

CORUÑA SPORT N.º 49 · El periódico del partido febrero 2023 · EJEMPLAR GRATUITO

CORUÑA SPORT

EDICIÓN

TIME

EL PERIÓDICO DEL PARTIDO



RC DEPORTIVO / AD MERIDA



04/02/2023 · 19:00 H.



PRIMERA FINAL PARA EL NUEVO DEPORTIVO



Vehículos nuevos, seminuevos y de ocasión.

Más de 150 vehículos en stock

Financiación a su medida

Vehículos desde 1000 €

Compramos su coche - Máxima tasación

Garantía hasta 24 meses

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

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

www.autosdonaire.es



VANIR

TATTOO

TATUAJE ~ MICROPIGMENTACIÓN ~ PIERCING ~ ELIMINACIÓN LÁSER




C/ Parque Municipal, 30 - 1 - 15680 ORDES (A Coruña)

Telf.: 621 265 295

vanirtattoo@gmail.com - www.vanirtattoo.es

 vanirtattoo19

 vanir_tattoo

STAFF

EDITA

JL PUBLICACIONES S.L.

AVDA. BUENOS AIRES, 5
15004 A CORUÑA

ATENCIÓN AL CLIENTE

☎ 881 124 648

DEPÓSITO LEGAL: C-1553-2018

E-MAIL: INFO@JLPUBLICACIONES.COM

WEB: WWW.JLPUBLICACIONES.COM

DIRECCIÓN

JOSÉ LUIS FERNÁNDEZ

REDACCIÓN

ALVARO ALDREY

PUBLICIDAD

M^a JOSÉ TENREIRO

CRISTINA OTERO

SALVADOR GONZÁLEZ

ADMINISTRACIÓN

EVELIN RUBERTE

DISEÑO Y MAQUETACIÓN

ANDREE MONTESINOS

FOTOGRAFÍA PORTADA

RC DEPORTIVO

COLABORADORES

PILY PARDO

DONATO GAMA

RAÚL INFANTE

JORGE URIACH

FERNANDO BLANCO

JORDI URIACH

ANTONIO RUIBAL



CONTENIDO]



RC DEPORTIVO



EL EQUIPO VISITANTE



CORUÑA VINTAGE



PUBLIREPORTAJE



POLIDEPORTIVO Y MOTOR



DEPORTE Y SALUD

EDITORIAL

“A por el ascenso directo”

Parecía una utopía hablar de ascenso directo hace poco más de mes y medio, pero la realidad es muy clara y el Depor fue limando las diferencias hasta estar en la pelea y prácticamente de tú a tú. Por si fuera poco, tanto Alcorcón como Castilla, primero y segundo de manera respectiva, todavía tienen que pasar por Riazor, con lo que ello significa, pues no podemos olvidar que meter mano al equipo de Óscar Cano ante más de 20.000 espectadores, no está precisamente para cualquiera. Precisamente esa fue una de las claves de la resurrección, pues desde que el granadino llegó a A Coruña, el equipo no conoce la derrota como local, cediendo cuatro puntos y además de manera inmerecida, pues tanto Leonesa como Córdoba merecieron ser derrotados en el coliseo herculino, saliendo vivos de auténtico milagro. Por el contrario, el equipo no muestra una versión tan brillante lejos de casa, pero ojo, jugar a domicilio en este tipo de campos es complicadísimo, como se demuestra cada año en la Copa del Rey, cayendo los conjuntos de Primera en múltiples ocasiones, por lo que tampoco va tan mal la cosa, eso sí, se requiere aumentar un poco la regularidad. Alcanzar la primera plaza va a depender de que los nuestros sean capaces de coger una racha de cinco o seis jornadas consecutivas ganando de manera consecutiva en algún momento, lo que no será nada sencillo, pero si un equipo puede hacerlo, que nadie dude que es nuestro Depor.

Está siendo muy criticado el técnico blanquiazul desde su llegada a la ciudad, sobre todo por unas ruedas de prensa muy peculiares y muchas veces cargadas de sinsentidos, lo que debe pulir, pues no es algo complicado y a buen seguro que mejoraría mucho su relación con una grada que si ve brillar a los suyos, será la primera en sacarlo a hombros de Riazor si llega a confirmarse el ansiado regreso a la Liga Smartbank. Vienen meses de mucha tensión y estar unidos será otra de las grandes claves para llegar a un objetivo tan ambicioso como ser campeón.

Álvaro Aldrey





JORGE URIACH

"Más que de cine"

Esta publicación se entrega al siguiente partido que el Deportivo ha disputado en campo ajeno, esto significa que está sujeto a crítica y como viene siendo habitual poco positiva. Empezando por el responsable técnico, muy acostumbrado a señalar algún jugador como culpable, o como en el último partido en San Fernando al estado del césped o a las dimensiones del terreno de juego, por decir, incluso comentó que en el gol del empate del equipo andaluz les pillaron organizándose y no les dio tiempo a organizarse defensivamente. En cuanto al terreno de juego, soy de la opinión de que un buen jugador siempre saldrá de situaciones complicadas mejor que uno mediocre y el Depor en palabras de su entrenador tiene un "plantillón". También es probable que yo no le entienda ya que solo habla para inteligentes. Siempre se dijo que las ligas se ganan en casa y se "rematan" fuera.

Además de una incorporación auténticamente de lujo como es la de Lucas Pérez garantizando goles, le han regalado nuevos jugadores en este mercado invernal, lo que da a entender que no todos los que se ficharon en verano dieron lo que se esperaba. Muchos movimientos, más de veinte me parecen muchos. A la vez se muestra cierto desprecio a la cantera y es que no se cuenta con estos jugadores tan cercanos. Y es que Abegondo está ahí, muy cerca, ¿no debería pronunciarse la dirección deportiva al respecto?

Volviendo a lo puramente competitivo, el Depor debe mostrarse con entidad y contundencia. Cada jornada se demuestra que los equipos teóricamente inferiores se igualan y cuesta obtener puntos a domicilio. De los cinco primeros en la clasificación, en la última jornada ninguno fue capaz de conseguir los tres puntos, a esto podría decir que mal de muchos consuelos de ... pero como dijo el señor entrenador, lo importante es que sumaron un punto a domicilio, "muy bien".

En esta jornada se enfrentan el "Castilla" y el líder Alcorcón, se presenta una gran ocasión para acercarse al liderato siempre haciendo los deberes frente al Mérida a pesar de lo que dice el Sr. Cano, que no cree que haga falta una segunda vuelta de cine porque todos los equipos van a ir perdiendo puntos. Yo opino que no solo hay que hacerla de cine, sino de pantalla panorámica, o así me lo parece.



FERNANDO BLANCO

"Algunos fichajes me causan dudas"

Venimos de una jornada liguera en la que nos quedamos con cara de tontos. No es que el Depor estuviese brillante en casa del San Fernando, pero sí había hecho lo suficiente como para llevarse los tres puntos de un terreno de juego en unas condiciones muy malas. Finalmente, los locales empataron a la salida de un córner y en la última jugada del partido. Esperemos que estos puntos perdidos no sean decisivos a final de temporada, pero de primeras, el equipo perdió una grandísima oportunidad. Se gestionó muy mal el último minuto, en el que se produjo un saque de banda a favor casi en el córner contrario, no se compitió ahí. Me sorprendió muchísimo el que en el tiempo de descuento saliese al campo Pepe Sánchez, sin conocer a nadie, recién llegado y estando en el banquillo gente como Lapeña o Bergantiños, mucho más experimentada y acostumbrada al equipo en sí. Se equivocaron con las marcas, Pepe no supo a quién marcar cuando entró al campo por Quiles, acabando Soriano con el más grande, terminando por pasar lo que ya todos conocemos, pues había una diferencia de estatura de veinte centímetros.

El Deportivo lleva dos semanas comiendo a la carta, en el sentido de que se le están dando los resultados favorablemente de todos los de arriba, pues empataron o perdieron y tras llegar a la pelea, ahora no se va a conformar con tomar el menú del día. Vamos a ver que pasa contra el Mérida. Lo que es el primer puesto, a pesar de que Cano dice que van a perder todos mucho, yo no lo veo así, pero si no se llega a él, pues creo que en el play off también podemos ascender. Ahora, con estos cambios, esperemos mejorar, sobre todo a domicilio, y que los nuevos jugadores sirvan como refuerzos de verdad. Con Lebedenko, Saverio, Pepe Sánchez y Arturo ya en dinámica, además de Lucas claro, pues esperemos que el Depor quede compensado de una vez por todas y coja ritmo de campeón. Lebedenko me parece un muy buen fichaje, eso sí, con Saverio y Pepe Sánchez tengo muchas dudas, pues vienen de inactividad y cuando cojan la forma habrá pasado media segunda vuelta. Esperemos que al menos lleguen a tope al play off en caso de que el equipo no pueda conseguir el salto a Segunda División de forma directa.



RAÚL INFANTE

"Yo no soy tan optimista"

Yo soy una de esas tantas personas que siguen día tras día a este querido club llamado Deportivo y uno de los tantos sufridores a los que la propiedad no nos convence con sus malos proyectos. Vuelvo a insistir en lo relatado en otros números, a este club lo absorbió una empresa millonaria llamada ABANCA, la cual, por la gran capacidad de su personal, acumuló este pasado año una friolera de unos 270 millones en beneficios. No demuestran la misma seguridad en la capacidad para resolver el mando de este club, pues en su administración dejan mucho que desear, pues para bien ser, deben hacer un gran esfuerzo y eso paso por poner al Depor en el sitio que le corresponde. Haciendo las cosas bien complacerían a muchos miles de seguidores y creo que antes cobrarían esa deuda que tienen por ahí pendiente. Por mucho que se diga que por fin en el club están haciendo las cosas para subir de categoría, yo no soy tan optimista, ya que veo una copia de los años anteriores.

Referente al equipo que planteó nuestro entrenador el pasado domingo, de pocos augurios de grandeza se puede hablar, ya que seguimos como todos los partidos, pues nuestro entrenador hace un proyecto en el campo que los equipos contrarios le juegan al Deportivo como ellos quieren; tenemos mucha carencia de hacer buen fútbol y poca capacidad en nuestro técnico, que así lo está demostrando en todos los enfrentamientos.

Creo que no acertamos en los nuevos fichajes; sí acertamos en uno, que es Lucas Pérez, pero recuerden que se fichó el mismo Lucas a sí mismo, de no ser así, seguro que no lo disfrutaríamos. Yo, como muchos aficionados, creemos que los mejores fichajes los tenemos en Abegondo. Allí tenemos un elenco de chicos que si no los aprovechamos se nos irán marchando poco a poco. Tanto en el Fabril, como también en los juveniles entrenados por Manuel Pablo, hay chicos que ya valen para la primera plantilla y aún encima cuestan poco. También nos están dando muchas satisfacciones el fútbol femenino con el Depor ABANCA. Irene Ferreras es una buena entrenadora y espero que ascienda a estas niñas a Primera este mismo año. Por cierto y ya termino, señores directivos, en Abegondo no se puede, cuando hay partidos, tomar un vaso de agua o un café y los visitantes y los mismos socios están muy disgustados con la poca atención que tenéis en esas instalaciones. Urge darle una vuelta a eso y mejorar. !



JORDI URIACH

" La doble cara"

Si alguna frase describe el momento actual del Depor, sin duda es la doble cara. En Riazor, el equipo está mostrando una imagen solvente y donde los rivales visitantes terminan claudicando ante el cuadro blanquiazul. La afición, el escenario y el efecto Lucas son ingredientes mas que suficientes para sumar de tres en tres en los encuentros de casa.

Otra cara muy diferente está mostrando el equipo de Óscar Cano como visitante. En cuanto a números, 12 puntos de 30 posibles lejos de su estadio. En cuanto a sensaciones, dudas, falta de confianza, sensación de esperar a los rivales y no tener la iniciativa que se exige. Otra cara, en este caso positiva, la que nos encontramos con la llegada de Lucas Pérez. Como es lógico, no ha necesitado adaptación y ya aporta su mejor virtud, el gol. Ha sido la inyección de moral que tanto se merece la parroquia blanquiazul.

Y la cara negativa, a mi entender, la verborrea del míster en sus ruedas de prensa. Ha conseguido que se genere gran expectación partido tras partido. Desde tener "un plantillón" a tener un buen número de entradas y salidas en el mercado invernal, a "Rubén Díez con mejor físico tendría que estar con Luis Enrique en Catar" o sin ir mas lejos, la llegada de Pepe Sánchez, pues el día de su fichaje admitía no conocerlo prácticamente y 48 horas después debutaba ante el San Fernando. Ojo a este mes de febrero, es muy importante cosechar victorias para afrontar con opciones el exigente mes de marzo que se aproxima.

Por cierto y ya para finalizar, si pensábamos que después del Big Data, el VAR, o el fuera de juego semiautomático lo habíamos visto todo en el fútbol, una nota curiosa en el grupo 1 de Primera RFEF. La del entrenador del Linares, Alberto González, que ha acordado realizar teletrabajo en partidos y entrenamientos con su club. Muy respetable, pero a mi entender, una pantalla jamás podrá reflejar lo que se respira a pié de campo o al entrar a un vestuario.



GESTORÍA
OTERO

Servicios Inmobiliarios

*Servicio personalizado,
tasación gratuita inmuebles contratados*



Oportunidad, apartamento Rúa Oviedo - Meicende,
*Salón con cocina americana, dos dormitorios,
baño completo y terraza, amplia plaza de garaje y trastero.*
Precio de venta **80.000 €**



GESTORÍA
OTERO

T. **981 216 435**

Calle San Andrés 78. | 15003 La Coruña

info@gestoriaotero.com | www.gestoriaotero.com

OÍR & ENTENDER

TE CAMBIA LA VIDA



cuidamos de tí, cuidamos tus oídos

AUDIAS
instituto auditivo

www.audias.es | audias@audias.es

© Linur 2021

Avenida Finisterre 302
15010 A Coruña
Tel. 981 925 367

Avenida Rubine 18
15004 A Coruña
Tel. 881 927 192

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

Rúa Ecuador 83
36203 Vigo
Tel. 986 044 600

Ctra. Castilla 118
15404 Ferrol
Tel. 981 397 607

Desatascos con equipos de alta presión

Achique de fosos de ascensor y garaje

Inspección de tuberías con videocámara

Localización de arquetas con sistema emisor receptor

Vaciado de fosas sépticas



CONFÍENOS EL VACIADO DE
SU FOSA SÉPTICA O DESATASCO,

ESTÁ USTED EN MANOS DE
LOS MEJORES PROFESIONALES



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

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

blancosan@blancosan.es · www.blancosan.es

restaurante hindu

लक्ष्मी

हस्तगत, तन्त्रावर पु वेदीकोरइठ

Auténtica comida Hindú



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

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

Avda, La Concordia, 199 - 15009 A CORUÑA

(Antigua Avda. de los Caidos)

PEDIDOS Y RESERVAS T.- 881 250 496



Ronda de Outeiro, 111 · T. 881 918 852

15007 A CORUÑA

(TODO TIPO DE CONSUMICIONES EN LOCAL O PARA LLEVAR)

RESTAURANTE TURCO

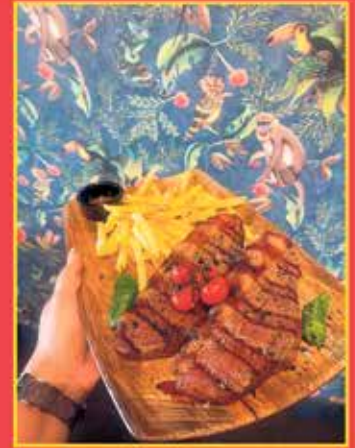
RESTAURANTE HINDÚ

TROPICANA

CHURRASCARÍA & PIZZERIA

 **CORUÑA:** Rúa Francisco Catoira, 38
Tel. 881 06 67 47

 **O BURGO:** Avda de Galicia, 26
Tel. 881 29 45 43



LIMPIEZAS LIMPI-ART

Servicios profesionales de limpieza,
empresas y particulares...

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

HASTA EL
20%
DESCUENTO

COMUNIDADES

**Limpieza de
tapicerías**

SOFÁS · MOQUETAS
TAPICERÍA COCHES · ALFOMBRAS
SERVICIO A DOMICILIO



(SISTEMA INYECCIÓN-EXTRACCIÓN)



LIMPIAMOS
TODAS LAS
VENTANAS DE SU
HOGAR DESDE
45€



**LIMPIEZA FINAL
DE OBRA**

DESDE:
300€
LLAVE
EN MANO



**881 160 685
653 913 562**

limpiezas.limpiart@gmail.com





MAMPAPLUS

MAMPARAS Y TENDALES EXTERIORES E INTERIORES A MEDIDA



A CORUÑA
Av. Finisterre 164
981 145 528

CULLEREDO
Av. Rutis 1
981 109 050

**¡VEN A CONOCER NUESTRA ÚLTIMA INCORPORACIÓN
UN TENDAL DESLIZANTE DE HASTA 10 CUERDAS!**





CAFÉ + BAR
— 2515 —

📞 981 30 61 84

📧 @cafebar2515 ✉ cafebar2515@gmail.com

📍 C. Villa de Negreira, 49, 15010 La Coruña



L-V 07:30 - 22:30
DOM CERRADO



Charcutería
LOS Emigrantes
Desde 1965

Jamones y Embutidos Ibéricos
Quesos

Productos de
"Cerdo Celta"

Vinos - Conservas
Delicatessen

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



RESTAURANTE
Taj Mahal

COMIDA TÍPICA DE LA INDIA

Calle Pandal, 1-3 (Zona Riazor)
A Coruña · 15004
981 918 573 - 650 658 117

SERVICIO A DOMICILIO




A Fuego Lento
"te que non farte pan e vino"

Cafetería - Bar - Restaurante
Cenas para Grupos









📞 674916022 📞 881993086

📱 afuegolento16 📍 A FUEGO LENTO 📍 A Fuego Lento

restaurante
Puerto de Lorbé

Teléf 659 833 823
981 61 77 51

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




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

📞 981 672 652

ESTADIO ABA

SÁBADO 04 FEB




VS

RC DEPORTIVO





TABERNA XXI
Restaurante

Rúa Río de Canles 1
15.175 - Carral (A Coruña)

📞 981 671 370



Menú del día (de martes a viernes)
12 € Con una bebida, postre y café

Jornadas de la Calçotada en
Casa ASSUMPTA
 TURISMO RURAL



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

RESERVE SU MESA
 639 361 484



TABERNA O TELLADO
 Comida casera

Tú casa de comidas
 y cenas

Rafael Dieste, 4
 15009 La Coruña

981 298403



ANCA RIAZOR

2023 · 19:00 H.



A.D. MÉRIDA

TIRA DO PLAYA

Andén de Riazor, s/n · 15011 La Coruña
 Restaurante +34 981 257 128 / +34 607 269 178
 Cafetería +34 981 140 877 / +34 607 326 440
carta@tiradoplaya.com · www.tiradoplaya.com



ESQUINA DE ORO CAFE-BAR

ABIERTO TODOS LOS DÍAS DESDE LAS 6:00 AM

SÁBADOS DOMINGOS Y FESTIVOS ABIERTO de 6:00 a 15:00 h.

C/ San Vicente, 42 - 15007 A Coruña · T.: 981 243 131



CERVECERÍA GOL

ESPECIALIDAD EN PIZZAS, TAPAS VARIADAS Y PULPO

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



El Tío Juan

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

C/ Rafael Alberti A Coruña
 Tel: 881 067 613



Paradavella



Comedor privado

Todos los jueves gran cocido de A fonsagrada

Desayunos
 Tapas
 Comida Casera

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





Destilería
CASA TORREIRO
LICORES & HIERBAS CAFÉ

T. 981.673.026

**ATRIO 2, 15318 ABEGONDO
A CORUÑA**

LICORES

CREMAS

VINOS



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



**LA
ESCON
DITA**

Abierto de **Martes a Domingo**



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



@laescondita_coruna



**CERRAMOS POR DESCANSO
LOS DOMINGOS TARDE Y LUNES TODO EL DÍA**



[aria.mesonpulpeira](https://www.facebook.com/aria.mesonpulpeira)

A Ría



Mesón - Pulpeira

981 663 142

Paseo dos Templarios, 5 - O Temple - Cambre



RC DEPORTIVO



a Empanaderia

EMPAÑADAS ARTESANAS

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



“CREADORES DE EXPERIENCIAS”

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

Cachinho

O Sabor da Terra

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

O Sabor da Terra
Productos Artesanales de la Aldea,
Empanadillas y Empanadas de Bergondo,
Pan de Laracha, vinos cosecheros y
Mucho más en un cachiño de la ciudad Coruñesa

Praza Mestre Mateo, 5 - A CORUÑA 655 648 338
cachinho13@gmail.com @Cachinosabor



AGASALLOS DA TERRA

C/Rafael Alberti, 33
15008 - A Coruña

T. 636 000 777
agasallosdaterra@gmail.com Agasallosdaterra

“O MELLOR DA NOSA TERRA”

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



HABLAR DE ASCENSO DIRECTO YA NO ES UNA UTOPIÍA

Los resultados beneficiaron al Depor en las últimas semanas y la tabla se apretó sobre manera.

Fue una pena que el partido en tierras andaluzas ante el San Fernando terminase de la manera que sabemos a estas alturas, es decir, con un reparto de puntos, cuando ya todos los deportivistas nos veíamos con las tres unidades en el zurrón y con el liderato a tiro de un solo partido. Pero esa última jugada fatídica, mal defendida y que dio con el esférico en las redes de la portería defendida por Mackay no debe nublar la favorable situación en la que está el Depor, sobre todo si tenemos en cuenta como empezó todo en el actual curso, ya que tan solo son cuatro puntos al liderato, dos a la segunda posición y uno a la tercera. Está claro que viene una segunda vuelta de infarto, pero es que estamos hablando de conseguir un objetivo de máxima exigencia como ser campeones. La plantilla fue reforzada a conciencia y con fichajes del perfil que tanto reclamaba Óscar Cano, además de con una pieza de máximo relumbrón como Lucas Pérez, lo que no está al alcance de ninguna otra entidad de la Primera RFEF. Por todo lo dicho y por cómo se ha puesto todo, el Depor es candidato al ascenso directo, sin ningún género de dudas. Para ello, Riazor deberá seguir siendo el fortín en el que se convirtió en las últimas fechas, debiendo llegar también una buena serie de duelos a domicilio, pues aunque no apunta la cosa a que sea necesario ganarlo todo, sí al menos será necesario enlazar varias rachas de cuatro o cinco victorias de manera consecutiva en varios momentos de la segunda mitad del curso, pues de lo contrario será imposible terminar de voltear la situación.

ÓSCAR CANO ESTÁ SIENDO MUY CRITICADO

Los nervios son absolutos en una afición que está harta de sufrir en los últimos años y por ello la exigencia es altísima en el Depor casi a cada domingo, tanto por parte de los propios aficionados, como de unos medios de comunicación que muchas veces también caemos en el forofismo de manera inevitable, con la persona que les escribe desde estas líneas a la cabeza. Pero cuando pasan los días siempre se terminan por ver las cosas de otra forma, y la realidad es muy clara, el Depor mejoró mucho desde la llegada de Óscar Cano, tanto en números, como en sensaciones sobre el terreno de juego, al menos desde el punto de vista de un servidor. Y no solo hablamos de los encuentros en Riazor, sino que a domicilio y aunque el equipo no luzca, también supo sostenerse para ir sumando y llegar poco a poco a la pelea por un liderato que llegó a parecer una verdadera utopía el poder aspirar a él.

RUEDAS DE PRENSA MUY PECULIARES

Las ruedas de prensa de Óscar Cano están siendo un espectáculo casi diario, algo que ni mucho menos es malo, lo que pasa es que cuando llegan después de un encuentro en el que el equipo no ganó, la afición termina por enfurecerse sobre manera y estallando a lo grande. Debe tener más cuidado el granadino, pues es algo muy fácil de controlar y que a buen seguro haría que su relación con el sector más crítico mejorase sobre manera.



RC DEPORTIVO

EN BUSCA DE UN FEBRERO MÁGICO QUE PERMITA ASALTAR EL LIDERATO

Los de Óscar Cano afrontarán dos encuentros consecutivos a domicilio, tras recibir al Mérida.

El Depor necesita enlazar una serie de cuatro o cinco victorias consecutivas para terminar de limar la diferencia con el liderato. La primera oportunidad se presenta en este mes de febrero, que comienza con un encuentro en Riazor ante el Mérida, viniendo posteriormente dos duelos a domicilio de manera consecutiva ante rivales teóricamente asequibles, como San Sebastián de los Reyes y Talavera. Y decimos teóricamente, porque ya sabemos lo que es esta categoría y el fútbol en general cuando se afrontan los partidos fuera de casa, pero si el Depor quiere aspirar a ascender directo, estamos en un momento de la temporada en el que le toca dar el do de pecho y demostrar que este grupo está preparado para retos mayúsculos. El mes terminará nuevamente en Riazor y ante el otro conjunto extremeño de la categoría, un Badajoz que mejoró notablemente sus prestaciones desde que José María Salmerón se hizo cargo del banquillo y que ya en la primera vuelta fue superior al Depor en el encuentro disputado en el Nuevo Viveiro. En definitiva, llega un mes muy importante para las aspiraciones de un club que podría hasta recuperar el liderato de una Primera RFEF en la que no manda desde hace 1 año, momento en el que el equipo se desinfló por completo y puso el título en bandeja al Racing de Santander.

MARZO CON FILIALES EN RIAZOR

El mes de marzo traerá dos duelos ante filiales a Riazor. El primero en llegar será un Real Madrid Castilla que pelea de tú a tú por el liderato, siendo un rival directo a estas alturas de campeonato. Los de Raúl González rinden muy bien a domicilio, habiendo sumado 18 puntos en diez encuentros. Quince días más tarde llegará un Celta B que pasa por el mejor momento de la temporada y que se metió de lleno en la pelea por el play off. Los de Claudio Giráldez cuentan con una generación de oro, liderada por Iker Losada y Miguel Rodríguez y por el momento también están mostrando su mejor cara a domicilio, tras sumar 19 puntos de 33 posibles, números que hablan muy claro sobre lo peligroso que será el duelo de Riazor.

Mirando a los encuentros a domicilio, el Depor iniciará el mes en La Linea de la Concepción, para medirse al Linense, mientras que el día 19 llegará uno de los choques marcados en rojo por la afición, el de León, donde los de Cano se medirán a la Cultural Leonesa a partir de las 17 horas. La invasión blanquiazul fue de órdago el pasado curso y en el actual el desplazamiento promete ser de un calado aún más superlativo, ya no digamos como el equipo salga airoso y se aúpe al liderato antes de esa fecha.

**¿NO ESTÁS CONTENTO
CON TU SERVICIO
DE LIMPIEZA?**



**¡ESO ES PORQUE TODAVÍA
NO NOS CONOCES!**

COLIM
LIMPIEZAS



**TE OFRECEMOS:
SERIEDAD - GARANTÍA
CALIDAD - PROFESIONALIDAD**

NUESTROS SERVICIOS

**OFICINAS / NAVES
LIMPIEZA INDUSTRIAL
COMUNIDADES
GARAJES
¡TODAS TUS NECESIDADES
DE LIMPIEZA CUBIERTAS!**

CONTACTO

**981 17 16 00
colim@colim.es
WWW.COLIM.ES**

COLIM
LIMPIEZAS



LEBEDENKO, FICHAJE TOP

El lateral maravilló en Liga Smartbank el pasado curso a las órdenes de Rubén Albés.

El fichaje de Orest Lebedenko por el RC Deportivo es uno de los de más repercusión en el mercado invernal del grupo primero de la Primera RFEF. El lateral zurdo tuvo muy claro que no iba a aceptar la oferta de renovación presentada por el Club Deportivo Lugo, lo que precipitó los hechos, haciéndose de esta manera el conjunto presidido por Antonio Couceiro con una pieza de relumbrón en el mercado y en condiciones más que favorables.

TITULAR INDISCUTIBLE PARA RUBÉN ALBÉS

Lebedenko fue titular indiscutible el pasado curso a las órdenes de Rubén Albés, convirtiéndose en uno de los mejores de la Liga Smartbank en su demarcación. En la campaña actual, las órdenes de no ponerlo por parte de Tino Saqués parecieron una evidencia durante gran parte de la primera vuelta, una estrategia clara para que firmase la renovación, algo que no sucedió. El mal momento por el que pasa el equipo lucense y la obligación de soltar lastre para poder reforzarse y cumplir con el límite salarial, adelantaron su llegada al Depor. El ucraniano disponía de ofertas de la propia Segunda División, pero desde un primer momento tuvo muy claro que quería jugar en A Coruña, independientemente de la categoría que ocupase el que ya es su nuevo equipo. Firmó hasta junio del año 2025 y con 24 años está llamado a convertirse en uno de los grandes futbolistas de la plantilla desde un primer momento. De primeras, ya fue titular en el primer encuentro en el que estuvo disponible, rindiendo a un grandísimo nivel ante el San Fernando. Su debut en Riazor será este mismo sábado ante el Mérida y salvo sorpresa mayúscula volverá a salir de inicio.

CUATRO AÑOS COMO ROJIBLANCO

Parece que fue ayer pero han pasado ya 4 años desde que un joven de 20 primaveras aterrizase con timidez en la ciudad de As Murallas, procedente de su Ucrania natal, concretamente desde el Karpaty, conjunto con el que dio el salto a la élite con tan solo 18 años. Orest Lebedenko llegaba a Lugo con la intención de darse a conocer en un país como España y con una juventud impropia para una liga del nivel de la Segunda División. Se le vieron maneras desde el principio, pero en el mes de enero de la temporada 2019/2020, el ucraniano regresó cedido a su país de origen, en este caso al Olimpik Donetsk, donde se mantuvo durante temporada y media. En su regreso a Lugo fue un ciclón, yendo de menos a más durante dos temporadas sensacionales, siendo Rubén Albés un técnico decisivo en su buen hacer, pues con él creció lo increíble, hasta convertirse en lo que ya mencionamos anteriormente, uno de los mejores de la liga en su posición.

GRAN DEBUT ANTE EL SAN FERNANDO

No pudo ganar el Depor el encuentro del pasado fin de semana, jugado a domicilio ante el San Fernando, tras empatar los andaluces en la última jugada del partido. En el choque debutó como titular un Lebedenko que mostró un nivel físico sensacional, se situó a la perfección sobre el césped y supo leer un partido en un terreno de juego en unas condiciones muy desfavorables para la práctica del fútbol. Está llamado a ser titular indiscutible y a buen seguro que será una de las piezas más importantes del once en estos últimos meses de campeonato. Óscar Cano ya tiene la competencia que demandaba para Raúl García y es que si una cosa está muy clara es que el Depor cuenta con dos de los mejores laterales zurdos de la Primera RFEF.



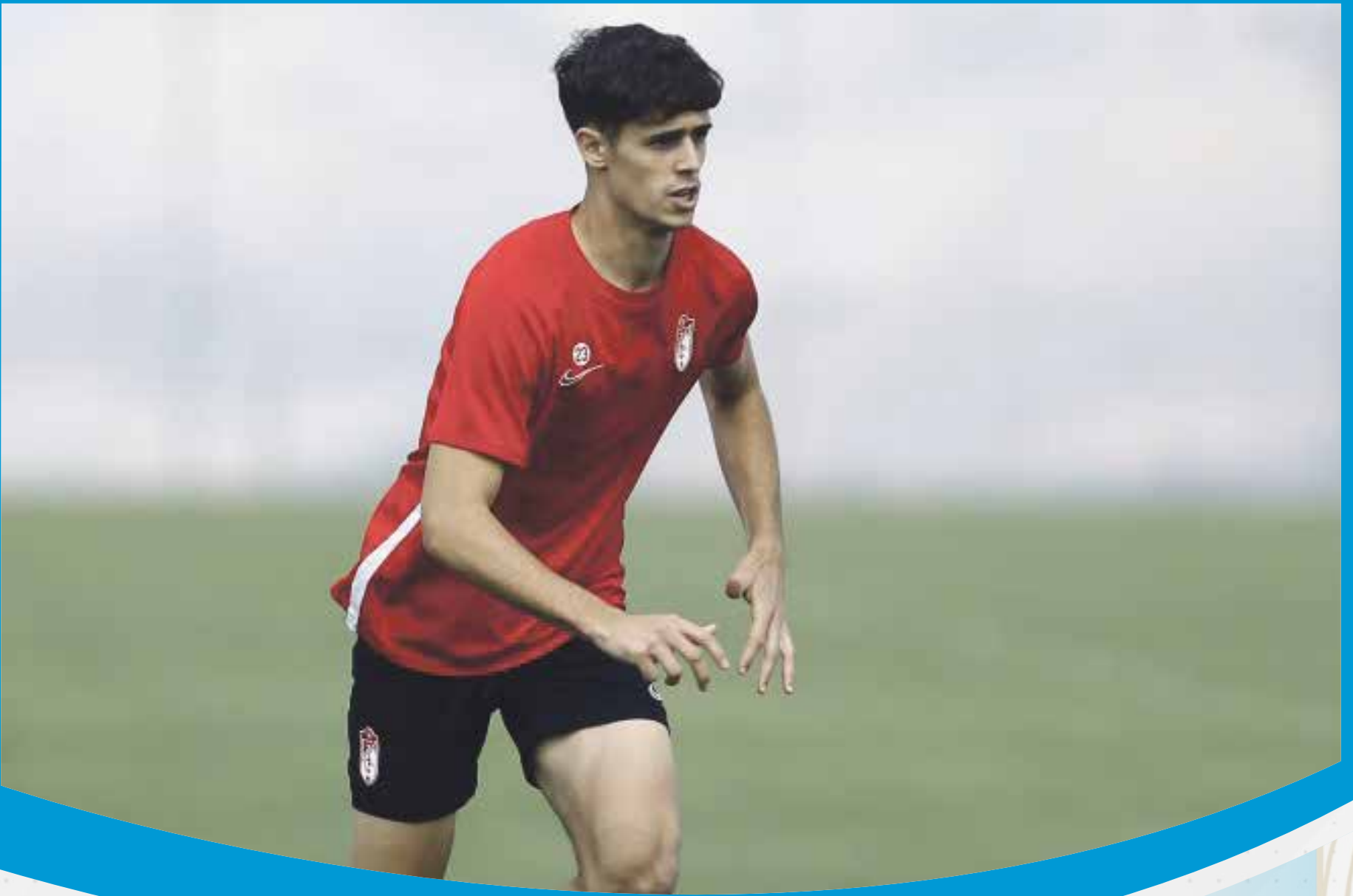
RC DEPORTIVO

KIKE SAVERIO LLEGÓ AL DEPOR CON LAS COSAS MUY CLARAS

El extremo solo piensa en el ascenso a Segunda División y con esa ilusión aterrizó en A Coruña.

Llegar y besar el santo. Kike Saverio se convirtió en nuevo jugador del Depor pocos días antes del encuentro que los blanquiazules debían afrontar a domicilio ante el San Fernando, lo que no fue impedimento para que el ex del Osasuna saliese como titular. No tuvo un buen estreno, pues pasó totalmente desapercibido, como por otra parte es más que lógico, siendo substituido en la segunda mitad. Saverio es un extremo de mucho talento, al que azotaron las lesiones duramente desde su etapa juvenil. Uno de sus principales valedores es Francisco Javier García Pimienta, quien lo promocionó desde el equipo juvenil hacia el filial del FC Barcelona. Su talento tampoco pasó desapercibido en el primer equipo culé, ya que llegó a debutar en un encuentro amistoso ante el Cartagena. Al término del curso 2019/2020 finalizó contrato en Cataluña y se fue directo hacia Navarra, pues Osasuna puso toda la carne en el asador y lo convenció para firmar como agente libre. En el filial rojillo mostró su clase y el 15 de diciembre de 2020 debutó en Copa del Rey con el primer equipo, anotando uno de los goles ante la Unión Deportiva Tomares. El último día del mercado invernal de ese propio curso 2020/2021, los pamplonicas tuvieron claro que se le quedaba muy pequeño el filial y lo cedieron al Andorra, para en el mes de junio acumular una se-

gunda cesión, esta vez en la Sociedad Deportiva Ponferradina, conjunto en el que se lesionó en el tramo final del curso pasado y además de mucha gravedad, estando en el dique seco desde mayo hasta diciembre, cuando pudo volver a disfrutar del fútbol, ya de nuevo en Osasuna, regresando en un amistoso que los navarros disputaron ante el Lorient francés. Fueron meses muy duros, pues una rotura en el tendón de Aquiles requiere mucha paciencia, ya que entre cirugía y recuperación, la baja suele estar entorno a los 7 meses. Ahora llega al Depor con la ilusión por las nubes, con hambre de triunfo y dejando muy claro que lo único que vale es el ascenso a Segunda División. Fichó en su nuevo club en propiedad, firmando un contrato hasta junio de 2024 y en un grande de España es donde espera poder mostrar su mejor versión para seguir creciendo en el mundo del balompié y por qué no, echar raíces en la ciudad de cristal, creciendo a la par que un equipo que aspira a llegar a Primera División de manera clara y sin paliativos. Severio es un trabajador nato y se merece triunfar, talento no le falta, por lo que si lo respetan las lesiones y da encontrado la forma, tras la última lesión, el Depor tiene en él un auténtico diamante en bruto, capacitado para enamorar a una afición sabia y exigente como la de Riazor.



PEPE SÁNCHEZ REFORZÓ LA ZAGA BLANQUIAZUL

El central llegó cedido por el Granada y aporta un gran juego aéreo a un equipo carente en esa faceta.

La línea defensiva está siendo un verdadero quebradero de cabeza, sobre todo en el juego aéreo, para un Óscar Cano que vio colmadas sus aspiraciones de reforzar la plantilla con un central de otro perfil a los que disponía hasta el momento, tras confirmarse la incorporación de Pepe Sánchez. Venía reclamando el técnico granadino jugadores que sumasen posibilidades al equipo y el defensor de Linares llegó a la ciudad herculina procedente del Granada, eso sí, cedido, pues la entidad rojiblanca confía plenamente en sus cualidades y no estuvo por la labor de desprenderse de un futbolista al que los técnicos ven una proyección enorme a corto plazo y que además tiene una grandísima polivalencia, pues no podemos olvidar que también se desenvuelve como pez en el agua actuando como lateral derecho. No se dio consolidado este curso en Liga Smartbank, donde estuvo 116 minutos sobre el césped, pero también hay que decir que estaba compitiendo por el puesto en una plantilla que viene de caer de Primera División y de pasar por Europa hace tan solo dos campañas y en la que hay futbolistas con muchos galones, a los que no es sencillo sentar para los técnicos, siendo casi siempre los jóvenes los principales perjudicados, muchas de las veces de manera muy injusta.

UN CENTRAL DE MÁXIMA PROYECCIÓN

Tiene tan solo 22 años, pero la templanza y el orden de un veterano. Pepe Sánchez comenzó su carrera futbolística en las categorías inferiores del Real Jaén, siendo incluso convocado por el primer equipo con tan solo 17 años con José Manuel Barla como técnico. Siendo aún juvenil lo fichó el Granada,

pasando posteriormente al equipo filial, donde se salió, llamando la atención de Diego Martínez, técnico del primer equipo, quien lo hizo debutar en Copa del Rey el 17 de diciembre de 2019 ante el L'Hospitalet. Ya en 2020 debutó en Europa, en encuentro de la fase de grupo de la Europa League ante el Omonia de Nicosia. En total, antes de llegar al Depor, Pepe jugó 14 encuentros con el primer equipo rojiblanco. Ahora llega a A Coruña con la máxima ilusión y con ganas de ser importante en una plantilla en la que la competencia también es feroz, pues ahí tiene a Pablo Martínez, Adrián Lapeña y Jaime Sánchez, tres defensores sólidos en la Primera RFEF.





RC DEPORTIVO

ARTURO RODRÍGUEZ COMPLETÓ LA PLANTILLA SOBRE LA BOCINA

En las últimas horas del mercado llegó la guinda a una plantilla al gusto del técnico Óscar Cano.

El último día del mercado invernal tampoco fue tranquilo en el Deportivo en este curso 2022/2023, pues cuando todo el mundo daba por hecho que la plantilla quedaba cerrada con la incorporación de Pepe Sánchez, justo antes del encuentro ante el San Fernando, nada podía haber más lejos de la realidad y el propio día 31 de enero saltaba la sorpresa a escasas horas de que llegasen las 12 de la noche, ya que la dirección deportiva y el cuerpo técnico vieron necesaria la llegada de un nuevo delantero, en este caso con condiciones diferentes a Lucas. El elegido para recalcar en el elenco blanquiazul fue Arturo Rodríguez, jugador del San Sebastián de los Reyes y que en el encuentro de la primera vuelta en Riazor fue capaz de ganar todos los balones largos a la defensa del conjunto de Óscar Cano. El movimiento parece hasta lógico, pues en la plantilla sobran jugadores de banda, tras la llegada de Kike Saverio, mientras que la línea atacante parecía que andaba algo escasa en variedad. De esta manera, la llegada del cartagenero vino unida a la salida de Víctor Narro hacia el Atlético Baleares, en este caso en modo cesión. No se adaptó al Depor el ex del Real Valladolid y tras decepcionar en una primera vuelta en la que se esperaba muchísimo de él, intentará recuperar su mejor versión en un club cuyo técnico, Onésimo Sánchez, mostró especial interés en contar con sus servicios. Allí también coincidirá con otro ex deportivista, llegado a las Islas también el último día del mercado, Xisco Jiménez.

DELANTERO GUERRERO

Cuando hablamos de Arturo, lo hacemos de un delantero con una gran es-

tatura, capaz de pelearse con las defensas rivales en cada acción y de ganar muchos balones cuando su equipo tiene que recurrir al juego directo. Es un jugador de equipo, fundamental para liberar a los atacantes más hábiles de cara a gol, teniendo la capacidad de asistirlos, dejándoles muchos balones de cara en situaciones muy favorables para la definición. Tiene 33 años, pero llega al Depor con la ilusión de un juvenil y en un estado de forma sensacional para afrontar los meses que restan de curso. A mayores, conoce la categoría y tiene esa experiencia que es fundamental para jugar en situaciones de máxima presión, como las que llegarán al Depor en los siguientes meses.





GOLPE DE AUTORIDAD

El Fabril mantuvo el liderato, se hizo con el golaverage y ya es el máximo favorito.

El Fabril salió airoso del enfrentamiento ante su rival más directo, el Arosa SC, tras empatar sin tantos en Vilagarcía, en un partido en el que si alguien mereció llevarse los tres puntos fue el equipo dirigido por Óscar Gilsanz, liderado en esta ocasión por Dani Barcia y Jairo, espectaculares sobre el césped de A Lomba. Con el resultado cosechado, los nuestros mantuvieron el primer puesto, apuntándose de paso el golaverage particular cuando faltan doce partidos para el término del campeonato regular del grupo 1 de Tercera RFEF. Ser campeón de liga es ya el objetivo indiscutible de una generación de oro que no se cansa de batir registros para tirar abajo la puerta del primer equipo. Un buen puñado de sus integrantes ya están a las puertas y el próximo mes de julio debe ser el definitivo para que comiencen a tener protagonismo, independientemente de si el Depor está en Primera RFEF o en Liga Smartbank.

El filial regresa este fin de semana a Abegondo y tendrá enfrente a un CD Estradense que no se encuentra lejos del Novo Municipal, siendo el peor equipo de la liga a domicilio, pero ojo, pues ya el curso pasado dio la sorpresa y se llevó los puntos del terreno de juego blanquiazul. Los equipos no tienen nada que ver, las circunstancias son otras, pero no debe relajarse el Fabril en este tipo de partidos, pues ya ante el Paiosaco no estuvo muy lejos de llevarse un gran susto.

HUGO RÍOS SE HACE CON LA TITULARIDAD

El gran momento por el que atraviesa Hugo Ríos está teniendo premio y a estas alturas de la campaña ya se puede decir que es el meta titular del filial, pues aunque durante buena parte del curso alternó la portería con Brais, ahora mismo está teniendo continuidad y demostrando un nivel elevadísimo. Por otra parte, fue él quién ocupó plaza en el banquillo del primer equipo en el encuentro ante el Majadahonda, tras la expulsión de Mackay en Alcorcón, otro dato a tener muy en cuenta sobre el cambio de roles que esta viviendo la dupla del filial, formada en la casa desde benjamines.

EL JUVENIL-A DIO OTRA TARDE DE GLORIA AL DEPORTIVISMO

El Mundo del Fútbol de Abegondo vivió una tarde mágica en la eliminatoria de octavos de final de la Copa del Rey juvenil, que enfrentó a partido único al Depor contra el Atlético de Madrid. Se las prometían muy felices los colchoneros en el descanso, tras acumular una ventaja de dos goles, pero en el segundo acto llegó la reacción fulgurante de los de Manuel Pablo, para demostrar grandeza y voltear el marcador ante el delirio de una afición que abarrotó el campo principal de la ciudad deportiva. Mardones, Martín Ochoa y Diego Gómez fueron los autores de tres goles para la historia y que situaron a los suyos a un paso de la final four. El momento más álgido de la tarde llegó con el tercer tanto, a pocos minutos del final, marcado por un Diego Gómez que lo celebró con garra y besando el escudo con máxima emoción. El gesto del de Amoeiro también emocionó a los presentes, que no dudaron en corear su nombre. Tan solo queda un último escollo, eso sí, de órdago, pues ahora toca dar la de cal en la Ciudad Deportiva del Villarreal, nuevamente a partido único. Ojo al gran talento de los mencionados Diego Gómez y Martín Ochoa, titulares ya en el Fabril de manera habitual, jugadores de otra galaxia y de los que no tocan en la tómbola.



UN BLOQUE MAGNÍFICO Y QUE NO SE CANSA DE COMPETIR

El Depor Abanca comienza a mandar síntomas claros de que lo mejor está todavía por llegar.

Continúan las buenas noticias en el Depor Abanca, pues aunque el equipo vio truncada su gran racha de resultados ante el Cacereño en Abegondo, tras haber sumado 14 puntos de los anteriores 18, las herculinas volvieron a la senda de la victoria en un desplazamiento complicadísimo a Pamplona. Un gol de Ainhoa Marín en el minuto 55 fue definitivo y las de Irene Ferreras se impusieron a Osasuna, alejando de paso a las rojillas a siete puntos en la tabla clasificatoria, un auténtico mundo en una competición en la que reina una grandísima igualdad. El Depor es líder de la clasificación, empatando en lo alto con Eibar y Cacereño. Al cierre de esta edición, las nuestras estaban jugando en Abegondo ante el Athletic de Bilbao "B", mientras que el fin de semana lo harán ante el Eibar, un duelo directo y de máxima importancia, pues aunque no será definitivo ahora mismo, si puede llegar a serlo cuando termine el campeonato regular.

El bloque formado por Irene Ferreras es magnífico y si una cosa está clara es que este equipo siempre compite, le salgan o no le salgan las cosas. Por todo ello, la confianza en el ascenso es cada vez mayor en una afición que ya sueña con regresar a Primera, dos años después de haber cedido la categoría.

No fue sencillo recuperar la inercia positiva en una sección que pasó por una gran crisis, pero que se recuperó con un proyecto nuevo para dejar

claro que ya está preparada para retos mayúsculos. El equipo brilla colectivamente y las jugadoras también lo hacen a nivel individual, enamorando a Abegondo y mandando claros mensajes de que lo mejor está todavía por llegar. Quedan 13 jornadas para el final y una de las principales claves será hacer un fortín en casa, de donde no se pueden escapar puntos.

Recordar que la competición sufrirá un parón desde el 11 de febrero hasta el 5 de marzo, coincidiendo previamente dos duelos consecutivos a domicilio, el mencionado ante el Eibar y el de la próxima semana en Lleida ante el AEM, con lo que el equipo no regresará a Abegondo hasta el mencionado 5 de marzo, fecha en la que se medirá al Espanyol.

ELENA VÁZQUEZ CONVOCADA POR LA SELECCIÓN

La canterana herculina ha sido convocada por la Selección Española sub-17 para disputar un encuentro amistoso ante Estonia, el próximo miércoles 8 de febrero a las 11 de la mañana en la Ciudad Deportiva de Las Rozas. Elena tiene todavía 15 años y tiene ficha del Orzán SD cadete, conjunto que juega en Liga Gallega, pero es titular indiscutible con el juvenil de Primera Autonómica y ya juega también con el Depor Abanca "B" de Primera Nacional, donde ya fue incluso titular en diferentes ocasiones, siendo la más reciente ante el Oceja, el pasado fin de semana.



KATASEBAS

☎ 881 124 070
665 825 464

HORARIO: 08:00 A 00:00
✉ albinocup@gmail.com

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



CARNES Y PESCADOS A LA BRASA

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



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

Maestro parrillero Raúl Gutiérrez

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

RESTAURANTE • CERVECERÍA

Torre Internacional

PARRILLA • RACIONES • PLANCHA

RESERVAS
881 968 627

Av. Navarra, 53 • 15002 A Coruña

ESCANEA
NUESTRA CARTA



CRISTAL HOTELES

+34 981 148 738

reservas@hoteles-cristal.com

**Avd. San Roque de Afuera, s/n
15011 A Coruña - España**



La Tagliatella

RESTAURANTE ITALIANO

www.latagliatella.es

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

981 91 84 85

981 919 193

@LaTagliatella @LaTagliatella latagliatella

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

MARINEDA CITY, 2º P

TOSTAS
TOASTS

SURTIDO IBÉRICO
IBERIAN ASSORTMENT

SANDWICHES
SANDWICHES

TAPAS Y RACIONES
TAPAS AND PORTIONS



Elite
Cocina tradicional
desde 1992

PARA LLEVAR - TAKE AWAY

ENSALADAS
SALADS

REVUELTOS
SCRAMBLES

PESCADOS
FISH

CARNES
MEAT

POSTRES
DESSERTS



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

Bodega - Cervecería Tupinamba

Gran variedad de vinos
y tablas de embutidos

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

Domingo cerrado por descanso



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

Restaurante Casa Cuba

Comida casera de calidad

Restaurante Casa Cuba

Reservas en: 981 232 412

Avda Alfonso Molina 7 bajo. 15006 A Coruña

www.restaurantecasacuba.es

Ven a disfrutar
de nuestras jornadas
del cocido y laconadas



www.aguasdoparanocoruna.es

Aitor
Distribuciones

Aguas do
Paraño

698-179-888

aitor@aguasdoparanocoruna.es

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

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

Little
Coffee

Café, té, infusiones,
chocolate y batidos.
También para llevar.
Terraza exterior.
Wifi para los clientes.

Parque Municipal, 32
15680 Ordes (A Coruña)
T 690 354 392





Tienda DELICATESSEN

comida preparada cada día.

Embutidos premium

Conservas licores y empanadas

Vinos de las mejores cosechas y un montón

de productos para darle el toque gourmet a tu mesa

Av.Mártires, 30 , 15175 Carral

Av.Pasaje, 17 , 15006 A Coruña

Av.Monelos, 115 , 15009 A Coruña

C/Poeta Trillo Figueroa, 2 , 15009 A Coruña

Av.Rubine , 15 , 15004 A Coruña



Haz ahora tu pedido online
www.mariafabeiro.es



EL DEPOR ABANCA "B" CUENTA CON OTRA GENERACIÓN DE ORO

Las de Kevin Cabado van a por el salto a Segunda RFEF en un curso en el que no conocen la derrota.

El Depor Abanca "B" cuenta con una generación de oro, que comienza a recordar por momentos a aquel primer equipo maravilloso, liderado por las Tere Abelleira o Nuria Rábano, y que fue creciendo hasta plantarse en Primera, permitiéndose el lujo de tutear a los gallos y situarse en la zona alta de la clasificación. Hablar de todo eso son palabras mayores, pero este filial maravilla y no tiene límites en su crecimiento. Las de Kevin Cabado no conocen todavía la derrota en lo que va de curso y lideran la tabla con autoridad, tras ganar catorce encuentros y empatar dos. Tan solo el Sporting de Gijón sigue el ritmo, a cuatro de distancia, con lo que el objetivo claro ya solo puede ser el título y derrotar a las rojiblancas en un particular mano a mano que por ahora se resuelve en favor de las nuestras y además con un colchón de cuatro puntos, que parecen pocos, pero en ligas en las que las diferencias entre clubes son bastante grandes, pueden llegar incluso a ser definitivos. Faltan todavía catorce jornadas para el final, pero el ascenso a Segunda RFEF ya está en la cabeza de una generación dorada, que sueña con el primer equipo y a la vez con seguir batiendo récords que pasen a la historia de un equipo "B" de lujo y que amenaza con seguir incorporando talento en los próximos años, pues lo que viene por detrás en casa Depor es de órdago, con jugadoras que ya despuntan en el Orzán pese a su gran juventud.

TRIUNFO EN EL DERBI ANTE EL VICTORIA CF

No se le daban especialmente bien los derbis al segundo equipo blanquiazul, pero el pasado 22 de enero, las jugadoras se concienciaron como nunca y no dieron opción, volteando la situación, tras imponerse con máxima autoridad a un buen Victoria CF, pero que en esta ocasión nada pudo hacer ante un ciclón que no se conformó y llevó el marcador final hasta el 3-0, tras goles de Laura Otero, Tati Barcia y Marta Rico. Aguantaron muy bien las visitantes en Abegondo, pero nueve minutos demoledores de las de Kevin Cabado, mediada la segunda mitad, dejaron muy claro por qué son imparables en este curso 2022/2023.

TALENTO EN TODAS LAS INTEGRANTES DEL GRUPO

El filial herculino es un equipo en el que el talento está a la orden del día en todas las líneas del terreno de juego. Está claro que ahí están las Paula Novo, Tati Barcia o Marta Rico, pero de este equipo pueden salir muchísimas jugadoras hacia Primera División. La portería cuenta con una Nuria que pide a gritos subir al primer equipo, y en cuanto a jugadoras de campo, las Lucía Mariño, Elena Vázquez, Abril Pazos, Laura Testa, Laura Otero o Lucía Rivas no paran de aumentar su nivel y en el verano se verá cuantas de ellas tienen la oportunidad de poder hacer la pretemporada a las órdenes de Irene Ferreras.



Casa Pepito

Restaurante
Café
Bar



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

Especialidades de la casa:

Callos, Carne asada, Bacalao Pepito y Rape cazuela

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

☎ 881 062 725 📞 663 813 447 📷 f comeencasapepito



TAPAS
RACIONES
CAÑAS
Y...

MUCHO FÚTBOL



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

Sede de
GALICIA GAITEIRA C.F

Bar Pepecho

TAPAS Y RACIONES

📞 981 622 887

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



GESTIÓN: contable, laboral y fiscal
SERVICIO JURÍDICO: laboral, civil y administrativo

📞 881 940 702

📍 PASEO PROF. TIERNO GALVÁN, 1 / CULLEREDO (A CORUÑA) 15170



- Constitución de Empresas
- Seguros Generales
- Gestiones de Tráfico
- Matriculaciones
- Transferencias
- Altas y Bajas de Vehículos
- Trámites en Organismos Oficiales
- Registro Civil, Mercantil, Propiedad
- Comunidades de Propietarios
- Impuestos de Sucesiones, Herencias
- Prevención Riesgos Laborales
- Extranjería



- Xestión de instalacións deportivas (piscinas, ximnasia, pavillóns...)
- Obra deportiva
- Venda de equipamento e material deportivo
- Asesoramento técnico (estudios de viabilidade, eficiencia enerxética, formación, últimas tendencias...)

www.viraxes.com

📞 659 498 353

✉ contacto@viraxes.com

📍 R/ Desiderio Varela, n.º 8 baixo. Local 5 • 15100 Carballo (A Coruña)



JOYNT

HEMP BRAND - CBD STORE



CULTIVO



EXTRACCIÓN



FABRICACIÓN



PRIMERA FRANQUICIA DE
CÁÑAMO Y CBD EN ESPAÑA



🌐 joyntcbd.com

📷📱 joyntcbdcoruna

✉ ijointacoruna@gmail.com

📍 C/ Álvaro Cebreiro, 24 TLF: 881 295 274 - 633 165 322 📍 C/ Ángel del Castillo. 3 TLF: 981 909 144 - 604 083 342

DESATA TUS
EMOCIONES
ES TIEMPO
DE BAILAR



DANZA 10



📞 981 918 898

✉ ENVIANDOS UN CORREO A:
INFO@DANZA10.COM

DANZA10.COM

GAMBINUS 95 | A CORUÑA | 15008



EL EQUIPO VISITANTE

MERIDA

interFilm

698 164 337

www.interfilm.es

interfilm

interfilm.lacoruna@gmail.com

Avda. de Finisterre, 199 Bajo

15010 - A Coruña (A Coruña)



Volvoreta
PELUQUERIA UNISEX

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



PELUQUERÍA
de caballeros
Alberto

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



ESPOREFORMAS

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

ESPOREFORMAS@GMAIL.COM TLF: 670 859 263

CONSTRUCCIONES DE GALICIA

CONDEGA, S.L.

TRABAJOS DE DESAMIANTADO
RERA15/137

981 242 579

PRESUPUESTOS SIN COMPROMISO

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

VEN Y **SALTA**
SIN PARAR

JUST KEEP JUMPING

CLIMB WALL



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

Urban Planet | INDOOR TRAMPOLINE PARK

CENTRO COMERCIAL PARQUE OLEIROS



A.D MÉRIDA: UN VISITANTE MUY ENGAÑOSO

Los romanos llegán en una mala racha, pero muestran su mejor cara en los encuentros a domicilio.

El Mérida se presentará en Riazor en un momento de claro bajón, después de acumular cuatro derrotas consecutivas, en las que encajó ocho tantos y anotó tan solo en una ocasión. Con todo, los de la ciudad romana están realizando una campaña muy buena, pues no podemos olvidar que llegan desde Segunda RFEF y estuvieron en la lucha por el play off hasta entrar en esta mala racha de resultados. El equipo dirigido por Juanma Barrero es un visitante peligrosísimo, de hecho, de los 27 puntos que suma en la tabla, 15 los cosechó actuando a domicilio. No podemos olvidar tampoco que, entre otras cosas, fueron capaces de ganar en Córdoba y además en el momento en el que mejor estaban los andaluces. Tan solo Linares y Cultural Leonesa derrotaron al Mérida hasta el momento cuando los encuentros se celebraron lejos del Romano José Fouto, con lo que a buen seguro que hablamos de un equipo que no va a arrugarse por verse en un terreno de juego como Riazor, a donde además llegará con refuerzos de última hora, pues esta misma semana fue presentado David de la Víbora, un jugador zurdo, que puede actuar como lateral o como extremo y que en el pasado fue internacional en las categorías inferiores de la Selección Nacional a las órdenes de Julen Guerrero. De la Víbora llegó al conjunto merideño en calidad de cedido por el Real Madrid, tras estar el pasado curso en el Levante, también a préstamo por el equipo merengue, donde acumula doce

temporadas. El futbolista ocupa plaza sub 23, ya que acaba de cumplir todavía 20 años el pasado día 3 de enero.

El conjunto romano ya había acudido al mercado semanas atrás, incorporando a Dani Lorenzo y a Rafa González "Chuma". El primero es un centrocampista habilidoso, procedente del Málaga en calidad de cedido, mientras que el segundo llegó desde el UCAM Murcia para reforzar la delantera.

OJO CON CARLOS CINTA

Uno de los principales peligros del Mérida está en las botas de Carlos Cinta, un delantero de la casa de tan solo 24 años y que no se dio consolidado en el primer equipo de primeras, saliendo hacia Tercera División, siendo la pasada campaña el pichichi del grupo extremeño en las filas del Don Álvaro. Ello hizo que el Mérida se lanzase a por sus servicios y aunque la apuesta parecía arriesgada, Cinta se está consolidando como uno de los mejores del equipo y lleva anotadas seis dianas. Otro de los grandes nombres de la temporada en el equipo de Juanma Barrero es el de Dani Sandoval, llegado este mismo curso a Mérida, tras hacer una gran campaña en la Sociedad Deportiva Logroñés.



MERIDA

JUANMA BARRERO: EL ENTRENADOR DEL HISTÓRICO ASCENSO

El técnico extremeño llegó el pasado enero y logró reactivar al grupo, llevándolo hasta Primera RFEF.

Juanma Barrero se hacía cargo del primer equipo de la AD Mérida hace poco más de un año en una situación complicada. El objetivo del salto a Primera RFEF estaba lejano en el Romano José Fouto, pero todo cambió de manera radical, enlazando el equipo una gran racha que lo llevó a la segunda plaza de la clasificación de manera muy holgada, confirmando los buenos augurios en un play off en el que no dejó pasar la oportunidad, imponiéndose al Palencia y al Teruel. De esta manera, el gran heredero de aquel Club Polideportivo Mérida que enamoró a España en los años 90 llegando a Primera División, recuperaba el tercer escalón en el fútbol nacional.

Los inicios de Juanma en los banquillos ya estuvieron ligados al Mérida, pues en el año 2016 se convirtió en el preparador de porteros, para posteriormente pasar a ejercer como fiel escudero de Eloy Jiménez, siendo su segundo de a bordo. No fue hasta el curso 2018/2019 cuando el extremeño vivió su primera experiencia como técnico principal, la cual se dio en el equipo juvenil del club romano, pero en el mes de enero apareció el Conquense para llevárselo directo hacia el grupo 3 de la antigua Segunda B como director deportivo, oportunidad de oro en su carrera y que no podía dejar pasar. Ya en febrero de 2020 regresó al Mérida como entrenador del primer equipo, pero solo pudo dirigir dos partidos, pues fue el año en el que apareció la pandemia provocada por el virus del covid. En diciembre del propio año 2020 se incorporó al Albacete

como segundo de Alejandro Menéndez y ya en enero de 2022 regresó a su casa, a la AD Mérida, para hacer historia logrando el ascenso a Primera RFEF, tras una segunda mitad de curso magistral.

GRAN PRIMERA VUELTA

El equipo romano realizó una gran primera vuelta de campeonato, llegando a acumular una racha de ocho encuentros consecutivo sin conocer la derrota, entre la jornada 3 y la 10, volviendo a mostrar un gran estado de forma justo antes de navidad, cuando se fue al parón tras tres triunfos consecutivos, incluyendo uno de relumbrón en casa del Córdoba. Los de Juanma dieron un bajón con la llegada del nuevo año y son cuatro derrotas consecutivas hasta el momento, lo que no impide que ocupen la décima plaza con una ventaja de cuatro puntos respecto a la zona de descenso.

EL DEPOR SE IMPUSÓ POR 0-1 EN LA PRIMERA VUELTA

En la primera vuelta del campeonato, el Depor visitó el Romano José Fouto en la tercera jornada del campeonato, la segunda para los nuestros, ya que el duelo de la primera jornada ante el Talavera se disputó posteriormente, tras la conocida expulsión del Inter Dux. El equipo dirigido por entonces por Borja Jiménez se impuso por 0-1 con un tanto de Raúl en el minuto 35.



Desde
Diciembre
de 2019

Bar CIUDAD



HORARIO
10.30h a 23:00h
Cierra los jueves
por descanso



Somos especialistas en
Tortilla, Picaña de vaca y Raxo
Ven a probar desde hamburguesas
hasta solomillo de cerdo ibérico.



LACÓNICAS

XORNADAS GASTRONÓMICAS DO LACÓN CON GRELOS



DURANTE TODO O MES DE FEBREIRO

📞 691 99 16 39 ✉ blysl69@gmail.com

📍 Travesia Zapateira 3 - 15001 A Coruña



PUBLIREPORTAJE



EL BAR CIUDAD F.S SE ESTRENÓ CON UN EQUIPO JUVENIL

Benito López Mondelo es el presidente de una entidad que triunfa y aspira a aumentar categorías.

El pasado mes de mayo del año 2022 comenzó a andar un nuevo proyecto en el mundo del fútbol sala coruñés, fundándose el Bar Ciudad F.S, entidad que debutó en la actual temporada en competición con un equipo juvenil, el cual compite en la Primera Autonómica de la delegación de A Coruña, obteniendo ya resultados muy positivos, que permiten al grupo instalarse en la mitad de la clasificación. La plantilla cuentan con 14 fichas y el siguiente paso del club pasa por incorporar nuevas categorías. “Todo comenzó cuando un grupo de jóvenes, entre los que se encontraba mi hijo, me preguntaron si había alguna posibilidad de que los patrocinase. Me pareció una buena idea, siempre me gustó el deporte y ahí nos metimos todos a este proyecto tan bonito y que tengo la sensación de que tiene mucho margen de crecimiento. Estamos muy contentos por como están saliendo las cosas. Involucrar a los jóvenes y a los niños del barrio de la Ciudad Vieja en el mundo del deporte es el gran objetivo”, afirma Benito López Mondelo, presidente de la entidad. Mirando al resto del engranaje, el técnico del equipo es Enrique Martínez Prego, otra persona importante para que el proyecto funcione, no pudiéndonos olvidar tampoco de la grandísima labor que hace Marlo, quien ejerce la labor de tesorero, entre otras cosas, pues como es sabido, en el deporte modesto, el que está metido termina colaborando en todo lo que se le pida, pues es gente que está por auténtica pasión, no por recompensas económicas, ni nada por el estilo, por lo que no existen los calificativos para poder agradecer a todas esas personas la gran labor que hacen, pues sin ellos, nada en el deporte tendría sentido, ni funcionaría.

El Bar Ciudad compite de tú a tú en la 1ª Autonómica, ocupando la séptima posición, a tan solo 4 puntos de la tercera plaza. El equipo se encuentra en una gran racha, pues solo perdió un encuentro de los últimos seis. El próximo duelo será el domingo ante el Troula FS. El choque dará inicio a las 13 horas en el Pabellón Municipal de Betanzos.

PLANTILLA BAR CIUDAD F.S

JUGADORES

Yeray Abelleira Vilariño

Samuel Aneiros Pedreira

Christian Ares Iglesias

Hugo Costoya Hurtado de Mendoza

Luis González Guerreiro

Juan Pablo Losada Ribeiro

Gabriel Ángel Martínez Prego

Francisco Novo Rego

Andrés Oreiro Sevillano

Felipe Pratis Assis

Manuel Ríos Rodríguez

Ismael Luis Sánchez Borja

Aarón Touriñán Longueira

Daniel Leonardo Urdaneta Capelán

ENTRENADOR

Enrique Eladio Martínez Prego



- | Construcciones y reformas en general
- | Desmontajes de cubiertas de amianto
- | Pladur
- | Instalación de ascensores
- | Reformas de portales

- | Cocinas
- | Baños
- | Locales comerciales
- | Presupuestos
- | con Infografía 3D

📞 **680 660 846**

Lugar Lodeiro de Abaixo, 15 Queixas 15186 Cerceda (A CORUÑA)

info@reformasjcbello.com

www.reformasjcbello.com



IP ELECTRICIDAD

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

Servicio urgente en averías

PRESUPUESTO SIN COMPROMISO
INSTALADOR AUTORIZADO
BTB3000398

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

FARIÑA

ESCAYOLAS Y PLADUR

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

Pascual Veiga, 44 bajo · A CORUÑA

Tel.: 649 845 873

antoniocal1971@gmail.com



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



Alfoli, 7 - BETANZOS (A Coruña)

📞 **658 471 455 - 665 386 685**



www.tendalbox.com

Fabricación a medida de:

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

Además:

- Instalamos platos de ducha
- Mantenimiento de tendales y cubretendales

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

Puertas Delfin

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

Más calidad para su
total tranquilidad



FINANCIACIÓN A 24 MESES SIN INTERESES

FC Ferretería CARRAL

ELECTRODOMÉSTICOS • MATERIAL ELÉCTRICO, AGRÍCOLA Y DE JARDINERÍA
PINTURAS Y BARNICES • ENREJADOS

c/. Paraíso, 5-A / 5-B
15175 CARRAL (A Coruña)
Tlf.: 981 670 113 - ferreteriacarral@hotmail.com

KAMI
PELUQUEROS

981 632 174

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

canalones
Freijo

695 120 730
estebanfreljo.4@gmail.com

LOS 2 HERMANOS

LIJADO
COLOCACIÓN DE PARQUET
BARNIZADO DE PISOS DE MADERA

981 663 453
Móvil 608 583 721

Rúa Polígono, 3 - Bajo
15679 EL TEMPLE - CAMBRE (A Coruña)

El taller de los relojes
TRADICIÓN RELOJERA DESDE 1957

REPARACIÓN Y RESTAURACIÓN DE TODO TIPO DE RELOJES

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

carpintería-ebanistería
Bermo
ebanistas

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

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

TU TRANSPORTE DE CONFIANZA

Amadeo Caamaño Aguiar y Otros, S.L.

TRANSPORTE, MERCANCÍAS Y VIAJEROS

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

Veimar

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

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

PULPEIRA de Lola
la antigua de melide

50 años a su servicio

Ronda de Outeiro, 135 • A Coruña Tel. 981 236 164

¡Gracias por dejar tu reseña!
Síguenos en... f

Persianas a Grela

VENTA Y COLOCACIÓN

Enrollables - Mosquiteras - Verticales
Estores - Venecianas - Motorización

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

ANGEL
EXCAVACIONES
TRANSPORTES

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



DAVID
Carpintería Metálica

684 349 981
carpinteriametalica.s.l@hotmail.com





EL DEPORTIVO ROZÓ EL TÍTULO LIGUERO EN EL CURSO 1949/1950

El Atlético salvó los muebles, tras una jornada final que casi termina con una mágica carambola.

El RC Deportivo culminó una de las mejores temporadas de su historia en el curso 1949/1950, estando muy cerca de levantar el título liguero. Los herculinos fueron de menos a más, llegando pletóricos a un tramo final de campeonato en el que asaltaron la segunda posición, después de un triunfo en Balaidos por 2-3, tras un golazo de Rafael Franco de falta directa a falta de ocho minutos para el final. El equipo dirigido por el argentino Alejandro Scopelli continuó su buena línea y llegó a la última jornada liguera con posibilidades de ser campeón. Para asaltar el liderato y cantar el alirón, a los nuestros les valía con ganar en San Mamés y que el Atlético de Madrid perdiese ante un Valencia que también llegaba con opciones y como tercero en discordia a una cita no acta para cardiacos, disputada el 23 de abril de 1950. La tarde de transistores fue de auténtico infarto y el Depor tuvo opciones hasta el último de los segundos. En el minuto 2 todo se ponía de cara, pues Rafael Franco subía el 0-1 al marcador de La Catedral, poniéndose la situación aún más favorable tan solo instantes más tarde con el gol del Valencia en tierras madrileñas. No tardarían en reaccionar los colchoneros, igualando la contienda pocos minutos después. Al filo del descanso, Rafael Franco culminaba su particular doblete y aumentaba la renta blanquiazul en tierras vascas, poniendo un 0-2 que en esos momentos no servía de mucho, pues el Atlético ya ganaba por 2-1. Las esperanzas deportivistas se pusieron aún más en contra nada más comenzar el segundo acto, pues un penalti escandaloso en contra del Valencia ponía el 3-1 en la capital de España, llegando inmediatamente el 4-1 sin cumplirse el minuto 5 del segundo acto. Todo parecía perdido y el Depor incluso se vio afectado por el típico bajón psicológico del momento, por ello la gran importancia del horario unificado en la última

jornada. El Athletic recortó en San Mamés, poniendo el 1-2 en el minuto 58, empatando Iriondo el partido tan solo cinco minutos después. Y ahí comenzó a cambiar por completo una jornada a la que solo le faltó la guinda. El Valencia puso el 4-2 ante los colchoneros y a acto casi seguido el 4-3. Quedaba mucho enfrentamiento y la barbaridad definitiva llegó en el 78 con el empate de los chés. El Depor necesitaba un gol para ser campeón y que el Valencia anotase también uno más, quedando todavía 12 minutos para el final. Los nervios eran absolutos en ambos duelos y aunque hubo ocasiones para que pudiese suceder cualquier cosa, finalmente el marcador no se movió en ninguno de los campos, quedándose A Coruña con la miel en los labios, teniendo que conformarse con el primer subcampeonato de su laureada y grandiosa historia futbolística, gracias a un Depor que enamoró a España por primera vez, tan solo dos años después de jugar en la Segunda División.

FICHA DEL PARTIDO: ATHLETIC CLUB- RC DEPORTIVO (2-2)

ATHLETIC:	LEZAMA, CELAYA, ARETA I, ARAMBERRI, MANOLÍN, CANITO, IRIONDO, ARRIETA, ZARRA, NANDO Y GAÍNZA.
DEPOR:	ACUÑA, BOTANA, PONTE, PEDRITO, GUIMERÁNS, JUANETE, RAFAEL FRANCO, MOLL, PONCE, DIESTE Y TINO.
ÁRBITRO:	FOMBONA FERNÁNDEZ.
GOLES:	0-1, MIN 2, RAFAEL FRANCO. 0-2, MIN 43, RAFAEL FRANCO. 1-2, MIN 58, ZARRA. 2-2, MIN 63, IRIONDO.



CORUÑA VINTAGE

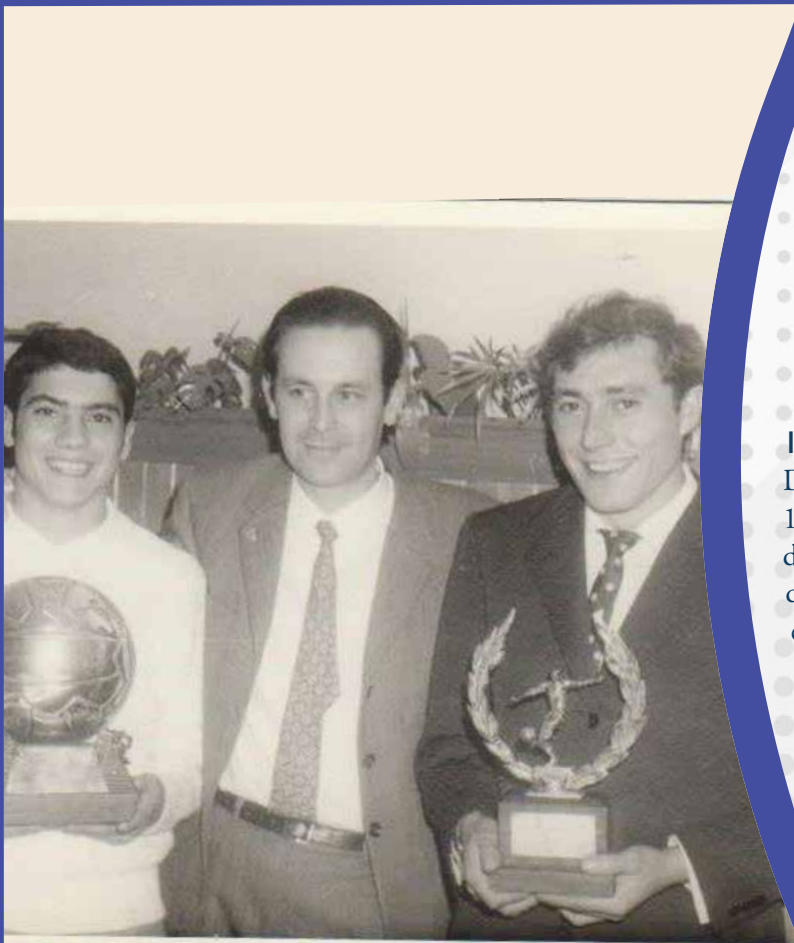
RIAZOR FUE CLAVE PARA GANAR LA CUARTA COPA DE EUROPA

La afición se dio cita en el Palacio, liderada por los Blues, llevando al equipo en volandas hacia el título.

La Copa de Europa del año 2003 siempre será recordada como la del milagro de Riazor. Y es que cuando todo parecía perdido, el Liceo Vodafone, apoyado por casi 7000 personas en las gradas del Palacio de los Deportes, remontó la final, igualando un 0-2 en los últimos cinco minutos, para mandar el partido a una prórroga en la que estuvo cerca de ganar, aunque finalmente el Igualada devolvió el golpe y llevó el encuentro a los penaltis, donde los verdiblancos alcanzaron la gloria. En aquella tarde del domingo 11 de mayo, un nombre sobresalió por encima del resto. Y es que lo que hizo Carlos López en esa final solo está a la altura de un mago, acompañado de la garra de un gladiador y de ese carácter que tan solo los argentinos pueden transmitir. El liceísta anotó las tres dianas de los suyos, empeñándose en que el título de campeón de Europa se quedase en A Coruña, por lo civil o por lo criminal. La fiesta fue espectacular, siendo el momento cumbre para llegar a ella, el último lanzamiento de la tanda fatídica. Hasta ese momento, nadie había visto puerta, pero llegó Facundo Salinas, el gran capitán, para acomodar la bola y colocar un misil que se coló con violencia en la portería defendida por el histórico Llaverola, posteriormente portero verdiblanco, y que esa misma tarde dio una exhibición de tal calibre, que estuvo cerca de dar el título a los suyos, de hecho, se llevó el trofeo al jugador más valioso de la final four. Era el delirio en Riazor, el título fue una realidad y tras una final a cuatro disputada por los suyos en casa, disfrutando la afición ya al máximo desde unas semifinales en las que tuvo que dar el máximo, siendo el verdadero sexto hombre, para ayudar al equipo a superar al todopoderoso Barça, rival al que dejaron los nuestros en el camino, también tras otra mágica tanda de penaltis.

FICHA DEL PARTIDO

LICEO VODAFONE:	JORDI LÓPEZ, FRANCESC BARGALLÓ, JORDI BARGALLÓ, FACUNDO SALINAS Y CARLOS LÓPEZ. TAMBIÉN JUGARON: JOSAMA ALÉN Y MARC FUENTES.
BARNA WORK IGUALADA:	LLAVEROLA, MONTFERRI, CABESTANY, CÁCERES Y JORDI GUILLÉN. TAMBIÉN JUGARON: PEP TORRAS Y FERNÁNDEZ.
ÁRBITROS:	LAMELA (PORTUGAL) Y PINTO (PORTUGAL). MOSTRARON TARJETA AZUL A PEP TORRAS DEL IGUALADA Y A FACUNDO SALINAS DEL LICEO, ADEMÁS DE ROJA ACUMULATIVA A JORDI BARGALLÓ.
GOLES:	0-1, MIN 2, JORDI GUILLÉN. 0-2, MIN 26, CÁCERES. 1-2, MIN 45, CARLOS LÓPEZ. 2-2, MIN 48, CARLOS LÓPEZ. 3-2, MIN 57, CARLOS LÓPEZ. 3-3, MIN 58, CABESTANY DE PENALTI.
PENALTIS:	FALLARON TORRAS, CABESTANY, MONTFERRI, CÁCERES Y GUILLÉN POR EL IGUALADA, ADEMÁS DE GENDE, BARGALLÓ, JOSAMA Y CARLOS LÓPEZ POR EL LICEO, MARCANDO EL ÚLTIMO FACUNDO SALINAS, LO QUE DIO EL TÍTULO A LOS VERDIBLANCOS, DESATÁNDOSE LA EUFORIA EN A CORUÑA.



CLUB TORRE SD: CAPÍTULO 2

Primeros partidos e ingreso en la Federación.

El Torre ya estaba en marcha y la pasión por este equipo de barrio fue creciendo, y con ello los aficionados, y al tiempo que hablamos de ellos, debemos mencionar al que fue el socio número uno, el señor Ángel Salas Pérez, que rompiendo el hielo, desencadenó lo que fue una lista de abonados que, sin lugar a dudas, era necesaria para la economía de un club, máxime si este estaba comenzando su andadura. De esta forma fue el inicio de un capítulo en la historia del fútbol coruñés y del queridísimo CLUB TORRE.

A partir de ahí, se jugaron encuentros que nunca fueron registrados por ser un club no federado, como muchos de la ciudad por entonces, pero ahí estaba la entidad, jugando, ganando unas veces y perdiendo en otras, creando afición, creciendo en potencia y calidad y haciendo disfrutar. Era un equipo que se atrevía a codearse con otros teóricamente superiores, lanzando retos a unos y a otros, normalmente en aquella época a través de La Voz de Galicia en su sección de notas deportivas. El 14 de julio de 1933, el CLUB TORRE desafió al Club de Fútbol Alcapone para jugar un partido en el campo y hora que ellos eligieran. Desde luego, eran unos valientes, pero ahí quedaba la proposición que se lanzaba y si el otro equipo quería demostrar que no tenía miedo, o que se creía mejor, únicamente le restaba aceptar. Hay otro periódico de la época en posesión del club, en el que se puede leer "El TORRE FC reta por mediación de este diario a todos los equipos de su categoría (entendamos nivel por categoría), especialmente a Sporting Ciudad y Deportivo Alameda, para jugar un partido amistoso el domingo próximo en el Campo de La Coruña, a la hora que ellos quieran. La contestación por este diario".

También existen datos de que la entidad participaba en torneos que organizaban otros clubes, como el que preparó el Victoria FC, donde también estuvieron inmersos Caifás y Sporting Ciudad. No se encontraron noticias de como terminó la clasificación, pero lo que sí está claro es que para el TORRE estos encuentros eran muy interesantes, puesto que servían de preparación para pronto lanzarse a lo que más deseaba, es decir, estar en la liga con los equipos que estaban federados y jugar así los campeonatos de A Coruña.

INGRESO EN LA FEDERACIÓN GALLEGA

Damos un pequeño salto en la historia del Torre, llegando de esta forma al año 1942, pues fue ahí cuando se produjo el ingreso del club en la Federación Gallega de Fútbol. Llegado el momento fue necesario redactar unos estatutos (existentes ya desde la fundación) y entregarlos en la Federación, siendo oficialmente reconocido el club desde entonces por la institución autonómica.

Los dos primeros artículos de los estatutos expresan lo siguiente:

ART 1- Con la denominación de CLUB TORRE C.D.F existe en esta ciudad una sociedad de aficionados al deporte.

ART 2- El objeto del CLUB TORRE C.D.F es fomentar y propagar el deporte en todas sus ramas con mira de mejorar el desarrollo físico y el temple moral de la juventud para el bien de la patria.

Los estatutos fueron firmados en A Coruña el 2 DE JUNIO DE 1942 por el secretario del club, D. Luis Cebrián Pérez y el presidente, D. Antonio Soutiño Domínguez. Junto con el Torre y en la misma fecha, ingresan otros dos clubes en la Federación Gallega de Fútbol, el Silva y el Atlético Olmos.

*Capítulo 3 en el siguiente número de Coruña Sport.

CLUB SAL LENCE: EL EQUIPO QUE ENAMORÓ AL MUNDO

Fue fundado en 1984 por el emblemático Víctor Sieiro, el alma máter de un proyecto que hizo historia.



CORUÑA VINTAGE

El Club Sal Lence es historia viva del deporte herculino, ya no solo por sus grandes éxitos en cuanto a títulos nacionales, sino también por cómo se fue desarrollando un proyecto mágico, coruñés, nacido en el colegio Sal Lence del barrio de Los Castros. Corría el año 1984 cuando un emblema del fútbol sala herculino como Víctor Sieiro puso a andar una idea propia y que pocos podían imaginar que iba a escribir páginas de oro y a emocionar a toda una ciudad.

PALMARÉS ENVIDIABLE

El equipo se inició formándose con jóvenes jugadoras de A Coruña, entrenadas por otro histórico como Manuel Castillo. Los éxitos comenzaron muy pronto, en los torneos locales y regionales, siendo a partir de 1987 cuando llegó el salto a las competiciones a nivel nacional. La época más dorada comenzó en el curso 1989/1990, el de la primera final copera. Tocó perder, al igual que un año más tarde, de nuevo en el partido definitivo, llegando el título en el torneo del KO en la temporada 1991/1992. No fue el único, pues en la campaña 1995/1996, el Sal Lence volvió a levantar el entorchado. También en el torneo de la regularidad tuvieron que pasar las coruñesas por dos subcampeonatos antes de llegar a la gloria definitiva, que fue alcanzada en la temporada 1992/1993, para repetir en las campañas 1994/1995 y 1995/1996. Tres ligas y dos copas, números de ensueño en un palmarés envidiable y que supera al de la gran mayoría de clubes gallegos, independientemente de la modalidad deportiva de la que estemos hablando. El Sal Lence también ganó dos veces la Copa Ibérica (1993/1994 y 1995/1996) y otras tantas el Trofeo Internacional SuperBowl (1996-1997 y 1997-1998).

EL DECLIVE

No era sencillo precisamente el poder mantener un nivel tan elevado y man-

tener un engranaje con muchísimos gastos para un club que no dejaba de ser modesto. La ciudad no respondió al Sal Lence y a Víctor Sieiro como se merecían, y no nos referimos a la afición, pues el Pabellón del Barrio de las Flores se abarrotó hasta la bandera en múltiples ocasiones, sino a las empresas, pues además era un momento boyante en nuestro país, en plenos 90, y apostar por el Sal Lence hubiese sido hacerlo sobre seguro. A Coruña nunca debió perder al Sal Lence, pero el deporte a veces desemboca en absurdos, que solo el tiempo deja a la luz lo estúpidos que fueron y lo sencillo que hubiese sido dejar con vida a históricos que dieron gloria y con los que siempre estaremos en deuda. En el año 1999, el equipo descendió a Liga Autonómica, en el 2005 a Provincial, y ahí llegó el final definitivo de la historia, pues la solución definitiva pasó por la fusión con el Viaxes Amarelle, que en realidad fue una absorción, con el único condicionante de que el equipo por entonces de Santa Comba, cambiase su sede a A Coruña. Desde entonces, el Viaxes Amarelle también hizo vibrar y a día de hoy es una entidad muy importante del deporte coruñés, militando en la actual Primera División.

EL ÚLTIMO TÍTULO

El último título del Sal Lence fue la liga de la temporada 1995/1996, llegando en la antepenúltima jornada, tras golear al Valladolid por 10-0 en un Barrio de las Flores vestido de gala para la ocasión. En aquella plantilla destacaban dos jugadoras por encima del resto, Ana Silva y Bea Seijas. La primera era apodada la Maradona del fútbol sala, lo que habla claro sobre sus cualidades, mientras que la segunda tenía una inteligencia desmesurada y dotes innatos de talento a disposición del equipo. No podemos olvidarnos tampoco de las Ana Sieiro, Sonia, Nuria, Cristina, María Bardanca, Carmela, Ceci, Susana y Paula, pues todas juntas formaron el que para muchos de los grandes entendidos es, aún a día de hoy, el mejor equipo de la historia.



EL DEPORTIVO CIUDAD TIENE MÁS DE 90 AÑOS DE HISTORIA

El club herculino fue fundado en el barrio de la Ciudad Vieja el 14 de abril del año 1932.

El Club Deportivo Ciudad es una entidad de relumbrón en A Coruña, pues no podemos olvidar que su fundación se produjo el 14 de abril de 1932, es decir, son ya más de 90 años de trayectoria, en la que mucha gente luchó lo indecible para mantener viva una llama que forma parte de la historia del barrio de la Ciudad Vieja.

En los inicios, el club se centra en dar una formación integral del deporte en la ciudad, contando con secciones, además de fútbol, de danza, baloncesto o ajedrez, entre otras. Las camisetas iniciales lucían colores negro y blanco, formando rayas verticales de manera alternativa, pasando posteriormente a ser plenamente “rojillas”. Es a partir de la década de los 60 cuando el club se centra en el fútbol. En los 70 llegan dos títulos de Copa de A Coruña de manera consecutiva (temporadas 74/75 y 75/76), siendo aún en la actualidad los más valorados en la historia del club. Las plantillas estaban conformadas por jóvenes coruñeses y por grandes jugadores llegados desde diferentes puntos del país y que militaban en categorías de relevancia como la Segunda B y la Tercera División, pero al verse destinados a hacer el servicio militar, que por entonces era obligatorio, en A Coruña, pues buscaban un club cercano al cuartel de Atocha, donde pudiesen jugar, mantenerse en forma y de paso disfrutar de su gran pasión por el mundo del balompié.

EL CALASANZ ES UN CLUB HERMANO

La inscripción del CD Calasanz en la Federación Gallega de Fútbol se pro-

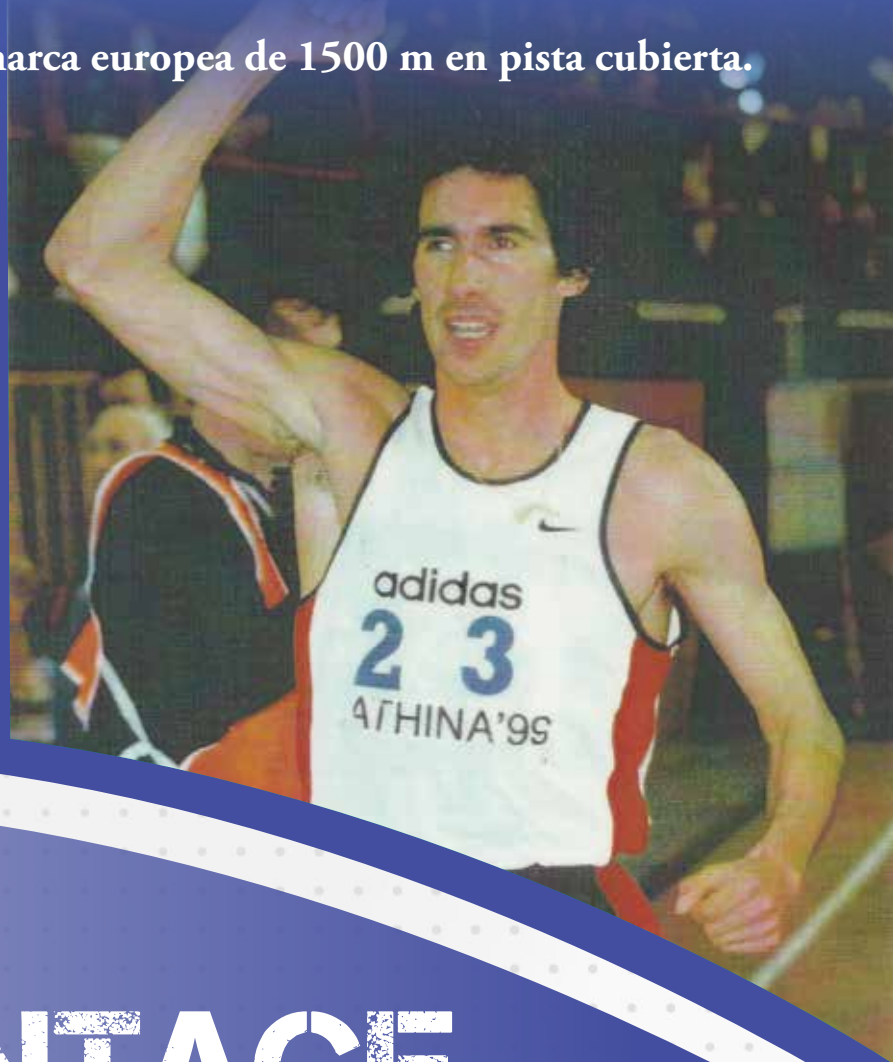
dujo en el año 1971 y para ello fue muy importante el apoyo del Deportivo Ciudad, a través del gran Ramón Fonte Guntín, más conocido como “Moncho”. Ahí se crea un vínculo grande entre los clubes, incluso colaboraciones, siendo la equipación del Calasanz un calco de la del Deportivo Ciudad, es decir, camiseta roja, pantalón blanco y medias rojas, algo que se mantiene así aún a día de hoy.

CENTRADO EN LAS ESCUELAS DESDE LOS 90

El mundo del fútbol fue cambiando y el Deportivo Ciudad se centró en la escuela de formación desde finales de los 90, siendo el propósito esencial que niños, niñas y jóvenes en general aprendan, se diviertan y disfruten con el deporte, que se empapen de sus valores para un desarrollo tanto deportivo, como personal y social. En la página web oficial de la entidad presidida en la actualidad por Fernando Rey, podemos leer lo siguiente: “Nuestras escuelas tratan de formar al jugador partiendo de la premisa que detrás del deportista siempre hay un niño, y que todos conocemos muchos niños que no llegaron a ser profesionales, pero nadie conoce un profesional que no fue un niño. No solo están nuestras escuelas, pues nuestros equipos de Aficionados, Veteranos y Súper Veteranos dan buena muestra de que todo aquel que lo desee puede prolongar su estancia en el club más allá de las etapas de formación. Esto es lo que somos desde hace 90 años. Disfrutamos de lo que hacemos, siempre con espíritu rojillo”.

ANDRÉS DÍAZ: UNA LEYENDA DEL ATLETISMO HERCULINO

El 24 de febrero de 1999, el coruñés batió la plusmarca europea de 1500 m en pista cubierta.



CORUÑA VINTAGE

El 9 de febrero del año 2021, en la ciudad francesa de Liévin, el noruego Jakob Ingebrigtsen superaba la añeja plusmarca europea de 1500 m en pista cubierta, tras un registro de 3:31.80. Tuvieron que pasar más de dos décadas para que algún atleta del continente pudiese superar la anterior marca de 3:33.32, vigente desde 1999, año mágico para el atletismo coruñés, pues fue Andrés Díaz el que hizo historia, sorprendiendo en una reunión celebrada en El Pireo, aquel tan recordado miércoles 24 de febrero, en el que la noticia corrió como la espuma por todas las radios del país, las primeras en hacerse eco de la noticia: Díaz había batido el anterior registro en posesión de Peter Elliot en más de un segundo, pasando directamente a la historia. Fue el previo a su primera medalla internacional, la cual ganó unas semanas después en el Mundial, también en pista cubierta, donde se quedó cerca de su mejor marca, consiguiendo así la medalla de bronce, acompañando en el podio a Haile Gebrselassie y Laban Rotich. También en 1999 hubo Mundial al aire libre y en la final más rápida de la historia de la competición, Andrés consiguió su mejor registro personal al aire libre, parando el crono en 3:31.83, lo que le sirvió para terminar en quinta posición. Fue una de las épocas de oro del 1500 en España, pues hasta tres atletas nacionales estuvieron en las cinco primeras posiciones, siendo Reyes Estévez tercero y Fermín Cacho cuarto. Por entonces, ya comenzara la era de Hicham El Guerrouj, uno de los mejores de la historia y que aquella tarde ganó, tras un gran mano a mano final con Noah Ngeny.

EL INICIO DE LA LEYENDA

El coruñés Andrés Díaz comenzó su carrera en el mundo del atletismo en los 800 metros, acudiendo a sus primeras competiciones internacionales en el año 1995, cuando alcanzó las semifinales del Campeonato Mundial en Pista Cubierta. También ese año ganó la medalla de plata en la Universiada, siendo

superado en meta tan solo por Ezequiel Sepeng. Su debut olímpico llegó en 1996, en Atlanta, donde no pudo superar la primera ronda. Mejor le fueron las cosas en el Europeo en Pista Cubierta de ese mismo año, donde se quedó a las puertas del cajón, tras finalizar cuarto.

EL CAMBIO AL 1500

En el año 1997, Andrés cambió de distancia, pasando a competir en los 1500 metros. Ese mismo curso mejoró su mejor registro personal en más de seis segundos y ya alcanzó la final en el Campeonato del Mundo en Pista Cubierta, acabando en quinta posición. Volvió a rozar la medalla en 1998, esta vez en el Campeonato de Europa, nuevamente bajo techo. En 1999 batió la plusmarca europea de 1500 metros en pista cubierta, quedando el registro vigente más de dos décadas, como mencionamos anteriormente, llegando posteriormente la también mencionada primera medalla internacional. Ya en el año 2000 llegó su segunda participación en una Olimpiada, consiguiendo llegar a la finalísima, terminando en séptima posición, lo que significó obtener diploma olímpico. Poco después de los Juegos, el herculino corrió el mejor 1500 de su carrera, en la reunión Herculis de Mónaco, completando la distancia en un tiempo de 3:31.48.

TERMINÓ SU CARRERA EN LOS 3000 METROS

Los últimos años de la carrera deportiva de la leyenda nacida en A Coruña fueron compitiendo en los 3000 metros. Comenzó en 2001 y fue Campeón de España, además de conseguir un segundo puesto en una prueba de la Copa de Europa. Se retiró en 2003, tras una carrera deportiva envidiable y al alcance tan solo de los elegidos.



☎ 881 064 854

☎ 650 523 030

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

ALBERTO PICADO POSE

ESPECIALISTA EN INSTALACIÓN DE PLADUR EN A CORUÑA

☎ 699 281 321

@pladuralbertopicadopose

www.albertopicadoplatur.es
Ecuador, 31º D - 15011 Labañou - A Coruña

DIAMOND SYSTEMS
PULIDOS

✉ info@pulidosdiamondsystems.es

🌐 www.pulidosdiamondsystems.es

📱 pulidosdiamondsystems

📷 pulidosdiamond.systems

La Coruña



Roberto · ☎ 673 867 013

López · ☎ 609 871 043

construcciones

ASCENSORES COMUNITARIOS, S.L.

Tlfs.: 689 732 062 · 608 386 488

Lg. Xivide, s/n - Leiloio · Malpica de Bergantiños
15113 A Coruña

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

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

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

Brushing
BARBERSHOP

A Coruña 1978
• Cortes & Afeitados • Caballero •

HORARIO:

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

Sábados de 9:00 a 14:00 h.



Carnicería
Pablo
O Carballés

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

Escribenos en: www.carniceriapablo.com

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

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

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



DOMINGO REY VÁZQUEZ

Araña el asfalto con nuestros precios

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

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



José Manuel Amigo González
VINOS GRANELES - EMBOTELLADOS
ADEGAS CAMBRE



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



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




Cafetería Pizzería
El Molino

Avda. de Erbecedo, 20. Coristanco

ESPECIALIDAD EN ENTRECOT

*Menú del día
Platos Combinados
Pizzas y Pastas*

Telf.: 981 734 366



Pencil & Fork
Un espacio diferente para los que buscan algo diferente

ALQUILER DE ESPACIOS

- ♣ Eventos privados
- ♣ Eventos de empresa
- ♣ Reuniones sala bosque
- ♣ Cenas Cluedo
- ♣ Concursos
- ♣ Rodajes

CURSOS Y TALLERES

- ❖ Gastronomía
- ❖ Idiomas
- ❖ Arte
- ❖ Salud y Bienestar
- ❖ Catas
- ❖ Música

TAPAS-CAFÉ

- Paloma de ensaladilla
- Minitortilla Adriá
- Brioches
- Bagels
- Miniburguers
- Tostas XL
- Desayunos

Web: Pencilandfork.es



pencilandfork_galicia




amore 

TODLO QUE NECESITAS EN ROPA INTERIOR

📍 C/ Torre, 3, Bajo · 15002 A Coruña

☎ 639 40 58 48



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.mueblesambade.net

ACADEMIA A FRAGA

TEL.: 604 024 612
C/ Pintor Pablo Manzano, 3 - 15660 Cambre (A Coruña)



A FRAGA ENCANTADA



C/ Pintor Lucio Muñoz, 3 - 15660 CAMBRE (A Coruña)
www.afragaencantada.es - escolainfantil@afragaencantada.com
Tel.: 981 656 269

La Gominola

www.lagominola.negocio.site

☎ 881 29 61 38

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



www.galpar.com
galpar@galpar.com

T.: 981 244 245
696 974 711

San Isidoro, 59 Bajo A Coruña

LIMPIEZAS ISKRA

MÁS DE
10 AÑOS DE
EXPERIENCIA

LIMPIEZAS DE COMUNIDADES

☎ 663 897 711

Especialidades Isabella

PLATOS ESPECIALES
PATACON MIXTO
PICADAS
AREPAS



📍 CALLE ALCALDE MARCHESI
Nº20 A CORUÑA

📷 ISABELLACAFE_CORUÑA

☎ 981 056 687



www.carpascernadas.com

CUMBRADOS - MESÍA [A Coruña]
Tif. 651 631 292

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

☎ 675590964

🌐 www.oklegalabogados.es

✉ contacto@oklegalabogados.es

OK LEGAL ABOGADOS



POLIDEPORTIVO Y MOTOR



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

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

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

Trabajo serio,veloz y eficaz
Resultados garantizados 100%
Amarre de amor,suerte en
tus proyectos y exámenes
Potencia espiritual contra
toda influencia negativa

Vidente Ayune

EXPERTO VIDENTE AFRICANO

613 492 465

Trabajo in situ o a distancia

Quitar mal de ojo,hechizos,
brujería

Ayuda a curar la impotencia,
enfermedades desconocidas
y problemas de fertilidad

Tambien habla inglés
y francés



Fernando Couceiro Carro
696 96 86 69

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

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



KIUSAO KUNG FU

ESCUELAS
WING CHUN &
ARTES MARCIALES

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

Fisioterapeuta

Técnico Deportivo

Cinturón Negro 5º DAN

Maestro de Entrenadores FELODA

20 años de experiencia en Artes Marciales

Instructor profesional de Wing Chun de adultos e infantil

Fundador de las Escuelas de Wing Chun KIUSAO KUNG FU

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



MAESTRO SIFU JUAN SALDEÑO

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

kusaokungfu.com





EL CLUB PELOTA CORUÑA CONTINÚA LIDERANDO

Los nuestros mandan en su grupo del Campeonato de España de 1ª División en frontón de 36 metros.

El pasado fin de semana se disputó la cuarta jornada del Campeonato de España con desplazamiento del Club Pelota Coruña a Pamplona. En paleta de cuero, los nuestros salieron con la pareja Estéfano-Ibarlucea, que dieron la talla en todo momento, pero el nivel de los navarros, con una pareja formada por Mendizabal y Nicuesa, es altísimo y lo volvieron a demostrar, apuntándose el duelo con bastante autoridad.

Paleta cuero: San Juan (2) CLUB PELOTA CORUÑA (0) (15-10 y 15-8)

Ya en pala corta, las cosas fueron muy diferentes, pues Gonzalo y Olazabal pusieron patas arriba el partido desde el principio, para llevarse el partido con autoridad, haciendo un primer parcial de escándalo, en el que mandaron un mensaje claro de que no iban a perdonar ni la más mínima opción. Los locales Esparza y Cabodevila nada pudieron hacer ante el vendaval que los azotaba sin piedad y aunque dieron la cara en el segundo parcial, nada pudieron hacer en el duelo.

Pala Corta: San Juan (0) CLUB PELOTA CORUÑA (2) (6-15 y 11-15)

En definitiva, gran victoria de los nuestros a domicilio en la modalidad de pala corta, aunque en paleta cedieran ante una gran pareja formada por

los navarros. Con este resultado, el Pelota Coruña mantiene la primera plaza de la clasificación general de su grupo. Este fin de semana regresan los duelos al frontón de A Torre y con ello finaliza la primera vuelta de la competición.





POLIDEPORTIVO

ESCOLA GALICIA SPORT PUSO PATAS ARRIBA EL MATA JOVE

Exhibición de las coruñesas en Gijón, para imponerse con gran autoridad en el sector del Nacional.

El Pabellón de Deportes Mata-Jove de la ciudad de Gijón acogió la fase del sector del Campeonato de España de categoría senior de hockey sala con la participación del club coruñés Escola Galicia Sport. En tierras asturianas, las de Ángel Iglesias volvieron a demostrar que cuentan con una generación brillante, que no tiene límites, pues no solo es la calidad que atesoran estas jugadoras, sino que además se dejan el alma en cada acción, se concentran de manera superlativa y forman un bloque solidario y con alma depredadora y espíritu de campeón. Son un orgullo para nuestra ciudad y lo han vuelto a demostrar a lo grande. Primero salieron campeonas de Galicia con máxima autoridad, después arrollaron en el sector, tras dos encuentros magníficos y para la historia, y este mismo fin de semana ya están en Almería para demostrar que estar entre los dieciséis mejores equipos de España tampoco se les queda grande. Ya lo decía Pili Pardo, una de las grandes propulsoras del proyecto de Escola HC, tras ganar el Gallego en Riazor: “Estas niñas son capaces de todo. Estoy absolutamente segura de que van a pasar en Asturias y van a llegar a Almería, tienen todo para triunfar”. La veterana ex jugadora no se equivocó y Escola puso el Mata

Jove a sus pies, ese pabellón que tanta gloria ha vivido en el mundo del hockey sobre patines con su Telecable HC, y con dos encuentros soberbios se llevó el gato al agua y a lo grande, recibiendo una sonora ovación de un público que supo reconocer la gran superioridad de un equipo que todavía no se conforma y sigue soñando en grande.

Primer encuentro:

Aridaman (Las Palmas) (0) - ESCOLA GALICIA SPORT (7)
Goles de Uxia (2), Sofia (2), Yurena, Adriana y Claudia.

Segundo encuentro, donde se jugaba el primer puesto del sector:

RGC Covadonga (Gijón) (1) ESCOLA GALICIA SPORT (5)
Goles de Claudia, Sara, Sofia, Uxia y Adriana, marcando para las locales Diana.

Con estos resultados, Escola Galicia Sport se clasificó para la siguiente fase y entró así en el top 16 Nacional. La siguiente fase está teniendo lugar este mismo fin de semana en tierras andaluzas, concretamente en Almería.



BO REMATE DE ANO E COMEZO DO 2023 PARA A ATLÉTICA A SILVA

A entidade de Ordes continúa medrando e formando a grandes deportistas tempada tras tempada.

O 17 de decembro celebrouse en Ourense o Campionato de Galicia de probas combinadas por equipos. O equipo feminino do Atlético Silva obtivo a 7ª posición, competindo Noa Rey, Diana Mosquera e Antía Calvo, obtendo 6666 puntos. O equipo masculino, por outro lado, logrou a 4ª posición, obtendo 8847 puntos. O grupo estivo formado por Jose Domínguez, Luis Dam e Raúl Gude. Ademais, celebrouse ese día un control, no que os atletas da entidade de Ordes obtiveron mellores marcas persoais.

CONCENTRACIÓN DA FEDERACIÓN GALEGA E ESPAÑOLA

Na última semana do ano 2022, o adestrador de lanzamentos da Atlético, Pepe Domínguez, peza clave na preparación de atletas dende categorías inferiores ata veteranas, foi seleccionado dende a RFEA para a Concentración de Lanzamentos Sub 18 en Xerez. Nesta concentración tamén acudiron Mercedes chilla (Récord de España de Xavelina) e o gran Manolo Martínez (Récord de España de Peso).

Un pouco máis preto da casa, en Ourense, Noa Rey e María Estévez foron chamadas pola selección para unha xornada de tecnificación deportiva na concentración Galega de vallas e medio fondo, no que tamén estiveron Mayka e David para seguir aprendendo deste deporte.

Con estas dúas concentracións rematou o ano para a Atlético, no que os seus deportistas lograron acabar con 3 metais Internacionais, 17 Nacionais e 94 Galegos.

COMEZO DE 2023- CAMPIONATO GALEGO ABSOLUTO

O comezo da competición no ano 2023 non chegou ata finais do mes de Xaneiro, o sábado 21, onde se citaron en Ourense os mellores e as mellores atletas de Galicia na disputa do Campionato Galego Absoluto. A Atlético A Silva Ordes contou con seis atletas participantes, obtendo dúas medallas. María Aguiar logrou a prata no salto de altura cun rexistro de 1,60m e unha 9ª posición en triplo salto, mentres que Pedro Pose obtivo a terceira posición en 400 metros lisos cun rexistro de 49,88 (representando ao Atletismo Santiago, pero entrenado polo noso responsable da velocidade, Pablo Rodríguez). Pola súa banda, Daniel Loureiro logrou unha 7ª praza en lonxitude, saltando ao foso en 6,19m. Paula Noya en 400 metros lisos acadou a novena posición, acabando en 1:01:47 e mellor marca persoal. Na velocidade pura, eran dúas as representantes que acudían na proba de 60 metros lisos, Alma Bello e Paula Fernández, que obtiveron o 23º posto (8,41) e o 29º (8,50) respectivamente.

LA ILUSIÓN ES ABSOLUTA EN EL CLUB CICLISTA BETANZOS

El proyecto de la sección femenina da un nuevo paso hacia adelante en este recién iniciado año 2023.



POLIDEPORTIVO

La escuela de formación del Club Ciclista Betanzos comenzó a preparar una temporada que se presenta muy ilusionante. Después de años de trabajo en la base, por fin ve la luz un proyecto en el que la directiva y la dirección deportiva brigantina llevan trabajando varios años. Hablamos del equipo de féminas en categoría junior, el cual este año contará con siete integrantes, cuatro chicas formadas desde la base y tres incorporaciones provenientes de otras entidades de Galicia. En una campaña en la que compaginarán pruebas de Copa de España, del calendario Gallego y alguna otra en distintas comunidades, el equipo de féminas del CCB estará formada por las siguientes corredoras:

- **Andrea Prado Lareo (05/09/2005), junior de segundo año:** Andrea forma parte de la Escuela del Club Ciclista Betanzos desde el año 2016, cuando se incorporaba a la Escuela en categoría alevín. El año pasado a punto estuvo de llevarse el Ranking Gallego de la Copa de Carreteras y participó en tres pruebas de Copa de España con el CCB.

- **Lucía Ballester Yanes (10/10/2006), junior de primer año:** Lucía es de las que forman parte de la Escuela del CCB desde su reactivación en el año 2013, sin duda un montón de años y un claro ejemplo de formación desde la base. El año pasado, junto con Andrea, disputaba también tres pruebas de Copa de España, así como la práctica totalidad del calendario gallego.

- **Uxia Gómez Sánchez (19/10/2006), junior de primer año:** Uxia, al igual que Lucía, fue de las primeras que se incorporaba en el año 2013 a la escuela de ciclismo del CCB. También el año pasado participó en pruebas de Copa de España y del calendario gallego de carretera en categoría cadete.

- **Sara Veiga Prado (31-01-2006), junior de primer año:** Sara se incor-

poraba a la Escuela del CCB en el año 2017 y desde entonces su progresión ha sido constante, sin duda una de las corredoras con más ímpetu y ganas.

- **Xiana Camiña Exposito (22/11/2006), junior de primer año:** Xiana es una de las tres incorporaciones al CCB. La corredora de Redondela se formaba en el Avanza, una de las Escuelas de ciclismo más potentes de Galicia. Será su primer año con un calendario de Copa de España, aunque experiencia y garra no le faltan.

- **Lucía Torres Alonso (06/04/2005), junior de segundo año:** Lucía es otra de las incorporaciones al equipo de féminas del CCB. La corredora viguesa, procedente del Club Ciclista Teis, al igual que Xiana, debutará en un calendario de Copa de España. Son muchas las ganas y la ilusión que Lucía trae a este proyecto.

- **Laura Anes Fernández (06/04/2005), junior de segundo año:** Laura viene de una de las grandes Escuelas de ciclismo gallegas, el Club Ciclista Cidade de Lugo. Habitual en las pruebas del calendario gallego se incorpora al equipo de féminas del CCB con muchas muchas ganas e ilusión.

Al frente de este proyecto, el aspecto deportivo correrá a cargo de Iván Brallo, ex corredor en activo hasta la temporada 2020 en categoría sub-23, y de Patricia Roel, toda una institución en el ciclismo en Betanzos, graduada en ciencias de la Actividad Física y el Deporte, además de pionera del ciclismo femenino, logrando varios Campeonatos de España. Patri llegó a ser ciclista profesional en Italia durante dos temporadas e integrante de la Selección. No podemos olvidarnos de Víctor Rivas, que ejercerá como auxiliar y mecánico



ALBERTO SEOANE: EL CAMPEÓN QUE QUIERE VOLVER POR SUS FUEROS

El coruñés es una estrella del tenis de mesa mundial y tras recuperarse de una lesión ya sueña con París 2024.

El coruñés Alberto Seoane participó en el Mundial de tenis de mesa adaptado, disputado el pasado mes de noviembre en Granada. Estar en la cita ya fue un éxito, pues no podemos olvidar que a comienzos del año 2022 sufrió un atropello que lo mantuvo apartado de la competición durante más de cuatro meses, debido a una lesión en el hombro. Finalmente logró la clasificación sobre la bocina, en el último torneo puntuable, disputado en Tailandia, de donde se llevó una medalla de bronce. Ya en tierras andaluzas se enfrentó al estadounidense Ian Seindenfeld, cayendo en tres mangas. Fue lo de menos, lo importante ya estaba conseguido, volver a disfrutar de la competición y de un deporte que lo llevó al estrellato.

El presente año 2023 será muy importante, pues habrá Europeo, el cual adjudicará plazas para los Juegos Olímpicos de París. La ilusión del nuestro es estar en unos Juegos una vez más y a buen seguro que lo dará todo para conseguirlo. Los entrenamientos en el Club del Mar de San Amaro, además de las duras concentraciones con la Selección Nacional ayudarán al deportista a alcanzar su mejor pico de forma para afrontar un reto para el que ya demostró estar más que capacitado. Es una estrella y aún le quedan muchos días de gloria por darnos a todos los aficionados.

Alberto padece el síndrome de TAR, el cual hace tener los brazos más cortos, pero esto no fue un impedimento para que pudiese triunfar a lo grande en el mundo del deporte, pues el tenis de mesa lo llevó a superarse cada vez más, hasta convertirse en un gran campeón. Algunos de los éxitos más reconocidos en su palmarés son el doble diploma conseguido en los Juegos de Río y los dos títulos ganados en el Campeonato del Mundo por equipos.





POLIDEPORTIVO

DOMINICOS SE IMPUSO A COMPAÑÍA EN LA FIESTA DEL HOCKEY CORUÑÉS

Los de Riazor sufren en la tabla pero aún tienen intactas las opciones de permanencia en OK Liga Plata.

La fiesta del hockey sobre patines coruñés llegó de nuevo a finales del mes de enero y lo hizo en el Pabellón de Elviña II, actuando el Club AA Dominicos como local ante un Compañía de María que llegaba a la cita con el agua al cuello y con la imperiosa necesidad de ganar para poder comenzar a soñar con una reacción definitiva y con salvar la categoría. Y es que los de Riazor no pasan por un buen momento, ya que tan solo fueron capaces de sumar cinco puntos hasta el momento, pero a la vez no tienen imposible seguir en OK Plata, pues tan solo son cuatro unidades de desventaja con la zona de permanencia. Vendrell, Oviedo Roller, CP Congress e incluso Cerdanyola y Olot no son inalcanzables, eso sí, urge una reacción urgente, pues llegó la hora de la verdad, las diez últimas jornadas. En el derbi dieron la cara y tuvieron muchas opciones para poder puntuar, fallando incluso hasta cuatro directas, pero finalmente fueron los de la Ciudad Vieja los que impusieron su ley. Primero golpearon a los seis minutos con un golazo del eterno Martín Payero, para antes del intermedio poner el 2-0 por mediación de uno de sus canteranos, Iñigo Varela, y tras fallar los visitantes dos directas. Los de Sellas volvieron a tener la oportunidad a bola parada tras el intermedio pero Nil Generó no acertó ante un Neto que se convirtió en uno de los héroes de la tarde. El propio Nil rompió por fin el gafe y puso la emoción absoluta a falta de tres minutos, teniendo posteriormente la opción de empatar un Javi Jurado que se volvió a encontrar con el arquero blanquinegro en la cuarta oportunidad de los suyos a bola parada. Finalmente, el 2-1 fue definitivo y los de la Ciudad Vieja espantaron los fantasmas del descenso de golpe, sentenciando prácticamente su permanencia en la OK Plata. Aspirar a cotas

mayores parece complicado esta campaña, pero ojo a este club en los años posteriores, pues el elenco de jóvenes crece cada vez más y está muy cerca de llegar a una madurez importante, lo que a buen seguro va a permitir a esta entidad soñar en grande, es decir, con el ascenso a OK Liga.





CHEGA A COPA 5X5 DEPUTACIÓN DA CORUÑA- BALONMÁN NA RÚA

O pasado mércores 31 de xaneiro tivo lugar o acto de presentación na sede da Deputación Provincial.

A Copa 5x5 Deputación da Coruña - Balonmán na rúa levará o balonmán ás rúas de sete localidades da provincia, nun proxecto dirixido a nenas e nenos de 6 a 11 anos, que se achegarán ao balonmán dunha forma lúdica e deportiva. O pasado mércores 31 de xaneiro tivo lugar o acto de presentación na sede da Deputación Provincial, no que participaron a deputada de Deportes, Cristina Capelán, e o presidente da Federación Galega de Balonmán, Bruno López Molina.

Cristina Capelán destacou o atractivo desta proposta que, ademais de promocionar os concellos con esta orixinal competición, “saca o balonmán dos pavillóns para que poida ser desfrutado polo público na rúa”. Capelán referiuse “ao importante papel da Federación Galega de Balonmán e a súa aposta de chegar a máis concellos nos que aínda non hai escolas ou clubs estables mediante iniciativas como esta, que permiten unha maior visibilidade a este deporte, achegando o balonmán a todos eses nenos e nenas que non o practicaron nunca e que ademais crean sinerxias entre o deporte e o tecido local”. Pola súa banda, Bruno López agradeceu a aposta da Deputación da Coruña por un proxecto “novidoso e valente, que nos permite darlle visibilidade ao noso deporte escapando dos pavillóns e montando unha gran festa lúdica e deportiva en lugares emblemáticos de sete localidades da provincia”. O máximo responsable da FGBm referiuse á primeira proba da Copa 5x5, que se vai disputar esta fin de semana en Carballo, na que contan co apoio do

Concello, dos centros escolares e do club Xiria: “Vai ser unha proba de fogo nun pobo que vive o balonmán con paixón”.

“A Copa 5x5 Deputación da Coruña – Balonmán na rúa” contará cun total de sete sedes e na última, Camariñas, celebrarase a final na que participarán os 6 campións das probas anteriores. O torneo comezará esta fin de semana (do 3 ao 5 de febreiro) na Praza do Concello de Carballo, e posteriormente desprazarase a Cerceda (10-12 de febreiro), Ferrol (24-26 de febreiro), Muros (10-12 de marzo), Arzúa (24-26 de marzo) e Ribeira (14-16 de abril). Nos lugares elixidos dispórase unha pista de mini-balonmán ao aire libre, con bancadas para que as familias poidan gozar vendo en acción aos máis pequenos/as. Os equipos participantes deberán ter un mínimo de 5 integrantes ademais dun/ha responsable (de máis de 16 anos). A inscrición é gratuíta e a Federación Galega de Balonmán está a contactar cos centros escolares das diferentes localidades, co obxectivo de impartir sesións de promoción do balonmán, nas que xa se introducirán unhas nocións básicas para xogar un partido desta modalidade.

Todas e todos os participantes recibirán unha equipación conmemorativa e os dous primeiros clasificados de cada proba en cada categoría recibirán un trofeo e medallas para todos os integrantes do equipo. Os rapaces e rapazas que teñan interese poderán inscribirse no seu propio centro escolar ou a través da páxina oficial da Federación Galega de Balonmán.



A CORUÑA VOLVERÁ A ABRIR EL CAMPEONATO DE GALICIA DE RALLY

La fecha elegida para el pistoletazo de salida es el fin de semana del 17 al 19 del mes de marzo.

El mundo del automovilismo vive el inicio de una nueva etapa, ya que llegó a la presidencia de la Federación Gallega, Antonio Rodríguez Troitiño, tras unas elecciones en las que se impuso con máxima autoridad al otro candidato que optaba a suceder en el cargo al inhabilitado por la justicia Iván Corral, Carlos Álvarez Sindín. Que la Federación necesitaba un cambio ya no se le escapaba a nadie y la confianza en Antonio fue unánime, pues la asamblea respaldó la candidatura del lalinense con 55 votos de 57. En cuanto a las votaciones de la comisión delegada, Xeración Renova FGA obtuvo todos los puestos en la mesa, lo que habla por sí solo sobre la confianza que existe en Troitiño. Y es que entre otras cosas, entrar a una casa en la que el presidente ocupaba el cargo desde 1984 no fue precisamente sencillo, pero por fin entra aire fresco a un ente autonómico que parecía más bien un coto privado de una persona que tenía que haber dejado paso hace mucho tiempo. Y no porque la justicia lo asediara, que también, sino porque estar en una presidencia durante 38 años, no puede traer nada bueno, ya que llega un momento que te acomodas en el cargo y evitas que el deporte al que representas crezca de manera acorde a sus posibilidades reales.

CALENDARIO 2023

En el primer borrador sobre el calendario 2023, presentado el pasado 7 de diciembre, podemos observar que el Campeonato de Galicia de Rally constará de nueve pruebas, saliendo de la competición el Rally de Noia, entrando en su lugar el Rally Botafumeiro, otro de los históricos y que tanto gusta al aficionado.

INICIO EN A CORUÑA

Si nada cambia y al igual que sucedió en 2022, el Rally de A Coruña dará inicio a la temporada. Será el fin de semana del 17 al 19 de marzo y en la ciudad de cristal estarán los más grandes de la comunidad. La pasada campaña estuvo incluso Iván Ares, piloto del Supercampeonato de España, quien además se apuntó el triunfo, tras un mano a mano con Víctor Senra, actual campeón autonómico por sexto año consecutivo. Si Víctor vuelve a competir el Gallego y a ganarlo, superaría el récord de Germán Castrillón y pasaría a ser el piloto más laureado en el Campeonato de Galicia en solitario.



MOTOR

CALENDARIO PROVISIONAL DEL CAMPEONATO DE GALICIA DE RALLY

Salvo sorpresa final, habrá nueve pruebas, siendo la primera en A Coruña y la última en Ribeira.

CAMPEONATO DE GALICIA DE RALLY 2023

FECHA	RALLY
17- 19 DE MARZO	27º- RALLY DE A CORUÑA
14- 16 DE ABRIL	28º- RALLY BOTAFUMEIRO
12- 14 DE MAYO	5º- RALLY MARIÑA LUCENSE
02-04 DE JUNIO	5º- RALLY DE PONTEVEDRA
07-09 DE JULIO	19º- RALLY SUR DO CONDADO
18-20 DE AGOSTO	37º- RALLY PAZO TIZÓN
15-17 DE SEPTIEMBRE	11º- RALLY OURENSE RIBEIRA SACRA
20-22 DE OCTUBRE	44º- RALLY SAN FROILÁN
17-19 DE NOVIEMBRE	3º- RALLY RIBEIRA- RÍA DE AROUSA



TECHCOPY
IMPRESIÓN & TECNOLOGÍA
www.techcopycarral.com

IMPRESIÓN DIGITAL & COPISTERÍA

Impresión Digital y Diseño Gráfico, Tarjetas de Visita, Flyers Publicitarios, Carpetas Personalizadas, Talonarios, Cartelería, Gestión Documental

☎ 981670267 / 630634317

✉ pedido.print@gmail.com

📍 C/ Pinguela nro 3 bajo Carral, A Coruña



ARTURO

AGRO FORESTAL

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

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



ALIMENTACIÓN PARA DEPORTISTAS SERVICIO DE NUTRICIONISTA

- Dietas para intolerancias alimentarias
- Control de peso
- Tés a granel
- Medicina y Salud
- Belleza, Cosmética y Cuidado Personal
- Alimentos Orgánicos

CENTRO COMERCIAL CUATRO CAMINOS (2 HORAS DE PARKIN GRATIS)
CENTRO COMERCIAL GADIS HIPER O'BURGO Teléfono: 981976952

automóviles



Telfs: **881 062 337**
679 314 039

Mesón do vento, s/n.
15685 Ordes (A Coruña)

automesonsport@gmail.com

GROBASSL CONSTRUCCIONES

Vilar, 1 - Mesía
T: 981 683 985 / 608 187 576
cnesgrobassl@grobas.info

Explotacións Forestais



García Mirás

TELÉFONOS

690 02 50 13 (Enrique García)

981 19 99 94 (Oficina)

O Castrallón - Cumbraos

15685 MESÍA (A Coruña)

efgarciamiras@gmail.com

Residencia Fonte do Santo

Residencia de personas mayores

cuestión de cariño



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



Antonio Ruibal QUIROPRÁCTICO

Miembro de la Asociación Española de Quiropráctica No. 1038

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

C/ Concepción Arenal, 1 -Bloque 2- 1a LA CORUÑA
Rúa Amor Ruibal, 31-1A SANTIAGO
Rúa Padres Pasionistas, 20-Bajo CALDAS DE REIS

Telf: 609 82 69 67



www.cerrajerosencoruna.es

CERRAJERÍA

Urgencias: 659 732 278

24
HORAS

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

Apertura de puertas, cajas fuertes y portales.

PANTUFLAS

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

FOTO

Loly

IMPRESIÓN AL MOMENTO, ENVÍA TUS FOTOS:

- Accede al link:
<https://mykiosk.io/photoprintme/fotololy/>
- O escaneando este código QR



C/Juan Flórez, 47 · 15004 A CORUÑA

www.fotololy.es

981 121 908



EXPIGA

www.expiga.com

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

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

EXPERTOS INMOBILIARIOS GALLEGOS S.L.



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

DEPORTE Y SALUD

3 CONSEJOS PARA RENDIR MÁS EN TU ENTRENAMIENTO DE FUERZA

Sin duda, cada día son más las personas que deciden dar un giro a su vida y buscar ese cambio físico que tanto desean. Para ello recurren al entrenamiento de fuerza como la opción principal y la base de su programa de ejercicio.

Este tipo de entrenamiento ayudará a generar masa muscular, aumentar nuestra densidad ósea, tener un cuerpo más funcional, perder grasa corporal y, por ende, vernos mejor en el espejo.

Pero, a diferencia de lo que muchos pueden pensar, trabajar la fuerza no es algo sencillo y, si queremos obtener los mejores resultados posibles, es necesario tener en cuenta una serie de detalles. A continuación, te explicamos 3 consejos que te serán de utilidad a la hora de sacarle el mayor partido posible a tu entrenamiento de fuerza:

1. CUIDA LA TÉCNICA DE LOS EJERCICIOS

El abanico de ejercicios para entrenar fuerza es enorme. Podemos fortalecer nuestros músculos ya sea en el gimnasio con máquinas más complejas, con unas simples mancuernas o con el propio peso corporal. Las opciones son infinitas, así la excusa del material o del tiempo no tiene cabida.

Eso sí, que exista una multitud de opciones no quiere decir que entrenar fuerza sea relativamente sencillo. Tenemos que tener mucho cuidado con la técnica de los ejercicios, por muy fáciles que estos parezcan.

Mantener una correcta higiene postural será clave para evitar lesiones y contratiempos indeseados.

2. NO TE OLVIDES DE CALENTAR

Es habitual pensar que los ejercicios de fuerza no son “demandantes” de forma notoria como sí pueden parecer aquellos ejercicios cardiovasculares intensos, por lo que mucha gente comienza su entrenamiento de fuerza sin prestar excesiva atención al calentamiento.

Esto es un error tan común como fatal. Calentar bien es primordial a la hora de realizar ejercicio físico, sea del carácter que sea. Si no quieres ‘romperte’ y/o rendir peor, enfoca bien tu calentamiento.

Primero empieza con una fase más general que englobe movilidad articular, estiramientos, etc. Posteriormente, prosigue con un calentamiento

más específico como unas series de aproximación, por ejemplo.



3. DESCANSA LO SUFICIENTE

Un descanso inadecuado no es conveniente para ningún aspecto de nuestra salud y de nuestra vida en general, y si nos ceñimos al ámbito del deporte y del ejercicio lo es aún menos. ¿Quieres recuperarte bien de tus sesiones de entrenamiento de fuerza, progresar y estar cada día más cerca de tu mejor versión? Pues entonces no te queda otra que dar prioridad a tu descanso.





Lucía Rivas
DIETÉTICA, NUTRICIÓN y COACHING NUTRICIONAL

Asesoría nutricional y dietética con la filosofía coaching

www.luciarivasnutricion.es

C/Gaiteira, 48 Bajo

CITA PREVIA 683 196 116





Virsula Cacharrón
quiromasaje

Síguenos en  

Cortaduría, 7 15001 A Coruña
 608 001 141



PANADERÍA
Elida Mesejo
☎ 981 702 004

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



PINTURA Y DECORACION
PEDRO BRANDON NEGREIRA

C/. Pedra Furada, 9 - 1.º
CARBALLO (A Coruña)
Telf. 606 513 836

TAPAS CERVEXARÍA RACIONES

CANOSA

RONDA DE OUTEIRO 198 - A CORUÑA
TEL.: 981 11 95 80

eltrapo
desde 1987

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

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

☎ 981 273 530




VETERINARIA
bergondo

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

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

Becky
Peluquería Estética Unisex

C/ Curros Enríquez, 2 bajo
15178 Maianca - Oleiros - A Coruña
981 617 932



Allianz 

Patricia Caamaño Rodríguez
Agente de seguros exclusivo
de Allianz
C010932841502D
E-mail: patricia.caamano@allianzmed.es

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



CONSTRUCCIONES FUENTEBROS

Albañilería
Revestimientos
Azulejo
Plaqueta

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

Bayfa 

ingeniería e
instalaciones

PROYECTOS CLIMATIZACIÓN
VENTILACIÓN
MANTENIMIENTOS
ENERGÍAS RENOVABLES
CONTRAINCENDIOS

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



AUGA & XABÓN
LAVANDERÍA AUTOSERVIZO
PERILLO

DE 9:00h A 22:45h OS **365** DÍAS DO ANO

PRODUCTOS ANTICOVID
ANTIBACTERIANOS
FUNGICIDAS

SECADO 17KG **1€** DESDE 10 min

LAVADO 20KG **6€**

LAVADO 12KG **3€**

LAVADO 15KG **5€**

Estamos na Avda. Rosalía de Castro n.º 243 PERILLO (OLEIROS)



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

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

☎ 981 600 029

CHOCOLATERÍA



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

Disponemos de terraza



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



981 922 347

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