

CORUÑA²SPORT[®]

EL PERIÓDICO DEL PARTIDO

ESPECIAL

500

EDICIÓN



ESTADIO RIAZOR

12 MAR 19:00 H

50
EDICIONES

500.000
PERIÓDICOS DISTRIBUIDOS

26
DEPORTES

2.500.000
DESCARGAS

1500
REPORTAJES

600
ENTREVISTAS



Donaire

Vehículos nuevos, seminuevos y de ocasión.

Más de 150 vehículos en stock

Financiación a su medida

Vehículos desde 1000 €

Compramos su coche - Máxima tasación

Garantía hasta 24 meses

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

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

www.autosdonaire.es



CORUÑA SPORT N.º 50 - El periódico del partido - Marzo 2023 - EJEMPLAR GRATUITO



Sheila Naveira

ESPECIALISTA EN ESTÉTICA AVANZADA Y DERMOTRICOLOGÍA

Cita previa:
617 988 589



Sheila Naveira

INDIBA®
DEEP BEAUTY
FRIGONIC BODY CARE SYSTEM



DERMAPEN

MESOTERAPIA CAPILAR

Diagnóstico gratuito



LO NOTARAS
Y
TE LO NOTARÁN



BENEFICIOS DEL TRATAMIENTO:

- Aporta mayor grosor al cabello.
- Repara fibras dañadas.
- Aumenta la creación de queratina.
- Reduce notablemente la pérdida del cabello.
- Frena la alopecia.
- Potencia la velocidad del crecimiento.
- Aporta brillo y vitalidad.

Bono 5 sesiones Caída: **275€**



ULTRACAVITACIÓN SNELL

COLABORADORES	8
EL DÍA DEL PARTIDO	10
EL DÉPOR	13
EL RIVAL	26
POLIDEPORTIVO	29
LEYENDAS	40
A COSTA SPORT	43
DEPORTE Y SALUD	67
PASATIEMPOS	70

EDITORIAL

“Simplemente, ¡gracias por tanto apoyo!”

En el año 2016 salía impresa la primera edición de la revista Coruña Sport y lo hacía con la firme intención de consolidarse en el tiempo, intentando llegar al máximo de deportes posible para poder dar de manera correcta una gran visibilidad a los deportistas, poniendo especial interés en aquellos deportes que de manera incomprensible están más alejados de los grandes focos, además de en el día a día de un RC Deportivo que es una religión para la gran mayoría de los habitantes de nuestra ciudad y también de nuestra área de influencia. La respuesta fue fabulosa, tanto por parte de clubes, como de técnicos, como de los propios protagonistas y de los aficionados en general, por lo que tan solo podemos mostrar agradecimiento una vez más. No existen las palabras para poder reconocer su colaboración a un mundo del deporte que si de algo sabe es de solidaridad.

En este mes de marzo de 2023 llegamos a la publicación número 50 y queremos volver a decir gracias, en especial a esas personas que mostraron su total interés en nuestro proyecto siempre y en cada momento, llevándose la palma nuestros patrocinadores y nuestros lectores, que son, sin duda, parte del eslabón y de la idiosincrasia de esta familia que formamos en JL Publicaciones. Su apoyo fue muy grande en cada momento desde nuestra fundación. No existen los calificativos para poder definir lo respaldados que nos sentimos en cada instante, ellos nos dan esa fuerza absoluta por la que estamos obligados a superarnos cada día para seguir yendo a más, pues si algo tiene claro cada miembro de este equipo es que no nos conformamos solo con haber llegado hasta aquí. Así, nuestra apuesta pasa por volver a ilusionarles, siempre con el optimismo y la confianza de ser capaces de volver a dejar huella. El ascenso del Depor a buen seguro que será ese punto en común de encuentro que buscamos todos y que tanto deseamos poder festejar juntos a final de temporada. Las posibilidades están ahí y además lo vamos a conseguir, pues cuando A Coruña se une, no hay objetivo que no pueda alcanzar. Es época de remar, pero pronto vamos a celebrar. Y es que si algo se palpa es que esta vez sí se dan todos los ingredientes para una gran fiesta. No lo duden amigos lectores, ¡Nos van a ver volver!

Álvaro Aldrey

STAFF



EDITA

JL PUBLICACIONES S.L.

AVDA. BUENOS AIRES, 5 - BAJO 2
15004 A CORUÑA

ATENCIÓN AL CLIENTE

☎ 881 124 648

☎ 698 140 808

E-MAIL: INFO@JLPUBLICACIONES.COM

WEB: WWW.JLPUBLICACIONES.COM

DIRECCIÓN

JOSÉ LUIS FERNÁNDEZ

REDACCIÓN

ALVARO ALDREY

DISEÑO Y MAQUETACIÓN

ANDREE MONTESINOS

PUBLICIDAD

M^a JOSÉ TENREIRO

CRISTINA OTERO

SALVADOR GONZÁLEZ

GEMMA MURILLO

ADMINISTRACIÓN

EVELIN RUBERTE

FOTOGRAFÍA PORTADA

RC DEPORTIVO

DEPÓSITO LEGAL: C-1553-2018

COLABORADORES

PILY PARDO

DONATO GAMA

RAÚL INFANTE

JORGE URIACH

FERNANDO BLANCO

JORDI URIACH

ANTONIO RUIBAL



GRACIAS

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

HEMOS SUPERADO LAS 550.000 IMPRESIONES ENTRE LAS 3 REDES SOCIALES.

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

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

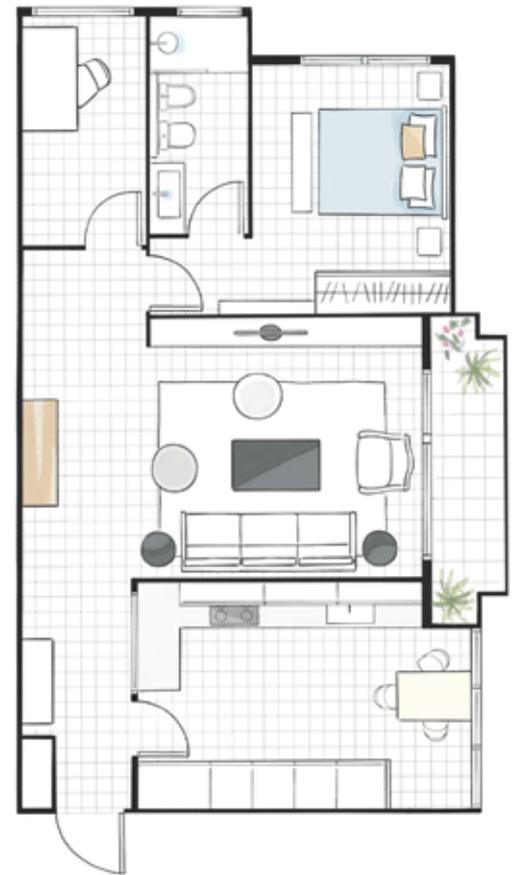
Síguenos en www.timesport.eu y en las Redes Sociales:





GESTORÍA
OTERO

Servicios Inmobiliarios



GESTORÍA
OTERO

T. **981 216 435**

Calle San Andrés 78. | 15003 La Coruña

info@gestoriaotero.com | www.gestoriaotero.com

@picnic_bar_

PICNIC
BAR

www.picnicbar.es

**COMIDA
PARA
LLEVAR**



Tapas y raciones variadas

Disponemos de una amplia carta que te sorprenderá y también de opciones veganas.



Especialistas en tortillas

Nuestras tortillas están todas hechas con aceite de oliva virgen y patata gallega.

C/ Felix Acevedo 9, bajo - 15008 A Coruña - 881 897 493

Avd. Monelos, 57 - 15009 A Coruña - 981 281 002



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!**



CARPINTERÍA FIDALGO

TODO TIPO DE TRABAJOS EN MADERA : MUEBLES A MEDIDA, PUERTAS, TARIMAS
PREMARCOS DE OBRAS - PRESUPUESTOS SIN COMPROMISO.



☎ 636 716 884 ✉ carpinteriafidalgo@gmail.com
📍 fidalgo 📍 Meanos, 3 - 15856 - Zas (A Coruña)



📍 fidalgo descanso 📍 fidalgodescanso
☎ 636 846 780 ✉ carpinteriafidalgo@gmail.com
📍 Rúa Pontevedra, 36 Baixo - 15840 Santa Comba

JORGE URIACH

"¿Por qué no se callan?"

Demasiadas precauciones a perder llevó al Depor al empate sin goles en La Línea frente a la Balompédica. No es la primera vez que le ocurre esta circunstancia. Y es que tres ocasiones favorables para variar un partido no son suficientes para ganar los tres puntos.

Da la sensación que ganando en el estadio de Riazor y empatando a domicilio le sirve al entrenador para convencerse que de esta manera se conseguirá del ascenso directo, tal vez tenga razón o tal vez sea una locura, el tiempo dirá. Cierto es que defensivamente ha mejorado el equipo y esto le permite al inquilino del banquillo asegurar que el equipo "compite" mejor que en jornadas anteriores. Personalmente no me gusta la palabra "competir" aplicada al fútbol, no le encuentro el sentido.

Esa vulgar puesta en escena en La Línea permite una vez más concederle al Alcorcón que tome una ligera ventaja. Nos cuenta locuazmente el Señor Cano que todos los equipos perderán puntos hasta el final de la liga, ¿perderán o dejarán de ganar?

Quedan doce partidos por disputar, seis lejos de Riazor donde estará la clave del ascenso directo. Sigo insistiendo en que las ligas se ganan en casa y se "rematan" fuera y esta última es una asignatura pendiente. El tema de los cambios es otro factor a tener en cuenta, por supuesto que no son obligatorios pero están ahí para buscar soluciones con jugadores extraordinarios y maravillosos, lo dice el propio entrenador. Yo, observando los últimos resultados de nuestros vecinos de clasificación, todo parece indicar que el ascenso directo será para Deportivo, estoy convencido, o en todo caso para el Alcorcón.

¿Y por qué no se callan? Ahora mismo lo importante y urgente es el necesario ascenso del Deportivo, vital para la entidad, y se enredan en discusiones la alcaldesa de la ciudad y el presidente del Depor por un encallado convenio por el uso comercial del estadio. Estoy convencido que para nada afectará a la buena marcha deportiva y de su magnífica afición, pero mejor sería centrarse y dedicar todos los esfuerzos a ascender y discutir todo lo que haga falta cuando el Depor esté en la categoría que merece. Insisto ¿por qué no se callan? Esperen a que se llegue y pase el 28 de Mayo, precisamente último partido de liga en Pontevedra, y luego si acaso ya se ponen de acuerdo con el Deportivo en Segunda División. O así me lo parece...



FERNANDO BLANCO

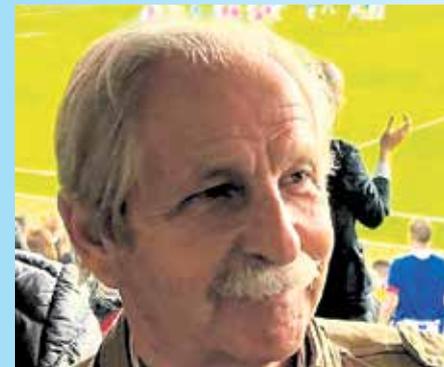
"Al equipo le falta algo de ambición"

Al equipo le falta ambición, acabar de creérselo cuando juega a domicilio. En casa está dando el nivel, ayudado y arropado por esos 20.000 aficionados que no fallan, pero fuera

sigue estando esa asignatura pendiente, que pensábamos que con los fichajes de Lucas, Saverio, Lebedenko o Arturo se iba a solucionar. Sin embargo, estamos en la misma, al Depor le cuesta mucho hacer gol y la verdad es que, jugar con la defensa tan atrás, con Olabe metido entre centrales, pues al equipo no le favorece, porque le cuesta mucho salir y llegar a los dominios de Lucas o Quiles, ya que el equipo contrario se cierra por lo general, repliega con mucha rapidez, más aún contra el Depor, que la mayoría de equipos le montan una línea de cinco, con lo que si no se hacen transiciones rápidas es muy difícil encontrar el gol.

La media inglesa de la que habla Óscar Cano no llega, pues así, como mucho llegaríamos a 74 puntos, y con esa puntuación no asciendes ni de broma, al menos de manera directa. Para quitarle la primera plaza al Alcorcón hay que dar más y sumar de tres también fuera de casa, si no es así no queda otra que pensar en las eliminatorias al término de la temporada regular.

Falta valentía, falta ambición, falta profundidad, se juega con mucho miedo a perder. El equipo vive ahora mismo obsesionado con dejar la portería a cero, que es algo bueno, pero creo que hay que exigirle más. La portería de enfrente hay que perforarla y ganar, mostrar solvencia, porque además, el Depor es el Real Madrid o el Barcelona de la Primera RFEF, ese equipo al que todos esperan con miedo y al que respetan, eso sí, si no haces daño te acaban perdiendo un poco ese miedo escénico que tienen los equipos cuando los visita el Depor. Para mí, el bloque no se está moviendo bien. El otro día con cero a cero, pienso que si tienes diez jugadores en el banquillo, tienes que hacer algo y no esperar al minuto 86 para hacer cambios. El mensaje que mandas así, no haciendo cambios, es que estás contento y que no necesitas modificar nada porque te conformas con el empate. Ahora llega uno de los rivales más peligrosos del campeonato, pero, sinceramente, a mí el partido en Riazor no me da miedo, pues el Depor en casa es muy fiable, estando la falta de goles en medio campo.



INSDMACOR, S.L.
INSTALACIÓN DE MADERA CORUÑA

- Colocación de madera en instalaciones comerciales, empresas o particulares
- Especialistas en carpintería de madera y carpintería general
- Armarios empotrados
- Puertas interiores y exteriores
- Tarimas flotantes
- Parqués
- Frisos

www.instalaciondemadera.com





RAÚL INFANTE

"Ni chicha ni limonada"



Ni chicha ni limonada. Un poco más que nada, ya que empatamos un partido en La Línea que estábamos obligados a ganarlo, no podemos ser tan conformistas si queremos el premio gordo. Creo, y creemos todos, que si en el desarrollo de un partido ciertos jugadores no tienen su día, hay que hacer cambios inmediatos, no esperar al minuto 80, para eso están los suplentes, los cambios no se hacen cuando el equipo está jugando bien o ganando, sino cuando hay que arreglar un desajustado.

Señor entrenador, no comparto con usted, refiriéndome a unas declaraciones que hizo a la prensa, que al Deportivo le falte fortuna. Los partidos se ganan con goles y le aseguro que la fortuna o mala fortuna se acaba siempre para todo el mundo a lo largo de diez meses. El domingo tenemos un partido muy importante, si ganamos nos ponemos en muy buena situación, hay que jugar con mucha cabeza y fuerza. Por otra parte, felicitamos al Depor ABANCA, nuestro orgullo en el fútbol femenino, ese equipo que nos está dando muchas felicidades ganando los partidos. El pasado sábado en Abegondo, exhibición de fútbol ante el Espanyol, ganando por 4-0 al ritmo que impuso Millene Cabral, asaltando el puesto de ascenso directo, tras los pinchazos de Eibar y Cacerío. También ganó el Fabril, que sigue líder con 2 puntos de ventaja sobre el Arosa. Los de Gilsanz ganaron al Gran Peña 2-1, haciendo un gran fútbol y remontando un choque que se había puesto cuesta arriba. Estos chicos están preparadísimos y quieren el ascenso, Hablemos también algo de baloncesto, pues el Leyma este año acopló grandes jugadores que le están dando muy buenos resultados. El domingo ganó en Melilla y sigue escalando posiciones.

Volviendo al fútbol, se están haciendo muchos comentarios en referencia a los últimos partidos, que son comentarios con opiniones que pueden ser verdaderas o inservibles. Como dije muchas veces, el fútbol es muy traicionero, se puede ganar el partido más difícil y perder el que pensamos que es más fácil. Señores aficionados, tenemos que tener fe en lo que tenemos y pensar siempre que vamos a ganar y luchar hasta el final. Será un fracaso si repetimos lo de años anteriores. El domingo llenemos el estadio, no vale quedarse con la tele, tenemos que ir todos a ganar este partido y darnos cuenta de lo que significa para nosotros y para la ciudad ascender y el palo que será si no lo hacemos.

JORDI URIACH JR.

"Portería a cero"



El Dépor acumula una racha de cinco partidos sin encajar gol y esto se traduce en un avance de puestos en la clasificación. Una lástima que en el último desplazamiento ante la Real Balompédica Linense no fuese suficiente con la solidez defensiva para sumar de tres. Un choque en el que el equipo herculino se mostró suficiente, pero sin ambición. El Alorcón supo aprovechar este pequeño traspies en La Línea de la Concepción y sigue líder de la categoría.

Y ahora el Castilla, uno de los partidos mas atractivos que se pueden ver en Riazor. Como siempre, la incertidumbre de la cara que puede mostrar un filial, con mucho talento, pero con dudas en lo que a resultados se refiere en sus últimos partidos, donde acumula dos derrotas consecutivas. Veremos como afecta a los nuestros la baja de un Quiles que es totalmente imprescindible para los de Cano.

Partido muy importante, por supuesto, a nivel clasificatorio, pero también, bajo mi punto de vista, es un choque donde se debe dar un golpe encima de la mesa y ganar para creer definitivamente en el ascenso directo.

En el tema cantera seguimos igual. En declaraciones de la entidad, el objetivo irrenunciable del ascenso no es compatible con dar oportunidades a los talentos de Abegondo a corto plazo. Una decisión que de no conseguirse el objetivo podría pesar a la junta directiva muchísimo. Para mí sigue siendo un error esta postura, ya que cuando un equipo tiene una tendencia positiva de juego y de resultados es mucho mas sencillo el dar entrada a este perfil de jugadores.

Mirando a lo casi extradeportivo, no he acabado de entender en los últimos días la disputa iniciada por el presidente Couceiro con el ayuntamiento de A Coruña por el "alquiler" de Riazor. Sin entrar en matices de quién tiene la razón, dudo mucho que sea el momento adecuado de iniciar esta cruzada, más aún con todo lo que tenemos en juego.

Por último, destacar que nos hemos acostumbrado a ver aficionados del Deportivo en todos los encuentros como visitante, algo ya tan habitual como extraordinario. En León volverán a dejarse el alma por unos colores, y es que, sin duda, ellos y ellas son el corazón y motor de un club que se merece ya el retorno al fútbol profesional.

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



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




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

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

BAR
CIUDAD

Desde Diciembre de 2019

TENEMOS
Karaoke

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

☎ 691 99 16 39 ✉ blysl69@gmail.com
📍 Travesía Zapatería 3 - 15001 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

CONSTRUCCIONES DE GALICIA

CONDEGA, S.L.

TRABAJOS DE DESAMIANTADO RERA15/137 PRESUPUESTOS SIN COMPROMISO

☎ **981 242 579**

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

CAÑÁS
Panadería - Pastelería



Rúa Belvís de Paleo, n.º 3 CARRAL · 15175 A Coruña
☎ 981 672 652

ESTADIO ABA

DOMINGO 12 MAR

VS



RC DEPORTIVO



Vinoteca
TABERNA XXI
Restaurante



Rúa Río de Canles 1
15175 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



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

ANCA RIAZOR

2023 · 19:00 H.



REAL MADRID CASTILLA

TAPAS CERVEXARÍA RACIONES

CANOSA

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

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 GOAL

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](#)

A Ría



Mesón - Pulpeira

981 663 142

Paseo dos Templarios, 5 - O Temple - Cambre



RC DEPORTIVO



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

O Sabor da Terra

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

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



AGASALL  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 *

Mesón
oño TAPAS

1er Premio Nacional
de tortilla de patata

COMIDA Y POSTRES CASEROS EN
EL MESÓN DE TODA LA VIDA

981 927 237

www.mesonobo.es
mesonobo@hotmail.com

Menéndez Pelayo, 18 - A Coruña





NO SE PUEDE FALLAR ANTE UN FILIAL HERIDO

Llegó la hora de la verdad para un Depor que tiene su primera final este domingo en Riazor.

La parte alta de la clasificación en el grupo I de Primera RFEF está que Larde, gracias en gran medida al buen hacer de dos equipos como son el Alcorcón y el RC Deportivo. No obstante, la última jornada concluyó con un escenario propicio para los alfareros y que, pese a que aún queda mucha Liga y todo sigue muy abierto, invita a la escuadra gallega a no ceder muchas más concesiones.

El empate en el Municipal de La Línea dejó al Dépor con un muy mal sabor de boca. El equipo de Óscar Cano no fue capaz de doblegar a una Balompédica Linense que no atraviesa su mejor momento. Los herculinos estuvieron muy poco acertados en ataque, todo lo contrario que lo vivido en su anterior cita en casa frente al Badajoz, y acabaron firmando un empate a cero que, sumado al triunfo del Alcorcón, supone un pequeño paso atrás. El equipo madrileño, que veía como su inmediato perseguidor le pisaba los talones, ha podido coger algo de respiro y asentarse en el liderato con 53 puntos, a 3 de

distancia de un Deportivo que sabe que no puede fallar ante el Real Madrid Castilla en Riazor bajo ninguno de los conceptos.

Por lo tanto, partidazo el que se avecina y que se torna, sin lugar a dudas, en el plato fuerte de la jornada 27 en la categoría de bronce del fútbol nacional. La presión en ambos bandos es compartida, ya que es un duelo clave donde la victoria supondría mucho más que 3 puntos.

Ahora mismo, RC Deportivo y Real Madrid Castilla son segundo y tercer clasificado, respectivamente. La victoria podría suponer el distanciamiento o el intercambio de posiciones. Demasiados ingredientes en un choque vital, sobre todo para un Dépor que tiene una mayor obligación de cara al ascenso y que acumula una racha de 7 encuentros invicto, habiendo salido exitoso de sus últimos 5 partidos como local. Las dos últimas jornadas dejaron al Castilla tocado, tras perder dos encuentros, los cuales a falta de pocos minutos para el final los tenían en el bolsillo.



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



LUCAS PÉREZ A POR EL RETO DEL CASTILLA

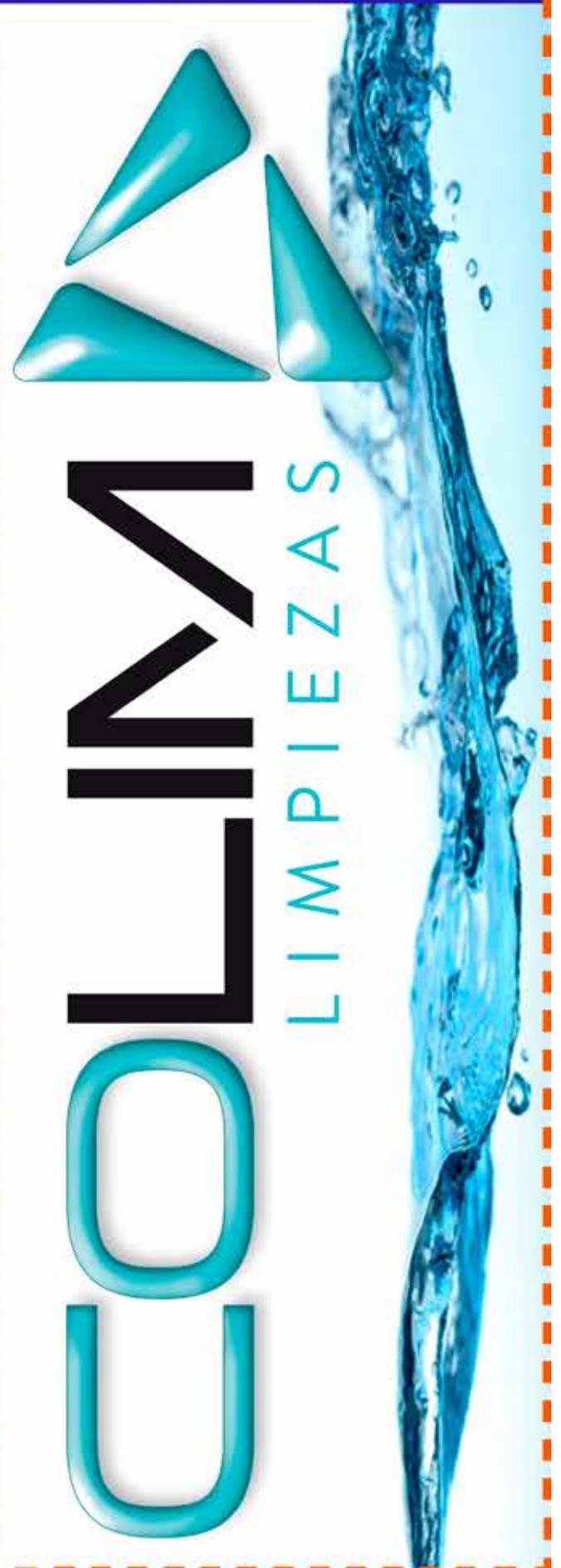
El de Monelos ya hizo seis dianas desde que llegó a A Coruña en el mercado invernal.

No voy a jugar en Primera RFEF, voy a jugar en el Deportivo". "De dinero no hablo. Lo único que hago es venir a mi casa, a que mi equipo se aproveche de mis últimos años de carrera". Estos fueron algunos de los mensajes que Lucas Pérez lanzó en la rueda de prensa posterior a su presentación como nuevo futbolista del RC Deportivo. Días atrás, concretamente el 31 de diciembre, el gallego regaló a la afición deportivista una de las mejores noticias con las que poner punto y final al año 2022, el cual no fue fácil. El atacante nacido en A Coruña dejaba atrás Primera División para recalcar en la categoría de bronce. Pero esto era lo de menos, Lucas quería regresar a su hogar, con su gente y pelar como un auténtico jabato para ayudar a que el Dépor regrese al lugar que se merece, que no es otro que el fútbol profesional. No había dudas de que 'O Neno' rendiría con una camiseta que ya le dio la oportunidad de ponerse en el escaparate de los grandes clubes de España y Europa. Debutó el pasado 8 de enero en Riazor, frente a Unionistas. Aquel partido se saldó con 3-0 a favor de los deportivistas. Lucas anotó 2 goles y dejó claro que iba a por todas este curso. Desde entonces, su influencia en el equipo no ha hecho nada más que crecer. El '7' logró cerrar enero y febrero encadenando grandes actuaciones. Al doblete citado anteriormente, hay que añadirle otras 2 dianas más frente al Badajoz, un tanto contra el Alcorcón y otro más al Rayo Majadahonda. En total, 6 goles en 8 partidos. Pero más allá de su capacidad para ver portería, la cual no sorprende dado que siempre ha sido su seña de identidad, Lucas Pérez está aportando muchas otras cosas positivas al esquema de Óscar Cano. Bien es cierto que aún queda mucha tela por cortar en esta Primera Federación, aunque también es verdad que los dos primeros meses de Lucas Pérez con la camiseta del Deportivo ya han dejado muy buenas sensaciones. Ahora toca seguirle muy de cerca para ver si es capaz de mantener este gran nivel, siendo diferencial en choques clave como el de este próximo domingo ante el Real Madrid Castilla.

¡HOY GANAMOS!

... y tú siempre
ganas cuando
nos contratas!!

981171600 - www.colim.es





ALBERTO QUILES, LA GRAN AUSENCIA DEL PARTIDAZO

El andaluz vio la quinta amarilla en el encuentro ante la Balompédica Linense y es baja por sanción.

Más allá del empate, el último duelo ante la Real Balompédica Linense dejó una noticia nada positiva para el RC Deportivo. Alberto Quiles, su jugador más en forma en ataque, no podrá participar en el partido frente al Real Madrid Castilla. El delantero andaluz vio como el colegiado le mostraba la tarjeta amarilla en el minuto 64 de juego, la cual se tornaba en su quinta cartulina del curso, lo que le obliga a cumplir sanción. De este modo, el Dépor se quedó sin uno de sus principales baluartes. Quiles es el máximo anotador de la escuadra gallega y uno de los mayores artilleros de toda la Primera RFEF. Actualmente, suma 10 dianas acompañadas de 5 asistencias. Esta circunstancia pone de manifiesto que estamos delante de un '9' de enorme valor, que ya el pasado curso firmó 22 tantos con esta misma camiseta, y eso que, tanto con Óscar Cano, como anteriormente con Borja Jiménez, acostumbra a partir desde banda.

Baja muy sensible y que trastoca los planes del místico granadino de cara a un encuentro de la importancia que tiene este próximo envite ante el filial madridista: "Quiles nos fastidia porque es un recurso menos y muy importante. Máximo goleador de la competición, fíjate si es importante. Pero también lo es percibir como entrenador que tenemos jugadores más que suficientes para suplirlo con garantías", afirmaba el técnico blanquiazul en rueda de prensa tras el partido en La Línea de la Concepción.

Cano debe buscar soluciones para suplir la importante baja de uno de sus jugadores franquicia, y más teniendo en cuenta que, Svensson continuó trabajando al margen de sus compañeros por lesión durante la semana, veremos si finalmente puede entrar en la convocatoria, aunque cuenta con pocas posibilidades. Arturo, Yeremay o Severio parecen las tres principales opciones para entrar en el once inicial e intentar substituir con garantías a Quiles.



**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**

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



RIAZOR QUIERE SEGUIR SIENDO UN FACTOR DIFERENCIAL

El Deportivo sumó 30 puntos de los 39 disputados como local, perdiendo tan solo ante el San Fernando.

Cuando persigues objetivos ambiciosos en una competición con tanto recorrido como es una liga regular, hacerse fuerte en casa es un factor clave para el éxito. Si logras hacer de tu campo un fortín, tienes mucho terreno ganado. Esta ha sido una de las premisas que ha perseguido el RC Deportivo desde que arrancara la temporada en Primera RFEF. Y, por el momento, lo está consiguiendo. El cuadro gallego puede presumir de ser uno de los equipos más fiables cuando actúa como local en toda la categoría de bronce del fútbol nacional. Óscar Cano y sus futbolistas han sabido convertir al Abanca-Riazor en un Estadio prácticamente inexpugnable. De hecho, los números están ahí y hablan por sí solos. Hasta la fecha, el Dépor ha jugado 13 encuentros ante su afición. De todos ellos, ha ganado 9, empatado 3 y solo ha caído derrotado en una ocasión. Esto se traduce en un botín que asciende hasta los 30 puntos de 39 posibles. Además, estas cifras vienen acompañadas de unas estadísticas anotadoras que también son dignas de elogio: 23 goles a favor, 8 en contra y una diferencia positiva de +15. El único conjunto que

ha conseguido doblegar al Dépor en su propia casa fue el San Fernando CD en la sexta jornada del curso. Los gaditanos se impusieron por la mínima, 0-1, en un encuentro que tuvo lugar el pasado 2 de octubre. Anteriormente a este episodio, el Pontevedra CF también había logrado firmar las tablas en el derbi gallego (1-1). Después, Cultural Leonesa y Córdoba fueron los únicos que pudieron recoger el testigo y sumar un punto en el coliseo blanquiazul. Precisamente, ese partido ante el Córdoba fue el detonante de una increíble racha. Aquel duelo concluyó con empate a cero. Desde entonces, el RC Deportivo ha echado el cerrojo a su portería. Y es que los últimos 6 partidos que la escuadra deportivista ha disputado en su campo comparten un mismo denominador: portería a cero. Habrá que ver si el Real Madrid Castilla es capaz de poner fin a esta más que meritoria racha o si, por el contrario, nuestro RC Deportivo puede mantener viva una dinámica que, de seguir así, le acercará a la consecución de su primordial objetivo: el ascenso a la Liga Smartbank.



KACTASEBAS

☎ 881 124 070
665 825 464

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

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



PARTIDO CLAVE CON CIERTO SABOR A REVANCHA

El Depor cayó en la primera vuelta por la mínima en la ciudad deportiva merengue.

El Abanca-Riazor volverá a ser testigo de uno de los mejores encuentros que se pueden vivir actualmente en Primera RFEF. RC Deportivo y Real Madrid Castilla se verán las caras en un duelo de vértigo, donde hay muchas cosas en juego. Ambos conjuntos están inmersos en la parte alta de la clasificación, peleando por ser el equipo que termine el curso líder, para poder conseguir así el ansiado ascenso al fútbol profesional. Sumar los tres puntos no será tarea sencilla, algo que conocen de primera mano Óscar Cano y los suyos. Dépor y Castilla ya se vieron las caras el pasado 23 octubre. En aquella ocasión la balanza terminó decantándose del lado blanco, tras una muy buena actuación de los pupilos de Raúl González. Los madridistas saltaron al césped del Alfredo Di Stéfano muy enchufados, agresivos y decididos a dar la campanada. Fruto de esta actitud se encontraron con un tempranero gol, obra de Álvaro Martín. Tras el tanto en contra, la escuadra gallega intentó reaccionar sin éxito. Los locales supieron mantener su renta y tirar por tierra cualquier atisbo de reacción rival. Por tanto, ese

partido de ida terminó resolviéndose para ellos con una victoria por la mínima, 1-0, que supuso dos cosas. La primera, tres puntos de oro para el Castilla. La segunda, la confirmación de que este filial iba a ser uno de los que pelearía codo con codo con el Dépor por intereses comunes. Pero si por algo se caracteriza el fútbol es por su condición de ofrecer, casi siempre, segundas oportunidades. Ahora, el cuadro de A Coruña está ante una de ellas. Acompañado por su afición, el RC Deportivo buscará con ahínco un triunfo que le permita ya no solo pagarle con la misma moneda al Real Madrid Castilla, sino también, en el caso de que el resultado sea muy favorable, adjudicarse un golaveraje que podría ser decisivo en un futuro. Demasiados ingredientes que ponen de manifiesto que esta cita se torna clave para el conjunto de Riazor, que puede firmar su particular revancha. Por último, es importante mencionar que estos duelos entre Dépor y Castilla han dibujado un histórico que se ha saldado con el siguiente balance: 10 triunfos para cada uno y 7 empates.

RESTAURANTE • CERVECERÍA

Torre Internacional

PARRILLA • RACIONES • PLANCHA

RESERVAS
881 968 627

Av. Navarra, 53 • 15002 A Coruña

ESCANEA NUESTRA CARTA







EL DÉPOR AFRONTA “UN VAIVÉN DE EMOCIONES”

Óscar Cano no considera una final el encuentro ante el filial del Real Madrid.

El último empate firmado en La Línea, unido al triunfo del Alcorcón en León, provoca que al RC Deportivo de La Coruña se le haya escapado un poco más el liderato. Los gallegos están a tres puntos y ahora les toca recibir al Real Madrid Castilla, su inmediato perseguidor. Este encuentro tiene demasiados alicientes para que el Dépor no deje escapar ningún punto. Sin embargo, desde el equipo deportivista llaman a la calma y quieren hacer ver a su afición que aún queda mucha tela por cortar y que todo puede ir cambiando semana a semana. Así lo afirmaba su técnico, Óscar Cano, en la rueda de prensa posterior al citado encuentro frente a la RB Linense: “Se van a dar muchos resultados, va a haber un vaivén de emociones. Aquel que no entre en crisis es el que se va a llevarse el gato al agua. Hay que estar tranquilos. No se va a definir nada hasta que queden cuatro, cinco o seis jornadas”. El

entrenador granadino insistió en que el partido ante el Castilla no es especial: “Es uno más, porque estamos muy lejos del final y todos nos vamos a dejar puntos por el camino”.

Por el contrario, Ian Mackay sí quiso manifestar en zona mixta la importancia del choque: “Hay que valorar los puntos que se sacan porque nunca puedes saber qué punto te puede hacer ganar la Liga. Ahora toca el Castilla, partido importante porque sumas tres, se los quitas a ellos y le puedes meter el golaveraje. Es importante y le daremos esa importancia que tiene, más siendo el siguiente. Es un partido de cuatro puntos”, afirmaba el guardameta del Deportivo, al mismo tiempo que aprovechaba para lanzar un mensaje a su próximo rival: “Los rivales tienen que venir a Riazor y ganarnos allí. A ver si son capaces”.

- ✓ 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



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

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





CRIS MARTÍNEZ RENUEVA Y VA A POR EL ASCENSO

La gran capitana amplió su vinculación como deportivista hasta junio del año 2024.

El pasado 23 de febrero se anunció la renovación de Cris Martínez con el Dépor Abanca. La actual capitana del conjunto gallego ampliaba su compromiso con la entidad hasta 2024. De este modo, la jugadora natural de Astorga afrontará el próximo curso la que sería su octava temporada vistiendo la elástica blanquiazul, agrandando así su figura y demostrando una enorme ambición y compromiso por unos colores. De hecho, la propia Cris dejó muy claro en rueda de prensa que su intención era la de seguir inmersa en este proyecto: “Yo siempre he querido estar aquí. El Club me lo ha hecho saber así”. Y es que este escudo significa mucho para ella: “He vivido muchas cosas muy bonitas y algunas pues no tan bonitas... Pero bueno, la verdad es que aquí en A Coruña y en el Deportivo he vivido todo lo bonito del fútbol y este club significa todo para mí”. En esos momentos en los que a Cristina le tocó estar delante de los micró-

fonos se mantuvo acompañada en todo momento de Irene Ferreras, entrenadora, y Roció Candal, responsable del equipo. Cuando le preguntaron si ellas le habían expresado su deseo de continuar, la futbolista quiso manifestar que siempre se había sentido respaldada: “Las dos siempre me lo han hecho saber desde el primer momento. Estoy agradecida por ello y quiero devolverles esa gratitud que han tenido conmigo”.

Actualmente, el conjunto herculino se encuentra inmerso en la parte alta de la tabla en Primera Federación Femenina, peleando por seguir acumulando opciones de alcanzar el ansiado sueño del ascenso a la máxima categoría. En este sentido, Cristina Martínez también se mostró muy positiva: “Estamos muy confiadas. Irene nos lo hace saber. Estamos ahí arriba. Quedan aún varios partidos y creo que lograremos el objetivo”. “La Liga estará reñida hasta el final. La cosa es mantenerse ahí y no ponérselo fácil a las demás”.

Josino

- Electricidad
- Telecomunicaciones
- Iluminación led
- Ahorro energético

antos Electricidad

- Antenas TV
- Porteros automáticos
- Mantenimientos
- Calefacciones eléctricas

636 729 716

Laxe/Novo Mesoiro (A Coruña)

“CREADORES DE EXPERIENCIAS”

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



COUCEIRO HABLÓ DE LA CANTERA Y DE SU GRAN FUTURO

El presi habló de la dificultad que supone el reto del ascenso, lo que complica las opciones de los jóvenes.

El pasado 27 de junio de 2021, el RC Deportivo Juvenil conseguía proclamarse campeón de España por segunda vez en su historia, tras derrotar por 3-1 al FC Barcelona con hat-trick de Noel en un duelo que se disputó en el Marbella Football Center. Podríamos decir que esta ha sido la última gran gesta del Dépor a nivel de cantera en los últimos tiempos. No obstante, desde el club gallego han defendido por activa y por pasiva que sus categorías base suponen un pilar fundamental del proyecto en curso. Aunque la realidad, a día de hoy, es bien distinta. Los jóvenes no gozan de oportunidades en la primera plantilla. Recientemente, Antonio Couceiro, presidente de la entidad, hablaba sobre este tema en los micrófonos de los compañeros de Onda Cero Coruña, lanzando una más que interesante reflexión “El compromiso lo hay. Lo que pasa que es muy difícil, cuando existe un objetivo irrenunciable a corto plazo, compatibilizarlo con un objetivo enormemente

importante, pero más a medio plazo. Eso es muy difícil. Estoy convencido de que en el momento que ascendamos a Segunda División podremos compatibilizar mucho mejor ese deseado objetivo de potenciación de la cantera”, afirmaba. “Creo que es bueno para todos, para el proyecto en sí, para el Deportivo, para los jugadores y para la afición. Incluso, si la gestión de cantera es exitosa, se convierte en una generación de ingresos muy importante para el club. Todo está alienado. El problema es, como digo, compatibilizar en estos momentos un objetivo irrenunciable a corto plazo, como es tener que ganar cada domingo, con poder dar oportunidad a unos chicos que tienen un enorme potencial, pero, claro, tienen que madurar. Aseguro que el consejo de administración y toda la organización del Deportivo están muy comprometidos con su cantera”, sentenciaba el máximo mandatario deportivista con máxima rotundidad.



DAVID
Carpintería Metálica
 ☎ **684 349 981**
 carpinteriametalica.s.l@hotmail.com



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

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

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

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.



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)

PELUQUERÍA
de caballeros
Alberto

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

ALBERTO PICADO POSE
— DECORACIÓN DE INTERIORES —

- * PLADUR E INSONORIZACIONES
- * ALBAÑILERÍA
- * PINTURA
- * CARPINTERÍA
- * ELECTRICIDAD
- * FONTANERÍA

Telf: 699 281 321 C/ ECUADOR,3 -1ºD - 15011 A Coruña
albertopicadopose@gmail.com www.albertopicadoplatur.es

Persianas a Grela
VENTA Y COLOCACIÓN

Enrollables - Mosquiteras - Verticales
Estores - Venecianas - Motorización

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

Ana Castro
PELUQUERÍAS

PELUQUERÍA Y ESTÉTICA
MECHAS Y TINTES, ALISADOS, EXTENSIONES,
PEINADOS PARA EVENTOS, MANICURA, CEJAS.

☉ Martes a Viernes 9:30 a 13:30 - 16:00 a 20:00
Sábado 9:00 a 14:00

☎ **633 687 415**
📍 Avda. Barrié de la Maza, 54 Bajo
15160 - Sada (A Coruña)

Café - Bar
Antoxos

☎ 981 62 17 97
📍 Avenida da Mariña 40, Sada
☑ cafebarantoxos

Lunes -Viernes 07:30h - 23:59h
Domingo Cerrado

Neumáticos Chema

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

T.: 981 672 064 info@neumaticoschema.com
Rúa Paraiso, 23 www.neumaticoschema.com
15175 Carral - A Coruña Siguenos en NeumaticosChema

ESPOREFORMAS

- FALSOS TECHOS
- TABIQUERÍA
- ALBAÑILERÍA
- ALICATADOS
- PINTURA
- REFORMAS
- DESESCOMBRO

ESPOREFORMAS@GMAIL.COM TLF: 670 859 163

Tarimas y Parquets
GALPAR, S.L.

www.galpar.com
galpar@galpar.com

T.: 981 244 245
696 974 711

San Isidoro, 59 Bajo A Coruña

ESPECIALISTAS EN PIZZAS ARTESANALES

La Biela
Tu lugar en Sada

TODOS LOS DÍAS
2X1 EN PIZZAS
Pídenos por teléfono
881 96 60 63

📍 Rúa Braña 1, Bajo
15160 Sada, A Coruña
www.pizzeriabiela.es

PIZZAS HAMBURGUESAS PLATOS COMBINADOS
SOPAS Y SACONES CARNES ENSALADAS
BOCADILLOS OTROS

automóviles
MESON SPORT

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

Mesón do vento, s/n.
15685 Ordes (A Coruña)
automeson sport@gmail.com

EL EQUIPO VISITANTE

REAL MADRID CASTILLA



SENOIDAL

Senoidal Obras S.C.

OBRAS 618 398 547

AUDIO 689 575 684

senoidalobras@gmail.com

Raño - Leiro, 43- 15928 Rianxo, A Coruña

ventek
CERRAMIENTOS

MARIO QUEIRUGA
TÉCNICO COMERCIAL
TELF.: 676656032
info@ventekcerramientos.com
www.ventekcerramientos.com

Especializados en la venta e instalación de ventanas y puertas de aluminio y pvc.

INSTALADOR DE CORTIZO KOMMERLING

viraxes
servizos deportivos
www.viraxes.com

- 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...)

659 498 353

contacto@viraxes.com

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



CARNICERÍA
CHARCUTERÍA

Valentín

ESPECIALIDAD EN
CARNES DE TERNERA,
CERDO, POLLOS,
CORDERO Y
CHORIZOS CASEROS

NOVO MERCADO
MUNICIPAL - CEE
Telf : 981 746 106
Móvil : 687 515 165



RESTAURANTE - CAFÉ - BAR

Casa Valentín

ESPECIALIDAD EN CORDERO
Y COMIDAS CASERAS

TELF: 981 748 037
AS TRAVESAS- PEREIRA - CEE



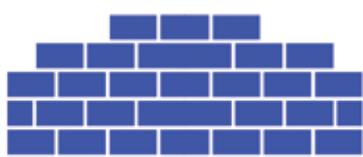
EL CASTILLA QUIERE VOLVER A DAR LA CAMPANADA

El conjunto merengue consiguió 21 puntos a domicilio, aunque no gana fuera desde el 18 de diciembre.

Si hay una competición en el fútbol español donde brillar con cierta continuidad es realmente complicado, esa es la nueva versión de la categoría de bronce. Desde que la antigua Segunda División B dio paso a la actual Primera RFEF, hemos sido testigos de cómo el nivel, complejidad e igualdad dentro de este torneo se han incrementado con creces. Es por ello que hay que felicitar actuaciones como las que está llevando a cabo el Real Madrid Castilla, próximo rival del RC Deportivo. El conjunto dirigido por Raúl González, pese a su condición de filial, está siendo una de las grandes sensaciones en lo que va de temporada, hasta el punto de haberse consolidado en la parte alta de la clasificación dentro del Grupo I. El cuadro blanco está aguantando el tirón en la pelea por el ascenso directo junto a otros rivales que, por historia o por papel en los últimos años, deben mantener vivo el sueño de dar el salto al fútbol profesional hasta el final.

Competir al máximo semana tras semana, haciendo méritos para dar la cam-

panada, se ha convertido en el acicate perfecto para un grupo de jóvenes talentos que aspira a vestir, más pronto que tarde, la elástica del primer equipo. Raúl ha armado un bloque alegre, atrevido y sin complejos, ingredientes perfectos para no temer ningún tipo de escenario, sino todo lo contrario. A día de hoy, el Castilla es uno de los mejores visitantes del grupo. Lejos del Alfredo Di Stéfano ha completado un total de 12 partidos, en los cuales ha conseguido firmar 6 victorias, 3 empates y 3 derrotas. Esto se traduce en un total de 21 puntos. Sin embargo, es importante matizar que en las últimas jornadas al Castilla se le están atragantando sus actuaciones como visitante. Tanto es así que no gana fuera de casa desde que derrotó al Fuenlabrada el pasado 18 de diciembre. Es por ello que los merengues afrontan este partido contra el Dépor con el claro objetivo de volver a reencontrarse con el triunfo en territorio enemigo, lo que al mismo tiempo supondría un empujón de oro para que puedan seguir aspirando a todo.



CONSTRUCCIONES
Carreira
 Telef: 686 577 904
 jdominguezymartinez@gmail.com

- ALBAÑILERÍA EN GENERAL
- PINTURAS
- REVESTIMIENTOS FACHADAS

MANOLO DOMÍNGUEZ
 MANOLO MARTÍNEZ
 Telef: 679 474 538
 PALMEIRA



Construcciones Lavandeira
 Inmobiliaria - Venta de pisos
 Bajos comerciales y Solares
 Móviles : 629 881 725 - 629 881 690
 Telf./Fax : 981 735 178 - LAXE



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



EL MEJOR REAL MADRID CASTILLA DE LA ERA RAÚL

La parte alta es una realidad para un filial cargado de jugadores de talento y proyección.

En el Real Madrid están especialmente contentos con su filial, y no es para menos. El conjunto dirigido por Raúl González Blanco está siendo uno de los equipos más destacados dentro del Grupo I de Primera RFEF. A día de hoy, el segundo equipo madridista atraviesa un momento dulce, compitiendo de tú a tú contra rivales de enorme entidad y manteniendo muy vivo el sueño de regresar al fútbol profesional, eso sí, las dos últimas semanas fueron raras para ellos, pues cedieron partidos que tenían prácticamente en el bolsillo.

Conseguir un escenario similar no es tarea sencilla. Ya sabemos la inestabilidad que rodea de forma prácticamente constante a un filial, donde saber convivir con las idas y venidas es clave. Sin embargo, en esta ocasión, el Real Madrid ha enfocado el proyecto del Castilla de un modo diferente. Han mantenido un bloque, han podido retener a jugadores clave dentro del esquema y, además, han realizado incorporaciones que han servido para dar un salto de calidad. Todos los ingredientes se han dado cita para que el cuadro madridista pueda

estar donde está actualmente, en la parte alta de la tabla y aspirando a todo. Si miramos la plantilla que dirige Raúl, vemos que posee el segundo mayor valor de mercado de toda Primera RFEF, con 18.85 millones de euros. Solo es superada por el FC Barcelona B, cuyo valor asciende hasta los 20.5 millones. Esto manifiesta a las claras que sus futbolistas están llamados a estar entre las grandes joyas del fútbol nacional y europeo.

Raúl González maneja jornada tras jornada un once inicial en el que la media de edad no sobrepasa los 20 años. Por tanto, ver a chavales tan jóvenes competir con ese descaro y eficacia provoca optimismo dentro del seno merengue. Muchos aficionados madridistas catalogan a esta generación como el mejor equipo con el que ha podido trabajar su actual entrenador desde que aterrizase en el cargo durante la campaña 2019/20. Jugadores como Mario de Luis, Sergio Arribas, Rafa Marín o Peter González, están luciendo y demostrando su valía jornada tras jornada.



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



Alfoli, 7 - BETANZOS (A Coruña)

☎ 658 471 455 - 665 386 685



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

☎ 698-179-888

www.aguasdoparanocoruna.es

aitor@aguasdoparanocoruna.es

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

restaurante hindu

लक्ष्मी

इसरोर, तंतवोर पु वेडोरोइर

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



POLIDEPORTIVO



TABICOR

PLADUR - FALSOS TECHOS - ESTANTERÍAS
DECORACIÓN - MOLDURAS - INSONORIZACIONES
AISLAMIENTOS TÉRMICOS Y ACÚSTICOS
TECHOS REGISTRABLES



Telf. 630 96 84 55
joauintabicor@gmail.com



Restauración
de Muebles
Pablo Soto

ARREGLO Y RESTAURACIÓN
DE TODO TIPO DE MUEBLES
ANTIGUOS Y NUEVOS

609 923 564



[f pablo-soto](#) [✉ pibebaio@yahoo.es](mailto:pibebaio@yahoo.es) [📍 A Piroga, 87 - BAIO - 15129 - Vimianzo](#)

construcciones

ASCENSORES COMUNITARIOS, S.L.

Tlfs.: 689 732 062 · 608 386 488

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



EL LEYMA CORUÑA CONTINÚA ENAMORANDO E ILUSIONANDO

Comienza a ser complicado controlar la euforia en una ciudad cada vez más enganchada al baloncesto.

Diez victorias en los últimos once partidos. El Leyma Basquet Coruña se destapó de manera definitiva y empieza a asustar a una Liga LEB Oro que comienza a tomar muy en serio a los herculinos para la lucha por el ascenso. Los coruñeses pasaron de la pelea por entrar en la zona de play off, a asegurarlo de manera virtual y pasar a luchar por ser cabeza de serie de cara a las eliminatorias, de hecho, tan solo cuentan con una desventaja de una victoria con la tercera posición, estando ya empatados a triunfos con la cuarta y quinta plaza. Los naranjas ilusionan más que nunca y de ello tiene buena culpa Diego Epifanio, un entrenador que se adaptó a la ciudad en pocos días y a un club que confía y a la vez tiene la virtud de dejar trabajar. Quedan todavía 12 partidos para el término de la fase regular, pero de lo que ya no hay duda es de que este club está capacitado para cualquier reto, con una plantilla compensadísima, trabajadora y de muchísima garra. Hablar de ACB es muy precipitado, pero a la vez comienza a ser complicado parar la euforia en una afición que comienza incluso a dar colorido a las gradas a domicilio, algo que pocas veces en la historia sucedió en el pasado en un número tan elevado. El desplazamiento al Paco Paz de Ourense marcó un antes y un

después y a buen seguro que A Coruña responderá a los suyos en los meses que faltan de campeonato. Valladolid, Oviedo, Andorra, Castellón, Albacete y Palencia tienen que visitar el Palacio de los Deportes de Riazor en lo que resta de campaña, mientras que Basquet Coruña jugará a domicilio ante CB Almansa, HLA Alicante, Gipuzkoa Basket, Grupo Alega Cantabria, Cáceres Patrimonio de la Humanidad y Hereda San Pablo Burgos.

Mirando al plano individual, Barrueta ya es el octavo máximo encestador del campeonato con una media de 13,41 puntos encestados por encuentro. Por su parte, Diagne ya llegó al top-10 de máximos reboteadores, tras situarse en una media de 5,9 capturas por encuentro. En el apartado de las asistencias luce Jakovics, el quinto que más entrega de la LEB Oro, saliendo a una media de 4,23 por enfrentamiento. También en el capítulo de balones recuperados vemos a un jugador del Leyma en el top-10, en este caso a Lunqvist, con 1,29 recuperaciones por choque, mientras que Aleix Font se sitúa como el mejor triplista del campeonato en porcentaje de acierto, tras anotar un 50% de los intentos. En cuanto al acierto en el tiro de dos, Diagne es el tercero del campeonato, con un porcentaje de 68,29.



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)

kiusaokungfu.com





EL HC LICEO VOLVIÓ A DEMOSTRAR SU GRANDEZA

Los de Juan Copa alcanzaron la final copera en un año de reconstrucción y adaptación.

Jugar una final de Copa del Rey no es precisamente sencillo, ni siquiera para la entidad más laureada de Galicia en el mundo del deporte, un HC Liceo que vive un momento dulce desde hace ya más de una década, aún a pesar de tener que reconstruirse casi cada verano, ya no digamos si logra triunfar a lo grande como la temporada pasada, cuando los verdillos fueron capaces de ganar la Liga. El curso actual parecía más destinado a cuadrar un engranaje y a buscar adaptación, pero la realidad está siendo muy clara, ya que el cuerpo técnico liderado por Juan Copa fue capaz de adaptar a la plantilla casi desde el primer momento, situándola en el segundo lugar de la tabla en el torneo de la regularidad, con opciones de pasar a cuartos de final de la Champions, y la pasada semana, llevándola a una final copera en la que compitieron de tú a tú con el FC Barcelona, cayendo finalmente por 4-2.

Ahora vienen los meses más decisivos de la temporada y el equipo verdiblanco tiene por objetivo conservar la preciada segunda posición, lo que le daría el factor cancha en el play off en cuartos de final y en unas hipotéticas semifinales. A su vez, la victoria en Calafell en la Champions League mete de lleno a los coruñeses en la pelea por llegar a cuartos de final, con lo que los duelos de la segunda vuelta de la liguilla ante el propio Calafell en Riazor, ante el Benfica en Lisboa y ante el Oliveirense en Riazor serán decisivos para las opciones de los nuestros de estar en algunas de las dos primeras plazas. El Liceo ya demostró ante el Benfica en el Palacio de los Deportes de Riazor que está capacitado para pelear de tú a tú con los equipos portugueses, dejando claro que la derrotar por 5-1 ante el Oliveirense de la primera jornada fue tan solo una anécdota.



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



DESATA TUS
EMOCIONES
ES TIEMPO
DE BAILAR



DANZA 10



981 918 898

ENVIANDOS UN CORREO A:
INFO@DANZA10.COM

DANZA10.COM

GAMBRINUS 90 | A CORUÑA | 15008



PASO ATRÁS DEL OAR TRAS LA DERROTA ANTE EL CARBALLAL

Los de Pablo Aguirregabiria venían de ganar el derbi ante Xiria y el encuentro ante el líder San José Obrero.

Se complican las cosas para el OAR Coruña en la Primera Nacional de balonmano, y no por que los de Pablo Aguirregabiria no estén realizando otro curso sensacional, sino porque las cotas por las que luchan son muy altas. Jugar una fase de ascenso a División de Honor B exige quedar en alguna de las dos primeras plazas y eso tampoco se puede cumplir al pie de la letra en un campeonato en el que reina la igualdad, con un gran número de equipos en la pelea por el mismo objetivo y con un potencial económico monstruoso si lo comparamos con el de un conjunto herculino que hace milagros con ayudas bastante limitadas.

La derrota del OAR la pasada semana ante el Granitos Ibéricos Carballal, rival directo, fue de las que duelen, pues, entre otras cosas, ganaba por cinco goles en el intermedio. A su vez, intentando sacar algo positivo de la situación, el traspies no es definitivo, pues no podemos olvidar que faltan ocho jornadas para la conclusión y la diferencia con la segunda posición es de tres puntos, eso sí, el duelo de esta semana ante el Reconsquista de Vigo es determinante y el Pabellón de San Francisco Javier debe jugar un papel fundamental para llevar a los herculinos en volandas una vez más, lo que ya lleva haciendo durante toda la campaña. El siguiente duelo a domicilio será en Canarias ante Galdar, partido asequible, pero que a la vez siempre tiene su complicación, pues el viaje es muy largo y puede llegar a ser una verdadera odisea, lo que ya le sucedió a varios equipos gallegos este curso cuando se trató de visitar las Islas.

Antes de la derrota ante el Granitos Ibéricos Carballal, el OAR dio una gran alegría a su afición, ganando el derbi ante Xiria en Carballo y el partido ante el líder San José Obrero. El balonmano vuelve a tomar auge en A Coruña e independientemente de lo que pase de aquí a final de curso, el OAR vuelve a ilusionar a una ciudad que está comenzando a dejar pequeño el pabellón de San Francisco Javier.



Especialidades Isabella
PLATOS ESPECIALES
PATA CON MIXTO
PICADAS
AREPAS



CALLE ALCALDE MARCHESI
Nº 20 A CORUÑA
ISABELLACAFE_CORUÑA
981 056 687



TOSTAS
TOASTS

SURTIDO IBÉRICO
IBERIAN ASSORTMENT

SANDWICHES
SANDWICHES

TAPAS Y RACIONES
TAPAS AND PORTIONS



ENSALADAS
SALADS

REVUELTOS
SCRAMBLES

PESCADOS
FISH

CARNES
MEAT

POSTRES
DESSERTS



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



BUEN DEBUT DEL CC BETANZOS BECANI EN LA COPA DE ESPAÑA

Séptimo puesto para Xiana Camiña, colocándose además como la mejor gallega clasificada.

Muy buen debut para el equipo de féminas junior del Club Ciclista Betanzos en la carrera disputada el pasado Domingo en Noja (Cantabria) y que inauguraba el calendario de Copa de España. La estructura dirigida por Patri Roel e Ivan Bralo desplazaba a la localidad cántabra a las siete corredoras que conforman la formación juvenil del CCB, no tomaba la salida Lucia Torres aun recuperándose de una caída de hace una semanas, pero si acompañaba al resto de compañeras.

105 corredoras en línea de salida, con 40 corredoras master a mayores, sobre un trazado de 57 km y dos cotas puntuables para el premio de la montaña. El objetivo para la corredoras del CCB-Becani era el de tomarle el pulso a la competición, después de meses sin ritmo de competición, y sobre todo cogerle el ritmo a una carrera en donde se daban cita las mejores ciclistas del panorama nacional. Se marcaba una estrategia desde el principio de estar atentas a los ataques y sobre todo llevar a Xiana bien colocada para intentar aprovechar su sprint y conseguir colarse arriba en el primer paso por la meta volante.

Desde el inicio el ritmo fue muy alto y los ataques eran continuos en una carrera muy nerviosa y con varias caídas. Las 6 corredoras del CCB aguantaron en el grupo de las favoritas en el primer paso por Noja, para después ir descolgándose Laura, Uxia y Sara. En el grupo de las principales aguantaban Lucia, Andrea y Xiana, a falta de 10 km de meta una mala colocación de Lucia la dejaba cortada en un segundo grupo, entrando en meta en el puesto 54 a algo más de tres minutos de la vencedora.

En meta, Xiana lograba un más que meritorio 7º puesto en un disputado sprint final, mientras que Andrea sufría un pinchazo en el último km que le imposibilitaba disputar el sprint, entrando en el puesto 21 en el mismo tiempo del grupo.

Al final, balance muy positivo para el debut del CCB-Becani en esta temporada 2023 con muy buenas sensaciones en las seis corredoras. La siguiente cita será en 26 de Marzo en la tercera prueba de Copa de España que se celebrará en Pontevedra.



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

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



ESCOLA HC SE LLEVÓ EL DERBI ANTE EL ATHLETIC CORUÑA

Los de Pablo Brañas buscan la final a cuatro y se llevaron tres puntos absolutamente fundamentales.



ACoruña vivió el derbi por excelencia en el mundo del hockey hierba actual. Si en el pasado, Adaxe y Folerpa hacían las delicias de los aficionados, en la actualidad son Escola HC y Athletic Coruña los que pelean de tú a tú por un deporte apasionante y que necesita cuanto antes un campo propio en la ciudad. En el encuentro de máxima rivalidad, jugado el pasado fin de semana en la Ciudad Deportiva de A Torre, el conjunto de Pablo Brañas ha vuelto a la senda de la victoria frente al Athletic, en un duelo aplazado en su momento y que dejó claro que todavía tienen muchísimo que decir en esta temporada 2022/2023.

El partido se decantó ya en el primer cuarto del lado de Escola, que actuaba como visitante en esta ocasión. José Guevara abría el marcador finalizando el periodo y Adrián Seco ampliaba la distancia en el segundo cuarto. Tras la reanudación, el partido se igualó y el Athletic Coruña tuvo oportunidades de recortar distancias, pero no tuvo fortuna, y en un penalti corner a favor de Escola, los visitantes pusieron el 0-3 a su favor en el marcador con gol de Milo Abarca. En el último cuarto y con el partido absolutamente decidido, hubo tiempo para dos goles más, uno para cada equipo, anotando David Corral para Escola y Alberto Rey para el Athletic.

Con esta victoria, los de Pablo Brañas recortan distancias con el grupo de cabeza y se acercan de paso a su objetivo de alcanzar un puesto en la final a 4. El ascenso no es ya una utopía y la hora de la verdad está cada vez más cerca para una entidad que no ha dejado de dar pasos en grande desde su fundación, hace poco más de un lustro, tanto en la sección masculina, como en la femenina, la cual no paró de dar alegrías en los últimos meses.

LA
TAHONA
DE SADA

PANES ESPECIALES - ARTESANOS
EMPANADAS CON DIFERENTES
RELLENOS

☎ 981 620 394

✉ tahonasada@gmail.com

📍 Linares Rivas, 37 - 15160 - Sada



LIMPIEZAS ISKRA

MÁS DE
10 AÑOS
DE
EXPERIENCIA

LIMPIEZAS DE
COMUNIDADES

☎ 663 897 711





LA TEMPORADA ESTÁ CERCA DEL FINAL PARA ZALAETA

Las de Jorge Barrero pelean por la quinta posición de la tabla clasificatoria en un curso de notable.



La temporada esá muy cerca de concluir en el mundo del voleibol y en lo que a nuestro representante en Superliga 2 femenina se refiere, CV Zalaeta está situado en la quinta plaza de la clasificación. Las de Jorge Barrero no tuvieron ningún problema de cara a la permanencia, aunque no pudieron entrar a la pelea por la fase de ascenso. El bloque herculino vuelve a dejar claro que a poco que pudiese reforzarse de cara al próximo curso, podría luchar por cotas mayores, pues el engranaje en sí está muy bien trabajado y con las ideas muy claras. El esfuerzo con el trabajo de base siempre da sus frutos en esta entidad y otro buen puñado de canteranas ya apuntan al primer equipo. El polideportivo del Barrio de las Flores disfruta de una plantilla que siempre pelea, lo da todo, cumple y aún por encima es capaz de convencer con grandes alegrías cada campaña, desde hace ya muchos años. De aquí al final, Zalaeta intentará mantener la quinta plaza y concluir con buenas sensaciones.

CLASIFICACIÓN SUPERLIGA 2 FEMENINA

- 1º- SANTA CRUZ CUESTA PIEDRA
- 2º- EXTREMADURA ARROYO
- 3º- CV LEGANÉS
- 4º- FEDES ASCENSORES LA LAGUNA
- 5º- AUTOS CANCELTA ZALAETA
- 6º- CV TORREJÓN
- 7º- RCG COVADONGA
- 8º- VOLEY TORRELAVEGA
- 9º- VP MADRID
- 10º- CV OVIEDO
- 11º- CV ALMENDRALEJO EXTREMADURA
- 12º- VÓLEY SANSE LIVE

JOYNT

HEMP BRAND - CBD STORE



CULTIVO



EXTRACCIÓN



FABRICACIÓN

joyntcbd.com

[joyntcbdcoruna](https://www.instagram.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



PRIMERA FRANQUICIA DE
CÁÑAMO Y CBD EN ESPAÑA



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





CLUB DE PÁDEL ASM: UN LUJO PARA USUARIOS Y DEPORTISTAS

La instalación está ubicada en el polígono El Temple de Cambre y cuenta con hasta seis pistas de categoría.

El Club de Pádel ASM, ubicado en el polígono El Temple de Cambre, cuenta con 6 pistas de pádel, indoor, zona de calentamiento, zona de fitness con entrenador personal, vestuarios y bar-cafetería.

Entre sus principales actividades destacan la escuela de pádel para todas las edades y niveles, el entrenamiento y seguimiento de los equipos que participan en las competiciones interclubes y la organización de torneos y eventos a lo largo de todo el año.

Son varios los equipos que juegan en el club competiciones federadas, destacando a nivel nacional el equipo femenino, que participa en todas las com-

peticiones de Primera División. Hablamos de las “LAS CANCHERAS ELIDENTE ASM”, estando también en liza “LAS PADELANTE ASM”.

En competición masculina participan tres equipos: EL GREEN ASM, EL EQUIPO A, y LA DORMILONA ASM. Si por algo se distingue a este club es por el trato personalizado y orientado a satisfacer al cliente y al deportista. Carmen León (gerencia), Esther Barreiro (dirección y gestión), Natalia Arnau (recepción), Lupe Piñeiro (recepción) y los monitores, que son: Nacho Ortiz, Alejandro Monge y Juan Pita, forman parte de la Gran Familia ASM, que como sus siglas indican, AQUÍ SIEMPRE MEJOR.

CGasesores

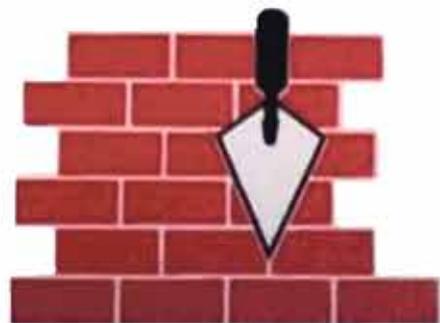
sucesiones | empresas | autónomos

RENTA 2022

C/ Enrepeñas, 9
cgasesoria@hotmail.com



981 276 166
604 054 117



ALBAÑILERIA GARCIA

**CONSTRUCCIÓN • REFORMAS EN GENERAL
COLOCACIÓN DE PIEDRA • RETIRADA DE AMIANTO**

LG. COBAS, 2 • 15108 - SOFÁN • CARBALLO • A CORUÑA

Telfs.: 981 753 376 • 627 228 467 • 645 152 349

albanileriagarcia2009@gmail.com



KOBAS Carpintería

carpintería en general
muebles a medida,
puertas, tarimas,
cocinas, armarios, etc.

Tf.: 695 606 601

kobascarpinteria@gmail.com

Cobas de Arriba, 2

15108 Sofán - Carballo



FERENZ SZABO: “BUSCAMOS LA FÓRMULA DE MEJORAR EL RENDIMIENTO DE LOS DEPORTISTAS”

El alma máter del Club Halterofilia Coruña concedió una amplia entrevista a la redacción de Coruña Sport, en la que se habla de presente y también de un futuro que apunta a sensacional.

El Club Halterofilia Coruña fue sin duda el mejor club gallego del año 2022, ya que volvió a hacer historia y además a lo grande, tras conseguir un doble título copero, tras ganar la Copa del Rey por sexta vez y la Copa de la Reina por cuarta ocasión, confirmando de esta manera el tercer doblete de su dilatada historia, tras los logrados en 2018 y en 2021. La entidad herculina se plantó en el Pabellón de Os Remedios de Ourense como clara favorita y fue capaz de cumplir los pronósticos de la mano del técnico Ferenc Szabo, brillando a lo grande Irene Martínez, que logró la mejor marca femenina en el campeonato

femenino. Es la prórroga de 2022, pues se clasifican para estar allí los cinco primeros equipos de cada categoría de la Liga Escolar 2022. Es como la Copa del Rey absoluta pero en las categorías de base. Retrasan un poco las fechas por motivos de las fiestas de navidad, pero pertenece al 2022. Ahí son cuatro categorías y de las cuatro, en tres hemos ganado nosotros, el Club Halterofilia Coruña”.

- **Ferenc, son muchos años en la pomada, dando mucha guerra, y a día de hoy sois sin duda la gran referencia nacional de la halterofilia.**

- “Así es, la verdad es que estoy muy contento y orgulloso de los éxitos que consiguen los deportistas de este Club Halterofilia Coruña”.

- **¿Cuál fue la clave para un crecimiento tan grande?**

- “Para mí la clave, además del trabajo, es tener una gran afición. Aquí no hay día, no hay noche, se trabaja para sacar esto adelante, estamos buscando continuamente nuevos talentos, buscando la fórmula de mejorar el rendimiento de los deportistas, de cambiar o actualizar los sistemas de entrenamientos, etc. Siempre tenemos el mono de la halterofilia en la cabeza”.

- **El año 2022 fue inmejorable una vez más, doble éxito en la Copa, además de todas las medallas de los chicos en los diferentes Nacionales y en los diferentes torneos que se fueron disputando a lo largo de los meses.**

- “Sí, es así, incluso destacaría una cosa más, ya que hace unos días estuvimos en Valencia disputando la Copa Federación de clubes en las categorías de base. Este año se disputó en sub 15 y en sub 17, tanto masculino como



- **El dominio es también absoluto a nivel nacional en cuanto a la base, lo que nos decías, tres de cuatro y que no se puede pedir más.**

- “Yo creo que dominamos. Cuando se convoca un campeonato nacional de base, la gente ahora mismo nos da por favoritos y en las quinielas pri-

Bar Pepecho

TAPAS Y RACIONES

☎ 981 622 887

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



Carnicería
Pablo
O Carballés

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

Escríbenos en: www.carniceriapablo.com

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

<https://plazasabastosg Galicia.com/productos/es/>

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

mero viene A Coruña y después están los demás”.

- Mirando a lo personal, son ya muchos años en A Coruña, prácticamente fundabas tú el club.

- “Llevo aquí 32 años ya, el club se fundó en 1986 y yo llegué aquí en el 1990. La verdad es que el Club Halterofilia Coruña pasó por momentos difíciles, apenas había actividad, pero con el trabajo de muchos años hemos podido levantarnos e ir para arriba”.

- ¿Dónde nace tu afición por el mundo de la halterofilia?

- “Yo nací en esto. Mi padre, que se llama igual que yo, fue el fundador de la Federación Húngara de Halterofilia. Fui deportista, llegué a ser campeón de mi país, después tuve que abandonar muy joven la actividad deportiva y desde entonces, desde el año 1981, cuando tenía 25 años, ya me activé como entrenador. Por un lado es una desgracia tener que dejar la actividad deportiva muy joven, pero por otro lado fue positivo, porque como entrenador acumulo muchísima experiencia, hablamos de 42 años ahí. Esto me ayuda mucho a desarrollar la actividad”.

- Vuelven los Juegos Olímpicos en 2024, ¿hay posibilidades de que algún deportista del Club Halterofilia Coruña se cuele en la cita de París?

- “Es un reto muy complicado para toda la halterofilia nacional. Hay posibilidades, pero a la vez tenemos que pensar que hace 20 años había unas 500 plazas para acudir a los Juegos Olímpicos y sin embargo a día de hoy van 120, 60 hombres y 60 mujeres en todo el mundo. Entrar ahí es una misión muy difícil pero vamos a darlo todo para que puedan estar allí nuestros deportistas, a ver si alguno lo puede conseguir”.

- ¿Quiénes cuentan con posibilidades?

- “Ahora mismo, si lo pienso, podría conseguirlo Irene Martínez, que es la mejor de España, Ruth Fuentesfría, que va muy fuerte entre las jovencitas, Irene Blanco, que fue Campeona del Mundo juvenil hace unos años, y si miramos a los chicos, pues Víctor Castro o Martín Liste también tienen opciones y van a darlo todo por conseguirlo”.

- Lo que es innegable es que la ciudad de A Coruña os adora y está pendientes de vosotros en cada momento.

- “En A Coruña nos sentimos muy queridos, sentimos el calor de la ciudad, de la gente, de las instituciones públicas, nos apoya la Xunta, la Fundación Deporte Galego, el Ayuntamiento de A Coruña, la Diputación, la Funda-

ción Emalcsa... Espero no olvidarme de nadie, pero nos ayudan mucho y eso nos quita de muchos problemas y muchas dificultades”.

- Otra cosa que es un lujo son las instalaciones, ¿contento?

“Sí, muy contento. Hace 12 años, después de 20 de verdaderas penurias, hemos conseguido que el Ayuntamiento nos cediese las instalaciones de la Casa del Agua, de hecho, ahora se llama Centro de Halterofilia Casa del Agua, y ahí tenemos todo lo que necesitamos. Cuando entramos hasta me dio miedo, pensaba para mí, a ver cómo llenamos todo este espacio, pero a día de hoy ya incluso empieza a quedarse pequeño, pues entrenan diariamente cerca de 100 deportistas, pero muy bien, son 300 metros cuadrados y además en una ubicación ideal, en el centro de la ciudad, cerca de cinco institutos de educación secundaria y eso también nos ayuda muchísimo”.

- Ferenc, ya para terminar, ganadores de los III Premios Galicia Sport, el club es reconocido ya por muchos de los deportistas, presidentes y entrenadores gallegos de otras disciplinas deportivas y este año ya no hubo votación, pues por unanimidad, prácticamente todos mencionaban al Club Halterofilia Coruña y se quitaban el sombrero con vosotros.

- “La verdad que cuando me enteré quedé impresionado, no contaba con esto cuando me lo comunicabas, le doy a todo el mundo las gracias por valorar nuestro trabajo, mañana se lo diré a todos los chicos del club para que puedan disfrutarlo”.



www.tendalbox.com

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

Fabricación a medida de:

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

Además:

- Instalamos platos de ducha
- Mantenimiento de tendales y cubretendales

www.cerrajerosencoruna.es

CERRAJERÍA

Urgencias: 659 732 278

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

24
HORAS



AMANCIO AMARO: UNA DE LAS PRIMERAS LEYENDAS DEL RC DEPORTIVO DE LA CORUÑA

Se hizo indiscutible en la plantilla, tras llegar desde el Victoria CF, consiguiendo el ascenso a Primera División.

Amancio Amaro fue un jugador histórico del RC Deportivo y posteriormente se convirtió en uno de los mejores futbolistas del mundo en las filas del Real Madrid, convirtiéndose también en leyenda en la casa blanca, tras haber conquistado todo tipo de entorchados, destacando y brillando, lo que lo llevó a ganar el balón de bronce, palabras mayores y un logro del que muy pocos futbolistas españoles pueden presumir a lo largo de la historia. También lució con la Selección Española, logrando el primer título oficial de la historia para el combinado nacional, tras levantar la Eurocopa

de 1964.

SUS INICIOS FUERON EN EL VICTORIA CF

La leyenda herculina se dio a conocer en el Victoria CF, llegando con 15 años al equipo juvenil, manteniéndose durante cuatro campañas. Su nivel era tan descomunal, que del club de la Escalinata de Santa Lucía pasó directamente al primer equipo del Deportivo en la temporada 1958/1959. Su debut como blanquiazul se produce el 28 de septiembre ante el Real

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*



IP ELECTRICIDAD

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

Servicio urgente en averías
PRESUPUESTO SIN COMPROMISO
INSTALADOR AUTORIZADO
BTB3000398

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



Avilés en Riazor, duelo que terminó con triunfo visitante.

SE CONVIERTE EN UNO DE LOS REFERENTES DEL DEPOR

En su primera campaña en casa Depor, Amancio brilla desde el principio y desde mediados de temporada ya es considerado como el gran referente del equipo. El club blanquiazul militaba en Segunda División por entonces y finalizó en la mitad de la clasificación, eso sí, con el coruñés había llegado de nuevo la ilusión. Los siguientes cursos fueron muy buenos y el Depor se situó en la parte alta, hasta que en la cuarta campaña con Amancio en el equipo llegó el ascenso a Primera, tras marcar el crack 25 goles en 26 partidos, siendo el pichichi de la categoría de plata. Sus destellos de calidad eran ya sonados en todo el país y ese mismo verano, la puja por sus servicios fue feroz entre Real Madrid y FC Barcelona. De hecho, el fichaje llegó a estar prácticamente cerrado con el conjunto culé, pero la gran insistencia de Santiago Bernabeu dio con sus servicios en la casa blanca. Dicen que fue un traspaso desorbitado para la época, pero el tiempo terminó por dar la razón al histórico presidente de la entidad con sede en Concha Espina.

LO GANÓ TODO CON EL REAL MADRID

Su debut en la entidad de la capital de España se produjo en un encuentro de competiciones europeas ante el Anderlecht, que finalizó con empate a tres goles en el Santiago Bernabeu. Desde ahí a conquistar 9 ligas, 3 Copas y una Copa de Europa, lo que habla claro del tipo de futbolista del que estamos hablando. En la entidad madridista se convirtió en leyenda, conquistando en lo personal el pichichi en dos ocasiones, además del mencionado Balón de Bronce.

SELECCIÓN ESPAÑOLA

Amancio defendió la camiseta del combinado nacional en 42 ocasiones, debutando ante Rumanía el 25 de noviembre de 1962. Su primer gol llegó ante Noruega en su segunda cita como internacional. El coruñés fue artífice de uno de los mayores logros de la historia de la Selección, ganando la Eurocopa de 1964, saliendo como titular en la gran final, disputada ante la Unión Soviética en el Santiago Bernabeu.

RETIRADA DEL FÚTBOL PROFESIONAL EN 1976

Amancio dejó la práctica del fútbol el 30 de junio de 1976, habiendo jugado tan solo en dos clubes a lo largo de su carrera, pasando en ambos a la historia. En la entidad merengue se retiró como cuarto máximo goleador de la historia, tan solo superado por otras leyendas mundiales como Di Stéfano, Puskas y Paco Gento.



www.carpascernadas.com

CUMBRADOS - MESÍA (A Coruña)

Tlf. 651 631 292



ESCAYOLAS Y PLADUR

ESCAYOLA: Techos, molduras, cornisas, arcos

PLADUR: Armarios, estanterías, paredes

AISLAMIENTOS: Térmicos y acústicos

HUMEDADES: Prevención y tratamiento

FARIÑA

Pascual Veiga, 44 bajo
A CORUÑA

Telf. 649 845 873

antoniocal1971@gamil.com



Casa Pepito

Restaurante
Café
Bar



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

Especialidades de la casa:

Callos, Carne asada, Bacalao Pepito y Rape cazuela

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

☎ 881 062 725 📞 663 813 447 📷 📘 comeencasapepito

12 EUROS

VEN, PRUEBA... REPETIRAS!

SERVICIO DE PELUQUERÍA EXPRESS

NOVEDAD MUNDIAL

sin HORAS concertadas

abierto 365 días

el gusto es mío!
primer autolavado automático & Spa para mascotas

Lavakan
autolavado integral & spa para mascotas

Tel. 604 00 47 34
Avda. Buenos Aires, 12, A CORUÑA
(Frente plaza Biazor)

DEPORTES DE: A COSTA SPORT



CONSTRUCCION DE CHALETS ■ **REFORMAS - FONTANERÍA**
VIVIENDAS UNIFAMILIARES AISLADAS ■ **ELECTRICIDAD - CARPINTERÍA**
CONSTRUYE Y VENDE ■ **TRABAJOS EN PIERA**

☎ 629 875 056 ☎ 649 063 242 ☎ 981 753 976

🌐 www.eldelmirocastro.com ✉ edelmiro-castro@hotmail.com

📍 Avd. Anllons nº 2 - 1º Izq (15110) - PONTECESO - LA CORUÑA



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



CV DUMBRÍA

EL CV DUMBRÍA OBTIENE MÁS FRUTOS DE SU CANTERA

Hasta cuatro jugadores cadetes debutaron en el primer equipo en la temporada 2022/2023.

El CV Dumbría está completando otro curso en la parte alta de la Superliga-2, aunque esta vez no podrá luchar por el ascenso a la élite, lo que no empaña la gran temporada del equipo costero. A falta de tres partidos para la conclusión de la campaña, los de Néstor González quieren terminar con buen pie, dedicar a la afición alguna victoria más y finalizar en la cuarta plaza de la tabla clasificatoria. Las oportunidades a los chicos de la cantera fueron este curso más importantes que nunca, pues no podemos olvidar que ya debutaron hasta cuatro jugadores en edad cadete, siendo el último en hacerlo Isma Domínguez, el pasado 12 de febrero en un encuentro a domicilio, concretamente en Madrid. El CV Dumbría lleva muchos años haciendo las cosas muy bien en la base y los frutos son cada vez más evidentes, lo que de una forma o de otra asegura el futuro a medio y largo plazo. La entidad presidida por César Ferrío se convirtió en una de las más importantes de Galicia en la última década y lo ha vuelto a demostrar.

PORTO DO SON CF

EL PORTO DO SON QUIERE MÁS

Los de José Quintás están siendo algo irregulares, pero cuentan con un equipo joven y de calidad.

El Porto do Son CF aún no ha dicho su última palabra en la pelea por el ascenso a Segunda Galicia, pues aunque la irregularidad está siendo una evidencia, el equipo blanquillo está capacitado para ganar a cualquier rival de la liga, como ya ha demostrado en diferentes ocasiones en el curso actual. La octava plaza de la tabla es por ahora la realidad, pero los de José Quintás tienen la quinta a tan solo dos puntos, con lo que todavía tienen muchísimo que decir.

La juventud es cada vez mayor en un grupo en el que destacan jugadores salidos de la base y que no superan la veintena, siendo claros ejemplos Ángel Agraso (el galgo de Beneso), Joel Sampedro (el toro de Cabanela), Rafa Alvite (el Benji Price del Preguntoiro) o David Santos (el mago de la Capilla), futbolistas muy importantes y que deben liderar a este equipo en los siguientes cursos, acompañados de más producto de calidad que está ya terminando su ciclo en categoría juvenil. A su vez, el Porto do Son CF continúa creciendo a buen ritmo como entidad, no solo a través del primer equipo, sino también con una cantera cada vez con más niños y con una sección femenina, en convenio con el CF Noia, que no para de dar grandes pasos en su evolución.



CONSTRUCCIONES CABANETAN

CONSTRUCCIONES Y REFORMAS EN GENERAL

TRABAJOS DE ALBAÑILERÍA.
CONSTRUCCIÓN DE VIVIENDAS UNIFAMILIARES,
EDIFICIOS, LOCALES COMERCIALES, NAVES INDUSTRIALES,
REHABILITACIÓN DE VIVIENDAS

649 123 342

981 824 158

construccionscabanetan@gmail.com



CANTEIROS

Lugar Quintás, 1 - LESENDE
15214 - Lousame (A Coruña)



SD FISTERRA

VOLVERÁN MÁS FUERTES

La SD Fisterra regresará al grupo 2 de Primera Galicia, categoría que abandonó en el año 2019.

La Sociedad Deportiva Fisterra regresará al grupo 2 de Primera Galicia y lo hará con honor, tras vivir una gran época dorada desde el año 2015, la cual llevó a los verdes de Segunda Galicia a Tercera División. En la élite autonómica tan solo se pudo mantener una temporada, volviendo a Preferente el pasado curso, realizando una gran liga, tras situarse en la zona alta de la tabla y ganar la Copa da Costa. En la temporada actual, los verdillos optaron por tener los pies en el suelo, y tras el gran esfuerzo realizado en los últimos años, debido a las grandes cotas alcanzadas, en esta ocasión tuvieron que confeccionar una plantilla muy modesta y que desde un principio estaba claro que iba a tener dificultades para permanecer. Finalmente no lo pudieron conseguir y competir cada domingo está siendo muy complicado en una categoría de un nivel también muy alto como la Preferente. El Fisterra regresará a Primera el próximo curso, categoría que abandonó en 2019 y en la que asentará nuevamente las bases para volver a construir un proyecto ganador, bajo los parámetros de la idiosincrasia costera y con el apoyo de la mejor afición del fútbol gallego, liderada por los famosos Rapacollon's Big Band. Por todo ello, este club está muy vivo y pronto lo volverá a demostrar.

UD MONTE LOURO

EL MONTE LOURO PUSO PIE Y MEDIO EN LA PERMANENCIA

Los de David González sumaron cuatro triunfos consecutivos en el último mes.

La Unión Deportiva Monte Louro puso pie y medio en la permanencia en Segunda Galicia tras un último mes de competición imaculado, en el que logró cuatro triunfos consecutivos, siendo sus víctimas Volantes de Baño (2-1), Corcubión (2-3), Coristanco (2-1) y Cerqueda (1-2). La zona media es una realidad, pero como sucede siempre en estas ligas, la cascada nunca permite que los equipos se puedan relajar, menos aún con siete jornadas por jugarse todavía. Xian Saborido está siendo uno de los mejores jugadores del campeonato y además está de dulce de cara a gol, habiendo anotado ya 16 dianas hasta el momento, estando tercero en la tabla de máximos artilleros, siendo superado tan solo por Iván Rojo, jugador del San Lorenzo, quien anotó 18 goles, y por Isaac Fábregas, delantero del UC Cee, que ya lleva 22. Los pupilos de David González practican un muy buen fútbol y ojo a este equipo de cara a la siguiente campaña, pues si es capaz de mantener el engranaje, a poco que se refuerce puede ser un candidato muy serio por el ascenso.

CASTI
CONSTRUCCIONES

Construyendo Futuro

REFORMAS Y CONSTRUCCIONES EN GENERAL

REFORMAS INTERIORES Y EXTERIORES

**TRABAJOS AGRÍCOLAS, DESBROCES,
VACIADO DE POZOS, ETC.**



☎ **652 531 102**

☎ **646 658 615**

✉ **REFORMASCASTI@YAHOO.COM**

📍 **O FREIXO, 41 (VILARIÑO)
15288 - OUTES (A CORUÑA)**



VIMIANZO SE ILUSIONA CON UN SONEIRA QUE VA A POR EL PLAY OFF

Los de Pedro Gómez tan solo perdieron un partido de los últimos trece disputados y ya sueñan en grande.

El Soneira SD está en la pelea por entrar en la fase de ascenso a falta de once duelos para la conclusión. Los de Vimianzo juegan muy bien al fútbol y tienen facilidad para ver puerta, faltándoles tal vez algo de solidez defensiva en momentos puntuales para poder pelear por el campeonato. Por el momento acumulan tan solo cinco derrotas, cuatro de ellas por la mínima, habiendo cedido tan solo ante el líder Cidade de Ribeira en las últimas trece jornadas. Las diez primera citas de la campaña fueron de bastante irregularidad para ellos, con tan solo tres triunfos, pero a partir de ahí llegaron nueve victorias, tres empates y tan solo una derrota. Ojo a este equipo en una hipotética fase de ascenso, pues está más conjuntado que nunca, viene en clara progresión y además tiene mucha calidad en todas las líneas del terreno de juego y un técnico como Pedro Gómez, capaz de cambiar el signo de los partidos, pues hablamos de uno de los más destacados de la competición.

También merece una mención especial Javi Souto, autor de 16 goles, lo que lo sitúan en la lucha por el pichichi, viviendo uno de los mejores años de su carrera deportiva.

LA PREFERENTE NO ES UNA OBSESIÓN

Lograr un ascenso siempre es algo que ilusiona, más aún en una entidad que ya sabe lo que es pelear en categoría superior con máxima seriedad, pero a la vez, en el Soneira tienen muy claro que no es una obligación, que si se llega a producir tiene que ser de manera natural, sin tirar la casa por la ventana y confiando plenamente en un engranaje con máxima seriedad y que tiene una ilusión muy grande por asumir nuevos retos. Jugar sin presión es algo muy positivo para el grupo y parte del éxito de las grandes sensaciones de los últimos meses. Por todo ello, que nadie descarte Vimianzo para la fiesta final.

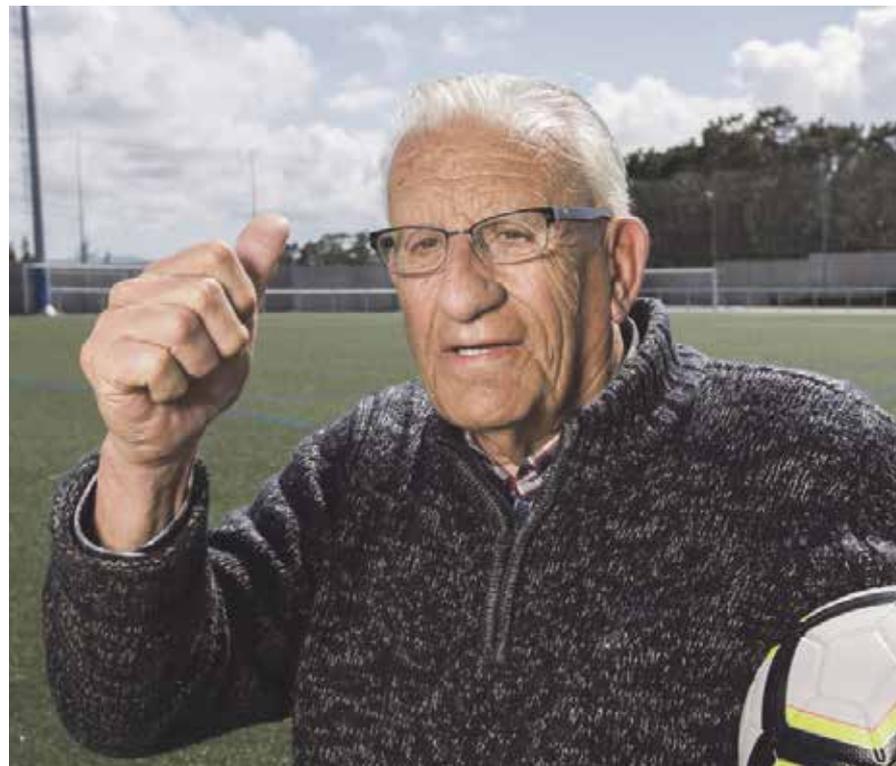
REFOMAS MENORES

Trabajos de fontanería - Alicatado
Pintura - Reformas de baños
Pistola a presión - Reformas de cocinas
Albanelaría - Pladur
Trabajos de electricidad
PRESUPOSTO SEN COMPROMISO



Rueiro dos Cuncheiros, 2
123456 Louro, Muros (A Coruña)
Teléfono: 613 869 211
Email: reformas@curuto.es
www.curuto.es





EL CAMARIÑAS FC ESTÁ HACIENDO MUY BIEN LAS COSAS

Vicente Carril Lema continúa como presidente, cargo al que accedió en el año 1977.

El presidente con más experiencia del mundo del fútbol, a buen seguro que lo encontramos en A Costa da Morte, pues Vicente Carril Lema lleva desde 1977 como máximo mandatario del Camariñas. En el año 2017, la Federación Gallega de Fútbol le otorgó el premio a “Toda unha vida”, una distinción especial para una persona que ya es historia viva del fútbol gallego y por supuesto del de A Costa. Vicente cumplió 91 años el pasado mes de noviembre y continúa al pie del cañón, pues entre otras cosas, no entiende la vida sin estar cada día trabajando por la entidad de sus amores.

El Camariñas FC celebró el ascenso a Segunda Galicia en la temporada 2019/2020 y tras no haber fútbol al siguiente curso, debido a la pandemia, debutó en la nueva categoría la pasada temporada, logrando la permanencia de manera muy holgada, tras liderar incluso el grupo de descenso, tras haberse quedado a las puertas de entrar al grupo por el título tras la primera fase

del campeonato regular. En el curso actual, la competición recuperó por fin la normalidad en el grupo costero de Segunda Galicia, los subgrupos quedaron suprimidos de manera definitiva y la liga se está jugando a doble vuelta y todos contra todos. Por el momento, los de Juan Cabrejo son sextos y tienen la permanencia prácticamente asegurada. Pelear por cotas mayores no va a ser posible para ellos esta temporada, tampoco era el objetivo, pero, sin embargo, están asentando los cimientos para que este club continúe creciendo, y ojo, no solo en cuanto al primer equipo, pues el fútbol base ya cuenta con equipos en categoría infantil, alevín, benjamín, prebenjamín y biberón. En los siguientes cursos llegará también la oportunidad de que puedan crear cadetes y juveniles, y con eso, los azules tendrán toda la cadena de equipos de base, un logro al que debe darse mucho valor, pues habla muy bien del futuro que espera a esta grande e histórica entidad.

DAVICOR

REALIZAMOS TODO TIPO DE TRABAJOS DE PINTURA DE INTERIOR Y EXTERIOR AISLAMIENTO DE FACHADAS, PLADUR, COLOCACIÓN PAPEL PINTADO, ESTUCADO, ALISADO DE PAREDES,...

PINTURAS Y AISLAMIENTOS DE FACHADAS



📞 686 502 662 📞 981 881 093 ✉️ davicorpinturas@gmail.com
📍 Lugar Xinzo, 12 - ARCOS - 15256 - Mazaricos (A Coruña)

LOS CHICOS DE ANXO NO HAN DICHO SU ÚLTIMA PALABRA

El CD Boiro busca el cuarto ascenso a Tercera División de su historia cuando faltan 13 citas para el final.

El CD Boiro persigue de cerca la zona de ascenso a Tercera División, cuando faltan trece jornadas para el término del campeonato de Preferente Galicia. La SD Sarriana está marcando un ritmo estratosférico y aventaja a los blanquillos en nueve puntos, mientras que segundo es el CF Noia, con cinco unidades más en su casillero que el conjunto dirigido por Anxo Casalderrey. Con 39 puntos en juego, las opciones del Boiro están intactas, más aún cuando aún tiene un enfrentamiento directo contra el Noia, el cual se disputará en la penúltima jornada en el Mato Matito. CD Unión, SD Sofán, SDC Órdenes, CF Portomarin, Ribadeo FC y SD Fisterra serán el resto de rivales boirenses a domicilio, mientras que en casa jugarán ante SD Dubra, Sigüeiro FC, Betanzos CF, SD Sarriana, SD O Pino y Atlético Coruña Montañeros.

UNA PLANTILLA MUY CAPACITADA

La buena clasificación del CD Boiro no es una sorpresa, pues además de un entrenador brillante y con experiencia en categorías superiores, cuenta con un gran grupo y con jugadores de mucho nivel en sus filas, siendo claros ejemplos; el portero Mario Barreiro, un lateral derecho como Saro, ex del Compos hasta el pasado verano, un goleador del nivel de Pedro Beda, acostumbrado también a retos en divisiones superiores, un centrocampista como Emilio Carril, también con experiencia en Tercera, o Adrian Pereira, un chico con mucho fútbol y que deja destellos de calidad en cada duelo cada vez que el balón pasa por sus botas.

EN BUSCA DE UNA NUEVA ÉPOCA DORADA

La entidad barbazana logró tres ascensos a Tercera División a lo largo de su historia. El primero de ellos llegó en el año 80, pero no pudo mantenerse y descendió en su primer curso en la categoría. El segundo llegó en 1984 y ahí



se mantuvo siete años, cayendo en 1991. El tercero y último no llegaría hasta el año 2013 y aquí llegó una gran época dorada, pues en 2016, el Club Deportivo Boiro consiguió un histórico ascenso a Segunda División B e incluso logró la permanencia en junio de 2017, pero descendió administrativamente. Ya con muchos problemas en cuanto a dinero, el equipo blanquillo estuvo dos años en Tercera, descendiendo el segundo de ellos. Ya en Preferente, poco a poco se fue arreglando la situación y tras quedarse varias veces a las puertas del regreso a la élite gallega, la hinchada vuelve a soñar en el curso actual y la ilusión vuelve a ser absoluta. Cuando hablamos de la afición del Boiro, lo hacemos de una de las grandes de Galicia, otro dato a tener muy en cuenta de cara a las jornadas decisivas de la competición.



DIESPA

679 604 183

(Móvil: de 9:00 a 19:00)

622 220 428

(Oficina: de 9:00 a 13:00)

www.diespacoristanco.com Capelán, 11 - 15147 Coristanco (A Coruña) diespa84@yahoo.es

EXPERTOS EN ENERGÍAS RENOVABLES



NOS ADAPTAMOS A TUS NECESIDADES

- * Climatizaciones de piscinas
- * Contraincendios
- * Aspiración centralizada
- * Energía solar y fontanería
- * Aerotermia
- * Geotermia
- * Biomasa
- * Renovaciones de aire



A FONTENLA DISFRUTA DEL GRAN MOMENTO DE SUS EQUIPOS

El Xallas lidera el grupo 4 de Segunda Gallega femenina y el equipo masculino también vuelve a ilusionar.

El Xallas FC camina con paso firme hacia el título del grupo 4 de la Segunda División de la Liga Gallega femenina, tras ganar todos los partidos disputados en lo que va de campeonato a excepción de dos, los derbis a domicilio ante CF Dumbría (3-3) y UC Cee (2-0). A nueve jornadas para la conclusión de la fase regular, las verdillas tienen la fase de ascenso asegurada de manera virtual, mientras que, mirando al título, la clasificación está muy igualada, pero tan solo el Calo parece en disposición de poder evitar que canten el alirón, eso sí, Cacheiras y Cee no dijeron tampoco su última palabra. Y es que las de Roberto Carlos Suárez son una apisonadora, lideradas por dos artilleras de categoría superior como Yasmina Martínez y Olalla Antelo, la primera autora de 25 goles y la segunda de 23, lo que las sitúa en lo alto de la clasificación de máximas goleadoras. Ascender a Primera no es una utopía y en A Fontenla ya se preparan para apoyar a las suyas en una fase de ascenso que a buen seguro será de máxima dureza.

EL EQUIPO MASCULINO BUSCA EL PLAY OFF

El primer equipo masculino pasa por su mejor momento en la temporada, tras acumular seis triunfos en los últimos siete encuentros, lo que lo llevó a escalar hasta el tercer puesto de la clasificación con 46 puntos. Sin prácticamente opciones de ascenso directo, pues son 12 unidades de desventaja con el Cidade de Ribeira, el Xallas FC debe quedar instalado entre los cuatro primeros de la tabla para jugar la promoción. No será nada sencillo, pues CD Lalín, Flavia, Dumbría, Cordeiro y Soneira están también en un pañuelo y luchando por el mismo objetivo de tú a tú. Lalín, Cruces, Tordoia, Soneira, Agolada, Flavia, Puebla, Silleda, Cordeiro y Cidade de Ribeira serán los rivales de un equipo que fue capaz de reengancharse a la pelea, tras una temporada irregular por momentos. Otro dato a destacar es que Doro continúa como capitán, al pie del cañón y siendo un jugador importante para el equipo a sus 45 años. Hablamos de una verdadera leyenda del fútbol gallego.



**CONSTRUCCION
OBRA PÚBLICA Y CIVIL**



EDIFICIOS PÚBLICOS E INFRAESTRUCTURAS URBANAS, HIDRÁULICAS Y DE TRANSPORTE

981 736 177 604 066 356

Avda. da Coruña, 12 - 15123 - Camariñas (A Coruña)

Oficina: de Lunes a Viernes de 09:30 a 14:00

mantidosl@hotmail.es www.construccionesmantido.es

O'A Raso
Asesores, s.l.

**GESTORÍA
ASESORÍA
VIAJES
SEGUROS**

C/ Pontevedra, 6 | 15840 Santa Comba | A Coruña
Tlfs. 981 88 05 25 | 981 88 11 33 | Fax 981 88 05 51
gestoria@asesores.es

RCV
obras y servicios

- Pintura exterior y de fachadas.
- Reparación y construcción de tejados, chapa sándwich, teja país...
- Pintura interior, alta decoración: estucos venecianos, fantasía, veladuras...
- Enfoscados de mortero y nonocapas

Soiglesia, 4
ASADOS
15984 Rianxo
(A Coruña)

rcv@rcvobrasyservicios.es
www.rcvobrasyservicios.es

629 961 798

ROSTRO
CONSTRUCCIONES

CONSTRUCCIONES EN GENERAL

EXCAVACIONES, ESTRUCTURAS, ALBAÑILERÍA, MARMORAN
Y PINTURAS, REVESTIMIENTOS DE FACHADAS
CON ISOLACIÓN TÉRMICA Y ACÚSTICA.



666 45 15 22 | 617 857 675 | 981 743 742
construccionesrostro@yahoo.es

Rúa San Xoán, 36 - 15153 Sardiñeiro de Abaixo - FISTERRA - A Coruña

665 190 928



X&M
Decoracións

PLADUR - PINTURA - MOLDURAS
REXISTABLES - REVESTIMIENTOS DE FACHADAS

Maceiras, 48 - 15293 - Carnota (A Coruña)

SONEIRA
REVESTIMIENTOS S.L.

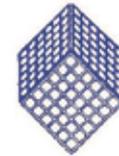
TRABAJOS EN VIVIENDAS UNIFAMILIARES,
FACHADAS, LOCALES COMERCIALES,
EMPRESAS, BAJOS, ETC

669 797 028
981 735 258

YESOSYMORTEROSSONEIRA@HOTMAIL.ES

CAMPO DO REGO, 3 - 15117 - Laxe (A Coruña)

APLICACIÓN DE
YESOS Y MORTEROS



Revestimientos
Pinturas y Decoraciones

TEMBRA, S.L.

JOSE LUIS
Revestimientos
T. 629 159 188

TARAGOÑA
(Rianxo)
decoracionestembra@gmail.com

JOSE MANUEL
Pintura
T. 629 862 458

LOS 2 HERMANOS

LIJADO
COLOCACIÓN DE PARQUET
BARNIZADO DE PISOS DE MADERA

981 663 453
Móvil 608 583 721

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

canalones
Frei o

695 120 730
estebanfreijo.4@gmail.com

DANS, RODRÍGUEZ Y CÍA, S.L.



**Maderas, frisos,
tarimas y barnizados**

A Xira, 6 (Camino del Aserradero)
SIGRÁS - CAMBRE
Telf.: 981 676 919 • Fax: 981 676 988
Email: dans@itg.es

Español
neumáticos mecánica rápida

- Alineación de dirección por visualiner
- Limpieza del sistema de inyección
- Carga aire acondicionado

T./Fax: 981 74 62 59 - Móvil: 607 61 70 18
Vilar de Toba, 6-7 - CEE (A Coruña) - espneumaticos@yahoo.es



INSTALACIONES
CARLOS DOMÍNGUEZ

**FONTANERÍA / CALEFACCIÓN
ENERGÍAS RENOVABLES
981 881 159 - 606 052 908**

Santa Comba - Coucieiro



**30 AÑOS
APLICANDO SATE**

**MÁS DE 20 AÑOS
REALIZANDO PROYECTOS
DE CONSTRUCCIÓN
Y REHABILITACIÓN
EN GALICIA**

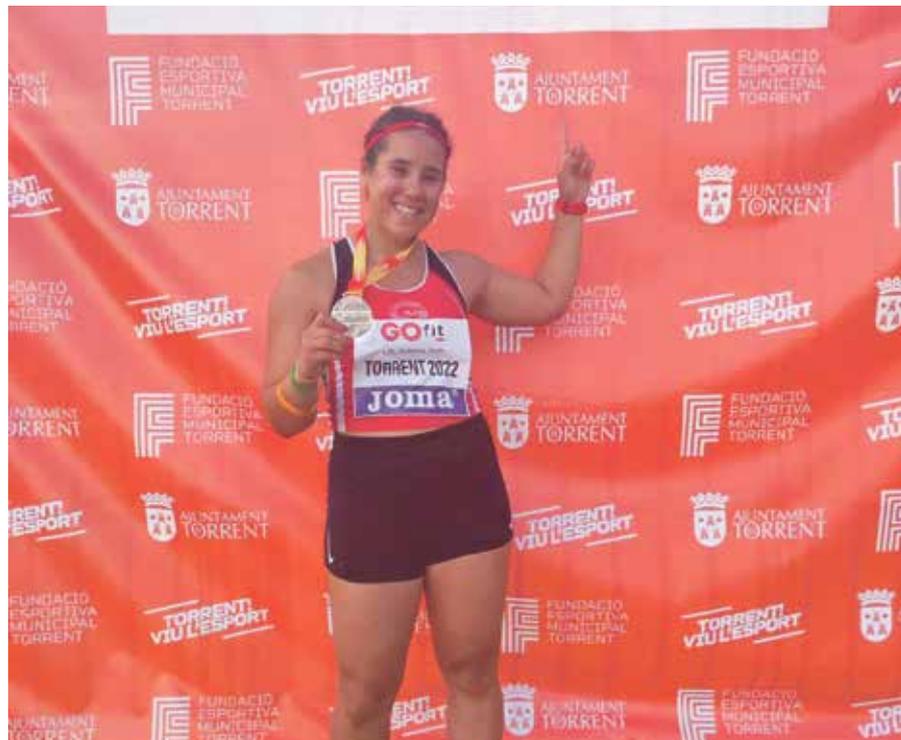


**EDIFICACIÓN - PROYECTOS DE OBRA NUEVA - INTRAESTRUCTURAS
REHABILITACIÓN Y REFORMAS - GRANDES PROYECTOS (EDIFICIOS)
DISEÑO DE INTERIORES - COORDINACIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD**



www.alviteparis.es

A Santa,1 - MUIÑO - 15858 - Zas (A Coruña)



XIANA LAGO CONTINÚA DANDO ALEGRÍAS AL PUEBLO DE CEE

Es una de las mayores promesas del panorama nacional y en este comienzo de año lo volvió a demostrar.

Xiana Lago, atleta ceense que compete para el Club Ría de Ferrol, se proclamó Subcampeona de España en lanzamiento de peso en pista cubierta en categoría sub 20. El lanzamiento que le dio el segundo lugar del podio alcanzó los 13,48 metros, batiendo de paso su mejor marca personal, situándose a tan solo 3 centímetros de la campeona. Xiana ya fue Campeona de España en categoría sub 20 el pasado año 2022, tras lanzar 12,05 metros. En esta ocasión no pudo subir a lo alto del cajón, pero la marca que hizo habla claro de su grandísima progresión en los últimos 12 meses. Ya en el Campeonato Gallego, disputado el pasado enero, dejó unas sensaciones espectaculares, apuntándose el título absoluto, dando una exhibición en ExpoOurense, sacando más de metro y medio a la segunda clasificada, tras un lanzamiento de 13,42, estando a tan solo ocho centímetros de obtener la marca mínima para el Campeonato de España absoluto. En la pasada temporada estival, Xiana ya brilló también con luz propia, obteniendo la medalla de plata en

los Nacionales sub 20 del pasado mes de agosto. Tiene tan solo 18 años (Cee, 13/05/2004), pero su proyección apunta a estrella y en este comienzo de año 2023 se está encargando de volver a demostrarlo.

ELIAN NUMA TAMBIÉN BRILLA

El comienzo de año 2023 también está siendo brillante para otro ceense como Adrián Numa, tras ganar el mitin internacional de Antequera, donde se impuso en los 800 metros. Posteriormente fue subcampeón gallego en los 1500, batiendo su mejor marca personal, volviendo a brillar en el mitin de Valencia, donde fue subcampeón, batiendo su mejor marca personal en los 800 metros. En los Campeonatos de España logró colarse en la finalísima absoluta, mandando un mensaje claro de que ya está para pelear de tú a tú con los grandes del país y de que en los próximos años a buen seguro que volverá para asaltar el cajón.

Garcas

CONTRATAS Y CONSTRUCCIONES

CONSTRUCCIONES EN GENERAL

☎ 659 793 771

☎ 628 106 666

📍 Avda. de Santiago, 31

15830 - Negreira (A Coruña)

✉ garcasconstrucciones@gmail.com



WWW.JLPUBLICACIONES.COM



EL CR RIANXO VIVE UN GRAN MOMENTO DENTRO DE SU HISTORIA

La temporada de bateles ya dio inicio y los rianxeiros se están dejando ver en los diferentes compromisos.

El Club de Remo Rianxo fue fundado en el año 1982, pasando por diferentes momentos desde entonces, siendo el actual brillante. El pasado 18 de febrero comenzó la Liga Territorial Norte de Bateles 2023 en la localidad de Muros, estando presente el club rianxeiro con un equipo alevín mixto, un equipo infantil mixto y otro masculino, un cadete femenino y otro masculino, mientras que en categoría absoluta/sub 23 participó con tres embarcaciones femeninas y con una masculina. El éxito fue rotundo y la entidad se llevó el subcampeonato absoluto masculino y femenino en la primera etapa y un tercer puesto en categoría cadete masculina, además de dejar una gratísima imagen con todos los equipos de formación. El futuro del club está

asegurado y este 2023 lo está volviendo a demostrar de manera muy clara y evidente. Todavía quedan las pruebas más importantes en el mundo de los bateles y a buen seguro que Rianxo dará el nivel una vez más. Posteriormente será el turno de las trainerillas y ya en el mes de junio llegarán las traineras, donde el Club de Remo Rianxo competirá con la trainera masculina en Liga Gallega A y con la femenina en la Liga Gallega. Ya la pasada campaña, los rianxeiros dieron una gratísima imagen, situándose en la parte media alta de la competición masculina y en la cuarta plaza de la femenina. Soñar con cotas mayores no es sencillo en un mundo del remo que crece sobre manera en Galicia, pero si un club apunta a revelación, ese es sin duda el azulillo.



CONSTRUCCIONES Y REFORMAS
J.F. RODRÍGUEZ

CONSTRUCCIONES EN GENERAL
REFORMAS DE VIVIENDAS UNIFAMILIARES
PISOS - LOCALES COMERCIALES

☎ 981 768 833 ☎ 679 156 774

📍 Carballosa, 74 - San Pedro de Muro
15994 - Porto do Son (A Coruña)





EL MAZARICOS NO QUIERE BAJARSE DEL SUEÑO DE LA PRIMERA

Los de Marcos Domínguez pasan por una ligera mala racha pero tienen mucho que decir en el campeonato.

El Mazaricos CF vive una gran época, militando en toda una Primera Galicia en los últimos años, categoría en la que busca permanecer en el curso actual, objetivo marcado inicialmente. Por el momento, los de Marcos Domínguez están fuera de la zona de descenso directo, con tres puntos de margen, pero como es habitual en esta categoría, la cascada juega siempre malas pasadas, con lo que escalar puestos en la clasificación se antoja como fundamental para no depender de lo que pueda suceder con las caídas desde Preferente. El equipo mazaricano pasa por una mini crisis de resultados, tras caer en los últimos cuatro partidos, con lo que el primer paso debe ser romper la mala serie, para a partir de ahí volver a demostrar el buen engranaje que realmente forman entre jugadores y cuerpo técnico. Las ausencias por las lesiones están jugando una mala pasada, pues la suerte no está acompañando

al equipo esta temporada, con lo que toca remar más que nunca para estirar este gran sueño.

El Mazaricos jugó la pasada campaña la fase de ascenso, tras un curso sensacional en el subgrupo 2B de Primera Galicia. En el curso actual, regresó a la normalidad y ya sin subgrupos, el campeonato se juega en el formato de todos contra todos a doble vuelta. El buen hacer de los amarillos también hace que cada verano tengan que recomponerse, pues los equipos de categoría superior se fijan en sus futbolistas, siendo un imposible el poder retenerlos ante la diferencia de presupuestos, ya no solo de división. No podemos olvidar que por esta entidad pasó gente como, por ejemplo, Jorge Viturro, actualmente en el Boiro de Preferente, habiendo jugado también en el Puebla y en el Cidade de Ribeira, tras dejar atrás su etapa como amarillo.

CONSTRUCCIONES
TOSMA



981 844 183
606 409 881

TOSMASL@GMAIL.COM

L-V 8:00 A 13:00 A 14:00 A 17:00

LUGAR PONTE GOIÁNS, 5
15930 - BOIRO (A CORUÑA)





EL SPORTING ZAS VIVE UN PERIODO DE RECONSTRUCCIÓN

El equipo milita en el grupo costero de Tercera Galicia en esta temporada 2022/2023.

El Sporting Zas milita en el grupo de A Costa da Morte de Tercera Galicia, el cual está cerca de llegar a su conclusión, siendo el Porteño el primer equipo ascendido de manera matemática, mientras que el CD Baiñas lo tiene prácticamente en el bolsillo. En lo referente a los blancos con franja azul celeste, está claro que pasaron por épocas mejores, pero su momento actual es de reconstrucción, con lo que la paciencia debe ser máxima para continuar con un proyecto que ya este año se mueve por la zona media alta de la clasificación. Pelear por el ascenso no va a ser posible en esta ocasión, pero los de Martín Vecino asentaron las primeras piedras de un engranaje que a poco que sea reforzado podría dar muchísimo que hablar.

LOS VETERANOS SON TERCEROS EN DIVISIÓN DE HONOR

La temporada del Sporting Zas en veteranos está dando mucho que hablar, pues el equipo pelea por la segunda posición del grupo costero de División de Honor. Con el San Lorenzo SD completamente destacado y con la primera plaza en el bolsillo, la Asociación Cultural e Deportiva San Román ocupa la segunda plaza, aventajando en 5 puntos a los sportinguistas. Los Hermanos Ferreiro se están echando el equipo a las espaldas en el plano goleador, habiendo anotado César 13 dianas y Martín 9, no pudiéndonos olvidar tampoco de Fabio Souto, autor de otros nueve goles, ni de Jaime Mata, quien hizo siete.



616 040 088

www.carpinteriatriлло.com Lg. de Sino, sn - BOA - NOIA 15200 (A Coruña)

MUEBLES A MEDIDA, CARPINTERÍA EN GENERAL

MUEBLES DE COCINA A MEDIDA
ARMARIOS Y ARMARIOS EMPOTRADOS A MEDIDA
MUEBLES DE SALÓN A MEDIDA
DORMITORIOS A MEDIDA

PROYECTOS COMPLETOS DE DISEÑO, BOCETAJE Y ACABADO



MF CONSTRUCCIONS

OBRA NUEVA, REFORMAS INTEGRALES,
REHABILITACIONES, ALICATADOS...
Y TODO TIPO DE OBRAS EN GENERAL

658 742 191 mfconstruccions@gmail.com

Sálvora, 8 - 15965 - Ribeira (A Coruña)





LOS ALEVINES DE LA SD LAXE MARAVILLAN Y VAN A POR MÁS

La entidad salió a competir con tres equipos en el curso 2022/2023, destacando la generación de oro.

La Sociedad Deportiva Laxe salió a competir con tres conjuntos en la campaña 2022/2023, pues además del primer equipo, que milita en el grupo 4 de Tercera Galicia, el club también está volcándose con las categorías inferiores, saliendo a escena ya en categoría alevín y en categoría benjamín. Los alevines jugaron en el grupo 1 de la Primera División de A Costa da Morte, finalizando la fase regular hace un par de semanas como segundos clasificados, lo que habla claro de la gran generación con la cuenta el Laxe en esta generación. El siguiente reto para ellos es la fase intermedia del Campeonato Gallego, en la que se enfrentan, en una liguilla a doble vuelta, los dos primeros clasificados del grupo 1 y los dos primeros del grupo 2. El campeón accederá a la fase final como representante de A Costa da Morte. Hay que tener también en cuenta, que los primeros clasificados comienzan la liguilla con 3 puntos y los segundos con 1.

Por su parte, el equipo benjamín ya luce en sus partido y los más peques sumaron 12 puntitos, siendo su siguiente reto la fase de consolación, ideal para seguir preparándose y mejorar su técnica, el verdadero objetivo en estas categorías.

EL PRIMER EQUIPO MARCHA SEXTO

La temporada está cerca de concluir en el grupo costero de Tercera Galicia, en el que el Laxe marcha como sexto clasificado, aspirando todavía a ser quinto. Los de Eliseo Rama están finalizando muy bien el curso y en las dos últimas citas se impusieron a Ameixenda (3-6) y Sporting Seiaia (2-0). Iago Torres es el máximo goleador del equipo, tras anotar 12 goles hasta el momento, dos más que su hermano Miguel Ángel y cinco más que otros dos grandes jugadores como Santi Casas y Bieito Santos.

OBRA NUEVA
REFORMAS EN GENERAL
ALICATADOS Y SOLADOS
PINTURA
PLADUR
LIMPIEZA DE TEJADOS
REVESTIMIENTOS
TRABAJOS EN PIEDRA

☎ **649 951 534**
 📍 Fornelos, 17
 15150 Zas (A Coruña)
 ✉ oscarfornelos@hotmail.com
 📌 [contrucciones_rodriguez](#)

- **OBRA NOVA**
- **REFORMAS**
- **REHABILITACIÓN DE VIVIENDAS**
- **TELLADOS**
- **PECHE DE FINCAS**
- **ALICATADOS**

☎ **665 073 817**

A RASA NOIA



PUEBLA FC: UNA ENTIDAD MODÉLICA Y EJEMPLAR

Manuel Nelson Barreiro y Jose Manuel García Escurís comandan un proyecto con mucho futuro.

El Puebla FC es un histórico del fútbol gallego, pues no podemos olvidar que es uno de esos clubes que tuvo sus épocas doradas, llegando incluso a militar en Tercera División durante tres campañas a finales de la década de los 80. En la actualidad, las cosas también marchan y aunque el primer equipo está en Primera Galicia, tras varios cursos consecutivos en Preferente, la evolución es absoluta en lo referente al fútbol formativo, ya que tras muchos años de trabajo, la entidad ya obtiene mimbres con unas categorías inferiores maravillosas y que cuentan con calidad y cantidad, lo que asegura el futuro a corto, medio y largo plazo, algo fundamental, pues tal como funciona el fútbol modesto a día de hoy, en el que se acabó lo de pagar grandes sueldos salvo excepciones puntuales, tener bien estructurado un club con jugadores que sientan los colores y conozcan la idiosincrasia será la diferencia entre el éxito o el más rotundo de los fracasos. Manuel Nelson Barreiro Mouro es el actual presidente, estando como vicepresidente José Manuel García Escurís y como secretaria Ana Belén Suárez Mosquera. La entidad cuenta con los campos de Da Alta y de Cadreche para llevar a cabo sus labores y en el curso 2022/2023 salió a competir con siete equipos, lo que habla claro sobre el trabajo de entrenadores, directivos y gente auxiliar que también hace un trabajo espectacular de manera más invisible. Y es que no podemos olvidar que A Pobra do Caramiñal es un ayuntamiento que no supera los 10.000 habitantes, en plena comarca de O Barbanza, donde la competencia es feroz con un gran número de clubes en un radio de pocos kilómetros y con pueblos trasatlánticos alrededor, por eso debe ponerse en valor el gran esfuerzo y el trabajo de una gente modélica, ejemplar y que está dispuesta a todo tan solo por amor a unos colores y sin ninguna recompensa económica a cambio. Esto sí es fútbol amigos lectores, lo del Bernabeu o lo del Camp Nou, simplemente un invento sin esencia y cada vez más caducado.



DATOS DEL CLUB	
AÑO DE FUNDACIÓN:	1973
PRESIDENTE ACTUAL:	MANUEL NELSON BARREIRO
VICEPRESIDENTE:	JOSÉ MANUEL GARCÍA ESCURÍS
NÚMERO DE EQUIPOS:	7
EQUIPOS Y CATEGORÍA:	- SENIOR A: PRIMERA GALICIA - SENIOR B: TERCERA GALICIA - JUVENIL: SEGUNDA AUTONÓMICA - INFANTIL: SEGUNDA AUTONÓMICA - ALEVÍN A: TERCERA ALEVÍN F-8 - ALEVÍN B: TERCERA ALEVÍN F-8 - BENJAMÍN: SEGUNDA BENJAMÍN F-8.



**CONSTRUCCIONES
MARCOS
CARREIRA, S.L.**

981 744 016
606 354 053
mcarreiro@wanadoo.es
Cheo s/n DUMBRIA - A Coruña
www.marcoscarreira.com



RUBÉN TOJA
CONSTRUCCIONES E REFORMAS
CAMELLE E VIMIANZO

CONSTRUCCIONES Y REFORMAS EN GENERAL
OBRA NUEVA Y REHABILITACIÓN DE VIVIENDAS
PREPARACIÓN DEL TERRENO, CIMENTACIÓN, HORMIGONADO,
FORJADO, MUROS, ALBAÑILERÍA

670 521 232 **981 710 321**
PRINCIPAL, 60 - CAMELLE - 15123 - CAMARIÑAS

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

MOTO

COCHE

FURGONETA

STD. '21

TALLERES VALVERDE

📞 **Jorge**
606 836 882

📞 **Mónica**
660 259 839

📍 Xaras 5, 15965
Ribeira, A Coruña

San Vicente de Vimianzo
FUNERARIA

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

Ana Ansede Traba
📞 639 82 71 70

STFMOTOR

TALLER MULTIMARCA

Estefan Oreiro Mallón

Telf. 981 741 032 - Móvil. 660 609 663

Baiñas , s/n - Vimianzo - A Coruña

stfmotor@hotmail.com



 STFMOTOR





FRAN ARTOLA: "EL CIDADE DE RIBEIRA ESTÁ ILUSIONANDO"

El directivo de la entidad barbanzana estuvo en directo en los micrófonos de ES Radio Galicia.

Fran Artola, directivo del Cidade de Ribeira CF, estuvo en directo en el programa ES Deporte de ES Radio Galicia, aprovechando el gran momento por el que pasa la joven entidad, creada en el año 2020, tras la fusión de un histórico como el Atlético Ribeira, fundado en el año 1968, y el Sálvora, entidad que lo venía haciendo muy bien en la base hasta ese momento. Todos juntos forman un proyecto imparable, el pueblo está muy ilusionado, pues el crecimiento fue imparable desde el primer momento y en la actualidad es ya una evidencia que lo mejor está por llegar y además a corto plazo.

ILUSIONAR ERA EL PRIMER GRAN OBJETIVO

“La verdad es que ese era el objetivo, que el concello de Ribeira se volviera a ilusionar con el mundo del fútbol, que el equipo senior pueda luchar por cotas importantes y sobre todo que los equipos de la base ya pudiesen jugar en ligas destacadas. Conseguimos el año pasado el ascenso a División de Honor Infantil y a Liga Gallega Juvenil y el objetivo es intentar mantenerlos ahí. Sabemos que es muy difícil, pues la cantidad de niños es muy limitada en esta zona con respecto a las grandes ciudades de Galicia. Además, es una zona donde habitualmente los equipos grandes se fijan en



EXPERTOS EN COLOR Y TÉCNICAS NOVEDOSAS DE:
BALAYAGE -DEPILACIÓN CON HILO-FADE CABALLERO
MAQUILLAJE PROFESIONAL CON AERÓGRAFO
- ESPECIAL EVENTOS A DOMICILIO -
☎ 981 972 191 ☎ 696 297 159
✉ jessicafernandezpeluqueria.com
📍 Plaza de maura, 2 - bajo, Puebla del Caramiñal





ELEUVE
CONSTRUCCIÓN & ENXEÑARÍA

A CALIDADE PERDURA, O PREZO ESQUECESE

CONSTRUCCIÓN Unifamiliares, naves industriais, rústicas (chave en man)	REFORMAS INTEGRAIS Cubertas (sistemas "Verea", "Sandwich") Fachadas (SATE, corcho proxectado) Interiores (Pladur, pintura)
EFICIENCIA ENERXÉTICA Impermeabilización / capilaridade Sistema acústicos	ENXEÑARÍA-TOPOGRAFÍA Informes / proxectos Medicións / catastro

📧 info@eleuvebarbanza.com ☎ 615 153 341 - 687 285 712 🌐 www.eleuvebarbanza.com 📍 R/ Perguiza, 28, bx. 15939
Cabo de Cruz - Castro. Boiro



los jugadores, ten en cuenta que del equipo del año pasado que ascendió a División de Honor Infantil, hay cuatro o cinco niños que se fueron a la cantera del Celta”.

CONVENIO CON EL RC CELTA

“Tenemos un convenio con el Celta desde que nos fundamos. Ese convenio ya lo tenía en su momento el Atlético Riveira y se siguió manteniendo tras la creación del Cidade de Ribeira, tras la fusión. Casi todas las semanas nos llaman jugadores para que vayan a entrenar a A Madroa, algunos van rotando y otros van de manera fija cada semana o cada quince días. Ahora mismo tenemos yendo a Vigo a grandes jugadores como Rui Caamaño, Hugo, Yago... van variando, algunos sí que van siempre y otros van variando. Todo entra dentro del convenio que se firmó en su momento con el Celta y así seguimos trabajando cada temporada”.

CANTERA

"Intentaremos mantener a los infantiles y a los juveniles en buenas categorías y a ver si este año también podemos dar un pasito adelante con los cadetes, logrando un ascenso a Liga Gallega, pero bueno, si no se pudiese tampoco pasaría nada, lo importante es la buena estructura que tiene el Cidade de Ribeira en la actualidad, que A Fieiteira se vuelve a llenar en todos los partidos y todo eso es algo que nos habíamos marcado como objetivo y ya lo hemos conseguido en apenas dos años de vida. Se ve mucha ilusión en la gente del pueblo y ahora desde aquí tenemos que intentar ir creciendo poco a poco. Tampoco podemos ir como locos a buscar cotas altas, tenemos que ir paso a paso. Vamos a empezar por los cimientos e ir poco a poco para que todo vaya en su cauce y como tienen que ir las cosas”.

EQUIPO SENIOR DE LUJO Y CERCA DEL ASCENSO

"La temporada siguiente a aparecer la pandemia, el equipo senior fue el único del club que no pudo competir, pues la Primera Galicia no se disputó. Nosotros teníamos un equipo ya planificado y en ese momento, al no haber competición en Primera, muchos jugadores se nos fueron a equipos de categorías superiores y costó mucho volver a reunirlos, unos volvieron, otros no, pero logramos formar un gran engranaje. Estamos muy ilusionados, el año pasado nos quedamos a las puertas, este año el equipo está volviendo a hacer una gran campaña, pero quedan aún bastantes jornadas y por ahora aún no hicimos nada. Es cierto que vamos primeros, que el equipo hace un muy buen fútbol, como muchos entrenadores y aficionados de otros clubes de la liga reconocen habitualmente, un juego rápido, de toque, atractivo, que atrae a la gente, y los resultados están acompañando, pero quedan aún partidos y por ahora está todo ahí, hay que tener paciencia y no celebrar nada antes de tiempo”.



floristería
alecrín

Grela, 21 - Xaviña
Camarinas (A Coruña)

722 781 807

@Alecrin-Xaviña

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)

Alfredo Fuentes
TODO TIPO DE TRABAJOS EN MADERA

654 561 628
FABRICACIÓN E INSTALACIÓN

SUELOS LAMINADOS
ARMARIOS - COCINAS - PUERTAS

carpinteriaalfredofuentes@hotmail.com

CS MOTOR

881 025 605
695 669 071

info@csmotor.net
www.csmotor.net

Mecánica - Electricidad - Chapa y Pintura - Diagnóstico
Neumáticos - Alineados de Dirección - Cabina industrial de pintura
Mantenimiento de cambios automáticos
Codificación de llaves - banco de potencia
Aumentos de potencia y reprogramaciones

Lugar Ctra. de Lesón N°3, local 1 - 15948 - A Pobra do Caramiñal

FONTANERÍA - CALEFACCIÓN - GAS

Antonio Blanco

Bombas de calor, suelo radiante, reparación de averías, rotura de tuberías, fugas de agua, sustitución de griferías, cambio de desagües...

619 536 571
981 741 080

De Lunes a Viernes
de 08:30 a 21:00

612 565 691
elsalon.peluqueriaybelleza
El Salón. Centro De Belleza Y Bienestar
Pza. de Maura, 16 - 15940
A Pobra do Caramiñal

El Salón
PELUQUERÍA, CENTRO DE BELLEZA Y BIENESTAR



EL NOIA PORTUS APOSTOLI VA MUY EN SERIO A POR EL PLAY OFF

El equipo dirigido por Marlon Velasco ya tiene la permanencia asegurada de manera virtual.

Con la permanencia en el bolsillo de manera virtual, el Noia Portus Apostoli está en la pelea por entrar en el play off por el título cuando faltan 9 partidos para el término de la fase regular. El equipo de Marlon Velasco ya estuvo muy cerca de colarse en la Copa de España al término de la primera vuelta y desde entonces todavía ha mejorado más sus prestaciones, siendo en la actualidad octavo, teniendo un margen de cinco puntos con sus dos más inmediatos perseguidores, UMA Antequera y Real Betis. Lo que está consiguiendo la entidad blanquilla en su primer curso en Primera División es de sobresaliente y no es de extrañar la gran euforia que hay en un pueblo que se codea con las grandes ciudades del panorama nacional y además de tú a tú y sin arrugarse lo más mínimo. Hablar de techo en un club que en el curso 2016/2017 todavía jugaba en Segunda B no tiene ya sentido. A partir de ahí llegaron cinco campañas en Segunda, yendo siempre en progresión a cada año que se iba sucediendo, para volver a hacer historia con el salto a Primera División, tras pasearse por la categoría de plata en el curso 2021/2022, ascendiendo con cinco jornadas de antelación, tras ganar al Leganés en el

Agustín Mourís, sacando finalmente 18 puntos a Peñíscola, segundo clasificado y de primeras el gran favorito.

Profesionalizar el club fue uno de los grandes objetivos para dar un salto definitivo y ahí Marlon Velasco fue un hombre importantísimo, además de demostrar ser uno de los mejores entrenadores del mundo, esa persona con unos conocimientos y un saber estar tan solo al alcance de los elegidos y de las que al término de sus carreras profesionales suelen pasar a los anales de la historia. Severino Barreiro, presidente, y su junta directiva, son sin duda otra de las claves de esta gesta, pues no podemos olvidar que lo que han logrado ha sido en un pueblo de tan solo 14.000 habitantes. Estabilizarse en la élite parecía una utopía, pero viendo una adaptación como la que estamos viendo en esta campaña 2022/2023, que nadie descarte a este club para estar muchos años en Primera e incluso para meterse en la lucha por algún título. La igualdad es máxima a día de hoy en el fútbol sala nacional, cada vez mayor, por lo que soñar en grande podría llegar a ser una posibilidad a corto plazo, por muy increíble que pueda parecer ahora mismo.



PINTURAS EN GENERAL
 TRABAJOS PERSONALIZADOS
 Y PRESUPUESTOS SIN COMPROMISO

628 921 174

📍 Cachurra, 37 3º B - 15830 - Negreira





**Especialistas en todo tipo de construcciones y reformas
 en la localidad de Boiro y alrededores**

696 983 531 

correo@construccionesfungueirino.es 

www.construccionesfungueirino.es 

Balado, 1 - CESPON - 15930 - Boiro (A Coruña) 



LA SD NEGREIRA NO SE CONFORMA SOLO CON PROMOCIONAR

El mano a mano con el Cidade de Ribeira está servido de cara a las últimas once jornadas del curso.



La Sociedad Deportiva Negreira se fundó en el año 1965, viviendo su época dorada a comienzos de siglo, tras lograr el ascenso a Tercera División por primera vez en su historia en el año 2001, no regresando a Preferente hasta 2014, tras haber pasado incluso una campaña por Segunda B, ya que en 2005 la entidad vivió el momento culmen en su trayectoria, logrando el salto a la categoría de bronce, tras dar la gran campanada, primero en la liga regular, tras finalizar en el segundo puesto de la clasificación, y posteriormente en un play off en el que se deshizo de Mosconia y Ciempozuelos. No fue hasta el mencionado 2014 cuando llegó el descenso a Preferente, pero tan solo fue un añito en el infierno, tras ganar la liga en el grupo norte. A partir de ahí, tres años en Tercera y una nueva caída, pero esta vez las cosas no irían de igual manera, pues lejos de regresar a la élite gallega, el Negreira consumó un segundo descenso consecutivo, viéndose en el pozo de la Primera Galicia por primera vez desde 1987. La pandemia del covid complicó aún más las cosas a los rojillos, pues en el curso 2019/2020 se suspendió la liga en marzo con el equipo fuera de la zona de ascenso, la campaña siguiente no hubo fútbol en Primera Galicia, mientras que el pasado curso no pudieron tampoco alzarse

con el ascenso. Y ojo, pues el grupo 2 de Primera Galicia es un verdadero pozo, ya que en él compiten un buen puñado de históricos, siendo claros ejemplos Club Deportivo Lalín, Xallas FC, CF Dumbría o un Cidade de Ribeira que no deja de ser el gran heredero del Atlético Riveira.



TEMPORADA ACTUAL

La temporada 2022/2023 está volviendo a llevar la ilusión a Negreira, a una afición que siempre fue de las fieles de Galicia, pues los suyos están jugando muy bien al fútbol y además obteniendo resultados muy positivos, teniendo muy encaminado el poder jugar el play off de ascenso y manteniendo incluso las opciones de pelear por el salto de manera directa. Los de Tomás Mougán son segundos, a cuatro puntos de la cabeza, cuando faltan once partidos para el final. Alcanzar al Cidade de Ribeira es ya el gran objetivo y de hecho, lo que es la lucha por la primera plaza es prácticamente cosa de dos en la actualidad, siempre con permiso de un Club Deportivo Lalín que viene haciendo la goma, pero que cuenta con una desventaja de nueve unidades respecto al liderato, demasiadas a estas alturas.



ALBAÑILERÍA EN GENERAL

TRABAJOS EN PIEDRA NATURAL

Telf. 981 731 071 Móviles. 606 917 418 - 639 477 721
Esquipa, 37 - CEREIXO - 15121 - Vimianzo (A Coruña)



CONSTRUCCIONES Y REFORMAS EN GENERAL
ALBAÑILERÍA - CARPINTERÍA - ELECTRICIDAD

☎ 676 027 057 ☎ 981 763 508

✉ albertosiavo26@gmail.com
📍 Lugar Siavo, s/n - FREIXO
15288 - Outes (A Coruña)



OS MIUDOS CONTINÚA DANDO QUE HABLAR UNA TEMPORADA MÁS

Vinto Tajés Sendón es el presidente de una entidad que cuenta con una engranaje muy importante.

La evolución de la sección femenina continúa dando pasos en la ED Os Miudos y en el curso 2022/2023 la disputa está siendo por entrar en la fase de ascenso a Primera División de la Liga Gallega. Las de Luis Alfredo Ferreiro ocupan la sexta posición entre catorce equipos, cuando quedan diez citas para la conclusión, habiendo premio directo para los cinco mejores clubes de manera segura, y también para los dos mejores sextos de los seis grupos que conforman la categoría. No será nada sencillo, pero lo que salta a la vista es que este grupo de jugadoras está dejando muy claro que cada vez están más capacitadas para pelear de tú a tú contra cualquiera, de hecho, en lo que va de campeonato tan solo el Calo las superó de manera clara, tanto en la ida como en la vuelta, habiendo cedido tan solo otros dos encuentros en todo lo que va de curso, ambos por la mínima, ante Xallas FC, líder del grupo 4, y CF Vista Alegre, en un duelo en el que saltó la sorpresa, pues las compostelanas están en las últimas plazas de la clasificación. En el apartado individual, Patricia Estévez está de dulce y lleva ya 12 goles, mientras que Laura Sieira y Marcela Casal anotaron siete y seis dianas de manera respectiva. La defensa también muestra solidez, siendo la ED Os Miudos el quinto equipo menos goleado del campeonato.

El proyecto de club liderado por Vinto Tajés Sendón, presidente de la entidad, lleva ya muchos años dando que hablar y no solo en cuanto al equipo femenino, sino también con un fútbol base que abarca equipos desde juveniles hasta prebenjamines, teniendo la ED Os Miudos la cadena completa, algo muy importante en cualquier entidad, más aún en pueblos de población pequeña, pues es una forma clara de que los chicos se queden en casa y no se vean obligados a tener que buscarse las castañuelas en ayuntamientos vecinos.

EL MUROS SE BENEFICIA DEL BUEN HACER DE OS MIUDOS

En lo que al fútbol senior masculino se refiere, Os Miudos no cuenta con equipo, ya que optó por conveniarse con el CD Muros. De esta manera, los jugadores que terminan juveniles tienen el CD Muros como escalafón y pueden de primeras llegar a jugar en Segunda Galicia. A su vez, el CD Muros también puede echar mano de la escuela de Os Miudos para completar las convocatorias, ya que el convenio es oficial en el marco de la

Federación Gallega de Fútbol.

A POR LA PERMANENCIA

El CD Muros está lejos de la zona de descenso directo, pero en este tipo de ligas nunca se puede estar tranquilo, debido al efecto cascada. Por todo ello, lo primero es asegurar un curso más en la división, para a partir de ahí poder soñar con cotas mayores en años venideros, ya incluso con más jóvenes de la ED Os Miudos preparados para ayudar con garantías.



**CONSTRUCCIONES
JOSÉ OREIRO**

☎ 616 909 260

**CONSTRUCCIONES Y REFORMAS
EN GENERAL**

✉ construccionesjoseoreiro@yahoo.es
📍 Avda. A Gándara, 56 - 15129 - Vimianzo (A Coruña)



iluce
Bañera!

REPARACIÓN DE BAÑERAS

**GOLPES DE BAÑERAS Y PLATOS DE DUCHA
REPARACIÓN Y RENOVACIÓN DE ACRÍLICOS
ANTIDESLIZANTE PARA BAÑERAS Y PLATOS DE DUCHA**

☎ 619 978 988 ✉ chemafis@hotmail.es
www.lucebañera.com



PEDRO LIRES VENTA DE PINTURAS Y PLADUR

☎ 659 387 540 ☎ 981 765 794
✉ decoracionelires@gmail.com
🌐 decoracionelires.wordpress.com
📍 Rates, 1 - San Cosme - 15250 - Outes



📍 PEDRO-LIRES

PACHÍN CARPINTERÍA



CARPINTERÍA DE MADEIRA INTERIOR E EXTERIOR - MOBLES A MEDIDA

☎ 981 765 263 ☎ 698 167 352

📍 PIÑEIRO, 11 - FREIXO - 15288 - OUTES (A CORUÑA)

Noacar AUTOMOCIONES SLU

SERVICIO OFICIAL KIA

☎ 981 706 513 ☎ 627 622 995
✉ noacar-posventa@kia.es
🌐 www.tallernoacar.com

📍 Lugar de Xallas, 25 A, 15270 Cee (La Coruña)



TALLERES MG MOTOR

TALLER MECÁNICO Y ELECTRICIDAD
REPARACIÓN DE CAMBIOS AUTOMÁTICOS
DIAGNOSIS DE VEHÍCULOS - CAMBIO DE NEUMÁTICOS
SERVICIO DE GRÚA Y TALLER MOVIL 24H- COMPRA-VENTA

☎ 674 364 775 - 674 288 130
✉ m.g.motor@hotmail.com

www.talleresmgmotorcee.com

PIROTECNIA Ricardo Resúa, S.L.

Lg. Monte Deira - Pedroso - Vilariño
15991 Cespón - BOIRO (A CORUÑA)
Tel./Fax: 981 84 83 05

☎ 629 755 405
☎ 629 755 406

www.pirotecniaricardoresua.com • info@pirotecniaricardoresua.com • presupuestos@pirotecniaricardoresua.com



Cafetería Pizzería

ESPECIALIDAD EN ENTRECOT

Menú del día
Platos Combinados
Pizzas y Pastas

Avda. de Erbecedo, 20. Coristanco

Telf.: 981 734 366

carpintería-ebanistería
Bermo
ebanistas

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

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

TALLERES IPE

TLF.: 619 125 408

ELECTROMECÁNICA - ALINEADOS
A/C - CAMBIOS AUTOMÁTICOS

N.R.S.: RS E-15-000431

BOAVISTA OPTICA

CUIDAMOS DE TU SALUD VISUAL

boavistaoptica@yahoo.es

RÚA PEREGRINA, 18 - 15200 NOIA (A Coruña) 981 822 634

Las Camelias FLORISTERÍA

981 832 407
666 213 832 661 289 692
las-camelias-interflora
isabelseoane1954@gmail.com
María Mariño, 1 - 15940 - A Pobra do Caramiñal (A Coruña)

Florería Carlin

Venta de un amplio surtido de flores y plantas naturales

Decoración floral para eventos, fiestas, bodas, bautizos, arreglos funerarios, centros, ramos, coronas, apliques decorativos, Arte floral.
Accesorios para decoración.

carlin
660 262 372 981 741 282
Lugar Baiñas, 86 C - 15127 - Vimianzo (A Coruña)

CONSTRUCCIONES E REFORMAS

LEMA CASTRO

PINTURA - DECORACIÓN - PLADUR

De lunes a viernes 08:00h a 17:00h.
659 855 771
lemacastro.slu@gmail.com
Rosalia de Castro, 9 - 15250 - Muros (A Coruña)

Concesgal s.l

ESPECIALISTAS EN ESTRUCTURAS DE HORMIGÓN

TLF: 638 054 310

CONCESGAL@CONCESGAL.COM

LIMPIEZAS LIVAC

LIMPIEZA DE :

- Garajes
- Viviendas
- Moquetas...
- Comunidades
- Obras
- Oficinas
- Locales comerciales
- Cristales
- Garajes

981 882 129
628 268 485
livacservicios@yahoo.es

Lugar Arán, 22 - ARANTÓN - 15860 - Santa Comba (A Coruña)

LUIS ABEIJÓN

CONSTRUCCIONES Y REFORMAS EN GENERAL

REFORMAS DE BAÑOS, DE COCINAS, OBRA NUEVA Y REHABILITACIÓN, TRABAJOS DE PINTURA, CARPINTERÍA
REALIZAMOS TODOS LOS TRABAJOS IMPLICADOS EN LA OBRA PARA ENTREGARLA TOTALMENTE FINALIZADA

617 161 417
LUGAR MAXIDE, 13 - 15214 - LOUSAME (A CORUÑA)

Brenlla construcciones

30 AÑOS DE EXPERIENCIA

CONSTRUCCIONES VIVIENDAS, LOCALES U OFICINAS:

- Reformas y Rehabilitaciones Integrales
- Obra Nueva - Alicatados
- Acondicionamiento
- Reformas de baños y cocinas.

Avenida de Santiago 14, 1ªA, 158300 - Negreira
Teléfono: 649 316 897
Web: www.construccionesmbrella.com
Correo: contacto@construccionesmbrella.com

Alquileres Paz Cee transportes s.l.

981 747 208
630 369 512
637 845 950

C/ LAGARTEIRA, 52
15270 - CEE - A CORUÑA
pazlema@gmail.com
www.alquilerespaz.es

TRABAJOS DE ELEVACIÓN. SERVICIO 24 HORAS
ALQUILER DE MAQUINARIA PARA LA CONSTRUCCIÓN
SERVICIO DE TRANSPORTE

Galego

Mesón de cocina gallega en Cee

PRODUCTOS DE LA TIERRA A PRECIOS ECONÓMICOS

Rosalía de Castro, 33 - 15270 Cee (A Coruña)
info@mesonogalego.com | www.mesonogalego.com

RESERVA TU MESA
T.: 690 374 885 | 981 748 398



REFORMAS Y REPARACIONES DE ESTRUCTURAS
OBRA NUEVA - REFORMAS INTEGRALES Y PARCIALES
ALICATADOS - PAVIMENTOS - COLOCACIÓN DE PIEDRA

www.construccionesrojopazos.es

☎ 699 739 313 ✉ info@construccionesrojopazos.es

📍 Pazos de Arriba, 43 - 15110 Ponteceso (A Coruña)

Taller Rebollido Sánchez

☎ 981 861 807 📞 648 187 150

✉ rebullido1@hotmail.es

Lunes a Viernes de 9:00 a 13:00 y de 15:00 a 20:00

📍 Lugar Ponte Beluso, 68 - BEALO 15930 BOIRO (A Coruña)



LIMPIEZAS Y SERVICIOS

MOROESTE
GALICIA, S.L.U.



Tlf: 661 568 256

lysnorga@gmail.com



Limpeza de comunidades,
locales, viviendas



Pulido y abrillantado
de suelos



Limpeza de fachadas de edificios,
tejados, canalones e hidrofugado



Servicio de publicidad
exterior



Limpeza y desinfección industrial



Limpezas de cristales
en altura



ALBAÑILERÍA
PLADUR
REHABILITACIÓN
REFORMAS EN GENERAL

TELÉFONO:

625 566 000

MANOLOTOTAL41@GMAIL.COM

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.

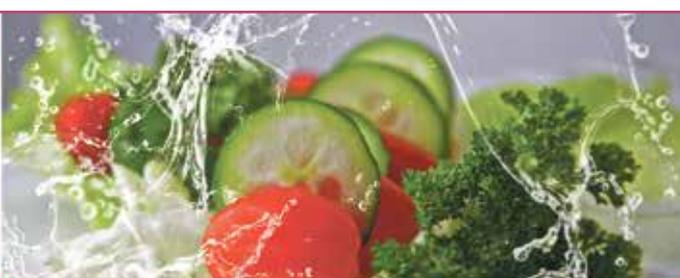
¿Quieres recuperarte bien de tus sesiones de entrenamiento de fuerza, progresar y estar cada día más cerca de tu mejor versión? Pues entonces no te queda otra que dar prioridad a tu descanso.

 **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

LESIONES FRECUENTES RELACIONADAS CON EL ANDAR

PARTE 1

En el último artículo, hablamos de los beneficios del andar como actividad física diaria. Hoy trataremos las lesiones más comunes relacionadas con esta actividad. Aunque el andar sea un ejercicio muy beneficioso con muy bajo riesgo de lesiones, a veces sí ocurren, ya sea por falta de preparación o por algún fallo en su ejecución o porque ya teníamos alguna lesión o problema físico sin resolver. Por suerte, en la mayoría de los casos, estas lesiones son prevenibles o tratables. Lo importante es cesar o disminuir la actividad antes de que el problema se haga más grave, y solucionarlo antes de volver con el ejercicio. Si se espera a que la lesión empeore, y se haga crónica, la recuperación será más larga y difícil. También en otro artículo, habíamos hablado del empleo del frío y del calor como terapias en lesiones deportivas. Ahora volveremos a repasar algunos de esos puntos.

LESIONES MÁS COMUNES

1. Ampollas

Creo que todos sabemos lo que es una ampolla. La cuestión es si explotarla o no. Si se puede evitar explotar, mejor. Pero si es grande y hay riesgo de que reviente al caminar, puede que sea mejor vaciarla controladamente. Puedes considerar la siguiente técnica: con la piel desinfectada y con una aguja esterilizada (con una llama), o por lo menos desinfectada en alcohol, pinchas la piel a unos milímetros por fuera del perímetro de la ampolla en un ángulo paralelo con la piel y en dirección hacia la ampolla. Se crea una especie de túnel muy corto por debajo de las capas más superficiales de la piel por el cual el líquido de la ampolla se drenará. Retiras la aguja y con una suave presión sobre la ampolla, el líquido saldrá por el pequeño agujero. Jamás retires la piel de la ampolla. Esperar a que cure antes de volver a la actividad.

Prevención:

Usar calzado adecuado y calcetines para deporte. Queremos minimizar que la piel roce con la zapatilla, así que es importantes que ésta no quede muy floja. El pie tiene que estar bien sujetado.

2. Periostitis Tibial (Shin Splints, en inglés)

Es un dolor por el borde inferior de la tibia (la espinilla de la pierna). Hay dos tipos de *shin splints*: medial y lateral. El medial es debido a un exceso de pronación del pie en la pisada. Esto se corrige y se previene con el uso de zapatillas para pronadores (gente que tiene demasiada rotación del pie hacia



dentro en la pisada). Después de un periodo de descanso para dejar curar estos tejidos, se podrá volver a la actividad empezando poco a poco.

El segundo tipo, el lateral, es debido a una debilidad de los músculos del compartimento antero-lateral de la pierna (los que están justo al lado de la tibia por la parte externa, o lateral). Estos músculos, el tibial anterior en especial, son los que mueven la parte delantera del pie hacia arriba (dorsiflexión). Cuando pisamos, la primera parte del pie en contactar con el suelo es el talón. Justo en este momento, los dorsiflexores del pie entran en acción y impiden que la parte delantera del pie golpee con fuerza el suelo. Al andar o correr, estos músculos se ejercitan mucho. Si no están suficientemente fuertes, o si nos iniciamos en un ejercicio con demasiada intensidad, se produce la periostitis tibial.

Tratamiento:

Primero, habrá que descansar y dejar que curen los tejidos inflamados. Se puede aplicar frío para bajar esta inflamación. El masaje también ayudará a que haya una recuperación más rápida. Se puede usar alguna crema anti-inflamatoria y masajear de forma longitudinal por el borde de la tibia. Cuando ya no haya dolor, antes de volver a la actividad, es necesario fortalecer estos músculos dorsiflexores. Existen unos aparatos de gimnasio especialmente diseñados para este fin. Es una especie de barra para colocar pesas que está diseñada para usar con los pies. Se hacen ejercicios de dorsiflexión durante un par de semanas y listo, vuelta a la actividad.

Continuará...

Antonio Ruibal es Doctor en Quiropráctica por la Universidad Nacional de las Ciencias de la Salud en Chicago, Illinois (EE.UU.)



Ursula Cacharrón
quiromasaje

Síguenos en



Cortaduría, 7 15001 A Coruña

608 001 141

LAS 11 DIFERENCIAS · BASES DEL SORTEO

Encuentra las **11 diferencias del PASATIEMPOS** y entra en el sorteo con los demás acertantes de este fantástico Reloj Smart Bracelet.



COMO PARTICIPAR

1º Seguimos en **FACEBOOK** o **TWITTER**

2º Enviar tu solución del **PASATIEMPOS** por mensaje privado a:

FACEBOOK: Time Sport - El periódico del partido o **TWITTER:** @TimeSportEU.

SOLUCIÓN: en 15 días en RRSS



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



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



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



TALLERE SANTANA

☎ 881 064 854 📞 650 523 030

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



QUEIRAL

CONSTRUCCIONES Y REFORMAS

☎ 625 386 966
✉ QUEIRALOBRAS@GMAIL.COM
📍 O SON, 18 - 15270 - CEE (A CORUÑA)





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



OÍR & ENTENDER

TE CAMBIA LA VIDA



1 Bien!



2 Mejor...



¡Genial!

3

cuidamos de tí, cuidamos tus oídos

AUDIAS
instituto auditivo

www.audias.es | audias@audias.es

Avenida Finisterre 302
15010 A Coruña
Tel. 981 925 367

Avenida Rubine 18
15004 A Coruña
Tel. 881 927 192

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

Rúa Ecuador 83
36203 Vigo
Tel. 986 044 600

Ctra. Castilla 118
15404 Ferrol
Tel. 981 397 607