

GALICIA SPORT

EDICIÓN

TIME

EL PERIÓDICO DEL PARTIDO

LA PUBLICACIÓN DEL DEPORTE GALLEGO

ANUARIO

LO MEJOR DEL DEPORTE GALLEGO 2022

Especial Navidad

GALICIA SPORT N.º 36 • DICIEMBRE 2022 • EJEMPLAR GRATUITO

DESCARGA LA
VERSIÓN DIGITAL



**Granitos
Carballedo**

La Naturaleza
a sus pies

Tlf.: 670 063 544

POLÍGONO INDUSTRIAL DE MATELA S/N
27150 OUTEIRO DE REI. LUGO
EMAIL: contacto@granitoscarballedo.com
WWW.GRANITOSCARBALLIDO.COM

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>
--	--	--	--

STAFF

EDITA

JL PUBLICACIONES S.L.

E-MAIL: INFO@JLPUBLICACIONES.COM
WEB: WWW.JLPUBLICACIONES.COM
WEB: WWW.JLPUBLICACIONES.COM

DIRECCIÓN

JOSÉ LUIS FERNÁNDEZ

REDACCIÓN

ÁLVARO ALDREY

DISEÑO Y MAQUETACIÓN

ANDREE MONTESINOS M.

PUBLICIDAD

M^a JOSÉ TENREIRO
CRISTINA OTERO
LORENA ARIAS
GEMA MURILLO

ADMINISTRACIÓN

EVELIN RUBERTE

DEPÓSITO LEGAL: C-1555-2018

COLABORADORES

PILY PARDO
DONATO GAMA
RAÚL INFANTE
JORGE URIACH
FERNANDO BLANCO
JORDI URIACH

FOTOGRAFÍA

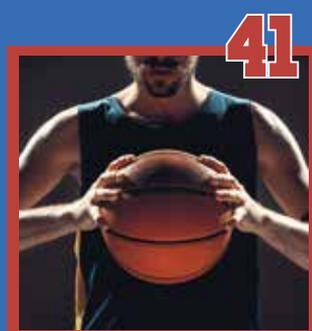
CESIÓN CLUBES



[CONTENIDO]



FÚTBOL



POLIDEPORTIVO



MOTOR



AGUA Y CICLISMO

GRACIAS

QUEREMOS DAR LAS GRACIAS A TODOS NUESTROS LECTORES POR LO CUAL HEMOS ALCANZADO TAN ALTA CUOTA DE PARTICIPACIÓN EN LAS REDES SOCIALES.

HEMOS SUPERADO LAS 550.000 IMPRESIONES ENTRE LAS 3 REDES SOCIALES.

J.L. PUBLICACIONES S.L. informa que: Al amparo del Art. 32.1 de la Ley de Propiedad Intelectual, queda totalmente prohibida la reproducción total o parcial de artículos, fotografías y anuncios de esta publicación, sin autorización escrita de la Editorial. La Editorial no se responsabiliza de las opiniones, fotos y contenidos de sus colaboradores.

Si deseas expresarnos tu opinión sobre nuestros números, comentarnos alguna sugerencia o te interesa encontrar algún tema en especial, por favor, háznoslo saber en la dirección de correo electrónico:
info@jlpublicaciones.com

Síguenos en www.galiciasport.com y en las Redes Sociales:



Feliz Navidad y Próspero 2023

Deseamos a todos nuestros amigos y clientes, un año constructivo lleno de grandes oportunidades



www.teais.es



LÓPEZ
DESDE 1950

ARTE EN PIEDRA

MÁS DE 50 AÑOS DE EXPERIENCIA
EN EL SECTOR.

ESPECIALIDAD EN
TRABAJOS PARA
CEMENTERIO

Calle Catalunya 32, Ferrol



981312311 y 679314507



www.arteenpiedralopez.com



Que tu alimento
sea tu medicina
y la medicina
tu alimento

NOEL LÓPEZ PINÍN

• NUTRICIÓN •

Es una empresa con 12 años de experiencia en el sector

Especialistas en Sobrepeso y Nutrición Deportiva
También tratamos patologías como intolerancias, colesterol,
diabetes y alteraciones digestivas como SIBO,
Colon irritable etc



Adrián Ben
Finalista olímpico Tokio 2020



Adi Iglésias
Campeona Paralímpica Tokio 2020

PUNTOS DE CONSULTA

📞 637310437

📷 @noelnutricion

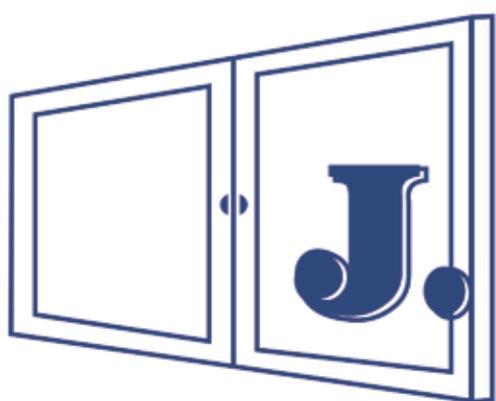
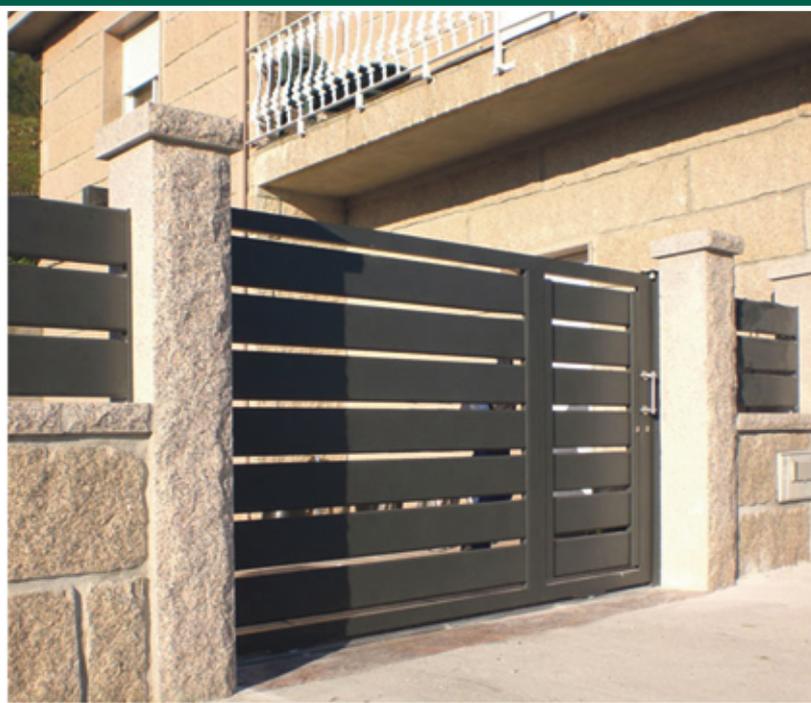
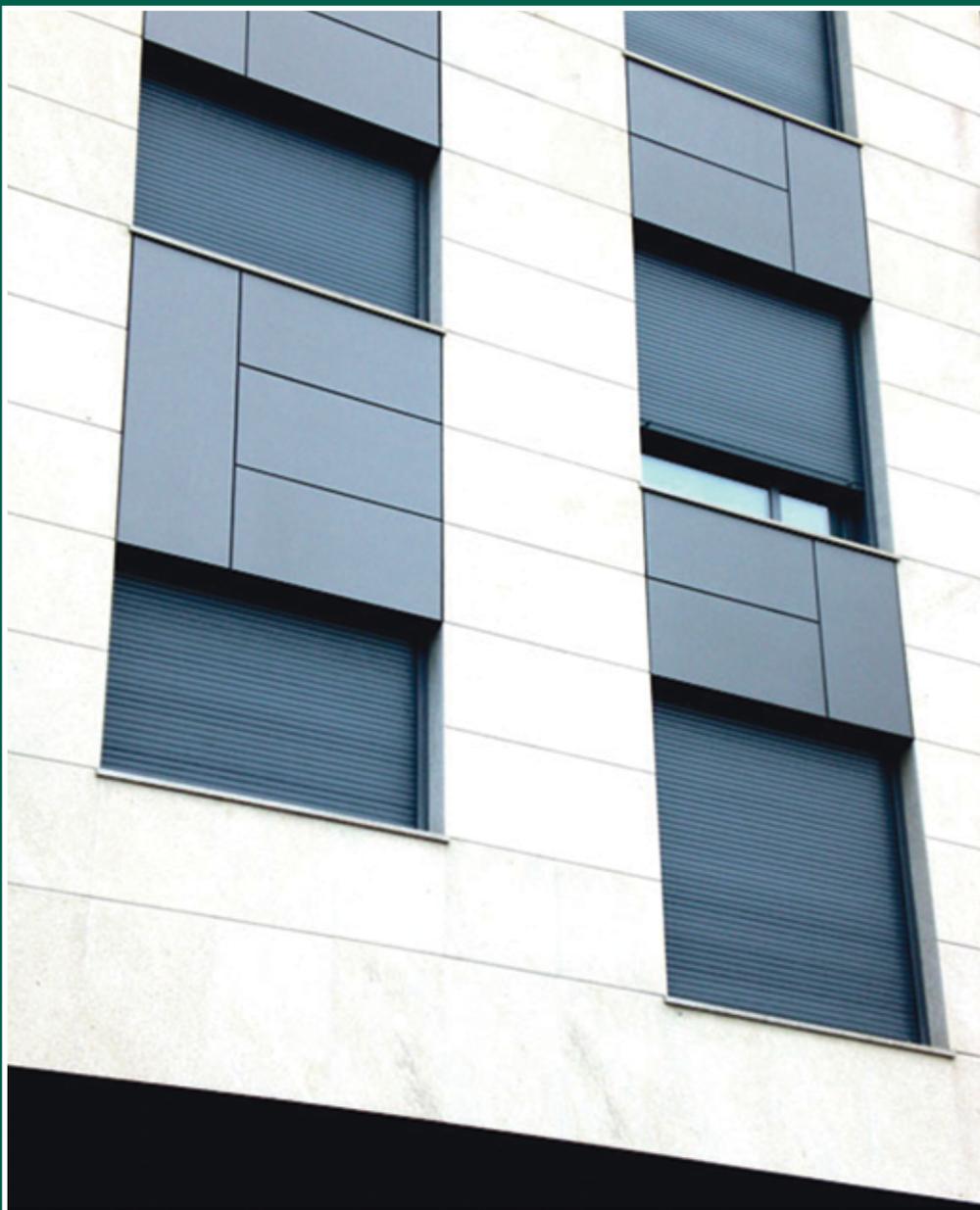
📘 Noel López Pinín - Nutrición-

🌐 www.nutricionistanoel.com

Lugo - Burela - Viveiro - Narón

Ribadeo - Foz - Navia - Madrid

También consultamos
de forma Online



REY ALUMINIOS

**TODO TIPO DE CARPINTERÍA EN ALUMINIO
ACRISTALAMIENTO Y PERSIANAS**

Parque Empresarial Pereiro de Aguiar, Vial Principal - Parcela 26
OURENSE

T. 988 220 517 • 988 239 935 • 626 010 217
info@aluminiosrey.com

FUTBOL



- Centro Pilates
- Grupos reducidos
- Horarios adaptados
- Pilates embarazadas
- Entrenamiento running personalizado



Tel: 699 519 141
C/Perpetuo Socorro, 12 Bajo Izq. LUGO
www.erikapilates.es

O Teu Operador

INTERNET - TELÉFONO - TELEVISIÓN

oteuoperador.gal

Óptica Mais Ollos

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



www.landin.es · landin@landin.es · 986 858 858



GesL@n TPV[®]

SOFTWARE COMERCIO

L@ndín[®]
SOFTWARE



cashlogy



www.landin.es · landin@landin.es · 986 858 858





LA SELECCIÓN GALLEGA SE LLEVÓ EL CAMPEONATO DE ESPAÑA SUB 16

Los de David Páez triunfaron a lo grande el pasado mes de junio, tras imponerse a Andalucía por 3-1.

La Selección Gallega sub 16 hizo historia el pasado mes de junio, tras proclamarse Campeona de España, después de derrotar en la gran final a Andalucía. El combinado dirigido por David Páez se vio por detrás en el marcador en el intermedio, pero no se arrugó y en una segunda mitad antológica volteó el resultado, para imponerse por 3-1, tras los goles de Lucas Taibo, Rubén Fernández y Adrián Guerrero. Esta fue la primera vez en la historia que la “Irmandiña” levantó el título en esta categoría, lo que habla por sí solo sobre la relevancia de lo logrado. El fútbol de nuestra comunidad brilla a nivel mundial y se puede decir alto y claro que el futuro continúa siendo envidiable, y es que en los últimos años, muy pocas federaciones territoriales pueden presumir de tantos éxitos como los logrados por la gallega, en la que Rafael Louzán es el presidente y lo continuará siendo durante 4 años más, tras renovar mandato hace todavía unas cuantas semanas.

LA SUB 15 FEMENINA LLEGÓ A LA FINALÍSIMA

Por si no fuera suficiente lo logrado, la Federación Gallega de Fútbol acumuló un nuevo éxito de calado con el subcampeonato de España cosechado por la Selección sub 15 femenina. La final fue la misma que en la competición sub 16 masculina, pero en esta ocasión la suerte cayó del lado andaluz, imponiéndose por 3-1 de manera justa, aunque las gallegas compitieron en todo momento, no llegando el tanto definitivo hasta los últimos minutos. Las nuestras realizaron una gesta imponiéndose en semifinales a la Comunidad de Madrid y la medalla de plata debe ser valorada como se merece.

SELECCIÓN GALLEGA SUB 16 MASCULINA

JUGADOR	DEMARCACIÓN	CLUB (2021/22)
YAGO MOREIRA	PORTERO	RC DEPORTIVO
HUGO WAUTHIER	PORTERO	RC CELTA
SAMU FERNÁNDEZ	LATERAL DERECHO	SAN TIRSO SD
DANI VARELA	LATERAL IZQUIERDO	XUVENTUDE OROSO
JACOBO FOLGAR	CENTRAL	XUVENTUDE OROSO
LUCAS TAIBO	CENTRAL	RC DEPORTIVO
MOHA	PIVOTE	RC CELTA
MIGUEL CONDE	DELANTERO	RC CELTA
MANU FERREIRO	MEDIOCENTRO	RC DEPORTIVO
MESFIN	DELANTERO	RC DEPORTIVO
ÓSCAR MARCOS	MEDIAPUNTA	RC CELTA
ADRIÁN GUERRERO	EXTREMO	RC DEPORTIVO
HUGO BURCIO	MEDIOCENTRO	RC CELTA
DANI ESTÉVEZ	MEDIOCENTRO	RC DEPORTIVO
CRISTIAN CARRO	EXTREMO	URAL-ESPAÑOL CF
ÁNGEL ARCOS	EXTREMO	RC CELTA
LUCAS CASTRO	INTERIOR IZQUIERDO	AROSA SC
RUBÉN FERNÁNDEZ	DELANTERO	SAN TIRSO SD

LA "IRMANDIÑA" TAMBIÉN BRILLA SOBRE ARENA

Histórico tercer puesto del combinado juvenil femenino en el Campeonato de España celebrado en Cádiz.



FÚTBOL

El fútbol playa continúa ganando recorrido y se está convirtiendo en un auténtico espectáculo cada temporada, siendo cada vez más las ligas, los torneos y los campeonatos a disputar por los deportistas en nuestro país. A mediados del mes de julio fue el turno de los Nacionales de selecciones autonómicas, en los que Galicia participó con las dos conjuntos juveniles. No tuvo suerte el combinado masculino, ya que no logró pasar la fase de grupos, sin embargo, la Irmandiña se llevó la medalla de bronce en categoría femenina, un éxito espectacular y que vuelve a dejar patente el grandísimo trabajo que viene realizando la RFGF, siempre contando con la alta colaboración de la academia de Ramiro Amarelle, la cual desarrolla sus actividades en la playa de Sabón, situada en el ayuntamiento de Arteixo.

UN BRONCE PARA LA HISTORIA

La Selección Gallega juvenil femenina se plantó en la Playa de la Victoria (Cádiz) con la intención de medir su potencial y sin la exigencia de medalla, pues entre otras cosas, nuestras jugadoras no están tan acostumbradas a la arena como las de otras comunidades. No importó, las de César Conde se pusieron el mono de trabajo y tras comenzar con mal pie ante Castilla La Mancha (2-4), derrotaron con contundencia a Extremadura (9-1), lo que les permitió la clasificación para semifinales como segundas de grupo. Ya en la penúltima ronda, las nuestras se midieron a una de las grandes favoritas, Andalucía, no pudiendo acceder a la finalísima a pesar del partidazo, pues tan solo el mayor acierto de cara a puerta de las locales definió la balanza (4-1). Pero el Campeonato no se terminaba, pues aún había la posibilidad de que Galicia se trajese una medalla de tierras andaluzas, con lo que la pelea por el tercer y cuarto puesto iba a ser de infarto. El rival de las nuestras fue Castilla La Mancha, igual que en el debut en la competición, eso sí, esta vez las cosas iban a salir de una manera muy diferente. Y es que la Irmandiña sorprendió con un ritmo frenético y siempre llevó la iniciativa en el marcador, respon-

diendo las manchegas a cada golpe, pero un gol de Abril y otro de Luchy en un corto espacio de tiempo puso el 3-5 a poco del final y la brecha fue definitiva. Con todo, la garra de las rivales también salió a relucir y aún fueron capaces de recortar las diferencias (4-5), no habiendo tiempo para nada más, con lo que la fiesta gallega fue absoluta en la "tacita de plata".

SELECCIÓN GALLEGA JUVENIL FEMENINA

MARÍA SUÁREZ

LAURA SANTOS

CARLA RIOMAO

ANTÍA MAYO

ELENA VÁZQUEZ

IRIA OTERO

ABRIL PAZOS

ANDREA VILLADEAMIGO

ANA CAPELO

LUCHI RIVAS

LAURA OTERO

UXÍA RABUÑAL

SELECCIONADOR

CÉSAR CONDE



EL AÑO 2022 NO PASARÁ A LA HISTORIA DEL RC CELTA

Los olívicos continúan en Primera División y el objetivo pasa por dar un salto de calidad al proyecto.

El año 2022 finaliza lleno de sin sabores en el RC Celta, pues, en lo positivo, cabe destacar que el primer equipo se situó en la mitad de la tabla clasificatoria de Primera División el pasado mes de mayo, salvando la categoría sin ningún tipo de problema por segunda campaña consecutiva y con muchas jornadas de antelación, llegando incluso a soñar con Europa por momentos. Sin embargo, todo cambió con la llegada del curso 2022/2023. Y es que lo que parecía un proyecto cada vez más consolidado, con un entrenador con dos campañas de éxito en su currículum, terminó por torcerse desde un principio, hasta que la situación se complicó del todo, tras instalarse los celestes en la cola de la clasificación. Finalmente, Eduardo Coudet fue cesado, confirmándose pocas horas después la llegada de Carlos Carvalhal.

Realmente era cuestión de tiempo que eso sucediese, pues la falta de sintonía entre el asesor deportivo del club, Luis Campos, y el técnico argentino era total, ya que entre otras cosas, el mismo Coudet pronunció públicamente frases como: "Antes era diferente. Tenía una participación más directa en los fichajes". Que las incorporaciones que fueron llegando a Vigo no eran del gusto del Chacho era más que evidente, pero ojo, quizás tenía motivo a sus quejas, pues por unos motivos o por otros fue perdiendo piezas de nivel como Brais Méndez, Denís Suárez o Santi Mina, mientras que no llegaron fichajes de un calado similar, y eso lo reconoció públicamente hasta el mismísimo Iago Aspas, emblema del club y que a su vez no suele tener pelos en la lengua. El astro no dudó en afirmar que la plantilla había disminuido su potencial con respecto a la temporada anterior, afirmando lo siguiente: "Hemos perdido algo de calidad en comparación a la temporada pasada. Si yo,

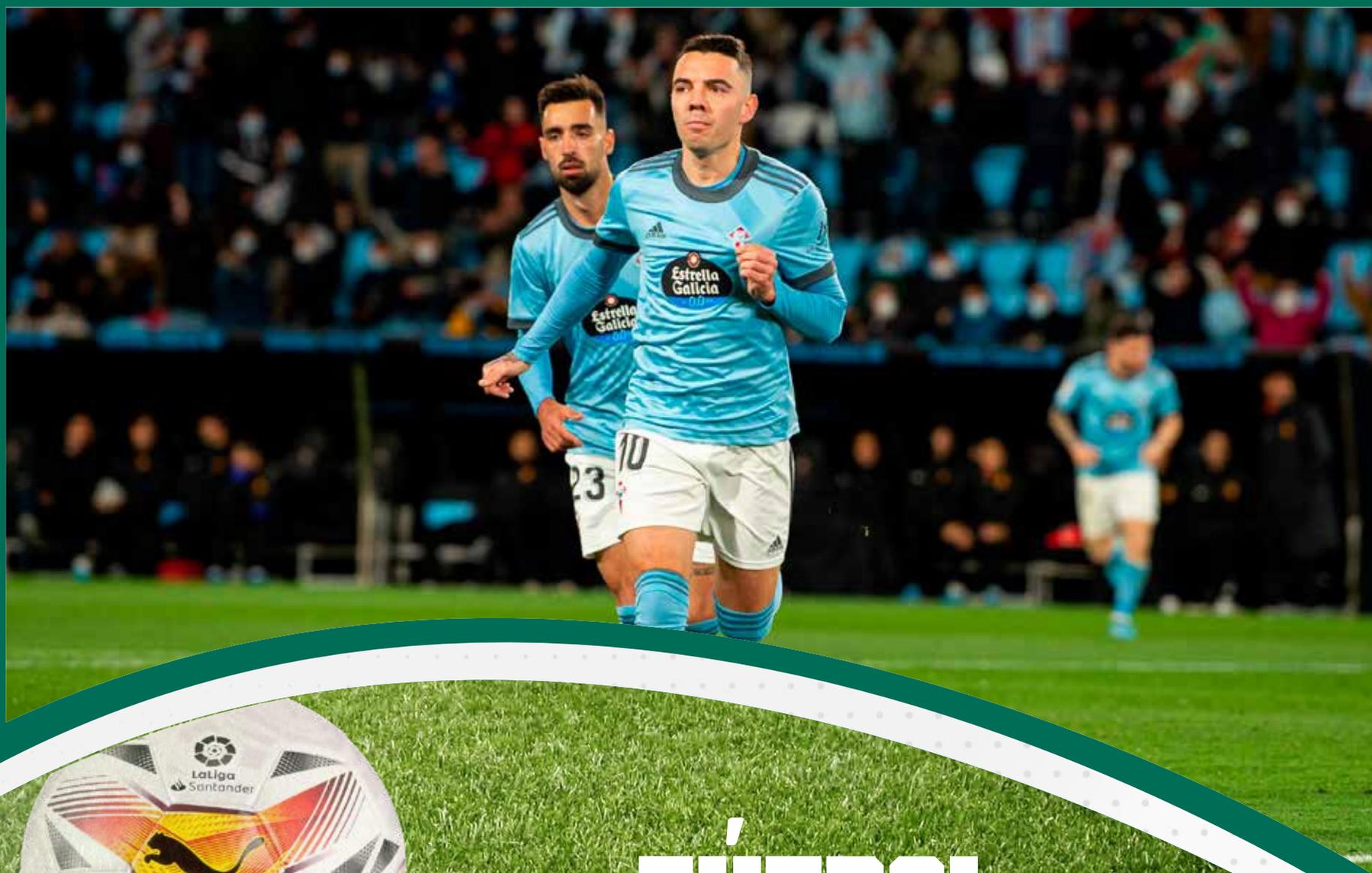
que soy el delantero, tengo que venir atrás... O soy la madre o soy el padre. No puedo llegar al área si vengo atrás y doy el pase como le di a Javi Galán para que la ponga, si hago eso, luego no puedo llegar al área a rematar".

EL MUNDIAL DIO UNA SEGUNDA OPORTUNIDAD

A pocos días de llegar el inusual parón del pasado mes de noviembre, debido a la disputa del Mundial, Carlos Carvalhal llegó al RC Celta. Por el momento dirigió tan solo dos partidos, cosechando una derrota y un empate, pero la buena noticia fue precisamente que pudo aprovechar el parón para que el equipo pudiese realizar una segunda pretemporada. El Celta entrenó muy duro estas últimas semanas, asumió nuevos conceptos y la verdad es que dio muy buena imagen en los partidos amistosos disputados ante Boavista, Vize-la y Brentford. La competición liguera regresará el próximo 30 de diciembre en Balaidos en un encuentro transcendental ante un rival directo en la lucha por la permanencia como el Sevilla FC, ahora mismo antepenúltimo, a tan solo un punto de los olívicos.

LO MEJOR DEL AÑO 2022: LA PERMANENCIA Y IAGO ASPAS

Sin duda, lo mejor del año para el Celta fue cosechar la permanencia de manera holgada, llegando hasta los 46 puntos, ocupando la undécima plaza. Tampoco podemos olvidarnos de Iago Aspas, máximo goleador nacional y segundo en la tabla de máximos artilleros. El de Moaña no acusa los años y a los 35 está en un estado de forma envidiable y dispuesto a seguir pulverizando registros. Es un fenómeno y de ello se beneficia el club de sus amores.



FÚTBOL

IAGO ASPAS: EL ASTRO QUE SE QUEDÓ SIN MUNDIAL

El de Moaña fue el máximo goleador nacional el pasado curso y por cuarta vez en su carrera.

Pocas injusticias ha habido tan grandes en la trayectoria de la Selección Española, como la ausencia en la convocatoria de Iago Aspas para la disputa del pasado Mundial de Qatar. El astro de Moaña fue el máximo goleador nacional del curso 2021/2022 y el segundo máximo artillero de toda la Liga Santander, siendo el líder indiscutible de su equipo cada temporada desde hace más de una década. Su trayectoria es absolutamente inmaculada, acumulando en su palmarés personal cinco trofeos Zorra, cuatro de ellos en la máxima categoría. Su estado de forma y su rendimiento no bajó ni un ápice con la llegada de la actual temporada, encontrándose nuevamente en la pelea con los máximos artilleros del campeonato, sumando ya siete dianas en catorce partidos.

No importó, todo lo mencionado no fue suficiente para un Luis Enrique que confeccionó una lista de 26 jugadores en la que tan solo incluyó un nueve puro. Así nos fue en tierras asiáticas, pues después de golear a la débil Costa Rica llegaron bofetadas descomunales, hasta pasar la liguilla de auténtico milagro, tras empatar ante Alemania y perder contra Japón. El colmo de los esperpentos llegó ante Marruecos, en octavos de final, ronda en la que España apenas creó peligro, a pesar de tener una posesión de balón infinita. Finalmente, para casa, tras otra tanda de penaltis para la historia en la que los nuestros no fueron capaces de anotar ni un solo lanzamiento.

Iago Aspas tiene 35 años, pero la edad no le impide brillar casi a cada jornada, siendo una de las grandes estrellas de la Liga Santander. La salida del técnico asturiano del combinado nacional le brinda una nueva oportunidad, pues entre otras cosas, aquí de lo que se trata es de rendimiento y para la próxima Eurocopa queda tan solo año y medio, además de que el próximo mes de junio,

España disputará la final a cuatro de la UEFA Nations League. Luis de la Fuente, nuevo seleccionador, dejó claro que mirará por igual a todos los futbolistas, además de afirmar que en sus planes sí entra el llevar un número adecuado de delanteros centro en cada convocatoria. Su primera lista llegará el próximo mes de marzo para jugar ante Noruega y Escocia y en ella debe de estar un astro al que le queda cuerda para rato, un Iago Aspas con hambre y dispuesto a liderar también a nuestra selección nacional.

FICHA TÉCNICA

NOMBRE COMPLETO	IAGO ASPAS JUNCAL.
FECHA DE NACIMIENTO:	01/08/1987.
LUGAR DE NACIMIENTO:	MOAÑA (PONTEVEDRA)
ESTATURA:	1,76
DEMARCACIÓN:	DELANTERO
PIERNA BUENA:	IZQUIERDA
AGENTE:	INTERMEDIA SPORT PLAYER
FIN DE CONTRATO:	30/06/2025
TRAYECTORIA DEPORTIVA:	CD MOAÑA, CANTERA RC CELTA, RÁPIDO DE BOUZAS JUVENIL (CEDIDO), RC CELTA JUVENIL, RC CELTA "B", RC CELTA, LIVERPOOL, SEVILLA FC, RC CELTA.
GOLES COMO PROFESIONAL:	RC CELTA (191), SELECCIÓN ESPAÑOLA (6), RC CELTA "B" (10), SEVILLA FC (10) Y LIVERPOOL FC (1).



UN CLÁSICO DE LA SEGUNDA

- El CD Lugo suma once cursos consecutivos en la categoría de plata del fútbol nacional.
- El año 2022 comenzó tranquilo, compliéndose con la llegada de la campaña actual.

Se termina el año 2022 y el CD Lugo pelea por una nueva permanencia en Segunda División, categoría en la que milita por undécima campaña consecutiva. El equipo alcanzó el objetivo el pasado mes de mayo y además lo hizo sin ninguna dificultad, eso sí, el buen papel de los rojiblancos no pasó desapercibido y el entrenador del equipo por entonces, Rubén Albés, contó con un buen número de ofertas, decidiéndose por la del Albacete. A los de la ciudad de las Murallas les tocó buscar un nuevo inquilino para el banquillo, llegando a la casa Hernán Pérez. Pero las cosas no salieron en ningún momento del actual curso 2022/2023 y a finales del pasado mes de noviembre, el ovetense fue destituido. El Lugo ocupaba posiciones de descenso y la situación comenzaba a ser absolutamente límite. Su sustituto llegó desde la Segunda RFEF, desde el CD Arenteiro. Tino Saqués lo tuvo muy claro y su nuevo hombre de confianza pasó a ser Fran Justo. El ourensano hizo historia en el equipo verdillo y a sus 33 años se encuentra ante una oportunidad muy importante para hacerse un sitio en el profesionalismo. El objetivo claro pasa por la permanencia, quizás en la temporada más complicada desde el ascenso, y es que entre otras cosas, el CD Lugo confirmó su peor primera vuelta desde aquel comienzo de era en la temporada 2012/2013.

LA RETIRADA DE CARLOS PITA Y FERNANDO SEOANE

El año 2022 también pasará a la historia por ser el de la retirada de dos de las máximas leyendas del CD Lugo desde su fundación. Hablamos de Carlos Pita y Fernando Seoane, jugadores que formaron durante muchos años la mejor pareja de mediocentros de la Segunda División. Sus lecciones fueron de categoría superior y tanto uno como el otro merecieron tener oportunidades en Primera División. Siempre se dijo que tuvieron opciones, pero su amor por el CD Lugo hizo que ambos decidiesen quedarse en la casa hasta el final de sus respectivas carreras deportivas. Pita se mantuvo como rojiblanco desde el curso 2010/2011, retirándose del fútbol a los 37 años, mientras que Seoane llegó en 2012, colgando las botas con un año más que su fiel escudero en la medular.

UN 2022 INVOLVIDABLE PARA FRAN JUSTO

Si un año será inolvidable de por vida para Fran Justo, ese es el 2022, pues tras hacer historia con el Club Deportivo Arenteiro, ganando la Copa Federación, eliminando a un Primera División de la Copa del Rey como el Almería y manteniendo al equipo en lo alto de la clasificación de la Segunda RFEF, llegó su oportunidad para dar el salto hacia el fútbol profesional con tan solo 33 años de la mano del Club Deportivo Lugo. El reto es mayúsculo, pero si un entrenador demostró en los últimos años estar preparado para asumirlo con garantías y dejar alto el pabellón "irmandiño", ese es el ourensano.

HISTÓRICO ASCENSO DEL FILIAL

El pasado mes de mayo se confirmó el ascenso del Polvorín a Segunda RFEF, alcanzando una categoría 100% nacional por primera vez en su historia, tras ser campeón del grupo gallego de Tercera en un curso mágico, en el que alcanzó 68 puntos en 32 jornadas ligueras, sumando uno más que el Ourense CF y cinco más que el Somozas, sus dos rivales directos a lo largo de la campaña. A su vez, David Rojo se confirmó como pichichi de la categoría, tras anotar 14 dianas, demostrando ser un jugador de máxima proyección.



FRAN JUSTO: EL MERECIDO SALTO DE UN JOVEN OURENSANO

El técnico alcanza el profesionalismo de la mano del Club Deportivo Lugo con tan solo 33 años.

Tan solo tiene 33 años, pero su temple y seguridad dejan a la vista que ya parece un veterano. Hablamos de Fran Justo, joven técnico que triunfa en los banquillos senior desde hace casi una década, pues ya fue en el curso 2013/2014 cuando logró ascender a Regional Preferente al Nogueira de Ramuín. Con tan solo 24 años se convirtió en el entrenador de moda del fútbol ourensano. Anteriormente ya destacó en el balompié de formación, haciendo mejorar a sus pupilos en el día a día como pocos, consiguiendo ascensos también, como el cosechado con el Ponte Ourense a Liga Gallega juvenil, justo una campaña antes de lograr la gesta con el mencionado Nogueira.

En la temporada 2016/2017 aceptó un nuevo reto, regresar al Ponte Ourense, por entonces denominado ya Ourense CF, para intentar meter a la entidad en la Tercera División. El engranaje que confeccionó brilló y consiguió el salto a la primera. Ya en la élite autonómica, el Ourense CF se consolidó y en el tercer año en la liga estuvo muy cerca de lograr el ascenso a Segunda B. Fue el curso que llegó la pandemia y la competición se dio por finalizada con los blanquillos en segunda posición, a un solo punto del liderato. Finalmente, hubo un play off exprés entre equipos de la misma comunidad, para el que se clasificaron los cuatro primeros de la tabla en el momento de la suspensión. Solo había un condicionante, si al término de los 90 minutos la contienda finalizaba en empate, se clasificaba el equipo que mejor hubiese quedado en la fase regular. El Ourense llegó a la ronda definitiva y estuvo ganando por 1-0 al Compostela hasta el tramo final del partido, pero finalmente los de la capital de Galicia igualaron el choque, resultado que les valió para llevarse el premio gordo del ascenso, ya que habían sido primeros en la fase regular.

El siguiente reto de Fran Justo fue en el Arenteiro, conjunto al que logró ascender a Segunda RFEF nuevamente en el primero de los intentos. En Carballiño



se asentó y en el segundo curso logró mantener al equipo en la mencionada categoría nacional, para volver a hacer historia en el tercero y en tan solo unos meses, pues en un inicio de campaña demoledor, los suyos se hicieron con el título de Copa Federación, clasificándose para la Copa del Rey, competición en la que dieron la gran campanada de la primera ronda, después de eliminar al Almería, equipo de Primera División. Por si fuera poco, el Arenteiro asaltó el liderato en las primeras citas de la campaña y ya no se bajó de él. A finales del mes de noviembre, un club de Liga de Fútbol Profesional como el CD Lugo se fijó en Fran Justo para intentar salvar la categoría en Segunda División. De esta manera y con tan solo 33 años, el técnico ourensano se embarcó en un nuevo proyecto, un reto ilusionante y a la vez mayúsculo, pues no podemos olvidar que cogió el peor Club Deportivo Lugo en puntuación desde el ascenso a la categoría de plata del fútbol español, hace ya once temporadas.



AQUEL FATÍDICO 11 DE JUNIO EN EL MUNICIPAL DE RIAZOR

El Depor se dejó el ascenso ante el Albacete cuando lo tenía todo en la mano para regresar a Segunda.

El RC Deportivo de La Coruña comenzó el año 2022 en lo alto de la clasificación del grupo 1 de Primera RFEF. Los blanquiazules caminaban con paso firme hacia la Segunda División, pero en los meses de febrero y marzo todo se complicó de manera soberana. El bajón fue de tal calibre, que los de Borja Jiménez pasaron de tener siete puntos de ventaja con el segundo clasificado a finales de enero, a quedarse hasta diez puntos por detrás en un abrir y cerrar de ojos, enterrando todas las opciones de pelear hasta el final por la primera plaza del campeonato, entregando el ascenso directo en bandeja al Racing de Santander.

A partir de ahí, el Depor trató de asegurar la segunda posición para llegar en ventaja al play off final, consiguiéndolo sin excesivos problemas. Por si fuera poco, las eliminatorias se jugarían en Galicia, teniendo el Depor la opción de poder afrontarlas como local en Riazor. En la primera ronda se encontraron al Linares, al que vencieron por 4-0, pero en la segunda llegó la hecatombe definitiva. Fue en la tarde del 11 de junio, cuando el Albacete se presentó en Riazor para una finalísima en la que partía como cenicienta. Las cosas se pusieron de cara para el Depor, pues tras una primera mitad muy buena, se fue en ventaja al intermedio, quedándose el marcador corto para lo visto sobre el terreno de juego. En la segunda todo cambió, pero los blanquiazules soportaban los intentos albaceteños sin excesivos problemas, hasta que una falta lateral a falta de ocho minutos llevó el empate al electrónico, llegándose así al final del tiempo reglamentario. Ya en la prórroga, el Depor las tuvo

en la primera mitad, pero no acertó a anotar el segundo, mientras que en la segunda parte del tiempo extra llegó el segundo tanto albaceteño, llevándose con ello el ascenso. El palo fue muy grande en la parroquia blanquiazul, pero una vez más respondió como solo saben hacerlo en A Coruña, coreando a los suyos y no mirando atrás, solo deseando que se abriese el plazo para renovar el abono del curso 2022/2023.

Y así se llegó a la nueva campaña, con el Depor en Primera RFEF por tercera temporada consecutiva, pero con un patrimonio del que muy pocos pueden presumir, pues su gente volvió a batir récords, registrándose casi 24.000 socios, una locura que no está al alcance ni de una buena parte de los clubes de Primera División. En lo deportivo, las cosas no comenzaban bien y Borja Jiménez fue cesado al término de la séptima jornada. Su sustituto fue un Óscar Cano que se adaptó rápido y consiguió un cambio casi radical en el juego del equipo. El Depor no solo mejoró los resultados, sino que mereció incluso más. El sueño del ascenso directo parecía una verdadera utopía pero ahora mismo y antes de jugarse el último encuentro antes del parón navideño, los blanquiazules están dentro de la zona de play off y a siete puntos de la primera posición. Los números también mejoran en las áreas, pues los coruñeses ya son el equipo menos goleado y superan la veintena de goles anotados en toda la competición. El sueño del ascenso vuelve a estar muy vivo en A Coruña y ahora llega un mercado invernal en el que a buen seguro llegarán refuerzos para afrontar el gran reto en el segundo tramo del curso.



FÚTBOL

ALBERTO QUILES: UNA PERLA EN LA PRIMERA RFEF

Contando todas las competiciones, el onubense anotó 23 dianas en la temporada 2021/2022.

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 COMO SENIOR

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.

EL AÑO 2022 FUE EL MEJOR DE SU CARRERA

Quiles fue pichichi del grupo primero de Primera RFEF en el curso 2021/2022, tras anotar 19 dianas, a las que hay que sumar otras dos en el play off y otras tantas en la Copa del Rey, lo que dan un total de 23 goles, cifra espectacular y que lo llevaron directo a convertirse en el ídolo de Riazor. En el curso actual comenzó sin ver puerta, pero ya lleva seis tantos, justo antes del parón navideño y de que el Depor jugase el encuentro ante el Ceuta.

FICHA TÉCNICA

NOMBRE COMPLETO	ALBERTO QUILES PIOSA.
FECHA DE NACIMIENTO:	27/04/1995.
LUGAR DE NACIMIENTO:	HUELVA.
ESTATURA:	1,88.
DEMARCACIÓN:	DELANTERO
FIN DE CONTRATO:	30/06/2023 (RENOVACIÓN AUTOMÁTICA EN CASO DE ASCENSO) CÓRDOBA B, MARBELLA (CEDIDO), CORDOBA B, UCAM (CEDIDO), CÓRDOBA B, CÓRDOBA, RECRE (CEDIDO), CÓRDOBA, RECRE Y DE- POR.
TRAYECTORIA DEPORTIVA:	

Más calidad para su
total tranquilidad



FINANCIACIÓN A 24 MESES SIN INTERESES

MÁXIMA SEGURIDAD EN SU HOGAR

Instale puertas
acorazadas

PREMIUM 4C

DISTRIBUIDOR OFICIAL
EN GALICIA


CABMA
PUERTAS DE SEGURIDAD

Puertas Delfin

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



**San Vicente
de Vimianzo**
FUNERARIA

Pontenova, 4
Vimianzo (A Coruña)
oficina@funerariasanvicente.es
www.funerariasanvicente.es

Ana Ansede Traba

☎ 639 82 71 70

PAVIMENTOS

**N
O
R
V
I**

HORMIGÓN
IMPRESO

HORMIGÓN
STENCIL

ESPECIALISTAS EN SUELOS DE HORMIGÓN

Lugar Matodoso, 70 - O Matodoso - 27267 - Castro de Rey (Lugo)



657 629 058



Pirotecnia R. RESÚA, S.L.

DALE UN TOQUE DE COLOR A TU BODA

DISPONEMOS DE TODO TIPO DE ARTIFICIOS Y EFECTOS

PRESUPUESTO PERSONALIZADO Y ADAPTADO A SUS NECESIDADES



Fabrica / Almacen / Oficinas: Lg. Monte Deira - Pedroso - Vilariño
15991 Cespón - BOIRO - A CORUÑA

Comerciales: 629 75 54 05 / 629 75 54 06 / 630 049 848
info@pirotecniaricardoeusa.com
Teléfono Fijo: 881 006 146



VUELVEN A SER DE BRONCE

El Pontevedra CF tan solo pasó un añito en el infierno de la Segunda RFEF, ascendiendo de manera brillante, tras ir de menos a más en el campeonato regular.

La temporada 2021/2022 devolvió al Pontevedra a la categoría de bronce del balompié nacional, tras mostrar una autoridad enorme, lo que no quiere decir que a la vez no hubiese sufrimiento en sus aficionados a lo largo de los meses. Y es que los granates comenzaban flojos, llegando a estar en el fondo de la tabla, pero una vez cogieron el pulso fueron absolutamente imparables, ascendiendo con solvencia, sin ser decisiva la última jornada liguera. Al término del curso, el técnico del equipo, Ángel Rodríguez, se marchaba de manera sorprendente al Hércules CF, donde por cierto fue cesado el pasado 5 de diciembre. Al banquillo de Pasarón llegó Antonio Fernández, un entrenador pontevedrés conocedor de lo que es la casa y que hasta ese momento pertenecía al San Roque de Lepe.

TEMPORADA 2022/2023

La competición avanza en Primera Federación y si una cosa está quedando clara, tras jugarse más de un tercio de liga, es que al Pontevedra CF no le terminan de salir las cosas, pues ocupa puestos de descenso a Segunda RFEF al término de la jornada 16, eso sí, con las posibilidades intactas, pues la zona de permanencia la tiene a tan solo dos puntos. Y es que lo cierto es que el equipo dirigido por Antonio Fernández compitió la gran mayoría de los partidos, pero no es menos oportuno mencionar que cada vez que recibe un golpe, la losa parece insalvable hasta límites insospechados, de hecho, siempre que el conjunto granate comenzó perdiendo un partido, lo terminó cediendo, a excepción del empate logrado ante el filial del Celta en Pasarón y de la remontada en casa del Ceuta (1-2). Por el momento, son tan solo tres triunfos, logrados ante Talavera y San Fernando en casa, y ante el mencionado Ceuta a domicilio, acumulando también puntos, después de los empates ante Alcorcón, Deportivo de La Coruña, Linense, Celta "B", Fuenlabrada y Majadahonda, todos ellos en Pasarón, a excepción del de Riazor. Las de arena llegaron ante San Sebastian de los Reyes, Mérida, Linares, Cultural Leonesa, Real Madrid Castilla, Racing de Ferrol y Córdoba. Fueron especialmente dolorosas las derrotas en Linarejos, Valdebebas y El Arcangel, ya que se produjeron por la mínima y en los últimos instantes del partido.

No podemos olvidar que el Pontevedra CF es un equipo recién ascendido, con lo que eso conlleva siempre, por lo que las cosas tampoco van de una manera dramática en cuanto a puntuación, ni nada que se le parezca, eso sí, el equipo deja muchísimas dudas en cuanto a generar peligro en los partidos, y eso que cuenta con gente importante en la plantilla en todas las líneas, como Brais Abelenda, Charles, Rufo, Rubio, Miguel Román, Oier o Borja, tan solo por mencionar un puñado de ejemplos. La sensación clara es de miedo a desplegarse, como si el equipo estuviese tan centrado en defender, que le cuesta salirse del guion para buscar el gol con una ambición clara. El mercado de invierno está cada vez más cerca, puede ser que algún refuerzo pudiese dar ese punch y sumar a la causa con garantías, pero a la vez no parece sencillo que esa sea la solución para que la plantilla dé el salto definitivo y no tenga que pasar apuros a final de campaña. De todo ello es muy consciente una directiva bastante preocupada y que trabaja sin descanso en busca de dar con la tecla que pueda dotar al engranaje de las soluciones necesarias para poder dar un paso al frente definitivo, sobre todo fuera de casa, donde ya no es que el Pontevedra solo sumase cuatro puntos, sino que anotó tan solo tres goles.



EL 2022 FUE UN AÑO MAGNÍFICO PARA EL RACING DE FERROL

Los departamentales regresaron a un play off a Segunda y en el actual curso vuelven a enamorar.

Al Racing de Ferrol tan solo le faltó la guinda en este año 2022, pues las victorias estuvieron a la orden del día y el equipo mostró una cara sensacional en la segunda mitad de la competición de la pasada campaña, logrando una clasificación para el play off muy holgada, tras mostrar un potencial envidiable como bloque. Los departamentales no pudieron con el Nastic de Tarragona en las semifinales, las cuales se disputaron en Balaidos, donde se impusieron los catalanes por 0-1.

Sin tiempo casi para asimilar la derrota, la dirección deportiva verdilla se puso manos a la obra para diseñar el plan del actual curso, en el que el objetivo pasaba a ser el ascenso, ya sin paliativos y siempre sabiendo de la dificultad de lograr una meta tan ambiciosa. La línea a seguir fue claramente continuista, comenzando por el banquillo, pues Cristobal Parralo siguió al frente, mientras que también continuaron los pesos pesados de la plantilla. Los refuerzos también fueron llegando a la entidad departamental, siendo un acierto máximo un buen número de ellos, lo que dio con una primera parte de campeonato sensacional de los racinguistas, instalados en todo momento en zona de play off y sin decir la última palabra de cara al ascenso directo.

LAS LESIONES SON EL GRAN QUEBRADERO DE CABEZA

Las lesiones lastraron al Racing de Ferrol en esta primera vuelta de campeonato, pues no podemos olvidar que en el encuentro ante el Córdoba cayeron lastimados de gravedad tanto Luca Ferrone como Fernando Pumar,



los dos laterales titulares del equipo. Posteriormente también fue baja Jon García, aunque el zaguero no tuvo para tantos meses de ausencia como se llegó a temer y ya pudo reaparecer en el encuentro ante el Depor en Riazor.

MANU JUSTO BRILLÓ EN 2022

El delantero olívico llegó al Racing de Ferrol en el pasado mercado de verano y lo hizo a lo grande, tras lograr ascender a Segunda División con el Racing de Santander, siendo una de las piezas importantes para el entrenador del conjunto cántabro a lo largo de los meses. En Ferrol no bajó su rendimiento y por el momento es el máximo goleador del equipo, ganando la partida en la titularidad a uno de los delanteros de más nombre de la liga, Joselu Gómez, una leyenda del racinguismo.



FÚTBOL

EL ARENTEIRO ENAMORÓ A ESPAÑA A LO GRANDE

Los de Carballiño no olvidarán nunca el último trimestre del año 2022, en el que hicieron historia.

No existen los calificativos para poder definir el campeon que está realizando el Club Deportivo Arenteiro. El equipo fue dirigido por Fran Justo hasta que el técnico dio el salto al fútbol profesional de la mano del CD Lugo, a finales del pasado mes, siendo su relevo Javi Rey. Los verdillos comenzaron a competir de manera oficial el 13 de agosto y desde entonces no conocieron la derrota hasta mediados de noviembre, obteniendo por el camino gestas sin precedentes y que pasaron a los anales de la historia de una entidad que vive uno de sus momentos más brillantes en sus 64 años de vida.

EL SUEÑO COMENZÓ EN EL BALTASAR PUJALES

Pocos eran los que podían imaginar lo que significaba ganar aquella tanda de penaltis en el Baltasar Pujales ante el Rápido de Bouzas. Corría el mencionado 13 de agosto y el Arenteiro iniciaba la competición oficial en los cuartos de final de la fase gallega de la Copa Federación. Quizás no fue su mejor partido, pero pasó la ronda y comenzó un cuento de hadas que continuó en A Estrada, ganando al Estradense por 0-1 en el Novo Municipal, lo que llevó consigo jugar la final de la fase autonómica ante el Compostela. El triunfador acudiría a la fase nacional, y tras un partido muy intenso, disputado en Baltar (Portonovo), los verdillos se llevaron el gato al agua (2-1). A su vez, las cosas en el campeonato de la regularidad comenzaban de maravilla y el Arenteiro se instalaba en el liderato, posición que conserva todavía en la actualidad. Ya a finales de septiembre dio inicio la fase nacional, con lo que el miércoles-domingo siguió siendo la realidad para una plantilla que siempre creyó en sus posibilidades para llegar a metas de relumbrón. En primera ronda se des-

hicieron del CD Naval Reinosa, su siguiente víctima fue el Zamora, mientras que en los cuartos de final, el Panadería Pulido no fue rival para un Arenteiro que con ese triunfo aseguraba su presencia en la Copa del Rey (3-0), pues había plaza para los cuatro semifinalistas. El éxito ya era rotundo y uno de los principales objetivos ya estaba conseguido. Pero no es Fran Justo un técnico al que le guste regalar nada y menos un título que a la vez llevaba asignado un jugoso premio económico. En la penúltima ronda, el Real Unión, conjunto de categoría superior, visitó Espiñedo, pero una primera media hora de ensueño de los locales llevó un 2-0 al electrónico que a la postre fue definitivo. Era el delirio, el "pulpo mecánico" estaba en la final y la posibilidad real de ganar un título nacional era una absoluta realidad. No estaba para cualquiera la gesta, pero los de Carballiño salieron al partido perfectamente plantados y con intenciones de sorprender, logrando un título histórico ante la emoción de un pueblo entregado a los suyos.

BOMBAZO DESCOMUNAL EN LA COPA DEL REY

El Arenteiro se clasificó para jugar la Copa del Rey y en la primera ronda dio otro recital y esta vez el bombazo fue sonado en todo el territorio nacional. Los de Fran Justo se cargaron a un Primera División, increíble pero cierto, pues el Almería se vio con un gol en contra en el minuto 4, obra de Escobar, y fue incapaz de reaccionar. En el 80 incluso llegó el 2-0 por mediación de Rafa Mella y una nueva fiesta se instaló en el Municipal de Espiñedo. En la segunda ronda llegará uno de los grandes gallos del país, un Atlético de Madrid que a buen seguro jugará en Galicia con miedo y con todo su arsenal.

Azúmara



CENTRO DE DÍA

TRABALLAMOS POLA INTEGRACIÓN DOS MAIORES NA UNIDADE
FAMILIAR EVITANDO O DETERIORO DA CONVIVENCIA

Horarios
abertos e
servizo de
transportes

Atención
individualizada:
asistencia
psicolóxica

Estimulación
cognitiva e
motora

Actividades de
vida diaria
dirixida por unha
terapeuta
ocupacional

Estimulación
sensorial e
alimentación
supervisada por
nutricionista

Rúa San Eufrasio, 7 - Baixo · 27004 LUGO (xunto á estación do tren) Tel: 660 56 38 35 · Tel/Fax: 982 26 50 71



**BERMUDEZ &
ASOCIADOS**
A B O G A D O S

Civil / Mercantil
Laboral / Social
Administrativo
Penal

Negociación
Asesoramiento
Defensa judicial

C/ Pena do Rei, 4 Entlo. Izq. - 27002 LUGO • T.: 982 873 934 • www.lugoabogado.com
OFICINA VILALBA (Cita previa): C/ Plácido Peña, 10 4º



Nº REGISTRO
SANITARIO:
E-15-001301

ÓPTICA DO MAR
MUROS

TU ÓPTICA EN MUROS

Somos especialistas en todo para lo relacionado con tu visión:

Revisión y graduación de la vista
Monturas, lentes de contacto y soluciones
Gafas de sol

Av. Castela, 49 Bajo, 15200 Muros, A Coruña - 981 76 21 85

“Tu salud nos importa”

Jennifer Cores

Col. GA00164

Asesoramiento nutricional:

- Nutrición saludable.
- Sobrepeso y obesidad.
- Incremento de peso.
- Nutrición infantil, adolescencia, embarazo, adulto y tercera edad.
- Alergias e intolerancias.
- Vegetariana y vegana.
- Dietoterapia: hipertensión, diabetes, hipercolesterolemia e hipertrigliceridemia, alteraciones gastrointestinales, cardiopatías, gota, alteraciones renales, déficits vitamínicos.

Estudios y reequilibrio de composición corporal

Estudios de Sarcopenia.

Charlas de educación nutricional.



www.jennifercores.com

info@nutricionjennifercores.com



649 326 782



Centro de Asesoramiento nutricional Jennifer Cores: Plaza de Galicia, 5 - 2ºB - Villagarcía de Arosa - Pontevedra.
Espacio Arroelo Pontevedra: Michelena, 11 - 3º - Pontevedra

HISTÓRICO OURENSE CF

Vive el mejor momento desde su fundación.

Se quedaron a un solo paso del ascenso directo, tras haber cedido un empate en la penúltima jornada en casa del Rápido de Bouzas, y aún por encima, cuando el partido estaba a segundos del pitido final. Por si no fuera suficiente varapalo, en la última cita del curso se produjo un hecho esperpéntico en el que el Ourense CF se vio directamente atropellado, ante una decisión increíble por parte de la Real Federación Gallega de Fútbol. El lío llegó en una jornada con horario unificado, ya que Ourense CF y Polvorín llegaron con opciones de título, jugando los primeros en O Couto ante un Racing Villalbés que se jugaba el play off y los segundos en su casa de Pol ante un Viveiro que estaba inmerso en la pelea por la permanencia. Los ourensanistas se adelantaron en el marcador y en ese momento arrebatában el liderato a los lucenses, los cuales también comenzaron ganando su encuentro pero vieron como el Viveiro volvía a nivelar el marcador. De esa manera se llegó al minuto 40 de juego, momento en el que comenzó el conflicto. Y es que Martínez Barral, colegiado del encuentro Polvorín-Viveiro, sufrió una lesión y en Tercera RFEF no hay cuarto árbitro, con lo que el partido no se pudo reanudar de inmediato. Tan solo cinco minutos después de todo lo sucedido se llegó al descanso del encuentro entre Ourense y Racing Villalbés. Ahí todo el mundo daba por hecho que también se pararía ese partido hasta que se pudiese reanudar el del Polvorín. Pero nada pudo haber más lejos de la realidad y la Federación ordenó que todo continuase como si nada tras los 15 minutos de intermedio, tardando una hora en llegar un nuevo árbitro para reanudar el choque de Pol. De esa manera se llegó al término de la jornada en todos los encuentros, excepto en el Polvorín-Viveiro. ¿Qué fue lo que terminó por desquiciar del todo al Ourense CF y a cualquier aficionado normal que lo que quiera es igualdad y que las cosas sean justas?, pues que el Viveiro ya supo que estaba salvado en el descanso de su partido, lo que automáticamente suele traer consigo una relajación grande en cualquier ser humano, eso sí, nunca se sabrá si eso jugó un factor determinante en el resultado final del partido, pero lo que es innegable es que cambió completamente las condiciones para afrontar el segundo periodo. Finalmente, el Polvorín hizo el 2-1 y logró un ascenso merecido igualmente, más aún cuando ellos no tuvieron nada que ver en nada de lo que sucedió, pues tan solo la falta de previsión por parte de la Federación empañó un final de campeonato que había sido soberbio.

LA GRAN FIESTA LLEGÓ EN EL PLAY OFF

Tras no poder lograr el ascenso directo, los chicos de Rubén Domínguez no se arrugaron y afrontaron el play off autonómico con entereza y convencidos de que eran el equipo más potente de los que había en liza. En la primera ronda se impusieron al Fabril en el Vero Boquete de San Lázaro, tras reaccionar como los grandes a una primera mitad preocupante, en la que el filial fue superior. Finalmente, un tanto en propia meta de los hercúlinos aclaró el panorama de manera definitiva y dio el pase a los ourensanos, que se midieron en segunda ronda al CD Barco en el Anxo Carro. El derbi se disputó de poder a poder, pero siempre dio la sensación de que el equipo de Domínguez tenía algo más. De esa manera, llegó el gol de Palmás mediado el segundo acto, el cual fue definitivo. Quedaba tan solo un pasito para que los ourensanistas pudiesen celebrar la gloria y para ello tuvieron que viajar a la fase nacional para afrontar la eliminatoria decisiva. Enfrente un rival extremeño, el Llerense. La Ciudad Deportiva de Las Rozas acogió el choque y desde el primer minuto se vio que los nuestros eran infinitamente superiores, no teniendo problemas y sentenciando el duelo en la primera mitad con tres goles de categoría. Finalmente, 4-0 y ascenso por la puerta grande, lo que significó también un paso adelante enorme como entidad.





EL FILIAL LUCENSE VOLVIÓ A SUPERARSE

El Polvorín FC juega en una categoría 100% nacional por primera vez en su historia.

No hace todavía ni 7 años desde que Tino Saqués y Mari Carmen Télez anunciaran en una rueda de prensa para la historia, el acuerdo al que habían llegado para que el conjunto senior del Polvorín FC pasase a ser equipo filial del CD Lugo. Los máximos mandatarios de ambas entidades hablaban de un paso de gigante para el fútbol lucense y un espacio de crecimiento hacia metas mayores, siempre con el objetivo claro de dar salida a los mayores talentos que fuesen saliendo desde juveniles. Desde entonces hubo muchísimo trabajo detrás y poco a poco fueron llegando los éxitos, siendo el primero de ellos ya en la campaña 2015/2016 con el ascenso de Primera Autonómica a Preferente, llegando un salto mucho más cualitativo tan solo dos cursos después con el ascenso ya a una categoría de empaque y muy seria para un filial como la Tercera División. José Durán era el entrenador de aquel equipo y también el encargado de consolidarlo en Tercera División el siguiente curso, en el que ocupó la novena plaza. Al término de la campaña, el lucense dejó paso a Álex Ortiz. El Polvorín FC continuó su evolución y con la reestructuración de las categorías tras la pandemia, alcanzar la Segunda RFEF pasó a ser el reto. Casi lo consiguen en el primero de los intentos, pero no lograron superar el play off de ascenso, tras terminar la fase regular en cuarta posición. Pero las cosas serían muy diferentes en el curso 2021/2022, pues con una plantilla más madura, reforzada con la llegada de jugadores de muchísimo talento, como por ejemplo Álex Ramos, el filial logró una nueva gesta y esta vez sí de máximo relumbrón, pues hablamos ya de un salto a una categoría 100% nacional, lo que habla a la vez de lo que creció el CD Lugo como entidad en el último lustro y medio, más allá de las

permanencias del primer equipo en la Liga SmartBank. Este Polvorín no necesitó ni el play off, pues logró el título de Tercera y con ello el premio directo, dejando sin opción a conjuntos muy potentes como Ourense CF, Somozas, CD Barco, Fabril o Rápido de Bouzas. El portero Julen, los defensas Castrin, Exposito, Carlos Torrado y Luis Castro, los centrocampistas Álex Ramos y Fidalgo y los arietes David Rojo, pichichi de la categoría, y Leandro Antonetti fueron absolutamente claves en el devenir del equipo y cuentan todos con un enorme porvenir. En el curso actual, el objetivo claro pasa por la permanencia y aunque los resultados no están saliendo, el equipo juega bien, no se rinde y a buen seguro que tiene aún mucho que decir en el campeonato regular.





FÚTBOL

LA CUARTA DE LA SD FISTERRA LLEGÓ EN A FONTENLA

La Copa da Costa 2022 fue para los de Juan Porrúa, tras imponerse a una sensacional Esteirana.

La Sociedad Deportiva Fisterra se hizo con su cuarto entorchado copero el pasado mes de julio, tras derrotar a la SD Esteirana por 2-1 en una final cargada de emoción ante 2700 espectadores. El campo de A Fontenla acogió un evento que volvió a responder a las expectativas a lo grande y que volvió a dejar claro que la esencia del fútbol no se pierde nunca en A Costa da Morte. El duelo levantó muchísima expectación una vez más y durante toda la semana se pudo vivir un ambiente de gala, tanto en Esteiro como en Fisterra. Los segundos eran los claros favoritos, pues no podemos olvidar que vienen de jugar por el ascenso a Tercera RFEF, mientras que su rival jugó este recién terminado curso 2021/2022 en Segunda Galicia, logrando un brillantísimo ascenso. Pero si algo está claro, y cada vez más, es que el fútbol no entiende de categorías y que para ganar se necesita siempre una buena dosis de sufrimiento. No fue diferente en Santa Comba en la tarde del domingo 3 de julio, ya que la Esteirana logró hacerse con el control en la primera mitad y tan solo una genialidad de Julián, metiendo el esférico al espacio tras un robo de Cea en la presión, permitió dejar solo a Mackay ante el portero MJ para batirlo y hacer el primero. El trío mágico verdillo apareció cuando los suyos peor lo estaban pasando para dejar claro que querían la Copa.

LA ESTEIRANA NO SE VINO ABAJO

Pero lejos de sentir el mazazo del gol encajado, la Esteirana continuó a lo suyo, con ánimo, sin perder el orden y antes del intermedio se hizo justicia y llegó el empate. Fue un golazo de escándalo de Raúl Bouzón. El centrocampista la pegó con empuje frontal desde unos 15 metros fuera del área, el

FINAL COPA DA COSTA: SD FISTERRA- SD ESTEIRANA (2-1)

CAMPO DE FÚTBOL:

A Fontenla (Concello de Santa Comba)

SD FISTERRA:

Iván, Cea, Breixo, Aarón López, Adrián Mackay, Lobelos, Casáis, Diego Estévez, Diego Cespón, Aarón Fernández y Julián López. También jugaron: Yepes, Ricardo y Alberto Álvarez.

SD ESTEIRANA:

MJ, Simón, Samu Pensado, Damián, Adri, Elías Ruso, Pablo Rama, Brais, Óliver, Manu Tobio

y Raúl Lestón. También jugaron: Dani Paris, Adri García, Álvaro Farinós y Romero.

GOLES:

1-0, min 31, Adrián Mackay. 1-1, min 37, Raúl Lestón. 2-1, min 72, Víctor Casáis.

CUARTETO ARBITRAL:

Bruno Méndez Castro, Óscar Santos Rodríguez, Christian Sendón y David Vázquez.

balón cogió trayectoria descendente y se coló con violencia pegadito al poste de la portería defendida por Iván. Era el delirio en A Fontenla de una afición que se emocionaba con los suyos a lo grande y que quizás fuese mayoría en esta ocasión. Con tablas en el marcador se llegó al intermedio y también con esa sensación de que el pez chico se estaba comiendo al grande.

Ya en la reanudación sí que se vio a un Fisterra más reconocible y con una actitud fuerte para hacerse con la finalísima. Los de Juan Porrúa quisieron el control y poco a poco se fueron haciendo con él, creando ocasiones y no permitiendo al rival crecerse como había sucedido en la primera mitad. Con todo, la Esteirana tampoco tuvo miedo y continuó intentando tocar para crear peligro, eso sí, ya le costaba mucho más. El cronometro avanzaba y en el minuto 72 llegó el segundo del Fisterra. Víctor Casais apareció para llevar a la red un centro colgado desde el flanco derecho del terreno de juego. El canterano del Bergantiños demostró que la Preferente se le queda pequeña y con sutileza golpeó la pelota sin dejarla caer, haciendo un auténtico golazo.

EL TÍTULO PARA LA SD FISTERRA

Quedaban 20 minutos de sufrimiento para unos, mientras que el reloj comenzó a volar para los otros. La fiesta era verdilla en A Fontenla, sobre todo a través de los Rapacollon's Big Band, desplazados en masa una vez más y alentando sin parar durante todo el encuentro. La Esteirana no se rindió, peleó y no permitió ni un segundo de relajación a un Fisterra que fue capaz de mantener el marcador, sobre todo tirando de veteranía y de galones, apuntándose de esa manera un nuevo título y dejando claro que a día de hoy son pocos los que pueden discutir su dominio en A Costa. La cuarta ya está en su buchaca, le época dorada continúa y el futuro de este club solo puede tener el éxito como destino. El resto lo pone el fútbol de antaño, la esencia costera que ya llegó a Galicia entera para dejar claro que al fútbol moderno ya le queda muy poco para su gran caída, pues sin pasión no hay sistema que se pueda poder mantener en el tiempo. A Costa dio otra lección al mundo del deporte y éste solo puede decir, ¡gracias por defendernos así!



PALMARÉS COPA DA COSTA

TÍTULOS	CLUB
8	XALLAS CF
7	UC CEE
4	CF DUMBRÍA
4	SD FISTERRA
4	PUENTECESO SD
3	ATLÉTICO MINEIRO/SANTA COMBA
3	SD LAXE
2	UD CARNOTA
2	BUÑO SD
2	ESTEIRANA SD
2	SONEIRA SD
2	UD CORCUBIÓN
2	CAMARIÑAS CD
1	SCD MALPICA
1	CORISTANCO SD
1	OUTES CF
1	CD NANTÓN
1	CD BAIO
1	LIRA CF
1	CORME CF
1	CABANA SD
1	SPORTING ZAS
1	DEPORTIVO CARBALLO
1	CD PORTEÑO
1	NOIA SD



Menús de Nadal

Menú grupos 1

ENTRANTES
Empanada caseira
Táboa de queixos galegos
Lagostinos ao brandy

PLATO PRINCIPAL
Croca á pedra ou lubina á espalda

SOBREMESA
Tarta de queixo ao forno

35€

Menú grupos 2

ENTRANTES
Croquetas variadas
Saqüños recheos de gambas
Vieiras ao estilo da casa

PLATO PRINCIPAL
Chuletiñas de cordeiro con guarnición

SOBREMESA
Brownie de chocolate con xeadado de pistacho

39€

Menú grupos 3

ENTRANTES
Croquetas melosas
Empanada de millo de bacallau con pasas

PLATO PRINCIPAL
Cazola de lagostinos e polbo
Carrilleiras de tenreira ao viño tinto con pataquiñas

SOBREMESA
Pastel de Belén con xeadado de vainilla

45€

Inclúe bebida (mencía e albariño), café e chupito, 2 horas de música con DJ * Mínimo 12 persoas

Souto de Veá, 2 - A Estrada. Reserva mesa no 696 060 674 Siguenos en:   



café central

 [cafe.centralaestrada](https://www.instagram.com/cafe.centralaestrada)



L-V 8:00 - 22:00 * Sáb 9:00 - 1:00 * Dom Cerrado

 986 14 06 40  622 022 534

 Avenida Calvo Sotelo 29
(Centro Comercial San Antón)
36680 - A Estrada



PR** CASA CELSA-BARBANTES

Habitaciones con vistas a 100 metros de la Catedral.

Baño privado, TV y WIFI gratuito.

Rooms with views. 100 meters distance from the cathedral.

Private bathroom, TV and free WIFI.

Rúa do Franco nº 3 • 15702 Santiago de Compostela
+34 981 58 32 71 • info@casacelsa.com • www.casacelsa.com

35 años

SABORA

35 anos tostando no día

www.cafesabora.com



35 anos traballando para ter o mellor
café día a día.



Sambade
muebles

Todo en muebles u decoración



· Área da Vila, 45 Baixo - 15123 Camariñas · T. 981 736 193 - 981 705 407
· Real, 45 - 15124 Muxía · T. 981 742 456
· Lg. A Lagoa, s/n - 15129 Vimianzo [A Coruña] · T. 981 716 462

· Parc- 43-44 [Pol. Gándara] - 15129 Ferrol · T. 981 320 953
· Ctr. Madrid, km 232'9 - 32911 S. Cibrao das Viñas · T. 988 381 370
www.mueblessambade.net


carballiño

CENTRO COMERCIAL ABERTO

a un paso de ti!!



AGENCIA GARRICA-AUDIOVISIÓN-AURA MODAS-AUTOSERVICIO PEREIRA-B-JEANS 8-BO PEIXE-CALZADOS PÉREZ-CERSEB-CONFITERIA CERVIÑO-CONTOS-CARBALLIÑO GRILL-DEPORTES UCHA-DON PACO-DULCINEA-EBANO-ELECTR. MANUEL VAZQUEZ-ERHAC INFORMÁTICA-TERRA DE MONTES-ESTANCO Nº 5-LUANELA-FERRETERÍA OTERO-FLORES ESTRELECIA-FLORISTERÍA CARMIÑA-FUTBOLEROS CARBALLIÑO-IMPRESA ARIMGRAF-LA CARBALLINESA-LA CRÈME-ANANDA ARTESANÍA-POL COTTON-MUEBLES BRAVO-MUNDO LAR-O SUPER 100-OFFICE CENTERORCELLÓN-CHIDES-APAVENTOS-PARAFARMACIA O'BUXO-PAZO TIZÓN-PÍCAROS PUBLICOCHO COMUNICACIÓN PULPERÍA RESTAURANTE A FUCHELA-REMBRANDT-RÚA ABOGADOS-SASTRERÍA PAJARO-TREBELLOS-XOIERÍA SOLPLATA-XOIERÍA ESPA-QUARZ-MAIS QUE PAN-BAR PLAZA-BAR SOLDADO-HOSTAL DERBY-APARTAHOTEL ARENTEIRO-LIBRERÍA ABACO-KIRSCHEN-CHIKITINES-ENDEBEN MODA-LEÑO-SUPER CANDY-ECCLE-ERNESTO PATIO BAR-DUAS-JOYERÍA VIVAL-MENTA ESTÉTICA-NA REDE-FLASH PC-PRATIÑOS PARA LEVAR-INNOVA DECOR-ATLEET-TETE CLOSET-PLUMETTI-FOTO COUSELO-O LAVADEIRO DO ARENTEIRO-CORTINAS LÓPEZ-HOTEL RESTAURANTE O XARDÍN-FLOR DE LIS-BAR EL CASERÍO-LA MARCHA-AYATEL-O BUAN-MADISON-FRUTAS EVARISTO-LA MODERNA-MASKCHUCHES-MAIS DEPORTE



CarballinoCCA



CarballinoCCA



carballinocca@gmail.com



Carlos Velo 2, 1º 32500 O Carballiño



XUNTA
DE GALICIA



PRIMERA
FEDERACIÓN
RETO FEM



TRAS LA TEMPESTAD VOLVIÓ LA CALMA Y TAMBIÉN LA ILUSIÓN

El ascenso no es una utopía para un Depor Abanca que compite y deja gratísimas 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 tres jornadas para el término de la primera vuelta del curso, pues las blanquiazules son líderes, manteniendo una gran puja con Osasuna, Eibar, Cacereño, Granada, Espanyol y Dux Logroño. 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 al 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 impresionó y se hizo con la titularidad de manera indiscutible. En las tres últimas semanas sumó cinco dianas, tres ante el filial del Granadilla Tenerife, una 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, además de otro en el encuentro ante el Córdoba, disputado en Abegondo. Carlota ya es pichichi de la liga, sumando las mismas dianas que Adriana Martín (Espanyol) y una más que Ona Baradad (Barça B), Andrea Álvarez (Eibar), Edna Imade (Cacereño) y Paula Moreno (Dux Logroño). Tan solo dos 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 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.



FÚTBOL

HISTÓRICO Y MERECIDO ASCENSO SOBRE LA BOCINA

El Sárdoma CF milita en Segunda RFEF, tras lograr el salto de división cuando ya nadie lo esperaba.

El Sárdoma CF logró el ascenso a Segunda RFEF en la temporada 2021/2022, y lo hizo cuando ya nadie lo esperaba, pues tras quedarse a las puertas de conseguirlo, tras finalizar en tercera posición la fase regular, el descenso del Fermarguín impidió el premio de su filial, con lo que esa vacante correspondió directamente al equipo vigués. Y es que en el campeonato regular del pasado curso ascendían los dos primeros clasificados de cada uno de los grupos, además de seis de los mejores terceros de los siete grupos en liza. La desgracia se había apoderado de las blanquiazules, pues no solo perdieron la gloria directa en la última jornada, sino que aún por encima, tuvieron la mala suerte de ser las peores terceras en coeficiente de los siete grupos. Finalmente, la gran temporada tuvo celebración sobre la bocina y el equipo olívico dio el salto. Para el nuevo curso, la plantilla de jugadoras es prácticamente la misma, añadiendo un fichaje importante como el de María Figueroa, ex del Depor Abanca, mientras que la única baja fue la de Cris.

Llegar a la permanencia es el gran sueño y con un técnico de experiencia y acostumbrado a retos de calado mayor como David Ferreiro, que nadie descartó al Sárdoma para seguir dando alegrías a los suyos y asentarse en esta liga, para a partir de ahí incluso poder pensar en nuevos saltos de división a medio plazo. El dinero siempre sería importante para ello y ahí deben estar las empresas olívicas y por supuesto las instituciones, pues no podemos olvidarnos de que estamos hablando del club de la ciudad que juega una división más elevada en el fútbol femenino nacional y que a poco que fuese apoyado podría llegar a donde se propusiese, incluso sin descartar la mismísima Liga

Iberdrola, palabras mayores pero que no son ninguna exageración.

CURSO 2022/2023

No van mal las cosas al Sárdoma en el debut en la nueva categoría, pues está fuera de la zona de descenso a falta de una jornada para el parón por las fechas navideñas. Las chicas están mostrando carácter, garra y pundonor, siendo capaces también de sacar su calidad en la mayoría de los partidos. La falta de experiencia siempre es un hándicap a paliar y quizás por ello no tienen más puntos las blanquiazules, pero es algo que forma parte de cualquier proceso en un equipo que asciende desde la Primera Nacional.

PLANTILLA 2022/2023

PORTERAS:

SARA ALONSO, SARAI FERNÁNDEZ Y OLALLA VILA.

DEFENSAS

VICKY VÁZQUEZ, SARA ÁLVAREZ "MUÑI", ELENA PÉREZ, AINOA GALARZA, ANDREA MARIÑO "DRUS", LAURA IZARO.

CENTROCAMPISTAS:

PAULA LORENZO, MARÍA CALVAR, LAURA MARTÍNEZ, MARÍA FIGUEROA Y "EQUIS" MÁRQUEZ.

DELANTERAS

NEREA CRUZ, AINARA DAVILA, IRENE FERNÁNDEZ, YAIZA MARTÍNEZ Y NOELIA PEREIRA.



EL INTERRÍAS NO OLVIDARÁ UN AÑO 2022 DE ENSUEÑO

Las del concello de Sanxenxo alcanzaron la Segunda RFEF, un paso más en su crecimiento.

El Viajes Interriás volvió a hacer historia, tras lograr un nuevo ascenso, esta vez a toda una Segunda Federación, palabras mayores y que hablan claro del trabajo realizado por una entidad con tan solo siete años de historia. Luis Treviño es el entrenador del primer equipo y una de las personas que más empeño han puesto en los últimos años para que las del concello de Sanxenxo alcanzasen cotas mayores y casi inimaginables. La ambición y el trabajo son el sello principal del de Vilagarcía de Arousa, además de unos conocimientos adquiridos, basados en un talento innato que le permite hacer magia cuando las cosas se ponen complicadas. Hablar de que el objetivo es la permanencia es muy aventurado cuando este hombre está de por medio, pero siendo realistas, la dificultad de la liga es muy elevada y todo lo que sea conseguir la permanencia tiene que ser celebrado como si de un título se tratase.

En cuanto a la plantilla de futbolistas, continúa el grueso principal del grupo del ascenso, llegando además una decena de caras nuevas que subieron considerablemente el nivel del grupo y con ello la calidad de entrenamiento, otra cosa muy importante para que una plantilla pueda seguir progresando y compitiendo cada vez a un nivel mayor. Las nuevas incorporaciones llegaron para todas las líneas del campo. De esta manera, María Hueto (Friol), Lidia López (Vilvestro) y Andrea Amil (Bergantiñas) luchan cada semana por hacerse con la portería, Claudia (Universidad Nacional de Colombia), Maaïke (Málaga City) y Goretti Neira (RC Deportivo de La Coruña) reforzaron la defensa, Irene Santos (Gil Vicente) y Paula Vior (Rut de Santa Cruz) llegaron al equipo dar un salto de calidad al medio del campo, mientras que Tayla (Málaga City), Ángela Mera (Parquesol) y Claudia García “Clo”

fueron fichadas para el ataque, línea en la que también continúa gente muy importante del pasado curso, como Caterina Machado, Judit Gallardo, Carmen Vázquez y Nati de Francisco.

CURSO 2022/2023

La adaptación no es nunca sencilla cuando un equipo se estrena en una nueva competición, pero el Viajes Interriás está fuera de la zona de descenso a falta de una jornada para el parón por las fiestas navideñas. Con todo, toca apretar en la segunda mitad del curso, pues la igualdad es máxima y cualquier mala racha puede complicar las cosas.

PLANTILLA 2022/2023

PORTERAS:

ANDREA AMIL, LIDIA LÓPEZ Y MARÍA HUETO.

DEFENSAS

SARA GARCÍA, CLAUDIA RODRÍGUEZ, LOLA OKEMBE, AINHOA DANIS, CATERINA SANTOS, GORETTI NEIRA Y MAAKE RHAMS.

CENTROCAMPISTAS:

ANDREA VILLADEAMIGO, LAURA IGLESIAS, CATARINA GOMES, PAULA VIOR, RAQUEL CANDELAS, IRENE SANTOS Y ANTÍA DELGADO.

DELANTERAS

NATI DE FRANCISCO, CLAUDIA GARCÍA, CATARINA MACHADO, CARMEN VÁZQUEZ, ÁNGELA MERA Y TAYLA CHRISTENSEN.



FÚTBOL

EL FÚTBOL HIZO JUSTICIA Y EL PM FRIOL TRIUNFÓ

Las lucenses lograron ascender a Segunda RFEF, pasando solo un curso en la Primera Nacional.

Un solo añito en el infierno. El Peluquería Mixta Friol consiguió abandonar la Primera Nacional el pasado mes de mayo y además en el primero de los intentos, pasando a integrarse en una categoría más acorde al estatus ganado en los últimos lustros. Covadonga Regueiro continúa en el banquillo por segunda temporada consecutiva, después del éxito logrado, mientras que la plantilla de futbolistas subió el nivel, llegando a tierras lucenses chicas acostumbradas a los retos en categoría superior, además de otras perlas del mercado gallego que apostaron por el club presidido por Geluco Villar. De esta manera, se vieron reforzadas todas las líneas del terreno de juego, comenzando por la portería, a la que llegó María Alejandra Jaimes desde el Tacuense. La zaga tiene hasta tres caras nuevas, Sosía Schell (La Solana), Marián Pueyo (Osasuna) y Carlota Díaz (Castellón), mientras que para la medular se incorporaron Nuria Torres (Umia), Nerea Marín (Cádiz), Marta Parralejo (San Luis) y Sara Jiménez (Olimpia Cluj). La delantera es la línea con más continuidad, pues tan solo presenta una novedad de Mabel Okoye. El primer gran objetivo pasa por alcanzar la permanencia y a partir de ahí soñar con objetivos de un calado mayor. Hacerse fuertes en A Reigosa se antoja como clave, pues en la Segunda Federación no es nada sencillo rascar puntos a domicilio de manera habitual. La igualdad de la competición es elevada y el tiempo dirá dónde podremos ver a un club acostumbrado a dar grandes alegrías a los amantes del balompié autonómico. Por el momento y a falta de una jornada para las vacaciones de navidad, el PM Friol ocupa zona de descenso, pero eso sí, sus opciones están intactas, teniendo las posiciones de permanencia a tiro de un solo partido.

PLANTILLA 2022/2023

PORTERAS:

MARÍA ALEJANDRA JAIMES Y LUCÍA ARCOS..

DEFENSAS

NAIARA VELASCO, CARLOTA DÍAZ, ANA BONILLA, MARIÁN PUEYO, SOFÍA MARÍA SCHELL Y MARTA SÁEZ.

CENTROCAMPISTAS:

RAQUEL MARTÍN, NEREA MARÍN, MARTA PARRALLEJO, SARA JIMÉNEZ, ANDREA VIGO, NURIA TORRES, NEREA RODRÍGUEZ Y NEREA LOMBARDO.

DELANTERAS

MABEL OKOYE, ALICIA MARTÍNEZ, ANABEL HURTADO Y AINHOA PLAZA.



FÚTBOL

MÁS DE DOS AÑOS SIN SABER LO QUE ES UNA DERROTA

El Lóstrego CF llegó a Primera Nacional en este año 2022, tras dos ascensos consecutivos.

El Lóstrego CF debutó en Primera Nacional poco más de dos años después de su fundación, lo que habla por sí solo de la gesta que están logrando las de Gondomar. Pero no se queda ahí la cosa, pues ya no es que ganaran dos ligas y con ellos cosechasen dos saltos de división, sino que lo han hecho sumando todos los puntos, una locura probablemente sin precedentes. Por todo lo relatado, hablar de permanencia se antoja muy complicado, pues no podemos obviar que estamos hablando de una plantilla que llega absolutamente preparada y que aún encima fue reforzada en todas las posiciones, dando de paso profundidad, algo muy necesario para afrontar un curso en el que los retos están siendo ya de mayor calado.

El gran alma mater y artífice de que el Lóstrego CF iniciase su andadura en el año 2020 es Gaby Couñago, entrenador del equipo y que se sacó de la chistera un proyecto mágico, cuyo objetivo principal es la cantera, es decir, animar a las niñas de Gondomar y área de influencia a sumarse al balompié. Gaby ya fue el creador en su momento de un gran engranaje de base como el del Valladares. Precisamente, muchas de las chicas que comenzaron este sueño pasaron por el club olívico en su momento. Volviendo al curso actual, las caras nuevas son las de Irea (Mos), Naiara (Mos), Paula (Ribera), Mónica (Tomiño), Alejandra (Nieto), Caeiro (Ribera) y María Gómez (Parquesol).

MÁS DE DOS AÑOS SIN CONOCER LA DERROTA

Nadie podía imaginar una gesta como la conseguida cuando este proyecto comenzaba, pero la realidad es muy clara y dice que el Lóstrego CF se mantuvo invicto más de dos temporadas. La primera derrota de su historia llegó

en Primera Nacional y en la quinta jornada ante el filial del Real Oviedo. Pero todo fue todavía más allá, pues hasta llegar este curso, el equipo logró sumar todos los puntos en liza en partido oficial, es decir, más de dos años sumándolo todo.

En la temporada 2022/2023 se está demostrando que a este grupo de chicas no se le queda grande la categoría, más bien todo lo contrario, pues están situadas en la sexta plaza de la tabla, tras sumar 21 puntos en 12 partidos, teniendo la permanencia más que encaminada.

PLANTILLA 2022/2023

PORTERAS:

ALBITA RODRÍGUEZ, PETI VÁZQUEZ Y NAIARA MARTÍNEZ.

DEFENSAS

MARTA GONZÁLEZ, IRENE HERAS, TAMARA FERNÁNDEZ, PAULA GONZÁLEZ, MARTA CARBALLO E IRENE PIÑEIRO.

CENTROCAMPISTAS:

ADE GONZÁLEZ, MÓNICA MÍGUEZ, CARLA CARBALLO, IRENE RIAL, ÁLEX PICHEL, TAMARA FERNÁNDEZ, MERY GÓMEZ Y CRIS RODRÍGUEZ.

DELANTERAS

ANITA IGLESIAS, SARA QUIROGA, EMMA DOMÍNGUEZ, VANESA ESTÉVEZ, MÓNICA RODRÍGUEZ Y NOA CAEIRO.

GONZABA

CHULETON Y PEIXE
A BRASA
DESDE 1976



Carballo · 📞 617 76 50 37



Santiago · 📞 981 59 48 74

Reserva tu mesa
carta@asadorgonzaba.com

A Coruña

📞 981 26 19 16





OTRA VEZ PARA CASA EN OCTAVOS Y EN LOS PENALTIS

La Selección Española no estuvo bien en Qatar 2022 y terminó perdiendo en octavos ante Marruecos.

El fracaso de España en el Mundial 2022 es rotundo, sin paliativos, es imposible poner alguna excusa a lo que hemos visto en Qatar. Disparar la euforia por ganar un partido ante Costa Rica por goleada no tenía ni el más mínimo sentido, y a partir de ahí llegó una versión del combinado nacional casi imposible de calificar. Y hablamos de imposible de calificar, porque aún no sabemos a qué jugó España, más allá de a pasarse el balón unos a otros, sin la más mínima profundidad, sin buscar los espacios en ningún momento, sin el más mínimo sentido. A su vez, la falta de físico en el medio del campo fue absolutamente alarmante, los nuestros no ganaron una disputa en todo el Mundial, los espacios en la espalda de los centrales estuvieron a la orden del día en cada partido, y menos mal que tanto Laporte como Rodri rayaron a un nivel muy alto, pues de no ser así, imaginemos lo que hubiese sucedido. Tras el mencionado triunfo ante la selección centroamericana, llegó un partido ante la peor Alemania de la historia, o una de las peores, y España comenzó a mostrar la orina del enfermo. Pudo ganar, las cosas como son, pero tras no saber jugar el partido con el 1-0, dejando a los alemanes correr casi a cada jugada, terminó por llegar el empate, y menos mal que vino el final del encuentro unos minutos después, pues Unai Simón terminó por salvar a España.

El esperpento máximo sucedió en el tercer partido de la liguilla, perdiendo los nuestros con Japón por 2-1, remontando los nipones el partido en dos minutos de pájara absoluta e inconcebible en una cita de la magnitud de la que estamos hablando. Había tiempo de sobras para poder volver a voltear

la situación pero nada cambió, se siguió viendo a una Selección Española sin profundidad, carente de uno contra uno, con creadores de juego casi en todas las posiciones, sin ningún jugador de espacios, sin nadie que apreciase los huecos, sin nadie capaz de decir: "Aquí estoy yo y en estos momentos asumo la responsabilidad". Por suerte, la derrota ante los nipones quedó en anécdota, tras lograr España igualmente la clasificación, pero las sensaciones ya comenzaban a ser terroríficas.

Y el terror definitivo se confirmó en los octavos de final, tras un encuentro bochornoso ante Marruecos, en el que volvió a repetirse el guion del partido anterior, es decir, mucha posesión sin profundidad, carente de sentido y sin prácticamente ocasiones de gol. Los marroquíes no arriesgaron lo más mínimo y así se llegó a los penaltis, tras 120 minutos soporíferos en los que casi hubiese sido mejor apagar el televisor. Lo de los penaltis ya es mejor ni comentarlo, no se metió ni el primero, pero es que menuda actitud ya para lanzarlos, con todos los respetos para Pablo Sarabia, Carlos Soler y Sergio Busquets, tres grandísimos jugadores, pero que temblaron y pusieron la tunda en bandeja a un Yassine Bounou que casi ni se lo creía. Más allá de eso, este último no fue el problema de la Selección Española en tierras asiáticas. Toca reflexionar sobre lo sucedido, es verdad que no era nuestro Mundial, la Selección es muy joven y está en plena formación, ya antes de acudir a Qatar hablamos de 2026 como una cita a tener mucho más en cuenta, pero a la vez no es menos cierto que el modelo de España, más allá de quién sea el seleccionador, lleva años dejando muchísimas dudas.

ARGENTINA YA ES TRICAMPEONA Y MESSI VOLVIÓ A SER EL REY

Tercer Mundial para una albiceleste que fue guiada con maestría por el mejor jugador de la historia.



FÚTBOL

Argentina fue la gran triunfadora del Mundial 2022 celebrado en Qatar. La Albiceleste fue superando obstáculos desde el primer encuentro, en el que de manera sorprendente cayó ante Arabia Saudí (1-2), complicando sobremanera su clasificación para los octavos de final. Los triunfos ante México (2-0) y Polonia (2-0) aclararon el panorama y los de Lionel Scaloni avanzaron finalmente como primeros del grupo C.

En los octavos de final, Australia plantó algo de cara al conjunto sudamericano, aunque no fue hasta el tramo final cuando fue capaz de recortar diferencia, subiendo el 2-1 que a la postre fue definitivo. Messi y Julián Álvarez se echaron la selección a sus espaldas de par en par y brillaron con luz propia casi en cada duelo.

Otro de los grandes sustos de Argentina llegó en cuartos de final, pues tras ir ganando a Países Bajos por 2-0 avanzada la segunda mitad, los tulipanes fueron capaces de empatar el duelo con un gol en el 83 y otro en el tiempo de descuento. La prórroga no movió el marcador y todo se dilucidó en los penaltis, donde apareció otro de los grandes héroes de este Mundial, el Dibu Martínez, portero con un carácter ganador de otra galaxia y gran especialista en las tandas.

Ya en semifinales, la albiceleste tuvo uno de los partidos más plácidos del torneo, ganando a Croacia con máxima autoridad, tras un partidazo de un Messi que recordó al de sus mejores tiempos, anotando el primer gol y realizando una jugada de mago en el tercero que ya es historia de los Mundiales, para asistir a un Julián Álvarez que se fue con un doblete (3-0).

De esta manera se llegó a la ronda definitiva, en la que se enfrentaron los dos mejores equipos del Mundial sin ningún género de dudas. En esta ocasión, el fútbol sí hizo justicia a lo visto sobre el terreno de juego a lo largo de tres semanas. Y la finalísima respondió a las expectativas, con dos selecciones brillantes, que buscaron su momento en el partido, teniéndolo ambos en varias ocasiones, pudiendo haber caído la suerte final para cualquiera de

los dos bandos. Argentina golpeó primero con dos mazazos que pusieron el 2-0 en el minuto 36. Los galos no se estaban enterando ni de que iba el encuentro y los de Scaloni dominaban con total justicia, tras encontrar un agujero soberano en la banda izquierda de su rival, noqueándolo hasta casi hacerlo trizas. Pero ganar un Mundial son palabras mayores y quedaba todavía mucha tela que cortar. No pasaron excesivos apuros tampoco en el segundo tiempo, pero cuando enfrente tienes a una bestia como Mbappé, no puedes despistarte ni un solo minuto. Y es que eso fue justo lo que necesitó el astro para poner las tablas, primero aprovechando un penalti en el minuto 80, para a acto seguido empatar la contienda con un golazo de bandera, tan solo a la altura de los grandes elegidos. Con el 2-2 se llegó al término del tiempo reglamentario, con lo que la prórroga era una realidad. No sucedió nada en los primeros 15 minutos, pero en los segundos volvió el espectáculo. Primero fue Messi el que llevó el delirio a la hinchada en el minuto 108, aprovechando un rechace para poner el 3-2, pero cuando ya todo parecía que terminaría de esa manera, llegó un nuevo penalti a favor de Francia a dos minutos del final, transformándolo Mbappe nuevamente. Y la tragedia de la albiceleste aún pudo ser definitiva, ya que aún hubo tiempo para que los galos tuviesen un mano a mano de Kolo Muani, que el Dibu Martínez sacó con su pie izquierdo de manera milagrosa. Si en 1986 fue la mano de dios, en 2023 el altísimo lo hizo con el pie, para dejar vivo a un combinado que no se merecía un final así y que terminó de confirmar el título en los penaltis, tras otra actuación soberbia de Martínez.

De esta manera, Argentina se apuntó su tercer entorchado mundial, sumando la tercera estrella a su camiseta, en lo que fue un auténtico cuento de hadas, el cual terminó con final feliz para la mayor leyenda que dio el fútbol en toda su historia, un Lionel Messi que con este título completa un palmarés estratosférico, ganándolo absolutamente todo, tanto a nivel individual como colectivo.



UN 2022 INOLVIDABLE PARA "JAVICHO" VÁZQUEZ

El futbolista del CD Estradense vive una segunda juventud y tiene cuerda para rato a sus 39 años.

Javier Vázquez Ares, más conocido en el mundo del fútbol como "Javicho", es una leyenda del fútbol autonómico gallego y por su puesto, también de un Club Deportivo Estradense al que regresó, tras 13 años triunfando por el panorama nacional, siendo un habitual de la Segunda B en la mayoría de las ocasiones. Corría el año 2015 cuando por fin se confirmaba la vuelta del hijo pródigo a la que siempre ha sido su casa. Desde entonces, ayudar al equipo de sus amores para asaltar la élite autonómica y consolidarse en ella fue el gran objetivo de un futbolista ambicioso, con un talento fuera de lo común y una inteligencia tan solo al alcance de los grandes astros. Cuando llegó, el Estradense jugaba en Preferente, pero tan solo fue cuestión de tiempo el que llegasen tiempos mejores. Y vaya si llegaron, pues los rojillos ascendieron en el curso 2018/2019 y desde ahí alcanzaron cotas superlativas, como la promoción de ascenso a Segunda RFEF disputada en el curso 2020/2021, en el que fueron la gran revelación, estando muy cerca de colarse en la finalísima, tras eliminar al Alondras y estar muy cerca de hacer lo propio con el Arosa, de hecho, los rojillos fallaron un penalti en la prórroga que les hubiese dado el pase a la ronda definitiva. El curso actual es el cuarto consecutivo del Estradense en Tercera y el equipo sigue rindiendo de maravilla, ya que está situado en la zona alta, peleando por colarse en el que sería el segundo play off de su historia.

UN CANTERANO ROJILLO QUE TRIUNFÓ A LO GRANDE

Javicho debutó en el primer equipo del CD Estradense con tan solo 16 años, lo que habla por sí solo sobre el talento innato que posee desde que es un niño. Poco tiempo después ya era fundamental en la primera plantilla y desde ahí

llegaron ofertas muy importantes para escalar en el mundo del fútbol. Del club de sus amores pasó al segundo equipo del Compostela, por entonces en Tercera División, donde se hizo importante, llegando a ser el mayor talento del filial, lo que le dio el salto al primer equipo. Eran momentos complicados en Santiago, momentos en los que los problemas económicos estaban a la orden del día. Javicho siempre destacó y quizás la caída del Compos fue lo que más le perjudicó para no llegar a la LFP. Del Compos pasó al potente Cerceda, equipo monstruoso a nivel económico y que siempre partía con la aspiración de llegar a Segunda B. Con los rojiblancos estuvo poco tiempo, pues el Mirandés se fijó en él y se lo llevó a la división de bronce, categoría en la que también jugaría con Leonesa, Marbella y Roquetas. Antes de regresar a su "Estra", aún pasaría también por el CD El Ejido. En definitiva, una carrera inmaculada y que habla claro sobre la clase de jugador del que estamos hablando.

Y CON 39, A LA SELECCIÓN GALLEGA

La Selección Gallega UEFA está inmersa en la Copa de las Regiones, tras ser Campeona de España en 2020, en los días previos a paralizarse el mundo por la llegada de la pandemia provocada por el covid. En este 2022 se está disputando la fase europea y Galicia se metió en la fase final, tras una primera en la que brilló. En la "Irmandiña" destaca la juventud, pero el seleccionador, Iván Cancela, tiene claro que tanto la experiencia de Javicho, como su calidad, son aspectos fundamentales para el grupo, para dar pausa a los jóvenes cuando las cosas se complican. Es una leyenda y el final de su carrera está siendo un auténtico cuento de hadas, eso sí, todavía tiene cuerda para mucho rato.



FÚTBOL

AÑO 2022: EL ÚLTIMO BAILE DE MARIANO EN A ESTRADA

El técnico puso fin a su ciclo como entrenador del CD Estradense, tras un lustro para la historia.

El CD Estradense vive uno de los momentos más brillantes desde su fundación en el año 1925 y buena culpa de ello la tiene un entrenador que llegó a la casa rojilla en el verano del año 2017, para desde ahí iniciar un camino brillante, con ideas propias y mucha confianza en la juventud. Hablamos de Alberto Mariano, un técnico que destacó en la cantera de la Sociedad Deportiva Compostela durante seis temporadas, teniendo incluso la oportunidad de dirigir al primer equipo durante un pequeño tramo de temporada en el curso 2015/2016.

Tras su llegada a A Estrada, los éxitos estuvieron a la orden del día desde el primero de los momentos. En su primera campaña, el equipo ya estuvo muy cerca de lograr el ascenso, llegando a liderar el grupo sur de Preferente Galicia durante muchas semanas, pero la falta de profundidad en la plantilla hizo que finalmente el Estradense se quedase a las puertas. No importó, el siguiente curso el grupo fue dotado de lo necesario para hacer historia y consiguió el salto a Tercera con autoridad, sobrándole incluso varias jornadas para llegar al objetivo.

Ya en la élite autonómica, el CD Estradense se adaptó de maravilla y consiguió instalarse en la zona media alta de la clasificación en el curso del debut, para hacer historia a lo grande en el segundo, clasificándose para el play off a Segunda RFEF, lo que despertó la ilusión en el pueblo como nunca antes se había visto en la comarca de Taboada. Las banderas en los ventanales y balcones de las casas estuvieron a la orden del día, los desplazamientos masivos fueron una realidad absoluta y la emoción que vivió A Estrada gracias



a su equipo, nunca habrá dinero que pueda pagarlo. El "Estra" fue la gran revelación y estuvo muy cerca de llevar la gesta hasta la mismísima final, impidiéndolo tan solo un penalti fallado en la prórroga en A Lomba de Vilagarcía ante el Arosa SC en semifinales. La "Marionetta" rojilla fue temida por todos los rivales y sin duda ya es para siempre historia viva de la entidad. Pero como todos los ciclos, el de Alberto Mariano en A Estrada también llegó a su fin, tras un curso 2021/2022 en el que los suyos no tuvieron problemas para alcanzar la permanencia. El técnico decidió que era un buen momento para iniciar ambas partes un nuevo periplo con caminos separados y el pasado mes de mayo se confirmó la noticia de manera oficial. Semanas después, Nacho Pacios llegó al banquillo del Novo Municipal, mientras que Alberto iniciaba un nuevo periplo en el Arzúa, conjunto que también milita en Tercera División.



FÚTBOL

BRILLANTE REGRESO A LOS BANQUILLOS DE NACHO PACIOS

El Estradense apostó por un histórico del balompié autonómico y los resultados son sensacionales.

El año 2022 fue el del comienzo de un nuevo ciclo en el Club Deportivo Estradense, esta vez de la mano de Nacho Pacios, un técnico con diferentes experiencias en la Tercera División y que llegó a A Estrada con la ilusión por las nubes. La plantilla perdió jugadores de mucho peso, como Martín Sánchez o Brais Vidal, además de otros que también aportaban cosas muy positivas, como Edu Taboada o Borja Míguez, siendo también baja el entrenador de los cinco cursos anteriores, Alberto Mariano. Con todo, los rojillos cuentan con el engranaje principal de los últimos cursos, en los que se mantuvieron en Tercera de manera holgada, llegando incluso a jugar la fase de ascenso a Segunda RFEF, con lo que lejos de entrar en pánico, la directiva liderada por Toño Camba se puso manos a la obra y su primer objetivo llegó a buen puerto cuando Nacho aceptó la propuesta rojilla, convirtiéndose así en el nuevo inquilino del banquillo. A partir de ahí fueron llegando refuerzos, casi todos en la línea de las pasadas campañas, es decir, juventud con talento de la delegación compostelana. Yosi Montoto y Diego Fuentes fueron las dos nuevas apuestas de un club acostumbrado a sacar lo mejor de sí de los más jóvenes. También llegó al Novo Municipal, Miguel Fernández, mediocentro olívico con experiencia en la categoría, pues aunque cuenta con solo 22 años, ya acumuló más de 2000 minutos en las filas del Juvenil de Pontearas. Al equipo le faltaba la guinda y ahí llegó uno de los fichajes más importantes de la Tercera. Y es que el Estradense consiguió el regreso de Pablo Porrúa desde el Arosa, sin duda, uno de los mejores jugadores de la liga y que dio al grupo un salto de calidad importante para intentar llegar al objetivo. Ya a última hora, Joel Sanabria se comprometió



también con los de A Estrada y reforzó la delantera. Los rojillos buscarán de primeras la permanencia, pero en la comarca de Tabeirós nadie descartar soñar con algo tan bonito como lo vivido hace dos cursos.

EL EQUIPO FUNCIONA

La adaptación entre cuerpo técnico y plantilla fue absoluta desde un principio y el CD Estradense está volviendo a rendir a un nivel muy alto, llegando al parón navideño en plena lucha por el play off, de hecho, ocupa la sexta plaza, empatado a puntos con el cuarto, lo que habla claro del buen momento de los rojillos. Funcionar como bloque, más allá de las individualidades, es la clave del éxito, así como hacerse fuertes en casa, pues no podemos olvidar que no cayeron en ningún duelo en el Novo Municipal.

ALPO

EXCAVACIONES Y DEMOLICIONES



Móvil: 609 392 114
e-mail: peninsularesalpo@gmail.com
C/ Matodoso, 30 · 27282 - Castro de Rei (Lugo)



Demoliciones mecánicas
Excavaciones
Compra de forestales
Transportes especiales



Porto de Paula S.L.

SERVICIOS Y LIMPIEZAS INDUSTRIALES
TRANSPORTISTA PROFESIONAL DE RESIDUOS
GESTIÓN DE RESIDUOS

659 299 276 · 627 276 124

administracion@portodepaula.com
limpiezaportodepaulacoruna.es
C/ Portomazás, 4 · 15317 ARANGA (A Coruña)

HACEMOS INSTALACIONES CONTRA INCENDIOS ADEMÁS DE SU MANTENIMIENTO



982 530 214



Proyección de mortero
con lana de roca

- Buzones
- Cajas fuertes
- Autokitchen (extinciones automáticas para campanas)
- Papeleras
- Señalización
- Protectores y cierres de aparcamiento
- Material de marina
- Rejillas intumescentes

C/ Pondal, 6 - SARRIA www.extinsar.com · info@extinsar.com





A Lareira

Taberna Galega - Restaurante

Rúa Sol, 4 -Bajo - 27800 - VILALBA (Lugo)

982 512 842

carmenfernandezfernandez7@gmail.com

@tabernagalegaalareira



INSPLABER S.L.

ANTONIO REGUEIRA LORENZO

Ingeniería Acústica

Estanterías de Pladur

Tabiquería y Trasdoso

Aislamientos e Insonorizaciones

Falso Techo Continuo y Desmontable

981 732 819 / 609 939 296

insplaber@yahoo.es

Polígono Industrial de Bétoa - C/ da Lousa, Nave 5 , Parcela D-8 - 15105 - Carballo (A Coruña)



serranogundin136@gmail.com

Avda. Finisterre, nº 77

Coristanco (A CORUÑA)

Teléfonos:

981 73 43 92 - 610 506 909

Álvarez



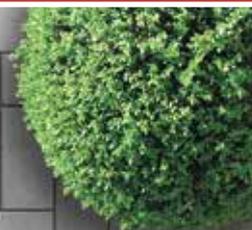
PULIDOS
PAVIMENTOS
INDUSTRIALES

T. 663-264-662 / 649 915 770

HORMIGÓN PULIDO · RESINAS EPOXI

HORMIGÓN IMPRESO · SOLADOS DE MORTERO

SAN CIBRAO DAS VIÑAS · T. 988 381 416 · alvarezpulidosypavimentos@gmail.com



CASA

CRUZ

CERVECERIA · ALBERGUE



982 545 140

652 204 548

RESERVAS info@casacruzportomarin.com

C/ Benigno Quiroga 16 PORTOMARÍN (LUGO)



POLIDEPORTIVO

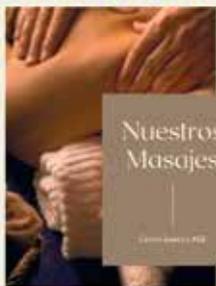
CENTRO DE ESTÉTICA AVANZADA



Contacta con nosotros:
981 51 04 96 / 660 729 010

@ esteticaage

Avenida de Santiago, 31 Arca · Pedrouzo (O Pino)



centro de belleza



Avda. de Lugo 19, bajo · 1 Arca - O Pino

salón orgánico

tonhopeluqueros

Toño Peluqueros

981 51 12 25
663 07 17 87



Publicidad
Nogueira

- Reclamo Publicitario
- Vestuario Laboral
- Imprenta
- Rotulación
- Diseño Gráfico
- Reparto Buzoneo
- Bordados
- Trabajos en Láser

M. 658 793 851
A Estrada (Pontevedra)
esselje@hotmail.com

Síguenos en 

www.publicidadnogueira.es

MÁS DE 40 AÑOS FABRICANDO E INSTALANDO CON GARANTÍA



Telf. 981 821 565
Piñeiriño 5 - La Rasa - NOIA
rotulosageitos@gmail.com





EL CLUB CISNE BALONMANO REGRESÓ A LA LIGA ASOBAL

Los pontevedreses volvieron a la élite nacional el pasado 21 de mayo, tras vencer al FC Barcelona "B".

El regreso a la Liga Asobal fue marcado como objetivo por el modesto Club Cisne Balonmano al comienzo del pasado curso. Los pontevedreses habían logrado la gesta dos campañas antes, pero el sueño tan solo duró un año, tras haber pagado la novatada en un campeonato claramente marcado por la pandemia, en el que no pudieron meterse en la pelea por la permanencia casi en ningún momento. Ahí tocaba volver a definir el futuro y si algo tuvieron claro en la directiva es que las olas buenas hay que aprovecharlas y por ello decidieron ser ambiciosos e intentar el regreso a la élite. Para ello, primero convencieron a Jabato para que continuase en el banquillo y a partir de ahí la historia comenzó a reescribirse con una plantilla de lujo que poco a poco se fue abriendo camino, ganando primero el grupo A en la primera fase del campeonato de División de Honor Plata, para posteriormente terminar como segundo clasificado de la fase de ganadores, logrando con ello el ascenso directo, junto a Guadalajara. El partido que confirmó el gran éxito llegó en la penúltima jornada ante el FC Barcelona "B", siendo una de las anécdotas la presencia del rey emérito, Juan Carlos I, que se encontraba en el pabellón viendo a su nieto, jugador del filial blaugrana.

EL AÑO 2022 FUE EL DEL FIN A LA ERA JABATO

Una vez confirmado el ascenso, el entrenador más laureado de la historia del Cisne, Javier Fernández "Jabato", comunicó a la directiva que su ciclo en Pontevedra tenía que llegar a su fin, principalmente por motivos de compatibilidad laboral y conciliación familiar. Fueron siete años espectaculares que llevaron al Cisne a romper barreras y a cosechar éxitos inimaginables, por lo que Jabato ya es para siempre historia viva de la entidad pontevedresa, teniendo las puertas del club abiertas de por vida.

PLANTILLA CLUB CISNE PONTEVEDRA 2021/2022

JUGADOR	DEMARCACIÓN	EDAD
RONEY FRANZINI	PORTERO	29
JORGE VILLAMARÍN	PORTERO	39
PABLO GONZÁLEZ	PORTERO	20
ALEJANDRO CONDE	EXTREMO IZQUIERDO	26
PABLO PICALLO	EXTREMO IZQUIERDO	30
JAVI VÁZQUEZ	EXTREMO IZQUIERDO	27
MATEO ARIAS	EXTREMO IZQUIERDO	20
DANIEL NEVES	LATERAL IZQUIERDO	21
ÁLEX CHAN	CENTRAL	29
ÁLVARO PRECIADO	CENTRAL	22
ANDRÉ PEREIRA	CENTRAL	19
BRUNO VÁZQUEZ	LATERAL DERECHO	20
ANDRÉS SÁNCHEZ	LATERAL DERECHO	29
CARLOS POMBO	LATERAL DERECHO	27
DANI LÓPEZ	EXTREMO DERECHO	23
CARLOS ÁLVAREZ	EXTREMO DERECHO	19
ROMÁN ARBOLEYA	PIVOTE	19
NICOLÁS SAMUDIO	PIVOTE	23
IVÁN CALVO	PIVOTE	24
DANI VIRULEGIO	PIVOTE	19



POLIDEPORTIVO

SANXENXO ACOGIÓ LOS NACIONALES DE BALONMANO PLAYA

La Selección Gallega jugó como anfitriona, no acusó la presión y consiguió dos medallas para la historia.

La playa de Silgar, situada en el ayuntamiento de Sanxenxo, acogió el pasado verano los Campeonatos de España de Selecciones Autonómicas en la modalidad de balonmano playa, siendo la Federación Gallega la encargada de organizar la competición. El triunfo fue absoluto, y no solo por los resultados de nuestros combinados, sino por alcanzar la excelencia un torneo que enamoró, volviendo a quedar muy claro al mundo entero que este pueblo es un auténtico paraíso cargado de grandes eventos cada verano.

GALICIA COSECHÓ DOS MEDALLAS

La Selección Gallega volvió a brillar y supo soportar la presión que siempre puede traicionar a los anfitriones. En Sanxenxo no hubo lugar a la duda y de los seis combinados "Irmandiños", cinco fueron capaces de pasar la fase de grupos y colarse en los cuartos de final. A partir de ahí, la Selección Infantil Masculina se superó y tras eliminar en cuartos a Euskadi (2-0) y en semifinales a Navarra (2-0), se coló en la última ronda ante la favorita Andalucía. Se esperaba que un rodillo pasase por encima a los nuestros, pero nada pudo haber más lejos de la realidad y la final fue un auténtico partidazo, definiéndose tan solo en la muerte súbita de los shootouts, cayendo la moneda del lado sureño, teniéndose que conformar Galicia con una plata con sabor a oro. Pero no fue la única presea gallega en el CESA, pues la Selección cadete femenina se llevó el bronce, tras ceder ante la Comunidad de Madrid en semifinales, tras pasar la liguilla con brillantez y derrotar a Aragón en cuartos (2-0). En la pelea por el bronce, las nuestras fueron muy superiores a Cana-

rias, ganando con comodidad (2-0).

En el resto de categorías, tan solo la Selección Gallega infantil femenina se vio apeada en la liguilla de grupos, eso sí, terminó tomando el pulso al campeonato y posteriormente jugó de maravilla en la fase de consolación. Por su parte, gran papel del combinado cadete masculino, llegando hasta los cuartos de final, ronda en la que cedió ante la Comunidad de Madrid (2-0). También llegaron a cuartos los dos conjuntos juveniles, perdiendo el masculino también ante la Comunidad de Madrid (2-0) y el femenino ante la Comunidad Valenciana (2-0).

ANDALUCÍA SE LLEVÓ TODOS LOS TÍTULOS

El poderío de la Federación Andaluza volvió a quedar patente una vez más en esta modalidad deportiva, pues sus combinados se llevaron los seis títulos en juego en el CESA, una auténtica locura y que habla por sí solo sobre el éxito rotundo de los del sur de España.

ANA ALONSO FUE SUBCAMPEONA DEL MUNDO CON ESPAÑA

La Selección Española absoluta femenina se proclamó subcampeona del mundo a finales del pasado mes de junio, estando en la expedición una gallega que rebosa calidad por los cuatro costados. Hablamos de Ana Alonso, jugadora del Balonmano Porriño que se convirtió en fundamental para Juan Pablo Morillo y en el grupo de unas "Guerreras" que tan solo se vieron superadas en una ajustadísima final ante la siempre poderosa Alemania.



POLIDEPORTIVO

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

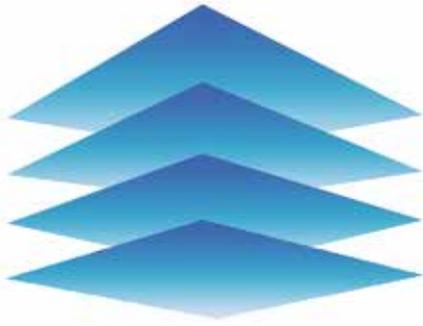
El ETH fue el máximo rival de los nuestros en esta edición copera del año 2022. Los canarios pusieron las cosas muy complicadas, sumando 1992,06 puntos, pero los Miguel Portasio, Víctor Castro, Martín Liste, Jacobo Montero, Peter Nagy y Alejandro Méndez no se arrugaron en ningún momento y poco a poco 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 Garcia 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.





REVESTIMENTOS NORDÉS

S: 605 871 067 - V: 605 871 068 - L: 605 871 069
Castrillón - LEMA, 34 - 15100 CARBALLO (A Coruña)



El Hórreo

RESTAURANTE
CAFÉ - BAR

Gran Vía, 169
15100 Carballo
A Coruña

Tlf.: 981 70 35 60 • Móvil: 686 39 66 75

www.centrowebs.com



centrowebs

DISEÑO DE PÁGINAS WEB ADAPTABLES
AUDITORÍAS Y ASESORÍA WEB
OPTIMIZACIÓN DE CARGA
POSICIONAMIENTO EN BUSCADORES
HOSTING/CORREOS/MANTENIMIENTO



info@centrowebs.com

981 500 763

Pablo Paz

Tlf.: 981 718 149
627 769 336

www.alareira.es
direccion@alareira.es



“Cociña á brasa”

Rúa Mestre Platas n.º 25 · 15150 Baio (Zas) · A Coruña

@alareiraabrsa



UN EQUIPO. UN SENTIMIENTO.
UNA PEQUEÑA FAMILIA.

NO HAY EQUIPO PEQUEÑO CUANDO TIENES A UNOS JUGADORES TAN GRANDES.

Instalaciones y servicios

CARLOS BUSTO

CALIDAD · SERVICIO · GARANTÍA

EN NUESTROS PROYECTOS, SIEMPRE BUSCAMOS OBTENER LA
MAYOR EFICIENCIA ENERGÉTICA Y EL MAYOR AHORRO
POSIBLE A NUESTROS CLIENTES.

Apoyando al Puenteceso S.D
desde hace más de 10 años.



POLIDEPORTIVO

EL VIAXES AMARELLE VOLVIÓ A PRIMERA A LO GRANDE

El año 2022 trajo un nuevo éxito a la entidad naranja, la cual regresó a la élite del fútbol sala nacional.

Un descenso de categoría es un golpe duro de digerir para la mayoría de equipos que se ven envueltos en él. Sin embargo, Viaxes Amarelle FSF demostró la pasada campaña 2021/2022 que su proyecto es sólido y que está muy vivo. De hecho, el conjunto dirigido por Jorge González Basanta fue el claro protagonista en una Segunda División donde cuajó unos números francamente sensacionales. El cuadro herculino llegó a alcanzar, nada más y nada menos, que 25 triunfos consecutivos. Otra estadística apabullante fue su promedio de más de 6 tantos por partido. Con estas cifras era de esperar que el Amarelle alcanzase nuevamente la élite del fútbol sala femenino nacional, y así fue. Tras su brillante salto, que le permitió recuperar su lugar de forma prácticamente inmediata, el equipo coruñés quiere seguir dando alegrías a su afición en la competición reina.

FICHAJES ILUSIONANTES

Para lograr el objetivo de la permanencia, esta temporada Jorge Basanta cuenta en sus filas con varias caras nuevas que dieron un salto de calidad importante a la plantilla. Hablamos de jugadoras como Estela Cantero, procedente del Alcorcón y que cuenta con 7 años de experiencia en Primera División, Ketlin Borges, jugadora de enorme calidad que llega desde el SS Lazio italiano, o Claudia Lobo, pívot portuguesa con una enorme trayectoria en su país natal. También hay que destacar la continuidad de Elía Gullí, Carla Martínez o Cris Lourés, jóvenes talentos que aseguran el futuro del club.

CHEMA LÓPEZ DIALOGÓ CON GALICIA SPORT

José María López Pardo, más conocido en el mundo del fútbol sala como "Chema", es el presidente del Viaxes Amarelle, equipo recién ascendido a la Primera División femenina y que quiere consolidarse en lo que para todos los grandes expertos es la mejor competición liguera del mundo. El máximo mandatario naranja estuvo en el programa Galicia Sport, el cual pueden escuchar a diario a través de esRadio Galicia para toda la comunidad. A continuación les transcribimos algunas de las respuestas más destacadas de la entrevista, emitida el pasado jueves 24 de noviembre.

-- "Es cierto que el año pasado subimos con mucha facilidad, sin excesivos problemas. Este año ya es Primera y es ya más complicado, pero bueno, seguimos con las aspiraciones intactas. Hay que tener en cuenta también que llegó gente nueva, gente que se está adaptando y todo eso no es fácil. Estamos hablando de la mejor liga de fútbol sala femenino del mundo".

-- "Estamos cinco gallegos en Primera ahora mismo, Madrid también tiene unos cuantos, pero Galicia es ahora mismo la referencia. Además, tenemos a tres de ellos luchando en la parte de arriba. Burela, por supuesto, luchará por el título, pero Poio y Envialia ahí están, van a jugar el play off casi seguro, y después Marín también está haciendo una gran temporada. Nosotros hacemos lo que podemos, estamos undécimos en la clasificación y peleando a tope cada partido por llegar al objetivo final de la permanencia".



Albañilería
Revestimientos
Azulejo
Plaqueta

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

DC DÍAZ CANAL

Ramón Díaz Díaz

- ★ Canalón aluminio lacado continuo desarrollos 300/380
- ★ Mantenimiento y limpieza
- ★ Fachadas ventiladas
- ★ Panel sandwich
- ★ Aspiración centralizada

Presupuestos sin compromiso

C/ Pintor López Guntín, 8-5º C
27004 Lugo
📞 **680 50 66 18**

FISIOTERAPIA Y NUTRICIÓN



C/ Santa Marta de Arriba, 65-67 - 15706 Santiago de Compostela
T: 981 552 551 - M: 697 933 377 - clinicafissap@gmail.com
📍 [fissaponline](http://fissaponline.com)



📞 670 087 228

reformas e multiservicios

Ronda das Fontiñas, 304 - 27002 Lugo

www.uxioconstrucciones.com

uxiomanu@gmail.com



REFORMAS EN OURENSE **FÉLIX O VILABOA**

Rua Nova, 5 - 32004, Ourense crfelixgonzalez@yahoo.es
T.: 609 909 503 - 988 105 664 www.felixovilabo.es



INSTALACIONES
DUCHO

FONTANERÍA - CALEFACCIÓN

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

Francisco Javier
Vilas Mariño

Excavaciones Excavaciones Excavaciones

📞 699 712 637
✉ javiervilas@hotmail.es
📍 Pousa, s/n - PAZOS - 15900 - Padrón (A Coruña)



Entrehortas
Km.0 Productos Hortícolas

📞 618 411 309 🕒 Lunes a Viernes
8:00 a 15:00
17:00 a 22:00
📧 entrehortas13@gmail.com
📍 Lugar O Vilar nº 10 - 15683 - Tordoia (A Coruña)



escolActiva

Refuerzo escolar
Infantil, Primaria, Secundaria y Bachillerato

- ★ Pruebas libres EOI: inglés, italiano, gallego
- ★ Grupos de ciencias muy reducidos
- ★ Pruebas de acceso: Universidad y Ciclos

¡Atéxate con nosotros!

📧 info@escolactiva.com www.escolactiva.com
📍 Camiño Real 48, bajo 27004, Lugo **982 807 670**
676 115 427



NOVEDADE
TEST DE INGLÉS
CON EF

GRUPO HNOS. FORMIGO S/L



VENTA Y RECARGA DE EXTINTORES
MATERIAL CONTRA INCENDIOS
SEÑALIZACIÓN - ROTULACIÓN
IMPRESIÓN DIGITAL - HERRAMIENTA
MANTENIMIENTOS EN GENERAL



C/ ÁLVARO CUNQUEIRO, 7 - LA CORUÑA **981 23 40 40**
www.grupoformigo.es

Queixo Artesán
SUSA



Eduardo Cotelo Gómez
Roberto Manuel Cotelo Fómez

LESTÓN - PAIOSACO 📞 981 606 255 📞 630 415 132



Cupiar Equitación

Artículos de equitación
Material de herrador
Almacén de curtidos

📞 981 521 291 - 699 449 508

C/ Rosalía de Castro, n.º 21 - MILLADOIRO - AMES

cupiarequitacion@hotmail.com



**Carpintería
GLJ ALUMINIO**

☎ 677 913 622 ✉ carpinteriagl@gmail.com
📍 Extramundi de Abaixo, s/n -15900 - Padrón (A Coruña)

**CEREZO
bikes**

☎ 982 879 343

Avda Arcadio Pardiñas 192
27880 Burela

PESCADOS
LOLY

☎ 661 424 035
✉ marilochi@hotmail.com
📍 Campo do Souto, s/n,
Ptos. 26-27-28 (Plaza de Abastos)
15900 - Padrón (A Coruña)

**Espectáculos
GOAS**

Tel. 678 797 438

Orquestas - Grupos - Atracciones - Carpas - Generadores
GOIRIZ - VILALBA - LUGO
jose-goas@hotmail.es

**AG Aluminios
González**

C/ Orquídea, 122
27004 Lugo

aluminiosgonz@yahoo.es
☎ 982 218 600 📞 610 737 491

Juan Guerra

Pulpería tradicional en Galicia
Pulpe á Feira Cachelos Churrasco y criollos
Carne á caldeira Queese con membrillo
Café de pucheiro Liceros de la tierra Vinos de Ulla y Barrantes

Teléfonos: 981 50 30 54 - 639 818 025

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

Iván Motor

Taller Mecánico

☎ 671 193 734

* Disponemos de servicio de grúa *

📍 ivan-motor
✉ ivanmotor_@hotmail.com
📍 Lugar Aldeola, 29 - CERQUEDA - 15113
Malpica de Bergantiños (A Coruña)

Lunes - Viernes
09:00 a 13:00
15:00 a 20:00
Sábado
09:30 a 13:30

FONTANERÍA GENERAL - CALEFACCIÓN
ENERGÍAS RENOVABLES - ESTUFAS DE LEÑA - RIEGOS

J.A PARAFITA
Instalaciones Fontanería & Calefacción

Vilarchán, 23 - CABALEIROS (Tordoia)
parafita83@hotmail.com / Móvil: 680 452 687 / Fax: 981 969 214

JOSE LUIS FOCIÑOS CARAMES

FONTANERIA - CALEFACCIÓN
RENOVABLES

☎ 654 524 488

MELIDE fontaneriajlf@gmail.com

**Reformas
Juan Alló**

Albañilería Construcción
Reforma en general

☎ 660 971 862 ✉ juan.allo.punal@gmail.com
📍 Mourentáns, 1 - VICESO - 15839 - Brión (A Coruña)

**Juan Noya
Carpintería**

Todos los trabajos de madera que necesite

☎ 646 181 767 📞 981 809 720
www.carpinteriajuannoya.es

✉ noyacarpin@gmail.com
📍 Cuatro Caminos, 20
Cacheiras 15886 Teo
(Santiago de Compostela)

Laya montaxes eléctricos

Luis Laya
Tf.: 686 955 311
Avd. Cambados, 157 - Vilagarcia
layamontaxeselectricos@gmail.com

**LIVING
sports.es**

SPONSOR TÉCNICO OFICIAL C.D.BURELA F.S.

INSTALACIONES
JEYCAR
Teléfonos
686 565 611
CARLOS REBOREDO
instalacionesjeycar@gmail.com

FONTANERÍA
GAS INDUSTRIAL Y DOMÉSTICO
CALEFACCIÓN
PANELES SOLARES
SUELOS RADIANTES
CALDERAS Y ESTUFAS DE PELLETS
REFORMAS BAÑOS Y COCINAS
AEROTERMIA

Italia
Bar • Restaurante • Pizzería • Asador

Tel.: 986 53 19 20
Rúa Hospital, 15
36630 Cambados - Pontevedra

PÍZARRAS
HERMANOS
CASTEDO

Tifs.: 982 231 874
610 558 035
pizarrascastedo@hotmail.com

Ctra. Lugo - Fonsagrada, km 4 (Barbáin) O CARQUEIXO - LUGO
Castedo, 13 - CASTROVERDE

- RECONSTRUCCIÓN DE TEJADOS VIEJOS
- TODO TIPO DE CUBIERTAS DE PIZARRA
- CUBIERTAS DE PANEL SANDWICH
- TODO TIPO DE MEDIANERAS
- VENTANAS VELUX - CANALONES
- VENTA DE TODO TIPO DE PIZARRA
- IMPERMEABILIZACIONES

¡Pidanos Presupuesto sin compromiso!

www.pizarrascastedo.com

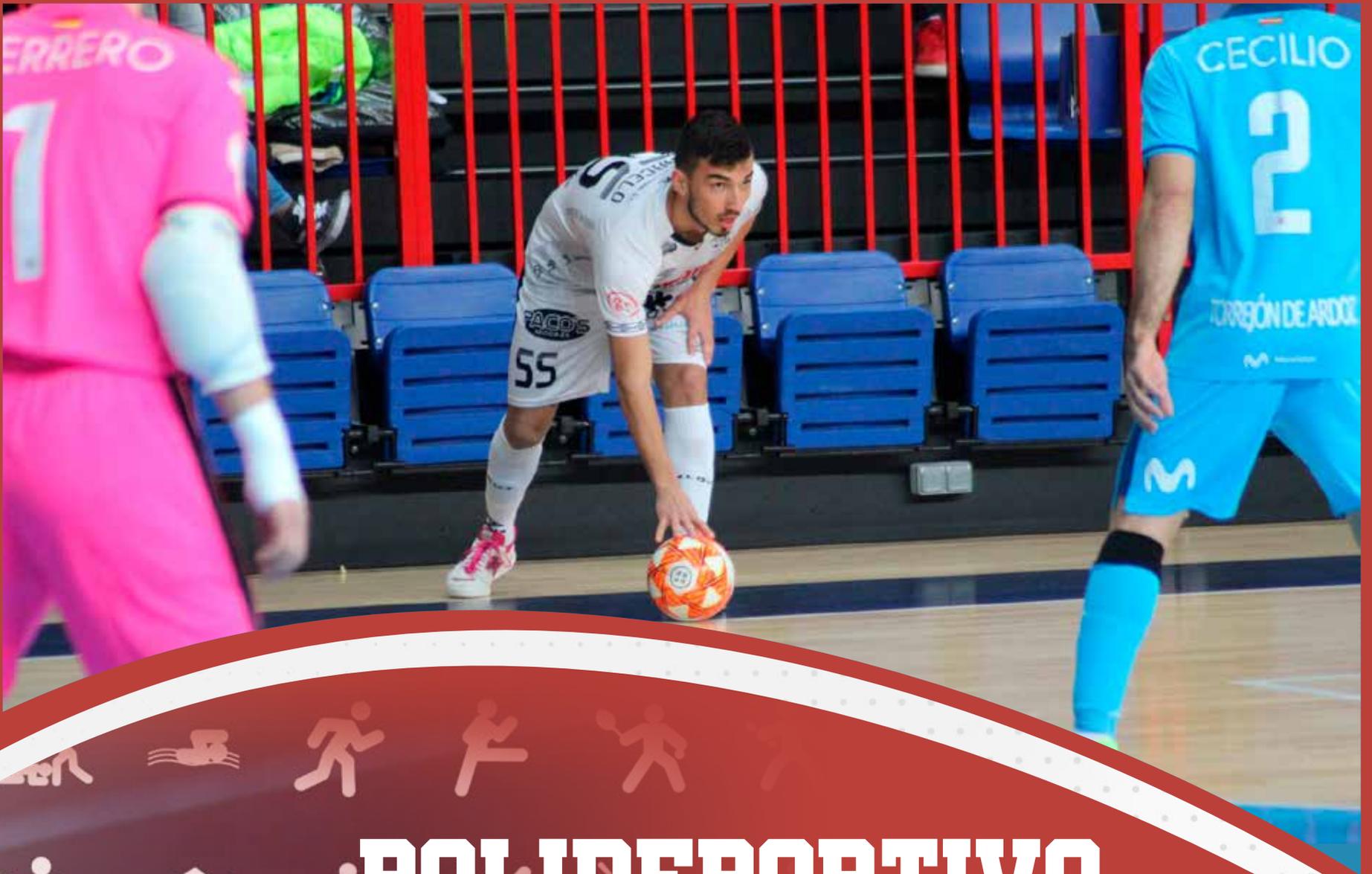


LA COPA DE LA REINA VOLVIÓ A CORONAR AL BURELA

El equipo naranja aumentó su leyenda en este 2022 y suma un nuevo título a su espectacular palmarés.

El Pescados Rubén Burela ya es pentacampeón de la Copa de la Reina, tras conseguir levantar su cuarto entorchado de manera consecutiva el pasado mes de mayo, después de una final épica ante Futsi, resuelta en la tanda de penaltis. No parecía que le llegase en buen momento la fase final del torneo del KO a las naranjas, ya que venían de caer en la semifinal de la Copa Xunta ante Ourense Envialia, lo que había destapado una ligera mini crisis que terminó con el regreso de Julio Delgado al banquillo. Con el gran “sheriff” de nuevo al mando, el Burela continuó su camino en el torneo de la regularidad, llegando pocas semanas después la Copa, donde se deshicieron del Envialia, anfitrión del torneo, en los cuartos de final (1-5) y del Alcorcón en semifinales en la tanda de penaltis. Esa pizca de suerte que se necesita siempre para levantar un entorchado favoreció a Burela en esta ocasión y las amarillas volvieron a quedarse una vez más a las puertas de hacer algo grande. La gran final fue realmente apasionante, con alternativas en el marcador, llegando el definitivo 3-3 a falta de 35 segundos. Futsi ya se veía con el título pero cuando enfrente está el mejor equipo del mundo suceden cosas hasta la última décima de segundo. De esta manera, Peque hizo magia, vio a Lara Balseiro en el segundo palo y la de Viveiro llevo el esférico a las mallas ante la explosión del Paco Paz, sede de la fase final. El partido se fue a la prórroga pero el miedo de ambos a la derrota les hizo no arriesgar y finalmente todo se dilucidó en la conocida tanda de penaltis, en la que Jozi estuvo brillante, no fallando Burela ninguno de los lanzamientos para que todo volviese a terminar como ya suele ser habitual, es decir, con un nuevo entorchado en las vitrinas del mejor equipo del mundo y uno de los más grandes de la historia.





POLIDEPORTIVO

LA MAYOR GESTA DE LA HISTORIA AÚN PUEDE SER MAYOR

El Noia Portus Apostoli juega en Primera por primera vez y pelea por acceder a la Copa de España.

La Primera División de la Liga Nacional de Fútbol Sala recibió a un Noia Portus Apostoli que culminó la mayor gesta de su historia en el curso 2021/2022, paseándose por la categoría de plata, arrollando como no se recuerda y dejando claro desde entonces que llegaba preparado para intentar consolidarse entre los mejores de España. Que un equipo de un ayuntamiento de 14.000 habitantes haya alcanzado cotas de un calado tan extraordinario, habla muy claro sobre la ambición de este proyecto y sobre el grandísimo trabajo realizado por mucha gente desde su fundación en el año 2008. El Noia Portus Apostoli militaba en Segunda B hace tan solo cinco temporadas y a nadie se le podía pasar por la cabeza, ni por asomo, el poder disfrutar de un cuento de hadas que por el momento no tiene pinta de tocar techo. Mirando a la temporada en liza, el equipo vuelve a ser dirigido por Marlon Velasco, quien acumula su tercera campaña en el club. Por su parte, la plantilla presenta cuatro novedades, siendo la línea claramente continuista, después de lograr llegar al máximo escalón nacional. Hozjan (Napoli Futsal), Rafinha (Caspuy Futsal), Batista (Palma Futsal) y Gozi (O Parrulo) son las caras nuevas de un grupo que tiene muchísimo que decir entre los mejores y que está rindiendo desde un principio, manteniéndose en la pelea por entrar en la Copa de España. El Agustín Mourís jugará nuevamente un papel fundamental, ya que buena parte de las opciones de éxito del equipo noiés pasan por la regularidad en su propia cancha de juego, justo lo que no termina de encontrar, pues por el momento se le está dando mejor jugar a domicilio, como demuestran los éxitos ante Córdoba (4-5), Ribera Navarra (2-3) y Val-

depeñas (3-4), mientras que como local tan solo ganó a Manzanares (2-1).

PLANTILLA 2022/2023

PORTERAS:

HENRIQUE KASPER Y ROBERTO GOZI

CIERRES:

MARCELO AUGUSTO, NEGUINHO ALVES Y LUCAS MACHADO.

ALAS:

POWER REGGIANTI, EDU JABÁ, PAU CODONY, JOAO BATISTA, LEANDRO ALTAMIRANO, LLUC PERERA Y RAFINHA LUAN.

PÍVOTS:

BRUNO GOMES, ADRIÁN PIRATA Y NEJC HOZJAN



EL MÁS GRANDE DEL DEPORTE GALLEGO LO VOLVIÓ A HACER

En el año 2022 llegó el octavo título liguero del Hockey Club Liceo, tras ganar al Reus en la final.

El HC Liceo volvió a cubrirse de gloria en la temporada 2021/2022, después de ganar la OK Liga de hockey sobre patines por octava vez en su historia. Los coruñeses brillaron durante todos los meses del año, hasta asegurar la segunda plaza del campeonato regular. Ya en el play off salió a relucir el mejor nivel de los de Juan Copa, plantándose en la finalísima, donde no dieron opción a un Reus Deportiu que se las prometía muy felices, tras ganar al gran favorito en semifinales, a todo un FC Barcelona, conjunto al que derrotó por tres encuentros a dos. Pero en la ronda definitiva sería el Liceo el que destrozaría a su rival, no dándole opción en ningún momento, yéndose de A Coruña con un 2-0 a favor en la serie y culminando la finalísima en el tercer encuentro, asaltando el Palau d'Esports de Reus a lo grande, apabullando a los locales por 2-5 ante el delirio de una afición que siguió el partido desde A Coruña con máxima tensión. La fiesta fue de las que hacen época, y es que la gesta fue de magnitud superlativa. El club más laureado del deporte gallego lo había vuelto a hacer y la octava liga viajó directamente hacia la ciudad herculina, rompiendo de paso una hegemonía del FC Barcelona que se prolongó durante ocho temporadas.

CAMBIOS EN LA TEMPORADA 2022/2023

Tras consagrarse a lo grande el pasado mes de junio, ganando la OK Liga de hockey sobre patines por octava vez en su historia, el HC Liceo preparó un nuevo curso, en el que los cambios obligados estuvieron a la orden del día. El buen funcionamiento de los verdiblancos no pasó desapercibido una vez más por los grandes gallos a nivel económico y los Roby Di Benedetto,

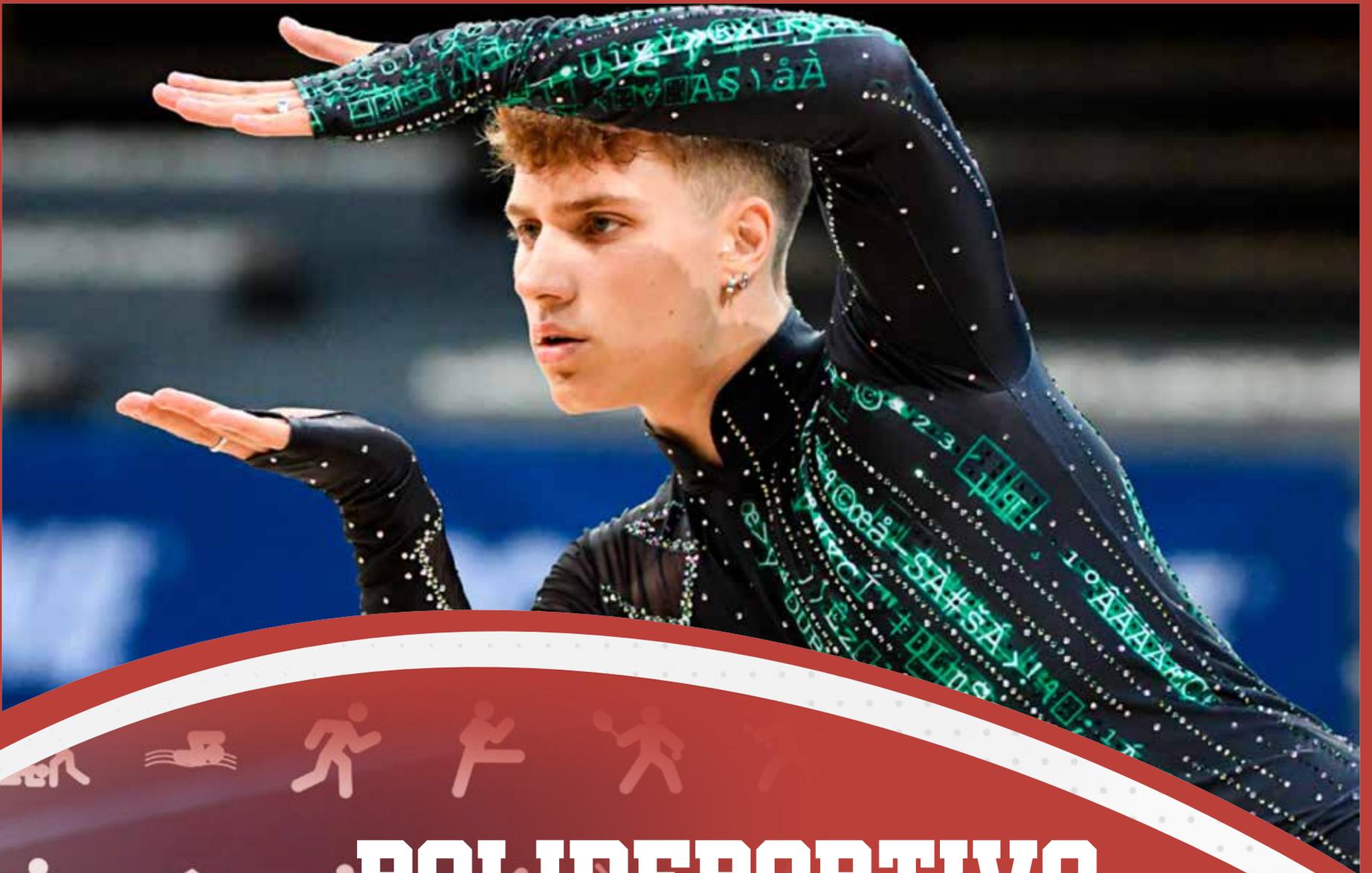
Jordi Adroher, Carles Grau, Marc Grau o Maxi Oruste fueron anunciando su compromiso con otras entidades, poniendo punto final a su estancia en A Coruña. Tampoco continuaron como verdiblancos; Martín Rodríguez y Jordi Burgaya, estos dos casos por motivos más relacionados con la ausencia de minutos de 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 si un club está acostumbrado a situaciones inverosímiles cada cierto tiempo, ese es el herculino. 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 (Votregá), 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.

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 ojo, pues hablamos de un chico que ya sabe lo que es ser pichichi de la OK Liga.



POLIDEPORTIVO

LUCAS YAÑEZ VOLVIÓ A GANAR EL MUNDIAL JUNIOR

El patinador coruñés completó una temporada de matrícula de honor y ya piensa en el salto a senior.

Era el máximo favorito y los pronósticos no fallaron en esta ocasión. Lucas Yañez se plantó en los World Skate Games de Argentina con las ideas muy claras y en un estado de forma de matrícula de honor. La adaptación al país sudamericano, donde la climatología siempre es un hándicap a superar, no fue problema y el patinador brilló como de él ya se esperaba. Y es que nos tiene mal acostumbrados, los títulos formaron parte de su vida desde que era un niño y comenzaba en esto del patinaje artístico, con lo que A Coruña se habituó a vibrar con un deportista que llegará a categoría senior para tirar la puerta abajo y con la firme intención de colarse en el pelotón de los mejores del planeta desde un comienzo. No será sencillo el salto, el nivel del patinaje a nivel mundial es cada vez más espectacular, pero si alguien puede hacerlo es él, la perla perteneciente al CPA Maxia, uno de los clubes más brillantes del panorama nacional. Su entrenadora principal es Rosa García, la gran artífice de que el talento del deportista salga a relucir, su principal apoyo en el día a día y en los principales campeonatos. Ella también es una de las mejores del panorama mundial y alma mater de la entidad coruñesa, fábrica de verdaderos talentos desde hace ya varias décadas.

SEGUNDO ORO CONSECUTIVO

El de Argentina es el segundo oro consecutivo de Yañez en un Campeonato del Mundo, pues no podemos obviar que el pasado año ya se impuso en Asunción (Paraguay). La temporada de Lucas está siendo de ensueño, pues en el mes de septiembre ya se proclamara Campeón de Europa, en julio se llevó una competición de nueva creación, la Copa del Mundo, disputada en

Alemania, mientras que en julio se impuso en una nueva edición del Campeonato de España.

LUCA LUCARONI ES SU ÍDOLO

En la previa de los World Skate Games, Lucas Yañez concedió una entrevista a la página oficial del evento, en la que dejó titulares muy interesantes, como que su principal ídolo es Luca Lucaroni, ya que, en palabras del propio Lucas: “pienso que que mi patinaje y mi forma de ser en la pista se parece a la de él. Está claro que es mucho mejor que yo, siempre miro sus vídeos, miro como patina y me gusta mucho”.

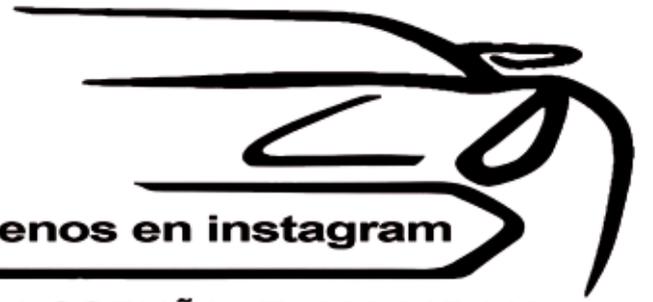
SIN MIEDO AL SALTO A CATEGORÍA SENIOR

La próxima campaña llegará un gran salto para Lucas Yañez, pues llegó el momento de que dé el salto a categoría senior. La teoría dice que está más que preparado y su firme intención es seguir haciendo historia y convertirse en el mejor del planeta. La experiencia siempre es un grado y el primer gran objetivo será ir adquiriéndola entre los mejores del mundo, para intentar situarse entre ellos a corto plazo. Si algo tiene siempre en la cabeza Lucas es el paso de infantiles a cadetes, momento en el que los patinadores pasan de hacer dobles a hacer triples, algo que a él le costó, pero a base de constancia y perseverancia logró sacar lo mejor de sí nuevamente y volver a la senda de las victorias. Ahora llega otro gran momento dentro de su carrera deportiva y a buen seguro que volverá a conseguir todas las metas que se vaya proponiendo.

VO FERROL

VEHÍCULOS DE OCASIÓN

 **síguenos en instagram**



C/ Otero Pedrayo, 8 - Pol. de la Gándara - 15407 FERROL · A CORUÑA - T.: 686 315 140

DORREGO

Reparación del Automóvil

Electromecánica



Ctra. de Caboi, Pol. Sigalsa, Nave 6 • 27370 Rábade • LUGO
T: 982 39 27 56 - 677 49 10 09 • pablovazquezdorrego@gmail.com

Con 10 prácticas incluidas

CARNE 299€

CLIK autoescuela contigo!! para tí!!

infórmate 626 525 000

Ronda Músico Xosé Castiñeira, 17 LUGO

aeclick.com

NS MOTORSPORT MADRID
Ctra. de Loeches, n.º 111
28850 Torrejón de Ardoz · MADRID

NS MOTORSPORT LLUGO
Rúa da Margarida, n.º 62
27003 LUGO

NS MOTORSPORT

DISPONEMOS DE TIENDA FISICA EN LUGO Y EN MADRID
TODO PARA EL MUNDO DE LA COMPETICIÓN
VISITA NUESTRA WEB WWW.NSMOTORSPORT.ES
SIGUENOS EN REDES SOCIALES Y ENTERATE DE TODO



Taller de Reparación de Automóviles

686 95 90 32 - 981 73 28 85

electromecanicabalsa@gmail.com

Rúa Seixo, parcela C-23
Pol. Ind. de Bértoa - 15105 Carballo



MOTOR



COMPRAVENTA DE VEHÍCULOS
SERVICIO OFICIAL PEUGEOT
COSTA DA MORTE

senra@senrasport.com www.senrasport.com
Lugar Oliveira, 48 - 15151 Dumbria (Coruña)

contacto: 
 687 979 406 



SERVICIOS TALLER ESPECIALISTA EN NEUMÁTICOS Y MECÁNICA RÁPIDA E INTEGRAL

 988 680 557  652 238 003

Emilia Pardo Bazán, 102 Bajo - 32660 Villa de Allariz (Ourense)

 allartecgz@gmail.com

 tallerallartecourense.es

MAGAFEY

NEUMATICOS

 Santiago Apostol, 82-84 , Baixo - 15689 MESON DO VENTO - ORDES (A Coruña)
 981 692 880  620 741 167  neumaticosmagafey@hotmail.com  www.neumaticosmagafey.com



EL 2022 NO FUE EL MEJOR AÑO PARA IVÁN ARES

Las lesiones hicieron mella en el piloto, quien ya piensa en el próximo curso con la máxima ilusión.

El año 2022 no fue bueno para uno de los mejores pilotos del panorama nacional, un Iván Ares que tuvo dificultades en forma de lesión, pues el pasado junio sufrió un accidente cuando competía en la finalísima del Autocroos de Arteixo, el cual provocó que tuviese que pasar por un proceso de recuperación, tras fracturarse la clavícula. El fin de semana del 19 de junio fue malvado, pues un día antes del perforce, Ares había abandonado el Rally de Ourense, perteneciente al Supercampeonato de España de Rallyes, y además lo hacía cuando estaba dominando la clasificación y con muchas opciones de asaltar el liderato en la general. El de Cambre, afincado en Carral, pasó por el quirófano días después y la operación fue un éxito, iniciando ahí un proceso de recuperación que se extendió durante las siguientes semanas. Ares no se tuvo que perder ninguna prueba del Supercampeonato, pero lógicamente el parón hizo mella en el estado de forma del deportista, el cual, aún con todo, dio una gran imagen hasta el final del curso, subiéndose al cajón en alguna ocasión, siendo finalmente sexto en la general.

TRIUNFÓ EN EL RALLYSHOW COMUNIDAD DE MADRID RACE

El mes de diciembre puso fin a una temporada espectacular en el mundo del Supercampeonato de España de Rallyes y lo hizo como suele ser habitual, es decir, con un Rallyshow en el circuito del Jarama, en el que se reunieron equipos, marcas, instituciones y aficionados en un marco ideal para despedir todos juntos la temporada. El trazado mixto, con secciones de tierra y asfalto, preparado para la ocasión, acogió primero la calificación y posterior-

mente las eliminatorias. Tras una emoción absoluta en cada duelo, se colaron en la finalísima; Iván Ares, que tuvo como copiloto a José Antonio Pintor, y Efrés Llanera, que tuvo como su fiel escudera a Sara Fernández. Los coruñeses no dieron opción y se llevaron la victoria, dejando claro que cuando compiten juntos son prácticamente insuperables, como ya se demostró hace cinco temporadas, cuando ganaron el Campeonato de España de Rallyes de Asfalto con máxima autoridad.

TOP-9 CLASIFICACIÓN SUPERCAMPEONATO

PILOTO	COCHE	PUNTOS
PEPE LÓPEZ	HYUNDAI I20 N RALLY2	235
EFRÉN LLANERA	SKODA FABIA RALLY 2	224
ALEJANDRO CACHÓN	CITROËN C3 RALLY2	209
SURHAYEN PERNÍA	HYUNDAI I20 N RALLY 2	170
JORGE CAGIAO	RENAULT CLIO RALLY4	103
IVÁN ARES	HYUNDAI I20 N RALLY 2	94
ROBERTO BLACH	PEUGEOT 208 RALLY4	89
COHETE SUÁREZ	SKODA FABIA RALLY2	83
FRANCISCO LÓPEZ	HYUNDAI I20 R5	83



MOTOR

JAVIER PARDO NO TIENE TECHO Y LO VOLVIÓ A DEMOSTRAR

Si el 2021 había sido sensacional en ERC2, el 2022 fue de éxito absoluto en la categoría reina.

Javier Pardo vive el mejor momento de su carrera deportiva y en este año 2022 se volvió a demostrar. El piloto de Allariz, junto a su copiloto Adrián Pérez, ganó galones tras proclamarse campeón de Europa ERC2 el pasado curso, lo que le sirvió para ascender a la categoría reina del Campeonato de Europa, en la que volvió a dejar claro su nivel, terminando como subcampeón, siendo superado tan solo por Efrén Llanera. Pardo confirmó su posición final en la última cita, tras finalizar en el tercer lugar del cajón en el RallyRACC Catalunya Costa Dourada, demostrando de paso que el MRF Tyres es un equipo imparable, metiendo a dos de sus pilotos en lo más alto de la clasificación final. Simone Tempestini, Nil Solans y Alberto Battistolli fueron los rivales más directos de Javi en la lucha por el subcampeonato de Europa, pilotos de un talento indiscutible, pero que pasaron por problemas en algunos momentos de la temporada, lo que aprovechó el nuestro para dejar claro que está más que preparado para poder llegar a lo más alto del cajón en los próximos años.

La relación del gallego con la compañía india comenzó en Polonia y se prolongó ya hasta el final de la campaña en Catalunya. Y es que Javi salvó su programa con el Skoda Fabia Rally2 Evo gracias a la inyección presupuestaria que supuso el poder aliarse con la casa con sede en La India. Evidentemente, ellos fueron los ganadores por equipos, siendo muy importante la aportación de nuestro piloto para ello.

UNA CARRERA DE LUJO

La carrera de Javier Pardo en el mundo de los rallyes comenzó en el año 2014, disputando tres pruebas del Campeonato de Galicia. En una clara apuesta por seguir mejorando, la siguiente campaña se apuntó a la Copa Aygo, para en 2016 debutar en la categoría R2 y en la junior del Campeonato de España de Rallyes de Tierra con un Peugeot 208 R2. Ahí ya comenzó a verse su talento, pues dentro del certamen nacional se llevó ya trofeos como el de Campeón de la Copa de España para vehículos R2, o el de mejor junior, mejorando todavía más sus prestaciones en 2017, lo que le sirvió para llegar al equipo Suzuki en el año 2018. En ese momento pasó a competir con un Suzuki Swift R+N5, con el que disputó el Campeonato de España de Rallyes de Asfalto, así como el de tierra y algunas pruebas del Gallego. El éxito fue rotundo, pues logró ser campeón junior en tierra y subcampeón en asfalto, resultado que repitió en 2019, eso sí, con un Skoda Fabia R5. El año 2020 lo comenzaba nuevamente con nueva montura, la del Suzuki R4lly S, y el éxito volvió a ser una realidad, proclamándose campeón de la categoría R4 en el Campeonato de España. Sus dos últimos cursos son los del salto al Europeo, ganando en 2021 en la categoría ERC2 y terminando en la actual como subcampeón de la categoría reina.



DOBLETE DE VÍCTOR SENRA EN UN 2022 PARA LA HISTORIA

El de Dumbría se hizo con el Campeonato de Galicia y con la Copa de España de Rallyes de Asfalto.

La vida sigue igual en el Campeonato de Galicia de Rallyes, ya que Víctor Senra no da opción y continúa dominando, apuntándose un nuevo título en este año 2022, el sexto, todos ellos ganados de forma consecutiva. En este último curso en liza tuvo un rival que le puso las cosas algo más complicadas, un Alberto Meira que volvió por sus fueros y promete mucha guerra de cara a 2023. Con este nuevo entorchado, Víctor iguala con Germán Castrillón como el piloto con más títulos en el campeonato autonómico. El piloto de Dumbría ganó el Berberecho de Noia, el Mariña Lucense, el Rally de Pontevedra, el Sur do Condado y el Ribeira Sacra, mientras que fue segundo en A Coruña y tercero en el San Froilán, cita en la que confirmó el título de manera definitiva, llevando una nueva gran fiesta a la escudería Yacar Racing. Por otra parte, El "Skoda Fabia Rally2" volvió a rendir de manera formidable, y buena prueba de ello es que los dos primeros clasificados conducían un coche de la fábrica checa. Ya con el título en el bolsillo, Senra también ganó el Rallye Ría de Arousa, prueba en la que compitió con un coche diferente al habitual, ya que en este caso utilizó un Citroen DS3 WRC.

EL DOBLETE LLEGÓ EN LA COPA DE ESPAÑA

La temporada de Senra es la mejor de su carrera deportiva, pues no solo brilló a nivel autonómico, sino que también lo hizo a nivel nacional, arrasando

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

UN PILOTO MUY QUERIDO

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



MOTOR

JORGE PRADO FINALIZÓ TERCERO EL MUNDIAL DE MXGP

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

Jorge Prado completó la mejor clasificación de su carrera deportiva en la categoría reina del motocross, tras finalizar el Mundial de MXGP en tercera posición, lo que habla claro del éxito. Sin embargo, la realidad dice que el lucense no está contento con el año 2022, pues las lesiones y los problemas de salud volvieron a aparecer durante la temporada, teniendo que perderse incluso un gran premio, con lo que ello significa cuando pelear por el objetivo más ambicioso, el del título. Por si fuera poco, Prado tampoco vio una evolución en la moto, sino más bien todo lo contrario, pues llegó a decir públicamente, que veía a la Gas Gas por debajo de la moto que había pilotado en temporadas pasadas. “No tiene nada que ver con la que llevaba pilotando los últimos seis años. No tenía referencias, y era prácticamente el único piloto en pista que llevaba esta moto. Ha sido complicado. Venía de una con la que creíamos que teníamos problemas y ahora resulta que tenemos más de los que teníamos. En vez de dar pasos hacia adelante, nos quedamos estancados. Incluso podría decir que hemos ido hacia atrás, mientras otros equipos han ido avanzando. Nunca hemos sido realmente competitivos. No me he llegado nunca a sentir muy bien con ella, más bien lo contrario, y por ahí también llegaron los problemas. Cuando no estás a gusto te influye a la hora de cambiar trazadas, de ser mucho más ágil a nivel mental y poder dar tu 100%. Este año no he podido hacerlo con esa limitación”, afirmaba Prado en una entrevista publicada por el periódico La Voz de Galicia en su versión digital del pasado 9 de septiembre.

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

Tras participar con la Selección Española en el Motocross de las Naciones, Jorge Prado inició sus vacaciones, donde recargará pilas para afrontar un nuevo

Mundial, en el que el claro objetivo será ser Campeón del Mundo. El principal rival será una vez más Tim Gajser, y aunque el favorito de primeras será el esloveno, si la Gas Gas logra la evolución que se espera, a buen seguro que Jorge tiene opciones de dar mucha batalla y batir a quien se le ponga por delante.

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

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




MOTOR

JORGE PRADO: “EL MOTOCROSS PARA MÍ ERA UN JUEGO”

El lucense concedió una entrevista exclusiva a la redacción de Galicia Sport, días antes del GP de Portugal.

Tras dos años marcados por las lesiones, pero compitiendo de tú a tú con los grandes nombres del momento, Jorge Prado partía como uno de los grandes candidatos al título Mundial en la categoría reina del motocross en la temporada 2022. El de GasGas Factory Racing no pudo finalmente pelear por el entorchado hasta el final, tras un nuevo curso cargado de infortunios, pero sí estuvo a la altura, consiguiendo podios y diferentes victorias, llegando la primera de ellas en el Gran Premio de Portugal, el pasado mes de abril. Días antes de la cita en tierras lusas, el lucense había atendido a la redacción de GALICIA SPORT, concediéndonos una entrevista en exclusiva, la cual les reescribimos de nuevo a continuación.

- Lo primero Jorge, hablamos un poquito de tus inicios en el mundo del motocross, ¿dónde nace tu pasión?, ¿a qué edad llega tu primer gran campeonato?

- “Es curioso porque gracias a mi abuela Esther, mi padre tuvo su primera moto. Supongo que ahí se marca el punto de partida. A raíz de esto, mi padre fue un amante del motor, le gustaba mucho el trial y el motocross. En cuanto a mí, pues desde bien chiquitito mi pasión era salir con mi padre en moto los domingos. Fui yo quien les pidió que me regalasen una. A veces creo que es algo que llevas dentro. En cuanto a lo del primer gran campeonato, pues en su momento conseguí ser el Campeón de Europa y del Mundo más joven de la historia en 65cc en el año 2011 con 10 años”.

- Fueron muchos éxitos desde edades muy tempranas, ¿es complicado el gestionarlo cuando eres un niño de 8 o 9 años?

- “El motocross para mí era un juego. No tenía esa presión de ser un profesional, aunque si echo la vista atrás, llevo muchísimos años dedicados a la profesión y grandes sacrificios. Pese a que siempre fui consciente de todo lo que dejamos por conseguir mi sueño, creo que ninguno de nosotros cambiaríamos nada. Estamos seguros de que tomamos las decisiones correctas”.

- En el 2016 llega el debut en el mundial de motocross, en la categoría de MX2, llegando tu primer triunfo en un Gran Premio en 2017 y un año después levantas el primer título de la categoría, ¿fue quizás ese el momento definitivo para decir, aquí está un gallego para aspirar a todo en el motocross?

- “Mi padre siempre me repetía el talento que tenía. Mi madre me decía que había nacido con estrella. Yo me veía un niño más, pero es cierto que cuando visualizo algún vídeo antiguo, yo era un chavalín al lado del resto de chicos contra los que competía. Estaba en categorías que por edad no deberían corresponderme. En cuanto a la pregunta, fue el momento definitivo para ser un profesional y dedicarme 100% a este deporte, ya que antes lo compaginaba con mis estudios”.

- Y con el salto a MXGP siguieron los éxitos pero también comenzaba un calvario con las lesiones, algo contra lo que siempre estáis luchando

los deportistas en vuestra trayectoria, pero Jorge, en este caso parecía ya cosa de meigas, ¿cómo se saca esa fuerza mental que has demostrado en la que parecía que nos dabas ánimo tú a los aficionados que te seguimos en vez de al revés?

- “Es muy duro saber que estás dando el 100% de ti, y que llegue una lesión. La rotura de fémur, el Covid, la caída del año pasado... Si piensas que en todas ellas luchaba por un título del mundo, pues es un poco frustrante. Pero la clave está en las ganas y también en la gente que me rodea, que me apoya y vive luchando por mi sueño. Soy un gran afortunado, por lo que cuando llega una lesión se afronta y se busca el siguiente objetivo. Es mejor no pensar en ellas”.

- Tu primera victoria en MX2 llegó en un circuito como Pietramurata, mientras que en MXGP, la primera llegó en Citta di Faenza, ¿fueron esas las victorias más especiales o a lo mejor te quedas con otro momento como por ejemplo el histórico doblete en España en Arroyomolinos?

- “Todos esos momentos tienen un hueco en mi corazón. Las primeras victorias son súper especiales. Porque lo que cuesta es llegar, una vez que lo has conseguido solo tienes que repetirlo. Cada una de ellas las recuerdo como si hubiese sido ayer. El abrazo de mi padre cuando gané en Pietramurata, estar con mi hermana y mi novia en el corralito en Faenza, después de conseguir mi primera victoria en MXGP... En Madrid con mi madre, mis abuelos, mis fans... Al final es un conjunto de fuerzas que me ayudan y me acompañan en todo mi recorrido. No podría quedarme solo con una”.

- Las dos últimas temporadas estuviste peleando con los mejores pero las lesiones y el covid impidieron que pudieses pelear hasta el final por el título, ¿a la tercera va la vencida?

- “Eso dicen ¿no? El análisis sobre el papel es bastante bueno. Tres podios de tres carreras. Queda mucho mundial, quedan muchas mangas. No hay que perder de vista que mientras estemos en el cajón, estamos haciendo las cosas bien. Tengo muchas ganas de ganar, Portugal es el país vecino donde espero que todos mis paisanos gallegos me apoyen. Sin duda, de los tres mundiales es en el que mejor inicio estoy teniendo. Yo trabajo siempre para ganar y estamos en ese camino”.

- El nivel está muy alto, pues cuando hablamos de MXGP ahí estáis los cracks, la verdadera élite de los pilotos, ¿cómo ves a tus rivales directos en este curso?

- “Hay siete campeones del mundo en MXGP. Con eso os podéis hacer una idea del gran nivel que hay en pista. Somos atletas profesionales que vivimos para mejorar. Por eso cada vez somos más rápidos y se bajan los tiempos en los circuitos. Rivales son todos, hay muchos pilotos con calidad suficiente como para ganar un GP, pero los más directos, sin duda, serían Tim Gajser y Jeffrey. Son dos animales con sed de victoria y yo peleo cada día para batirlos, cosa que ya he hecho en pista. Solo falta ser el más regular, siempre que las lesiones me respeten”.

- Y en cuanto a marcas, ahí estás con la KTM, este año con el equipo GasGas, ¿qué sensaciones tienes con la nueva moto tras la pretemporada y los primeros grandes premios del curso?, ¿te sientes ya adaptado o aún hay que seguir un poquito para sacar aún más jugo a la moto?

- “Liderar el proyecto de GasGas para mí es todo un orgullo. KTM decide unir al grupo a una marca española y que sea yo el piloto al frente. ¿Quién dijo miedo? Los cambios siempre son para bien. Hay cosas en las que tenemos que mejorar cada año, estés en un lado o en el otro, porque al fin y al cabo solo cambia el color. Las motos son las mismas, tanto en KTM, como en Huskvarna o GasGas”.

- ¿Cuáles serán las claves del éxito en la temporada 2022?, es decir, ¿qué factores marcarán las diferencias con el paso de los meses y serán determinantes para el piloto que finalmente alcance el campeonato?

- “La regularidad, perder los menos puntos posibles, cómo me pasó a mí en Argentina. Que tu día malo sea un podio. Menos de eso, siendo honestos,

sería complicado. En tan solo tres GP hemos aprendido muchas cosas. Yo cada vez estoy más cerca de estar al 100%. Y físicamente, cada año seré más fuerte. La diferencia con respecto al resto por la edad que nos separa, cambiará. Pero sin duda, la regularidad, como ya dije, marcará todo”.

- Jorge, hablábamos antes que este año llegabas al equipo GasGas, que también pertenece al grupo KTM, pero más allá de cambiar el naranja por el rojo, ¿qué más diferencias hay para ti con esta novedad?

- “Que me gustan más los trajes del equipo, de los mecánicos, la carpa es nueva... El rojo es un concepto diferente jajaja (bromeaba). Como te decía antes, todo es igual. Cambia que es un concepto joven, más rebelde, desenfadado. Es “get on the gas”. Ahora soy el mayor del equipo con 21 años porque mis otros dos compañeros compiten en MX2. Te podría decir que lo que mejoró fue el ambiente”.

- Leí alguna entrevista tuya en años pasados en la que hablabas también de supercross, ¿te gustaría correr en esa disciplina en el futuro?

- “Es un deporte que de pequeño me encantaba. Hubiese sido un sueño para mí si me hubieses preguntado hace unos años. Lo que pasa que con el tiempo, las cosas cambian. A día de hoy, el campeonato del mundo de MX tiene a los mejores pilotos. Y yo, si algún día gano, quiero que sea contra los mejores. Pero la vida da muchas vueltas y yo soy súper joven. Vivo el presente, el futuro no existe”.

- El boom del motocross está pegando fuerte en España y tú eres el gran causante de este movimiento asociativo tan bonito, este año incluso las carreras se televisan por Teledeporte, además de por la TVG2 para Galicia, la que estás liando como se suele decir, ¿satisfecho en ese aspecto?

- “Deberías haber visto mi cara cuando me comunicaron que RTVE había comprado los derechos. ¿Estoy soñando? Sí, quizá tenga un poco de culpa en este aspecto, pero lo realmente importante es que el MX está creciendo. Galicia siempre apostó por mí y les estaré eternamente agradecidos. Me apoyan mis sponsor como Torre de Núñez, Xacobeo... Y eso que dicen que nadie es profeta en su tierra. A mí ya me han hecho hasta un circuito con mi nombre, el cual estamos pendientes de inaugurar. No puedo pedir mucho más. La RFME está luchando y trabajando muy duro también para llevar al MX a lo más alto. Entre todos, lo vamos a conseguir”.

- Los fans crecen cada día y ya esperan esas camisetas y todo el merchandising como agua de mayo, ¿para cuándo estará ya todo listo?

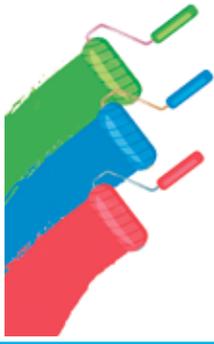
- “Los fans no pueden perderse el GP de Madrid en Arroyomolinos. Si compran la entrada en la grada Jorge Prado tendrán un pack de regalo donde irá incluida la camiseta, y por supuesto, en las inmediaciones del circuito tendrán la posibilidad de hacerse con ella. Llenemos Madrid de rojo GasGas, sería increíble”.

- Ya para despedir la entrevista, un mensaje a todos los aficionados que te siguen por todo el mundo y en especial para los gallegos que se emocionan cada semana con tus éxitos.

- “Galicia es mi tierra, el lugar donde nací, donde pasé mi infancia y donde están mis abuelos. Es el sitio donde empecé a andar en moto, el primer lugar donde me apoyaron los primeros sponsor, donde los medios de comunicación se hicieron eco de mi trayectoria desde pequeño. Ahí está la TVG, La Voz de Galicia, El Progreso de Lugo, vosotros... Todos y cada uno de los medios de comunicación, por pequeños o grandes que sean, ahí estáis siempre. Yo solo puedo dar las gracias a todas y cada una de las personas que invierten un minuto de su tiempo en poner MX, en dejarme un comentario positivo, en comprar una entrada para venir a un circuito... Todos mis fans son importantes para mí, pero mi tierra es mi tierra”.

- Si nos dejamos algo Jorge, tienes la palabra para poner el broche final a esta entrevista.

- “Nada más que agradecereros todo vuestro apoyo. Gracias de verdad por estar siempre ahí cada día”.



PINTURAS VALLADARES

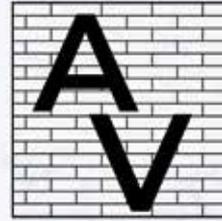
Pinturas en general

. Lacados . Esmaltes . Barnizado

Restauración de Muebles

Pulido Parquet

Macedos
Urdilde - Rois
651 866 975



Almacenes VILARIÑO

Materiales de Construcción

Santaia de Gorgullos (TORDOIA)

TEL 981 690 056 - 676 676 114



Rúa Campo de Ponte 27-29 Entr. B
VILALBA

T. 982 510 300

www.tarasesores.com

AIRADOBELLO AVOGADAS

PERITO CALÍGRAFO

Rúa Bolaño Rivadeneira, 9-3º B
LUGO

Rúa Campo de Ponte 27-29 Entr. B
VILALBA

T. 982 244 546 · 982 878 594

www.airadobelloabogadas.com



ALUMINIOS Y PVC LA GANDARA S.L.U.

Especialistas en trabajos en Aluminio
y PVC Kömmerling

☎ 981 325 700

✉ info@aluminioslagandara.com

☎ 629 836 712

🌐 www.aluminioslagandara.com

Avda. Nicasio Pérez, 20-21 Nave 7 - Pol. da Gandara · 15407 - Ferrol (A Coruña)



CEA

CONSTRUCCIONES

Anxo Castro

☎ 666 748 452

✉ anxocastrocea@gmail.com

📍 Guitiriz · LUGO · 27300



AIRA SUMINISTROS

ACCESORIOS DE ALUMINIO

☎ 881 129 642

📍 Estr. de Castela, 319 Bajo - 15404 Ferrol (A Coruña)

🌐 www.airasuministros.com

✉ info@airasuministros.com



DEPORTES DE AGUA Y CICLISMO



Restaurante "El Gitano"

Ctra. de la Playa, s/n
VALDOVIÑO (A Coruña)
T: 981 48 76 52 • 661 75 88 31



T. 981 275 689 | Travesía de Meicende, 179 B | Meicende (A Coruña)



*Carnes y pescados a la brasa
Comidas de empresa, bautizos y comuniones
Comida para llevar*

Avda. Florida, 241 - T. 986 20 14 21 - 36213 UIGO



KyP
RENOVACIONES



REFORMAS EN GENERAL



TRABAJOS DE PINTURA
INTERIOR Y EXTERIOR



RECONSTRUCCIÓN DE
CUBIERTAS



ELIMINACIÓN DE
INFILTRACIONES DE AGUA Y
HUMEDAD.



PROMOCIÓN AÑO 2023

**Pintura completa por
habitación 130 euros
con material incluido**

Presupuesto gratuito

Llamadas al número:
641 027 682

kyprenovaciones@gmail.com

KyP Reestructuración
O carballino - Ourense

PRESUPUESTOS GRATUITOS

www.kyprenovaciones.es

JUAN ALOGUÍN: EL "ABUELO" QUE NO SE CANSA DE GANAR

Es el piloto más veterano del circuito pero aún tiene cuerda para seguir dando lecciones magistrales.



Juan Aloguín volvió por sus fueros y en el año 2022 se superó una vez más, cosechando resultados de calado, entre los que destaca el triunfo logrado en la Copa de España Xacobeo, celebrada en Vigo el pasado mes de noviembre. A sus 64 años, la jubilación parece lejana para un piloto que domina con maestría su Yamaha 1800 FX con cuatro cilindros turbo y 400 caballos de potencia. En la ciudad olívica dominó las dos mangas de 30 minutos y llevó el 53 a lo más alto del cajón, número con el que compete en cada cita. “Esta victoria es una gran alegría en una campaña en la que he tenido que superar infinidad de contratiempos”, afirmaba el gallego-aragonés a la redacción de Galicia Sport. Es el abuelo del circuito, apodo con el que cariñosamente lo conocen sus compañeros, pero en la cita viguesa dio una exhibición en la categoría reina, es decir, en GP1, donde el dominio de los nuestros fue absoluto, pues Fernando Durán se hizo con la plata y Jonatan Otero con el bronce. “Esta Copa es importantísima para mí, fue un año muy duro, he sufrido averías e incluso hasta problemas con el ordenador de la moto, y en Vigo por fin pude dejar todo eso atrás y demostrar que aún puedo competir por ganar. Estoy muy contento y espero que en el año 2023 se acaben los problemas técnicos y pueda seguir compitiendo a un nivel alto durante toda la temporada”, afirmó tajante Juan.

Otra de las cosas que más ilusión hicieron al deportista en el año 2022 fue la entrega de un trofeo durante la disputa de la Copa del Rey, el cual reconocía un premio a la constancia y a una vida dedicada al deporte, pues no podemos olvidar que Juan Aloguín lleva ya 38 años al pie del cañón.

YA RINDIERA A GRAN NIVEL EN PORTUGAL

Aloguín dejó atrás las lesiones y volvió por sus fueros de manera definitiva en Portugal, confirmando sus buenas sensaciones en tierras lusas a comienzos

del pasado verano, concretamente en Penafiel, donde se celebró la segunda cita del Campeonato de Europa en la categoría reina, Runabout GP1, además de competir también en la prueba de Indurance, es decir, la de resistencia durante 40 minutos. “Lo mas impresionante ha sido cuando la speaker dijo en la salida inicial que era el piloto más veterano de Europa. Ahí, el público se puso a aplaudirme sin parar y fue todo muy emocionante”, confesó el deportista.

La ola de calor que azotó la península ibérica el pasado verano convirtió Penafiel en un auténtico horno, alcanzándose una temperatura de 46 grados el día anterior al comienzo del evento, de hecho, algún piloto sufrió algún desvanecimiento. Finalmente, el tiempo dio un respiro y pudo llevarse a cabo la prueba, siendo el primer día de entrenamientos, además de definirse también la pole position que determinaba el puesto de salida de la primera jornada oficial del Gran Premio. A partir de ahí, la competición se disputó a tres mangas y Aloguín fue de menos a más, finalizando en séptima posición. Pero en Peñafiel también había marcada prueba de Indurance y allí llegó la gran noticia, pues el veterano piloto fue capaz de subir al segundo lugar del cajón, dejando absolutamente anonadados a los presentes y demostrando una vez más que tiene cuerda para mucho rato.

COMIENZOS DE ALOGUÍN EN LA MOTONÁUTICA

Las casualidades de la vida trajeron a Juan Aloguín al mundillo de la motonáutica, como él mismo relata a la redacción de Galicia Sport. “Yo en tiempos hacía mucho windsurf, pero era un problema estar siempre pendiente del viento, de que fuera a soplar o no, así que decidí pasarme a este deporte, porque al ser de motor no se depende tanto del aire que pueda hacer”. La decisión fue aparentemente acertada, aunque nunca se sabrá si nos hemos perdido una estrella de la tabla con vela.



DEPORTES AGUA Y CICLISMO

AREVALO AGRANDÓ SU LEYENDA EN LOS MUNDIALES DE CANADÁ

Fue el primer palista nacional en la historia que consiguió dosoros en la misma cita mundial.

Carlos Arévalo aumentó su leyenda en este año 2022, tras hacer historia en el Mundial de Piragüismo disputado el pasado mes de agosto en Canadá, después de ganar dos medallas de oro en la misma cita, algo que nunca antes había conseguido un palista español. El de Betanzos se alzó con el título con el K4 500, repitiendo un día después en la prueba del K1 200 metros. El recital fue de tal calibre que en la prueba individual dejó el crono en 36.43 segundos, aventajando al segundo clasificado en casi tres décimas.

Los Juegos Olímpicos de París son el gran objetivo, y es que no podemos olvidar que tan solo falta año y medio para la cita. Allí, Arévalo formará parte del K4 500 de forma segura, siendo España la gran favorita para hacerse con la medalla de oro. Su preparación está absolutamente enfocada a la mencionada prueba, pero tampoco se descarta que pueda doblar en la capital francesa, teniendo opciones de estar en el K2 500 y también en el K1 1000, aunque Carlos es un palista que rinde mejor en distancias cortas, por lo que casi se puede descartar que defienda a España en la prueba individual.

UN MUNDIAL MUY DULCE PARA GALICIA

La cita del pasado verano en Canadá no solo trajo a Galicia las medallas de Carlos, pues no podemos olvidar que con el K4 500 español también compite Rodrigo Germade, lo que habla claro del nivel de nuestra comunidad a nivel mundial. Por si fuera poco, también se impuso España en la prueba del C4 500, formando parte del equipo; Adrián Sieiro, Manuel Fontán y Pablo Graña. Por último, y como en cada gran acontecimiento, Tere Portela

no falló y junto a Sara Ouzande se llevó la medalla de plata en K2 200. Con este éxito, Tere suma 16 medallas en mundiales y 17 en europeos, siendo su metal máspreciado el logrado en 2021 en los Juegos Olímpicos de París.



O GRAN CAMIÑO: GALICIA REGRESÓ AL MAPA DEL CICLISMO PROFESIONAL

Valverde se llevó el triunfo, tras cuatro días de gran espectáculo por las carreteras de las cuatro provincias.



**DEPORTES AGUA
Y CICLISMO**

Tuvieron que pasar 22 años para ver nuevamente a Galicia en el calendario internacional del ciclismo en ruta, los que se fueron sucediendo desde que se dejara morir la Volta Ciclista a Galicia de manera absolutamente incomprensible y en el momento en el que más salud tenía, tras catorce ediciones consecutivas disputándose, siendo una prueba importantísima dentro del calendario nacional del momento, por la que pasaron los grandes nombres del pelotón. Desde aquel año 2000, fecha de la última edición, hubo un sinfín de rumores pero nunca una realidad clara para volver, ya que nunca una institución o empresa se decidió a tomar las riendas para tratar de impulsarla en más de dos décadas. Todo cambió en este año 2022 y lo hizo por el gran empuje de Ezequiel Mosquera, uno de los mejores ciclistas que dio Galicia a lo largo de la historia. Ya retirado desde algunos años, el de Teo impulsó a través de su empresa, el regreso de una vuelta profesional a nuestra tierra, convenciendo a patrocinadores e instituciones públicas de que un evento de esa magnitud siempre merece la pena. Así nació “O Gran Camiño”, una vuelta de cuatro días que en su primera edición ya se consagró a lo grande. Y es que en Galicia estuvieron 17 equipos, cuatro de ellos de la categoría WorldTeam; Movistar, Israel Premier Tech, EF Education EasyPost y Cofidis Solutions Crédits, lo que habla por sí solo de lo bien que caló esta competición desde el principio en el gran pelotón. A mayores, nueve escuadras ProTeam, la segunda categoría del ciclismo profesional; Euskaltel- Euskadi, Kern Pharma, Burgos BH, Caja Rural, Kometa, Bardiani, Drone Hopper AG y Human Powered Health, completando el pelotón cinco conjuntos de categoría continental; Tavira, Efapel, Boavista, Porto y Manuela Fundación Sport Bike.

CUATRO DÍAS ANTOLÓGICOS

La vuelta ciclista O Gran Camiño recorrió las cuatro provincias gallegas durante cuatro días. La primera etapa abarcó 163 kilómetros entre las localidades de O Porriño y Vigo, la mayoría de ellos llanos, con la única salvedad de la subida a Peinador a falta de 23 kilómetros de meta. Como era de esperar, todo

se resolvió al sprint, llevándose el primer triunfo parcial Magnus Cort (Education First). El noruego volvió a dejar patente su calidad y volvió a deleitar, como ya hiciera en la pasada Vuelta a España cuando se apuntó tres victorias de etapa. La segunda jornada prometía desde el principio, pues incluía el final en O Ézaro, palabras mayores en cuanto a dureza, ya que el puerto de 1,78 kilómetros cuenta con una pendiente media del 14,75%, llegando a picos del 28%. Allí triunfó Michael Woods (Israel Premier Tech), sacando en meta 16 segundos a Alejandro Valverde (Movistar). Ya en la tercera jornada se disputó la etapa reina, la cual transcurrió entre Mazedo y Luíntra, siendo el final explosivo y de una dureza nuevamente espectacular, con tres puertos seguidos, el último de primera categoría, el Alto da Moura. El gran triunfador fue Alejandro Valverde, que no solo logró dejar viva la vuelta de cara a la contrarreloj final, sino que aguantó como un jabato los ataques de Michael Woods en el último puerto, para derrotarlo en el sprint final. El murciano es combativo como nadie y en O Gran Camiño se las ingenió como ninguno para ir limando las diferencias, cogiendo incluso bonificaciones intermedias que le acercaron a tan solo diez segundos del liderato. Y llegó la jornada final, una contrarreloj de 15,8 kilómetros por el Concello de Sarria. Valverde partía como favorito, pues es mejor contrarrelojista que Woods, y los pronósticos no fallaron, ya que poco a poco los segundos fueron cayendo en favor del murciano, hasta que a final de recorrido fueron 17, ganando de esa forma la vuelta ciclista O Gran Camiño a lo grande y volviendo a demostrar que los años no pasan por sus piernas.

CINCO CICLISTAS GALLEGOS EN LA CITA

El pelotón profesional cuenta con seis ciclistas nacidos en nuestra comunidad, estando cinco de ellos presentes en O Gran Camiño; Álex Marque (Tavira), Delio Fernández (Tavira), Samuel Blanco (Tavira), Guillermo García (Boavista) y Carlos Canal (Euskatel Euskadi). Tan solo faltó Ángel Sánchez, ciclista del Mortagua, conjunto que no corrió en esta primera edición de la nueva ronda gallega.

Horario
7:00 a 13:00

605 991 113

Santiago, 76 - 15900
Padrón (A Coruña)

Panadería Artesana

SUSO



Disponemos de servicio de reparto a domicilio.

Oscar Seijas

CARPINTERÍA EBANISTERÍA

Avda. de La Coruña, 432
27004 LUGO
Teléfono: 625 244 554

GANADERÍA LIMUSIN BAXOI, S.C.



982 163 509
699 667 170
696 969 378



Ramón Tomé González • C/ Baxoi, 4 - Guitiriz (Lugo)

TABERNA DE MONTSE

¿Buscas algo diferente?
Taberna de Montse



un lugar para comer muy bien

ORREA, 1
Ctra. N - 640 - Km 50
27285 - LUGO

Teléfonos
699 829 155
982 330 037

www.tabernademontse.com

COMPRAMOS VEHICULOS SINIESTRADOS NACIONALES E IMPORTACIÓN



DESGUACES
GOMEZ ALEN
PIEZAS DE AUTOMÓVILES

Ctra. Santiago, Km 246
(Carretera de Sequeiros) OURENSE
www.desguacesgomezalen.com
T. 988 204 217 • 988 204 363
Fax: 988 204 362



- VENTA DE PIEZAS DE AUTOMÓVILES
- COMPRAMOS SINIESTROS DE AUTOMÓVILES, FURGONETAS Y TODOTERRENO
- ACEPTAMOS TARJETA DE CRÉDITO
- SERVICIO DE GRÚA • TRAMITACIÓN DE BAJAS

Desguace homologado para la descontaminación y reciclaje de vehículos
AUTORIZADO POR LA XUNTA DE GALICIA



GEOCLIMA ST

CLIMATIZACION - FRIO INDUSTRIAL
ENERGIAS RENOVABLES - CALEFACCION

Instalaciones y Mantenimiento

Rúa das Mercadorias, 121 - Polígono Industrial Ceao
Telf.: **982 814 147 - 636 462 063** • www.geoclimast.com



Calefacción



Biomasa



Solar térmica



Refrigeración

ÁLVARO PINO: “EL REGRESO DE LA VUELTA HA SIDO EXCEPCIONAL”

El ciclista gallego más querido de la historia continúa al pie del cañón a pesar de estar ya jubilado.



Álvaro Pino es un auténtico mito del deporte gallego. Sus actuaciones sobre la bicicleta en la década de los 80 son legendarias y forman parte de las páginas de gloria más importantes de la historia del ciclismo en nuestra comunidad, siendo el momento culmen el triunfo en la Vuelta a España de 1986, cuando fue capaz de derrotar a corredores de la talla de Laurent Fignon, Robert Millar, Sean Kelly o Perico Delgado. Nacido en Ponteareas en el año 1956, nuestro campeón está jubilado desde hace unos meses, lo que no impide que siga ligado al deporte de su vida de manera regular. A continuación reescribimos la entrevista que concedió en exclusiva a Galicia Sport el pasado mes de abril.

- Álvaro, jubilado ya pero aún echando una mano en cosas importantes, como pudo ser recientemente la vuelta O Gran Camiño. Tu pasión por el mundo del ciclismo sigue intacta, de eso nadie tiene duda.

- “Sí, efectivamente, el ciclismo sigue siendo parte de mi vida, de mi pasión y por lo tanto en todo lo que esté relacionado con el ciclismo siempre estoy dispuesto a colaborar”.

- Y cómo es el día a día, cómo te trata la vida como se suele decir.

- “Pues suelo salir en bici tres o cuatro días a la semana, si no llueve claro, en invierno salgo más en la de montaña pero ya a partir de ahora mayoritariamente en la de carretera. Después, suelo colaborar en un proyecto con gente con ciertas discapacidades, estamos llevando unos triciclos a gente con parálisis cerebral, con síndrome de Down, etc. Suelo ir uno o dos días a la semana, es en un centro que se llama Discamino. Como ves, sigo ocupado y haciendo algunas cositas. Siempre, repito, para todo lo que esté relacionado con el ciclismo estoy activo. También está ahí la marcha que lleva mi nombre, que aunque no la organizo yo, pues echo una mano también a los chicos que están organizándola. Es una marcha de cicloturismo, el año pasado se hizo en octubre por el tema del covid y este año se retomaron las fechas de mayo y está prevista para

el día 22, entonces ahí estamos con eso también”.

- Este año 2022 nos trajo el regreso de una vuelta ciclista profesional a Galicia, tras 22 años de ausencia, ¿cómo has visto esta primera edición de O Gran Camiño?

- “El regreso de la vuelta ha sido excepcional, ni escribiendo un guion saldría todo tan perfecto. Para ser la primera edición, los equipos Pro-Tour vinieron igualmente, sus primeros espadas fueron los que terminaron por ser protagonistas, valga la redundancia, ganó además el que todos queríamos que ganara a ser posible, que fue Alejandro Valverde, la organización rayó la perfección, la climatología acompañó al máximo, tuvimos unos días extraordinarios y como hablaba con Ezequiel hace unos días, más no se podía pedir. Él ya está trabajando en la próxima edición y la verdad es que en esta quedamos todos muy satisfechos por cómo salió todo.

- También fue muy importante que pudiesen estar cinco de los seis ciclistas gallegos del pelotón profesional, es decir, Álex, Delio, Guille, Samu y Carlos Canal, que además está debutando en el Euskaltel esta campaña.

- “Sí, sí, muy importante, además estuvieron aquí y tuvieron presencia en carrera, se dejaron ver, estuvieron en escapadas y la verdad es que fue otra alegría. Para ellos también es una motivación extra poder estar en Galicia, algunos de ellos no habían tenido la oportunidad de correr en casa una carrera profesional y eso evidentemente es un plus enorme. Yo creo que las expectativas las cumplieron con creces”.

- Mirando un poco a la cantera gallega, estamos pasando una ligera crisis en los últimos años pero, ¿cómo viene el futuro?

- “Hay algo pero la verdad es que tampoco te creas que demasiado, pero esto viene dado por cosas concretas. Es muy difícil el tener una oportunidad en

profesionales y cuando ves el horizonte muy lejano, pues los chavales también se desaniman y no es fácil. Cuando estábamos con el equipo profesional en Galicia era todo diferente. Me refiero a que los chavales en las categorías se sacrificaban al máximo, al límite, y eso era porque sabían que podían tener una oportunidad ahí. Ahora mismo el tener una oportunidad no es nada fácil, pero nada fácil, primero porque hay muy poquitos equipos de segundo nivel profesional en España, tenemos al Euskatel, al Caja Rural y poquito más. Después están, por suerte, los equipos portugueses, que es donde mayoritariamente tienen oportunidades los ciclistas gallegos en profesionales. Entonces bueno, todos estos problemas que te cuento, pues le quita esas ganas y esa ilusión a los jóvenes y el ciclismo es un deporte sacrificado, que hay que sacrificar muchas cosas, como pueden ser estar con tus amigos más a menudo, salir, etc, y claro, a edades de 15 o 16 años, en junior, cuando tienes ya que marcar una serie de disciplinas con los entrenamientos o con la alimentación, pues no es fácil. Cuando el horizonte está lejos se complica, si lo vieras ahí, con un equipo profesional cercano, que veas esa oportunidad, que veas que estás tocándolo con la mano y que si te superas y trabajas un poquito más, pues se puede hacer, pues sería todo muy diferente en el ciclismo gallego. Pero aquí ves que algunos de ellos están trabajando a tope y que esa oportunidad no llega, entonces los demás chicos que están más abajo lo ven y dicen, pues si este no tiene la oportunidad, pues yo lo voy a tener complicado también llegado el momento. Entonces eso crea una desazón y crea un desanimo que a veces es difícil de superar para continuar. También te digo que esto son rachas, siempre fueron rachas y yo espero que todo se vaya rehaciendo y que la base y la cantera den sus frutos y podamos tener en vez de seis profesionales, pues diez o doce”.

- Ya recuperamos la vuelta, lo siguiente podría ser precisamente el equipo profesional, es decir, recordar aquel Xacobeo que no sólo compitió, sino que dio mucha gloria a Galicia con éxitos espectaculares en grandes vueltas.

- “Eso sería muy importante. Yo a veces lo pienso en mis interiores y digo, bueno pues ahora mismo hay dos o tres equipos aquí en Galicia a un nivel élite-sub 23 muy bueno y con presupuestos un poquito bonitos, por decirlo de alguna manera, que son Cortizo, Rías Baixas y Froiz, que son tres equipos a nivel nacional de lo mejorcito que hay, entonces no sé, si uno de ellos solo no es capaz de sacar un continental profesional, pues no sé si juntando dos de las firmas o incluso las tres, se podría llegar a dar ese paso, que además yo creo que sería mucho más rentable para las tres firmas y una noticia fabulosa para que las bases y la ilusión de los más pequeños creciera y hubiese una motivación extra. Tener un equipo ahí, un espejo donde mirarse, es realmente lo que crea afición, ganas e ilusión”.

- Si cerramos los ojos y miramos a la historia, tuvimos grandes ciclistas en nuestra tierra, ahí están los Óscar Pereiro, Marcos Serrano, Ezequiel Mosquera, en una época un poquito anterior Blanco Villar... Todos ellos fueron muy queridos por los aficionados pero si una cosa tengo clara es que ninguno consiguió superar la pasión que hubo en Galicia por Álvaro Pino, nadie fue tan querido como tú y yo creo que es difícil que eso se supere algún día, ¿qué te hizo tan especial?

- “Creo que en el apartado de competición, las épocas son totalmente diferentes. La época mía, igual que la de Blanco Villar, que coincidimos, él era un poco más joven que yo, pero a lo que vamos, en los años 80 la gente estaba muy identificada con el ciclismo, fueron unos años muy fructíferos, era cuando empezaba la televisión también a dar carreras en directo y todo eso creo un filin entre la afición y los corredores y de eso nos beneficiamos todos, entre ellos yo. Entonces, seguramente eso tuvo muchísimo que ver con lo que tú dices. Después ya vino la época de Óscar, de Marcos, de Ezequiel, etc y el ciclismo estuvo en un momento extraordinario, máxime con el triunfo de Óscar Pereiro en el Tour, los grandes triunfos de Marcos Serrano en etapas del Tour o de Ezequiel en la Vuelta a España, pero no es menos cierto que también hay muchos más deportes, mucha más oferta y eso diversifica un poco a la afición, seguramente no se identifica tanto. La forma de correr y el tema de los cascos, las gafas y todo esto también seguro que corría a nuestro favor en su momento, porque tu piensa que en nuestra época íbamos sin gafas, íbamos sin casco, tuvimos suerte de nunca tener un golpe en la cabeza en las caídas que tui-



mos, pero volviendo al tema, eso también te hacía mucho más reconocible, éramos mucho más reconocibles para el público. Después, también teníamos un contacto mucho más directo con el público, en las salidas, en las llegadas, etc. Las emisoras de radio montaban unos programas especiales espectaculares al acabar cada etapa en las grandes vueltas, sobre todo en la Vuelta a España, evidentemente nosotros sacrificábamos muchas horas del descanso del profesional pero bueno nos debíamos a ello y teníamos que vender el producto de las firmas que nos pagaban, de los sponsor. Todo eso en conjunto nos llevó a tener un trato mucho más directo con el aficionado y con el espectador. Todo eso no fue solo mérito nuestro, sino de los medios de comunicación que estaban constantemente poniéndonos en el candelero cada día. Al terminar cada etapa, nada más bajar, lo primero era ya en la plaza del pueblo, pues con la Ser, con la Cope, con Antena 3 radio o con la que fuera, con De la Morena, con José María, con todos los periodistas, entonces claro, parte de todo ese éxito se lo debemos sobre todo a las radios en ese sentido”.

- Álvaro recordando tu época como director de equipo, yo veo a Manolo Sáiz lanzado para volver al ruedo, ¿veremos también a Álvaro dar el último gran baile?

- “No, no, seguro que no (risas). Yo si tengo que echar una mano desde la trastienda estaría dispuesto pero tú piensa que ahora hay gente joven, está Marcos Serrano como director a un nivel enorme, lo está haciendo de maravilla, está Vidal, está Portela... gente mucho más joven que yo y que considero que está muy preparada como directores. Marcos está realizando una labor extraordinaria, igual que José Ángel Vidal, ambos fueron dos pupilos míos y creo que serían directores extraordinarios a nivel profesional, no tengo la más mínima duda. También está Gustavo César Veloso, que está dirigiendo a un equipo profesional en Portugal. Gustavo fue la prolongación mía dentro del equipo Xacobeo, él estaba corriendo pero tenía ya una visión extraordinaria de carrera y esos son los que tienen que coger el relevo y estoy seguro que si les dan la oportunidad, la van a coger y lo van a hacer extraordinariamente bien”.

- Ya para terminar, una espinita que tengas ahí clavada, algo que no consigues y que digas tú, me cachis, a pesar de todo lo que he ganado, pues me gustaría haber ganado también esto o aquello a mayores.

- “Pues el ganar una etapa del Tour de Francia. Me quedé a las puertas, hice segundos, terceros, cuartos, quintos... pero nunca tuve esa suerte de ganar una etapita. Hice top-10 dos veces, en el año 1986 y en el 1988 pero no pude ganar una etapa y la verdad que sí que es algo que me gustaría haber ganado. Después, como director deportivo, pues la verdad estoy muy satisfecho también, ganamos por equipos la Vuelta a España con el Xacobeo, es verdad que no conseguí como director ganar la general con algún corredor, estuvimos a las puertas con Ezequiel Mosquera, que hizo segundo. Después, con Kelme ganamos por equipos en el Giro, el el Tour y en la Vuelta a España, ganamos etapas y solo nos faltó una grande, aquí con Fernando Escartín hubo alguna posibilidad. Echo más de menos no haber ganado una etapa del Tour yo como corredor, que algún éxito más en la carrera como director, es una espinita mayor, por decirlo de alguna manera (risas de nuevo)”.



y también ...

TRANSPORTES PORTES

MUDANZAS LIMPIEZAS

Rápido, económico y fiable

NUEVA APERTURA

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



MILLADOIRO - AMES

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

FERROL

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

SANTIAGO

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

www.martinopportunity.com

Síguenos en **facebook**

PUBLIREPORTAJE



MARTÍN OPPORTUNITY, CRECIMIENTO EN ESTADO PURO

La empresa cuenta con tiendas en Santiago, Milladoiro, Ferrol y Arteixo.

Martín Spasov, propietario y fundador de Martín Opportunity, es el auténtico alma máter de una empresa especialista en la compra venta de artículos de segunda mano y de ocasión y que a su vez ofrece también servicios de transporte con máxima profesionalidad. El crecimiento en los últimos años es absoluto y son ya cuatro las tiendas de Martín Opportunity en nuestra comunidad, las cuales están situadas en Santiago, Milladoiro, Ferrol y Arteixo.

- Martín, ¿cuándo comenzaba la historia de vuestra empresa?

“Nuestra pequeña historia comenzó hace aproximadamente 10 años, momento en el que empecé con una pequeña tienda en Ferrol. Yo siempre me dediqué un poco al tema transporte y el tema de segunda mano siempre me llamó mucho la atención, quizás porque siempre he sido mucho de reciclar, mucho de aprovechar, etc. Siempre es algo sobre lo que he tenido bastante consciencia, por decirlo de alguna manera. Siempre me ha gustado mucho este mundillo, conocía tiendas en Alemania, Francia y Estados Unidos y después de la crisis pues la cosa se puso complicada y decidí dar ese paso, es decir, intentar convertir una crisis grande en una oportunidad grande y la verdad es que así fue”.

Tu primera tienda fue en Ferrol, pero luego te trasladaste a Santiago.

- “Con la tienda con la que comenzábamos en Ferrol nos fue bastante bien, siempre a base de trabajar mucho, de echar horas, de ser amable con la gente, etc. Después, como dices, me trasladé para Santiago de Compostela, a una nave grande y ahí fue donde comencé a trabajar con mercancía de fuera, de Alemania, con mucha variedad de productos. En Santiago la cosa fue muy bien y abrí una nueva sucursal en el Milladoiro. Ahí fue cuando decidí cambiar de nombre y es cuando pasamos ya a llamarnos Martín Opportunity. Nosotros somos un equipo, aunque yo tenga que llevar las riendas, pero somos un equipo, y después de hablarlo entre todos, pues se decidió poner el nuevo nombre. Desde ahí, como teníamos muchos clientes en Ferrol, decidimos abrir en Ferrol de nuevo, pero esta vez en la zona de Caranza y en modo franquicia, es decir, la tienda la lleva un matrimonio muy formal y trabajamos juntos como franquicia. Como tener un negocio propio era su sueño, lo hicimos así y la verdad es que nos va de maravilla, tanto a ellos como a nosotros, estamos muy contentos. De esa forma, también en modo franquicia, abrimos una cuarta tienda de Martín Opportunity, la cual está situada en Arteixo, inaugurándose este pasado verano”.

- ¿Qué podemos encontrarnos en vuestras tiendas?

“En Martín Opportunity tenemos prácticamente de todo en lo relacionado al uso doméstico. Nosotros trabajamos el tema de muebles, el tema de sofás, decoración, lámparas... Trabajamos tanto segunda mano como ocasión, compramos restos de fábricas, de tiendas y en múltiples ocasiones tenemos artículos completamente nuevos, que es algo que gusta y llama la atención de la gente cuando nos visita. Es decir, colchones nuevos o armarios nuevos en color blanco, que llama mucho la atención, por poner dos ejemplos. Intentamos

tener un poquito de todo para poder satisfacer el gusto del cliente que viene a visitarnos. Aquí tenemos una clientela muy variada, con lo que tenemos que tener también mercancía muy variada”

- Os habéis hecho famosos por la gran calidad que ofrecéis, eso siempre es un orgullo.

- “La calidad es muy importante, tenemos todos los productos enfocados a la calidad. Nosotros cuando compramos lo analizamos absolutamente todo, desde que los electrodomésticos no tengan ni el más mínimo problema, que los muebles no tenga polilla, que los sofás estén limpios, etc. Le damos tanta importancia a esto, que hemos comprado máquinas industriales para lavar y desinfectar la tapicería, los colchones y todos los productos que puedan requerirlo. La calidad es nuestra seña de identidad y así será siempre”.

- También os dedicáis al tema transporte, ¿no es así?

- “Además de a la venta de segunda mano y de ocasión, también nos dedicamos al tema transporte, son nuestras principales actividades. Hacemos mudanzas, portes, vaciado de pisos, etc”.

- ¿Por dónde viene el futuro?

- “El futuro pasa por mejorar, como todo en la vida. Nosotros queremos mejorar en cada momento, mejorar el servicio de las tiendas, queremos dar más servicios, queremos tener también un apartado de ropa de segunda mano, ropa vintage, algo que está pegando fuerte, etc. Queremos ir un poco por esa dirección, queremos abrir también un taller propio de lavadoras y neveras, algo que es muy útil. Ese es uno de los proyectos que tenemos, queremos ofrecer el servicio de reparaciones de cara a lo que es la gente, de cara a algo más que lo que es nuestra empresa. Hace poco abrimos un pequeño taller de tapicería, de momento lo utilizamos para nuestro propio servicio, pero el día de mañana la intención es también poder atender al público”.

- Si nos dejamos algo que te gustase destacar, Martín, tienes la palabra para poner el broche final a esta pequeña entrevista.

- “Yo quería destacar algo que es muy importante a nivel mundial, como el reciclaje. El tema de reutilizar, de reciclar y de cuidar el medio ambiente, yo pienso que hay que destacarlo y hay que darle importancia. Está claro que esto es un negocio y que nosotros vivimos de esto, pero nosotros también miramos por el tema del planeta, del calentamiento global, de no tener tanto consumismo a la hora de producir y producir y producir y no dejar de producir, pues eso no lleva a ningún camino positivo, y ya lo estamos viendo con lo que está pasando con las sequías y las lluvias torrenciales, fenómenos atmosféricos dañinos y que dice claro que algo hicimos mal. Parece que no, pero cada uno de nosotros podemos poner nuestro granito de arena para tratar de solucionar el problema y nosotros lo vamos a hacer y también vamos a tratar de convencer a la gente”.

Bello Camiño 2022 S.L.
Construcciones



☎ 606 187 116
✉ manubello.g@hotmail.com
📍 Soigrex, 21 - BASTAVALES
15280 - Brión (A Coruña)

ALIMENTACIÓN
MARGA



635 402 082
Alimentación Marga
casal.78@hotmail.com
Lugar A Calle, 62 - URDILDE
15281 - Rois (A Coruña)

Fabricación a medida y trabajos en obra

ARPINTERÍA
de MERZA



📷 T. 666 75 44 87
carpinteriademerza@gmail.com
Vila de Cruces

CAFÉ • BAR • PANADERÍA

Brasileiro

BOCADILLOS • BOLLERÍA • ROSCAS • EMPANADAS

Avda. do Concello, 15 Bajo • 36830 A LAMA • T. 986 76 81 45

OBRADOIRO METÁLICO GALEGO



INVIerno: LUNES A VIERNES 9:00 A 19:00
VERANO: LUNES A VIERNES 8:00 A 16:00

📞 881 019 731 ☎ 663 830 672
✉ CONTACTO@OBRADOIROMETALICOGALEGO.COM
📍 CANCELOS, 3 NAVE - 15280 - BRIÓN (A CORUÑA)



ESPECIALISTA EN LA REALIZACIÓN DE TODO TIPO DE TRABAJOS DE ALBAÑILERÍA

PABLO REFORMAS

☎ 699 434 837

✉ GOMEZSAMPAYOVR46@GMAIL.COM
📍 QUINTÁNS, 1 - URDILDE - 15281 - ROIS (A CORUÑA)

PC SERVICES

SERVICIO TÉCNICO INFORMÁTICO
☎ 881 935 886
RECOGIDA Y ENTREGA A DOMICILIO

- DIAGNÓSTICO
- PLACA BASE
- ANTIVIRUS
- TELEFONIA
- NO CARGA
- PANTALLAS

PLAZA DE GALICIA, C.C. NARÓN
LOCAL 220, C.P. 15570

PCSERVICES.NARON@GMAIL.COM

ALUMINIOS PEITEADO

CARPINTERÍA DE ALUMINIO Y PVC
ROTURA PUENTE TÉRMICO
MAMPARAS DE DUCHA
ESTORES
MOSQUITERAS
PERSIANAS
ETC...

✉ aluminiospeiteado15@gmail.com ☎ 624 294 898
📍 Lazaro N°2 . 36599 . VILA DE CRUCES . Pontevedra

MESÓN SOBRADO
SABOR de BRASIL

Parrillada de Churrasco - Secreto Ibérico
Especialidad en Picanha - Menús
Cocina Casera - Comida para llevar
Servicio a Domicilio

Europa, 19. 15007 A Coruña.
981 236 302 - 626 671 292



SERVICAR CURTIS

Mecánica
Electricidad
Ruedas

Avda. Principal, 190 , Curtis (A Coruña) 981 786 032

persianas la GUÍA

Sanjurjo Badía, 172 Bajo - Vigo
Teléfono: 986 443 152
E-mail: info@persianaslaguia.es
Web: www.persianaslaguia.es



SONDEOS GUERRA

José Manuel Guerra Calvelo

**CAPTACIONES DE AGUA
POZOS DE BARRENA • TOMAS DE TIERRA
PERFORACIONES VERTICALES Y HORIZONTALES**

Vaamonde - Teo T: 981 50 30 96
Santiago de Compostela T: 636 697 157
Vigo T: 986 271 797

M: 608 181 803 / 606 307 605



DESBRUCES CASAL S.L.
Trabajos forestales en Galicia, León y Asturias

☎ 606 439 364 ☎ 981 805 341
✉ administracion@desbrocescasal.es
🌐 www.desbrocescasal.es
📍 Liñares s/n, Rois - 15911
A Coruña



SERVICIOS FORESTALES **BERMÚDEZ**



✉ antonio.bermudezl@icloud.com ☎ 981 690 242
📍 Igrex, 4 - 15683 - Tordoia (A Coruña) ☎ 616 583 818

CARLOTA
PSICOTÉCNICO
GUISASOLA

- Permiso de conducir Embarcaciones
- Licencia de armas Animales peligrosos
- Operador de grúa
- Buceo
- Seguridad privada

Avda. de Ferrol, 23 Entr. Loc. 18
Tlf.: 982 888 507
info@psicotecnicoguisasola.com
www.psicotecnicoguisasola.com



Agronovo
ROIS

Distribuidores Oficiales **FEIRACO**

☎ 981 80 42 66
✉ agronovorois@gmail.com
📍 Lugar de Samil, Antequera 15911-Rois - A Coruña

Venta de piensos y todo tipo de productos para el trabajo agrícola

begona
tu dietista



- Valoración y diagnóstico nutricional
- Determinación del porcentaje de grasa corporal y masa muscular
- Planes de alimentación personalizados con seguimiento
- Recomendaciones y menús semanales
- Alimentación y deporte
- Educación alimentaria

C/ Otero Pedraya, 48 - Entlo. B - 27003 Lugo
982 985 175 • 696 719 988 | info@begotudietista.com
www.begotudietista.com



acuña
DECORACIONES

PINTORES
C/Lusquiños, 28 - Tomeza 36158 • PONTEVEDRA
Tel/Fax: 986 859 250
M: 666 450 112 /13/14
info@acunadecoraciones.es
www.acunadecoraciones.es



A BRASA
Parrillada



886 293 410
PARRILLADA A BRASA
PARRILLADA-A-BRASA
CERDEDO, 6 DCH. - 36680
A ESTRADA (PONTEVEDRA)

MIÉRCOLES CERRADO
DOMINGO A JUEVES DE 13:00 A 17:00
VIERNES Y SÁBADO DE 13:00 A 17:00
Y DE 21:00 A 00:00



Pétalo
Estética Unisex

Avda. Mahía, 17 Bajo 9ºq. - Bertamirans Tel: 881 16 58 14 - 663 83 31 71
petalo.estetica@gmail.com 📱 Pétalo Estética



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



TAPERIA **DOÑA TAPA**

Comida casera, menú del día
tapas, raciones...

☎ 986 186 966

Mendez Núñez, 30 - 36600 - Vilagarcía de Arousa (Pontevedra)



Residencia Puentevea

A 15 min. de Santiago

25 años al servicio de los mayores

- Servicio de Médico y enfermería
- Fisioterapia y Rehabilitación
- Podología
- Acupuntura
- Análisis Clínicos y Sintrom
- Animación Sociocultural
- Atención Psicología y Social
- Lavandería
- Servicio Religioso
- Cocina Propia

Tel.: 981 809 158

www.residenciapuntevea.com



NUEVA APERTURA: RESIDENCIA AMBOAGE EN A ESTRADA





Z39
OFIMÁTICO

COOPERATIVA DE VIVENDAS

**98 m2 construidos / 3 dormitorios/
plaza de garaje / Cocina amueblada**

Desde 153.932 euros!

www.z39ofimatico.gal

info@z39ofimatico.gal

881 250 109

cooperativízate

Xesta

XESTIÓN DE COOPERATIVAS

pcdominguez.com



DESDE 1989

dominguez

981 741 017
648 366 337



WhatsApp



Entrecot de ternera a la pimienta

(sugerencia de presentación)



LOS PROFESIONALES
CONFIAMOS EN DOMINGUEZ

TU MENÚ SIEMPRE A PUNTO

TERNERA • VACA • CERDO CELTA • CERDO

LA CARNE DE MARCA

carnesdominguez.com