.



Destilería CASA TORREIRO

LICORES & HIERBAS CAFÉ

T. 981.673.026

ATRIO 2, 15318 ABEGONDO
A CORUÑA



LICORES



CREMAS



VINOS



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.





**MOBILIARIO
URBANO**



**REVESTIMIENTOS Y FABRICACIÓN
DE PISCINAS
ENTERRADAS O SUPERFICIE**



PARQUES INFANTILES



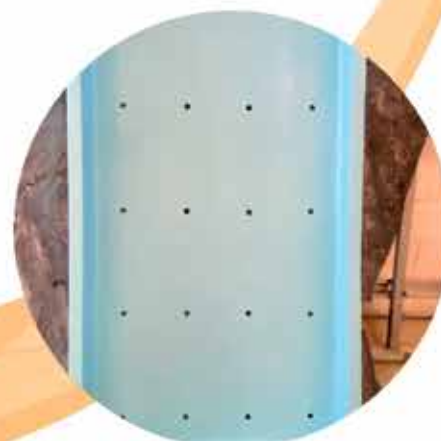
Policor
POLIESTER CORUÑA S.L.



PIEZAS ESPECIALES



**FABRICACIÓN DE
DEPÓSITOS IN SITU**



**PIEZAS PARA EL
SECTOR ALIMENTARIO**

FABRICACIÓN Y REPARACIÓN DE PIEZAS DE POLIESTER CON FIBRA DE VIDRIO



www.policor.es



+34 881 968 915



policor@policor.es

Rúa Parroquia de Rois, 11F, 15166 Bergondo, A Coruña



**Aquí encontrarás
la MEJOR OCASIÓN
de tu vida. ¡Escanéala!**

| | | | |
|--|--|--|---|
| <p>Nissan Qashqai</p>  <p>dCi 81 kW (110 CV) TEKNA+ Diésel / Manual 60.412 Km / 2017 22.400€ 32 UD. en stock >>  ESCANÉAME</p> | <p>Peugeot 308</p>  <p>5P Puretech 110 S&S MAN Active Pack Gasolina / Manual 41.962 Km / 2021 18.700€ 27 UD. en stock >>  ESCANÉAME</p> | <p>Nissan Juke</p>  <p>1.5 dCi 110cv 6M/T N-Connecta Diésel / Manual 79.443 Km / 2018 15.400€ 11 UD. en stock >>  ESCANÉAME</p> | <p>Peugeot 2008</p>  <p>1.2 Puretech 100cv S&S BVM6 Active Pack Gasolina / Manual 42.300 Km / 2021 21.500€ 21 UD. en stock >>  ESCANÉAME</p> |
| <p>Peugeot 208</p>  <p>1.2 PureTech 100cv Active Pack Gasolina / Manual 39.631 Km / 2021 17.900€ 15 UD. en stock >>  ESCANÉAME</p> | <p>Nissan Micra</p>  <p>1G-T 66 kW (90 CV) S&S N-Connecta Gasolina / Manual 90.864 Km / 2018 13.700€ 13 UD. en stock >>  ESCANÉAME</p> | <p>Peugeot 3008</p>  <p>Allure BlueHDi 96kW (130CV) S&S EAT8 Diésel / Automático 145.876 Km / 2019 23.900€ 25 UD. en stock >>  ESCANÉAME</p> | <p>Fiat Ducato</p>  <p>30 Medio 2.0 Multijet 85kW (115CV) Diésel / Manual 61.089 Km / 2019 24.900€ 21 UD. en stock >>  ESCANÉAME</p> |

¡y mucho más!

| | | | |
|---|---|--|---|
| <p> HÍBRIDOS y ELÉCTRICOS</p>  ESCANÉAME | <p>€ Hasta 12.000€</p>  ESCANÉAME | <p>€€ Entre 12.000€ y 22.000€</p>  ESCANÉAME | <p>€€€ De más de 22.000€</p>  ESCANÉAME |
|---|---|--|---|