

CORUÑA SPORT

EDICIÓN

TIME

EL PERIÓDICO DEL PARTIDO

Especial Navidad



CAMINA O REVIENTA

DEPORTIVO / RACING FERROL

11/12/2022 • 19:00 H.



Vehículos nuevos, seminuevos y de ocasión.

Más de 150 vehículos en stock

Financiación a su medida

Vehículos desde 1000 €

Compramos su coche - Máxima tasación

Garantía hasta 24 meses

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

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

www.autosdonaire.es



OÍR & ENTENDER

TE CAMBIA LA VIDA



cuidamos de tí, cuidamos tus oídos

AUDIAS
instituto auditivo

www.audias.es | audias@audias.es

Avenida Finisterre 302
15010 A Coruña
Tel. 981 925 367

Avenida Rubine 18
15004 A Coruña
Tel. 881 927 192

Rúa de Sempre en Galiza 6
15706 Santiago de Compostela
Tel. 881 817 500

Rúa Ecuador 83
36203 Vigo
Tel. 986 044 600

Ctra. Castilla 118
15404 Ferrol
Tel. 981 397 607

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

ALVARO ALDREY

PUBLICIDAD

M^a JOSÉ TENREIRO

CRISTINA OTERO

SALVADOR GONZÁLEZ

ADMINISTRACIÓN

EVELIN RUBERTE

DISEÑO Y MAQUETACIÓN

ANDREE MONTESINOS

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



DEPORTE Y SALUD



SORTEOS

EDITORIAL

“Camina o revienta”

Corría el año 1988 cuando el Depor pasaba por una situación límite, decir que similar a la de hoy es engañarnos, pues estamos viviendo la peor época desde su fundación, pero sí muy complicada y con una masa social que en nada se parecía a los casi 24.000 fieles que volvieron a renovar el abono en este curso 2022/2023. En aquel momento apareció Augusto César Lendoiro y antes de tomar posesión de la presidencia reunió a mil personas en el salón de actos del colegio Salesianos para pedirles el apoyo social que el reto merecía. Fue muy claro y sin paños calientes explicó la quiebra técnica en la que se encontraba el club y las soluciones para salir del letargo, sin reproches y sin mirar atrás, como los grandes valientes que van a una guerra sin medir las consecuencias. De esa manera, Augusto arrancó su andadura en el Deportivo con una frase que quedó grabada para siempre, pasando a la historia; “Camina o revienta”. Lo que vino a partir de ahí fue magia pura, pero no viene al caso en este momento para lo que venimos a expresar en estas líneas.

La propiedad del Depor se ha embarcado en algo sobre lo que no tiene ni la más mínima noción, está claro que por obligación, pero si estás en un proyecto tan serio y tan importante para una ciudad como A Coruña, lo mínimo será intentar llevarlo a buen puerto con un mínimo de garantías. Los errores han sido absolutamente mayúsculos estos años, pero en el fútbol no hay tiempo, no valen las lamentaciones, no vale de nada mirar atrás, sino que se trata de coger el toro por los cuernos y buscar soluciones reales cuando llegan los problemas, y ahora mismo el equipo vuelve a estar metido en uno de sus habituales líos de los últimos años. A su vez, la comunicación es determinante, y esta directiva que tiene ahí puesta ABANCA no da entendido que las ruedas de prensa son una obligación para ellos, pues tienen a una afición detrás cada día, ya no cada semana, cada día de su vida, por no decir cada minuto. Reflotar el Depor, no es reflotar Pescanova, o empresas por el estilo, es reflotar un club de fútbol, algo que va mucho más allá del debe y el haber. Por todo lo expresado, a Juan Carlos Escotet solo le queda tomar un ejemplo y además de inmediato, con urgencia, y sobre todo recordar aquel lema pronunciado hace 34 años por el gran maestro. Llegó un nuevo momento del “Camina o revienta” y esta Navidad debe ser la de volver a ilusionar al deportivismo de una vez por todas, ellos seguro que se lo van agradecer, y además sin reproches y a su estilo, es decir, sin mirar atrás.

Álvaro Aldrey



RUA GALERA 24

P.C.L.R.

Peculiar

Pure Products

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

"Demasiadas desilusiones el mismo día"

El mismo día que la Selección Española quedaba eliminada de la Copa del Mundo, el Deportivo perdía su partido en Badajoz, y diría que de forma merecida a pesar de la expulsión de Soriano. Pasamos de un empate muy meritorio ante el Córdoba en un partido poco vistoso pero tácticamente muy interesante, a una derrota inesperada. Sumar un punto de seis posibles es bastante peligroso, teniendo en cuenta la competencia y progresión de equipos que se están instalando en la parte noble de la clasificación.

El Depor estaba casi obligado a ascender de manera directa, la experiencia del play off resultó muy amarga, no sé hasta cuándo nos dirán que faltan por disputar muchos partidos, que hay muchos puntos en juego todavía, que no deja de ser cierto, pero no olvidemos que el mañana es hoy y el presente nos muestra que a este Depor no le llega para grandes logros. Ya se habla de refuerzos en la ventana de invierno, no sé de cuántos jugadores se trata, pienso que un buen número serán necesarios, eso sí, cuantos más engrosen la nómina, más señalada quedaría la gestión de los fichajes anteriores. No es agradable decir de un equipo que no es fiable, pero las sensaciones están ahí.

No fueron mejor las cosas a la Selección Española en la Copa del Mundo de Qatar. Llegar a octavos de final para unos equipos es un premio, pero para otros caer en esta ronda es un rotundo fracaso. Tenía puesta la etiqueta de decepción a Bélgica y Alemania, pero observando la eliminación de España frente a Marruecos y la manera de hacerlo, pues ya no sé lo que sería más sonrojante. Creo que la abultada victoria por goleada ante Costa Rica fue el inicio de la caída sucesiva de juego y resultados. A partir de ahí, empate contra Alemania y ridículo frente a Japón. A esto hay que añadir la nefasta gestión del seleccionador con una convocatoria poco entendible y su talante soberbio. Cuatro partidos y solo una victoria, poco mérito para aspirar a más. Por cierto, había dicho Luis Enrique que España estaba en el grupo de la muerte, algo de razón tenía; Alemania, Costa Rica, Japón y España, todos a casa. Lo del partido ante el combinado de Marruecos, imposible juzgar, noventa minutos, más prórroga, más penaltis, igual a cero goles, ¡Ante Marruecos, oiga! Y para los estudiosos de los datos, posesión ante Marruecos 63% y 1050 pases, eso sí, ¿para qué?



FERNANDO BLANCO

Entrenador nacional: "Con esto no llega"

El Depor tuvo cierta mejoría desde la llegada de Óscar Cano, de eso no tengo duda. A partir de ahí, vinieron resultados un poco de todo tipo, se ganaron partidos, otros se empataron y se perdió contra el Real Madrid Castilla. Ahora bien, el día del Córdoba creo que se ha visto hasta dónde llega esta plantilla. De primeras, no sé si se ha acertado en los fichajes, prueba de ello es que ante un rival complicado y que tiene un equipo potentísimo y muy bien creado, por algo va de líder, pues el Depor consiguió mantener la portería a cero, pero mostró seguir teniendo unas carencias tremendas de cara a gol. La dependencia de Quiles es muy grande y eso no es bueno, porque si el onubense no está acertado, aquí no hay nadie que vea puerta; ni Svenson, ni Kuki, a Soriano también le cuesta, Yeremay juega poco, etc. Entonces, es una dependencia grande de un solo futbolista y eso en un equipo que aspira a ascender es poco bagaje. Si lo comparamos con el que va de primero, allí vemos gente con gol en todas las líneas y gente muy potente. Ver como el pasado sábado salen del campo Kike Márquez o Casas y entran otros jugadores como De las Cuevas o Willy Ledesma, habla por sí solo del potencial blanquiverde. A su vez, el Depor es un equipo de posesiones largas, los demás ya lo van sabiendo, ejercen una presión alta, como ocurrió contra el Córdoba, te meten dos jugadores ahí delante y al final te obligan a sacarla al patadón, a hacer juego directo, y ahí resulta que el equipo en mediocampo no está hecho para la disputa, que fue lo que pretendió el entrenador visitante el pasado sábado. A la hora de la verdad, un medio del campo con Isi, Olabe y Rubén tiene muy difícil competir con Diarra o Javi Flores, y esto ya fue algo que ocurrió en más partidos, es decir, el estar en inferioridad física, pues el Depor es de jugar mucho al pío y no muchas veces al espacio y eso ante un equipo como el líder te crea problemas. Para mí, la plantilla, a pesar de que se dispuso de poder económico, sigue teniendo carencias, las cuales esperemos se puedan paliar en el mercado de invierno. Ojalá pueda venir Lucas, pero si al final no puede hacerlo, doy por hecho que el Depor se va a reforzar con otra gente de máximo nivel, porque es evidente que no se está dando la talla como para poder pelear por ser campeón.



RAÚL INFANTE

La voz de la afición: "Necesitamos regularidad"

Nadie de los que nos sentimos deportivistas estamos satisfechos de haber jugado un buen partido y sacar solamente un empate ante el líder, pero es que nos falta lo principal, que es la definición de la última jugada. Llevamos varios partidos que carecemos de ella y para llegar a nuestras perspectivas, las cuales son casi obligadas y pasan por subir de categoría, comienza a ser urgente alcanzar regularidad, hay que ganar casi todo sí o sí, y si no lo hacemos, ya podemos comenzar a hacernos a la idea de que será imposible llegar a la primera posición, por muy duro que esto pueda parecer en pleno mes de diciembre.

Ahora viene el mercado de invierno y como ustedes saben se está fichando muy mal en los últimos tiempos, y así año tras año, vamos de mal en peor. Fichamos todo lo que sobra en el mercado y creo que para fichar bien hay mirar las carencias del equipo, analizar y darse cuenta de una vez que con un par de jugadores un poco buenos es suficiente, el resto está en el Fabril, que tiene mimbres de sobra para subir al primer equipo, y es que, entre otras cosas, casi son de la misma categoría, pues estamos en Primera RFEF, por muy cruel que pueda parecer. Los chicos del filial tienen el triple de talento que la mayoría de los del primer equipo, que dejen de ponernos excusas de una vez, ya que ya no cuela, sobre todo a los que visitamos Abegondo al menos en varias ocasiones cada mes.

Otra cosa que ya cansa es la disculpa de ¡No hay dinero! Señores de la banca, en esta categoría no hace falta mucho dinero para fichar si se sabe algo de fútbol, pero a la vez, salieron ustedes en la prensa reflejando unas ganancias brutales y creo que tendrán muy buenos asesores financieros para recordarles que será imposible cobrarle al deudor, si no se le suministra producto para poder sobrevivir. Si un club va a la deriva y pasa a desaparecer, será imposible resucitarlo y también será imposible cobrarle.

Ya en lo referente al Mundial, ya lo dije en números anteriores, que este iba a ser un Mundial de sorpresas y por el momento ya se fue una Alemania que no fue capaz de pasar la liguilla y España. Yo tenía mucha fe en los nuestros, aunque tuvimos altos y bajos a lo largo de la competición, pero no pudo ser. Luis Enrique, bajo mi criterio, hizo una selección algo descafeinada, dejándo fuera a jugadores que claramente serían más efectivos que muchos de los que seleccionó. Toca olvidar este fiasco y pensar en 2026.



JORDI URIACH

" El Depor mal y la selección peor"

El Depor, ese equipo dirigido por un Óscar Cano que tras varias semanas como entrenador no llega al aprobado, pero que él mismo, con su optimismo desmesurado, lleva hacia la autocomplacencia absoluta de unos jugadores perdidos durante gran parte de la temporada y que por unas cosas o por otras no dan mostrado el nivel necesario para un reto como el ascenso directo. Mejoría sí, pero muy lejos de la necesaria para hacer creer en el salto al fútbol profesional a alguien que entienda un mínimo de fútbol.

En el partido del pasado sábado en Riazor ante el Córdoba se percibió mucho respeto y miedo a la derrota por ambas partes. Finalmente, un empate que sirvió de poco. Días después, encuentro pésimo ante el Badajoz, que dejó en evidencia a unos blanquiazules faltos de ambición y recursos. El mismísimo Óscar Cano habló de que su equipo hizo el ridículo, sin paliativos. Y es que lo vivido en el Nuevo Vivero fue tan lamentable como sonrojante, lo que convierte el derbi ante el Racing en una auténtica final. Ya no caben más excusas en una mochila que llegó al tope.

Mirando a Qatar, imposible pasar por alto la eliminación de la roja. Un papel muy triste el cosechado en el Mundial por la selección dirigida por Luis Enrique. Por cierto, una selección que no ilusionaba antes de iniciar el campeonato y que a medida que avanzaban los partidos ha ido cosechando decepción tras decepción. Sin paños calientes, un fracaso. Una lista en la que faltaban jugadores que merecían estar y que finalmente ha dejado en entredicho a un seleccionador que no representa los valores mínimos que debe tener un puesto como el suyo. Decisiones equivocadas partido tras partido, exceso absoluto de protagonismo y soberbia por bandera.

En el detalle de la eliminación, una España con control de la posesión, pero inoperante de cara a portería. La Selección de Marruecos llegó a los penaltis con la moral e ilusión por las nubes y culminó el sueño de todo un país. Se reflejó una de las máximas del fútbol, el estado de ánimo. A su vez, sigo sin entender la elección de los tiradores en la tanda, no exagero al decir que la gran mayoría nos temíamos la hecatombe ya antes de que se lanzaran los penaltis. Llegan tiempos para recapacitar y sobre todo para trabajar la autocritica de una vez por todas.

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



Entradas a la venta!

Celebra las fiestas con nosotros

NOLL + MODA

24

DICIEMBRE
12€

1

ENERO
20€

5

ENERO
12€

PACK PARA LAS TRES FIESTAS 35€
(1 CONSUMIÓN GRATIS POR NOCHE)

Las entradas incluyen acceso ilimitado a los dos locales (Noll Lounge Bar + Moda Nights) durante toda la noche, y una consumición gratuita.

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

- ✓ 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

OK LEGAL ABOGADOS

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

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



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

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

☎ 981 672 652



Jamones y Embutidos Ibéricos

Quesos

Productos de
"Cerdo Celta"

Vinos - Conservas
Delicatessen

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

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

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

☎ 674916022 ☎ 881993086
afuegolento16 A FUEGO LENTO A Fuego Lento

CERVECERÍA
Los Castros

ESPECIALIDAD EN:

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

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

CAFÉ + BAR
2515

☎ 981 30 61 84
L-V 07:30 - 22:30
DOM CERRADO

@cafebar2515 cafebar2515@gmail.com
C. Villa de Negreira, 49, 15010 La Coruña

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

ESTADIO ABA

DOMINGO 11 DIC 2020

RC DEPORTIVO

VS

GOURMET XXI

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

TABERNA O TELLADO
 Comida casera

Tú casa de comidas
 y cenas

Rafael Dieste, 4
 15009 La Coruña

981 298403

ANCA RIAZOR

2022 · 19:00 H.



RACING FERROL

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

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

CERVECERÍA GOL

ESPECIALIDAD EN PIZZAS, TAPAS VARIADAS Y PULPO

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

El Tío Juan

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

C/ Rafael Alberti A Coruña
 Tel: 881 067 613

Paradavella



Comedor privado

Todos los jueves gran cocido de A fonsagrada

Desayunos
 Tapas
 Comida Casera

Avda. Ernesto Che Guevara, 11
 15172 Santa Cristina - Oleiros - A Coruña
 e-mail: paradavellahosteleria@yahoo.es
[facebookparadavellahosteleria](https://www.facebook.com/paradavellahosteleria)
 Telf: 981 637 061



DONDE BEBER Y COMER BIEN



LICORES



CREMAS



VINOS



Destilería
CASA TORREIRO
LICORES & HIERBAS CAFÉ

T. 981.673.026

ATRIO 2, 15318 ABEGONDO
A CORUÑA



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



AGASALLOS DA TERRA

C/Rafael Alberti, 33
15008 - A Coruña

T. 636 000 777
agasallosdaterra@gmail.com Agasallosdaterra



“O MELLOR DA NOSA TERRA”

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



CORUÑASIA

ASIAN FOOD SUPERMARKET



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



ABIERTO los 365 días 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





EL DEPOR VUELVE A LAS ANDADAS Y LOS APUROS SON MÁXIMOS

El derbi ante el Racing es una final, pues los blanquiazules tienen cada vez más lejos la primera plaza.

Ya no caben más excusas. Con quince jornadas ligueras disputadas, el RC Deportivo ha tenido oportunidades de sobra para demostrar que está preparado para el reto mayúsculo de conseguir el ascenso directo a Segunda División, pero por el contrario, lo único que se ha visto hasta el momento es un equipo con carencias en todas las líneas del terreno de juego, dificultades en ataque, fallos groseros en defensa y un medio campo endeble, sin físico, al que se le hace un mundo cada partido cuando tiene enfrente un rival con un mínimo de potencial. Esto ya va mucho más allá de entrenadores, pues con estos mimbres es imposible, no podemos ponernos más vendas en los ojos, ya que aunque esto sea Primera RFEF, se compite contra rivales serios, los cuales también quieren ascender, no están de paseo para contemplar al Depor, y ya si hablamos de quedar primeros, imaginemos el lío en el que vuelve a estar metida la plantilla blanquiazul una vez más.

Salir de esto no se consigue de hoy para mañana, a la vez, tirar la toalla no es el estilo de un deportivismo para el que ya no existen calificativos para poder definir su grandeza, y al que solo queda dar las gracias y besarle los pies. En unas semanas llega el mercado de invierno y por esos casi 24.000 socios que están apoyando sin cesar, sin obtener la más mínima alegría deportiva, la propiedad debe reforzar este equipo a conciencia para la segunda parte de la competición. No caben más excusas, no es cuestión de estar por estar, sino de gestionar con cabeza para volver al fútbol profesional. A su vez, va siendo hora de mirar al Fabril, pues esto es Primera RFEF, tercera categoría del fútbol nacional, e igual hay que recordarle a Escotet y los suyos que el propio filial disputó hasta cuatro play off de ascenso a Segunda División. Por

si fuera poco, la generación es espectacular y nadie habla de subirlos a todos, pero que no se ocupen todas las fichas sub 23 con gente de la propia cantera, directamente asusta, como asusta seguir con estupideces, en lugar de mirar a la casa y reconstruir al proyecto entero desde ahí, tras dos fiascos como los vividos en los pasados años.

Estamos todavía en diciembre, pero eso no quita que el Depor se esté jugando sus últimas bazas para poder mantener algún hilo de esperanza de cara a la segunda parte de la competición. Ya no es que el ascenso directo esté lejano, es que empieza a peligrar el entrar en el play off. Por todo ello, el derbi contra el Racing es una auténtica final, pues todo lo que no sea sumar los tres puntos será aumentar el nerviosismo y volver a complicar las cosas de manera definitiva.

MARIO SORIANO SE PIERDE EL DERBI

La Primera RFEF tuvo jornada entre semana y en lo respectivo al Depor, las cosas no pudieron ir peor, pues a la derrota y la mala imagen dada en Badajoz, hubo que sumar la expulsión de Soriano, con lo que se perderá el derbi ante el Racing, lo que obligará a Óscar Cano a buscar una alternativa.

PEQUE PODRÍA SER TITULAR POR PRIMER VEZ

Más de un año después de debutar con el primer equipo, el canterano puede tener su oportunidad desde el inicio. Su talento está fuera de toda duda y está más que preparado para el reto. Las otras alternativas podrían pasar por Kuki o Narro, pero en esta ocasión es el canario el que parte como favorito.



RC DEPORTIVO

ÓSCAR CANO: "HEMOS HECHO UN RIDÍCULO ESPANTOSO"

El técnico del Depor fue muy crítico en la rueda de prensa posterior al encuentro ante el Badajoz.

El Depor dio la de arena en Badajoz y en un momento de la temporada en el que la exigencia no permite florituras como la del pasado martes. "La valoración del partido es que el Badajoz ha sido justo vencedor, no nos hemos encontrado en ningún momento en el campo, no parecía mi equipo, no doy crédito a lo que he visto y no podemos ponerle paños calientes a la imagen que hemos dado. Yo no recuerdo a un equipo mío hacerlo tan mal, tan rematadamente mal durante tantísimos minutos. Yo creo que del mismo modo que decimos que el fútbol muchas veces es injusto, y con nosotros ha sido injusto en algunos partidos este año, hoy tenemos que decir que el fútbol ha sido totalmente justo, es decir, el Badajoz ha merecido ganar el partido antes del minuto en el que lo hizo". Así de claro se mostró Óscar Cano tras el partido en el Nuevo Vivero de Badajoz. Pero no se quedó ahí la cosa y posteriormente calificó la actuación de los suyos de absolutamente ridícula, salvando a tres o cuatro jugadores, sin dar nombres, como por otra parte parece lógico como entrenador. Y es que no es para menos, en el mundo del fútbol lo primero es competir, casi lo único exigible, y el Depor fue a Extremadura de vacaciones, o al menos dio esa sensación. Fue tan absolutamente lamentable la imagen, que no debe haber contemplaciones, hay futbolistas que piden banquillo a gritos, incluso grada durante unas semanas, pues ya no es que no compitan, es que contagian su apatía al resto y acaba siendo todo un auténtico batiburrillo del que es imposible poder salir vivo. El derbi ante el Racing y el partido ante el colista Ceuta deben servir de punto de inflexión, pues de lo contrario, el ascenso directo será ya historia, y ojo a la clasificación para el play off.

LOS "NUEVES" APORTARON UN GOL EN QUINCE JORNADAS

Un gol en quince partidos disputados. Ese es el bagaje de los puntas del Depor en este curso 2022/2023. Y es que ni Gorka Santamaría, ni Svensson, ni Kuki Zalazar están mostrando el nivel adecuado para ser titulares en un equipo que aspira a ser campeón. El esperpento es de tal calibre, que a día de hoy juega como titular indiscutible y de manera totalmente justa, un Max Svensson que llegó el último día del mercado, como remiendo de última hora y teóricamente para los minutos de la basura, como tercer delantero del equipo y poco más. Su lucha es indiscutible, incluso se le puede ver algo de proyección, pero lo que es innegable es que no está preparado para ser el punta de referencia de un equipo como el Depor, ojo, tampoco vino para eso y él está cumpliendo a la perfección, no podemos olvidar que la pasada campaña jugaba en Segunda RFEF en el filial del Espanyol. Algo muy diferente es lo de Gorka y lo de Kuki, pues el primero llegó a A Coruña con el aval de ser uno de los máximos artilleros del pasado curso, mientras que el segundo llegó directamente desde Segunda División. Por el momento, ninguno se ha adaptado a este Depor y los goles brillan por su ausencia, no estando nada afortunados tampoco en sus intervenciones a la hora de interactuar con el equipo. Por todo ello, el mercado de invierno traerá cambios a la delantera blanquiazul, tanto en lo referente a las entradas, como a las salidas. El caso "Lucas Pérez" aseguró que estará encima de la mesa hasta última hora, pero de no llegar el del barrio de Monelos, la secretaría técnica debe aportar alternativas y esta vez de un potencial acorde a un equipo que salió a competir con la intención de ser campeón.

LUCAS VOLVIÓ A ESCENA

- El parón de la competición en Primera División, por la disputa del Mundial, devolvió al de Monelos a la actualidad del conjunto blanquiazul.

No era muy complicado de predecir y los pronósticos se cumplieron en esta ocasión. La llegada del Mundial y el parón de la competición en Primera División disparó la rumorología a las primeras de cambio y Lucas Pérez regresó a la actualidad blanquiazul y además de manera fulgurante. Y es que no escapa a nadie el deseo del delantero coruñés de regresar a su casa, está por ver si se dan las condiciones necesarias en esta ocasión. En principio parece que podría ser más sencillo que el pasado verano el que pueda haber un acuerdo entre las tres partes, pues el Depor incluso estaría dispuesto a compensar al Cádiz en la medida de sus posibilidades y siempre teniendo en cuenta que Lucas termina contrato el próximo 30 de junio. A su vez, el equipo amarillo necesita reforzarse, su situación en el campeonato es límite, en puestos de descenso y con una falta de potencial alarmante en determinadas líneas. El límite salarial juega un papel fundamental y ahí es donde pueden llegar los principales problemas amarillos. Por un lado, la dirección deportiva insiste en que la entidad tiene libre una gran masa, pero escuchando las últimas declaraciones de Manuel Vizcaíno, presidente cadista, ya surgen más dudas. No es que el máximo mandatario cerrara la puerta a nuevas incorporaciones, pero a la vez ya fue poniéndose la venda antes de tener la herida ante lo que pueda suceder el próximo enero, algo que ya pasó el pasado agosto, terminando la plantilla carente de recursos y con un Sergio González anonadado ante la que le esperaba.

SEGÚN LA PRENSA DE CÁDIZ, LE HAN OFRECIDO RENOVAR

No puede darse por hecho que esto haya sucedido, pero según la prensa de la ciudad gaditana, Lucas Pérez cuenta con una oferta de renovación. Después del espectáculo del pasado verano, en el que el coruñés dejó claro que quería abandonar el club para seguir su carrera en el Depor, parece casi cómico que la dirección deportiva le haya ofrecido continuar como amarillo, aunque la obsesión por intentar sacar dinero por un jugador de 34 años es tan grande, que nada debe descartarse en este culebrón.

BRANQUIAZUL E NADA MÁS

Según las fuentes consultadas por Galicia Sport, las intenciones de Lucas Pérez continúan siendo las mismas que el pasado verano, por lo que no aceptará una hipotética oferta de renovación por parte del Cádiz, con lo que en 2023 será jugador del Depor si no hay novedad, quedando ya solo por saber si será a partir del próximo 30 de junio, o si su llegada se produce a lo largo del mes de enero.

EL ÍDOLO DE RIAZOR

La gran mayoría de deportivistas sueñan con el regreso del de Monelos, uno de los pocos ídolos de Riazor en la última década, por no decir el único. El descenso de categoría en la campaña 2017/2018 y un curso irregular del coruñés, hizo que mucha gente se decepcionara, pero la muestra de querer regresar con el equipo inmerso en la tercera categoría del fútbol nacional volvió a enamorar. El deportivismo cuenta las horas para que el delantero se pueda volver a enfundar la blanquiazul, a poder ser este mismo mes de enero, pues la opinión de muchos aficionados es muy clara y habla de que puede ser la diferencia entre lograr el ascenso o continuar una temporada más en una Primera RFEF cada vez más complicada.





RC DEPORTIVO

EL MERCADO DE INVIERNO TRAERÁ CAMBIOS A LA PLANTILLA

Se presumen más movimientos de lo habitual en un grupo con carencias y con gente que no cuenta.

Se presumen cambios en la plantilla blanquiazul de cara a la inminente apertura del mercado invernal. La secretaría técnica no tuvo su mejor versión el pasado verano, o al menos esa es la sensación, pues un buen número de futbolistas no están teniendo prácticamente oportunidades, mientras que a su vez, se notan carencias en determinadas posiciones del terreno de juego. Para lograr un ascenso directo se necesita corregir algo sobre la marcha y el trabajo desde hace ya más de un mes está completamente enfocado a ello. Y ojo, no solo para la incorporación de futbolistas, pues como es lógico, para que al Depor lleguen fichajes, la primera misión es dar salida a algunos de los integrantes del actual engranaje.

CANDIDATOS A ABANDONAR EL CLUB

Las miradas apuntan directamente a los jugadores que menos minutos acumulan, habiendo incluso opiniones muy diferentes con respecto a septiembre, pues si antes era Borja Jiménez el entrenador, ahora es Óscar Cano, y la forma de ver el fútbol de ambos no tiene nada que ver. El caso de Max Svensson es un ejemplo claro, pues si con el abulense no saltó prácticamente al campo, con la llegada del granadino pasó a ser indiscutible en la punta del ataque. Por el contrario, va quedando claro que jugadores como Víctor Narro, Gorka Santamaría o el mismísimo Álex Bergantiños no cuentan para el entrenador, desapareciendo por completo de las alineaciones e incluso costándoles muchísimo tener minutos a lo largo de los encuentros. Los casos de Retuerta y Borja Granero están muy claros, siendo dos de los máximos candidatos a abandonar el Depor en un par de semanas. El primero no debutó

en la competición liguera, lo que quiere decir que no convenció para nada, pues ya van dos entrenadores y ninguno de ellos lo incluyó en sus planes en ningún momento. El tema de Granero viene de lejos, no tuvo prácticamente minutos la pasada campaña y en el curso actual no tuvo suerte con las lesiones. Su contrato es de los más altos de la plantilla y termina contrato el próximo 30 de junio, el club no cuenta para nada con él y su marcha podría adelantarse unos meses.

HABRÁ MÁS MOVIMIENTOS DE LO QUE SUELE SER HABITUAL

No suele ser habitual que los equipos muevan muchas piezas en el mercado de invierno, pero en el caso del Depor hubo un cambio de entrenador y también en la filosofía de juego, con lo que a estas alturas parece algo necesario. Si a todo ello sumamos, las carencias que debe paliar la plantilla en determinadas posiciones, el cóctel es claro y hace sospechar que será un enero de órdago en la Plaza de Pontevedra.

GORKA SANTAMARÍA PODRÍA DEJAR EL DEPORTIVO

El punta vasco llegó al Depor como uno de los fichajes de relumbrón del pasado verano, firmando un contrato de una temporada, pero su adaptación al juego blanquiazul no está siendo buena y desde un principio generó dudas. Borja Jiménez le dio titularidades, pero siempre dio la sensación de no terminar de confiar en él. La llegada de Óscar Cano, técnico que lo tuvo en Badajoz el pasado curso, no mejoró su situación, sino todo lo contrario, pues directamente no cuenta y podría dejar el Depor a corto plazo.

RESTAURANTE • CERVECERÍA

Torre Internacional

PARRILLA • RACIONES • PLANCHA

RESERVAS
881 968 627

Av. Navarra, 53 • 15002 A Coruña

ESCANEA
NUESTRA CARTA



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**

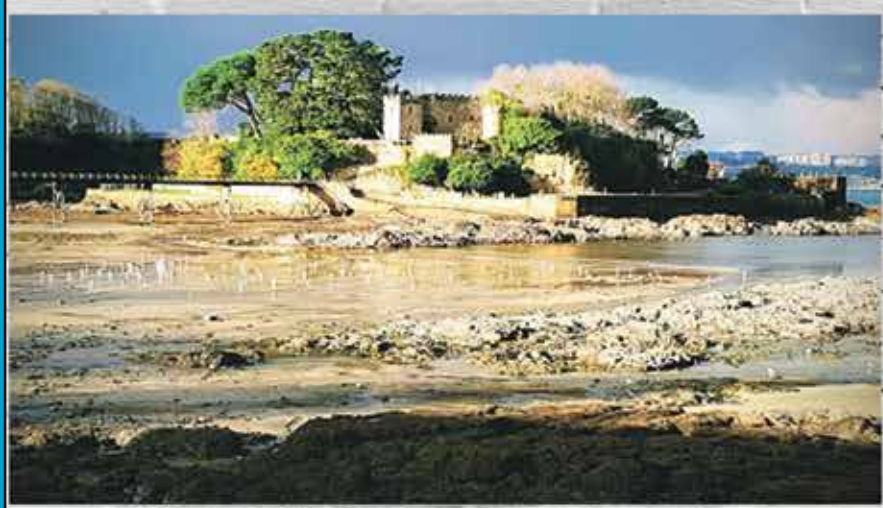


☎ **603 64 66 65**

Rúa Garrucha, 2 bajo
15179 Oleiros - A Coruña



La Dama



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

T.: 981 92 61 38

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

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



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

Bodega - Cervecería Tupinamba

Gran variedad de vinos
y tablas de embutidos

Horario: De Lunes a Sábado
10:00 h. a 22:00 h.

Domingo cerrado por descanso



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

Restaurante Casa Cuba

Comida casera de calidad

Restaurante Casa Cuba

Reservas en: 981 232 412

Avda Alfonso Molina 7 bajo. 15006 A Coruña

www.restaurantecasacuba.es

RESERVA
TUS COMIDAS Y CENAS
DE NAVIDAD

A Pardela

HAMBURGUESERÍA

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

A PARDELA
SANTA CRUZ

PARDELA25



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





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



ESPECIALIDAD EN ENTRECOT

*Menú del día
 Platos Combinados
 Pizzas y Pastas*

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




TAPAS
 RACIONES
 CAÑAS
 Y...

MUCHO FÚTBOL



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

Sede de
GALICIA GAITEIRA C.F.





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

698-179-888
 aitor@aguasdoparanocoruna.es

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



O Antigo




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

☎ 981 90 73 99



ALBERTO QUILES VUELVE A SER LETAL

El onubense no comenzó bien el curso, pero en la octava jornada todo cambió.

No parecía estar siendo el curso de Alberto Quiles, pues el onubense no vio puerta en las siete primeras citas del campeonato y su fútbol en nada se estaba pareciendo al que había enamorado a Riazor en su primera temporada en casa Depor. Su calidad es indiscutible, sus números todavía más, pero le costaba entrar en juego y el equipo echó mucho en falta sus dianas. Con un panorama desolador se llegó a la octava jornada y ahí todo cambió. Ahí se produjo precisamente un relevo en el banquillo blanquiazul, dejando Borja Jiménez su sitio a Óscar Cano. El modelo de juego del andaluz favoreció a un Quiles que desde entonces se volvió letal, anotando seis goles en siete partidos, llegando el segundo hat-trick de su carrera deportiva. Con todo esto no estamos diciendo que Borja Jiménez no supiese sacar partido a Quiles, pues no podemos olvidar que con el abulense, el delantero fue pichichi del grupo-1 de Primera RFEF. Pero el Depor este año perdió piezas, se recompuso con otras y hasta esa jornada 7 de la campaña, Borja no había encontrado la forma en ataque, ni la manera de hacer brillar a su estrella.

SEGUNDO HAT-TRICK DE SU CARRERA

En la jornada 13, el Depor afrontó un enfrentamiento complicado ante un Fuenlabrada que no deja de ser un equipo recién descendido desde Segunda División. Y en tierras madrileñas apareció la mejor versión de Quiles, dando una exhibición auténtica, marcando tres goles, que permitieron al Depor sumar tres puntos de oro y además de manera contundente (0-3). Este fue el segundo hat-trick en la carrera de Alberto, tras el anotado en la última jornada del curso 2014/15 al Lucena, cuando jugaba en las filas del Marbella CF.

UN AÑO MÁS EN A CORUÑA EN CASO DE ASCENSO

El delantero andaluz termina contrato el próximo 30 de junio y no será precisamente sencillo retenerlo en A Coruña, pues no le van a faltar ofertas de equipos de categoría superior, eso sí, si el Depor logra el ascenso, hay una cláusula en el contrato, por la cual Quiles renovaría automáticamente por una temporada más.

FICHA TÉCNICA:

NOMBRE COMPLETO:	ALBERTO QUILES PIOSA
FECHA DE NACIMIENTO:	27/04/1995
LUGAR DE NACIMIENTO:	HUELVA
ALTURA :	1,88.
DEMARCACIÓN:	DELANTERO
PIERNA BUENA:	IZQUIERDA
REPRESENTANTE:	EUGENIO BOTAS
FIN DE CONTRATO:	30/06/2023 (RENOVACIÓN AUTOMÁTICA EN CASO DE ASCENSO)
TRAYECTORIA EN CATEGORÍA SENIOR:	CÓRDOBA B, MARBELLA FC (CEDIDO), CÓRDOBA B, UCAM MURCIA (CEDIDO), CÓRDOBA B, CÓRDOBA, RECREATIVO DE HUELVA (CEDIDO), CÓRDOBA, RECREATIVO DE HUELVA Y RC DEPORTIVO.



RC DEPORTIVO

YEREMAY GANA PESO EN EL DEPOR DE ÓSCAR CANO

El canterano no es titular pero ya es una de las primeras opciones cuando toca mover el banquillo.

La calidad del joven Yeremay Hernández, más conocido por el deportivismo como “Peque”, es indiscutible y de ello nunca tuvo dudas Óscar Cano desde su llegada al club, pero a su vez siempre le pidió más, tanto en entrenamientos, como a la hora de tomar decisiones sobre el terreno de juego. El técnico no dejó de insistirle en la importancia de lo táctico, en la gran relevancia que tiene acertar en la toma de decisión y en lo importantísimo que es pensar y decidir de forma adecuada sobre la marcha, en cada movimiento. Su manera de orientarse sobre el césped es otro dato sobre el que le insistió el entrenador deportivista. En los primeros partidos de Óscar en A Coruña, a Yeremay le tocó observar y apenas contó con oportunidades, pero poco a poco fue ganando importancia y ya comienza a ser una de las primeras opciones cuando se trata de mover el banquillo. El paso adelante en lo físico también está comenzando a notarse bastante en el futbolista canario y por si fuera poco, sus compañeros confían en él al máximo, como demuestran en cada rueda de prensa, pues la gran mayoría hablan de él como un chico diferencial, lo que deja muy claro lo que puede ser “Peque” en la segunda mitad del curso. Su gran momento se acerca cada vez más y ojo, pues hablamos de talento, en la gran mayoría de las ocasiones la diferencia entre que un equipo ascienda o se quede con la miel en los labios. El Depor necesita reforzarse en invierno, eso es innegable, pero no es una barbaridad decir que el primer gran fichaje ya está en la casa y juega con el número 23.

HACE 1 AÑO LLEGÓ SU DEBUT CON EL PRIMER EQUIPO

El extremo canario llegó al Depor en edad cadete, enamorando desde un principio, convirtiéndose en una de las máximas promesas de la cantera.

Desde entonces fue quemando etapas, en juveniles formó parte del equipo que quedó Campeón de España, en un curso en el que jugaba ya con el Fabril de manera habitual. Su debut en el primer equipo en partido oficial era cuestión de tiempo y llegó hace justo un año, en un encuentro de Copa del Rey ante el UCAM Murcia, donde además brilló, siendo determinante en el triunfo del Depor, tras anotar un gol de bandera y asistir a Quiles en otro, tras una jugada individual de calidad, que terminó sentando al lateral y poniendo un centro medido en la cabeza del onubense.

FICHA TÉCNICA:

NOMBRE COMPLETO:	YEREMAY HERNÁNDEZ CUBAS.
FECHA DE NACIMIENTO:	10/12/2002.
LUGAR DE NACIMIENTO:	LAS PALMAS DE GRAN CANARIA.
ALTURA :	1,70.
DEMARCACIÓN:	EXTREMO IZQUIERDO.
PIERNA BUENA:	AMBIDIESTRO.
REPRESENTANTE:	GELU RODRÍGUEZ.
FIN DE CONTRATO:	30/06/2023 (POSIBLES CLÁUSULAS EN CONTRATO).
TRAYECTORIA EN CATEGORÍA SENIOR:	RC DEPORTIVO FABRIL Y RC DEPORTIVO..



ESTE FABRIL ES UN CICLÓN

El filial no da tregua y lidera la clasificación de Tercera RFEF con máxima autoridad, siendo sin duda el gran favorito al ascenso directo al final de la campaña regular.

El Fabril muestra calidad y potencial con la base del equipo juvenil que se proclamó campeón de España en la temporada 2020/2021. A su vez, los resultados acompañan, los futbolistas juegan casi de memoria en muchas ocasiones y el fútbol mostrado hasta el momento hace presagiar que este puede ser el año del filial para lograr el salto a Segunda RFEF. Los números son indiscutibles, ocho triunfos y tres empates en las once primeras citas del curso, lo que permitió a los de Óscar Gilsanz comenzar a escaparse en la tabla, ya que tomaron una ventaja de cinco puntos con el Racing Villalbés, seis con el Arosa SC, ocho con la UD Ourense y diez con el CD Estradense, sus cuatro más inmediatos perseguidores.

UN ONCE QUE SE SABE DE MEMORIA

El segundo equipo blanquiazul brilla y el once inicial comienza a saberse de memoria. Con la excepción de la portería, en la que Hugo y Brais se fueron repartiendo los minutos, Óscar Gilsanz tiene muy claro el resto de sus principales guerreros. El lateral derecho está siendo para Marc Lachevre, uno de los fichajes del presente curso, mientras que en el centro de la zaga se afianzó la pareja formada por Dani Barcia y el ex sevillista Puerto, completando Iano la zaga en el flanco zurdo del terreno de juego. El ex del Choco llegó a casa Depor el pasado curso y su mejoría fue espectacular a medida que fueron pasando los meses. En la medular, Brais Val y Jairo, dos de las máximas promesas, dejando la mediapunta a un Nájera que rebosa calidad. A partir de ahí, dos extremos creadores de juego como el juvenil Diego Gómez e Iñaki Leonardo, siendo la punta de ataque para otro de los "yogurines", un Martín Ochoa de récord, pi-

chichi de la categoría y pidiendo a gritos una oportunidad en el primer equipo, más aún ante la clara falta de gol de los Svensson, Santamaría o Kuki. Pero los once mencionados no son los únicos futbolistas con talento del grupo, pues no podemos olvidarnos que los Currás, Barba, Jesús Ares, Fito o Iván García pelean a destajo y cuando salen al terreno de juego hacen que el equipo no baje el nivel, mostrando sus cualidades y dejando claro que son jugadores a tener muy en cuenta.

EL JUVENIL A SE CORONÓ EN A MADROA Y ASALTÓ EL LIDERATO

No pudieron ir mejor las cosas al equipo de Manuel Pablo García en su visita a Vigo, donde se enfrentó al RC Celta en las instalaciones municipales de A Madroa. Los nuestros llegaban segundos a un solo punto del liderato, ocupado por los celestes, pero un gol de Hugo Villaverde a cuatro minutos del descanso volteó la situación. El Depor aguantó en la segunda mitad, mostró autoridad y dejó claro que cuenta con otra generación de jugadores sensacional, dispuesta a dar guerra hasta el final, y eso que no está pudiendo contar con Martín Ochoa y Diego Gómez, ya que ya dieron el salto al Fabril, siendo fundamentales para Óscar Gilsanz. Pero este juvenil es otro equipo con talento en todas las líneas, y ahí están laterales como Quique Teijo y Manu Berrocal, centrales de mucha proyección como Seydi o Rubén Vilela, centrocampistas como Carletto o Baldomar, magia en tres cuartas partes con Hugo Villaverde y atacantes de nivel, tanto para la punta, como para los extremos, siendo ejemplos claros los Kevin Sánchez o Álex Delgado, sin olvidarnos de la portería, donde Hugo Lemos está mostrando seguridad y a su vez dejando muy claro que quiere un sitio en el Fabril del próximo curso.



IRENE FERRERAS DIO CON LA TECLA Y EL DEPOR ABANCA SUEÑA

El ascenso a Primera no es una utopía para una plantilla que compite y deja grandes sensaciones.

El Depor ABANCA continúa su camino en una temporada 2022/2023 en la que las cosas están saliendo desde un primer momento y además con una gran imagen, tanto deportiva como institucional. Irene Ferreras llegó a la casa en el presente curso, tras una campaña para olvidar en todos los aspectos, pues los escándalos estuvieron a la orden del día y el equipo terminó por resentirse en la tabla, hasta el punto de tener que jugar el play off por estar presente en la segunda categoría del fútbol femenino nacional, tras quedarse fuera de las cinco primeras posiciones del grupo norte, en un curso de reestructuración, ya que la liga pasaba a tener un solo grupo. La confección de la plantilla fue el primer gran reto de la entrenadora madrileña, siempre con el apoyo de una dirección deportiva liderada por una joven coruñesa, Rocío Candal, una grandísima conocedora de la materia desde que es una niña y que entró en casa Depor en una situación complicadísima. Su falta de experiencia en cargos de una relevancia tan grande no se notó para nada y poco a poco fue haciendo camino, confeccionando un engranaje potente, en el que consiguió las renovaciones que ella e Irene consideraron oportunas para el equipo, además de fichajes de relumbrón que completaron una plantilla que ilusiona y que a día de hoy pelea por el ascenso directo, cuando quedan cuatro jornadas para el término de la primera vuelta del curso, pues las blanquiazules son terceras, a tan solo dos puntos del liderato ocupado por Osasuna. El calendario hasta el término de la primera vuelta es bastante asequible, aunque hablar de eso en una competición tan igualada no asegura absolutamente nada. El Depor recibirá en Abegondo a Córdoba y Fundación Albacete, mientras que visitará

a Juan Grande y Granada. Este último encuentro mencionado es el único ante un rival que puede considerarse directo en la actualidad.

CARLOTA SUÁREZ YA ES PICHICHI

Le costó coger su mejor nivel a la olívica, pero desde que llegó a él impresiona y se hizo con la titularidad de manera indiscutible. En las dos últimas semanas sumó cuatro dianas, tres ante el filial del Granadilla Tenerife y uno en la visita de las herculinas a Barcelona, donde sacaron un punto de oro ante el Espanyol, uno de los conjuntos más complicados del campeonato y que por ahora está cinco puntos por detrás de las nuestras. Carlota Suárez ya es pichichi de la liga, sumando las mismas dianas que Andrea Álvarez (Eibar), Edna Imade (Cacereño) y Paula Moreno (Dux Logroño). Tan solo una por detrás se sitúa otra deportivista, Paula Gutierrez, otra pieza clave en los planes de Irene Ferreras.

AINHOA MARÍN, MEJOR JUGADORA DE LA PASADA LIGA RETO

La centrocampista blanquiazul fue elegida por la AFE como mejor jugadora de la pasada Liga RETO, en una gala celebrada en el Casino de Madrid, a mediados del pasado mes de noviembre. Allí también fueron galardonados deportistas como Karim Benzema, Jonathan Viera, Alexia Putellas, Pablo Torre o Sergio Arribas. La centrocampista del Depor ABANCA es todo calidad y eso no pasó desapercibido para los grandes técnicos de nuestro país, los cuales supieron ver su talento y obsequiarla con un premio más que merecido y que habla muy claro sobre el gran futuro que tiene por delante.



Volvoreta
 PELUQUERIA UNISEX
 ☎ 881 928 485
 📍 Avda. de Hércules, 105. bajo.
 15002 La Coruña



PELUQUERÍA
 de caballeros
Alberto
 Telf. 668 55 58 70 · lg. O Curro. nº 2. 15175 Carral



VERTIGO
 TRABAJOS VERTICALES
 www.vertigovertical.es

TODO TIPO DE TRABAJOS EN ALTURA

628 572 820 📞 **696 359 887**

Lunes a Viernes de 8.00 a 20.00h

📍 **Ribeira Sacra - Mesoiro (A Coruña)**

✉ **jon.real@hotmail.es**



APARCAMIENTO
LOS MALLOS

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

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

IMPORTANTES DESCUENTOS CON BONOS POR VARIOS DÍAS

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



DISTRITO
mallos
 CENTRO COMERCIAL URBANO



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



CRISTAL
 HOTELES



EL
CRISTAL SAN
ROQUE
 RESTAURANTE



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

VEN Y SALTA SIN PARAR

JUST KEEP JUMPING

CLIMB WALL



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



INDOOR
TRAMPOLINE
PARK

CENTRO COMERCIAL PARQUE OLEIROS



Casa Pepito

Restaurante
Café
Bar



La auténtica cocina gallega
Carne, pescado, ensaladas, sartenes, postres y mucho más...

Especialidades de la casa:

Callos, Carne asada, Bacalao Pepito y Rape cazuela

Lugar O Monte, 50 - 15318 Abegondo (A Coruña)

☎ 881 062 725 📞 663 813 447 📷 📘 comeencasapepito



Avda. de Razo, 120 - 15100 CARBALLO (A Coruña)
T. 981 70 39 56



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)



Telf. 981 685 025

Cerceda - A Coruña



Excavaciones
Ismael Villaverde Barbeito

Telf. 616 156 439

Cerceda - A Coruña

EL EQUIPO VISITANTE

RACING CLUB FERROL

RACING FERROL

 **VEIGA SANTOS**
ASESORES



981 282 954



www.veigasantos.es



asesores@veigasantos.es



Avenida del Ejército 52, 1ºD. 15006 A CORUÑA



www.carpascernadas.com

CUMBRADOS – MESÍA (A Coruña)

Tif. 651 631 292



ROCA
Santiuste

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



EL RACING DEJÓ ATRÁS LA MINI CRISIS ASALTANDO PASARÓN

El curso de los de Cristobal Parralo está siendo de notable alto y llegan a A Coruña con ambición.

El Racing de Ferrol fue la gran sensación del inicio liguero, manteniéndose durante muchas semanas en lo alto de la clasificación y mostrando una autoridad muy grande, enlazando siete triunfos y un empate en las ocho primeras jornadas del campeonato. A su vez, los de Cristobal Parralo practicaron un gran fútbol, dominando las áreas y mostrando un poderío físico importante, además de estructurarse sobre el terreno de juego de maravilla, llevando a cabo un juego vistoso en muchas fases de los partidos. El equipo verdillo fue un verdadero ciclón, pero en el encuentro ante el Córdoba en A Malata llegaron contratiempos muy importantes, que condicionaron mucho sus siguientes semanas. Y es que cayeron lesionados de gravedad los dos laterales titulares, Luca Ferrone y Fernando Pumar. En el caso del primero, al menos hubo una buena noticia, pues finalmente la lesión se quedó en la rotura del cuerno posterior del menisco interno, cuando se esperaba una triada. Con todo, tres meses de baja no se los quita nadie al italiano, nacido en Sorrento. El caso de Fernando Pumar fue más grave, ya que la lesión afectó al ligamento cruzado anterior y al menisco, con lo que el ourensano estará unos ocho meses de baja, con lo que ya no podrá volver a vestirse de corto en el presente curso. Por si fuera poco, varios días después, se confirmó que Jon García, indiscutible para Cristobal en el centro de la zaga, también tendría que pasar por el quirófano por problemas en la rodilla.

CINCO JORNADAS CONSECUTIVAS SIN GANAR

Tras todo lo relatado, al Racing le costó encontrarse nuevamente y tras el empate ante el Córdoba en A Malata, acumuló otras cuatro jornadas sin

conocer la victoria, con derrotas ante Fuenlabrada (1-0), Unionistas (0-1) y Linense (2-1), además de un empate ante el Mérida en A Malata (1-1). La reacción definitiva llegó en Pasarón, en un derbi en el que los departamentales fueron superiores, sobre todo en una primera media hora en la que el partido quedó prácticamente sentenciado, tras los goles de Carlos Vicente y de Joselu.

EL JOVEN BRAIS MARTÍNEZ SE AFIANZA EN LA TITULARIDAD

La progresión de Brais Martínez es meteórica y si ya antes de la lesión de Fernando Pumar estaba contando con muchísimo protagonismo, desde entonces ya se hizo indiscutible y dueño absoluto del lateral izquierdo. El olívico tiene tan solo 20 años y hace tres campañas jugaba en el Val Miñor de División de Honor juvenil, dando su salto a senior en el Alondras de Cangas do Morrazo de Tercera División, para pasar el pasado curso a un Bergantiños recién ascendido a Segunda RFEF, donde maravilló, lo que detectó enseguida un Racing de Ferrol que no dudó en hacerse con sus servicios, ocupando de paso una de las seis fichas sub 23 de la plantilla.

LLEGAN AL DERBI CON MÁXIMA AMBICIÓN

El equipo de Cristobal Parralo llega al derbi convencido de sus posibilidades y sin miedo a un Depor que también pasa por un buen momento en la actualidad, con lo que a buen seguro se verá un duelo de muchísimos quilates entre dos claros candidatos a estar el próximo curso en la segunda categoría del balompié nacional.



RACING FERROL

MANU JUSTO GANA LA PARTIDA EN LA DELANTERA VERDILLA

El olívico jugó como titular prácticamente todas las jornadas, anotando 5 goles en lo que va de curso.

La plantilla del Racing cuenta con un potencial muy importante dentro de la Primera RFEF y además lo está demostrando con grandes resultados. Los verdillos tienen calidad en todas las líneas y lo que es más importante para poder llegar a un objetivo ambicioso, competencia. Uno de los casos más relevantes está sin duda en la delantera, pues por primera vez en casi una década, Joselu no está partiendo como punta titular en la mayoría de las ocasiones. El de Palmeira continúa siendo uno de los grandes arietes de la división, de eso no cabe duda, pero es que en A Malata aterrizó otro puntal, el olívico Manu Justo. La disputa es feroz y por el momento es el segundo el que está saliendo de inicio, situándose como uno de los máximos artilleros del grupo 1, tras anotar cinco dianas en catorce encuentros. También Joselu sabe lo que es marcar esta temporada, aún saliendo desde el banquillo, pues hizo el gol del empate ante el Córdoba, uno de los grandes rivales de los ferrolanos para el ascenso, repitiendo la situación ante el Mérida, logrando también marcar en Pasarón, en lo que fue su primera titularidad de la campaña 2022/2023.

DIO EL SALTO A SENIOR DESDE EL JUVENIL DEL AREOSA

Cuando hablamos de Manu Justo, lo estamos haciendo de un chico que salió hacia el fútbol senior desde el Areosa juvenil, conjunto que por entonces jugaba en División de Honor. Su primera experiencia fue en el Rápido de Bouzas, fichando un año después por el Arosa SC. En Villagarcía brilló durante dos temporadas, lo que lo llevó a escalar hacia la Segunda B, después de aceptar una oferta del Coruxo FC. Nuevamente en su ciudad natal, Justo

destapa el tarro de las esencias, juega, asiste, y anota una decena de goles como verdillo, dejando claro que estaba preparado para más. Y ahí apareció el Elche, por entonces en Segunda División, corría el mes de junio del año 2019. Manu firma un contrato de tres temporadas, pero se da la circunstancia de que nunca llegó a jugar como ilicitano en partido oficial. El primer curso fue cedido al UCAM Murcia, pero en el mes de enero tiene una oferta muy interesante del Celta "B" y finalmente se llega a un acuerdo entre todas las partes para que pueda probar suerte en el filial, eso sí, también cedido por un Elche que no quiso hablar de traspaso en ningún momento. Como celtiña jugó curso y medio, pues en el mes de junio ambos clubes acordaron renovar la cesión, dejando el jugador un muy buen sabor de boca. El ascenso del Elche a Primera le complicó las cosas para poder quedarse en el primer equipo ilicitano, y en su tercera campaña en la entidad volvió a ser cedido, esta vez al Racing de Santander. Con el club cántabro fue bastante importante nuevamente, el grupo logró el objetivo del salto a Liga Smartbank y Justo jugó de manera habitual, metiendo goles muy importantes y que significaron sumar los tres puntos. Al acabar la temporada regresó a Elche, para quedar libre de manera definitiva y firmar un contrato de un año con el Racing de Ferrol el pasado mes de julio. Por el momento las cosas están saliéndole a las mil maravillas, se está revalorizando con 26 años y ya hay clubes de la Liga Smartbank que tienen apuntado su nombre de cara al futuro. El Racing también intentará renovarlo, algo que a buen seguro conseguirá si logra el soñado ascenso, pues las partes se entienden de maravilla y cuando eso sucede, pocas cosas pueden impedir que termine por haber fumata blanca.

LOS GUERREROS DE A GRELA CONTINUÁN DANDO BATALLA

El Silva se mantiene en Tercera desde el año 2014, compitiendo siempre con el presupuesto más bajo.



El Silva ascendía a Tercera División en el mes de junio del año 2014, momento histórico, pues nunca antes había militado en la élite del fútbol autonómico. Desde entonces, el equipo se mantuvo y además de manera muy holgada en la mayoría de las ocasiones. Javi Bardanca es una de las grandes claves de que este proyecto sea un rotundo éxito, pues el técnico lleva catorce temporadas en el banquillo blanquillo, algo poco habitual y no visto muchas veces en la historia del fútbol gallego. Los otros grandes nombres son Luis Varela, presidente de la entidad, y Chechu Vales. El presi lleva ya como máximo mandatario desde el año 2004. Por entonces, el Silva era uno de los clubes más modestos de A Coruña, militando su primer equipo en Tercera Regional y sin estructura de base detrás. Pero tanto Chechu, como Luis y su junta directiva, fueron haciendo camino y a día de hoy, con la ayuda de los diferentes coordinadores y técnicos que fueron pasando por el club a lo largo de los años, el Silva cuenta con su primer equipo en Tercera División y con una cantera sensacional, con al menos dos equipos por categoría, además de una sección femenina que crece y tiene mucho que decir en los próximos años. Por si fuera poco, la entidad futbolística con sede en el campo de A Grela es la única de la ciudad de A Coruña que también cuenta con sección de fútbol sala.

TEMPORADA 2022/2023

Mirando al primer equipo y al actual curso 2022/2023, el objetivo vuelve a ser el de siempre, es decir, alcanzar la permanencia con el presupuesto más bajo de la liga. La plantilla cuenta con gente importante de los pasados años, incorporándose más jóvenes con mucha proyección como: Isaac González (Racing de Ferrol), Josito (Xallas), Iago Romar (Ural CF), Álex Coba (Ural CF), Sergio Cancela (Arteixo), Nico Manteiga (Polvorín) o Adri Suárez (Ural CF). También llegó a la casa el veterano David García, futbolista coruñés muy valorado en Tercera, quien acumuló más de 2000

minutos en el CSD Arzúa el pasado curso. Por el momento, la igualdad es máxima y los herculinos se mantienen fuera de las tres últimas posiciones, aunque siempre hay que tener en cuenta los posibles arrastres desde Segunda RFEF, con lo que lo ideal sería evitar las cinco últimas plazas. Los herculinos visitan al Rápido de Bouzas este domingo a partir de las 18 horas, mientras que el último encuentro del año 2022 lo jugarán en A Grela ante el Viveiro, el próximo sábado 17 de diciembre a partir de las 18 horas.





FUTBOL SENIOR

EL VICTORIA CF FEMENINO VUELVE A ENAMORAR

Las "cebritas" de Santa Lucía ya son terceras en el grupo primero de Primera Nacional.

El Victoria CF femenino vuelve por sus fueros y comienza a recordar al de hace dos temporadas, cuando se llevara el título del grupo-1 de Primera Nacional, colándose en una fase de ascenso en la que cedió en la última ronda ante el filial del Real Betis, y además de la forma más dolorosa, por el valor doble de los goles en campo contrario, una norma abolida a día de hoy en todo el fútbol nacional y europeo. Las "cebritas" de Santa Lucía ya son terceras en la clasificación, tras ganar ocho encuentros, empatar dos y caer en otros dos.

La entidad herculina apuesta cada campaña por su fiel política de cantera y está llamada a llegar a categoría superior a corto o medio plazo. La zona alta lleva ya años siendo una realidad y el gran premio estuvo muy cerca de llegar en la mencionada temporada 2020/2021, aunque finalmente tuvieron que conformarse con quedarse a las puertas. Lejos de venirse abajo, el club continuó con la máxima ilusión y el pasado curso finalizó en la quinta posición, tras un comienzo algo irregular que limitó las aspiraciones finales. Para la temporada actual, una de las principales novedades llega en el banquillo, pues Raúl de Antón se hizo cargo del grupo, después del fichaje de Cris Oreiro por el RC Deportivo, como segunda entrenadora de Irene Ferreras. El nuevo míster confía como técnico auxiliar en Darío Gerpe, mientras que "Uru" continúa como delegada. La plantilla de futbolistas presenta una línea claramente continuista, llegando tan solo dos jugadoras de fuera de la casa, la ex del Vilvestro, Ángela Chorén, y Lucía Rodríguez, una apuesta de tan solo 21 años y que venía mostrando sus habilidades

en el vecino Crendes. Para completar la nómina de futbolistas, la cantera volvió a tomar protagonismo y las Nuria Sánchez, Carla Riomao, Carla Amado o Ana Gómez están ante su gran oportunidad de consolidarse en categoría nacional. Una de las bajas más sensibles es la de Charín, jugadora que continúa su formación deportiva y académica en Estados Unidos.





ESPOREFORMAS

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



ESPOREFORMAS@GMAIL.COM

TEL: 670 859 163

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



IP ELECTRICIDAD

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

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, 1ª Avenida nº 26
15190 Mesoiro (A Coruña)



CANALONES

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



Alfoli, 7 - BETANZOS (A Coruña)

658 471 455 - 665 386 685

FARIÑA

ESCAYOLAS Y PLADUR

ESCAYOLA: Techos, molduras, cornisas, arcos
PLADUR: Armarios, estanterías, paredes
AISLAMIENTOS: Térmicos y acústicos

Pascual Veiga, 44 bajo · A CORUÑA

Tel.: 649 845 873

antoniocal1971@gmail.com



REVESDUYO

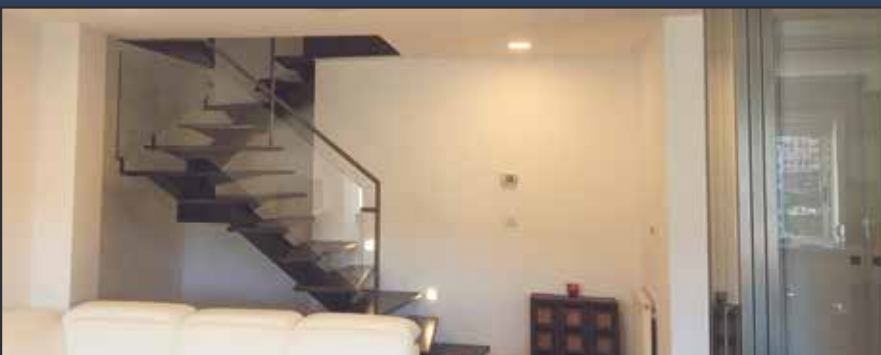
REHABILITACIONES | REFORMAS | CONSTRUCCIÓN

981 653 787 · 670 410 211

revesduyo@revesduyo.es

www.revesduyo.es

Polígono de Almeiras · Río Mero, 10 · 15180 · Culleredo (A Coruña)



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



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



ARTURO

AGRO FORESTAL

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

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

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



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 



GESTORÍA
OTERO

Servicios Inmobiliarios

*Servicio personalizado,
tasación gratuita inmuebles contratados*



***Oportunidad, apartamento Rua 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



POLIDEPORTIVO

<p>Trabajo serio,veloz y eficaz Resultados garantizados 100% Amarre de amor,suerte en tus proyectos y exámenes Potencia espiritual contra toda influencia negativa</p>	<p>Vidente Ayune EXPERTO VIDENTE AFRICANO 613 492 465 Trabajo in situ o a distancia</p>	<p>Quitar mal de ojo,hechizos, brujería Ayuda a curar la impotencia, enfermedades desconocidas y problemas de fertilidad Tambien habla inglés y francés</p>
--	--	---



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

Fernando Couceiro Carro
696 96 86 69

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



KIUSAO KUNG FU

ESCUELAS WING CHUN & ARTES MARCIALES

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

Fisioterapeuta
 Técnico Deportivo
 Cinturón Negro 5° DAN
 Maestro de Entrenadores FELODA

20 años de experiencia en Artes Marciales

Instructor profesional de Wing Chun de adultos e infantil

Fundador de las Escuelas de Wing Chun KIUSAO KUNG FU

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



MAESTRO SIFU JUAN SALDEÑO

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

kiusaokungfu.com






CARLOS LOUREIRO: “PRONTO ESTARÉ DE NUEVO AL PIE DEL CAÑÓN”

El técnico coruñés está cerca de terminar la tesis doctoral, momento en el que regresará a los banquillos.

Carlos Loureiro, entrenador nacional de hockey sobre patines, estuvo con la redacción de Coruña Sport, sometiéndose a todo tipo de preguntas sobre el momento actual del mundillo en nuestra comunidad autónoma. “Yo creo que en los últimos Campeonatos de España se volvió a demostrar que Galicia da mucha guerra”, afirmó un Carlos que cuenta los días para regresar a los banquillos, pues este curso permanece alejado, debido a motivos relacionados con su formación académica, ya que está cerca de terminar la tesis doctoral.

- Carlos, este año no estás en ningún banquillo, pero me consta que estás más al día que nunca, sin parar de ver hockey cada semana, ¿cómo van las cosas?

- “Pues así es, no estoy entrenando, pero como tú dices viendo absolutamente todos los partidos, todo lo que van echando, tanto de pequeños como de los senior. De hockey veo todo y más, como se suele decir en estos casos”.

- En verano tenías ofertas, al final no te decidías por ninguna, imagino que deseando que aparezca un proyecto ilusionante para volver al mundo de los banquillos.

- “En verano me llamaron de algunos clubes, pero este año estoy terminando la tesis doctoral y no puedo comprometerme con ningún equipo para poder entrenar. Si dije que no fue básicamente por eso, este año espero acabar y

después ya estaré disponible de nuevo”.

- Y bueno, cómo está nuestro hockey, el hockey gallego en esta temporada 2022/2023, danos tu opinión sobre la situación.

- “Yo creo que en los últimos Campeonatos de España se volvió a demostrar que damos mucha guerra en todos, unos años con mejores resultados que otros, pero siempre estamos ahí. Creo que estamos tirando bien, creo que la labor que está haciendo Dominicos o Compañía es clave, con gente que llega a OK Plata y compite, dándole la oportunidad a un buen número de gallegos, y además plantando cara a la mayoría de los rivales. El Dominicos, por ejemplo, con Bruno y Jacobo Copa, que son dos chavales de aquí de Galicia, uno formado con el CH Compostela, otro en el propio Dominicos, y ahí están, han crecido a lo largo de los años en sus respectivos clubes, han acabado jugando con la Selección Española sub 19 y ya son importantes en OK Plata, siendo su proyección muy buena”.

- Háblanos un poquito de ambos, tanto de Bruno Saavedra como de Jacobo Copa.

- “Son dos pedazo de jugadores. Jacobo es súper inteligente, lo ves en la pista y desde que empezó a jugar con el equipo de Plata parece que lleva jugando toda la vida, pues lo ves distribuir el juego, dirigir, cosas que solo se pueden hacer si eres súper inteligente. Bruno es un cañón físicamente, es súper



POLIDEPORTIVO

completo, lo ves en todas las partes de la pista, lo hace todo, es un chico desequilibrante, lo vimos en el Mundial sub 19, al final era el jugador más determinante de la Selección Española”.

- ¿Los ves en OK Liga en un futuro próximo?

“Yo creo que por la proyección que llevan ellos dos, sí. Son jugadores a los que les viene de maravilla que haya OK Plata en Galicia para poder foguarse, pero su techo no es eso, ya que tienen calidad de sobra, no solo para llegar a OK Liga, sino para triunfar en OK Liga cualquiera de los dos”.

- También el Liceo tenía al segundo equipo en OK Liga Plata y este año renunció, ¿ves adecuada la OK Plata para un filial o es una categoría complicada desde el punto de vista de la formación?

“Por una parte se necesita la OK Plata, lo que pasa es que a nivel económico es muy difícil poder mantener a tres equipos en categoría nacional. Por ese lado se entiende, en ese aspecto es normal, son gastos continuos de tres equipos y es muchísimo dinero a lo largo del año. Después, es una pena por los chavales que vienen por debajo, porque si que el salto ahora mismo es muy complicado, pensar en saltar desde bronce a OK Liga es algo impensable. Por todo ello es tan importante ahora mismo Compañía y Dominicos, aquí en Galicia nos vienen genial estos dos clubes por todo esto que hablamos, para que chavales como Bruno o Jacobo tengan ese equipo para foguarse aquí en Galicia y puedan dar el salto a OK Liga sin que sea todo tan fuerte desde Bronce o Liga Gallega”.

- Mirando ahora al hockey senior, hálbanos precisamente de Compañía de María, ¿cómo los ves en este curso 2022/2023?

“Compañía tiene una mezcla de jugadores veteranos con otros de la casa que vinieron por debajo y son de la casa, chavales que han estado creciendo a lo

largo de los años pasando por todas las categorías del club y yo creo que al final esto es lo que le tiene que dar un poco el sentido a lo que están haciendo esos clubes. Al final, los chavales de la base están viendo que hay en el primer equipo jugadores que llegaron a él, dando los mismo pasos que están dando ellos ahora. Eso es importantísimo, al final ven claro que pueden llegar, no se desaniman, trabajan a tope y progresan. Pero ya no solo en Compañía, en Dominicos igual, hay varios jugadores que están ahí desde pequeños, como Manu Becerra, Iñigo Varela o Neto. Todos esos jugadores han jugado en todas las categorías y han llegado al primer equipo en OK Plata. Es una motivación muy importante, que no se tenía hace años, pues al final el Liceo está creado para intentar ganarlo todo y eso lleva a no poder tener todos los jugadores gallegos que queríamos, pero también mucho de eso es porque no había ese paso intermedio para que los jugadores se fogueasen. Ahora mismo lo tenemos y hay que aprovecharlo”.

Crees que hay posibilidades de llegar a OK Liga con algún equipo gallego más, como en su caso fue Cerceda o Cee, pero bueno, en este caso Cerceda que es el caso más reciente y por tanto el que más recordamos todos.

“Yo creo que cualquiera de los dos equipos que tenemos en Plata ahora mismo, tanto por cómo están trabajando, por cómo trabajan la cantera y por los chavales que les vienen por detrás, pues van a seguir llegando jugadores seguro y de máximas garantías al primer equipo, pues pienso que sí que es posible. Dominicos fue Campeón de España la temporada pasada, esto no es algo efímero, es decir, no es un caso de decir, bueno, ahora mismo tengo un equipo en Plata, que está haciendo un gran trabajo, pero no sé lo que pasará en los siguientes años porque voy a tener que fichar, a ver si voy a tener dinero para poder hacerlo, sabe dios lo que pasará, etc, etc, etc. No, no es eso, porque por debajo llega una calidad tremenda, equipos hechos que han sido



los mejores de España en su categoría, por lo tanto, de ahí van a aprovechar muchos jugadores”.

- ¿Qué significa ese título nacional de Dominicos para el hockey gallego?

- “A nivel comunidad es dar un golpe encima de mesa, es mandar un mensaje claro de que tenemos jugadores, que estamos sacando jugadores y que podemos competir a Cataluña que tiene cientos de licencias más que nosotros. Todas estas cosas dignifican al máximo el trabajo de los clubes, de los entrenadores y por supuesto de los protagonistas, que son unos jugadores que no tienen nada que envidiar, y es a lo que me refería antes con Jacobo y con Bruno, a ninguno de los del resto de España”.

- Ahora vamos a ser también un poquito críticos, ¿en que debemos mejorar en Galicia?

- “La mayor crítica la hay que hacer, y en esto coincidimos todos y viene de toda la vida, es la falta de entendimiento entre clubes. Al final somos pocos clubes y parece que a veces están mal avenidos entre ellos, cuando lo mejor sería funcionar un poquito más en conjunto. Claro, al final, si tú estás en un club, siempre vas a decir, quiero lo mejor para mi club, y quizás nos falta, sobre todo en categorías senior, decir, pues este jugador es muy bueno, lo tengo en Bronce, pero realmente tiene que estar en Plata, pues es lo mejor para su progresión y su futuro. Yo sé que no es nada sencillo todo esto, pero a lo mejor tengo que renunciar un poco al objetivo, por el bien del jugador y su crecimiento. Ya te digo, no es fácil, yo mismo si estoy en un club, quiero lo mejor para mi club, pero sería algo a mejorar entre todos y que daría más calidad al hockey de nuestra comunidad autónoma”.

- ¿Cómo ves al Liceo en este cambio de ciclo en el primer equipo?

- “Al Liceo está claro que se le fueron jugadores importantísimos, pero yo

creo que lo que ha venido es una pasada, son muy buenos jugadores y prometedores. Sito Ricart es un pedazo de jugador, es jovencito, ya tiene experiencia y va a crecer muchísimo en el Liceo. Es un jugador que jugó con las categorías inferiores de la Selección. Después, el salto de calidad definitivo llegó con la incorporación de Pol Manrubia. Son piezas diferentes a las que teníamos el año pasado, pero no perdemos calidad. Eso sí, hay que tener paciencia, pues hablamos de chicos muy jovencitos y aunque no se tiene tanta veteranía como podía tener Roberto o Adroher, van a ir ganando en experiencia. El Liceo tiene muy buen equipo y la puntilla definitiva fue el fichaje de Pol”.

- ¿Y el femenino?

- “El femenino tiene un equipazo, ahí están Adriana, Bea o María, por poner algunos ejemplos. Yo creo que van a hacer una muy buena temporada. Con respecto al año pasado faltan Naiara Vaamonde y Lucía Yañez, que están en Raxoi este año, y bueno, con un equipo similar al del pasado año, a ver si pueden incluso mejorar la posición de la pasada temporada”.

- No me puedo olvidar de preguntarte por Escola Lubiáns, un club muy querido para ti y en el que está allí Jorge Lamas haciendo un trabajo encomiable también.

- “Sí, de hecho, estoy yendo de vez en cuando hasta Carballo, con Jorge me llevo bien desde pequeño, estudiamos juntos y es amigo. Entonces me dijo si iba algún día por allí y cuando tengo algún rato libre voy a estar con ellos, a echar una pequeña mano por allí, pero ya te digo, en días puntuales. A mí me viene genial, porque me quita el mono también y es un club que aprecio muchísimo. Él está haciendo un trabajo tremendo con los chavales y como yo los conozco a todos, ya que también los tuve a casi todos en algún momento, pues me calzo allí los patines con ellos y es un club muy especial.



POLIDEPORTIVO

Yo creo que deben seguir trabajando así, al igual que Órdenes o los clubes de Santiago, porque al final sería tremendo también poder tener un club de Plata fuera de la ciudad de A Coruña”.

- Carlos, mirando a los Roller Skate Games, ¿cómo viste a España con los diferentes equipos?

- “Yo de los Roller con lo que más me quedo es con el ambiente que hubo. Jugar en ese pabellón tiene que ser impresionante. ¿El papel de España? Sería mentir si decimos que esperábamos que cayese con Francia en cuartos de final, a pesar de que Francia es un equipo que tiene tres jugadores muy buenos, pero nadie esperaba caer ahí. Hablar a todo pasado es sencillo, Cabestany se llevó a los jugadores que consideraba más adecuados para su estilo de juego, los que él consideró que venían mejor a todo ese modelo, pero bueno, la verdad es que es un palo grandísimo para España, muy, muy grande, no se contaba y tal como está el hockey español, España tenía que estar en la final, al menos desde mi punto de vista. No me gusta hablar de fracaso, es deporte, a un partido además, pero sí es un palo que no entraba dentro de lo previsto. España, junto a Argentina y Portugal, es claramente favorita en la gran mayoría de campeonatos. Yo creo que faltó también un poquito de carácter, de garra y de intensidad. Algo que sí le vi al femenino, por ejemplo. En categoría femenina llevaron una selección muy buena y llegaron a la final y tuvieron oportunidades hasta más no poder, al final se puso por delante Argentina, pero tuvieron carácter, una intensidad tremenda durante todo el partido y aunque al final hasta pierden 3-0, para mí no merecieron esa suerte, ni de lejos ese resultado, para mí no merecieron ni perder. Mirando a la sub 19, que es donde estaba Bruno Saavedra, me encantó. Jugaron también con una intensidad espectacular, el partido contra Argentina parecía un partido de categoría absoluta, tanto por intensidad, como por disciplina jugando, como por otros conceptos, los cuales hicieron que diese la sensación

de partido de absoluta. Se ve que las nuevas generaciones, tanto de España como de Argentina, van a seguir compitiendo al máximo nivel”.

- Ya para finalizar, Carlos, un mensaje a esos fans que ya están deseando verte en un banquillo de nuevo, recordarle que es acabar la tesis doctoral y que ya vuelves al pie del cañón.

- “Pues nada, pronto estaré ya ahí de nuevo en el mundo del hockey sobre patines, es una gran pasión para mí y ya te digo, sigo viendo todos los partidos habidos y por haber, tanto en vivo como por la tele. Al final también me gusta ir por las pistas y estar con toda esa gente con la que fui haciendo amistad a lo largo de los años”.





OTRA PLANTILLA PARA SOÑAR EN GRANDE

El HC Liceo poco tiene que ver con el del pasado curso, pero los resultados no se resienten.

El Deportivo Liceo se consagró a lo grande el pasado mes de junio, ganando la OK Liga de hockey sobre patines por octava vez en su historia. El buen funcionamiento de los verdiblancos no pasó desapercibido una vez más por los grandes gallos a nivel económico y los Roby Di Benedetto, Jordi Adroher, Carles Grau, Marc Grau o Maxi Oruste fueron anunciando su compromiso con otras entidades, poniendo punto final a su estancia en A Coruña. Tampoco continuaron como verdiblancos, Martín Rodríguez y Jordi Burgaya, estos dos casos por motivos más relacionados con la ausencia de minutos de juego. De una forma o de otra, la regeneración estaba servida por obligación.

OTRA LECCIÓN MAGISTRAL

No era precisamente sencillo poder recomponer el equipo, pero sí un club está acostumbrado a situaciones inverosímiles cada cierto tiempo, ese es el hercúliano. De esta manera, dirección técnica y directiva se pusieron manos a la obra y poco a poco fueron cerrando fichajes. La apuesta por la juventud volvió a ser clara y los Sito Ricart (Caldes), Arnau Canal (Voltregá), Fabrizio Ciocale (Valdagno) y Pol Manrubia (Benfica) aterrizaron en A Coruña, junto al portero Martí Serra (Lleida) y Bruno Di Benedetto (Lleida). Esta es la segunda etapa en el Liceo, tanto para Fabrizio, como para Bruno.

LOS RESULTADOS NO SE RESIENTEN

Está claro que esta plantilla aún no muestra el empaque y la seguridad que mostraba la del pasado curso, es lógico y normal, pero no es menos cierto que los resultados son muy buenos, peleando incluso de tú a tú ante el FC Barcelona, en un partido en el que se impusieron los blaugranas por 2-3. El Liceo igualó un 0-2 y cuando el encuentro estaba ya para cualquiera, finalmente fueron los de la ciudad condal los que se llevaron los tres puntos.

DAVA, CÉSAR Y ÁLEX ASUMIERON LA RESPONSABILIDAD

Los únicos jugadores que quedan en A Coruña, respecto al pasado curso, son los canteranos Dava Torres y César Carballeira y el catalán Álex Rodríguez. Los tres cuentan con nivel top en OK Liga y por ahí comenzó a recomponerse un engranaje en el que son importantísimos semana tras semana. El de Sant Hipòlit se sitúa como máximo goleador del equipo, y es que ojo, pues hablamos de un chico que ya sabe lo que es ser pichichi de la OK Liga. Por su parte, Carballeira vive un momento espectacular en lo físico y el equipo lo agradece en el plano defensivo, pero a su vez también está viendo puerta con facilidad, sumando ocho goles en las ocho primeras citas de la campaña. No podemos olvidarnos tampoco de un Dava cada vez más suelto a medida que pasan las jornadas y que tiene su magia intacta para sacarla a relucir en los momentos más decisivos del curso.

PLANTILLA DEPORTIVO LICEO 2022/2023

JUGADOR	EDAD	DEMARCACIÓN
MARTÍ SERRA	26	PORTERO
MATÍAS BRIDGE	21	PORTERO
SITO RICART	23	DEFENSA
BRUNO DI BENEDETTO	25	DEFENSA
CÉSAR CARBALLEIRA	26	DEFENSA
ARNAU CANAL	22	DEFENSA
DAVA TORRES	27	DELANTERO
POL MANRUBIA	22	DELANTERO
ÁLEX RODRÍGUEZ	29	DELANTERO
FABRIZIO CIOCALE	24	DELANTERO



POLIDEPORTIVO

EL DEPORTIVO LICEO FEMENINO CONTINÚA PROGRESANDO

Stanis vuelve a ser el técnico de un grupo que ya la pasada campaña se dejó ver y dio un nivel alto.

La progresión del Deportivo Liceo va en aumento a medida que se suceden las campañas, llegando ya el año pasado un éxito muy relevante, pues el equipo logró jugar la Copa de la Reina y además alcanzó las semifinales, tras imponerse al Vila-sana, uno de los grandes gallos y en aquel momento líder de la OK Liga. También en la regularidad fueron bien las cosas a las herculinas, tras ser capaces de finalizar en una más que meritoria sexta posición, a tan solo tres unidades del Cerdanyola, después de ganar nueve de los últimos doce partidos. Tan solo Telecable, Vila-sana, Palau de Plegamans y Manlleu, los cuatro grandes del momento, fueron capaces de superar con claridad a las de Stanis en la clasificación de la regularidad.

LINEA CLARAMENTE CONTINUISTA

El equipo verdiblanco cuenta prácticamente con la misma plantilla que finalizó el pasado curso, pues tan solo fueron baja Naiara Vaamonde y Lucía Yañez, ambas en el HC Raxoi en el presente curso. En cuanto a las incorporaciones, llegó la portera Ariadna Escalas desde Mataró y la jovencísima Marlena Rubio, procedente del Bigues i Riells.

LAS LESIONES ESTUVIERON A LA ORDEN DEL DÍA

El equipo verdiblanco escala poco a poco en la clasificación, tras un inicio un poco complicado, en el que las lesiones y los imprevistos estuvieron a la orden del día. Por ejemplo, Adriana Soto, una de las estrellas de la OK Liga Iberdrola, todavía no pudo debutar esta temporada en el campeonato liguero. La argen-

tina viene de proclamarse Campeona del Mundo con su selección el pasado mes de octubre y también quiere pasar a la historia en A Coruña. La Copa de la Reina está en la mente de todo el grupo de jugadoras y ojo a las verdiblancas, pues tienen potencial de sobra para imponerse a cualquiera cuando hablamos de eliminatorias a partido único. Eso sí, antes de hacer cábalas todavía deben asegurar la clasificación y para ello trabajarán en las semanas que faltan hasta el término de la primera vuelta.

PLANTILLA DEPORTIVO LICEO 2022/2023		
JUGADORA	EDAD	DEMARCACIÓN
VERÓNICA CARETTA	21	PORTERA
ARIADNA ESCALAS	24	PORTERA
MENCÍA MOSQUERA	15	PORTERA
BEATRIZ GAETE	26	MEDIO
ALBA GARROTE	23	DELANTERA
ALEJANDRA MARTÍN	22	DEFENSA
CRISTINA DIZ	18	MEDIO
LUCHY PAZ	23	DEFENSA
MARLENA RUBIO	19	DELANTERA
MARÍA SANJURJO	22	DELANTERA
ADRIANA SOTO	23	MEDIO
LARA YAÑEZ	22	DEFENSA



☎ 881 064 854

☎ 650 523 030

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

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



Pensión
Casa Manolo

Mabegondo - Abegondo (A Coruña) Tfn: 981673006 / 666828941
restaurantecasamanolo@gmail.com



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



TALLERES
GULLIN
MECÁNICA GENERAL



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

Juan Flórez, 5 - bajo (Frente al Hotel Hesperia)
15004 A Coruña
Tlf.: 981 227 942

Avenida de Finisterre, 27 · 15004 A Coruña
Tlf.: 881 962 947

Riego de Agua, 20 · 15001 A Coruña
Tlf.: 881 964 855

Brushing
BARBERSHOP

A Coruña 1978
• Cortes & Afeitados • Caballero •

HORARIO:

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

Sábados de 9:00 a 14:00 h.



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

Escríbenos en: www.carniceriapablo.com

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

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

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



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



La Gominola
 www.lagominola.negocio.site
 ☎ **881 29 61 38**
 Baltasar Pardal Vidal nº3 Bajo
 Alcalde Suárez Ferrin nº16
 Nueva Travesía Buenavista nº1 Bajo



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



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)



Gonzaba
 chuletón e peixe à brasa desde 1976
 www.asadorgonzaba.com
 Rúa Nova de Abaixo, 17
 Tels: 981 59 48 74 / 609 460 012
 Santiago de Compostela

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

SALVA CAR
TALLER
MECÁNICO
 Profesionales del Automóvil
 Avda. de los Mallos, 60 · 15007 A Coruña
 Tlf./Fax: 981 237 104



LIMPIEZAS ISKRA
LIMPIEZAS DE COMUNIDADES
 MÁS DE **10** AÑOS DE EXPERIENCIA
 ☎ **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**



Bayfa
 ingeniería e instalaciones

PROYECTOS
 CLIMATIZACIÓN
 VENTILACIÓN
 MANTENIMIENTOS
 ENERGÍAS RENOVABLES
 CONTRAINCENDIOS

M.: 639 10 67 81 T.: 981 64 16 69 F.: 981 60 09 29
 C/ José Pérez Ballesteros, n.º 3 - bajo · 15141 ARTEIXO
 e-mail: info@bayfa.es www.bayfa.es

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

Bienvenidos a Semente e Gran,
 tu nueva Tienda de alimentación
 a granel en el Centro de La Coruña.

Variedad y mucha calidad
 Os esperamos.

📍 Calle Federico Tapia 33, bajo dcha.
 15005 - A CORUÑA

SEMENTE E GRAN

☎ **881 002 119**
 ☎ **618 425 032**
 info@sementeegran.com
 sementeegran11@gmail.com
 www.sementeegran.com





COMPAÑÍA DE MARÍA: EL TRABAJO DE CANTERA DA SUS FRUTOS

Los de la Avenida Calvo Sotelo compiten en OK Plata con cinco jugadores salidos de la base del club.

La cantera es la principal seña de identidad del Compañía de María CH. Los de la Avenida Calvo Sotelo llevan ya más de una década a un nivel superlativo y los frutos llegaron al primer equipo, pues no podemos olvidar que compite en OK Liga Plata con hasta cinco jugadores formados en la casa. A su vez, llegan por detrás más generaciones doradas, que a buen seguro continuarán sumando y aportando materia prima de calidad. Ignacio Sáenz, Jorge Ricoy, Miguel Fernández, Francisco Dumont y Dani Armas sirven de ejemplo claro a esos jóvenes que pelean al máximo y que ven claramente que pueden llegar a jugar en el primer equipo si su progresión continúa de igual manera en los próximos años. Además de ellos, otros cuatro coruñeses forman parte del engranaje, Diego Lago y Sergio Castellanos, ambos formados en el Liceo, y Hugo García y Sergio Cagide, salidos de la cantera del HC Borbolla, entidad del barrio de Monte Alto, lo que demuestra que Compañía también es una oportunidad de oro para que jóvenes con condiciones de la ciudad, puedan llegar a dar el salto a la segunda categoría del hockey sobre patines nacional. En la entidad también hay sitio para el talento foráneo, pues no podemos olvidarnos de chicos como Javier Jurado, formado en la cantera del Alcobendas, Nil Genero, salido de la base del Taradell, Carlos López, criado en el Areces de Grado, o el argentino Ignacio Liñan, llegado desde la capital mundial del hockey, desde el Estudiantil de San Juan.

OBJETIVO PERMANENCIA

El objetivo del Compañía de María CH en este curso 2022/2023 pasa por la permanencia. El nivel del grupo norte de la OK Plata es elevadísimo, la

igualdad muy grande y los de Alejandro Canosa deberán hacerse fuertes en casa, para desde ahí ir acercándose poco a poco el objetivo. Rascar puntos a domicilio en esta competición es complicadísimo, más aún para los dos equipos coruñeses y para el Oviedo Roller, ya que tienen que viajar a Cataluña en todos los desplazamientos, a excepción de los que se disputen entre ellos.

PLANTILLA COMPAÑÍA DE MARÍA 2022/2023

JUGADOR	EDAD	DEMARCACIÓN
DIEGO LAGO	39	PORTERO
FRANCISCO DUMONT	20	PORTERO
SERGIO CAGIDE	18	PORTERO
HUGO GARCÍA	32	DEFENSA
JAVI JURADO	33	DEFENSA
CARLOS LÓPEZ	27	MEDIO
JORGE RICOY	23	MEDIO
NIL GÉNERO	21	MEDIO
MIGUEL FERNÁNDEZ	20	MEDIO
SERGIO CASTELLANOS	21	MEDIO
IGNACIO SÁENZ	20	DELANTERO
IGNACIO LIÑAN	23	DELANTERO
DANIEL ARMAS	19	DELANTERO



POLIDEPORTIVO

CLUB AA DOMINICOS: UN HISTÓRICO QUE VUELVE POR SUS FUEROS

Los de la Ciudad Vieja también funcionan a base de cantera y sueñan con la OK Liga a medio plazo.

El Club AA Dominicos es la entidad más antigua del hockey sobre patines gallego en la actualidad. Los de la Ciudad Vieja fueron fundados en el año 1957, con lo que acumulan 65 años dando guerra por las pistas. Su época dorada fue en los 80, ascendiendo a la máxima categoría nacional, por entonces la División de Honor, en la que se mantuvo durante una década de manera consecutiva, llegando la mayor de las glorias en el curso 89-90 en Alcobendas, ciudad en la que se proclamó campeón de la Copa del Rey, ganando al Reus Deportivo en la gran final por 2-1. El técnico de aquel equipo era el histórico Carlos Gil, posteriormente entrenador del HC Liceo durante muchísimos años y en diferentes etapas. En aquella plantilla también estaba Juan Copa, por entonces como jugador, además de los Fernando AVECILLA, Pablo Trigo, Benigno Rodríguez, Celso González, Alejandro AVECILLA, Javier Losada, Germán Taibo, Juan Yáñez y un Carlos Figueroa que posteriormente se convirtió en uno de los entrenadores más laureados del país. Los herculinos se clasificaron para la Copa CERS del curso 90/91, en la que llegaron hasta cuartos de final, cediendo ante los italianos del Novara. Un par de años después llegó un fin de ciclo que convirtió al Dominicos en un club que pasó a dar menos importancia al primer equipo, cayendo incluso hasta la Liga Gallega. Poco a poco, la cantera fue tomando protagonismo y las categorías inferiores se convirtieron en una gran potencia a nivel nacional, como se demostró el pasado curso, con el equipo juvenil ganando el Campeonato de España. Los frutos ya los recoge el primer equipo y además de manera muy clara. Los colegiales militan en OK Liga Plata y cuentan con un engranaje muy importante, que de ser capaces de mantenerlo, a buen seguro les hará pelear por el ascenso a corto plazo, con lo que volver a pensar en la élite nacional, tres décadas después, ya no es una utopía para la fiel afición blanquinegra.

JÓVENES TALENTOS

El curso 2022/2023 está siendo muy importante para la consolidación definitiva de jóvenes talentos nacionales como Jacobo Copa o Bruno Saavedra, ambos internacionales en categorías inferiores y con un peso importante en el equipo de OK Plata. Ojo también a Marcos Vaamonde, jugador de tan solo 19 años y que maravilló durante su infancia en las filas del Compostela.

PLANTILLA CLUB AA DOMINICOS 2022/2023

JUGADOR	EDAD	DEMARCACIÓN
MARTÍN BARROS	34	PORTERO
IAGO LÓPEZ	17	PORTERO
PABLO DE RON	28	PORTERO
PABLO CAMPOS	17	MEDIO
JACOBO COPA	16	MEDIO
JAVIER AÑÓN	24	DELANTERO
MANU FERNÁNDEZ	23	DEFENSA
MIGUEL LÓPEZ	24	MEDIO
MARTÍN PAYERO	45	DELANTERO
ALEJANDRO PEDREIRA	17	MEDIO
BRUNO SAAVEDRA	17	DELANTERO
MARCOS VAAMONDE	19	DELANTERO
IÑIGO VARELA	22	MEDIO
GONZALO VARELA	17	MEDIO



DIEGO LAGO, UN GRAN EJEMPLO PARA LOS JÓVENES DEPORTISTAS

El portero del primer equipo de Compañía de María concedió una entrevista a Coruña Sport.

Quando hablamos de Diego Lago, lo estamos haciendo de un ejemplo para todos los jóvenes deportistas de nuestra ciudad, pues su sacrificio y espíritu de superación lo llevan a mantenerse en toda una OK Plata de hockey sobre patines a sus 39 años. Y es que el guardameta del Compañía de María está viviendo una segunda juventud, físicamente como si tuviese 20 años y bajo palos con toda la experiencia acumulada en su inmaculada trayectoria profesional, es decir, el coctel perfecto para continuar compitiendo al máximo nivel. El protagonista de nuestra siguiente entrevista es uno de los mejores porteros de la división y aún tiene cuerda para mucho rato.

- Diego, toda una vida ahí en Compañía de María, superas ya la decena de temporadas en el club, ¿no es así?

- “Pues sí, aún esta temporada estábamos haciendo el conteo los más veteranos sobre los años que llevamos cada uno aquí, y bueno, en mi caso, contando las temporadas de OK Plata, Liga Gallega y OK Bronce, pues son trece o catorce ya. Yo ya considero el club como mi casa”.

- Recuérdale a nuestros lectores cómo fue transcurriendo tu trayectoria en el mundo del hockey sobre patines, comenzabas en el Liceo cuando eras un niño, llegando incluso a ir convocado con el primer equipo.

- “Sí, yo estudié en el Colegio Liceo y allí cuando entras por la puerta ya prácticamente te ponen unos patines en los pies. Ahí empezó toda la andadura, tendría unos seis o siete años cuando entré en lo que es la iniciación al

patinaje, allí patinabas simplemente, pero a partir de todo eso me apunté a hockey sobre patines y toda una vida en el Liceo, primero en el Liceo La Paz, que es el equipo del colegio, y luego fichando por el Liceo, en aquel momento Liceo Airtel, imagínate los años que pasaron ya. A partir de ahí, hubo un año que dejé el hockey por cuestiones externas, estuve un año sin jugar y en ese momento se puso en contacto conmigo el coordinador del Compañía de María, Josep Sellas. Él me dice que están intentando montar un equipo con la intención de ascender, yo ya tenía ganas de volver y acepté. Y desde entonces aquí, en Compañía de María, a excepción de un año ahí en el medio que regresé al Liceo”.

- Eres ya un veterano de guerra, pero las fuerzas y la moral están intactas, además físicamente estás como un toro, como cuando tenías 20 años, aún tienes cuerda para rato, como se suele decir.

- “Es verdad que tengo 39 años y ahora mismo soy de los más veteranos de la liga en la que estamos jugando, tan solo habrá cuatro o cinco jugadores más de mi edad o rondándola, incluso alguno más mayor. Esto es como todo, sí que es verdad que la posición del portero te exige un poco menos de pulmón, te exige otro tipo de cosas, un poquito de trabajo más específico, algo de flexibilidad, pero bueno, yo me dedico al mundo del deporte, soy una persona que se intenta cuidar bastante, aunque también tienes tus momentos de ocio y disfrute, eso está claro, pero me intento cuidar, hago deporte prácticamente todos los días y creo que gracias a todo eso puedo mantenerme aquí con mi



POLIDEPORTIVO

edad actual y compitiendo en OK Plata”.

- Compañía de María ha crecido de manera espectacular, hablamos de algo ya muy serio en Galicia, una de las mejores canteras, muchos años la mejor, el primer equipo en OK Plata y cada vez más consolidado, ¿te imaginas un ascenso a OK Liga?

- “Cuando hablamos de cantera, hay muy buenas canteras en Galicia, Dominicos también los está haciendo muy bien, el Liceo al final siempre está ahí, Oleiros ha crecido mucho, los equipos de Santiago también, etc. Entonces, yo no sé si la nuestra es la mejor o no, pero lo que sí es innegable es que es una de las mejores. Cuando yo llegué aquí ya llevaban años trabajando muy bien y ahora continúa ese trabajo, y ahí están los datos, al final, siempre hay algún equipo de Compañía que se cuele en Campeonatos de España, incluso quedando en los tres o cuatro primeros puestos, lo que dice mucho sobre lo que es esta cantera a día de hoy. Luego, en cuanto al primer equipo, OK Liga se ve lejos, de hecho, todas las temporadas que llevamos en OK Plata, que son cuatro, a excepción de la primera, que hicimos una temporada impresionante, en el resto estuvimos abajo, peleando con uñas y dientes por no descender, entonces claro, hablar de OK Liga de momento es demasiado, pero bueno, es una cosa planteable a medio o largo plazo y si se sigue trabajando como se está trabajando, pues ojalá, por qué no”.

- Si miramos al hockey gallego en global, cómo ves el nivel, está mejor hoy o estaba mejor cuando comenzabas tú en el mundillo.

- “Es un poco complicado decirlo, sí que es verdad que esto va un poco por etapas, por generaciones, es decir, te puede venir una generación de jugadores muy buena en Galicia y le haces frente a los catalanes, incluso les ganas, y luego a lo mejor te tiras temporadas que no aparece una generación tan competitiva y no tienes tanto éxito. Yo por ejemplo, recuerdo mi generación, un año más, un año menos, creo que fuimos generaciones bastante buenas, con-

seguimos subcampeonatos de España, la generación de un año menos incluso fue campeona, entonces de aquella se puede decir que el nivel era alto. A día de hoy hay equipos que de aquella no existían, como pueden ser Compostela o Raxoi en Santiago, equipos que llevan haciendo un trabajo increíble en los últimos años, también está Oleiros, que está haciendo una cantera de la leche, y a la vez, antes había equipos que hoy no existen, como por ejemplo Corisrancio, Noia o Muros, entonces por eso es tan complicado saber claramente cuando hay más nivel, antes o ahora. Yo creo que es un poco la generación, que depende más de generaciones que de épocas”.

- Diego, mencionabas equipos de Santiago de Compostela, quizás ahí la ciudad deba apostar un poquito más e ir para arriba, pues pienso que con el trabajo de Compos, Raxoi y Diver Patín, hay materia prima suficiente como llegar muy lejos, ¿cómo ves tú este caso en concreto?

- “Los equipos de Santiago trabajaron muy bien y yo creo que cada año lo están haciendo incluso mejor. Cuando yo tenía 14 o 15 años, yo no iba a jugar a Santiago, no existían equipos en Santiago, recuerdo un año a Peleteiro en la liga, pero duró una o dos temporadas y desapareció. Cuando yo ya era senior fue cuando empezó a aparecer el Compostela, también el Raxoi, y se vio que allí se empezaron a hacer las cosas como dios manda. Ahora mismo están compitiendo en la OK Bronce y a partir de ahí yo estoy seguro que ellos querrán crecer, tanto con su cantera, como incluso buscando algún fichaje fuera y así intentar dar el salto a la OK Plata. Su sitio ahora es OK Bronce, pero poco a poco, continuando haciendo las cosas así, seguro que van a crecer. El trabajo que están realizando es encomiable, es muy bueno”.

- Mirando ahora a la temporada 2022/2023, cómo ves la liga y por dónde pasan los objetivos de Compañía de María.

- “Yo creo que nuestro rol va a ser el de estas últimas temporadas, es decir, el



primer objetivo pasa por llegar a la permanencia, intentar tener una temporada tranquila y conseguirla. Sabemos que nos va a costar, que vamos a andar por la zona baja de la clasificación, pero haciéndonos fuertes en casa, llevando todo con calma, intentando estar fuera de la zona de descenso siempre, pues yo creo que lo vamos a conseguir. Nuestro papel es ese. Este grupo que nos ha tocado este año es muy igualado, tiene una parte positiva, que es que puedes ganarle a cualquiera, pero a la vez también podemos perder con cualquiera, entonces, tal como el año pasado había un equipo como el Rochapea de Pamplona, que ya de primeras se sabía que iba a tener un papel secundario, seguramente de último, pues al final es una plaza menos para el descenso, es un equipo con el que cuentas menos, pero este año no existen equipos así, todos vamos a luchar de tú a tú por lo mismo. En cuanto a favoritos, pues nos hemos enfrentado ya a uno de ellos, como es el Taradell, perdimos 2-3, e incluso visitamos Vendrell también, donde perdimos de manera clara, y yo pienso que esos dos equipos van a estar arriba. Después, Dominicos creo que tiene un equipo bastante fuerte, para poder pelear de la mitad de la tabla para arriba, ya te digo, va a ser una liga muy igualada, hay que intentar que no se escapen puntos en casa y luego lo que se saque fuera bienvenido va a ser”.

- Después, observando a las perlas de la base, ¿tenemos ya alguna a las puertas o todavía están un poquito jóvenes?

- “Son muy pequeños aún, pero hay una generación muy buena ahí, que ya está en los 15 y 16 años. El año pasado fueron al Campeonato de España y quedaron entre los cuatro primeros, y bueno, muchos de ellos ya están viniendo a entrenar con nosotros de manera bastante a menudo, pero hay que darle un añito o dos para que ya tengan un poquito de presencia en el primer equipo”.

- Mirando a Galicia en global, niños ya ahí como Jacobo Copa o Bruno

Saavedra, por poner un ejemplo, ambos internacionales con España en categorías inferiores, pero que apuntan claramente a la OK Liga, es decir, también es posible sacar talento hacia la máxima competición nacional.

- “Por supuesto, eso está claro. En el caso de Jacobo o de Bruno son indiscutibles, jugaron Mundiales, son rivales nuestros en OK Plata, juegan en Dominicos y yo estoy seguro que llegarán. Eso les deseamos, al final barremos para casa, para Galicia, y les felicitamos por su trabajo y además les deseamos todo el éxito del mundo. Ya no es de cara al futuro, estos dos jugadores son presente, son dos chicos que en Dominicos son titulares, son jugadores de los más importantes y van a tener una presencia espectacular, ya no solo en OK Plata, sino que van a terminar bastante más arriba, no se pueden poner su tope en la OK Plata”.

- Ya para terminar, un mensaje para el mundo del hockey coruñés.

“Cuando vas a Cataluña te encuentras con un ambiente más hostil, los pabellones más llenos. Hace poco fuimos a jugar a Olot, y bueno, no sé la gente que habría allí, un ambiente tremendo, en Vendrell también estaba prácticamente lleno, la gente con bombos, sin parar de animar y no se puede comparar. Esa es una cuenta pendiente que tenemos, ya no solo en Compañía de María, sino que yo creo que el hockey coruñés y gallego tiene que dar un paso adelante en eso. Le pasa incluso al Liceo, pues al final, sin contar el partido contra el Barcelona y alguno más de manera casual, el Palacio no lo ves lleno nunca, ni aproximarse a ello. Yo creo que es una cuenta pendiente de la afición coruñesa, hay que hacer una petición a la gente de A Coruña para que intente llenar cada fin de semana el pabellón de Elviña en nuestro caso, el pabellón de Monte Alto en el caso de Dominicos y el Palacio en el caso del Liceo. Se necesita que cuando un equipo catalán venga a jugar aquí, sienta también la presión de ver una grada llena de gente, animando a su equipo. Además, se van a divertir y a enganchar a este mundillo, ya que es apasionante”.



POLIDEPORTIVO

EL LEYMA COMPITE EN LA LEB ORO MÁS DURA DE LA HISTORIA

Hasta seis equipos parten como candidatos, siendo Andorra, Burgos y Estudiantes los trasatlánticos.

El Basquet Coruña está inmerso en un curso en el que los cambios fueron profundos, afectando tanto a la plantilla de jugadores como al cuerpo técnico. De esta manera, Diego Epifanio aterrizó en A Coruña, lo que ya fue un primer aviso de las intenciones naranjas, pues hablamos, sin duda, de uno de los mejores entrenadores de la categoría. A partir de ahí, tan solo Atoumane Diagne, Javi Vega y un Álex Hernández que se recupera de una rotura del ligamento cruzado anterior, continúan en el Leyma respecto a la pasada temporada. Los fichajes estuvieron a la orden del día un verano más, incorporándose Yunio Barrueta, Goran Filipovic, Aleix Font, Alejandro Galán, Ingus Jakovics, Karl Lundqvist, Djordje Simeunovic y un ex que dejó un gran sabor de boca un par de años atrás, Lotanna Nwogbo. La pretemporada transcurrió en línea ascendente y el equipo dejó muy buenas sensaciones, ganando prácticamente todos los partidos, algo que no es lo más importante, pero que siempre deja un sabor de boca positivo. El pasado mes de octubre dio inicio la competición oficial y por el momento no van mal las cosas, pues aunque todavía no encontró regularidad, este equipo es aguerrido, trabajador y compitió todos los duelos en las nueve primeras jornadas del curso, ganando cinco de ellos y además todos de manera muy clara, apabullando a Iraurgi a domicilio y a COB, Melilla, Almansa y Alicante en el Palacio de los Deportes de Riazor. Tan solo Lleida fue capaz de llevarse los puntos de A Coruña, en un enfrentamiento en el que los nuestros jugaron muy mal el último cuarto. El resto de derrotas llegaron a domicilio y en todas ellas, los de Diego Epifanio tuvieron sus opciones. Primero en Madrid, ante Estudiantes, donde el Leyma fue por delante al comienzo del último cuarto, viniéndose abajo a partir de ahí, cediendo finalmente por 81-73. Más opciones todavía tuvo en Valladolid, llegando a estar seis arriba y con posesión a falta de pocos minutos, pero un tres más uno ejecutado por los locales sentó al equipo como

un mazazo y desde ahí se fue del partido, hasta perderlo por 73-64, resultado que nadie se creía al acabar el encuentro en el Pabellón Pisuerga, pues los suyos fueron claramente inferiores durante la práctica totalidad del duelo. Algo similar sucedió en la visita a Oviedo, pues el Leyma ganaba por 78-80 a falta un par de minutos, yéndose completamente del encuentro, no sabiendo gestionar el final, hasta ceder por 93-83, y lo peor, ante un equipo que era colista y sin conocer la victoria, eso sí, también se debe reconocer que los asturianos tienen potencial para más de lo que estaban mostrando.

LA LEB ORO MÁS DURA DE LA HISTORIA

El objetivo del Leyma Coruña en el curso 2022/2023 debe ser lograr la clasificación para el play off de ascenso, sin pensar en la posición o en cotas mayores de primeras. Y es que no podemos olvidar de que esta LEB Oro cuenta con un potencial de clubes espectacular, tras los inesperados descensos del pasado curso desde Liga Endesa, pues cayeron dos equipos que jugaban competición europea, MoraBanc Andorra y San Pablo Burgos. Si a eso le añadimos a un trasatlántico como Estudiantes, que fracasó en su primer intento de regresar a la élite la pasada campaña, a un GBC que tampoco dio recuperado la ACB en el primero de los intentos, y a dos equipos como Lleida y Palencia, los cuales viven un gran momento ya desde la pasada campaña, pues tenemos un elenco de favoritos pocas veces visto en la segunda categoría del baloncesto nacional. Jugar play off en esta liga ya debe ser para celebrar y a partir de ahí ya cualquier cosa puede suceder, como se demostró tantas y tantas veces. En A Coruña hay hambre de ACB, pero a la vez también la afición debe dar un paso adelante y comenzar a tomarse más en serio lo de poder llenar el Palacio de los Deportes de Riazor, algo que parece difícil y que a la vez no lo es tanto, tan solo es cuestión de plantearse esto como un sueño, el cual entre todos puede terminar con un final histórico, apoteósico y de máximo relumbrón.



ATTICA21 HOTELS OAR CORUÑA: A POR UN NUEVO PLAY OFF

Los de Pablo Aguirregabiria vuelven a situarse en la zona alta del grupo A de Primera Nacional.

El Attica21 Hotels OAR Coruña vuelve a ocupar la zona alta de la tabla en este curso 2022/2023. Los de Pablo Aguirregabiria cuentan con un bloque similar al del pasado curso, en el que lograron la clasificación para el play off de ascenso a División de Honor Plata, tras finalizar en segunda posición del grupo A de Primera Nacional. El proyecto de cantera es indiscutible en la entidad presidida por Francisco Alvaredo, y es que no podemos olvidar que el 85% de la plantilla procede de la base, un logro que a la vez habla claro sobre el trabajo con los equipos de formación en los últimos lustros. Soñar con cotas mayores es una posibilidad real, aunque a la vez no debe obviarse el gran nivel de una categoría en la que solo los dos primeros tienen plaza para luchar por el ascenso. CB San José Obrero y Disiclín Lalín son ahora mismo los rivales más directos, superando en la tabla a los nuestros, cuando se jugó el primer tercio de campeonato, eso sí, la igualdad es máxima y OAR, Carballal, Luceros, Galdar o Ribeiro tienen mucho que decir todavía.

DIEGO MARTÍNEZ YA ESTÁ ENTRE LOS MÁXIMOS ARTILLEROS

El oarista está de dulce una vez más en el presente curso y ya se sitúa entre los máximos goleadores, tras anotar 82 tantos en las primeras once jornadas, lo que da una media de 7,45 por partido. El canterano llegó al club con tan solo 8 años y desde entonces no dejó de crecer, superándose siempre a base de lucha y pundonor. Desde que es juvenil tuvo minutos con el primer equipo, pasando a ser diferencial a partir de 2017. Desde entonces, tuvo ofertas para seguir creciendo lejos de A Coruña, pero su amor por el club hace que su sueño pase por llevar al OAR a cotas mayores dentro del panorama nacional.

PLANTILLA ATTICA21 HOTELS OAR CORUÑA

JUGADOR	EDAD	TIPO DE FICHA
ALEJANDRO NAYA	30	PRIMER EQUIPO
ALEXANDRE TELLO	29	PRIMER EQUIPO
DANIEL MCNAMEE	21	PRIMER EQUIPO
DIEGO MARTÍNEZ	25	PRIMER EQUIPO
FRANCESCO ARAGONA	26	PRIMER EQUIPO
HENRIQUE LOURENCO	19	PRIMER EQUIPO
JOSÉ PEREIRA	24	PRIMER EQUIPO
JUAN PEREIRA	19	PRIMER EQUIPO
JUAN C. RODRÍGUEZ	23	PRIMER EQUIPO
JULIÁN LÓPEZ	26	PRIMER EQUIPO
KEVIN DACOSTA	29	PRIMER EQUIPO
MIGUEL A. SIMÓN	29	PRIMER EQUIPO
PABLO MARTÍNEZ	20	PRIMER EQUIPO
RAMÓN LÓPEZ	18	PRIMER EQUIPO
SANTIAGO GÓMEZ	33	PRIMER EQUIPO
YOEL GARCÍA	33	PRIMER EQUIPO
ADRIÁN PÉREZ	17	INVITADO
BESAY DALMAU	16	INVITADO
JOEL RÁBADE	17	INVITADO
EFREN OVIAÑO	17	INVITADO



POLIDEPORTIVO

HOCKEY HIERBA: LOS CLUBES HERCULINOS ACUMULAN ÉXITOS

Escola Hockey A Coruña y Athletic Coruña dieron la de cal en la Copa Diputación de A Coruña.

COPA DIPUTACIÓN DE HOCKEY HIERBA

El pasado domingo 4 de diciembre finalizó la Copa Diputación de A Coruña de hockey hierba, con la última jornada disputada en Padrón. Los resultados de los clubes de la ciudad herculina fueron fenomenales, ya que Escola Hockey A Coruña ha quedado primero en la categoría benjamín mixta e infantil/cadete mixta y en segunda posición en la alevín mixta, lo que habla claro sobre la gran evolución de una cantera joven pero que ya está situada entre las más importantes de Galicia. También el Athletic Coruña tuvo una actuación destacada en la villa padronesa, ganando el trofeo en categoría alevín mixta y siendo segundo en la infantil/cadete mixta con un equipo cadete íntegro femenino.

CAMPEONATO PROVINCIAL HOCKEY SALA CADETE FEMENINO

Escola Galicia Sport se ha proclamado campeón provincial de A Coruña, tras una final disputada en el Polideportivo de Mesoiro, en el que se impuso al Athletic Coruña. Este mismo fin de semana, Ourense está acogiendo el Campeonato Gallego, donde Escola Galicia Sport buscará una de las dos plazas que dan acceso a los Sectores Nacionales.

LA SELECCIÓN GALLEGA ESTUVO EN LOS NACIONALES SUB 18

La Sección Gallega acudió a Somontes (Madrid) para participar en los Campeonatos de España en categoría sub 18. Las cosas fueron muy bien, ya que más allá de los resultados, se vio la clara evolución, tanto de las

nuestras como de los nuestros, finalizando tanto el combinado femenino como el masculino en sexta posición. José Miguel Guevara, jugador de Escola HC, fue el máximo anotador "irmandiño" con tres dianas. Esta fue la primera edición en los últimos años en la que Galicia acudió con ambas selecciones, otro dato a tener muy en cuenta, pues aunque es evidente que queda mucho camino por recorrer, a la vez también se ven los frutos del gran trabajo realizado por técnicos, directivos y unos deportistas que se esfuerzan en el día a día con la clara ilusión de llegar a jugar en categorías importantes del hockey hierba nacional. Un gran ejemplo de ilusión por el hockey y de trabajo bien realizado en las últimas campañas es Escola HC, pues no podemos olvidar que son una entidad creada hace menos de un lustro y ya se deja ver, incluso aportando jugadores y jugadoras a los combinados autonómicos, como en esta ocasión, pues en la Comunidad de Madrid estuvieron hasta ocho representantes del club coruñés, además de Noa Antelo y Antía Suárez, chicas cedidas este curso en el Albor de Ourense.

Mirando al nivel del resto de selecciones, una temporada más volvió a quedar claro que Cataluña es la gran potencia nacional, seguida de la Comunidad de Madrid. Una de las sorpresas más agradables llegó con el tercer puesto de Cantabria en categoría femenina. Las cántabras jugaron un hockey de altura y mostraron el grandísimo nivel de una generación envidiable y que a buen seguro seguirá dando muchísimo que hablar.



TERCER DOBLETE DEL CLUB HALTEROFILIA CORUÑA

La entidad herculina triunfó en Ourense y se hizo con la Copa del Rey y con la Copa de la Reina.

El Club Halterofilia Coruña volvió a hacer historia y además a lo grande, ya que consiguió un doble título copero, tras ganar la Copa del Rey por sexta vez y la Copa de la Reina por cuarta ocasión, confirmando de esta manera el tercer doblete de su historia, tras los logrados en 2018 y en 2021. La entidad herculina se plantó en el Pabellón de Os Remedios de Ourense como clara favorita y fue capaz de cumplir los pronósticos de la mano del técnico Ferenc Szabo, brillando a lo grande Irene Martínez, que logró la mejor marca femenina en el campeonato y además le sirvió para sumar dos nuevos récords de España en la categoría de 59 kilos. La coruñesa levantó 90 kilos en arrancada y 107 en dos tiempos, dejando la plusmarca del total olímpico en 197.

COPA DEL REY

El ETH fue el máximo rival de los nuestros en esta edición copera del año 2022. Los canarios pusieron las cosas muy complicadas, sumando 1992,06 puntos, pero los Miguel Portasio, Víctor Castro, Martín Liste, Jacobo Montero, Peter Nagy y Alejandro Méndez no se arrugaron en ningún momento y poco a poco fueron sumando hasta llegar a los 2098,39 puntos, consiguiendo un nuevo entorchado para los suyos en la ciudad de As Burgas. La celebración fue de bandera, como no podía ser de otra manera, la gloria volvía a ser una realidad y un nuevo título nacional se vino directo hacia A Coruña.

COPA DE LA REINA

Las cosas estuvieron todavía más ajustadas en categoría femenina, siendo el rival más directo el ETH, al igual que sucedió en categoría masculina, lo que

deja claro que la entidad coruñesa y la canaria son las más fuertes del país y además sin paliativos. Mirando a la competición, una actuación de auténtica fuera de serie de Irene Martínez dio el título a las de Ferenc Szabo. No podemos olvidarnos tampoco del gran papel de Irene Blanco, Noelia García y Ruth Fuentefría, pero en esta ocasión fue Martínez la que dio el golpe definitivo, marcando las diferencias a lo grande y en el momento más oportuno.



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

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



Adenciaia
peluquería unisex



amore

TUDO LO QUE NECESITAS EN ROPA INTERIOR

C/ Torre, 3, Bajo · 15002 A Coruña **639 40 58 48**




ASOCIACIÓN EN DEFENSA DEL
MERCADO DE ELVIÑA

TELÉFONO: 881 888 069 HORARIO: 8.00 a 16.30

Av Salvador Madariaga 5
15008 Elviña (A Coruña)

Mundo Milanesa



Descubre a nosa carta, tamén **SEN GLUTE**

PRÓXIMAMENTE INAUGURACIÓN NOVO LOCAL EN CARBALLO

722 60 68 45
@mundo_milanesa_carballo



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)



KAMI
PELUQUEROS

981 632 174

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

canalones
Frei o



695 120 730
estebanfreljo.4@gmail.com

interFilm

698 164 337
www.interfilm.es
interfilm

interfilm.lacoruna@gmail.com
Avda. de Finisterre, 199 Bajo
15010 - A Coruña (A Coruña)

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
eltallerdelosrelojes@gmail.com

carpintería-ebanistería
Bermo
ebanistas

- Fabricación de muebles a medida
- Restauracións
- Lacados
- Carpintería en xeral

Virxe do Monte, 15 A - 15940 Pobra do Caramiñal
Tf.: 981 830 384 / 676 233 914 www.bermoebanistas.com



óptica cambre

CUIDAMOS DE TU SALUD VISUAL

981 676 002 658 803 030

opticacambre@gmail.com

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



VETERINARIA
bergondo

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

BÁRBARA SANZ MACEIN Colegiado 1278
C/ Sayoso n.º 39, Bajo · 15165 A Coruña
T.: 627 666 594 · 981 794 268



García Mirás

TELÉFONOS

690 02 50 13 (Enrique García)

981 19 99 94 (Oficina)

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

ADEREZO EVENTOS: "CREADORES DE EXPERIENCIAS"

Es un proyecto apasionante y cargado de ilusión de la mano de Sebastian, Vanessa, Rodrigo y Viviana.

Aderezo es una empresa especialista en el cuidado de los detalles, desde lo más sencillo como un regalo o un kit, hasta las más complejas reuniones, eventos y convenciones, garantizando lograr el objetivo clave **"WOW CONCEPT -marcar una diferencia y sorprenderte en todo momento"**, de esta forma conseguimos el éxito de cada proyecto y el máximo disfrute de invitados, anfitriones y todos los involucrados, explica a Coruña Sport Viviana Carrasco, una de las alma máter de este apasionante proyecto.

- Viviana, son ya más de seis años al pie del cañón.

- "Aderezo surgió en el año 2016 como un concepto de regalos únicos y personalizados. Con personalizado no nos referimos a que lleve el nombre solamente, personalizado es que ese regalo tenga "alma", que esté diseñado de principio a fin con un solo objetivo: ¡sorprender! Lo que solemos hacer es: nos describen a la persona a la que se le va a regalar, nos dicen gustos y aficiones y nosotros a partir de ahí generamos una idea creativa, especial y única".

- Háblanos de un regalo de esos bonitos, para ponernos en sintonía.

."Por ejemplo, había una señora que cumplía 60 años y sus hermanas querían hacerle un regalo especial. Después de entrevistar a la hermana encontramos como característica singular que la señora era amante del café y entre sus costumbres estaba apenas despertarse beber un café para iniciar su día. Nosotros no sabíamos nada de café, así que después de investigar y averiguar todo lo relativo al café, sus usos y costumbres, se diseñó un baúl muy particular, que solo con abrirlo el olor del café ya se sentía. Dentro encontrabas diferentes elementos, todos acomodados y con leyendas descriptivas y frases curiosas relativas al café; Todos productos de edición limitada, entre ellos un libro, una taza personalizada, un termo para aguantar la temperatura ideal del café, un tipo de café robusto y particular, cuando lo abrías tenía granos sueltos. Además, como complemento, unas pastas especiales para acompañar, chocolates y complementos particulares para ese tipo de café, porque hay diversos tipos y no todo pega con todo, entonces también se hace trabajo de investigación, para poder diseñar y generar este regalo único y especial".

- Ese regalo fue el primer "concepto WOW" que generáis y gracias a ese regalo, también os solicitaron hacer un evento. Entonces bueno, hacéis vuestro primer evento, el cual fue muy exitoso, ¿no es así?.

- Así es, pero el evento que realmente nos marcó fue un cumpleaños para una persona de 18 años, un evento en el cual los papás confiaron con los ojos cerrados en nosotros y pudimos hacer todo lo que se nos ocurrió, incluso se fingió la muerte de un camarero. Logramos que todos los invitados se involucraran en una investigación tipo CSI, vestimos a todos los invitados con mono blanco, guantes y mascarilla, un EPI completo, claro, antes de la pandemia esto era algo rompedor! Desde el minuto uno que llega la gente, hasta el final del evento, logramos que vivan una experiencia 360 grados, es decir, no paras de sorprenderte o de tener espontáneos. Tú llegas pensando que vas a tomar el típico aperitivo y de repente música, show, performance, juego o lo que se nos ocurra, pero que sea diferente y rompa el contexto, cualquier cosa fuera de lo común, eso es lo que vamos a hacer".

- ¿Cómo es vuestra forma de trabajar?

- "Nosotros después de tener claro el objetivo, generamos una identidad conceptual y visual para el evento y de allí todo lo que se necesite; "Save the date", "Invitaciones", recordatorios, "give aways", micro webs, logística, performance o shows, incluso nos metemos en la comida para que todo pertenezca al mismo concepto. Nosotros trabajamos con diversos especialistas de la hostelería, cocineros, reposteros, food trucks, y mucho más, con quienes creamos sinergia para que nuestros eventos marquen la diferencia. Todo eso va de acuerdo a lo que el cliente nos va pidiendo. Como creadores de experiencias, buscamos evocar y crear emociones que unan a los invitados,



generando sensaciones únicas e inolvidables".

- La experiencia es ya muy grande a estas alturas.

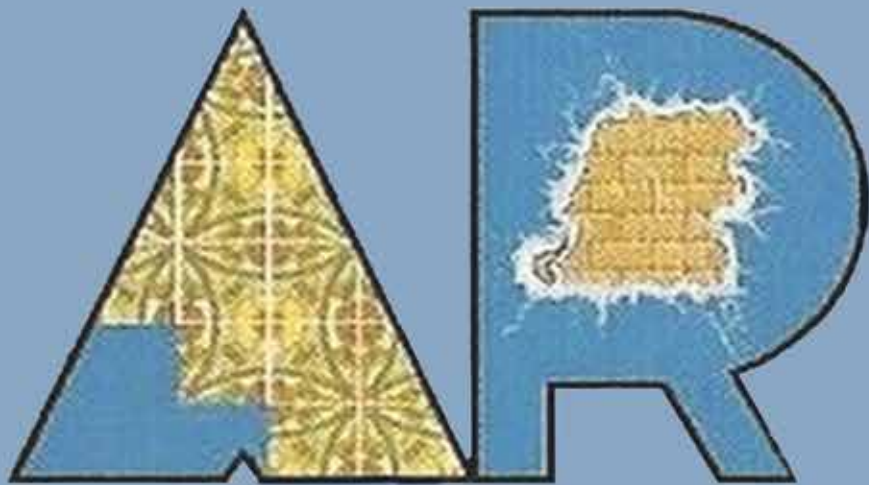
- "Contamos con una gran experiencia y hemos entendido que lo principal es lograr generar una actitud positiva en los invitados y llevarlos por el camino que queremos para que logren divertirse y disfrutar. Al final, ellos son el evento. La mayoría de nuestros eventos salen de lo común y metemos mucho juego o actividades, buscamos interacción de los asistentes, pues nos ayuda a romper el hielo, por decirlo de alguna manera. Cuando llegas buscamos que olviden que el mundo gira y se enfoquen en las horas de diversión que les preparamos".

- Más de 150 eventos organizados ya, de cuál os sentís más orgullosos.

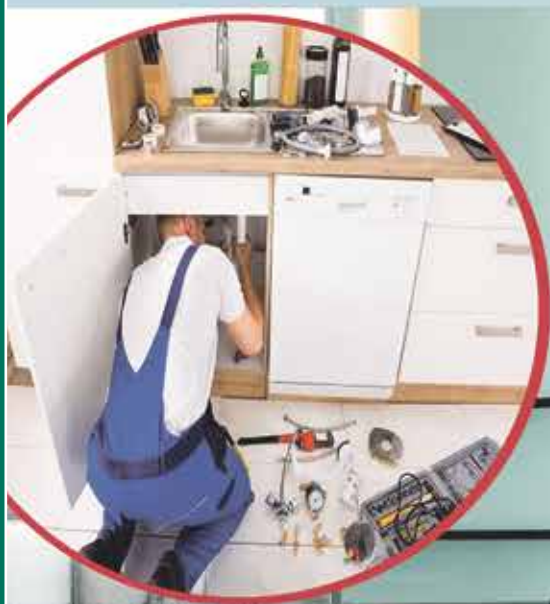
- "Eventos importantes que hemos hecho a nivel empresarial, pues por ejemplo, la inauguración de Danza10, que es la escuela más grande de Galicia, está en A Grela, aquí en A Coruña. Fue un concepto que rompió paradigmas, porque se hizo un evento combinando la decoración industrial con la propia decoración que tiene la escuela, llevando la danza y la música como función en donde la gente pudiera conocer todas las aulas y hacer un recorrido mientras había sorpresas y performances por el medio, hubo música en vivo todo el tiempo, cortador de jamón, croquetero presencial, performance musical en donde un DJ montado sobre andamios hizo una fusión con un chelista en vivo, así mismo los espectadores pudieron presentar un acto de danza contemporánea con flamenco, y de diversas actuaciones de baile de los diferentes estilos para poder mostrar lo que es realmente la escuela. Con este evento puedes darte cuenta de que Aderezo diseña eventos en base a la funcionalidad y objetivos del mismo, un evento para nosotros es diferente, puntual, único, diferente y especialmente diseñado para cada cliente. De aquí pasamos también a eventos importantes para empresas como "Team Buildings", en donde creamos y desarrollamos en base a la empresa, a la categoría y sector".

- Todo esto también es una afición, ¿cómo surge tu pasión?

- "Yo soy diseñadora industrial y tengo una maestría en diseño de la información. Surge por querer diseñar y presentar todo con coherencia, funcionalidad y estética. Todo esto sale del perfeccionismo y de las experiencias que buscamos cuando estamos en el día a día en algún lugar. Buscamos la perfección absoluta a través de las experiencias y las emociones. Nos trasladamos a la gente que creemos que va a vivir el evento y así comenzamos a diseñar. Todo surge también por la inquietud, por poder crear y diseñar cosas especiales para momentos únicos que no sean olvidados jamás. Si buscas que tu evento sea único y que siempre sea recordado, somos lo adecuado para tí, somos ADEREZO EVENTOS".



ANTONIO REY




INTERIORES

REFORMAS

BAÑOS

COCINAS

 981 261 117
 604 008 403

 Rúa Cuba, 6 - 1ª
15010 A Coruña

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



PARÉS
1790
BALTÀ



Setembro
20
Mencía de Monterrei



Peza do Rei
Ribeira Sacra



COTO DE
GOMARIZ



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



**PULPEIRA
de Lola
la antigua
de Melide**

50 años a su servicio



¡Gracias por
dejar tu reseña!

Síguenos en...

Ronda de Outeiro, 135 - A Coruña

Tel. 981 236 164



**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

TALLERES ELECTROMECÁNICOS AUTO GALICIA



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



TU TRANSPORTE DE CONFIANZA

Amadeo Caamaño Aguiar y Otros, S.L.

TRANSPORTE,
MERCANCÍAS Y VIAJEROS



T.: 981 728 303 / 981 735 293 · M.: 696 450 437
C/ Cesáreo Pondal, 14 · 15117 LAXE (A Coruña)



Veimar



Carpintería de madera en general
Especialización en: muebles de
cocina, baño y armarios a medida.
Montaje y desmontaje de muebles

Rúa Laxe 65 · 15174 CULLEREDO · Víctor: 620 037 461 · @: victor_vm@hotmail.es



Talleres LA GROUFA

MECÁNICA EN GENERAL

TLF.: 981 602 158

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



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



ANGEL
EXCAVACIONES
TRANSPORTES

www.excavacionesytransportesangel.es

Rega, 24 - 15105 Bértoa - Carballo (A CORUÑA) - Tel.: 619 466 465 - excatrans.angel@gmail.com



981 667 768 - 650 482 252 www.aluminioosuso.es - aluminio@aluminioosuso.com

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



KACTASEBAS

PARRILLADA



 **881 124 070**
665 825 464

HORARIO: 08:00 A 00:00

 **albinocup@gmail.com**

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

DEPORTE Y SALUD ALIMENTACIÓN

FORTALECIMIENTO DEL ANTEBRAZO

Los problemas del antebrazo son muy comunes entre deportistas y personas que usan mucho los brazos en el trabajo. Las lesiones de sobreuso como las epicondilitis son frecuentes. Hay dos tipos de epicondilitis: la medial, o codo de golfista, y la lateral, o codo de tenista. Y aunque se le llamen así, hay muchísima gente que los padece sin haber nunca jugado ni al golf ni al tenis.

En este número, voy a daros algunos ejercicios para fortalecer los músculos del antebrazo para así prevenir estas dolorosas lesiones. Y os hablo por experiencia cuando digo que son dolorosas, especialmente la epicondilitis lateral (de tenista). Y son latosas de curar, pueden tardar años. Así que, como se suele decir, mejor prevenir que curar.

En el antebrazo tenemos los músculos que hacen

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

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

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

1. FLEXIÓN DE MUÑECA

Sentados con un cojín en el regazo, apoyamos el antebrazo en el cojín con la palma hacia arriba. Agarramos firmemente la mancuerna y la subimos y bajamos flexionando sólo en la muñeca. Se pueden hacer de 10 a 20 repeticiones, según te encuentres. Se hacen 3 series, con un descanso de 2 minutos entre ellas.



2. EXTENSIÓN DE MUÑECA

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

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

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

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

Seguimos con 3 series de 10 a 20 repeticiones.

4. SUPINACIÓN Y PRONACIÓN DEL ANTEBRAZO

Seguimos en la misma posición que en el anterior ejercicio. Pero ahora el movimiento es lateral, girando la mano con el martillo de izquierda a derecha. Tres series de 10-20 repeticiones.

5. ESTIRAMIENTO DE FLEXORES DEL ANTEBRAZO

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

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

6. ESTIRAMIENTO DE EXTENSORES DEL ANTEBRAZO

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



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





Virsula Cacharrón
quiromasaje

Síguenos en  

Cortaduría, 7 15001 A Coruña
 608 001 141

Allianz 

Patricia Caamaño Rodríguez

Agente de seguros exclusivo
de Allianz
C010932841502D

E-mail: patricia.caamano@allianzmed.es

Pz. da Capela, 16 Bajo
15175 Carral
Tel. 981 671 602
Móvil. 687 293 261



PINTURA Y DECORACION

PEDRO BRANDON NEGREIRA

C/. Pedra Furada, 9 - 1.º
CARBALO (A Coruña)

Tel. 606 513 836

TALLER MECANICO NOVA - NVI

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

Avenida das Mariñas, 350, 15172 A Coruña / Tlf.: 981 63 52 44

DESATA TUS
EMOCIONES
ES TIEMPO
DE BAILAR



DANZA 10



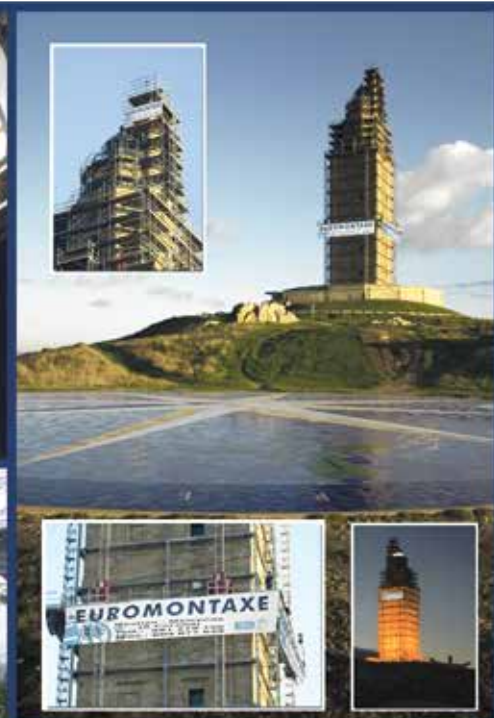
Para cualquier duda contacta con:
981 918 898
o ENVIANDO UN CORREO A:
INFO@DANZA10.COM
GAMBIRINUS 95 | A CORUÑA | 15008



EUROMONTAXE

COLOCACIÓN DE ANDAMIOS
EUROPEO Y ELÉCTRICO
MONTACARGAS DE OBRA
ALQUILER Y VENTA

Rúa das Paxariñas, s/n
15189 Tarrío - Cullereda - A Coruña
Tlf. Oficina: **981 27 81 50**
Fax: **981 27 31 00**
info@euromontaxe.com





GÓMEZ VÁZQUEZ S.L.
VENTA DE SIEMBRA Y CONSUMO



Avenida Finisterre, 442 • Polígono Industrial A Grela • 15010 A CORUÑA
Tel / Fax 981 271 577 • Tel 626 147 099 • 696 216 463 • patatasgomezvazquez@gmail.com

Leticieris

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

☎ 981 665 505



restaurante

Puerto de Lorbé

Telef 659 833 823
981 61 77 51

Puerto de Lorbé - LORBÉ-OLEIROS (A Coruña) • Mail: info@puertodelorbe.com



Juan Guerra

Pulpería tradicional en Galicia

Pulpe á feira Cacheolos Churrasco y criollos
Carne ó caldeiro Queso con membrillo
Café de pucheiro Licores de la tierra Vinos de Ulla y Barranillos

Teléfonos: 981 50 30 54 - 639 818 025

Venta los miércoles en Santiago y los viernes en el Polígono Industrial de Ames - Santiago

Panadería - Pastelería
Ultramarinos

Máis Que Pan



Lunes a Domingo
9:00 a 15:00

LAGOAS, 2 BAJO 15002 A CORUÑA



CAFETERÍA LA NAVAL

Desayunos
Pinchos
Sándwiches
Vermú casero
y mas...

981 917 409

Avda. de Gran Canaria, 2 Bajo - 15011 - A Coruña



Limpeza e hixiene a granel

LA CASA VERDE

e+ biopompas

Mónica Galán Pérez

☎ 981 081 290 - 606 148 468

coruna@biopompas.com

C/ Marqués de Pontejos 9, Bajo izqda.
15001 A Coruña

A granel, fácil, divertido, ecológico



Bar Pepecho

TAPAS Y RACIONES

☎ 981 622 887

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



INTERIORES JESÚS

REFORMAS Y DECORACIÓN



FALSOS TECHOS - TABIQUERÍA
REVESTIMIENTOS - CORNISAS - AISLAMIENTOS

AVD. MONTSERRAT, 40-ESC.3- L2 -15009 LA CORUÑA
TF 610 382 477 - interioresjesus@gmail.com



Horno y despacho de pan,
elaboración artesanal,
bollerías, empanadas,
cafetería, desayunos,
café para llevar,
tés e infusiones,
chocolate con churros.

Avda. de Finisterre, 169 Bajo - 15142 - Arteixo (A Coruña)

☎ 981 600 029

CHOCOLATERÍA



Churrería,
desayunos,
café para llevar,
tés e infusiones,
chocolates,
bocatería,
hamburguesas...

Disponemos de terraza



Avda. de Finisterre, 171 Bajo - 15142 - Arteixo (A Coruña)



981 922 347



Maderas
Javier Moreira

Tel. Oficina **981 713 851**
Javier **649 908 939** • Joaquín **608 325 736**

Casas Novas • MENS • 15113 MALPIVA de Berg. (A Coruña)
maderas-javiermoreira@hotmail.com



Albañilería
Revestimientos
Azulejo
Plaqueta

Texo, 24 - San Félix de Sales - 15885 Vedra
T. 620 997 630 • construcciones.fjf@hotmail.com



PANADERÍA
Elida Mesejo

☎ **981 702 004**

A Brea, 48 - 15102 - Carballo (A Coruña)



INSTALACIONES
DUCHO

FONTANERÍA - CALEFACCIÓN

EXTRAMUNDI - PADRÓN • 981 81 11 18 - 618 25 49 03

DANS, RODRÍGUEZ Y CÍA, S.L.



**Maderas, frisos,
tarimas y barnizados**

A Xira, 6 (Camino del Aserradero)
SIGRÁS - CAMBRE

Tel.: 981 676 919 • Fax: 981 676 988

Email: dans@itg.es



Tapas - Raciones - Comida para llevar



Rúa Andrés Gaos, 36
15010 A Coruña
T 981 30 69 15



DAVID
Carpintería Metálica

☎ **684 349 981**

davidbaldayo95@gmail.com



Café Colón

Colón, 7 - CARBALLO - 981 702 706



PASATIEMPOS

eltrapo
desde 1987



Cortinas, tapicerías, telas...
www.cortinaseltrapo.com

☎ 981 273 530

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



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



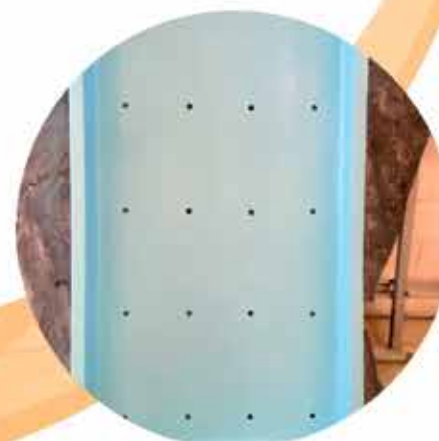
Policor
POLIESTER CORUÑA S.L.



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

**En GRUPO DIMOLK
QUEREMOS TERMINAR EL AÑO**

A LO GRANDE

Renueva tu coche con estas magníficas ofertas con entrega inmediata.

<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 >></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 >></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 >></p>	<p>Nissan Qashqai</p>  <p>dCi 81 kW (110 CV) TEKNA+ Diésel / Manual 60.412 Km / 2017 22.400€ 32 UD. en stock >></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 >></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 >></p>	<p>Nissan Micra</p>  <p>IG-T 66 kW (90 CV) S&S N-Connecta Gasolina / Manual 90.864 Km / 2018 13.700€ 13 UD. en stock >></p>	<p>Peugeot 208</p>  <p>1.2 PureTech 100cv Active Pack Gasolina / Manual 39.631 Km / 2021 17.900€ 15 UD. en stock >></p>

¡y mucho más!

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