

REVISTA IMPRESA Y DIGITAL

GALICIA SPORT

EDICIÓN

TIME

EL PERIÓDICO DEL PARTIDO

LA PUBLICACIÓN DEL DEPORTE GALLEGO

EDICIÓN ESPECIAL



FUTSAL



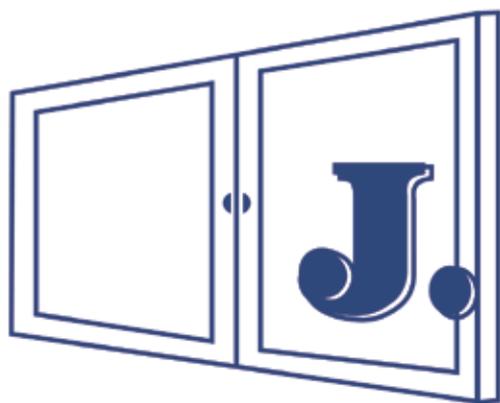
**Granitos
Carballido**

La Naturaleza
a sus pies

Tif.: 670 063 544

POLÍGONO INDUSTRIAL DE MATELA S/N
27150 OUTEIRO DE REI, LUGO

EMAIL: contacto@granitoscarballido.com
WWW.GRANITOSCARBALLIDO.COM



INSTALADOR
OFICIAL

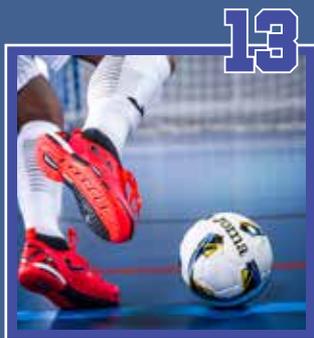
REY ALUMINIOS

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

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

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

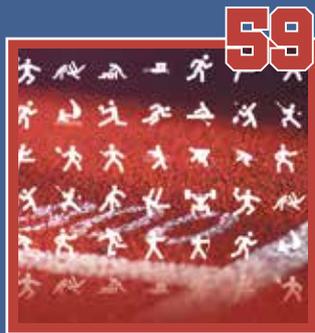
[**CONTENIDO**]



FÚTBOL SALA



FÚTBOL



POLIDEPORTIVO Y MOTOR

STAFF



EDITA

JL PUBLICACIONES S.L.

E-MAIL: INFO@JLPUBLICACIONES.COM

WEB: WWW.JLPUBLICACIONES.COM

DIRECCIÓN

JOSÉ LUIS FERNÁNDEZ

REDACCIÓN

ÁLVARO ALDREY

MAQUETACIÓN Y DISEÑO

ANDREE MONTESINOS

OSCAR MARTÍNEZ

PUBLICIDAD

M^a JOSÉ TENREIRO

CRISTINA OTERO

LORENA ARIAS

GEMMA MURILLO

ADMINISTRACIÓN

EVELIN RUBERTE

COLABORADORES

PILY PARDO

DONATO GAMA

RAÚL INFANTE

JORGE URIACH

FERNANDO BLANCO

JORDI URIACH

FOTOGRAFÍA

CESIÓN CLUBES

DEPÓSITO LEGAL: C-1555-2018

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:



CHAIREGOS SERVICIOS VETERINARIOS

- CONSULTORIO DE MASCOTAS E CLÍNICA DE ANIMAIS DE GRANXA
- TENDA PARA MASCOTAS
- PRODUTOS PARA O GANDO
- ATENCIÓN A DOMICILIO
- IDENTIFICACIÓN ANIMAL

R/ Gabriela Nieto Chaín, n.º 20 (O Ramal) Rábade
T.: 982 871 103

LABORATORIO DE BIOQUÍMICA E MICROSCOPIA

HUMEDADES - FRIO - CALOR
TODO TIENE SOLUCIÓN
VENTA Y APLICACIÓN EN TODA GALICIA
DECÍDASE POR LO CONOCIDO Y SEGURO

TEAIS
www.teais.es

981 60 21 11
986 37 42 11
988 21 40 42
982 65 00 25



PACIOS

REFORMAS Y CONSTRUCCIONES

Camino Vilobal,12
O Barco de Valdeorras
Tel.: 662 01 02 35 / 619 26 09 54
ambrosiopacios@hotmail.com





y también ...

TRANSPORTES PORTES

MUDANZAS LIMPIEZAS

Rápido, económico y fiable



MILLADOIRO - AMES

C/ Rosalía de Castro, 8

Tif. 660 75 10 00

ARTEIXO

Avda. Fiesterra, 18-20

Tif. 624 028 038

SANTIAGO

Vía Edison, 50 A - Pol. Tambre

Tif. 661 003 676

www.martinopportunity.com

Síguenos en **facebook**

EDENTE ESTUDIO DENTAL BY PURA RODRÍGUEZ: DESCUBRE LA FELICIDAD



Cuando hablamos de Edente Estudio Dental by Pura Rodríguez, lo estamos haciendo de algo más que una clínica dental, pues su infraestructura y su metodología de trabajo es cada vez más sobresaliente, formando sus profesionales un equipo de trabajo tan solo al alcance de los elegidos, como nos expone la Dra Pura Rodríguez a lo largo de la siguiente entrevista.

-Dra. Pura Rodríguez, empecemos hablando un poquito de historia, son ya más de 30 años ofreciendo vuestro servicio, a día de hoy tenéis una reputación intachable y un gran nombre, ya no solo en A Estrada y en toda la comarca de Taboas, sino en toda la comunidad autónoma gallega, ¿cómo empezaba la historia?, ¿cómo se fueron desarrollando los acontecimientos a lo largo de estas tres décadas?

- “Nuestra marca actual EDENTE Estudio Dental by Pura Rodríguez como bien apuntas se traslada a tres décadas atrás, donde era muy distinta la situación socio-económica de la población y hasta de la propia profesión dental. En el año 1990 tomo la decisión de continuar mi carrera profesional en la cuna de mis padres, como hija, nieta, bisnieta de gallegos, donde no podía ser de otra manera: en la Galicia profunda, una de las mejores decisiones de mi vida, decido cambiar la modernidad de una ciudad de más 2 millones de habitantes y sus ventajas ... a empezar mi gran proyecto en una villa de apenas 5000 habitantes. Con el paso del tiempo, sentimos la necesidad día a día de integrar en nuestro trabajo diario, los avances y las diferentes tecnologías para ofrecer una atención de calidad, tanto por la cantidad de pacientes como por el espacio físico tuvimos la necesidad de cambiarnos a otro local más grande para poder ofrecer mayor ventajas a nuestros pacientes , para

la instalación de más box dentales, crear diferentes estancias dentro de la clínica, etc. ya en mi cabeza rondaba la idea de un centro de especialidades dentales, y hace 4 años existe lo que actualmente es EDENTE Estudio Dental en la Población de A Estrada en Pontevedra. Como tú dices somos una Clínica Dental de referencia en nuestra zona geográfica cuyo objetivo más importante para nosotros es el compromiso con el Paciente y su bienestar”.

- Lograbais ser certificados con la Norma de Calidad en Clínicas Dentales, a través de AENOR, siendo la única Clínica Dental de Galicia en conseguirlo, eso habla claro de la calidad que ofrecéis con vuestros servicios y a la vez de la gran satisfacción de los pacientes, cuál es el secreto del éxito, además del gran esfuerzo y sacrificio que hay siempre detrás de un gran proyecto.

- “Desde la gerencia de EDENTE Estudio Dental by Pura Rodríguez estamos muy orgullosos de nuestro actual proyecto dental, donde hemos conseguido que nuestra clínica dental lograra ser certificada con la norma de calidad en clínicas dentales, UNE 179001 en el 2012, siendo la única Clínica Dental de la provincia y la segunda de Galicia en haberlo conseguido. Ese proceso de certificación marcó un antes y un después, comenzando desde hace ya tres décadas, y que representa un respaldo de primera línea, que ratifica los objetivos elegidos por mí desde sus orígenes: la calidad y la satisfacción del paciente. Además, esta certificación ofrece al paciente la seguridad de que nuestro centro cumple con estrictas exigencias de calidad relacionadas con la organización, instalaciones, equipos y tecnologías, la formación y cualificación de los profesionales que trabajamos en esta clínica, hasta uno de los aspectos más importantes, que es la calidad en los procesos directamente relacionados con la asistencia sanitaria que se presta al paciente”.

- Sois especialistas en distintas ramas de la odontología, es decir, cualquier persona que tenga un problema, ahí estáis vosotros para intentar buscar la solución, hablamos de Odontopediatría, Endodoncia, Implantes, Ortodoncia, Cirugía Maxilofacial, Periodoncia, Estética Dental, Rehabilitación Oral o Patología de la Articulación Temporomandibular, ¿no es así?

- “Efectivamente, EDENTE Estudio Dental es más que una clínica tradicional, es un centro de tratamientos dentales donde ofrecemos una atención integral al paciente. Quiere esto decir, que, en un mismo paciente para lograr su bienestar bucal en la mayoría de las situaciones se requiere de diferentes áreas de la Odontología, como pueden ser Periodoncia (enfermedades de encía y hueso...), Cirugía Maxilofacial (extracciones, patología bucal...), implantología (necesidad de reponer piezas dentales...), Ortodoncia (alineación dental, corregir mordidas...), Endodoncia (pacientes con necesidad de realizar terapia de conductos...), Estética Dental (solucionar aspectos de la estética dental...), Odontología Restauradora y Prostodoncia (la mayoría de pacientes necesitan realizar restauraciones y colocar prótesis dentales...), Especialidad de ORTHOAPNEA (soluciones para aquellos pacientes con apneas y ronquidos...), Odontopediatría (odontólogo especialista en terapia infantil...), Radiología e Imagen Dental (contamos con CBCT dental para que el paciente no tenga que trasladarse a otra población a realizar un Tac Dental...), Especialista en Articulación Temporomandibular (tratamiento con diferentes tipos de férulas, Radiofrecuencia para la ATM...), Odontología Deportiva (acompañamos al deportista en su cuidado buco-dental para garantizar su rendimiento deportivo...). El éxito de nuestro modelo de gestión dental es que el paciente de nuestra clínica es atendido en el mismo lugar por diferentes especialistas que así lo requiera, sin necesidad de referirlo a otros puntos de la ciudad, lo que el paciente agradece enormemente, además la interrelación entre los diferentes profesionales favorece el diagnóstico exacto, lo que conlleva al éxito en su plan de tratamiento.



El concepto de clínica tradicional donde el Dentista es el único profesional que realiza todos los tratamientos dentales de un paciente va quedando atrás, dando paso a la Odontología Moderna e Integral, donde cada uno de los profesionales que intervienen en el proceso son especialistas en lo que realizan, formándose continuamente, lo que garantiza la excelente ejecución del tratamiento.

- Estáis en A Estrada, donde en la actualidad contáis con unas instalaciones espectaculares, equipadas a los tiempos en cuanto a tecnología y aparatos odontológicos y además con máxima comodidad, pues son más de 150 m² de espacio, ¿contenta o aún te gustaría llegar a más?

- “Pues como bien señalas, dentro de esos 150 metros cuadrados a pie de calle en la zona más céntrica del pueblo, en la plaza del Concello de A Estrada, distribuidos en 2 salas de espera con iPads para adultos y niños con wifi gratuita y estación de carga de móviles, zona infantil, además de TV con información propia de tratamientos dentales, recepción, 3 gabinetes equipados con cámaras intraorales y radiovisiografías digital y uno de ellos transformable en box de quirófano, sala de CBCT dental -TAC Dental y Ortopantomografía, sala de esterilización, sala de reuniones, zona de estudio fotográfico para estética dental, toda la planta adaptada a pacientes con movilidad reducida y totalmente climatizada, donde te encuentras una clínica dental de un diseño vanguardista, actual, moderno, donde el paciente se encuentra en unas instalaciones cómodas, donde se percibe un ambiente agradable que trasmite confianza para ser tratado. Otros aspectos muy importantes son toda la tecnología puntera de la que disponemos en cuanto a avances tecnológicos, como por ejemplo scanner intraoral para la realización de trabajos mediante CadCam (diseño y programación de Prótesis de manera digital), gafas 3D para relajación del paciente en tratamientos largos, últimamente hemos incorporado lo último en tecnología dental a nivel mundial y es la

IA inteligencia Artificial aplicada a la Odontología. A tu pregunta de que si estoy contenta con lo obtenido o si quisiera llegar a más, claro que estamos muy contentos, sin embargo siento que vuelve a pasar lo mismo de hace años... debido a mi temperamento inquieto y que tengo nuevos proyectos, se me hace pequeño el espacio actual, pero vamos intentando conciliar lo que queremos con lo que se puede realizar. Ya veremos en un futuro”.

- Inteligencia Artificial en EDENTE, en A Estrada, ¿de qué se trata?

- “Pues si, los avances tecnológicos en la Odontología están cambiando la forma de trabajar en nuestra profesión. Es una tecnología donde ya no es el dentista el que diagnostica las caries que tiene un paciente, sino a través de la IA y la interpretación de imágenes se detectan patologías, incluidas las caries que presenta el paciente, solo con la interpretación de su radiografía o Tac dental, favoreciendo de esta manera la reducción del tiempo en el diagnóstico, unificando criterios entre los diferentes profesionales, diagnosticando el dolor oro-facial, analizamos el crecimiento maxilar en niños que facilita la preparación de los planes de tratamiento exactos en Ortodoncia, etc. Con la IA se disminuyen el riesgo de errores en el diagnóstico y por ende se ve beneficiado el paciente por llegar a su diagnóstico exacto y de manera rápida, ya que nos acercaríamos al 0% de error humano. Es común que un paciente pregunte por segundas y a veces terceras y cuartas opiniones sobre lo que le dicen los dentistas por los que “viaja”, pero con la IA tenemos todas las posibles opiniones de millones de posibilidades, ofreciendo porcentajes de lo que puede o no padecer un paciente con un casi nulo margen de error. Desde luego, es lo más inimaginable, pero fantástico avance tecnológico que disponemos en EDENTE Estudio Dental”.

-Formáis un equipo espectacular, un verdadero Dream Team, en el que se incluye, además de tu persona la Dra. Pura Rodríguez Coto, como

uno de los odontólogos generalistas, a un cirujano máxilo-facial, a endodoncistas, a un estético dental, una ortodoncista, y por supuesto un equipo de auxiliares y asistentes dentales. Un ambiente como el que tenéis también es siempre clave para triunfar, ¿cómo conseguís trabajar en equipo para que todo se ejecute perfectamente en una rama tan delicada como la Salud?

- Antes te hablé de todas las características de la clínica y todas sus avances y punteras tecnologías, pero sin duda la parte más importante y el valor que más destaco de EDENTE Estudio Dental y de lo que estoy más orgullosa es del personal médico-dental, desde los especialistas hasta las auxiliares. Hoy por hoy, sí puedo decir que tenemos el Dream Team, contamos con la experiencia necesaria de los profesionales de más edad y los profesionales jóvenes que aportan su vitalidad y su visión de modernidad en la Odontología, que a pesar de largas horas de trabajo, pues empezamos turnos a las 8:00 am y terminamos cuando se puede sobre las 9:30 pm o 10:00 pm, el desgaste físico y mental que a veces se puede acusar, lo manejamos bastante bien. Puedo decir que tenemos el mejor staff médico-dental :
 Odontólogo general contamos con la Dra. Ana Rey Iglesias, capacitada para desenvolverse en las más altas tecnologías innovadoras del sector dental.

Médico especialista en cirugía oral y Máxilo-facial, el Dr. Ignacio Diez Gil abarca la ejecución de procedimientos quirúrgicos buco faciales, así como también tiene a su cargo la sección de implantología que se realiza en la clínica dental. Ofrece valores de alto nivel técnico a cada intervención que realiza, incluidos tratamientos ATM.

Nuestra Ortodoncista, la Dra. Maria Elisa Ligeró es especialista en todas las técnicas, desde la ortodoncia con brackets tradicionales a la ortodoncia con alineadores invisibles. Brinda a sus pacientes la confianza y seguridad de que sus tratamientos obtendrán el mejor de los resultados.

Estético Dental: una de las especialidades que más éxito y que más peticiones de tratamiento tenemos. El Dr Antonio Blanco embellece la sonrisa consiguiendo la armonía facial, obteniendo resultados espectaculares, desde las micro carillas dentales a tratamientos de blanqueamiento dental. En la rama de Endodoncia contamos con dos profesionales exquisitos en su habilidad para realizar los tratamientos de conductos, alargando la vida de las piezas dentales en boca. Hablamos de la Dra. Soledad Álvarez y del Dr. Andrés Otero

Como Administrador y gestor de clínica, dirigiendo acciones de tipo laboral y logístico, está el Ingeniero José Antonio Díaz.

Como personal de auxiliares bucales y administrativos, cuento con el mejor "casting" que pueda tener una clínica dental, por sus aptitudes, destacando entre ellas su lealtad, su dedicación, la empatía con los pacientes, su capacidad resolutoria de situaciones, su perseverancia, entre muchas más. Desde hace 12 años, desde la auxiliar que lleva más años con nosotros a la de reciente incorporación, ellas son: María José Picallo, Belén Miranda, Rosa Mary Rodríguez, Nerea Vigide y Beatriz Mejuto.

-Dra. Pura, leía en vuestra página web que Edente Estudio Dental by Pura Rodríguez se basa en la odontología mínimamente invasiva, ¿en qué consiste?

"La OMI es una filosofía de trabajo no invasiva, es un concepto que inicialmente fue introducido para el tratamiento de caries dental y donde antiguamente se realizaban grandes cavidades para colocar una restauración. Hoy por hoy se ejecutan procedimientos mínimos de invasión a tejido dental sano, conservando su estructura. También empleamos materiales bioactivos, utilizando técnicas de mínima intervención. Aunque este término se practica sobre todo en Odontopediatría y sus patologías propias, en EDENTE Estudio Dental siempre que se puede lo intentamos extrapolar a las demás disciplinas dentales, y el paciente lo agradece enormemente".



- Dra. Pura, parece claro que su dedicación a la Odontología es absolutamente vocacional.

- "Mi decisión se remonta a mi época de adolescente, en la que me rondaba la idea de querer ser dentista, algo que cada vez veía más cerca. Desde siempre me ha apasionado el área científica y de la salud, en la que al mismo tiempo se tiene contacto con las personas. La Odontología es una profesión que personalmente encajaba dentro de mi carácter independiente, disciplinado y con sentido innato de la organización. Siguiendo con mis inquietudes profesionales, aparte de estar orgullosa de lo que he conseguido durante estos últimos 30 años, estoy en constante formación académica, al igual que mis compañeros de EDENTE Estudio Dental, donde se forman desde el más riguroso punto de vista científico. Sin embargo, últimamente, durante unos años atrás, he tenido interés por formarme en el ámbito de la Odontología Holística, de la Bioneuroemoción y Biodescodificación Dental. Al paso de los años entiendo mejor la Odontología, pero desde otro punto de vista, me es imposible cuando un paciente se sienta en el sillón dental y al ver su boca, no pensar en sus dientes como el reflejo de la totalidad de su persona, de su salud física y de su situación emocional. Lo que lamento es no disponer del tiempo suficiente para poder seguir ese tipo de formación. Cuando en tu entrevista en una de las preguntas anteriores me preguntabas por el éxito de mi proyecto, creo que aquí está la respuesta, siempre quiero saber más, encontrar mas explicaciones y desde luego que las consigo viendo y tratando al paciente como un todo, es decir, desde un punto de vista global, trabajando sobre su salud bucal, sin dejar a un lado aspectos de su salud general y sus emociones. En EDENTE Estudio Dental ofrecemos tratamientos dentales respetuosos con el individuo y con el medio ambiente, como por ejemplo el que nunca hemos colocado restauraciones metálicas, algo que he respetado desde que me licencié de odontólogo. Al extraer este tipo de restauraciones, en clínica lo realizamos de forma segura con medidas específicas y con filtros de amalgama dental, utilizamos resinas libres de compuestos contaminantes, intentamos usar prótesis libre de metal siempre que se pueda, utilizando más el Zirconio o Disilicato. Si un paciente tiene su cita para realizar un tratamiento dental importante de estética o rehabilitador y a pasado por un proceso traumá-

tico, preferimos posponer la cita si no es de urgencia, ya que estar en las mejores condiciones emocionales hace que acepte el tratamiento de la mejor manera posible. No todos los pacientes son iguales, por lo tanto, cada uno de ellos se trata de forma individual, esa es nuestra forma de trabajo y seguro la base de nuestro éxito.

Trabajar la Odontología en EDENTE Estudio Dental es gratificante porque trabajas en lo que más te gusta y realizarlo en el lugar que deseas es doblemente gratificante, especialmente cuando las personas te buscan y quieren que los atiendas por las buenas recomendaciones de pacientes satisfechos. Lo importante no es trabajar en lo que te gusta, sino ser feliz con lo que haces, y ese es mi caso y todos los que trabajamos en EDENTE Estudio Dental by Pura Rodríguez.

APARTADO DE ODONTOLOGIA DEPORTIVA :

- Dra. Pura, observando su curriculum vemos que además de ser la Gerente de EDENTE Estudio Dental, es la Presidenta de AGODE Asociación Gallega de Odontología Deportiva.

- “Efectivamente, hace unos años nace AGODE, una Asociación sin ánimo de lucro que reúne a todos aquellos profesionales o entidades relacionadas con la odontología, medicina, el deporte y ciencias afines, cuyo objetivo es destacar la verdadera importancia de la relación que existe entre la odontología y el mundo del deporte y viceversa. AGODE nace como un proyecto que pretende ocupar un lugar importante en el sector dental, ya que a nivel Autonómico y hasta la fecha (2016) no se cuenta con ninguna referencia, bibliografía, etc, donde consultar la relación del Deporte y la Odontología. En aquel entonces eran muy pocas las fuentes literarias existentes sobre éste tema, donde ya empezaba a plantearse la importancia de la Odontología dentro del ámbito Deportivo.

AGODE sigue vigente, sin embargo, se necesita tiempo, dedicación y patrocinantes que impulsen el crecimiento del proyecto. Hoy, en la fecha actual de 2023, todavía no existe ningún organismo ni privado ni público en Galicia que tome en consideración esta relación tan importante. Tanto equipos deportivos profesionales como amateur y deportistas en general, cada vez dan mayor importancia a la prevención y seguimiento de la salud a nivel músculo-esquelético y cardio respiratorio, pero que omiten un control y diagnóstico preventivo de los problemas bucales.

Muchas patologías a nivel buco-dental o mandibular pueden causar daños en el estado general del deportista, donde puede verse alterado el rendimiento deportivo como por ejemplo:

Caries dental: por lo general el colectivo deportivo debido al alto consumo de hidratos de carbono, de bebidas azucaradas para rehidratarse, ha sido asociado a un aumento en la incidencia de caries

Las cordales o muelas de juicio que no han erupcionado, debilitan el cuerpo de la mandíbula, y el deportista es más propenso a sufrir fracturas mandibulares en causa del debilitamiento del hueso, además una Pericoronaritis producto de la inflamación de los tejidos blandos de la cordal afecta negativamente la salud general del deportista, impidiendo su participación en eventos deportivos.

Los focos infecciosos en boca asintomáticos están en relación directa con la respuesta inmunológica del deportista, donde el organismo trata de man-

tener los focos en estado latente con una exigencia extra, lo que perjudica el buen desempeño de las funciones en otros órganos del cuerpo.

En boca se acumulan millones de bacterias que conforman la placa bacteriana y debido a una inadecuada higiene produce gingivitis, tan frecuente en los deportistas. Estas bacterias producen mediadores inflamatorios que se distribuyen por la sangre hacia todo el organismo depositándose en músculos y articulaciones, y dado que el origen de la infección ocurre en un sitio distante la boca, el deportista no suele relacionarlo y pueden pasar meses sin descubrir la causa que le produce esa lesión en un músculo determinado.

Problemas en la articulación Temporomandibular se presenta como dolores de cabeza, sensibilidad a la palpación de músculos masticar Orión o a veces bloqueando la articulación.

La mala oclusión dental cuando crean un desequilibrio en la columna deben ser tratada antes de cualquier manipulación.

La digestión comienza en la boca y la ausencia de piezas dentales provoca que el alimento no se triture con normalidad, lo que puede provocar alteraciones del aparato digestivo, ya que éste no trabaja correctamente, ya que está sometido a un exceso de trabajo, un mayor gasto de energía y dificultad en la asimilación de nutrientes con una digestión más lenta, lo que desembocará en desventajas en la competición deportiva.

Muchos deportistas desarrollan un Bruxismo por apretamiento, donde se derivan síntomas como contracturas en los músculos de la masticación, cuyos efectos se reflejan en la musculatura del cuello y músculos de la espalda. Otra consecuencia del bruxismo son los desgaste de piezas, dentales, aumento de la sensibilidad dental, fracturas dentales, movilidad dental, dolor de cabeza, oídos, maloclusiones dentales, etc.. Todo lo anterior es una muestra que reafirma la importancia de identificar a tiempo cualquier infección o inflamación en la boca, ya que se trata generalmente de un problema de tipo crónico que muchas veces se presenta sin dolor, pudiendo pasar desapercibido por los deportistas. El mejor tratamiento de toda enfermedad es su prevención y significa tomar una serie de medidas con la finalidad de evitar problemas futuros, y para ello existe la Odontología Deportiva que acompaña al deportista con el fin de aumentar su rendimiento deportivo.

Otro aspecto muy importante para la población en general y más para los deportistas, tanto a nivel profesional como amateurs, o simplemente para todos aquellos que suelen realizar actividades donde se ejercite el cuerpo es altamente recomendable el uso de Protectores Deportivos. Al contrario de lo que la mayoría piensan, un protector deportivo no solo se indica para proteger la dentadura en la práctica de deportes de alto riesgo, actualmente el uso del protector bucal está indicado tanto en adultos como en niños para la protección no solo dental, sino de tejidos de soporte del diente, así también como para reducir las consecuencias de un impacto en la mandíbula por una caída de un niño que está en un parque paseando en bicicleta, por ejemplo, o la persona que tiene ortodoncia con brackets disminuye o anula los efectos sobre los tejidos blandos y labios si tuviera una caída o golpe sobre la boca, o también está indicado en personas que entrenan en gimnasio para proteger sus mandíbulas cuando ejercen fuerza excesiva con pesas... hay infinidad de situaciones en la vida cotidiana y más en la vida



EDENTE
ESTUDIO DENTAL BY PURA RODRIGUEZ

**Especialistas en Implantes
Y Estética Dental**

Tel. 986 573 502 - A ESTRADA

de un deportista, que deben usar protector deportivo.

DEPORTISTA PROFESIONAL Y AMATÉUR, DEBERÍAS SABER QUE:

-El uso de protector deportivo permite aumentar el rendimiento y la fuerza en un promedio del 15 %.

-Usar el protector deportivo aumenta el tiempo de reacción, los atletas responden más rápido a señales auditivas y visuales.

-Usar protector deportivo reduce estrés atlético, el estrés produce cortisol, fatiga y distracción, por lo que usar el protector disminuiría ese estrés.

-Cuando la mandíbula sufre un impacto, la energía puede ser transmitida a la cabeza, que puede causar conmoción cerebral. Los protectores bucales han demostrado reducir el impacto de golpes a la mandíbula hasta en un 20 %.

Todo lo mencionado es una simple muestra de todo lo que puede ayudar al deportista el uso de un protector deportivo, sin embargo, ese protector deportivo debe ser hecho a medida para cada deportista para que cumpla su función, realizado por profesionales dentales. Los protectores deportivos comprados en establecimientos de deporte o por amazon no cumplen para nada con los requisitos mínimos para las funciones que han sido creados, sino todo lo contrario, empeorarían la situación”.

- **Ahora llegan los meses decisivos en las diferentes ligas y en A Estrada estáis servidos con proyectos muy bonitos, como puede ser el del CD ESTRADENSE, el del A ESTRADA FUTSAL o el de las EDM BALONCESTO A ESTRADA, tan solo por poner algunos ejemplos. Desde mi punto de vista, son muy importantes los clubes y el movimiento asociativo que forman en los pueblos y en la ciudades, ¿estás de acuerdo?**

“Por supuesto, toda actividad social, en éste caso la actividad deportiva en la villa estradense fortalece nexos de unión entre los vecinos, además aquí en A Estrada, villa deportiva por excelencia, comienzan desde muy pequeños a practicar algún tipo de deporte, incluso hay casas donde los

niños van a dos clubs diferentes! Por experiencia propia, ya como madre de niños que también asistieron a estos clubs deportivos de A Estrada, donde disfrutan los niños, pero también disfrutan los padres, la práctica deportiva es indispensable para el buen crecimiento y desarrollo infantil, cualquiera que sea el deporte, creando además hábitos de convivencia y compañerismo.

Al hilo de lo que expones sobre los diferentes clubs deportivos de A Estrada y sus encuentros decisivos en éstos meses venideros para ocupar un buen puesto final en las competiciones, desearles suerte a todos y quiero destacar, el buen feedback que existe desde hace muchos años entre EDENTE Estudio Dental como Patrocinador Oficial de CD Estradense, Escola A Estrada Fútbol Base, Sporting Estrada, Bikestrada, Escola de Atletismo Estrada, Club Deportivo San Paio, A Estrada Futsal, EDM Baloncesto Estrada y Veá Club de Fútbol”.

Dra. Pura Rodríguez Coto

EDENTE Estudio Dental by Pura Rodríguez

Presidenta AGODE (Asociación Gallega de Odontología Deportiva)



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



Nissan Qashqai



dCi 81 kW (110 CV) TEKNA+
Diésel / Manual
60.412 Km / 2017

22.400€

32 UD. en stock >>



ESCANÉAME

Peugeot 308



5P Puretech 110 S&S MAN Active Pack
Gasolina / Manual
41.962 Km / 2021

18.700€

27 UD. en stock >>



ESCANÉAME

Nissan Juke



1.5 dCi 110cv 6M/T N-Connecta
Diésel / Manual
79.443 Km / 2018

15.400€

11 UD. en stock >>



ESCANÉAME

Peugeot 2008



1.2 Puretech 100cv S&S BVM6 Active Pack
Gasolina / Manual
42.300 Km / 2021

21.500€

21 UD. en stock >>



ESCANÉAME

Peugeot 208



1.2 PureTech 100cv Active Pack
Gasolina / Manual
39.631 Km / 2021

17.900€

15 UD. en stock >>



ESCANÉAME

Nissan Micra



IG-T 66 kW (90 CV) S&S N-Connecta
Gasolina / Manual
90.864 Km / 2018

13.700€

13 UD. en stock >>



ESCANÉAME

Peugeot 3008



Allure BlueHDi 96kW (130CV) S&S EAT8
Diésel / Automático
145.876 Km / 2019

23.900€

25 UD. en stock >>



ESCANÉAME

Fiat Ducato



30 Medio 2.0 Multijet 85kW (115CV)
Diésel / Manual
61.089 Km / 2019

24.900€

21 UD. en stock >>



ESCANÉAME

¡y mucho más!

HÍBRIDOS y ELÉCTRICOS

ESCANÉAME

€

Hasta 12.000€

ESCANÉAME

€€

Entre 12.000€ y 22.000€

ESCANÉAME

€€€

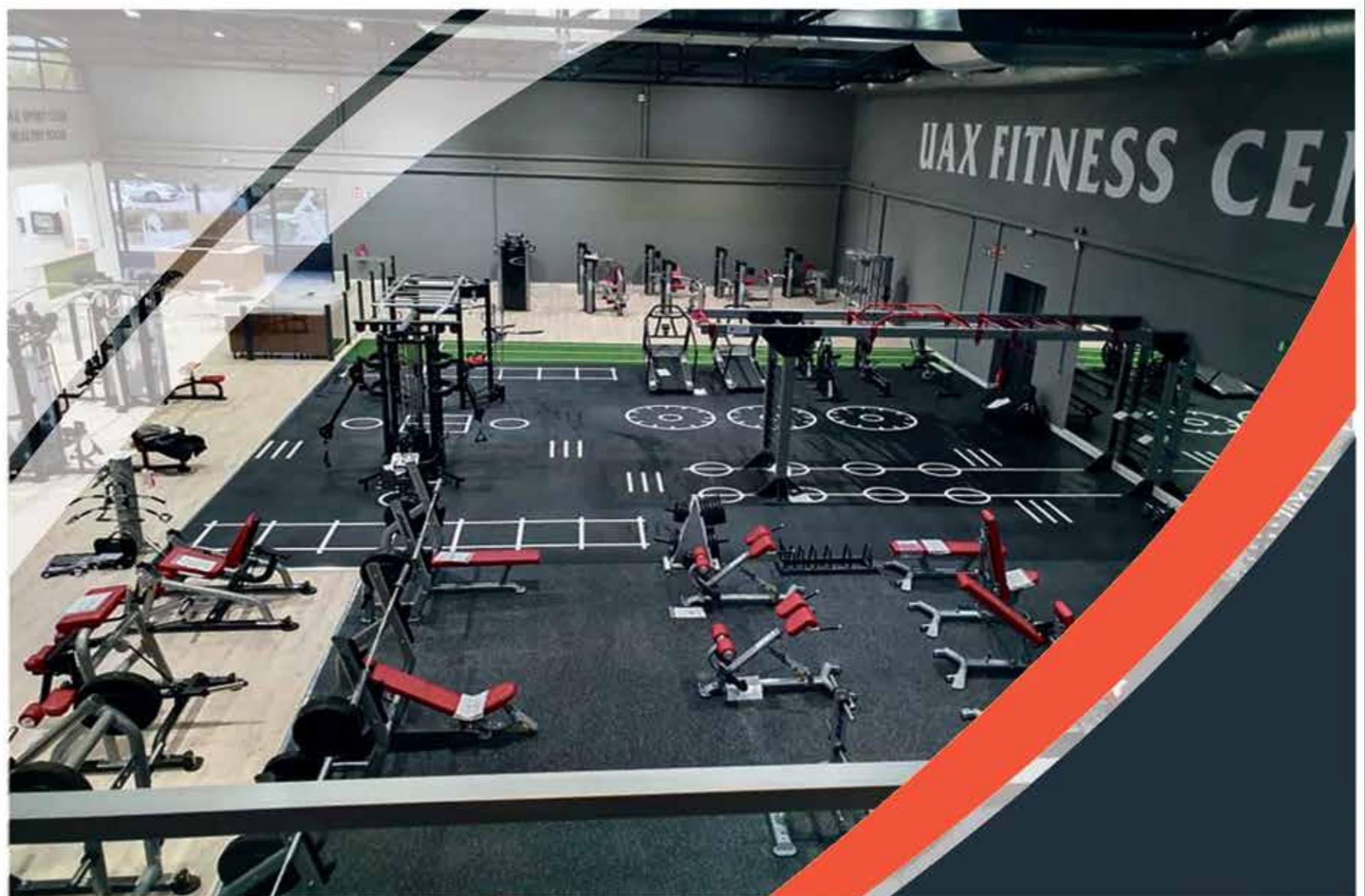
De más de 22.000€

ESCANÉAME



Tel: 981 75 72 70 - contacto@viraxes.com
Rúa Desideiro Varela, 8 Baixo. Local 5, Carballo
 [viraxesservizosdeportivos](https://www.facebook.com/viraxesservizosdeportivos)

Piscinas - Ximnasio - Pavillóns - Eventos
Actividades - Cursos - Servizo integral
Equipamento - Consultoría - Asistencia



FÚTBOL SALA





EL NOIA PORTUS APOSTOLI CONTINÚA HACIENDO HISTORIA

Los de Marlon Velasco están cerca de amarrar la clasificación para el play off en su primer curso en Primera.

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.

RECAMBIOS
DAKAR NOIA, S.L.U.

• 981 824 656
• 604 027 004

Mail: dakar@adgruporegueira.es

CALLE SAN BERNARDO, 43 B 15200 - NOIA (A CORUÑA)

CLÍNICA DENTAL
VAL MIÑOR

RX PANORÁMICA
CÁMARA INTRAORAL
PERIODONCIA
ODONTOPEDIATRÍA
ENDODONCIA

ESTÉTICA DENTAL
IMPLANTOLOGÍA
ORTODONCIA
CIRUGÍA

Avda. Val Miñor, 14 - 36350 Nigrán (Pontevedra)
T. 986 36 80 20 - M. 604 00 88 58 - clinicadentalvalminor@gmail.com



MARLON VELASCO, UNO DE LOS MEJORES TÉCNICOS DEL MUNDO

Llegó a un modesto Noia en 2018 y desde entonces el club creció hasta ascender a Primera División.

Marlon Velasco atendió a los medios de comunicación, después del prestigioso triunfo del Noia Portus Apostoli ante el FC Barcelona en el Palau Blaugrana, es decir, ante el mejor equipo del mundo en la actualidad. El técnico del conjunto gallego no dudó en afirmar que “es la victoria más importante de la historia del club, no hay victoria más soñada que contra el mejor equipo del mundo. El equipo ha cumplido con su cometido de llegar a los 30 puntos. Virtualmente ese objetivo de la permanencia lo tenemos hecho. Nos hemos ganado el ilusionarnos con el play off”. Y a por esas eliminatorias por el título van los blanquillos en su primer año en Primera División y con la garantía de contar con una plantilla capacitada para pelear ante cualquiera, además de un cuerpo técnico que ya ha demostrado hace mucho y con creces, que está entre los mejores del mundo, con un capitán general como Marlon, trabajador al máximo, pero con unos conocimientos sublimes, tanto a la hora de gestionar el vestuario, como a la hora de diseñar entrenamientos, como gestionando los partidos. El técnico catalán es uno de los pocos que es capaz de cambiar el signo de los duelos, interviniendo en ellos con acierto en los momentos más importantes. Llegó a Noia a finales del mes de octubre del año 2018, para substituir a Julio Mougán, quien no había dado con la tecla y el equipo ocupaba zona de descenso a Segunda División B. Marlon Velasco se fue haciendo poco a poco con el grupo, hasta confirmar la permanencia al final de esa campaña. Continuó en Noia y al curso siguiente el equipo ya comenzó a dar los primeros brotes serios para poder aspirar a algo más. Fue la temporada que llegó la pandemia y cuando el curso se suspendió a falta de siete partidos, los blanquillos estaban salvados virtualmente y justo en la mitad de la clasificación. La siguiente temporada fue muy peculiar, pues al haber solo un ascenso, se instauró que se decidiese a través de un play off entre los cuatro primeros clasificados. El Noia ganó la liga de calle, con un promedio de puntos de 2,41 por partido, siendo el del segundo clasificado de 1,75, pero en el mencionado play off no tuvo fortuna y tuvo que continuar un curso más en la categoría de plata. Lejos de suponer un palo, el club se repuso, Marlon continuó en la casa y los suyos volvieron a arrasar, para esta vez sí, en una liga ya con la normalidad recuperada, ascender de manera directa como campeón, sacando 18 puntos al segundo clasificado. En la campaña actual llegó el debut en Primera y el Noia no para de

hacer historia. La permanencia ya la tiene y ahora va a por todas para meterse entre los ocho mejores equipos de España. La influencia de Marlon en esta entidad es total y absoluta y por algo se ha convertido en un gran ídolo en el pueblo y en toda la comarca del Barbanza.



Pirotecnia R. RESÚA, S.L

DALE UN TOQUE DE COLOR A TU BODA

DISPONEMOS DE TODO TIPO DE ARTIFICIOS Y EFECTOS

PRESUPUESTO PERSONALIZADO Y ADAPTADO A SUS NECESIDADES



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

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

RIAL DIO CON LA TECLA Y EL PESCADOS RUBÉN VUELVE A SONREÍR

El técnico de Ames llegó al club el pasado mes de junio y fue capaz de construir un engranaje ganador.

El ascenso a Primera División ya es el claro objetivo de un Pescados Rubén Burela que tiene prácticamente asegurada su clasificación para el play off. Los naranjas son segundos en la tabla y tan solo un intratable Peñíscola evitó que pudiesen pelear por la plaza de ascenso directo. Y es que los castellanenses tan solo se han dejado cinco puntos en lo que va de campeonato, batiendo todos los registros, algo imposible de seguir para cualquier equipo.

UN PROYECTO QUE VUELVE A ILUSIONAR

No es sencillo afrontar un descenso desde la élite, pero el Pescados Rubén Burela se lo tomó con máxima naturalidad y poco a poco fue formando un nuevo engranaje para ilusionar a la afición. La primera gran decisión fue la elección del entrenador para el nuevo curso, llegando ya en el mes de junio David Rial, ex del Santiago Futsal y gran conocedor del fútbol sala gallego y de la juventud, pues no podemos olvidar que en su momento fue Seleccionador Gallego en categoría sub 19. El joven técnico se puso al frente de un equipo con grandes nombres, como pueden ser Kaluza, Lucho, David Pazos, Isma, Rikelme o Pitero, tan solo por poner media docena de ejemplos, y desde un comienzo el grupo carburó y se instaló en la zona de privilegio. Pensar en el ascenso no es ni mucho menos una utopía en A Mariña y además el Burela llega en un estado de forma sensacional a los meses decisivos del curso. La igualdad es absoluta en la pelea por obtener una de las cuatro plazas para las eliminatorias por el ascenso, pero si un club lo encaminó casi de manera definitiva, ese es el naranja. Alzira, O Parrulo, Unión Africa Ceutí y AD Sala 10 pelearán por las otras tres plazas, siempre sin descartar a un El Ejido Futsal con un equipo con un gran potencial, pero que no termina de alcanzar la regularidad necesaria para estar entre los elegidos.

DAVID PAZOS LIDERA LA TABLA DE GOLEADORES

Si un jugador está demostrando que se le queda pequeña la Segunda División, ese es David Pazos, máximo goleador de la categoría, tras anotar 25 goles en 23 jornadas. La calidad del de Ames está fuera de toda duda, como lo demuestran sus once cursos consecutivos en Primera División, llegando a ser internacional con la Selección Española, además de ganar títulos a nivel de clubes, tanto nacionales como incluso internacionales.



Excaforestal OSCAR

Excavaciones y plantaciones
Servicios de Retromixta
y Miniretos

Tel: 680 252 617 - AS SOMOZAS



WWW.JLPUBLICACIONES.COM

O PARRULO CAMINA AL RÍTMO QUE MARCA ADRI Y ASPIRA A TODO

Los de Marrube pasaron por una racha de siete jornadas seguidas sin ganar, pero ya recuperaron el tono.

OParrulo Ferrol se vuelve a meter entre los elegidos, tras acumular siete jornadas seguidas sin conocer el triunfo, empatando hasta en cinco de ellas en duelos en los que merecieron bastante más. Tan solo Peñíscola y Burela demostraron estar un pasito por delante de los ferrolanos en la segunda mitad del campeonato, pero las igualadas están lastrando en exceso a un grupo que hizo méritos para haber obtenido más puntos en la clasificación a lo largo de toda la temporada. La contundentes victorias ante El Valle (1-6) y Gran Canaria FS (8-0) volvieron a reenganchar al equipo departamental a la lucha por entrar en el play off de ascenso a Primera División e incluso coger tres puntos de margen con el sexto clasificado al término de la jornada 23, es decir, a falta de siete para que la competición regular llegue a su fin. Al cierre de esta edición, O Parrulo estaba jugando en A Malata ante Bisontes Castellón. El primer fin de semana de abril no habrá liga y a la vuelta del parón, los de Juanma Marrube afrontarán los seis últimos duelos, tres de ellos a domicilio, ante Alzira, Sala 5 Martorell y Unión Africa Ceutí, mientras que tendrán que pasar por A Malata: AD Sala 10, Real Betis Futsal "B" y Club Deportivo Leganés.

ADRI MARCA LAS DIFERENCIAS

Eligió quedarse en su casa tras el descenso del año 2021 y eso que contaba con ofertas de todos los colores para continuar su carrera deportiva. Hablamos de Adrián Martínez, más conocido en el mundo del fútbol sala como Adri, uno de los mejores jugadores de España, internacional y ganador de 2 Supercopas, 1 Copa del Rey, 1 Recopa de España, 3 Copas Presidente de la Región de Murcia y 4 Copas Xunta, además de ser nombrado como mejor ala de la Liga Nacional de Fútbol Sala en el curso 2019/2020. Contar con un jugador de un grado tan superlativo es siempre una garantía y O Parrulo camina al ritmo que marca un Adri que ya acumula 19 dianas en el curso y que tiene hambre de ascenso. Es un ganador, sabe liderar un grupo y tiene experiencia, las armas necesarias para llevar a un club a la gloria siempre que se disponga también de calidad, algo de lo que va sobrado el ferrolano, con lo que el que descarte a O Parrulo para el ascenso no sabe todavía lo que puede llegar a dar un grupo con otro buen puñado de escuderos de lujo y que no se conforman con menos que la Primera División. Queda lo más bonito de la temporada y este equipo ya vuelve a dar claros indicios de que puede aspirar a todo.



AMORIÑO

HORNO ARTESANO

ESPECIALIDAD EN:

Pan de Pais, Empanadas y Bizcochadas

C/Real, 219 - FERROL

616 940 400

633 061 485

VINO · PASTA · PIZZA

Osteria Italiana



*La Malafemmina ahora somos
El Italiano*



Telf: 982 450 703
Rua Fraga Iribarne 8
27170 Portomarín, Lugo



Instalaciones **JAVIER**

MAMPARAS
MUEBLES DE BAÑO
ACCESORIOS
HIDROMASAJES
PRESUPUESTO
SIN COMPROMISO

CAMBIO
DE BAÑERA POR
PLATO DE DUCHA



Telf: 690 353 234
javierdasi@hotmail.com
XINZO DE LIMIA





EL CD LUGO SALA SE VUELVE A PASEAR

Hasta nueve equipos gallegos compiten en la Segunda División B en la actual temporada 2022/2023

La Segunda División B de fútbol sala cuenta con hasta nueve clubes gallegos compitiendo en el actual curso 2022/2023, siendo el ADC Lugo Sala el que más está brillando. El proyecto de los de la Ciudad de As Murallas mete miedo desde hace ya varios años, con plantillas descomunales, lo que los llevaron a pasearse por Tercera División la pasada campaña, consiguiendo el ascenso directo, no quedándose atrás la superioridad con el salto, pues con 20 triunfos, 2 empates y tan solo dos derrotas, el liderato destacado es una realidad para ellos, tras sacar 12 puntos a Guardo FS a falta de seis citas para la conclusión. Los de Dani Díaz ya tienen asegurada su presencia en la fase de ascenso, pues sacan la friolera de 22 puntos al quinto clasificado, en este caso Pienso Durán Albense FS. Antonio Diz, Brunito, Iago Rodríguez, Miguel Muñoz, Luismi o Borja son grandes nombres de una plantilla muy

completa y compensada, preparada para retos mayores y que tan solo la semi lotería del play off puede dejar con la miel en los labios, pues son con diferencia los mejores.

EL FILIAL DE O PARRULO TAMBIÉN QUIERE ESTAR EN LA FASE

Dependen del primer equipo para poder ascender, pero la realidad dice que el filial de O Parrulo es cuarto clasificado al término de la jornada 24, contando con 5 puntos de ventaja sobre el Pienso Durán Albense FS. Si al final consiguen entrar sería un gran premio pero no deja de ser lo de menos, pues la labor de cualquier filial es la de formar jugadores para el primer equipo y ese acometido ya lo superó con creces una generación más que preparada para poder aportar un buen puñado de chicos, lo que asegura parte del fu-



C/ Pondal, 6 - Tel. 982 530 214 - SARRIA

INSTALACIÓN Y MANTENIMIENTO DE SISTEMAS DE PROTECCIÓN CONTRA INCENDIOS

**ELECTROFUSIÓN PARA POLIETILENO
CENTRALES CONVENCIONALES Y DE MONÓXIDO
GRUPOS CONTRA INCENDIOS Y BIES SOBRES IGNÍFUGOS
BOTELLAS DE EXTINCIÓN (INSTALACIÓN Y MANTENIMIENTO)**



www.extinsar.com
info@extinsar.com

**Horario
Lunes a Viernes
9:00 - 13:30
15:30 - 19:00**



turo de la entidad y a la vez deja claro que cuando se trabaja bien, los frutos siempre acaban recogándose.

VILALBA Y LEIS FS TIENEN PIE Y MEDIO EN LA PERMANENCIA

Doce puntos de ventaja a falta de seis partidos para el final, deberían ser más que suficientes como para que el Vilalba FS de por hecho que continuará una campaña más en la categoría de bronce del fútbol sala nacional. Los César, Dani, Ismael, Diego, Aitor, Iago o Fede son jugadores bregadores, con calidad, de los que no se rinden ante nada y que están muy valorados en la categoría.

También el histórico Leis dio un paso casi definitivo, sobre todo tras el triunfo en Ferrol ante O Parrulo "B" por 1-2, en un encuentro que remontó en la segunda parte con goles de Cley y Fidel, tomando así diez unidades de margen con la zona conflictiva. Raúl, Hugo, Cley, Albero, Álvaro, Joel, Fidel, Alan, Saúl, Daniel o David están dejando claro que la Segunda B no se les queda pequeña, sino todo lo contrario. Ojo a este equipo, pues si es capaz de mantener el engranaje y encontrar simplemente dos o tres refuerzos de calidad, puede dar muchísimo que hablar la próxima campaña.

CORUXO Y A ESTRADA DEBEN FINALIZAR LOS DEBERES

El IES Coruxo está en plena lucha por la permanencia, un logró que ya alcanzó en los últimos años y que tiene un mérito casi estratosférico, ya que hablamos de una de las entidades más modestas de la categoría de bronce del fútbol sala nacional. Siete puntos de margen a falta de seis partidos es una renta muy buena, pero no definitiva, con lo que seguir sumando se antoja como fundamental para no pasar apuros. El triunfo ante el Segosala en As Travesas, el pasado 18 de marzo, fue una bocanada de aire enorme y un golpe anímico muy grande para los rivales más directos. Iago volvió a demostrar que está para categorías superiores y con un doblete encaminó el choque. Pedro y Manuel Antonio hicieron los otro dos tantos del duelo ante los castellanoleoneses. S

Un punto por detrás de los vigueses se sitúa A Estrada Futsal, un conjunto que creció lo increíble, ascendiendo a Segunda B hace tres temporadas, tras dar una gran campanada. En el pueblo de la provincia de Pontevedra ya saben lo que son las grandes gestas por historia, pues no podemos olvidar que ya el histórico Enredo lograra un ascenso a Segunda División, en convenio con el CD Estradense, el cual no se consumó por falta de apoyo económico. Con el tiempo, el Enredo terminó por desaparecer y tras años de vacío, surgió el proyecto de un A Estrada Futsal que no tiene techo, pues además es una entidad muy bien estructurada y que camina siempre con los pies en el suelo.

O ESTEO Y SALA OURENSE SE LA JUEGAN

No está siendo la mejor de las temporadas para O Esteo y Sala Ourense. Los de As Pontes llevan ya años en la categoría e incluso ya saben lo que es finalizar en posiciones de play off, pero en este curso las cosas se fueron torciendo para ellos y la lucha por la permanencia fue su hábitat natural durante los meses. El equipo llegó a caer incluso a zona de descenso, pero en marzo llegó la reacción y con 7 puntos de 9 posibles, tras empatar ante Segosala y ganar a Leis y Universidad de Valladolid, ambos duelos a domicilio, logró tomar aire e incluso tres puntos de ventaja con la zona conflictiva. El partido de Jandro en tierras vallisoletanas fue espectacular y con un póker de goles dejó claro que los suyos llegan muy preparados a las seis últimas citas de la temporada. Lo del Sala Ourense es digno de estudio, pues este equipo funciona por rachas en los últimos años, siendo capaz de lo mejor y de lo peor. En el actual curso 2022/2023, los ourensanos no comenzaron mal, de hecho sumaron 9 de los primeros 15 puntos en juego, pero desde ahí se hundieron por completo, tras perder once encuentros de manera consecutiva, muchos de ellos por falta de fortuna y tras competir muy bien, pero la realidad era clara y el equipo estaba hundido en la tabla como colista y con algo más que pie y medio en Tercera División. Pero en el mes de enero todo cambió, y tras un contundente triunfo ante el Segosala en el Pabellón de Os Remedios, el equipo continuó su buena dinámica, hasta conseguir 16 puntos de 21 posibles, metiéndose de lleno en la pelea por la salvación. La buena racha se cortó ante el Juventud del Círculo Católico el pasado 18 de marzo, quedándose de esa manera el conjunto de Kike García a tres puntos de la zona de salvación, a falta de seis partidos para el final. Al cierre de esta edición estaban jugando ante Guardo FS en Os Remedios. Los Pablo, Allariz, Iago, Arturo, Raúl, Sequeiros, Joel, Adri o Gus están muy vivos y no están dispuestos a que los suyos caigan de la categoría de bronce del fútbol sala nacional.

RIBEIRA FS LO TIENE MUY COMPLICADO

Cuando hablamos del Ribeira FS lo hacemos de un equipo que no dejó de hacer historia en los últimos años y que se convirtió en uno de los grandes orgullos del fútbol sala de la provincia de Lugo y también de toda la comunidad gallega, partiendo desde la modestia, para desde ahí llegar a dominar el grupo 1 de Segunda División B. En el curso actual no le están yendo tan bien las cosas y la salvación se complicó mucho, pues son 8 puntos de desventaja a falta de 18 en juego. Lucharán hasta el final y si consiguen la permanencia habrá una gran fiesta, pero si no la consiguen, no pasará nada, pues ellos ya han hecho historia siendo un modesto, cuentan con un club muy bien estructurado, incluso con categorías inferiores de calidad, y a buen seguro que tendrán la posibilidad de regresar y seguir dando grandes alegrías.



EFILUME
www.efilume.com

Estufas de pellets
y leña
con grandes descuentos
Presupuesto sin
compromiso

T. 981 573 053

Via Pasteur, 49. Polígono del Tambre
15890 Santiago (A Coruña)



LA SD XOVE ARRASA EN TERCERA DIVISIÓN

La lucha por el play off y por la permanencia centran la atención en las últimas seis jornadas del curso regular.

El grupo gallego de Tercera División de fútbol sala tiene a cada año que pasa más nivel, y buena prueba de ello es el gran papel que realizan los clubes de nuestra comunidad cuando dan el salto a Segunda División "B". En el curso 2022/2023, un equipo está brillando por encima del resto y el año próximo jugará en la categoría de bronce del fútbol sala nacional. Hablamos de la Sociedad Deportiva Xove, una entidad que ya la pasada temporada dio mucho que hablar y que fue la única capaz de plantar cara a Lugo Sala y Vilalba. En el curso actual, los de A Mariña no dieron opción y consiguieron el objetivo arrasando en la competición, sumando 70 puntos de 75 posibles. Los de Iván Cao Valle, más conocido como "Lucas", ex técnico del Pescados Rubén Burela femenino, cuentan con jugadores de la talla de Edu Saavedra, Iago Míguez o Renato Rodrigues, acostumbrados a desenvolverse en cate-

gorías superiores y que dan mucho empaque a un grupo en el que tampoco podemos olvidarnos de otros chicos importantes como Manu Jiménez, Heurickson Gomes, Marcos Gómez, Christian Chao, José Cayón, Fran García, Rubén Fernández o Edmilson Correira.

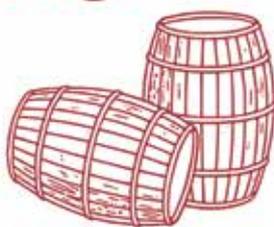
STELLAE Y PAZOS DE BORBÉN ESTARÁN EN EL PLAY OFF

Con la SD Xove con los dos pies en Segunda B, quedan por dilucidar las plazas de play off y también las de descenso a Preferente. Comenzando por la zona alta, el Stellae de Padrón estará en las eliminatorias de forma segura y lo que se está jugando es la segunda plaza, la cual ocupa al término de la jornada 24 con cuatro puntos de ventaja sobre la SD Pazos de Borbén, conjunto que también estará en la fase de ascenso de manera prácticamente

LAS NUEVAS
BODEGAS



Desde 1942



Ctra. de Castilla, 170
Tel.: 981 310 024
FERROL

O Chiringuito
DO BELELLE

CAFÉ-BAR
RESTAURANTE

COMIDAS POR ENCARGO
MANÚ DEL DÍA
TAPAS JUGOSAS

683 320 206

A Vrea, nº8 - 15509 Silobre. Fene (A Coruña)



segura y que cuenta con un goleador de la talla de Luis Carreira, segundo máximo artillero del campeonato con 26 dianas. La cuarta y la quinta plaza son para Distrito Ventorrillo y Carballiño, empatados en la tabla con cinco unidades de ventaja sobre ED Vigo 2015 y 5 Coruña FS. En el conjunto de la provincia de Ourense milita el pichichi de la liga, Hugo Bernárdez, autor de 27 dianas en 24 jornadas.

ED VIGO 2015 NO DIJO SU ÚLTIMA PALABRA

Los olímpicos están realizando un gran curso y todavía no han dicho su última palabra. El equipo está siendo dirigido por Dani Álvarez y cuenta con una plantilla de 14 jugadores, además de una cantera de lujo, en la que se incluye un equipo juvenil que milita en División de Honor. Los Diego Alonso, Carlos Cifuentes, César Durán, Alberto Fernández, Samu Fernández, Alejandro Garrido, Diego González, Miguel González, Óscar Iglesias, Javi López, Tomás Mérimo, Fabio Vinycios Moura, Miguel Rolo y Brayan Vallejo hacen las delicias de una ciudad que cada vez los respalda más cuando juegan como locales en el Pabellón Universitario CUVI. En el apartado individual, destacar el gran momento de Samu Fernández, autor de 23 dianas.

EL CIDADE DE NARÓN LIDERA LA ZONA MEDIA

El histórico Cidade de Narón es el mejor posicionado de la parte media y tiene en el bolsillo el evitar las plazas de descenso directo, eso sí, los de Javi Albes deben seguir apretando y sumando el máximo de puntos posible, pues los posibles arrastres siempre pueden jugar una mala pasada, con lo que no estaría demás evitar las cinco últimas plazas, pues Ribeira FS es muy probable que caiga de Segunda B y Sala Ourense y O Esteo están en plena pelea por evitar el descenso en la categoría de bronce, lo que habla claro sobre la situación que se vive en la parte baja de Tercera División para salir vivos de la cascada. Diego Vázquez, Brais García, Rubén Cabada, Luis Sanesteban, Pablo Cotelo, Brais Feal o Iván San Emeterio, son algunos de los grandes jugadores que forman parte de la plantilla naronesa. El último mencionado no está dejando títere con cabeza de cara al arco contrario y ya vio puerta en hasta 25 oportunidades.

Como máximos perseguidores del Cidade de Narón se sitúan Noia Portus Apostoli "B", a un solo punto de distancia, Praias de Barreiro y O Korreo Guitiriz, ambos a tres, y Sport Sala Culleredo, cinco puntos por detrás.

LA ZONA DE DESCENSO DIRECTO SE VA DEFINIENDO

Las tres plazas de descenso directo tienen dos dueños casi asegurados, CD Beade y Redondela SF Maramar, penúltimo y último clasificado de forma

respectiva, estando los primeros a ocho de evitar la quema y los segundos a nueve, cuando quedan 18 puntos en juego. Para la tercera plaza en discordia, los máximos candidatos son Concello de Begonte FS y Outeiro de Rei SD. Los primeros parten con un punto de desventaja en la carrera final. Pero no son los dos equipos lucenses los dos únicos candidatos, pues el Sport Sala Culleredo tan solo tiene cinco puntos de ventaja con la zona conflictiva. En definitiva, seis partidos a vida o muerte, los cuales todavía pueden voltear la tabla de muchas maneras. A su vez, todas las entidades con un ojo en lo que pase en Segunda B, pues de ello dependerá el número definitivo de descensos en Tercera División.



- Planificación & arquitectura
- Construcción
- Reformas
- Obra civil
- Demoliciones
- Piscinas



www.vilnar.com

☎ 620 811 331

✉ vilnar@vilnar.com

📍 Estrada Cedeira-Feal, km 1.5, 15572 Narón, A Coruña



RÁBADE YA SE PREPARA PARA LA FIESTA

El grupo Norte de Preferente tiene un claro dominador, mientras que la pelea por la segunda plaza es absoluta.

El Insuas do Miño Galical Rábade FS es el gran protagonista en el grupo norte de Preferente. Los de Christian Costoya son líderes y tienen una ventaja de trece puntos con el tercer clasificado a falta de tan solo siete partidos para el final, con lo que el ascenso es prácticamente una realidad, salvo sorpresa mayúscula. José Ignacio Castro y Sergio Veiga acumulan 18 goles cada uno en un equipo con facilidad para ver puerta, de hecho es el segundo más goleador de la liga, tras el filial del 5 Coruña, después de anotar 119 dianas en 23 encuentros. El equipo también brilla en el equilibrio a la hora de defender, pues con 62 goles en contra es el segundo que menos encaja, tan

solo tres más que el filial del Grupo Forma T Vilalba. David Arias, Jesús Castro, Jesús Ignacio Castro, Jacobo Díaz, Adrián Díaz, Xisco Fernández, Antón Freire, Martín Novo, Borja Rozas, Borja Silvosa, Alejandro Varela, Javier Vázquez, Michael Vázquez, Sergio Veiga y Álex Villegas forman la plantilla de un equipo que ya se prepara para la fiesta y que salvo debacle impensable, el próximo curso podrá probar su nivel en toda una Tercera División.

CINCO CANDIDATOS PARA LA SEGUNDA POSICIÓN

El Grupo Forma T Vilalba FS "B" está siendo la revelación y al término de

**PIZARRAS
HERMANOS
CASTEDO**

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

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

¡Pidanos Presupuesto sin compromiso!

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

www.pizarrascastedo.com

HERMANOS CASTEDO
TIFS. 982 231 874 - 610 558 035

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



la jornada 23 ocupa zona de ascenso directo, pues es segundo clasificado de la liga, con tres unidades de ventaja sobre el Troula Betanzos FS y el Covirán Quiroga FS. Por su parte, el Jogafán Ordes está a cinco puntos, mientras que el PM Friol FS se queda a siete de diferencia y el Bigmat Lucas Alto do Vento a ocho. En este último equipo juega Alejandro González, pichichi del campeonato, tras anotar 31 goles, tres más que Alejandro Garea (FS Pontedeume) y cuatro más que Jorge Domingo (5 Coruña FS "B").

EL DESCENSO DIRECTO ESTÁ CASI SENTENCIADO

Narón O Freixo, FSF Castro KWS Agrigampo y Castroverde FS perderán la categoría de manera directa salvo sorpresa, pues su desventaja es de doce puntos cuando quedan veintiuno por disputarse. A partir de ahí, los arrastres marcarán el camino del resto de integrantes de la liga, con lo que todos los equipos deben apretar hasta el final para quedar lo más arriba posible y evitar sustos inesperados. Agolada y Pontedeume tienen muy complicado continuar en Preferente si no son capaces de escalar posiciones, mientras que Os Meigallos, Casás, Rovil Studio Lago DVSPORT y 5 Coruña "B" buscan liderar la zona media e incluso coger en la tabla a algunos de los siete primeros clasificados. Los herculinos y los de As Pontes parten con ventaja y no deberían tener problemas para evitar cualquier cascada que pudiese llegar desde Tercera, por muy grande que fuese. En el Rovil Studio juega Adrián Meizoso, un jugador de categoría superior y que además tiene mucha facilidad para ver puerta.



TOP GOLEADORES PREFERENTE GALICIA SUR

JUGADOR	EQUIPO	GOLES
ÁLEX GONZÁLEZ	ALTO DO VENTO	31
ALEJANDRO GAREA	FS PONTEDEUME	28
JORGE DOMINGO	5 CORUÑA FS	27
DANI RODRÍGUEZ	COVIRÁN QUIROGA	24
JOSÉ RODRÍGUEZ	COVIRÁN QUIROGA	24
JULIO ALBERTO ARIAS	CP CASÁS	23
ISMAEL ESTÉVEZ	JOGAFÁN ORDES	22
ADRIÁN MEIZOSO	ROVIL STUDIO LAGO	22
MATHIAS MEDINA	AGOLADA FS	22
DANI VÁZQUEZ	FS PONTEDEUME	21
PABLO MARTÍNEZ	TROULA BETANZOS FS	21

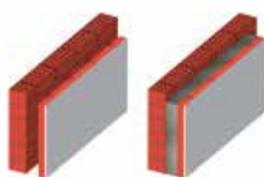


HUMENOR .es

INGENIERIA EN HUMEDADES

Diagnóstico Gratuito 981 105 053

**AISLAMIENTO
TÉRMICO**



**ESPECIALISTAS
EN SISTEMAS DE
VENTILACIÓN**



TRATAMOS





BAIÑA, CIDADE, BUEU Y VALLADARES BUSCAN LA GLORIA

La Preferente Sur arde en la lucha por el ascenso y también en la pelea por continuar una campaña más en la liga.

La igualdad absoluta en el grupo Sur de Preferente en lo que a la lucha por el ascenso se refiere cuando falta siete citas para la conclusión del curso regular, pues cuatro clubes pelean por dos plazas, con ventaja para el Baíña, líder, con dos unidades de renta sobre el Cidade de As Burgas, tres sobre el ADFS Bueu y cuatro con el CVC Valladares Pax Floor. Entre ellos estará la gloria, mientras que la competición también está muy emocionante en cuanto a la pelea por continuar en la categoría. El Balona Linense es el único equipo desahuciado por el momento, mientras que el CD Beade "B" lo tiene cada vez más complicado. La SD Abetos Gondomar FS ocupa la tercera plaza por la cola, estando a dos puntos de poder salir de la quema directa, pero los arrastres es

más que probable que provoquen que no llegue con quedar cuarto por abajo, plaza que ocupa el Campito Chapelá FS, con un punto menos que el Quinta de Tui FS, tres menos que el Coperfi Cereixa Gondomar FS y cuatro menos que el Pizarras los Tres Cuñados de O Barco de Valdeorras. Cesures FS, Marín Futsal y Consorcio Os Peares FS parecen ser los únicos conjuntos en tierra de nadie, pues no pasarán problemas, independientemente de los arrastres que se produzcan y a la vez tampoco tienen opciones reales de llegar a la zona alta de la clasificación. Los únicos equipos que quedan por mencionar son Verín Cigarrón FS y FS As Neves, octavo y noveno clasificado de forma respectiva y muy cerca de alcanzar los deberes de manera



Frutas Jose

Pol. Ind. de Camba, 39 - Xove (Lugo)

 686 001 351 - 696 681 029



definitiva.

VÍCTOR LÓPEZ MANDA EN LA TABLA DE GOLEADORES

Víctor Manuel López Pérez, jugador del FS As Neves, es el máximo artillero de un campeonato con un gran nivel, tras anotar 33 goles en las primeras 23 jornadas del curso. Con dos tantos menos lo persigue Iván Salgado, jugador del Consorcio Os Peares FS, cerrando el top-3, Hamza Et Taquil, pívot del Pizarras los Tres Cuñados, autor de 30 goles hasta el momento.

EL BAIÑA ES EL EQUIPO MÁS GOLEADOR Y EL MENOS BATIDO

El líder del campeonato lo es también en el apartado goleador, tanto a la hora de anotar como cuando hablamos de defender. Los de Santiago Domínguez vieron puerta hasta en 144 ocasiones, siendo Rubén Pérez, Marco Moreno y Guillermo Balboa los que llevan el peso anotador, habiendo anotado entre los tres la friolera de 77 dianas en 23 encuentros.

PARTIDAZO EN EL PABELLÓN MUNICIPAL DE BAIONA

El pasado 19 de marzo se enfrentaron en el Pabellón Municipal de Baiona, Baiña FS y Cidade de As Burgas, líder y segundo clasificado. Con el liderato en juego, el partido respondió a las expectativas y el 7-7 final así lo refrenda. El marcador tuvo alternativas, no tomando ningún equipo una ventaja de más de un gol en ningún momento, a excepción de con el 5-3, momento en el que parecía que se rompía el partido en favor de los locales, pero no pasara ni medio minuto cuando los visitantes respondieron con el 5-4.

TOP GOLEADORES PREFERENTE GALICIA SUR

JUGADOR	EQUIPO	GOLES
VÍCTOR LÓPEZ	FS AS NEVES	33
IVÁN SALGADO	C. OS PEARES ES	31
HMZA ET TAQUIL	LOS TRES CUÑADOS	30
DIEGO JAMARDO	CESURES FS	29
RUBÉN PÉREZ	BAIÑA FS	28
MARCO MORENO	BAIÑA FS	26
PABLO GONZALEZ	CIDADE BURGAS	26
GUILLERMO BALBOA	BAIÑA FS	23
RON NINON JANEIRO	CIDADE BURGAS	23
CRISTIAN ROIS	CVC VALLADARES	23



MÁRQUEZVILELA
CARPINTERÍA

**ABSOLUTA PRIORIDADE Á CALIDADE DO PRODUCTO
TRABALLANDO DENDE O DISEÑO DOS MOBLES ATA
A MONTAXE FINAL DOS MESMOS**




www.marquezyvilela.es

981 937 914 620 898 074

RÚA PALMEIRAS, NAVE 65 A - 15895, MILLADOIRO, A CORUÑA


marquezyvilela

info@marquezyvilela.es



CARPINTERÍA VALDEZA S.L.U.

FABRICACIÓN Y MONTAJE DE TODO
TIPO DE CARPINTERÍA DE MADERA
DESDE LA REPARACIÓN MÁS SENCILLA
HASTA UNA REFORMA INTEGRAL

MÁXIMA PROFESIONALIDAD Y CALIDAD GARANTIZADA



CARPINTERÍA INTERIOR



CARPINTERÍA EXTERIOR



- PRODUCTOS DE CARPINTERÍA
- FABRICACIÓN A MEDIDA
- MAQUINARIA ESPECIALIZADA
- MATERIALES DE ALTA CALIDAD

- CONSÚLTENOS Y PIDA PRESUPUESTO SIN COMPROMISO -

C/. Forno, nº 53-A • Cordeiro
36645 VALGA (Pontevedra)

Telf.. 986 56 44 31
valdeza@valdeza.es
www.valdeza.com

INIV
NITRUVAL, S.L.

TRATAMIENTOS INDUSTRIALES

C/. Forno, nº 53-A • Cordeiro
36645 VALGA (Pontevedra)
nitruval.slgestion@gmail.com

merca

express

Valga



**Supermercado donde encontrarás
todo tipo de productos de alimentación**



Telf: 886 291 041

**Lunes a Jueves de 9:30 a 21:30.
Viernes e Sábado 9:30 a 22:00.
Domingo de 10:00 a 15:00**

Avda. da Coruña, 62 Bajo - 36645 - Valga (Pontevedra)

Paevila
CARPINTERÍA

**REALIZAMOS CUALQUIER TIPO DE TRABAJO
REFORMA COMPLETA**

**De Lunes a Viernes
10:00 a 13:30
16:30 a 20:00**

**Telf: 606 238 769
Avda. da Coruña, 15 2º B
36645 - Valga (Pontevedra)
carpinteriapaevilar@hotmail.es**



ESTE FSF CASTRO BLOQUES CANDO ENAMORA

Hasta siete equipos gallegos militan en la Segunda División del fútbol sala femenino nacional en el curso actual.

El FSF Castro Bloques Cando se está mostrando intratable en la Segunda División de fútbol sala femenino y tiene el título del grupo 1 prácticamente en el bolsillo a falta de seis jornadas para el término del campeonato. Las de Chipi no están dando ni la más mínima opción y con 18 triunfos, 1 empate y tan solo 1 derrota dejan claro que quieren llegar a la élite por primera vez en su historia en un play off que apunta a apasionante. El club presidido por Carmen Tojo ha crecido lo indecible en los últimos años, ya no solo con un primer equipo femenino que pasa por el mejor momento de su historia, sino también con un engranaje envidiable en cuanto a la base, con equipos en todas las categorías inferiores y con una sección masculina que también va haciendo camino sobre cimientos sólidos. Las Vero Abelleira, Carmen Cei-

de, Patri Corral, Luisa Da Silva, Lara Díaz, Daniele Fleitas, Camila Gadeia, Ana López, Area Loureiro, Antía Martínez y Raquel Rodríguez son las once guerreras con ficha del primer equipo que están llevando a este club hasta cotas impensables meses atrás.

EL BEMBRIVE AÚN ASPIRA A LA SEGUNDA PLAZA

Seis jornadas de margen para recortar cuatro puntos. El Bembrive está haciendo un temporadón y todavía aspira a terminar en la segunda posición de la tabla. Rodiles FS y Osasuna son sus rivales directos. Por si fuera poco, la racha de las viguesas es sensacional y son el mejor equipo del campeonato en el último mes y medio, junto con el líder Castro. Laura Centeno, Mar



TODO EN POZOS DE BARRENA
SISTEMAS DE RIEGO
BOMBAS Y ACCESORIOS
VENTA, REPARACIÓN Y MANTENIMIENTO
CALEFACCIÓN GEOTÉRMICA

MONLOR

BOMBAS Y POZOS

Tfno. 699 580 582 - 27320 QUIROGA (Lugo)

www.pozosmonlor.es



Fernández, María González, Lucía González, Marina Groba, Jessica Lores, Claudia Martínez y María Souto son las únicas ocho jugadoras con ficha del primer equipo, lo que habla claro de la confianza de este club en la cantera.

ENVIALIA B, VALDETIRES Y CIDADE EN LA ZONA MEDIA ALTA

No tendrán problemas para salvar la categoría tres de nuestros equipos que caminan por la zona media alta de la Segunda División. El Envialia B ocupa la quinta plaza, volviendo a demostrar que la cantera del club funciona y está preparada para aportar al primer equipo con las máximas garantías. Las de Bea Seijas tienen calidad y son capaces de no arrugarse ante ningún rival. Buena temporada también de un Valdetires que es sexto en la tabla y que poco a poco va dejando atrás los problemas de los últimos cursos, para acercarse a pelear por una élite que ya conoce de primera mano, pues estamos hablando de uno de los históricos del fútbol sala nacional. Mirando al Cidade de As Burgas, las ourensanas están en plena reconstrucción y la zona media es ahora mismo la realidad, aunque a buen seguro que el engranaje de este club le va a dar para pelear por cotas mayores ya a corto plazo.

EL 5 CORUÑA SUEÑA Y A FERVENZA PERDIÓ LA CATEGORÍA

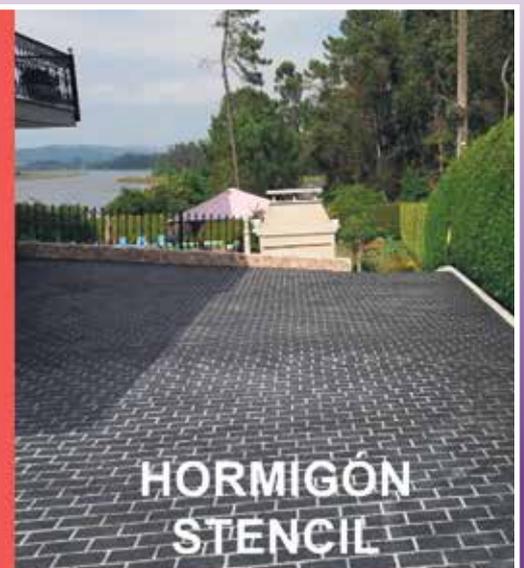
El conjunto herculino pelea por la permanencia en su segunda temporada en la categoría y por el momento está en plena disposición de alcanzarla, teniendo cuatro puntos de ventaja con la zona conflictiva. Por su parte, A Fervenza no tuvo su mejor campaña y tras años en la categoría de plata tendrá que reconstruirse en Preferente Galicia a partir del próximo curso.



HORMIGÓN IMPRESO

PAVIMENTOS

N
O
R
V
I



HORMIGÓN STENCIL

ESPECIALISTAS EN SUELOS DE HORMIGÓN





FC MEIGAS Y FISOBER FS NO CEDEN EN SU LUCHA PARTICULAR

La Preferente Galicia está siendo dominada por ambos clubes, pero tan solo hay una plaza de play off en juego.

Fútbol Club Meigas y Fisober FS pelean por la única plaza de play off de ascenso que hay en juego en la Preferente Galicia Femenina. A ambos clubes les faltan siete partidos por disputar y la única pena es que en esta categoría tan solo haya premio para un equipo, ya que ambos están muy preparados para poder dar el salto a la categoría de plata del fútbol sala nacional. Las cosas deben de cambiar de inmediato y la Federación Española debe darse cuenta de ello, pues hablamos de que se confeccionan ligas en las que la gran mayoría de los clubes no se juegan nada desde mitad de temporada. Terra de Celanova, Grupo Forma T Vilalba FS, FS Cidade de Pontevedra, Ribeira FS-Lieders y Balona Linense son los inmediatos perseguidores de los líderes,

pero la realidad dice que no se juegan nada más que quedar una posición o dos arriba o abajo desde hace muchas semanas y con todavía siete citas para el final.

En la parte media se sitúa un Viaxes Amarelle lejos del séptimo clasificado, pero con los deberes hechos mirando al descenso, mientras que Atlético Arnoia, Carballiño FS y A Gaiola lo tienen muy bien para salvarse, aunque no deben relajarse del todo, pues el descenso de A Fervenza desde Segunda División provocará un arrastre, con lo que deberán evitar también la quinta plaza por la cola. El Balaidos CF ocupa precisamente esa plaza, lo que no le asegura la permanencia, con lo que deberán limar diferencias. Con todo, si

NB21
Correduría de seguros

Para ti, para todo



Seguros para particulares



Seguros para empresas



Seguros para Comunidades



Seguros de Salud

Tu camino, siempre seguro

As Pontes · Avda. de Galicia, 69 Bº · T. 881 939 154
Cerceda · Campo da Feira, 26 Bº · T. 981 685 342
As Somozas · C/ Igrexa, 53 Bº · T. 670 682 842
Viveiro · C/ Navia Castrillón, 10-11 Bº · T. 982 561 712





quedasen ahí situados, todavía podrían salvar la categoría si el equipo gallego que vaya al play off logra finalmente el ascenso a la categoría de plata. En descenso directo están ED Poio Pescamar B y Ribeiro do Avia, a dos puntos del Balaidos, mientras que el Cidade das Burgas “B” está casi descendido, a once puntos del conjunto olívico. El ADC Lugo Sala perdió ya la categoría al haberse retirado del campeonato.

BELÉN FERNÁNDEZ LIDERA LA TABLA DE GOLEADORAS

La pichichi de la liga juega en el FC Meigas y está de dulce una temporada más, como demuestran los 31 goles anotados en 22 jornadas. Hablamos de Belén Fernández, quien ya lleva seis dianas más que Antía Leal, goleadora del Grupo Forma T Vilalba FS y siete más que Paula Fandiño, jugadora del Fisober FS.

EL GOLVERAGE PUEDE DEFINIR EL TÍTULO

La igualdad es tan grande a pocas jornadas del final, que el golaverage puede definir el título a final de campaña. Los duelos directos entre Meigas y Fisober favorecen a las primeras, tras imponerse en el encuentro de ida por 4-0 y terminar el duelo de vuelta en tablas (2-2).



TOP GOLEADORAS PREFERENTE GALICIA SUR

JUGADORA	EQUIPO	GOLES
BELÉN FERNÁNDEZ	FC MEIGAS	31
ANTÍA LEAL	VILALBA FS	25
PAULA FANDIÑO	FISOBER FS	24
CINTIA ARIJÓN	TERRA DE CELANOVA	23
MAYRA MARTÍNEZ	BALONA LINENSE	23
PATRICIA ROMANÍ	FISOBER FS	22
LAURA DE LA TORRE	A GAIOLA FS	20
AROA RODRÍGUEZ	VILALBA FS	19
DUNIA SAMIR	CIDADE BURGAS	19
MARIÑA CASTRO	RIBEIRA FS -LIEDERS	19

O Lareiras



Avda. Victor Velasco
Telf.: 981 672 607
15175 CARRAL
(A CORUÑA)

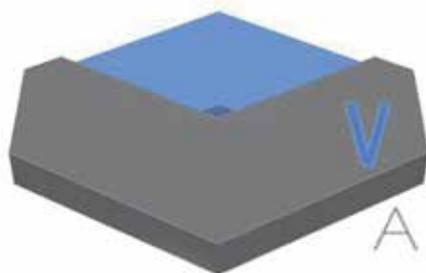


EL POIO PESCAMAR SE JUEGA LA MATRÍCULA DE HONOR

Las pupilas de Luis López-Tulla tienen el sobresaliente asegurado en una temporada para la historia.

El Poio Pescamar es la gran revelación de la temporada 2022/2023 en la Primera División femenina de fútbol sala, estando situado en la segunda posición, a tan solo cuatro puntos del liderato, cuando quedan nueve partidos para el término de la fase regular. Las de Luis López-Tulla tienen asegurada su presencia en el play off por el título y ahora su claro objetivo pasa por defender la segunda plaza, para tener así el factor cancha a favor en las semifinales del campeonato. Llegar al liderato sería ya la guinda a una fase regular para la historia y que está dejando claro que este grupo de chicas no tiene techo. Hablaba el técnico rojillo, el pasado diciembre, que se estaban cumpliendo los objetivos que se habían propuesto, lo que habla muy claro de la ambición con la que afrontó el conjunto pontevedrés la temporada. La plantilla de jugadoras ya apuntaba alto, pues con porteras como Sandra Buzón y Elena González, cierres del nivel de las Julia Dupuy, Martita López-

Pardo e Irene García, y alas o pivots como Laura Uña, Anna Escribano, Elena Aragón, Agostina Chiesa, Dani Sousa, Marta Peñalver, Rocío Gómez o Lucía Gómez, el trabajo se hace mucho más sencillo y da pie a conjuntar un equipo ganador. El aspirar a cotas mayores era totalmente inesperado y para ese plus está siendo determinante la aportación de un jovencísimo técnico como Luis López-Tulla, quien llegó este mismo curso a la casa desde el Levante UD. Tiene tan solo 27 años, lo que habla por sí solo de hasta dónde puede llegar en un futuro. En Poio ya es un ídolo, como lo son su grupo de guerreras indomables, las cuales ya provocan pavor tanto en Burela como en Navalcarnero, sedes de los dos grandes clubes del país en las últimas temporadas. Queda mucho camino por andar, pero lo que es innegable es que la temporada de Poio ya es como mínimo de sobresaliente, estando en juego la matrícula de honor en los últimos meses del curso.



V Á Z Q U E Z
 A S E S O R E S

FISCAL - LABORAL - CONTABLE
 RENTA - MARISQUEO
 SUBVENCIONES E CONCURSOS PÚBLICOS
 (OBRAS E SERVICIOS)
 FACTURACIÓN ELECTRÓNICA

TRAMITES DE TRÁFICO
 CONSTITUCIÓN DE EMPRESAS
 GESTIÓN DE ENTIDADES DEPORTIVAS
 LIQUIDACIÓN DE HERENCIAS
 SEGUROS **MAPFRE**

R/ CASTELAO, 2 BAIXO - 15230 - OUTES
 981 850 102 - 639 831 870 - INFO@VAZQUEZASESORES.ES





EL ENVIALIA NO ENCONTRÓ REGULARIDAD PARA ASPIRAR A MÁS

Las de Mondo demostraron poder competir contra cualquier rival, aunque la clasificación no es brillante.

El Ourense Envialia viaja por la zona media de la clasificación de Primera División, en una temporada en la que demostró que puede competir ante cualquier rival del campeonato, pero en la que también quedó patente que a la plantilla le falta algo de mentalidad en los momentos puntuales para alcanzar esa regularidad necesaria que permite el poder aspirar a algo más. Las ourensistas tienen asegurada la permanencia a falta de nueve jornadas para el final, y esa debe ser siempre la primera gran premisa en cualquier entidad en la que el dinero no abunda precisamente. Tampoco se esperaba menos, pues las jugadoras cuentan con un nivel muy bueno y el equipo está bastante compensado en todas las líneas, aunque quizás sea este su peor curso en los últimos años en cuanto a clasificación, no dejando tampoco la Copa de la Reina un buen

sabor de boca, ya que Envialia no estarán en la fase final, tras ceder en octavos de final ante Mostoles y además como local, ya que el encuentro se disputó en el Pabellón de Os Remedios. Las de Mondo tampoco tuvieron su año en una Copa Galicia en la que fueron eliminadas por el Viaxes Amarelle en la tanda de penaltis. Este es un año de reconstrucción, llegaron a la casa cinco fichajes, además de producirse un cambio en el banquillo, pues Morenín dejó atrás su periplo en la ciudad de As Burgas para emprender una nueva etapa en Melilla. De esta manera, Mondo fue elegida como nueva entrenadora y llegaron también las Candela, Vero, Sara Santos, Celia o Clara, jugadoras que poco a poco se fueron adaptando y rindiendo mejor y que a buen seguro darán su mejor versión en los siguientes cursos.



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

Ana Ansede Traba

639 82 71 70



LA PERMANENCIA Y LA COPA DE LA REINA SON LOS OBJETIVOS

El Ence Marín Futsal tiene los deberes muy claros en los últimos tres meses de la temporada 2021/2022.

El Ence Marín Futsal cumple su segundo curso en la élite del fútbol sala nacional y lo está haciendo con una plantilla muy buena, en la que destacan nombres como los de las internacionales Ale de Paz o Silvia Agüete, pero sin olvidarnos de las Lara Balseiro, María Estévez, Paula García, María León, Bea Mateos, Jessica Jineeth Motaro, Cecilia Puga o Nuria Rodríguez. Con todo, al equipo le está costando bastante en el campeonato de la regularidad y a falta de nueve partidos para el final aún no tiene certificada la permanencia, eso sí, la tiene muy encaminada con una renta de seis puntos con respecto a la tercera posición por la cola. El objetivo marinense de aquí a final de temporada pasa por terminar de confirmar su presencia en la Primera División del próximo curso y por una fase final de la Copa de la Reina para la que se clasificaron, después de eliminar a Feme Castellón FS (3-5) y Atlético Torcal (3-6). De esta manera, del 28 al 30 de abril, este club tiene una nueva cita con la historia en una fase final en la que también estarán Alcorcón, Torreblaca Melilla, Roldán, Futsi Navalcarnero, Pescados Rubén

Burela, Gran Canaria Teldeportivo y Móstoles.

ALE Y SILVIA SON LAS GRANDES ESTRELLAS DE ESTE EQUIPO

La Selección Española viene de proclamarse Campeona de Europa por tercera vez consecutiva y en el combinado nacional estuvieron dos jugadoras del Marín Futsal, Ale de Paz y Silvia Agüete, siendo además determinantes y dos de los pesos pesados de las suyas. La de Neda marcó gol en casi todos los encuentros, incluyendo los de una fase final que acogió las dos últimas rondas. En la finalísima ante Ucrania, Ale hizo el 0-3 a poco del descanso, tras una jugada en la que se recorrió tres cuartos de pista, para definir con un golpeo potente y de calidad nada más llegar a la frontal del área. Por su parte, Agüete volvió a ser indiscutible y a dejar claro que es la mejor portera del mundo, mandando un mensaje a las que aspiran a hacerse con la portería del cuadro dirigido por Claudia Pons, ya que van a tener que presentar mucha más batalla, pues Silvia tiene cuerda para rato y su nivel es de otra galaxia.



**Fontanería
Calefacción
Gas
Energías renovables**
Antonio Vieiro

☎ **667 728 575** ☎ **666 065 472**
✉ **fontaneriavieiro@gmail.com**
📍 **Ponte do Sar, 68 Bajo Dch.
15702 Santiago de Compostela**



Sondeos Valle Miñor

**SONDEOS, POZOS Y GEOTERMIA EN NIGRÁN
DOMINAMOS EL AGUA**

☎ **670 899 285**
☎ **670 899 284**

Francisca Lago, 41 - 2º Izda. - 36379 Nigrán
info@sondeosvalleminor.es - www.sondeosvallemiñor.es



EL VIAXES AMARELLE SE ESTANCÓ Y PELIGRA LA PRIMERA DIVISIÓN

Las de Jorge Basanta acumulan siete encuentros sin conocer el triunfo y ya solo tienen 2 puntos de renta.

La temporada del Viaxes Amarelle está teniendo dos caras muy diferenciadas, pues tras comenzar el curso de manera muy buena, sumando habitualmente y consiguiendo un gran botín de puntos en la primera vuelta del campeonato, las cosas se torcieron por completo al volver del parón navideño, de hecho, las herculinas no conocen la victoria en el año 2023, acumulando ya ocho partidos sin conocer la victoria. Las de Jorge Basanta no tuvieron suerte, pues si dejamos a un lado el encuentro ante La Boca Te Lía, en el que no estuvieron en el partido, en el resto de duelos compitieron de tú a tú, sacando tres empates, incluyendo uno en casa del intratable Poio, cediendo por la mínima ante Alcorcón, Majadahonda y AD Sala Zaragoza. Quedan nueve jornadas para el final y las sensaciones no son malas, ni mucho menos, eso sí, esperemos que la suerte esté de una vez con las coruñesas y les devuelva esos puntos que merecieron y que no pudieron sacar precisamente por falta de fortuna. Aprender a manejar los momentos puntuales de los partidos es una de las asignaturas pendientes de un equipo que no podemos olvidar que la pasada campaña competía en Segunda División.

El pabellón de la Sagrada Familia debe ser decisivo para que las suyas certifiquen el objetivo de la permanencia, y es que hasta cinco encuentros como



locales tendrán las naranjas en el tramo decisivo, comenzando por el que están disputando al cierre de esta edición ante Club Deportivo Leganés. A partir de ahí, también tendrán que visitar A Coruña: Roldan, Marín Futsal, Joventut y Mostoles, mientras que el Viaxes Amarelle jugará a domicilio ante Ourense Envalia, Torreblanca, Burela y Futsi, o lo que es lo mismo, tendrá que visitar tres de las canchas más complicadas del campeonato, además del Pabellón de Os Remedios, sede de un Envalia que ante su público siempre da su mejor versión.

UN EQUIPO. UN SENTIMIENTO.
UNA PEQUEÑA FAMILIA.

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

Instalaciones y servicios

CARLOS BUSTO

CALIDAD · SERVICIO · GARANTÍA

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

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

J. Juncal

Peregrina, 12 - Tel: 986 851 227
PONTEVEDRA



Italia

Bar • Restaurante • Pizzería • Asador

Tel.: 986 53 19 20

Rúa Hospital, 15

36630 Cambados - Pontevedra



Prefabricados y Hierros

TOURON, S.L.

MONTAJE DE NAVES GANADERAS EN GENERAL



- Estructuras
- Cerchas y pórticos
- Cubiertas de naves en uralitas y panel sándwich
- Taller de ferralla
- Cubículos de hormigón prefabricados

📍 Villar de Sarria, 34
27614 Sarria (Lugo)
Fax: 982 535 501

✉ hierrostouaron@gmail.com

☎ 982 530 469

☎ 629 802 700 ☎ 629 817 933



☎ 692 946 694

☎ 629 817 933

✉ comercial@hormigonesartai.com





JULIO DELGADO: “QUEDA LO MÁS BONITO”

El entrenador del Pescados Rubén estuvo con Álvaro Aldrey en el programa ES Deporte de Es Radio Galicia.

Julio Delgado estuvo con Álvaro Aldrey en el programa ES Deporte de Es Radio Galicia para repasar la actualidad de un Pescados Rubén Burela femenino que ya volvió a ganar un título al comienzo del presente curso, la Supercopa de España, estando ahora en la pelea por el campeonato liguero, la Copa de la Reina y la Copa Galicia.

- Julio, lo ganabais todo en Burela, te convertías en uno de los mejores entrenadores del mundo, por no decir en el mejor, y con los años decías dar un paso a un lado, dejando paso a otros para que siguieran el camino, pero pocos meses después tuviste que salir al rescate, regresabas a Burela, el equipo volvió a ganar títulos y este año que ahí estáis de

nuevo amenazando con más éxitos, ¿cómo van las cosas míster?, ¿cómo estás?, ¿satisfecho?

- “La verdad es que muy bien, la vuelta ha sido genial. Había que hacer un paréntesis, habían sido muchos años de exigencia y tocaba reflexionar y darle un poco de aire a la cabeza. Así lo hice y la vuelta ha sido maravillosa”.

- Y ahí está el equipo otra vez, tercero en la tabla, el play off asegurado prácticamente y todas las opciones están ahí, Burela puede soñar con ser campeón de Primera División femenina otra vez este año.

- “Sí, de hecho el primer título de la temporada que se disputó fue la Supercopa y además la ganamos a principio de temporada. Ahora estamos en



EXPERTOS EN ENERGÍAS RENOVABLES



679 604 183

(Móvil: de 9:00 a 19:00)

622 220 428

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

NOS ADAPTAMOS A TUS NECESIDADES

- * Climatizaciones de piscinas
- * Contraincendios
- * Aspiración centralizada
- * Energía solar y fontanería

- * Aerotermia
- * Geotermia
- * Biomasa
- * Renovaciones de aire

www.diespacoristanco.com Capelán, 11 - 15147 Coristanco (A Coruña)

diespa84@yahoo.es



la fase final de la Copa de la Reina, estamos en la final de la Copa Galicia y estamos luchando por entrar en el play off por el título de liga, yo creo que con el colchón que tenemos se puede decir que vamos a estar en el play off, con lo que volvemos a estar ahí, en la pelea por todos los títulos otra vez”.

- **¿Cómo está el equipo de cara a los meses decisivos del campeonato?**

- “Queda lo más bonito. El trabajo duro ya ha venido, había que meterse en las finales, había que hacer un buen arranque de temporada, este año ha sido un poquito de transición, ya que se fueron ocho jugadoras y solo hubo tres fichajes, entonces la plantilla es más corta que otros años, pero aún así el equipo responde al 100% y ahí están los números, estamos luchando por todos los títulos y al final eso habla de lo competitiva que es esta plantilla y de la grandeza que tiene”.

- **¿Cuál fue la clave para que Pescados Rubén Burela se convirtiese en uno de los clubes más laureados de la historia del deporte gallego?**

- “Yo siempre digo que el motor es la ilusión. A partir de ahí, está claro que hay que contar con un gran cuerpo técnico, con una gran plantilla sin duda, y luego que todos remen en la misma dirección. Hace cosa de 4 o 5 años se hizo un proyecto muy bonito y se ha seguido apostando por el fútbol sala femenino. Han ido saliendo jugadoras, entrando otras nuevas, pero la verdad es que siempre se ha mantenido la ilusión y sobre todo se apuesta por el fútbol sala femenino en Burela. Después, lo que digo muchas veces, somos unos privilegiados, porque hemos obtenido recompensa, pero estoy convencido que en otros clubes también se apuesta y no consiguen lo que hemos conseguido en Burela, pero porque es muy, muy, muy, muy difícil. Han sido cuatro años llenos de títulos, desde 2019 ganando siempre. En 2016 conseguimos un par de títulos, pero luego hubo ahí un paréntesis y ya en 2019 arrancamos y fue una locura. Yo aún no doy crédito todavía a lo que se ha conseguido, cuando pasen unos años nos daremos cuenta realmente de lo que hemos alcanzado”.

- **Y ya no solo en cuanto a títulos, sino también en cuanto a apoyo de la afición, porque en Burela y también en otras canchas del país, ya se empieza a ver más gente en el fútbol sala femenino que en el masculino, no es una exageración creo yo Julio, ¿estás de acuerdo?**

- “No, no, no es ninguna exageración y en Burela menos. Aquí es un auténtico lujo jugar en Vista Alegre. Ya antes de empezar a calentar ya está la gente sentada para animar a su equipo y son una jugadora más, que se siente muchísimo, y ya no solo en Vista Alegre, pues hay mucha gente que nos

acompaña cuando jugamos fuera, lo que dice que este deporte en el sector femenino está creciendo cada vez más”.

- **Julio, un sueño por cumplir en el mundo del fútbol sala, ya los has cumplido casi todos, pero siempre puede haber una espinita clavada.**

- “Mi sueño es simplemente mañana, es decir, el poder dedicarme a esto para mí es un lujo, me encanta el fútbol sala, me apasiona, es mi vida, para mí el fútbol sala es una forma de vida y también me encanta la docencia, entonces cuando puedo combinar las dos cosas soy feliz. Mi sueño es seguir mañana entrenando y que llegue el sábado y jugar un nuevo partido. Cuando lo hice como jugador disfruté muchísimo y ahora como entrenador lo estoy haciendo también. Ojalá no pierda nunca la pasión por este deporte y la mantenga intacta allá donde esté, no tiene por que ser en Burela siempre, ni en el femenino, simplemente en el fútbol sala”.

- **Ya para terminar y cerrar la entrevista, un mensaje para la fiel afición del Pescados Rubén Burela.**

“El mensaje es siempre el mismo, jugamos la Supercopa en casa, tuvimos la suerte de poder jugarla en Burela y la afición pudo disfrutar con las chicas, las apoyó muchísimo, ayudó muchísimo a la plantilla y al club apoyando desde la grada y lo que les digo siempre, no sé si ganaremos algún título más o no, pero lo que tengo claro es que todas las jugadoras y todos los integrantes del cuerpo técnico van a poner todo lo posible para ello. Nos dedicamos a esto, lo hacemos porque nos gusta, pero luego también en contraprestación a toda la ayuda que nos presta todos los sábados la afición. Por ellos caerán más títulos y que no tengan ninguna duda que lo daremos todo para lograrlo”.



Taller de Reparación de Automóviles

686 95 90 32 - 981 73 28 85

electromecanicabalsa@gmail.com

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





EL STELLAE FS CRECE CON UNA CANTERA DE AUTÉNTICO LUJO

La entidad de Padrón es una de las que más progresó en los últimos años en nuestra comunidad autónoma.

El Stellae FS es uno de los clubes que más ha crecido en Galicia en los últimos años, contando en la actualidad con un primer equipo muy potente en la Tercera División, además de con equipos de base en todas las categorías, destacando muchos de ellos, estando situados en las máximas ligas y peleando de tú a tú en la parte alta con las mejores canteras gallegas.

En categoría juvenil, el club de Padrón cuenta con un equipo que milita en Primera Autonómica, en cadetes son dos los conjuntos en liza, uno jugando la División de Honor y otro la Primera Autonómica, en infantiles hay otros dos conjuntos amarillos en competición, uno en Liga Gallega y el otro en Primera Autonómica, misma situación que se repite de manera exacta en categoría alevín, mientras que en benjamines, el Stellae cuenta con un equipo, el cual compite en Primera Autonómica, máxima división en esa categoría.

EL CADETE A PELEA POR EL TÍTULO DE DIVISIÓN DE HONOR

Temporada sensacional del equipo dirigido por José Diego Pernas, en la pelea por el título a pocas jornadas para el final en toda una División de Honor. La generación padronesa está entre las mejores de Galicia y la lucha final es

con Pescados Rubén Burela y Ribeira FS. Los Raúl Mosquera, Hugo Mejuto, Xavi Souto, Mateo Vázquez, Oliver Chenel, Hugo Sánchez, Marco Cepeda, Adrián López, Anxo López, Gabri Calviño, Luis Alonso o André de la Cruz están haciendo historia y son parte del futuro del club a medio plazo, pues es evidente que de aquí tienen que salir un buen puñado de chicos hacia el primer equipo.

INFANTIL "A" Y ALEVÍN "A" TAMBIÉN ESTÁN HACIENDO UNA GRAN TEMPORADA

El primer infantil del Stellae finalizó tercero la primera fase de su subgrupo de Liga Gallega. Los padroneses no bajaron el ritmo y en la segunda fase lideran la clasificación. Por su parte, el Alevín juega en el grupo norte de Liga Gallega y está en la pelea por clasificarse para la fase final gallega, a la que entran los cuatro primeros clasificados. En este equipo juega Rui Caamaño, una de las mayores perlas del fútbol sala gallego y habitual en la Selección de Santiago siendo aún alevín de primer año. El de Porto do Son ya estuvo en la lista final de la Selección Gallega benjamín el pasado curso 2021/2022.

Husqvarna
DISTRIBUIDOR AUTORIZADO

JARDİMAQ
SERVICIO TÉCNICO Y VENTA
Recambios
Maquinaria en General

Lg de Pousa, 14
15917 Padrón, A Coruña
T. 981 811 582
jardimaqsl@gmail.com
info@jardimaq.com

Husqvarna BERTOLINI GARDENA Robin SUBARU SPORT GARDEN BENZA STARK Kawasaki

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)

SERVICIO INTEGRAL

- Electrodomésticos
- Muebles de cocina
- Muebles de acero inox.
- Maquinaria para hostelería
- Telefonía móvil libre

euronics

NUÑEZ E HIJOS
INSTALACIONES Y SERVICIOS

últimas novedades en
electrodomésticos y climatización
bajo consumo

mnunezehijos@telefonica.net
Telf.: 981 810 508 - 981 812 484 - PADRÓN

AUTORIZADO
MANTENIMIENTO • FICHA
CLIMATIZACIÓN • INSTALACIÓN

SERVICIO TÉCNICO

- Proyectos
- Presupuestos
- Frío industrial y comercial
- Aire acondicionado
- Ventilación

Distribuidor Oficial **FAGOR** PROFESSIONAL



EL VIGO 2015 CUENTA CON EQUIPO EN DIVISIÓN DE HONOR JUVENIL

Los olívicos trabajan muy bien la base y se han convertido en una de las entidades fuertes de nuestra tierra.

El Vigo 2015 es uno de los clubes en clara progresión dentro del fútbol sala gallego, contando con una cantera de lujo, con equipo en todas las categorías de formación, incluido un juvenil que juega a nivel nacional en toda una División de Honor. Los olívicos pelean por la permanencia y las jóvenes perlas dejan destellos de su exquisita calidad, mandando claros mensajes de que su futuro está en el primer equipo a corto plazo, habiendo ya debutado varios de ellos en Tercera División y dejando muestras de que la categoría no se les queda pequeña pese a su gran juventud. Tan solo seis clubes de Galicia pueden presumir de tener a su conjunto juvenil en la élite, lo que habla claro de lo que está consiguiendo el Vigo 2015. Además de ellos, compiten entre los grandes: 5 Coruña FS, Lugo Sala, Leis Pontevedra, O Parrulo y Ribeira. La permanencia es el objetivo marcado por los naranjas para este curso, pero siempre con los pies en el suelo, conscientes de lo que es la élite juvenil y teniendo muy claro que esto son ciclos y generaciones diferentes cada año, con lo que si algún curso se desciende no pasa absolutamente nada, es algo que tarde o temprano le sucederá a casi todos los clubes de la liga.

ED VIGO 2015 DIVISIÓN DE HONOR JUVENIL 2022/23

- DIEGO ALFONSO
- IZAN ARAUJO
- JORGE COSTAS
- LUCAS EXPOSITO
- PEDRO FERNÁNDEZ
- PABLO GRANDE
- CARLOS HERAS
- ALEJANDRO MARTÍNEZ
- DARÍO PÉREZ
- TOMÁS PRADO
- ANXO RODRÍGUEZ
- DANI RUBIAL
- JOEL SÁNCHEZ
- PERE ZAMORA



ALUCOHOGAR

ALUMINIO Y PVC

www.aluminiosalucohogar.es



ESPECIALISTAS EN TRABAJOS DE FABRICACIÓN INSTALACIÓN Y REPARACIÓN

CARPINTERÍA EUROPEAS CON ROTURA DE PUENTE TÉRMICO
 CARPINTERÍA CONVENCIONALES - TENDEDEROS PARA ROPA
 MAMPARAS BAÑO - PERSIANAS - CRISTAL CLIMALIT
 SEGURIDAD - ANTIRROBO - BALCONES - PASAMANOS
 VERJAS - PORTALES - SISTEMAS DE CERRAMIENTO
 SOLDADURA EN ALUMINIO - CORTE Y PLEGADO DE CHAPA
 FABRICANTES DE PVC - SOLDADURA DE PORTALES Y PLEGADORA
 HACEMOS TODA CLASE DE REPARACIONES

FINANCIACIÓN DE COMPRAS A MEDIDA

☎ 981 941 721 - 686 113 811 ✉ alucohogarmilladoiro@gmail.com

📍 Palmeiras, Parc. 84-B2 - Polígono Industrial Novo Milladoiro
15895 Ames (A Coruña)



A ESTRADA FUTSAL ES UN DIGNO HEREDERO DEL HISTÓRICO ENREDO

El conjunto estradense fue fundado en 2013 y desde entonces fue creciendo hasta plantarse en Segunda B.

El A Estrada Futsal fue fundado en el año 2013, dando así continuidad a la pasión estradense por el mundo del fútbol sala, tras quedarse huérfano de un equipo de referencia, tras la desaparición unos años antes del histórico Enredo, equipo que tuvo la posibilidad de jugar en toda una División de Plata en la temporada 2004/2005, pero finalmente no se dieron las condiciones económicas necesarias para asumir el reto y el equipo terminó por renunciar. Tal vez ese fue el detonante de que comenzase una gran crisis que terminó con el triste final de uno de los clubes más queridos del deporte estradense a lo largo de la historia. Tras años sin una referencia clara, en el año 2013 se fundó A Estrada Futsal, un proyecto que nació de manera muy modesta, pero con la máxima ambición, no dando solo importancia al equipo senior, sino también a unas categorías inferiores que desde el primer momento tuvieron niños para formar, creciendo a lo largo de los años, lo que no es nada

sencillo en un pueblo con una gran escuela de fútbol como Escola A Estrada y también con una gran oferta deportiva en otras modalidades como el bádminton o el atletismo, tan solo por poner un par de ejemplos. Mirando al primer equipo, este también fue creciendo sobre cimientos sólidos, siendo muy pocos los que creían que pudiese llegar a la tercera categoría del fútbol sala nacional y recuperar así para el pueblo estradense los años dorados del Enredo. No tardaron mucho en conseguirlo, pues rápidamente se plantaron en Tercera, para en el año 2020, tan solo siete después de la fundación de la entidad, alcanzar la Segunda División B a lo grande, en un play off en el que dejaron en la cuneta al gran favorito, el Club Deportivo Lugo Sala, en un choque que tuvieron que afrontar como visitantes. Hablar de dar un paso más no es ya una utopía en un club bien estructurado y que además cuenta con el apoyo de un Concello de A Estrada que suma al deporte como pocos.

INVICTUS
CAFETERÍA



a plazoleta





WWW.JLPUBLICACIONES.COM

O ESTEO SE CONVIRTIÓ EN UN CLÁSICO DEL FÚTBOL SALA GALLEGO

El equipo senior juega en Segunda B y el club cuenta también con una cantera que ya da muho que hablar.

O Esteo es ya un clásico del fútbol sala, pues el buen hacer de los últimos años convirtieron a esta entidad en una de las más importantes de Galicia, llegando a luchar por el ascenso a Segunda División en varias ocasiones, siendo la última de ellas el pasado curso, cuando finalizó en la cuarta posición del grupo 1, enfrentándose en primera ronda del play off al campeón, Deporcy Guardo, pasando los palentinos, que a su vez eran los grandes favoritos. También la campaña que llegó la pandemia tuvo la posibilidad O Esteo de pelear por el ascenso, pero finalmente renunció, ya que desde la directiva se decidió, tras estudiarlo mucho, que la situación que estaba viviendo el país y la inestabilidad que había en ese momento en el deporte, no eran precisamente buenos compañeros de viaje como para andar pensando en cotas mayores, pues incluso se podría haber puesto en peligro la viabilidad del club. Al siguiente curso, los de As Pontes lideraron la competición en su primera fase, para luchar en la segunda por las eliminatorias y en el pasado las jugaron con total justicia, como ya mencionamos, y además practicando un fútbol sala muy dinámico, que sorprendió a muchos rivales a lo largo de los meses. Las cosas no están yendo tan bien en el curso actual en cuanto a clasificación, algo que por otra parte suele sucederle a muchos clubes en Segunda B inmediatamente a continuación de hacer grandes temporadas, pues la igualdad que existe en la categoría es total y absoluta.

CANTERA MUY BIEN ESTRUCTURADA

La entidad de As Pontes cuenta con una cantera muy bien estructurada, con un equipo por categoría desde juveniles a biberones, a excepción de la categoría alevín, en la que compite con dos, estando uno de ellos en Liga Gallega, competición muy importante y en la que está dejando claro que cuenta con una de las mejores hornadas de Galicia, peleando por el título del grupo norte de tú a tú con O Parrulo y Academia 5 Coruña FS. La generación de O Esteo FS es de las mejores de la entidad en los últimos años y estas grandes promesas tienen muchísimo que decir en el futuro si continúan formándose y esforzándose al máximo. Los Teo Bollo, Dani Piñeiro, David Vilasuso, Hugo Martínez, Iker Díaz, Adrián Maroño, David Barro, Hugo García, Álex González y Marcos Feal forman un grupo maravilloso, dirigido con maestría por José Manuel Vilasuso.



Polígono de Os Airios, Parc. 47
15320 AS PONTES (A Coruña)
prietotallerautomocion@hotmail.com

Tfno: 981 102 808
Móvil: 660 187 980



Construcciones



VIVIENDAS DE CONSUMO REDUCIDO

NAVES - TEJADOS - CIERRES - ESTRUCTURAS

REHABILITACIONES INTEGRALES
PROYECTOS DE VIVIENDA
TODO TIPO DE TRABAJOS DE ALBAÑILERIA

655 875 085 687 473 734 981 470 776

VIVIENDAS UNIFAMILIARES

construaxa@hotmail.com Pedreira, 27 - 15620 - Mugardos (A Coruña)



IAGO MACÍA: "ESTOY SEGURO DE QUE VAMOS A SALVARNOS"

El jugador del Sala Ourense fue entrevistado por Álvaro Aldrey en el programa ES Deporte de Es Radio Galicia.

Iago Macía, jugador del Sala Ourense, estuvo en el programa ES Deporte de ES Radio Galicia, donde fue cuestionado sobre la fulgurante reacción de los suyos, tras meterse en la lucha por la permanencia cuando parecían casi desahuciados. Además, en la entrevista también hubo tiempo para hablar sobre diferentes momentos de su carrera deportiva.

- Iago, eres de Viana do Bolo, te formabas en las categorías inferiores de la ED Verín, donde hacíais historia, ya que habíais sido campeones de Galicia y subcampeones de España. Posteriormente fichas por el histórico Lobelle de Santiago, llegabas al filial, incluso entrenaste con el primer equipo, luego pasas al Stellae de Padrón y ahora son ya dos añitos en el

Sala Ourense, ¿cómo van las cosas?

- "Pues muy bien, la verdad es que muy contento por estar aquí en Ourense, luchando en esta Segunda B y ojala que podamos alcanzar el objetivo que tenemos para este final de temporada".

- No comenzabais mal la campaña, luego vino un bajón, parecía que no dabais con la tecla, pero 16 puntos de 21 posibles os volvieron a meter de lleno en la lucha por la permanencia y este Sala Ourense que no quiere desprenderse de la tercera categoría del fútbol sala nacional.

- "Efectivamente, nuestra clara intención es darlo todo para permanecer en esta liga en la que ya el club lleva muchos años y la verdad es que sí, fue una

A Fervenza
COMERCIAL DE PINTURA Y DECORACIÓN

986 58 08 70
673 70 67 54
687 15 65 20

- LIMPIEZA DE CANALÓN Y CHIMENEA
- IMPERMEABILIZACIONES
- REPARACION Y CAMBIO DE CUBIERTAS
- PINTURA INTERIOR Y EXTERIOR
- PRECIOS ESPECIALES A COMUNIDADES

Av Recinto Ferial, 2 - 36540 Silleda (Pontevedra)

AC Aluminios CAMPOS Metalistería

AC Aluminios CAMPOS Metalistería

Carpintería de aluminio.
Montaje de instalaciones comerciales.
Fabricación de estructuras y mobiliario metálico.
transformados del metal.
Cizalla, plegadora, curvadora de cilindros, curvadora de tubos, fresa y torno.

C/ Molino, 57 - A Estrada (PO) - Telf: 986 570 395 - Fax: 986 584 868
aluminioscampos@aluminioscampos.net - www.aluminioscampos.net

Álvarez PULIDOS PAVIMENTOS INDUSTRIALES

T. 663 264 662 / 649 915 770
HORMIGÓN PULIDO · RESINAS EPOXI
HORMIGÓN IMPRESO · SOLADOS DE MORTERO

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



gran reacción. Todos esos equipos que nos ninguneaban y que nos complicaron las cosas, pues dejaron de hacerlo y aquí estamos, luchando de tú a tú por no descender”.

- ¿Cuál fue la clave para un cambio tan grande?

- “La clave de esto es no dejar de entrenar, seguir haciéndolo como un gran equipo, con mucha intensidad, seguir creyendo en el proyecto que tenemos, saber paliar las bajas en cada momento y por ahí creo que vino la clave. En ningún momento el vestuario y el equipo se partió, seguimos confiando en que se podía sacar, en cambiar la dinámica y así fue, seguir unidos, entrenar fuerte con nuestras ideas, confiando en el entrenador y en los compañeros y tirar para adelante”.

- La victoria ante Albense de hace un par de semanas, un rival de la zona alta, ¿fue un impulso definitivo para creer en las posibilidades?

- “Sí, totalmente, al final los partidos que fuimos ganando fueron enfrentamientos directos y ganar también contra un Albense que estaba quinto, luchando por el play off, y que vino con todo para intentar ganarnos, pues fue una gran motivación para darnos cuenta de que somos capaces de hacer grandes partidos contra cualquier rival y ganar a cualquiera”.

- Y bueno, vamos a ser positivos, si Sala Ourense salva la categoría, mantiene el bloque y se refuerza con un par de jugadores de nivel, puede estar dando ahí guerra en la parte alta, el presi tiene muchas ganas de llegar a Segunda División, ¿cómo lo ves tú?

- “Estaría muy bien, ojalá el proyecto siga para adelante y progresando. Víctor siempre nos comenta que su ilusión es llegar lo más arriba posible y nosotros desde luego siempre intentamos pensar en grande, solo que hay temporadas que se van complicado y ante la gran igualdad de esta categoría, pues te ves en la parte baja. Nosotros este año tuvimos muchas bajas, tenemos una plantilla muy corta y aún encima tuvimos un par de lesiones de larga duración que nos hicieron ver un poquito dónde estábamos y al final el objetivo tuvo que ser el de buscar la permanencia en Segunda B y yo creo que lo vamos a conseguir. Tengo mucha confianza en el equipo”.

- Ya casi para terminar, no podemos olvidarnos de las Escuelas Deportivas de Verín, donde te formabas y donde tan bien están haciendo las cosas.

“Sí, así es, la verdad es que las Escuelas Deportivas de Verín siempre tuvieron muy buenas generaciones. Yo empecé en las Escuelas de Viana, luego pasé a Verín y tuve la suerte de formar parte de una generación con compañeros

muy buenos e hicimos un gran equipo, teniendo la posibilidad de luchar varios años en el Campeonato de España e incluso siendo subcampeones uno de ellos, que es algo que fue muy bonito y me hizo muy feliz en su momento”.

¿Qué recuerdos tienes de aquel Nacional?

- “Recuerdo que al final fue una sensación agrídulce, porque perder una final siempre te deja un mal sabor de boca, pues además perdimos 7-5 y la tuvimos muy, muy a tiro, estando en algunos momentos por delante en el partido y bueno, después ya la felicidad es mucho mayor cuando pasan las horas, pues lo logrado fue algo espectacular, ya que estuvimos a un nada de ser Campeones de España”.

- Iago, muchas gracias por estar en los micrófonos de ES Radio Galicia, esperamos hablar contigo en un par de meses y felicitarte por esa permanencia del Sala Ourense en Segunda “B”.

“Muchas gracias a vosotros por escucharme y ojalá que así sea y podamos celebrarlo. Nosotros lo vamos a dar todo y yo estoy seguro de que lo vamos a conseguir”.



KELTA®
WWW.KELTIASPORT.COM
WWW.BUFANDAS.TIENDA
MATERIAL DEPORTIVO PERSONALIZADO
EQUIPACIONES, SUDADEIRAS, CHANDALS,
BUFANDAS, BANDEIRAS, BANDERINS, ETC
AVDA OURENSE 142 - XINZO DE LIMIA


OBRADOIRO:
AVENIDA DE PONTEVEDRA 101
TELÉFONO:
986570394 / 625301682

o sabor que  che gusta



INSTALACIONES
DUCHO

FONTANERÍA
CALEFACCIÓN
ENERXÍA SOLAR
REFORMAS



FONTANERÍA & CALEFACCIÓN
ANTONIO MELLADO

605 098 593
 instalacionesmellado@hotmail.com
 SAN SEBASTIÁN, 32 3º B
 32630 - XINZO DE LIMIA (OURENSE)

Wash-up™

Lavandería Express & Self

673 03 94 76 · 604 00 47 64 · 673 03 94 44
 RUA REAL 33 · 27320 QUIROGA · LUGO



670 087 228
uxio
 reformas e multiservicios

Ronda das Fontiñas, 304 - 27002 Lugo
 www.uxioconstrucciones.com uxio manu@gmail.com



Estrada do Cadaval, 21
 Reboreda · Redondela
 36818 (Pontevedra)

667 666 764
 carpinteriasseifer@gmail.com

REFORMAS VICTOR PEREIRA

REFORMAS Y CONSTRUCCIONES
PINTURA, FONTANERÍA Y ELECTRICIDAD

TELEFONO : 695 180 550



CASCANEDA, 48 - 36110 CAMPO LAMEIRO (PONTEVEDRA)



981 500 698

DISTRIBUIDOR OFICIAL
 DeLaval
 Agritubel
STIHL

Parque Empresarial - Ctra. Pontecarreira, 3
 15810 Arzúa (A Coruña) agricolasebio@agricolasebio.es

FONTANERÍA VILARIÑO QUINTANS
 646 666 357
 Solicita un presupuesto ahora!!!



Rua De San Clemente, 12
 15705 Santiago de Compostela

- PINTURA DE EXTERIOR E INTERIOR
 - PINTURA DE FACHADAS Y DECORACIÓN
 - COLOCACIÓN DE PAPEL PINTADO, BARNIZADOS, LACADOS...

PINTURAS ROBERTO

605 424 120
 lucia-13-12@hotmail.com
 Lugar Belpellós, 10 - VILARIÑO
 13572 - Agolada (Pontevedra)
 Lunes a Viernes de 7:00 a 22:00.



Vintureira CONSTRUCCIONES

Alfonso Fentanes

Parada de San Isidro nº 10
 36110 Campo Lameiro

NUEVA CONSTRUCCIÓN Y REFORMAS

- Construcción de casas desde plano.
- Reformas interior y exterior.
- Cantería en piedra, muros, horreos y casas.
- Tejados.
- Excavaciones.
- Carpintería.
- Pintura interior y exterior.
- Limpieza fachadas, muros y fincas.

Telfs.: 646 440 632
 649 477 691

ROBERTO GONZÁLEZ

691 230 404

LIMPIEZA DE RADIADORES E INSTALACIONES DE AUGA

- Instalaciones
- Calefacción
- Mantenimientos
- Electricidad
- Reparaciones
- Fontanería




Rocho Automoción

CHAPA - PINTURA - CLIMATIZACIÓN - MECÁNICA - NEUMÁTICOS - LUNAS - SERVICIO DE GRÚA
Presupuesto sin compromiso

Tels: 616 054 190 / 982 375 022 / 982 312 321
 www.rochoautomocion.es • info@rochoautomocion.es

Avda. de Lugo, s/n - 27220 Friol - Lugo
 C/Rosalía de Castro, 168 - 27120 Castroverde - Lugo



Rúa do Tambre 17, baixo
Santiago de Compostela (A Coruña)
Tlf: 677 489 289
reteco@reteco.net

www.reteco.net

- Rehabilitacións de fachadas e cubertas
- Aislamentos térmicos e acústicos
- Sistema S.A.T.E en fachadas
- Fachadas ventiladas en pedra, porcelánico, Composite, etc.
- Traballos verticais
- Pinturas en xeral
- Canalóns e bajantes
- Mantemento de Comunidades
- Construcións e reformas en xeral

José Seoane Álvarez
SERVICIOS AGROFORESTALES
SEOANE



joseoanealvarez@hotmail.com

608 306 746 - 982 502 389

Barreiro, Árbol nº13 CP 27818 - Vilalba - Lugo

SERVICIOS AGRÍCOLAS EN GENERAL, DESBROCE Y PLANTACIÓN DE MONTES



JESUS OTERO CASTRO
 LIMPIEZAS Y DESBROCES FORESTALES
 COMPRA VENTA DE MADERA

☎ 647 095 158
 📍 Reboredo, 46 - 36980
 O Grove (Pontevedra)
 ✉ jesusoteroastro@gmail.com



REVESTIMIENTOS
J. RAMOS

Francisco José Ramos Pais
 Bendimón, nº 36 - Cruceiro de Roo
 Tfno.: 981 765 874 / Movil: 606 434 328
 OUTES (A Coruña)

Excavaciones y Transportes
HERDIPER, S.L.

Tfno.: 982 51 15 06 / Fax: 982 52 36 24
 Móviles: 619 31 35 77 / 655 85 00 87
 E-mail: herdiper@hotmail.com

Sixto, 20
 27816 LANZÓS
 VILLALBA (Lugo)



Cantero
Manuel Tellado

ESPECIALIZADO EN LA REALIZACIÓN
 DE TRABAJOS EN PIEDRA
 ☎ 625 720 597
 📍 LUGAR PORRÁNS, 100 B - 36191 - BARRO (PONTEVEDRA)



INSTALACIONES
FONTECLIMA

Alcalde Fandiño 8 - 2º B
 36950 MOAÑA · Pontevedra
info@fonteclima.es

- FONTANERÍA
- CALEFACCIÓN
- CLIMATIZACIÓN
- ASPIRACIÓN CENTRALIZADA
- ENERGÍA SOLAR

☎ 620 980 128



GARCÍA CHENLO
PINTURAS EN GENERAL

AISLAMIENTO TERMICO EXTERIOR (S.A.T.E)
 INTERIORES Y EXTERIORES - COLOCACIÓN DE PLADUR
 TABIQUES- FALSOS TECHOS DESMONTABLES
 TARIMA FLOTANTE - AISLAMIENTOS ACUSTICO CON CERTIFICADO
 DECORACIÓN DE ESCAYOLA - MOLDURAS - CORNISAS - ETC...

☎ 629 709 272 📍 MARTORES, 15 - 36645 - VALGA (PONTEVEDRA)



GESVAZ

- ▼ CONSTRUCCION
- ▼ ALBAÑILERIA
- ▼ MANTENIMIENTO

Ctra. Do Conde, 73 - 36980 - O Grove (Pontevedra)
 ☎ 661 705 681
gesvaz@hotmail.com



LA INSTALADORA SANITARIA
Fernando Pena, S.L.
 FONTANERÍA CALEFACCIÓN GAS

SERVICIO TÉCNICO
 MANTENIMIENTOS
 INSTALACIONES DE GAS

☎ 981 585 815 / 607 273 466
fontaneriafernandopenasl@gmail.com
 Rianxo, 7 Bajo - 15705 Santiago de Compostela (A Coruña)

PINTURAS
FORMOSO
LOURIDO

PINTURA INTERIOR Y EXTERIOR
 PINTURA DE PAREDES Y FACHADAS
 PARA EMPRESAS Y PARTICULARES
 PAPEL PINTADO - PLADUR

☎ 627 207 079
 📍 Lugar Porráns, 89 A
 36191 - Barro (Pontevedra)
 ✉ jose_formoso_lourido@hotmail.es



CMN
REFORMAS Y DECORACIÓN

PINTURA INTERIOR Y EXTERIOR
 PINTURA DECORATIVA, LACA, ESMALTES, BARNICES,
 REFORMAS INTEGRALES, PEQUEÑA REFORMA,
 COCINAS Y BAÑOS



✉ cmnpintura@hotmail.com 📍 cmn
 📍 Sabadelle, 111 - CP 32711
 O Pereiro de Aguiar (Ourense)

☎ 677 506 787




verxel
 cerveceria - vinoteca

serranogundin136@gmail.com
 Avda. Finisterre, nº 77
 Coristanco (A CORUÑA)

Teléfonos:
 981 73 43 92 - 610 506 909

FÚTBOL





EL CELTA LLEGA A LA PELEA POR EUROPA AL RÍTMO QUE MARCA VEIGA

La explosión del canterano está siendo clave para cambiar la mentalidad de un equipo que sueña en grande.

El RC Celta pasa por el mejor momento de la campaña y quizás de los últimos años, tras sumar 17 de los últimos 21 puntos en juego, lo que significó poner algo más que pie y medio en la permanencia, pasando a luchar por objetivos superlativos como lograr la clasificación para competiciones europeas. El equipo de Carlos Carvalhal enamora y buena culpa de ello la está teniendo la eclosión de un Gabri Veiga que se ha convertido ya en uno de los mejores jugadores de España y del panorama europeo, tan solo unos meses después de subir desde el filial de forma definitiva. Que el de Porriño continúe en Vigo el próximo curso es poco menos que un imposible, pues son una infinidad los equipos que están dispuestos a pagar su cláusula de rescisión, la cual asciende a 40 millones de euros. Como confirmó el presidente Mouriño en rueda de prensa, por Gabri mostraron ya interés cuatro de los diez primeros clasificados de la mejor liga del mundo, es decir, la Premier

League inglesa. Real Madrid y FC Barcelona no han dicho aún su última palabra y en junio será el momento de ver cómo se resuelve un caso que puede dejar un dinero en las arcas muy importante para el club celta.

Pero volviendo a lo deportivo, el RC Celta 2022/2023 es un verdadero equipazo, sobre todo tras pasar por un mercado de invierno que terminó por compensar la plantilla de manera clara. El cambio de técnico también fue muy importante, y no porque el Chacho Coudet no fuese un entrenador bueno, que lo era, pero quizás Carvalhal sea un técnico más adecuado para las condiciones de esta plantilla. También hay que decir que todo lo que le negaron al argentino en cuanto a jugadores, se lo concedieron al portugués, pero él está respondiendo a las expectativas de manera muy evidente, hasta el punto de maravillar y convertir a sus pupilos en un grupo temible para cualquiera equipo del panorama nacional.



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

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



**TIENDA FÍSICA Y ONLINE DE DEPORTES
ESPECIALIZADA EN FÚTBOL SALA
Y TODO PARA EL PORTERO**

f t @ Telf: 886 138 535
www.salayporteros.es
blueindoorsport@gmail.com
C/ Manolo Martinez, 2 36210 Vigo





EL CD LUGO TIENE LA PERMANENCIA PRÁCTICAMENTE IMPOSIBLE

La entidad pasa por una crisis sin precedentes en los últimos años y salvo milagro perderá la categoría.

Doce puntos en nueve partidos. Esa es la diferencia a limar por un CD Lugo que no hizo méritos durante el curso para poder aspirar a más. Los rojiblancos no acertaron en la confección de la plantilla el pasado verano y por si fuera poco, no tuvieron paciencia para aguantar los chaparrones en los malos momentos, entrando en un sin fin de cambios de entrenadores a lo largo de la campaña, siendo la inestabilidad total y absoluta prácticamente durante la totalidad de los meses. Salvar así una categoría profesional se antoja poco menos que un imposible y el tiempo está confirmando que la crisis no se termina actuando sin cabeza. Tino Saqués, presidente rojiblanco, debe reflexionar muy seriamente y tomar nota para no volver a cometer en el futuro errores de principiante en un mundo del fútbol que es extremadamente complejo y que no está precisamente para andar buscando milagros a través de cosas que no tienen ni el más mínimo sentido. Decir que por el CD Lugo

pasaron ya cuatro entrenadores esta misma temporada 2022/2023 habla claro sobre lo mal que hicieron las cosas desde la directiva. Ya los últimos años apuntaban a caóticos, pero como el equipo fue capaz de evitar las cuatro últimas plazas de la clasificación, todo se pudo disimular. La más cruel de las realidades llegó en el curso actual y lo peor de todo, con la clara sensación de que lo peor está todavía por llegar y que la desintegración del Lugo puede ser total y absoluta. Por si fuera poco, la afición está totalmente desenganchada, cada vez hay más butacas vacías en un Anxo Carro que comienza a dar los últimos coletazos en el fútbol profesional, tras haber disfrutado de la mejor época de su historia. Aquel penalti transformado por Manu en el Ramón de Carranza de Cádiz, y que llevó la gloria a la ciudad de las Murallas, fue el inicio de algo mágico y que quién sabe hasta dónde pudiese haber llegado si en su momento no salen del club los Bouso, Mouriz o el mismísimo Setién.



Tel: 663281087

- Aire acondicionado
- Geotermia
- Ventilación
- Fotovoltaica
- Aerotermia
- Sistemas Contraincendios

Rosalía de castro 15 1d - Milladoiro, Ames - La Coruña 15895



**BERMUDEZ &
ASOCIADOS**

A B O G A D O S

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

Civil / Mercantil
Laboral / Social
Administrativo
Penal

Negociación
Asesoramiento
Defensa judicial



EL DEPOR SE VOLVIÓ A REENGANCHAR A LA PELEA POR EL TÍTULO

El triunfo ante el Celta B dejó atrás una racha de tres encuentros consecutivos sin conocer la victoria.

El Depor volvió a ganar, tras tres jornadas consecutivas sin conocer el triunfo, en un encuentro que se le presentaba incómodo ante el Celta B, pero que terminó por resolver con ese poso que suelen tener los equipos campeones. Al filial le pudo la presión en Riazor, un escenario superlativo, que volvió a acoger a más de 25.000 aficionados, lo que habla muy claro de la grandeza de un club que a buen seguro regresará al lugar que le corresponde. Recuperar el fútbol profesional es el primer gran reto, quizás el más complicado, pues por historia, la categoría de bronce del fútbol nacional siempre fue considerado un auténtico pozo, por diferentes circunstancias, entre ellas la de encontrarte a filiales hechos a base de talonario o a otros con talento a raudales con chicos de cosecha propia. Con el triunfo ante el conjunto olívico, el equipo de Óscar Cano se reenganchó a la pelea por el ascenso directo, tras situarse a tan solo tres puntos del Alcorcón, teniendo los madrileños que visitar Riazor el próximo 6 de mayo, a cuatro jornadas para la conclusión.

MEJORAR FUERA DE CASA SERÁ DETERMINANTE

Al Depor le cuesta a domicilio una infinidad, eso es una evidencia ya a estas alturas de campeonato. Los blanquiazules no encontraron regularidad fuera

de casa en toda la campaña, aunque al menos sí fueron capaces de ir sacando victorias a cuentagotas, para no desengancharse del objetivo del salto directo a la Liga Smartbank. Tras un nuevo capítulo negativo en León, donde los coruñeses dieron una muy mala imagen, perdiendo ante la Cultural ante más de 3000 deportivistas presentes en las gradas, la afición explotó, perdiendo la paciencia definitiva con el grupo y en especial con un Óscar Cano criticadísimo. Los gritos de Óscar Cano dimisión fueron unánimes, en una de las mayores broncas que se recuerdan hacia un técnico en casa Depor en las últimas décadas, pues a pesar de lo mal que lo ha hecho el club en los últimos 9 años, fueron en contadas ocasiones en las que los entrenadores pagaron los platos rotos. Que la parroquia no casa con el granadino es una absoluta evidencia y ante el Celta B volvieron a abuchearlo. El próximo desplazamiento a Salamanca es una nueva final y en las gradas volverá a haber un gran número de deportivistas. Ojo a este partido, pues como el Depor vuelva a dar una imagen similar a la que dio en León, es muy probable que haya un cambio en el banquillo para afrontar las últimas jornadas del campeonato y un posible play off. La igualdad es máxima en la liga e hilar fino y con cabeza, sabiendo tener tranquilidad en las malas, será determinante.

MGM

Marcos González Mascaró

ESPECIALISTAS EN SUELOS DE MADERA EN FERROL
COLOCACIÓN, PULIDO Y BARNIZADO EN TODO TIPO
DE SUELOS DE MADERA.

Colocación, barnizado y pulido en diferentes superficies



Parqués



Tarimas flotantes



Pisos de madera



Zócalos de todo tipo



Telf: 630 177 364
C/BOLIVIA 18-20
15404 - FERROL

mgmnaron@gmail.com
www.barnizadosmgm.es



EL RACING DE FERROL VUELVE A ASPIRAR A TODO

Los departamentales dejaron atrás las dudas y regresaron a la pelea por el título de liga.

El Racing de Ferrol comenzó la temporada de manera fulgurante, sumando 22 puntos de los primeros 24 en juego, lo que lo llevó a liderar la liga. Pero a partir de ahí, los verdes entraron en problemas, en gran parte debido a las lesiones, sobre todo en los laterales, resintiéndose los resultados de manera muy clara, llegando las victorias a cuenta gotas, peligrando incluso la clasificación para el play off. En esos duros momentos, el Racing supo aguantar y con la llegada del nuevo año regresó la buena versión de los de Cristobal Parralo. Y es que en las últimas diez jornadas no conocen la derrota, sumando 22 puntos de 30 posibles, incluyendo triunfos de prestigio como el conseguido en Santo Domingo, terreno de juego del líder Alcorcón. Los departamentales aspiran nuevamente a todo y lo hacen con la garantía de disponer de uno de los mejores ataques de la liga, por no decir el mejor, brillando sobre manera un Carlos Vicente que es un cuchillo imposible de

detener en el flanco derecho del terreno de juego. Sus actuaciones maravillan y ponen en evidencia que en esto del balompié, lo más importantes es tener talento para saber fichar. Que este chico no esté en el fútbol profesional es tan solo una muestra más de la incompetencia de la mayoría de los directores deportivos del fútbol español, los cuales prefieren apostar por vídeos de representantes de jugadores de cualquier lugar del mundo, que recorrerse los campos de Primera RFEF, en los cuales se ve talento a raudales en la mayoría de los equipos. Si al bueno de Carlos, le sumamos a Heber y a un Manu Justo de dulce y convertido en uno de los máximos artilleros de la categoría de bronce, el resultado solo puede ser brillante. Quedan nueve jornadas, diez para el Racing, pues debe jugar el encuentro aplazado ante el Córdoba, el cual se suspendió en el minuto 11. Lo primero pasa por asegurar el play off, pero que nadie descarte que el título pueda teñirse de verde en esta ocasión.

Lu y Ca

PELUQUERÍA Y ESTÉTICA

Horario: Lunes a viernes de 9:30 h. a 19:00 h.
Sábados de 8:00 h. a 13:30 h.

RESERVE SU CITA - 981 371 640

Juan de Austria, 6 Bajo - Caranza - 15406 FERROL



EL PONTEVEDRA CF SE LA JUEGA CON JUAN SEÑOR AL MANDO

Las últimas jornadas serán clave para el devenir de una entidad que no se rinde en la lucha por permanecer.

El Pontevedra CF recuperó un poco el aire en una Primera RFEF que se le estaba haciendo muy grande, tras llegar este año a la categoría, después del brillante ascenso logrado la pasada campaña, tras pasarse por el grupo primero de Segunda RFEF. Los granates no encontraron regularidad en el presente curso y poco a poco se fueron hundiendo en la clasificación. Antonio Fernández pagó los platos rotos y fue destituido como entrenador, pero la realidad también dice que a este equipo le falta un poco de potencial para poder caminar tranquilo por la categoría de bronce del fútbol nacional, lo que no quiere decir que no tenga grandísimos jugadores, que los tiene, pues solo hay que ver a los Brais Abelenda, Miguel Román, Borja Domínguez o el veterano Charles. Para substituir al técnico ourensano, la entidad granate no acudió al mercado, pues decidió apostar por el director deportivo para el banquillo, un Toni Otero que lo único que hizo fue incrementar la incerti-

dumbre, pues ya no es que no diese con la tecla, sino que sus ruedas de prensa al final de cada partido eran cada día que pasaba más surrealistas. En pocas semanas fue cesado y con el equipo en una situación todavía más grave, al borde del descenso, ocupando el último lugar de la tabla. Pocas horas después, la entidad de la ciudad del Lérez anunció para el banquillo al veterano Juan Señor, quien a sus 64 años llevaba casi 20 años fuera de los banquillos. La decisión sorprendió nuevamente a propios y extraños, no siendo del gusto de prácticamente ningún aficionado, como por otra parte es lógico y normal, pero la realidad también dice que el Pontevedra CF se reenganchó a la pelea, tras dar una buena imagen en Fuenlabrada, donde estuvo muy cerca de puntuar, y ganando en Pasarón de manera consecutiva a Algeciras y Linares. Queda mucho camino por recorrer, pero si hace unas semanas este equipo parecía desahuciado, a día de hoy parece capacitado para comerse el mundo.

www.landin.es • landin@landin.es • 986 858 858



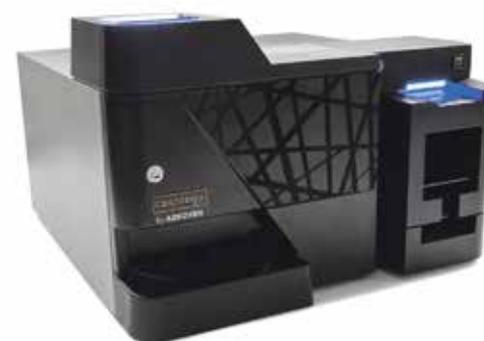
GesL@n TPV®

**SOFTWARE
COMERCIO**

**L@ndín®
SOFTWARE**



cashlogy



www.landin.es • landin@landin.es • 986 858 858





ELARENTEIRO CF TIENE EL ASCENSO CADA VEZ MÁS CERCA

La cuenta atrás comenzó para un equipo que se mostró absolutamente intratable hasta el momento.

El CD Arenteiro está muy cerca de sellar la mayor gesta de su historia con el ascenso a Primera RFEF, palabras mayores y que agotan los calificativos para poder definir lo que están consiguiendo los de Carballiño en los últimos años. Si estar en Segunda RFEF ya es un éxito muy complicado de conseguir y para disfrutar al máximo, colarse en la categoría de bronce del fútbol nacional, en estos nuevos tiempos en los que tan solo hay dos grupos en la división, es algo más que un auténtico milagro, más aún cuando hablamos de un club de un municipio que no alcanza los 14.000 habitantes. Pero la junta directiva presidida por Argimiro Marnotes está demostrando que sabe muy bien de qué va esto del balompié y tras coger al club en Preferente, ya lo tiene a las puertas de hacer tamblar a España.

zo, pues tras una racha de tres encuentros sin ganar, siendo los resultados dos empates y una derrota, la junta directiva decidió cesar a Fabiano. El equipo caminaba segundo por entonces, pero eso no fue suficiente aval para que el brasileño finalizase la temporada. Es cierto que el Compos siempre es un equipo que en Segunda RFEF debe aspirar al ascenso, pero no es menos cierto que no tiene el potencial para poder igualar los números de un Arenteiro que solo perdió un partido en todo el curso y precisamente ante la Esedé de Fabiano. El tiempo dirá si el cambio en el banquillo mereció la pena o no, por el momento, es difícil entender una decisión tan drástica a poco del final. La nueva apuesta del Compos estaba en la casa, pues Cardeñosa se hizo cargo del grupo, al menos de manera provisional, veremos en las próximas semanas cómo se van desarrollando los acontecimientos. Jugar el play off no debería escaparse en Santiago de Compostela, pero en esto del fútbol cualquier paso en falso se puede pagar muy caro.

EL COMPOSTELA CESÓ A FABIANO

La sorpresa más absoluta saltó en la SD Compostela a finales del mes de mar-



CENTRO DE ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO

ESPECIALISTAS EN SALUD, READAPTACIÓN DE LESIONES

VALORACIONES DE RENDIMIENTO EN DEPORTISTAS

PREPARACIÓN FÍSICA PARA ALTO RENDIMIENTO

☎ 677 76 71 50 ✉ info@soliddstudio.es 🌐 www.soliddstudio.es

📍 Carr. do Portal (Polig. Tecnológico), 15, 36314 Vigo, Pontevedra

Óptica Mais **Q** Ollos

Avda. Finisterre, 46-50 Bajo - 15145 A Laracha (A CORUÑA)

Teléfonos: 981 61 28 45 - 655 931 567

Mail: info@opticamaisqollos.com - Web: www.opticamaisqollos.com



VENCOTER

CARNICERÍA

Telf: 653 672 320

Avda. del Ayuntamiento, 64 Bajo
36520 - Agolada (Pontevedra)

LUNES A VIERNES DE 9:00 A 14:00 Y DE 16:30 A 20:00 - SÁBADOS DE 9:00 A 14:00

VENTA DE TODO TIPO DE CARNES:

CERDO, TERNERA, POLLO... FILETES,
COSTILLAS, CHULETAS, CHULETONES,
CHURRASCO, MUSLOS, PECHUGAS...

ELABORADOS PROPIOS:

HAMBURGUESAS, ZORZA,
CHORIZOS CRIOLLOS, JAMONES,
EMBUTIDOS, QUESOS, FUET,
CHORIZOS, LACONES, SALCHICHÓN...

PATATAS Y VERDURAS MIRA



☎ 615 330 538 📍 Piñeiro, Nº1 - Ferreira
☎ 615 330 537 📍 CORISTANCO - A Coruña
✉ patatasyverdurasmira@hotmail.com



☎ 645 260 852 - 645 260 854

📍 Esfarrapa, 6 - San Ourente
15237 - Outes (A Coruña)

✉ estivadaecuestre@hotmail.com



CLASES DE INICIACIÓN
A LA EQUITACIÓN
RUTAS ECUESTRES
EXCURSIONES A CABALLO

PUPILAJE
DOMA DE POTROS
CUIDADO DE CABALLOS AJENOS
CORRECCIÓN DE CONDUCTAS



CAFÉ • BAR • PANADERÍA

Go Brasileiro

BOCADILLOS • BOLLERÍA • ROSCAS • EMPANADAS

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

JENARO

JOYERÍA

- Calle Real nº 51, Ferrol
- Calle Galiano nº 61, Ferrol
- Plaza de Galicia, Cedeira

Sargadelos:

C/Galiano nº 24, Ferrol

Regalos y decoración:

C/Galiano nº 23, Ferrol

Manolo

Carpas y Escenarios

Alquiler y montaje de carpas para todo tipo de eventos
bodas, fiestas, verbenas, etc.

☎ 678 698 899 ☎ 677 431 218

📍 A Magdalena, 7 - 32815 - Celanova (Ourense)



TIENDA ESPECIALIZADA EN ROPA ACCESORIOS Y CALZADO DEPORTIVO



VANS, MUNICH, MERRELL, PUMA, ADIDAS, UMBRO, FILA, CONVERSE, ETC.

☎ 988 460 308

✉ manilasportwear

📍 manila-sportwear

✉ manilasportwear@gmail.com

📍 Pza. Juan XXIII, 3 Bajo

32630 - Xinzo de Limia (Ourense)



FLORA
academia costura y confección



CURSOS PERSONALIZADOS SEGÚN EL NIVEL DEL USUARIO - PATRONAJE A MEDIDA

ALTA COSTURA (VESTIDOS DE FIESTA, COMUNIÓN, NOVIA...) - ARREGLOS DE PRENDAS - CONFECCIÓN

☎ 988 550 121 ☎ 686 476 189

✉ trigo_flora@hotmail.com

📍 Marcelo Macías, 22 2º B

32630 - Xinzo de Limia

KIOSCO LOLITA



REVISTAS
FOTOCOPIAS
LOTERÍAS

Tel. 986 240 700

Avda. Atlántida 74. Alcobre - Vigo



LOTERÍAS
Y APUESTAS DEL ESTADO

InPost

Todo lo que pides y más.
PUNTO PACK



PROTECCION LABORAL



TENEMOS TODA
LA ROPA LABORAL
QUE NECESITAS

☎ 981 330 293

📍 Ctra. de Castilla, 375 Bajo - 15404 Ferrol

🌐 www.eskalaproteccionlaboral.com

LIVING

sports.es

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

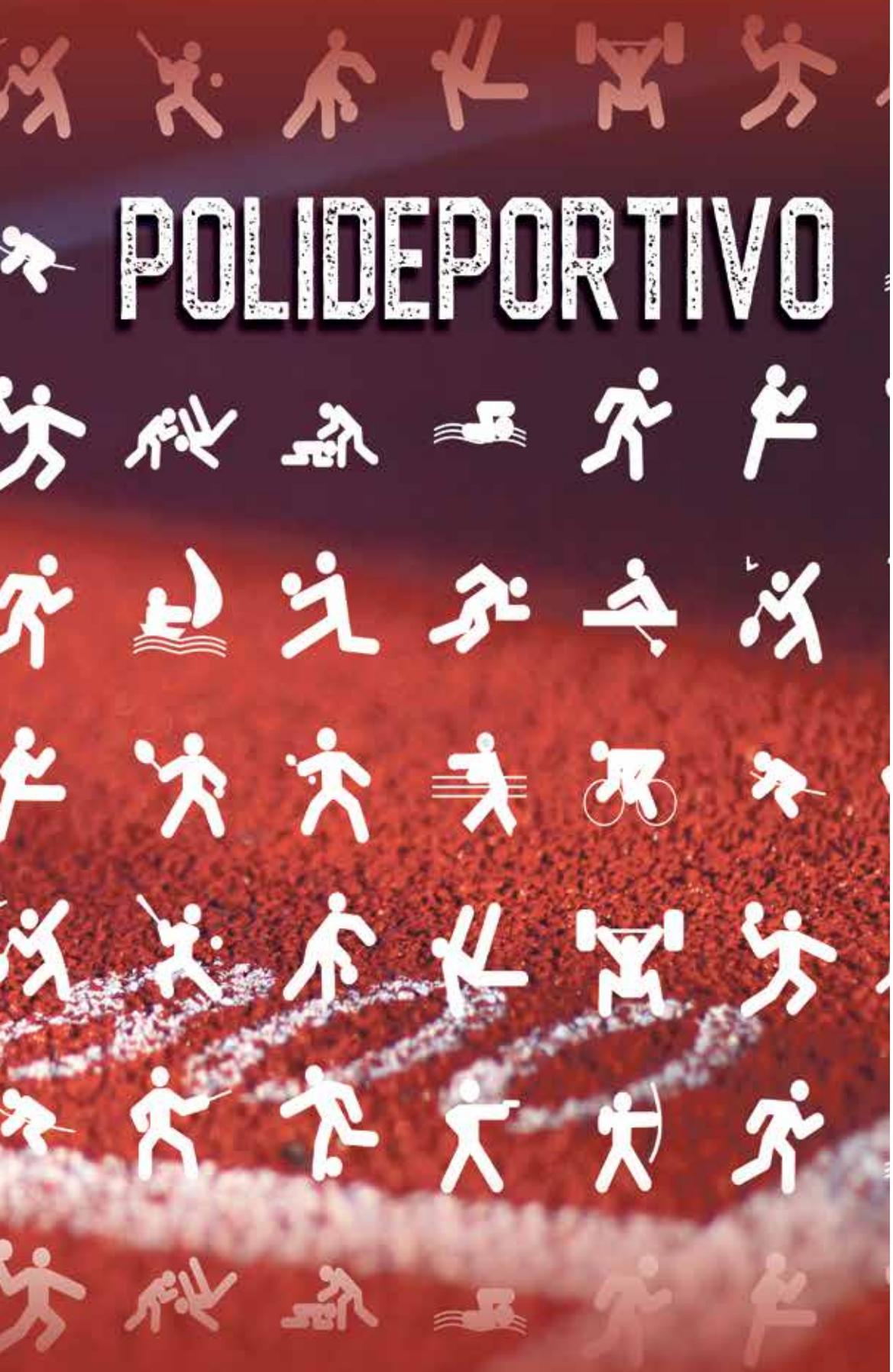
FISIO SALVIA

Miño



Servicio de fisioterapia y podología
Especialistas en fisioterapia geriátrica,
traumatológica y deportiva
Tratamientos a domicilio

C/Carreira, 44 Bajo • MIÑO • A Coruña
info@fisiosalvia.com • T 663 16 23 23



POLIDEPORTIVO

RIAS BAIXAS



Santiago Roma

ALBARIÑO

Vino elaborado en barrica de piedra



Móv.: +34 679 469 218
Tel.: +34 986 718 477

bodega@santiagoroma.com

C/ Catarriño, 5 Besomaño Ribadumia
36636 Pontevedra España





“FUE EL PREMIO A MESES DUROS DE TRABAJO”

Alejandro Barreiro ganó el Campeonato Gallego 2022, cumpliendo así el objetivo que se marcó dos años antes.

Alejandro Barreiro González lleva toda una vida vinculado a los deportes de contacto, llegando al mundo del boxeo de manera definitiva en el año 2020, en una decisión tomada en aquellos largos días de confinamiento obligatorio, tras la llegada del virus del covid. Desde esos duros momentos se preparó, debutando un año después y acudiendo a su primer Campeonato Gallego, en el que se quedó a un paso de la final, tras ceder a los puntos. Ahí prometió más batalla y en 2022 regresó, esta vez para subirse a lo más alto del cajón, tras ganar a lo grande y con autoridad.

- Alejandro, hablábamos hace unos meses, las cosas iban de manera imaculada, regresabas a la competición con el mundo del boxeo, una de tus grandes pasiones, también estabas volcado con el Centro Deportivo Nova Saúde, cuéntanos un poquito, ¿cómo sigue todo?

- “Pues las cosas en lo deportivo van muy bien y en lo profesional también.

El objetivo que me marqué hace dos años he podido conseguirlo y bueno, ahora la perspectiva de futuro es seguir creciendo un poquito más”.

- **Háblanos de los campeonatos, pues ya eres campeón de Galicia y no te conformas, ¿no es así?**

- “En el año 2021 había ido a mi primer Campeonato Gallego, lo hice en la categoría de menos de 75 kg. Quedé en el tercer puesto en una cita celebrada en Sanxenxo. Ya en el año 2022 se volvió a organizar el Campeonato Gallego de promesas y en esta ocasión acudí en la categoría de menos de 80 kg, celebrándose el evento en la Serra de Outes. Fueron unos meses duros de preparación, al final tienes que compaginar el trabajo con los entrenamientos, tengo suerte de que tengo a mi lado a mi padre para echarme una mano, luego está también Manuel Mayobre, pues pertenezco a su club, y es el entrenador con el que voy a los campeonatos. Como te comentaba, fue

Nº REGISTRO SANITARIO: E-15-001301

TU ÓPTICA EN MUROS

Somos especialistas en todo para lo relacionado con tu visión:

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

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

ÓPTICA DO MAR
MUROS

TU PARQUE INFANTIL MÁS DIVERTIDO

CUMPLEAÑOS, MESAS DULCES
TALLERES EN VACACIONES ESCOLARES

🕒 **Lunes a Domingo de 17:00 a 20:00**

📞 881 931 050 📞 607 552 864
📧 parqueinfantilburbujas@gmail.com

🌐 www.parqueinfantilburbujas.com
📍 Avda. Cataluña, 23-25 - 15570 Narón






una preparación dura, sumándole que tres semanas antes del evento tuve la pérdida de mi abuelo, y bueno, pues todo se acumuló. Al final sacas fuerzas, tenía ese extra de motivación de poder alcanzar ese objetivo que me había marcado hace dos años, el de conseguir ser Campeón Gallego, y cuando tienes una pérdida pues aún lo quieres conseguir con más fuerza. Mi abuelo fue siempre una persona que me impulsó y me apoyó siempre en todo lo relacionado con el deporte. Fue un extra de motivación, él siempre me quiso ver, al final no pudo ser, le hubiera gustado verme en un ring, competir, pero no pudo ser, son cosas que pasan en la vida y sacamos fuerzas para poder sacar el campeonato adelante y dedicarle el título. Una de las cosas que aprendí es que dios no le da sueños equivocados a nadie y está claro que aparte de que me preparé muy bien, llegué físicamente muy bien, creo que tuve esa pequeña ayudita desde el cielo”.



- Cómo fue el Campeonato Gallego en sí, ¿lo ganabas sufriendo o lo hiciste con autoridad?

- “Si te digo la verdad, hasta el último momento no sabía quién era mi rival, durante la última semana hubo muchos cambios en lo que es la competición, fue un poco ajeteo, pues a falta de poco tuvieron que reorganizar, luego desorganizar, después volver a organizar, y al final no sabías muy bien hasta el final contra quién peleabas o contra quién dejabas de pelear. El rival que me tocó fue un rival que ya tenía experiencia en el Campeonato Gallego, pero era un rival de esos contra los que me siento bastante cómodo. Un boxeador ofensivo, echado para adelante y eso a mí me va bien por mi estilo. Yo soy un boxeador que me gusta desplazarme bastante, moverme bastante

en el ring y bueno, la verdad es que fue un combate en el que estaba muy bien físicamente y además me salió una muy buena estrategia, que la pude llevar a cabo en el combate para no tener ningún tipo de duda de que había ganado la final”.

Y ahora que ya eres Campeón de Galicia, ¿te planteas poder acudir a un Nacional?

- “No, un Nacional son palabras mayores. Ya no solo es quedar Campeón de Galicia, tienes que tener un número mínimo de combates y después bueno, estar en élite y ganar un campeonato en élite. Te lo estoy diciendo de memoria, pero bueno, que más o menos es algo así, para hacernos una idea. Todo eso ya requiere más entrenamientos, mucho tiempo y yo ya tengo una edad en la que no puedo plantearme esas cosas. Tengo 32 años, tengo que trabajar y está claro que la prioridad siempre tiene que pasar por el trabajo”.

- ¿Y en 2023 qué?

- “En 2023 el objetivo es intentar seguir mejorando, intentar seguir corrigiendo detalles de mi forma de pelear y seguir estando en un buen estado de forma para estar preparado cuando llegue una pelea o una competición. Ahora mismo no tengo nada a la vista por el momento, pero este año voy a intentar hacer algún combate, o alguna velada y si dios quiere volver a presentarme al Campeonato Gallego”.

- En la anterior entrevista me decías que durante la pandemia veías videos de Mike Tyson y eso te sirviera mucho de motivación para competir, imagino que esa moral continúa por las nubes, más aún tras saber ya lo que es la victoria.

- “El boxeo es un deporte que siempre he querido practicar, siempre quise saber lo que se siente encima de un ring y lo he podido hacer. A partir de ahí, me entraron ganas de más y dije, pues por qué no. No me arrepiento de regresar a los deportes de contacto. Cuando hice mi primer combate cumplí lo que siempre quise, vivir la experiencia de subirme a un ring y saber lo que era, después de eso me metí entre ceja y ceja el ser campeón de Galicia y hasta que lo conseguí no paré. Al final, cuando se me mete una cosa en la cabeza, intento conseguirla y en este caso la pude alcanzar, estoy muy feliz y es una experiencia más que se suma a mi vida”.

- Mirando a tu profesión y en este caso a tu empresa, en el 2018 nació el Centro Deportivo Nova Saúde y desde un primer momento el éxito fue rotundo, luego llegó la pandemia, la vida se complicó un poco para todos, pero poco a poco llegó la normalidad y en cuanto al Centro De

Bello
ILUMINACIÓN

☎ 981 268 026
📍 Juan Florez, 110
15005 A Coruña



ALICATADOS Y SOLADOS
BRUVIV

☎ **679 487 124**
bruviv@hotmail.es

Alonso Pérez, 28 Bajo H - 27850 - Viveiro (Lugo)

CONSTRUCCIONES NOLI

T. 653 975 410

CONSTRUCCIONESNOLI@GMAIL.COM

CAMIÑO DA CABRERIZA, 31 - 36794 - OIA (PONTEVEDRA)



EURO REPAR
CAR SERVICE

J. REDONDO, S.L.

981 850 381 | 654 550 515 | 685 963 523

jredondootes@gmail.com | jredondo@ercs.es
C/ Agro das Mozas n.º 32 15230 OUTES (A Coruña)

www.talleresjredondo.com

P.G. REFORMAS

Especialista en la realización de todo tipo de reformas y construcciones, excavaciones, trabajos de pintura interior y exterior, pladur, alicatados, colocación de tarima, de papel pintado, etc.

📞 **611 541 806**

Avda. Castelao, 2 Bajo Izq - 15406 - Ferrol (A Coruña)

ÓSCAR CENDAN EXCAVACIONES

EXCAVACIÓN DE TODO TIPO DE TERRENOS
MOVIMIENTOS DE TIERRA, DESBROCES,
DEMOLICIONES, NIVELADOS Y LIMPIEZA DE FINCAS

📞 **660 302 639**

✉ ocendanpereira@gmail.com

📍 PORCAR, 7 (SANTA CRUZ DO SALTO)
15621 - CABANAS (A CORUÑA)



Carpintería O Beco

Suárez Pérez José Manuel

981 482 063 📞 699 724 333

L-V DE 8:00 A 13:00 Y 15:00 A 18:30

✉ obecoartesanía@gmail.com

📍 Norbasco, 10 - PIÑEIRO - 15359 - Cedeira (A CORUÑA)



Excavaciones Meixome

📞 **647 165 683**

🕒 Lunes a Viernes
8:30 a 20:00

✉ oscarmeixome@gmail.com

📍 Lugar Castiñeiro, 8 - MEIXOME - 36512
Lalín (Pontevedra)



PINTURA Y DECORACION

PEDRO BRANDON NEGREIRA

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

Tell. 606 513 836

Construcciones Manuel Ángel

629 760 714

fornelos1964@gmail.com

633 017 490

Lugar Coutada nº 11 - CABEIRAS - 36436 - Arbo (Pontevedra)

CrossFit
BETANZOS



Primer centro oficial de CrossFit en Betanzos

📞 **603 401 455**

Lunes a Viernes
09:00 a 22:00

Sábados de
10:30 a 14:00

🌐 www.crossfitbetanzos.com

✉ crossfitbetanzos@gmail.com

📍 Avenida de Castilla, 154, Betanzos, A Coruña



📍 pozos-lamela

✉ pozoslamela@gmail.com

📍 Cimadevila, 27 - MELIAS - 32711

📍 O Pereiro de Aguiar (Ourense)

**Pozos
Lamela**

📞 **679 525 229** 📞 **988 257 230**



CONSTRUCCIÓN DE POZOS ARTESANOS, LIMPIEZAS Y DESINFECCIONES,
CANALIZACIONES, EXCAVACIONES, DESBROCES DE FINCAS Y MONTES,
TRAÍDA Y CAPTACIÓN DE AGUA, APERTURA DE ZANJAS, CIMENTACIONES,
RETIRADA DE TIERRA Y ESCOMBROS



DECORACIÓN

PINTURA

**TRABAJOS EN PLADUR
MOLDURAS FACHADAS
PINTURA AISLAMIENTOS**

📞 **696 125 699**

📍 PARAFITA N3, VALGA - PONTEVEDRA

Alejandro Barreiro González lleva toda una vida vinculado a los deportes de contacto, llegando al mundo del boxeo de manera definitiva en el año 2020, en una decisión tomada en aquellos largos días de confinamiento obligatorio, tras la llegada del virus del covid. Desde esos duros momentos se preparó, debutando un año después y acudiendo a su primer Campeonato Gallego, en el que se quedó a un paso de la final, tras ceder a los puntos. Ahí prometió más batalla y en 2022 regresó, esta vez para subirse a lo más alto del cajón, tras ganar a lo grande y con autoridad.

- Alejandro, hablábamos hace unos meses, las cosas iban de manera inmaculada, regresabas a la competición con el mundo del boxeo, una de tus grandes pasiones, también estabas volcado con el Centro Deportivo Nova Saúde, cuéntanos un poquito, ¿cómo sigue todo?

- “Pues las cosas en lo deportivo van muy bien y en lo profesional también. El objetivo que me marqué hace dos años he podido conseguirlo y bueno, ahora la perspectiva de futuro es seguir creciendo un poquito más”.

- Háblanos de los campeonatos, pues ya eres campeón de Galicia y no te conformas, ¿no es así?

- “En el año 2021 había ido a mi primer Campeonato Gallego, lo hice en la categoría de menos de 75 kg. Quedé en el tercer puesto en una cita celebrada en Sanxenxo. Ya en el año 2022 se volvió a organizar el Campeonato Gallego de promesas y en esta ocasión acudí en la categoría de menos de 80 kg, celebrándose el evento en la Serra de Outes. Fueron unos meses duros de preparación, al final tienes que compaginar el trabajo con los entrenamientos, tengo suerte de que tengo a mi lado a mi padre para echarme una mano, luego está también Manuel Mayobre, pues pertenezco a su club, y es el entrenador con el que voy a los campeonatos. Como te comentaba, fue una preparación dura, sumándole que tres semanas antes del evento tuve la pérdida de mi abuelo, y bueno, pues todo se acumuló. Al final sacas fuerzas, tenía ese extra de motivación de poder alcanzar ese objetivo que me había marcado hace dos años, el de conseguir ser Campeón Gallego, y cuando tienes una pérdida pues aún lo quieres conseguir con más fuerza. Mi abuelo fue siempre una persona que me impulsó y me apoyó siempre en todo lo relacionado con el deporte. Fue un extra de motivación, él siempre me quiso ver, al final no pudo ser, le hubiera gustado verme en un ring, competir, pero no pudo ser, son cosas que pasan en la vida y sacamos fuerzas para poder sacar el campeonato adelante y dedicarle el título. Una de las cosas que aprendí es que dios no le da sueños equivocados a nadie y está claro que aparte de que me preparé muy bien, llegué físicamente muy bien, creo que tuve esa pequeña ayudita desde el cielo”.

- Cómo fue el Campeonato Gallego en sí, ¿lo ganabas sufriendo o lo hiciste con autoridad?

- “Si te digo la verdad, hasta el último momento no sabía quién era mi rival, durante la última semana hubo muchos cambios en lo que es la competición, fue un poco ajeteo, pues a falta de poco tuvieron que reorganizar, luego desorganizar, después volver a organizar, y al final no sabías muy bien hasta el final contra quién peleabas o contra quién dejabas de pelear. El rival que me tocó fue un rival que ya tenía experiencia en el Campeonato Gallego, pero era un rival de esos contra los que me siento bastante cómodo. Un boxeador ofensivo, echado para adelante y eso a mí me va bien por mí estilo. Yo soy un boxeador que me gusta desplazarme bastante, moverme bastante en el ring y bueno, la verdad es que fue un combate en el que estaba muy bien físicamente y además me salió una muy buena estrategia, que la pude llevar a cabo en el combate para no tener ningún tipo de duda de que había ganado la final”.



CARNICERÍA
Vinas

Monasterio de Monfero, 37-39
Telf. 981 312 478 | 15403 FERROL
Instagram: @infecarniceria

KIKO Peixería
VENTA DE PESCADO Y MARISCO FRESCO DE LA RÍA
MARISCO POR ENCARGO, MERLUZA, LENGUADO,
SARGO, CABRACHO, SALMÓN, ABADEJO, ETC.
OFRECEMOS SERVICIO DE REPARTO A DOMICILIO

☎ 981 850 881 ☎ 651 861 090
🕒 Martes a Sábado 8:30 a 13:30
📍 Avda. de San Campio, 10 - 15230 - Outes (A Coruña)

El Hórreo
RESTAURANTE
CAFÉ - BAR

Gran Vía, 169
15100 Carballo
A Coruña
Tlf.: 981 70 35 60 • Móvil: 686 39 66 75



EL BREOGÁN SE APUNTA EL DERBI, EL LEYMA ENAMORA Y EL BAXI RECUPERA LA ÉLITE

El baloncesto gallego pasa por un gran momento en el actual curso 2022/2023, con diferentes clubes brillando.

El mundo del baloncesto gallego vive un momento dulce y buena prueba de ello es la actuación de Obradoiro y Breogán en Liga Endesa masculina, del Ensino en la Liga Endesa femenina, consiguiendo una nueva permanencia de manera holgada, del Leyma Basquet Coruña y del Club Ourense Baloncesto en LEB Oro, con los herculinos terceros en la tabla y siendo uno de los claros favoritos al ascenso en el play off, o de un Baxi Ferrol que viene de conseguir el salto a la élite, tras pasearse por la Liga Femenina Challenge, ascendiendo en la antepenúltima jornada, tras 25 triunfos y tan solo 3 derrotas.

EL BREOGÁN SE APUNTA EL DERBI

Lo que está haciendo el CB Breogán en los últimos años es de matrícula

de honor y en el curso actual está completamente salvado a falta de diez jornadas para el final, sueña con el play off por el título, teniendo la octava plaza a tan solo una victoria, y tiene muy encarrilada su clasificación para las competiciones europeas del próximo curso. El triunfo de los de Veljko Mrcic en Fontes do Sar, cancha del Obradoiro CAB, en otro derbi gallego para la historia, fue definitivo para asegurar la permanencia y pensar hasta el final en cotas mayores. El encuentro fue apasionante, con el Oba mandando en la primera parte del partido, tomando una ventaja de 8 puntos al descanso. Pero los lucenses no habían mostrado aún su mejor versión, la cual salió a relucir en un tercer cuarto brillante en defensa y efectivo en ataque, limando la diferencia hasta voltear la contienda, para entrar al último cuarto con

FISIOVAL
clínica de fisioterapia y rehabilitación

Ani López Bao - Col.2466
Fisioterapeuta experta en terapias manuales
C/ Silveira 1 bajo - A Rúa - Ourense
T: 988 310 309 / 360 994 940 fisiovalclinic@outlook.es

Fisioterapia traumatólogica y deportiva - Podología
Tratamiento biomecánico de lesiones en la carrera y marcha a pie
Recuperación pre y post quirúrgica - Cólicos lactante - Yoga
Pilates infantil y adultos - Gap - Gimnasia mental para mayores

Epte[®]
ELECTROFISIOLÓGICA
PERCUSIÓN
TERAPÉUTICA

SERVICIO A DOMICILIO

Fátima Pena
Organizadora de eventos.
¡Todo para tus fiestas y eventos!
Toldos, cantina, carpas, alumbrado, música.
pide tu Presupuesto sin Compromiso

652 00 55 22 f Fatty Pena f Black Rose

Ami Piñón
Peluquera Mascota
669 597 331

Black rose
Avda. Escola de Gaitas, 10
ORTIGUEIRA



El mundo del baloncesto gallego vive un momento dulce y buena prueba de ello es la actuación de Obradoiro y Breogán en Liga Endesa masculina, del Ensino en la Liga Endesa femenina, consiguiendo una nueva permanencia de manera holgada, del Leyma Basquet Coruña y del Club Ourense Baloncesto en LEB Oro, con los herculinos terceros en la tabla y siendo uno de los claros favoritos al ascenso en el play off, o de un Baxi Ferrol que viene de conseguir el salto a la élite, tras pasearse por la Liga Femenina Challenge, ascendiendo en la antepenúltima jornada, tras 25 triunfos y tan solo 3 derrotas.

EL BREOGÁN SE APUNTA EL DERBI

Lo que está haciendo el CB Breogán en los últimos años es de matrícula de honor y en el curso actual está completamente salvado a falta de diez jornadas para el final, sueña con el play off por el título, teniendo la octava plaza a tan solo una victoria, y tiene muy encarrilada su clasificación para las competiciones europeas del próximo curso. El triunfo de los de Veljko Mrsic en Fontes do Sar, cancha del Obradoiro CAB, en otro derbi gallego para la historia, fue definitivo para asegurar la permanencia y pensar hasta el final en cotas mayores. El encuentro fue apasionante, con el Obra mandando en la primera parte del partido, tomando una ventaja de 8 puntos al descanso. Pero los lucenses no habían mostrado aún su mejor versión, la cual salió a relucir en un tercer cuarto brillante en defensa y efectivo en ataque, limando la diferencia hasta voltear la contienda, para entrar al último cuarto con cuatro de ventaja. No les tembló el pulso a los visitantes en cancha ajena y cuando más apretaron los compostelanos, poniéndose con uno de ventaja con el 62-61, volvió a salir la superioridad breoganista, para de un zarpazo disipar todas las dudas y dejar claro que iban a por el triunfo y además con superioridad. Ocho puntos consecutivos les dieron siete unidades de ventaja a los de Mrsic y ahí se acabó el partido, manteniendo la renta hasta el final para un 67-74 que significó el primer triunfo visitante en un derbi en época moderna, pues en Fontes do Sar siempre había ganado el Obra y en el Pazo Universitario dos Deportes siempre lo había hecho el Breo. Mirando a la temporada de los santiagueses, el equipo de Moncho Fernández también está realizando un curso sensacional, de hecho, al derbi se llegó con los dos equipos empatados a victorias, con lo que la pelea también es la misma, es decir, la clasificación para la Champions League del próximo curso, no diciendo tampoco su última palabra de cara al play off. Contar con dos equipos de nuestra tierra en competiciones europeas parecía una locura hace bien poco, pero la realidad dice que a día de hoy ya no es una utopía el poder lograrlo.

EL BAXI FERROL CONSIGUIÓ EL ASCENSO A LIGA ENDESA

Tan solo un año después de perder la categoría, el Baxi Ferrol logró regresar

a Liga Endesa. Y lo hizo en un Pabellón Municipal de A Malata hasta la bandera, y que vio como las suyas daban buena cuenta del Canoe, para comenzar a continuación la fiesta. Para ello fueron necesarias 25 victorias en 28 partidos, pudiendo celebrar el salto con antelación y a lo grande, quedando patente de paso la gran calidad de una plantilla a la que se le queda pequeña la Liga Challenge y que ahora debe dar un paso más en la élite del baloncesto nacional. Que Ferrol es lugar de baloncesto por historia nadie lo duda y el regreso del Baxi le vuelve a dar ese estatus de ciudad grande en el mundo de la canasta. Ahora, el siguiente paso es consolidarse en la Liga Endesa y quién sabe si en un futuro a medio plazo poder luchar por cotas mayores. El primer paso ya llegó y este éxito deben disfrutarlo al máximo las jugadoras, el cuerpo técnico, la junta directiva y la afición. Prometieron volver y una vez más no han decepcionado en sus altas expectativas, pues lo hicieron en el primero de los intentos y a lo grande.

NADIE PUEDE PARAR A ESTE BASQUET CORUÑA

El Leyma Basquet Coruña vive la mejor temporada de su historia y con una racha de 13 victorias en los últimos 14 partidos, la mayoría de ellos con una superioridad pasmosa, ascendió desde la décima plaza hasta la tercera, teniendo el play off asegurado a falta de nueve partidos, teniendo también muy encaminada su clasificación entre los cinco primeros, lo que significaría conseguir factor cancha en los cuartos de final de las eliminatorias al mejor de cinco. La euforia está desbordada en A Coruña y no es para menos, pues el equipo de Epifanio ilusiona de una forma imposible de contener, con encuentros maravillosos, mostrando un poderío que no se recuerda en Riazor en esta categoría y además a través de una plantilla aguerrida, trabajadora, que tiene calidad, pero además pelea como nadie por cada pelota, sabiendo sufrir en las malas, para asentar golpes imposibles de paliar cuando se entona en su mejor versión. Si este equipo se hubiese acoplado un poquito antes, estaría incluso en la lucha por el ascenso directo y eso es algo casi increíble cuando hablamos de la LEB Oro con más nivel de equipos de la historia.

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)

Talleres TINO

* Mecánica en general *

650 309 835

Lunes a Viernes
09:30 a 13:30 y 15:30 a 20:30

Lugar Infesta, 1 - LADRA
27811 - Vilalba (Lugo)



REVESTIMENTOS NORDÉS

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

COMPRAMOS VEHICULOS SINISTRADOS NACIONALES E IMPORTACIÓN

DESGUACES

GOMEZ ALEN

PIEZAS DE AUTOMÓVILES

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



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

Desguace homologado para la descontaminación y reciclaje de vehículos

AUTORIZADO POR LA XUNTA DE GALICIA

EXCAVACIONES Y TRANSPORTES

ALEJANDRO MEIS

☎ 608 795 868 📧 alejandro-meis
 📍 Extremadura, 14 2ºD - 36980 - O Grove (Pontevedra) ✉ alejandro.taru@hotmail.com

CONSTRUCCIONES ALDRI S.L.

OUTEIRO Nº 3B SAN XURXO DE SACOS
 CERDEDO - COTOBADE (PONTEVEDRA)
 ☎ 667 688 324
 ✉ construccionesaldri@gmail.com

619 861 696

📍 LUGAR BARCIA, 27 - 36647
 BARCIA - PONTEVEDRA

Angeles
FLORISTERÍA

www.floristeriaangeles.com

anforum
 BARRICAS DE PIEDRA

INNOVACIÓN QUE MANA DE LA TRADICIÓN

Telf: 986 559 477 ✉ anforum@anforum.es www.anforum.es
 📍 Avenida da Coruña, 15 - Valga- 36645 - Pontevedra

C/ San Francisco, 28- FERROL
 Tfnos. 647 723 970
 647 723 973

Cerrado:
 Miércoles todo el día y Domingos noche

Carballo Metal

ACABADOS DE GRAN CALIDAD EN CARPINTERÍA METÁLICA

RESTAURACIÓN DE FUNDICIÓN
 CERRAJERÍA
 ESTRUCTURAS METÁLICAS INOXIDABLES
 MANTENIMIENTO INDUSTRIAL
 CORTE PUNZONADO, PLEGADO

658 921 137 - 652 803 817
 📍 CARBALLOMETAL

✉ CARBALLO_METAL@HOTMAIL.COM WWW.CARBALLOMETAL.ES
 📍 REDONDE, 13 - POLÍGONO EMPRESARIAL A FACHA
 36118 CAMPO LAMEIRO (PONTEVEDRA)

ARPIWOOD
 CARPINTERÍA DE MADERA

DISEÑO, FABRICACIÓN Y COLOCACIÓN DE TODO TIPO DE PRODUCTOS DE MADERA: ARMARIOS, MESAS, SILLAS, ETC.

☎ 625 645 666
 ☎ 986 763 474
 ✉ CARPIWOODSL@GMAIL.COM
 🕒 DE LUNES A VIERNES DE 9:00 A 13:00 Y DE 15:00 A 19:30.
 📍 LUGAR PAZOS DE BORELA, 28
 36858 - CERDEDO-COTOBADE (PONTEVEDRA)

RESTAURANTE

Casa Diaz

COMIDAS DE EMPRESA
 BANQUETES
 BODAS
 COMUNIONES

☎ restauranteCASADIAZ
 ✉ restaucadiaz@gmail.com
 📍 Goente, 4 - 15325
 AS PONTES (A CORUÑA)

☎ 981 459 126
 ☎ 679 726 825 ☎ 666 493 473

OBRAS Y REFORMAS, C.B.

☎ 696 493 194
 📧 cbobrasyreformas@gmail.com

Torreiro, 4 - 36350 - Nigrán (Pontevedra)

COUTO FORESTAL COUSIDO TOURIÑO

ESPECIALISTAS EN LA COMPRA VENTA DE TODO TIPO DE MADERA: DE PINO, EUCALIPTO, CARBALLO...

Telf: 637 459 645
 📍 BRETOÑA, 96 - CURRO
 36191 - BARRO (PONTEVEDRA)

CLUB CAPRICHOS

O Conde, 41 - ÓRDENES
 (LA CORUÑA) - 698 176 612

Fidel Construcciones

ESPECIALISTAS EN CONSTRUCCIÓN REPARACIÓN Y CONSERVACIÓN DE EDIFICACIONES

Cubiertas de pizarra, piedra, albañilería, sanitarios, reformas en general. Instalaciones eléctricas.

Telf: 667 937 943 fidelvd@yahoo.es
 Calle Barreiro 10 ARBOL - 27800, Vilalba (Lugo)



WWW.JLPUBLICACIONES.COM

GALICIA SPORT · 67
POLIDEPORTIVO

EL CDXR COMPOSTELA YA PREPARA UNA NUEVA EDICIÓN DE SU CAMPUS

El evento tendrá una duración de 6 semanas a los largo de los meses de junio, julio, agosto y septiembre.

El Club Deportivo Ximnasia Rítmica Compostela celebrará durante los meses de junio a septiembre la octava edición de su Campus de Verano, que este año pasará a denominarse VIII CAMPUS DE VERANO RÍTMICA COMPOSTELA by COBRE SAN RAFAEL. Y es que la empresa minera COBRE SAN RAFAEL dará nombre a esta octava edición, después del acuerdo entre ambas entidades por el cual, durante el año 2023, será el patrocinador principal del Club Deportivo Ximnasia Rítmica Compostela.

El campus tendrá una duración de 6 semanas repartidas a lo largo de 4 meses, quedando organizado de la siguiente manera:

- **Semana 1:** del 26 al 30 de junio.
- **Semana 2:** del 3 al 7 de julio.
- **Semana 3:** del 10 al 14 de julio.
- **Semana 4:** del 17 al 21 de julio.
- **Semana 5:** del 21 al 25 de agosto.
- **Semana 6:** del 28 de agosto al 1 de septiembre.

Las seis semanas se celebrarán en Santiago de Compostela en horario de 10:00 - 14:00 h, con servicio de guardería de 9:00 a 14:15.

Podrán asistir:

1. Niños/as que quieran iniciarse en la gimnasia rítmica.
2. Niños/as que practican gimnasia rítmica, compitan o no con sus clubs, colegios o escuelas.

Para inscribirse, los interesados pueden hacerlo a través de la web:

- www.ritmicacompostela.com

La edad de participación será a partir de los 5 años de edad.

Cuota de participación (precio por semana):

- Socios del C.D.X.R. Compostela y del C.X. Oroso: 68€
- No socios: 78€

Incluye:

- Seguro responsabilidad civil y seguro de accidentes.

VIII CAMPUS DE VERANO
RÍTMICA COMPOSTELA
by COBRE SAN RAFAEL

Cobre San Rafael

Lugar: Santiago de Compostela - Horario: 10:00 a 14:00h - Edad: a partir de los 5 años
Con servicio de guardería de 9:00 a 14:15 / **PLAZAS LIMITADAS**

Semana 1: del 26 al 30 de junio
Semana 2: del 3 al 7 de julio
Semana 3: del 10 al 14 de julio
Semana 4: del 17 al 21 de julio
Semana 5: del 21 al 25 de agosto
Semana 6: del 28 de agosto al 1 de septiembre

Más información:
campusritmicacompostela@gmail.com
617058772

ORGANIZA: Rítmica Compostela, Acrobática Compostela
PATROCINADOR PRINCIPAL: Cobre San Rafael
PATROCINADORES OFICIALES CLUB: DISCIPLIN, UNTHA, ABRIL, NOZZEO, FISOLA, RATIBROM, SABORA, SBC
COLABORADORES OFICIALES CLUB: JUNTA DE GALICIA, XEQUE, BOANERGES, CENTRAL, BOANERGES, UNTHA, ABRIL, NOZZEO, FISOLA, RATIBROM, SABORA, SBC, etc.

LORACA CONSTRUCCIONES



659 865 386

Ínsuas, 15 - 27600 - Sarria (Lugo)
construccionesloraca@gmail.com



BANDIA LODEIRO: “ES UN SUEÑO HABER CONSEGUIDO QUE EL AUSARTA ESTÉ EN EL CONCELLO DE BERGONDO”

La entrenadora vasca es la gran impulsora del mundo de la gimnasia rítmica en un municipio que confía al máximo en ella, tras haber demostrado sus credenciales en años pasados en el colegio CPI Cruz do Sar.

Bandia Lodeiro Anguiano, es la fundadora de la segunda sede del Club Rítmica Ausarta, la cual se inauguró el pasado mes de octubre en Bergondo, tras triunfar en años anteriores el mundo de la gimnasia rítmica en el colegio CPI Cruz do Sar del mismo municipio. Tanto el Concello de Bergondo como el APA del cole se volcaron con la entrenadora vasca, conjugándose todos los condicionantes para la creación de un club en el municipio.

EN EL CONCELLO DE BERGONDO SE INSTALÓ UNA SEGUNDA SEDE DEL AUSARTA

“Sí, en el Concello de Bergondo, que además es un concello que está cerqui-

ta de Coruña y estaba muy interesado. Empecé en el colegio, en el CPI Cruz do Sar, empezamos allí con 22 niñas, funcionó la cosa, porque los del concello me dijeron que bueno, que primero había que probar a ver si funcionaba bien la gimnasia rítmica en el concello a través de colegio que es donde hay niñas, el APA del colegio me ayudó un montón a impulsar el club y gracias al concello y al APA del cole pudimos llevar adelante el Club Ausarta también en Bergondo. Empezamos en octubre del año 2022 con 17 niñas de diferentes edades, desde los 4 a los 11 años, además seguimos en el colegio también, además del club y también estamos en un cole de Sada”.

MANCEBO Y RAMA, S.L.
Tlfs: 629 816 927
606 968 676
Ponte pequena, 28
15147 CORISTANCO (A Coruña)
reconsman@hotmail.com

LUCIAN TALLER METÁLICO
 tml@grupoluciano.com

CARPINTERÍA METÁLICA MOTORIZACIÓN ESTRUCTURAS METÁLICAS GASES PARA SOLDAR

L-V 7:30h a 15:30h TELÉFONOS 981 199 214 629 678 444
 Regueirolongo s/n-15530 Cerdido (A Coruña)



OBJETIVOS

“Ir creciendo poquito a poco, seguir promocionando este deporte en el conce- llo para que las niñas practiquen este deporte y después, con entrenamientos y demás, debemos ir subiendo el nivel, para en 2024 ir trabajando a niñas para que poco a poco se puedan introducir en el ámbito de competición. Ba- sicamente es mejorar cada día y aprender, aprender este deporte y disfrutarlo, porque es muy bonito y apasionante”.

LAS NIÑAS YA COMIENZAN EN EDADES BAJAS

“Normalmente, las niñas suelen empezar ya con 4 o 5 años, tenemos incluso una niña que empezó con 3 y ahora mismo tenemos niñas entre esa edad y los 11 años. De momento son aún pequeñitas, pero mucho mejor, porque pode- mos ir trabajando la base de la técnica para cuando vayan creciendo esa base esté trabajada y poquito a poco las convierta en mejores deportistas

ENTRENAMIENTOS

“Estamos entrenando los lunes y los miércoles durante una hora cada día y después hay un grupo, el de las más mayores, que se quedan ya dos horas, desde las 18 horas hasta las 20”.

LA PASIÓN DE BANDIA POR EL MUNDO DE LA RÍTMICA

“Yo comencé con 6 años en un club de Donosti, yo era muy vergonzosa y mi madre me metió en varias actividades y al final la rítmica era lo que más me gustaba. A partir de ahí fui mejorando con el tiempo y al final fuimos a compe- ticiones autonómicas de conjuntos, también en Campeonatos de España du- rante varios años, hasta que lo dejé cuando tenía 17 años, debido a una lesión de rodilla, coincidiendo también con el momento que me vine para Galicia por motivos de estudios y demás, a estudiar la carrera. A la vez quería seguir vinculada al mundo de la gimnasia rítmica, me saqué los cursos de entrenadora en Logroño y en Madrid, conseguí los tres niveles y durante estos diez años llevo siendo entrenadora de gimnasia rítmica, desde los 18 hasta los 28”.

AMOR POR GALICIA

“Yo soy de Euskadi, pero me gusta mucho Galicia, ya llevo tiempo aquí y yo creo que ya me quedo aquí a vivir para siempre. Al final, mi familia también es gallega, tenía familia aquí ya y me encanta esta tierra y aún encima estoy muy a gusto y la gente se porta muy bien conmigo y me van las cosas bien”.

UN SUEÑO POR CUMPLIR

“Mi sueño ya está conseguido, que es poder trabajar a través de mi club, de un

club deportivo que he fundado yo. Aportar mis conocimientos y confeccionar un modo de trabajo que esté fundado en la eficacia, a mi manera, como pienso que se deben hacer las cosas. Desde ahí yo espero conseguir llegar a los objeti- vos que nos vayamos proponiendo. Sobre todo quiero que las niñas lo pasen bien entrenando, pero consiguiendo también mejoras y los objetivos que se marquen. Me gustaría que las niñas tengan pasión por la rítmica, que les guste y que vengan a entrenar con ganas, porque les guste venir a hacer gimnasia rít- mica. El objetivo principal de un club es que las niñas vayan a gusto a entrenar y después poquito a poco ir consiguiendo los objetivos, pero bueno, lo más importante es que disfruten mucho y se diviertan a través de este mundillo”.



LUISMABOYSOTO
ARQUITECTO

Estrada da Praia, 8 Bajo · 15630 MIÑO (A Coruña) · l.boy@coag.es · T/F: 981 78 24 94 · M: 696 47 62 71

MUEBLES RIVAS
PRECIO, CALIDAD Y SERVICIO

Telf/Fax: 981 340 757 - 604 037 603

Antonia Montero, 3

15500 - PERLÍO - FENE

mueblesrivas@hotmail.es



IVÁN ARES Y JAVI PARDO BRILLARON EN SIERRA MORENA

El de Cambre, afincado en Carral, subió al podio, mientras que el de Allariz fue quinto clasificado.

El Rally Sierra Morena dio el pistoletazo de salida al Súper Campeonato de España y lo hizo con una destacada actuación de los pilotos gallegos, ya que Iván Ares subió al podio, tras finalizar en tercera posición, mientras que Javi Pardo fue quinto clasificado. En la prueba en tierras cordobesas se impuso Jan Solans, con un Skoda Fabia, sacando 19,2 segundos a un Pepe López que vuelve por sus fueros en este 2023 y 35,6 a un Iván Ares que se impuso en hasta cinco de los 14 tramos, llegando a liderar el rally al final del primer tramo y del tercero. El de Cambre, afincado en Carral, está ya en plena forma y promete batalla de cara al título final. La competición comenzó sobre asfalto, pero la próxima prueba ya será sobre tierra, pues el 14 y 15 de abril será el turno del Rally Tierras Altas de Lorca. Para esa cita, Ares se preparó acudiendo al Rally Terra da Auga, perteneciente a la Copa de España de Rallyes de Tierra y que en esta edición cogió protagonismo el Concello de Ordes, el que conoce bien Iván, por lo que su objetivo claro es el triunfo. Al cierre de esta edición se estaba

disputando la prueba, la cual estaba siendo un éxito de organización absoluto, al igual que lo fue en pasadas ediciones.

JAVIER PARDO TAMBIÉN COMENZÓ MUY BIEN

Javi Pardo también estuvo a un gran nivel en la cita inaugural del Súper Campeonato, finalizando en quinta posición, o lo que es lo mismo, en la primera de la otra liga, pues Solans, Pepe, Iván y Cohete Suárez son claros candidatos al título final, al menos sobre el papel, veremos después lo que va dictaminando la tierra y el asfalto. Javi compitió con un Hyundai i20 en esta ocasión y dejó claro que su buen hacer en los últimos años en el Europeo no fue precisamente una casualidad. La temporada no ha hecho nada más que comenzar, pero ya va quedando claro que Galicia va a volver a tener mucho protagonismo, gracias a la calidad de sus pilotos.



**CONFITERÍA · PASTELERÍA
CAFÉ BAR**

C/Fray J. Navarrete, 11
T. 986 193 599 - PONTEVEDRA

Fábrica y despacho:
S. Andrés de Xeve (Sobral, s/n)
T. 986 87 91 01



APLICACIONES
EMPRESA NACIONAL DE IMPERMEABILIZACIONES Y AISLAMIENTO

Distribuidor y aplicador autorizado de:
POLIBREAL®
IMPERNOROESTE, S.L.L.

PRESUPUESTO SIN COMPROMISO

Impermeabilizamos:
Terrazas, canalones, depósitos de agua, piscinas, fosos de ascensor, muros, fachadas, jardineras ...

Lavamos:
Tejados, Cubiertas, Fachadas, ...

www.impernoroste.com
Ctra do Porriño N°31
36817 Redondela
PONTEVEDRA

@ impernoroste@gmail.com

669.40.67.29 (Victor)

602.61.09.49 (Línea 1)
986.40.09.16 (Línea 2)



EXHIBICIÓN IRMANDIÑA EN EL MUNDIAL DE MOTOCROSS

Rubén Fernández y Jorge Prado comenzaron fulgurantes la temporada en la categoría reina.

El inicio soñado por todos los gallegos fue una absoluta realidad. Jorge Prado y Rubén Fernández no dejaron títtere con cabeza en La Patagonia argentina, lugar donde se daba la bienvenida al Mundial 2023, concretamente en el circuito de Villa La Angostura, para muchos de los grandes expertos, el mejor circuito del mundo. Y allí brillaron dos gallegos, saliendo Jorge Prado con la primera placa roja de la temporada, la que lo acredita como líder del campeonato. Eso sí, el primer Gran Premio del año se lo llevó Rubén Fernández. Y es que esta temporada, para dictaminar la clasificación de cara a las carreras del domingo, se hace una carrera al sprint los sábados, la cual tiene una puntuación de diez puntos para el ganador, nueve para el segundo clasificado, ocho para el tercero y así sucesivamente hasta el décimo clasificado. Esa es la razón por la que Prado salió líder de Argentina, a pesar de no ganar el primer Gran Premio de la campaña. El de Gas Gas se impuso en la carrera al sprint y al día siguiente en la primera

de las carreras, mientras que en la segunda se sintió muy incómodo desde el principio, logrando salvar los muebles con un sexto puesto que le dieron la primera posición de la general.

Por su parte, Fernández ganó el primer Gran Premio de su carrera en la categoría reina y lo hizo, después de ganar la segunda carrera con máxima autoridad y de finalizar cuarto en la primera, tras estar peleando por Prado por el liderato, pero finalmente el lucense se escapó y en la sexta vuelta Rubén pagó el esfuerzo y se vio superado también por Guadagnini y Renaux.

La primera clasificación general de la temporada sitúa a Jorge Prado con 50 puntos, seguido por Rubén Fernández con 48 y por Romain Febvre con 44. Por su parte, Herlings, uno de los grandes favoritos al título se queda con 41 y Maxime Renaux con 40. Al cierre de esta edición se estaba disputando el segundo Gran Premio de la campaña en el circuito Riola Sardo.

KING'S ROAD SW3

SCHOOL OF ENGLISH

¡¡¡APRENDE INGLÉS!!!

- PROFESORA NATIVA
- CLASES ONLINE
- CLASES EN GRUPOS REDUCIDOS
- CLASES PERSONALIZADAS
- TODOS LOS NIVELES Y EDADES
- PREPARACIÓN PARA TODOS LOS EXÁMENES OFICIALES
- TRADUCCIONES

C/ Monasterio de Caaveiro n.º 38, bajo, 15010 A Coruña
Tlf.: 981 908 308 · 622 548 273
info@kingsroadschoolofenglish.com · www.kingsroadschoolofenglish.com

GARAL

DISEÑO & OBRA

www.armariosgaral.com

SOMOS PROFESIONALES

DISEÑO & OBRA

Telf: 981 265 638

garal@armariosgaral.com

Ronda De Nelle 133 BJ
15010, Coruña



Elaborados cárnicos Coruña



 **619360525**

**Envíos a domicilio
a toda España
excepto las islas**

TIENDA ONLINE

www.plazasabastosgalicia.com



 **pablito-202011@hotmail.com**

 **Avenida Salvador de Madariaga,
1 - 9 Mercado Municipal de Elviña, puesto 43
15008 La Coruña La Coruña**

Residencia Puentevea

A 15 min. de Santiago

25 años al servicio de los mayores

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

Tel.: 981 809 158

www.residenciapuntevea.com



NUEVA APERTURA: RESIDENCIA AMBOAGE EN A ESTRADA



pcdominguez.com



DESDE 1989

dominguez

981 741 017
648 366 337



WhatsApp

100%
NATURAL
Bo & San
SABROSO & SALUDABLE
SIN
ADITIVOS



**Entrecot de ternera
a la pimienta**
(sugerencia de presentación)



LOS PROFESIONALES
CONFIAMOS EN DOMÍNGUEZ

TU MENÚ SIEMPRE A PUNTO

TERNERA • VACA • CERDO CELTA • CERDO

LA CARNE DE MARCA

carnesdominguez.com