

CORUNA SPORT N.º 51 · El periódico del partido · Abril 2023 · EJEMPLAR GRATUITO

# CORUNA SPORT

EDICIÓN

TIME

EL PERIÓDICO DEL PARTIDO



RC DEPORTIVO / CF FUENLABRADA



08/04/2023 · 19:00 H.



## SÁBADO DE RESURRECCIÓN



Vehículos nuevos, seminuevos y de ocasión.

Más de 150 vehículos en stock

Financiación a su medida

Vehículos desde 1000 €

Compramos su coche - Máxima tasación

Garantía hasta 24 meses

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

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

[www.autosdonaire.es](http://www.autosdonaire.es)







GESTORÍA  
OTERO

# *Servicios Inmobiliarios*



GESTORÍA  
OTERO

T. **981 216 435**

Calle San Andrés 78. | 15003 La Coruña

[info@gestoriaotero.com](mailto:info@gestoriaotero.com) | [www.gestoriaotero.com](http://www.gestoriaotero.com)

COLABORADORES	6
EL DÍA DEL PARTIDO	8
EL DÉPOR	11
EL RIVAL	21
POLIDEPORTIVO	25
LEYENDAS	34
COMARCAL	37
PONTE EN FORMA	52
PASATIEMPOS	54

## EDITORIAL

### “Óscar Cano, no puede seguir así”

La derrota ante Unionistas de Salamanca volvió a dejar en evidencia el plan de partido del Depor en los encuentros a domicilio. Fue un choque en que se volvió a demostrar que la insistencia de Óscar Cano en más de lo mismo, no tiene ya ni el más mínimo sentido, como tampoco tiene sentido, que después de una infinidad de bochornos, continúe como técnico de una institución centenaria como el RC Deportivo. La afición ya no pudo soportar más el rubor que les está haciendo pasar los suyos y pagó las iras con la plantilla, pero en especial con el máximo mandatario de una nave que no lleva el rumbo correcto para terminar el curso como campeón. Los cánticos contra el entrenador granadino fueron absolutos en León y también en Salamanca, y es que nos atreveríamos a decir que nunca en las últimas tres décadas hubo un inquilino del banquillo más odiado en A Coruña, siempre deportivamente hablando. Por si fuera poco, sus números en casa Depor son de vergüenza ajena, empeorando los resultados globales de su antecesor e incluso empeorándolos si solo contamos los encuentros del presente curso. Su crédito está absolutamente agotado en la ciudad de cristal y ni ascendiendo al equipo, su labor tendría el más mínimo valor, pues lo único que ha hecho es complicar la situación hasta límites insospechados y cabrear a medio vestuario, hasta el punto de tener defenestrados a casi una docena de futbolistas. La última década es absolutamente terrible para nuestro club, pero no es menos cierto que en ningún curso de los anteriores, hubo alguien en el banquillo tan sumamente incapaz, y ojo, no será porque por Riazor no hayan pasado todo tipo de técnicos que terminaron por fracasar. Queda ya muy poco margen de reacción y ojalá el equipo pueda cambiar la dinámica y ascender a Segunda A, pues plantilla, como ya expusimos en diferentes ocasiones, tiene de sobras en esta ocasión.

**Álvaro Aldrey**

## STAFF



### EDITA

JL PUBLICACIONES S.L.

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

### ATENCIÓN AL CLIENTE

☎ 881 124 648

☎ 698 140 808

E-MAIL: INFO@JLPUBLICACIONES.COM

WEB: WWW.JLPUBLICACIONES.COM

### DIRECCIÓN

JOSÉ LUIS FERNÁNDEZ

### REDACCIÓN

ÁLVARO ALDREY

### DISEÑO Y MAQUETACIÓN

ANDREE MONTESINOS

OSCAR MARTÍNEZ

### PUBLICIDAD

M<sup>a</sup> JOSÉ TENREIRO

CRISTINA OTERO

SALVADOR GONZÁLEZ

GEMMA MURILLO

### ADMINISTRACIÓN

EVELIN RUBERTE

### FOTOGRAFÍA PORTADA

RC DEPORTIVO

DEPÓSITO LEGAL: C-1553-2018

## 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](mailto:info@jlpublicaciones.com)

Síguenos en [www.galiciasport.com](http://www.galiciasport.com) y en las Redes Sociales:







# MAMPAPLUS

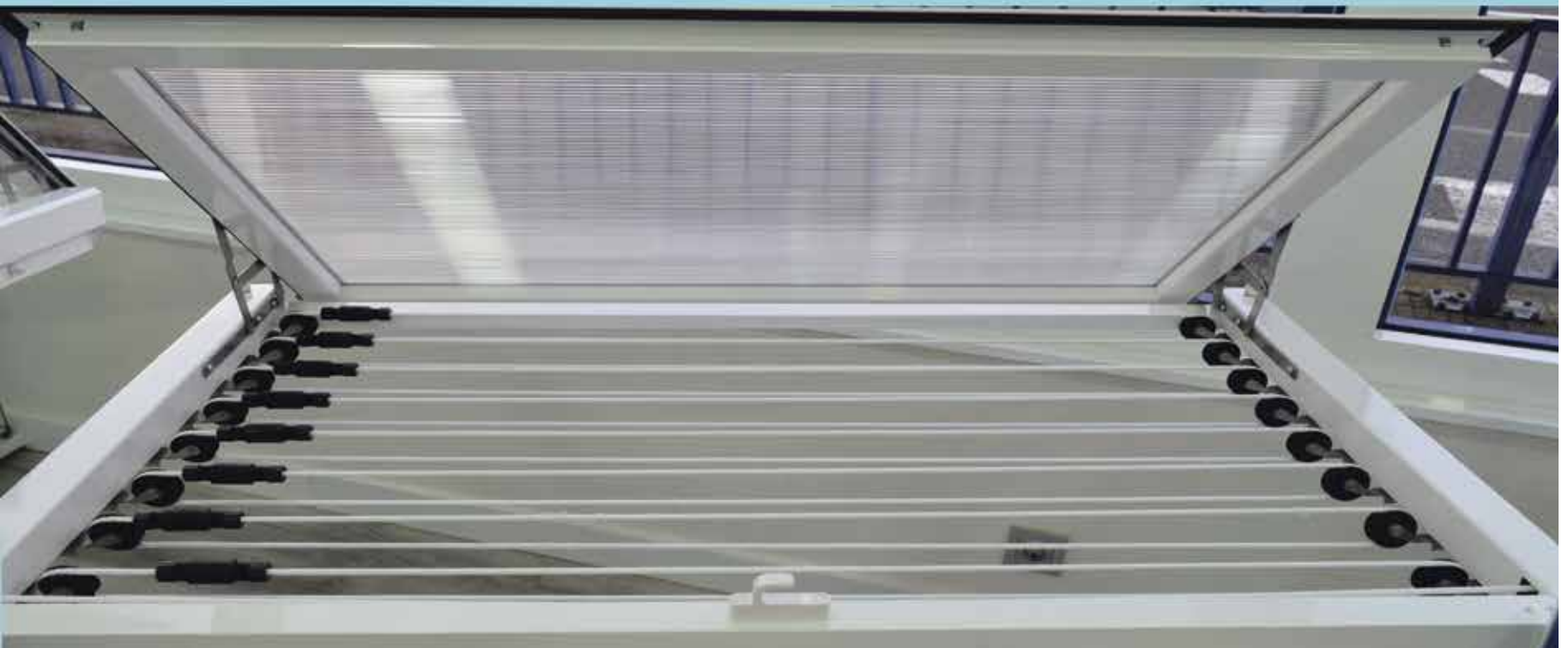
## MAMPARAS Y TENDALES EXTERIORES E INTERIORES A MEDIDA



**A CORUÑA**  
Av. Finisterre 164  
981 145 528

**CULLEREDO**  
Av. Rutis 1  
981 109 050

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







*Sheila Naveira*

ESPECIALISTA EN ESTÉTICA AVANZADA Y DERMOTRICOLOGÍA

*Cita previa:  
617 988 589*



*Sheila Naveira*



# DERMAPEN

MESOTERAPIA CAPILAR

Diagnóstico gratuito



LO NOTARAS  
Y  
TE LO NOTARÁN

BENEFICIOS  
DEL  
TRATAMIENTO:

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

Bono 5 sesiones Caída:  
**275€**



**ULTRACAVITACIÓN SNELL**



## JORGE URIACH

"Autocrítica... ¿Hay alguien ahí?"

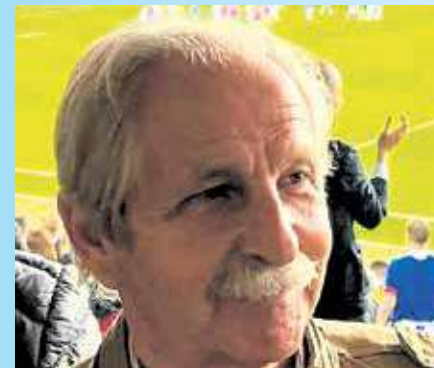


Cuando redacto esta columna no hay novedades y no voy a ser yo quien pida cambios en el cuerpo técnico. Ojalá el Deportivo ascienda, bien sea de primero o con play off, pero las perspectivas no son de lo más propicio, sobre todo si hablamos de hacerlo de forma directa. Ha sido una trayectoria nefasta si nos referimos al Depor cuando ha sido visitante, con este entrenador, pero también con el anterior. El señor Cano nos cuenta que hay tiempo para enmendar la situación y que al final todos seremos muy felices, lo que no escucho nunca es una autocrítica en ninguna circunstancia. Solo recordarle que, incluso el anterior inquilino del banquillo lo tuvo más difícil, ya que no tenía en el vestuario a Lucas Pérez, un verdadero lujo para este equipo. Si es cierto, que no lo dudo, que tiene un "plantillón", llego a la conclusión que el señor entrenador no sabe sacarle el provecho necesario. Lo que sí es innegable es que el Deportivo ha conseguido 5 puntos de los últimos 15 disputados y esto dio pie a que se comprimiase la clasificación y además se sumen a la fiesta equipos que están con una regularidad superior al Deportivo, siendo ejemplos claros, el Racing de Ferrol, que tiene incluso un encuentro menos jugado y al que hay todavía que visitar, el Real Madrid Castilla, que nos tiene ganado el golaveraje, el Alcorcón, que tiene que visitar Riazor, teniendo el Depor también que ir a Córdoba y a Linares, campos muy incómodos. En definitiva, ya no depende de sí mismo el equipo herculino, y debo añadir y recordar que en la última jornada iremos de visita a Pontevedra, equipo que ha mejorado de forma notable, ojalá no necesiten ambos equipos de esos tres puntos.

Volviendo a la autocrítica del señor Cano, cosa que no existe nunca, él se refugia en las ruedas de prensa, explica su trayectoria profesional, aquí, allá, más allá, incluso ha llegado a decir que la profesión de entrenador está sobredimensionada. Es fácil decir esto cuando las cosas no van demasiado bien. Creo que el señor entrenador no nos entiende, el abonado y aficionado del Depor entiende y sabe muchísimo de fútbol y la fidelidad y lealtad al club es incuestionable. No tragan ya con cortinas de humo. En alguna ocasión he llegado a pensar que a este técnico le agrada más la sala de prensa que el banquillo, o así me lo parece...

## FERNANDO BLANCO

"Toca pensar en asegurar el play off"



Tuve la suerte de estar en Salamanca y poder comprobar en vivo y en directo la gran afición que tiene nuestro querido Deportivo, por eso, la tristeza por no poder sacar los tres puntos es todavía mayor. La verdad es que las sensaciones del equipo son muy malas, en el campo se sufre aún más, ves cómo estaba el ambiente, ves cómo estaba la gente de volcada con el equipo, había mayoría de aficionados blanquiazules en las gradas, y al final nos encontramos con más de lo mismo. En el Reina Sofía solo se escuchaba una voz, un clamor, y ese era animando al Depor. Entonces, parece que aún te duele más ver como se cae derrotado, es mucha impotencia, sobre todo cuando no se da la talla contra equipos que están peleando por eludir el descenso, como pasó contra la Cultural Leonesa también. Que veas esos partidos en vivo y sientas como el equipo no reacciona, pues terminar por desquiciarse. Ya cuando tienes el marcador favorable, cuando tienes que ser ya el dominador del partido y de la situación, pues ves que se te pone todo del revés y al final aún das más facilidades con la expulsión. El entrenador de Unionistas quizás fue más listo, leyó el partido de otra forma, y cuando tuvo un jugador de los de carácter con tarjeta, al poco tiempo lo quitó, ya que sabía que el árbitro podía tratar de compensar simplemente por inercia en algún momento que se presentase como dudoso. Con ese cambio evitó el quedarse con diez, cosa que en el Depor, a pesar de ver a Olabe muy revolucionado, pues su técnico no fue capaz de sacarlo inmediatamente del campo. Había que quitarlo del campo, además cuando ya había hecho entradas bastante duras y que le podían haber costado el irse a la ducha antes de tiempo, ya antes de ese minuto 50. Olabe no puede caer en esos errores y menos con el recorrido que tiene y con todo lo que se está jugando el equipo.

Hablar de ascenso directo es faltar a la realidad, tenemos un calendario complicadísimo, el más difícil de todos los equipos que están situados en la zona de arriba, y aún encima con unas sensaciones que son las que son desde hace ya muchos meses. Yo veo todo esto muy tranquilo, en casa no tenemos casi problemas, gracias a la afición, no por el buen juego, con lo que creo que estaremos en el play off, ahora veremos con qué garantías.



**INSDMACOR, S.L.**  
INSTALACIÓN DE MADERA CORUÑA

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

www.instalaciondemadera.com



Travesía de la Iglesia, 13 Bajo · O Temple (Cambre) · Telfs.: 981 650 908 - 677 554 516 · administracion@insdmacor.com





## RAÚL INFANTE

### "Señor Cano, márchese ya"



**A**brimos esta edición deportiva felicitando a esos más de 2000 sufridores que se desplazaron a Salamanca para ver a este equipo, que solo nos está demostrando ser una réplica de los años anteriores. Creo, sin lugar a dudas, que tenemos uno de los mejores planteles de la competición, pero no deja de ser cierto que es el peor dirigido. Señor Cano, le están pidiendo a usted, más de 25.000 personas, que por favor se vaya de este club antes de que sea demasiado tarde. Estamos en una categoría muy baja, pero el nombre de esta entidad le queda demasiado grande. Usted ya ha demostrado no tener las suficientes cualidades para saber llevar a este equipo al lugar que le corresponde estar. Mirando al último encuentro, disputado ante Unionistas en tierras charras, todo nos salía al revés, todo lo teníamos en contra, un entrenador que no se enteraba de nada, un árbitro muy flojo y por si fuera poco nos quedamos con diez, de manera justa, por una falta de madurez increíble en un futbolista de Primera RFEF. Si con once lo estábamos haciendo mal, con diez aún lo hicimos peor, y para rematar la faena nos escamotean un penalti de libro y posteriormente nos meten el 2-1, tras un fallo defensivo garrafal. Las cosas pintan muy mal y este técnico ya fracasó total y absolutamente aún logrando el ascenso, pues es evidente que llegaría por demérito de otros. Cano empeora con creces los números globales de Borja Jiménez e incluso su media de puntos es inferior si solo contamos los encuentros que estuvo este curso Jiménez en el banquillo. Es vergonzoso que esta persona siga dirigiendo al primer equipo de un grande como el Deportivo. En otro orden de cosas, también tengo que dar un nuevo tiron de orejas a la directiva. Señores, de verdad no se están dando cuenta de la bajada de público en Abegondo. No puedo creer que se estén organizando las cosas tan mal, la fórmula para sacar las entradas no funciona, es un desastre, además de que no tiene sentido cuando el aforo no está llegando a la mitad. Por favor, dejen de poner obstáculos tontos, busquen facilidades para que la gente lo tenga fácil y acuda al campo con su carnet. También le gustaría al socio que se recuperase la cafetería, su lugar de reunión, donde se relaja tomando un café o lo que le apetezca. Tengan en cuenta que han substituido un camarero por una máquina que la mitad de las veces ni funciona correctamente.

## JORDI URIACH JR.

### "Insuficiente"



**S**in duda, los resultados cosechados a día de hoy por el Depor son totalmente insuficientes. A día de hoy, el equipo blanquiazul se ha convertido en un conjunto que resuelve los partidos en casa de manera solvente y que suspende en sus desplazamientos lejos de Riazor. Difícil de comprender el pésimo nivel que se demuestra fuera de casa. La historia se repite semana tras semana, la afición pide la salida de Óscar Cano y después se apagan los incendios ganando en casa con facilidad ante adversarios de nivel muy bajo e irregulares. Destacable también la protección de los jugadores al entrenador. Algo muy sencillo de explicar dada la parafernalia de Cano en rueda de prensa. Cada comparecencia del granadino es mas farragosa que la anterior, plagada de justificaciones y explicaciones filosóficas que intentar distraer la atención de la gravedad de la situación actual. La falta de comunicación por parte de la dirección deportiva también es notable, ya que se ha limitado a comparecencias prácticamente en ventanas de mercado. Entiendo que una entidad como la que es el Real Club Deportivo de La Coruña tiene que estar a la altura en todos sus estamentos y con mucha tristeza podemos decir que la afición es la única que está a la altura actualmente. Es obligatorio buscar soluciones, la dirección debe sopesar si el rendimiento actual del equipo está a la altura de lo que se dispone y si la plantilla cree en su cuerpo técnico, algo que genera verdaderas dudas vistas las circunstancias. El rendimiento, me permito decir que es de suspenso y que la continuidad de Óscar Cano debe pasar por una confianza total y absoluta en su trabajo y en su persona. Después de tantas desilusiones en los últimos años, me genera intranquilidad que podamos caer en el más puro conformismo, es decir, conformarnos con lo que tenemos y conformarnos con acceder a un complejo playoff de ascenso a Liga Smartbank. Y aún con todo esto, optimismo, 24 puntos en juego y a 4 puntos del líder, un Alcorcón que todavía tiene que visitar el fortín de Riazor. Por lo tanto, es momento de no perder ni un segundo y demostrar sobre el verde, que es donde se logran los objetivos y no en las salas de prensa con películas soporíferas e injustificadas totalmente en muchas de las ocasiones.

# VEN Y SALTA SIN PARAR

JUST KEEP JUMPING

CLIMB WALL



INDOOR TRAMPOLINE PARK

RESERVA YA TUS ENTRADAS EN [www.urbanplanetjump.es/oleiros](http://www.urbanplanetjump.es/oleiros)

CENTRO COMERCIAL PARQUE OLEIROS



**PELUQUERÍA**  
de caballeros  
**Alberto**

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

**TIRA DO PLAYA**

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

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

**BAR CIUDAD**

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

TENEMOS Karaoke

Desde Diciembre de 2019

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

*El taller de los relojes*  
TRADICIÓN RELOJERA DESDE 1957

REPARACIÓN Y RESTAURACIÓN DE TODO TIPO DE RELOJES

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

CONSTRUCCIONES DE GALICIA

**CONDEGA, S.L.**

TRABAJOS DE DESAMANTADO RERA15/137  
PRESUPUESTOS SIN COMPROMISO

☎ 981 242 579

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

**CAÑÁS**  
Panadería - Pastelería

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

*Vinoteca*  
**TABERNA XXI**  
Restaurante

Rúa Río de Canles 1  
15.175 Carral (A Coruña)  
981 671 370

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

**ESTADIO ABA**

**SÁBADO 08 ABR**

**RC DEPORTIVO**

VS



Jornadas de la Calçotada en  
**Casa ASSUMPTA**  
 TURISMO RURAL

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

**RESERVE SU MESA**  
 639 361 484



Charcutería  
**Los Emigrantes**  
 Desde 1965

Jamones y Embutidos Ibéricos  
 Quesos

Productos de  
 "Cerdo Celta"

Vinos - Conservas  
 Delicatessen

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

# ANCA RIAZOR

2023 · 19:00 H.



**CF FUENLABRADA**

TAPAS      CERVEXARÍA      RACIONES

**CANOSA**

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

**ESQUINA DE ORO** CAFE-BAR

ABIERTO TODOS LOS DÍAS DESDE LAS 6:00 AM

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

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

**CERVECERÍA GOAL**

ESPECIALIDAD EN PIZZAS, TAPAS VARIADAS Y PULPO

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

**El Tío Juan**

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

C/ Rafael Alberti A Coruña  
 Tel: 881 067 613

**Paradavella**

Comedor privado

Todos los jueves gran cocido de A fonsagrada

Desayunos  
 Tapas  
 Comida Casera

Avda. Ernesto Che Guevara, 11  
 15172 Santa Cristina - Oleiros - A Coruña  
 e-mail: paradavellahosteleria@yahoo.es  
 facebookparadavellahosteleria  
 Telf: 981 637 061









**LICORES**      **CREMAS**      **VINOS**

  
 Destileria  
**CASA TORREIRO**  
 LICORES & HIERBAS CAFÉ

**T. 981.673.026**

**ATRIO 2, 15318 ABEGONDO  
A CORUÑA**

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

Abierto de **Martes a Domingo**

**LA  
ESCON  
DITA**

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


  
 @laescondita\_coruna

 aria.mesonpulpeira

**A Ría**

**Mesón - Pulpeira**

**981 663 142**

Paseo dos Templarios, 5 - O Temple - Cambre

CERRAMOS POR DESCANSO  
LOS DOMINGOS TARDE Y LUNES TODO EL DÍA







# RC DEPORTIVO



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

O Sabor da Terra

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

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



AGASALLOS DA TERRA

C/Rafael Alberti, 33  
15008 - A Coruña

T. 636 000 777   
agasallosdaterra@gmail.com Agasallosdaterra

“O MELLOR DA NOSA TERRA”

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

Mesón  
TAPAS  
obobo

1er Premio Nacional  
de tortilla de patata

COMIDA Y POSTRES CASEROS EN  
EL MESÓN DE TODA LA VIDA

981 927 237

www.mesonobo.es

mesonobo@hotmail.com

Menéndez Pelayo, 18 - A Coruña







## EL DEPOR NO PUEDE SEGUIR CON EL MISMO PLAN A DOMICILIO

El pobre rendimiento del equipo lejos de Riazor complica el principal objetivo de la temporada 2022/23.

**E**l Depor se volvió a estrellar fuera de casa, tónica que se viene repitiendo de manera casi constante durante la gran parte de la temporada, lo que deja claro que el equipo no encuentra la fórmula, o más bien, que la fórmula que viene utilizando Óscar Cano no es la adecuada en los encuentros lejos de Riazor, ya que es una evidencia que el plan es siempre el mismo, repitiéndose los errores una y otra vez. Al equipo le cuesta muchísimo en ataque, no domina la situación casi en ningún momento y a la vez comete errores en defensa que son impropios en una categoría como la Primera RFEF. Un triunfo en los últimos siete encuentros a domicilio es un bagaje paupérrimo para una plantilla que busca el ascenso directo. Por si fuera poco, la paciencia de la afición se terminó por completo y así lo mostró en los dos últimos choques a domicilio, para los que se desplazó en masa con la ilusión de apoyar a los suyos. Los esperpentos vividos desquician a cualquiera y terminaron despidiendo a su Depor con una sonora bronca, y además de manera más que merecida. Las principales iras fueron descargadas sobre un Óscar Cano

que agotó su crédito en A Coruña. Pocas veces un técnico tuvo tantas críticas y recibió tantos cánticos en su contra, por no decir ninguno en al menos las últimas tres décadas. El técnico granadino tiene la especial habilidad de buscar excusas irrisorias en cada rueda de prensa, cuando es él culpable número uno de tener al equipo desquiciado con decisiones absurdas, defenestrando a cerca de media plantilla e insistiendo en planes suicidas, como ya quedó más que demostrado. Por si fuera poco, su lectura de los partidos es inexistente, y es una evidencia que el Depor se dejó puntos que tenía en el bolsillo por las absurdades absolutas desde el banquillo, lo que termina quemando a cualquier vestuario. Encuentros como los vividos ante Alcorcón, San Fernando o mismo el otro día en Salamanca, cuando cualquier aficionado estaba viendo lo que iba a suceder con Olabe, quien terminó expulsado, son tan solo algunos de los ejemplos para comprobar que el técnico granadino se equivocó gravemente y debe reflexionar de cara a un futuro si quiere tener alguna posibilidad de seguir teniendo oportunidades en el mundo del balompié.



**CARNES Y PESCADOS  
A LA BRASA**

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



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

Maestro parrillero Raúl Gutiérrez

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





# EN SALAMANCA SE VOLVIÓ A VER LA PEOR CARA DEL EQUIPO

Los blanquiazules apenas variaron su habitual plan de partido y el resultado volvió a ser esperpéntico

**E**l desplazamiento a Salamanca estaba marcado en rojo en el calendario de la afición deportivista desde que se conoció el sorteo en el mes de julio. Y es que la hermandad entre aficiones es total y absoluta y por si fuera poco, el viaje es de los más cortos del curso. De esta manera, más de 2000 deportivistas invadieron la capital charra, viviéndose una auténtica fiesta del fútbol en el Reina Sofía, la cual terminó como siempre últimamente, es decir, con una gran celebración local y con la afición del Depor hecha añicos y sufriendo. El partido del equipo de Óscar Cano fue horroroso una vez más, con el mismo plan de partido de siempre, en el que todavía nadie sabe que se pretende con eso y eso va más allá de utilizar a unos u a otros jugadores. El técnico granadino dejó esta vez a Rubén Díez en el banquillo para dar entrada a un Saverio que no ha demostrado absolutamente nada desde que llegó a A Coruña en el mercado invernal, pero que ya dispuso de diferentes oportunidades entre los elegidos. Menuda diferencia con Peque, un talentoso canterano al que tiene defenestrado, con cero titularidades en todo el curso, tras haber sido decisivo para sumar puntos en diferentes encuentros saliendo desde el banquillo. Volver a meter a Villares en el lateral derecho, para evitar poner a otro canterano como Trilli, una de las máximas promesas del fútbol nacional, dejan bien a las claras que todo esto va mucho más allá del fútbol o simplemente que este entrenador no está a la altura de las circunstancias. Mirar a la cantera y ver como en el Fabril hay futbolistas con más nivel que muchos de los del primer equipo, es otro esperpento más de un entrenador caducado y que ya demostró en otros lugares del panorama nacional que no está preparado para lidiar con plantillas del fútbol profesional o semiprofesional, siendo cesado en la mayoría de las ocasiones, tras escándalos increíbles y pocas veces vistos en ligas como la antigua Segunda "B" o actual Primera RFEF.



T. 609 04 04 17  
Rúa Cruceiro, 6, Cambre





## ROBERTO OLABE: “COMETÍ UN ERROR QUE LAMENTO MUCHO”

El mediocentro fue expulsado ante Unionistas y de los nervios rompió la puerta del vestuario blanquiazul.

**R**oberto Olabe se disculpó tras la expulsión sufrida en el Reina Sofía de Salamanca, dejando a su equipo en inferioridad con más de 40 minutos por disputarse. Por si fuera poco, los nervios jugaron una mala pasada al futbolista, que cuando se retiró del campo terminó por romper la puerta del vestuario en el que se hospedaba la expedición blanquiazul. No es la primera vez que sucede algo así en el mundo del deporte y a buen seguro que no será la última, pero ello no quita que el gesto haya sido una auténtica salvajada, solo teniendo algo de disculpa por el hecho de estar a mil pulsaciones en momentos muy puntuales y que conllevan mucha presión. El jugador fue el primero que se dio cuenta de que no había estado bien y pidió disculpas de manera pública a través de sus redes sociales, gesto de agradecer y que dice mucho, pues todo el mundo se suele equivocar en la vida en alguna ocasión, pero no todas las personas tienen la valentía de reconocerlo. “Hola deportivistas. Ayer cometí un error que lamento mucho, porque perjudicó a mi

equipo e hizo mucho daño a mi afición. Quiero pedir perdón. Desde una profunda reflexión personal quiero disculparme ante el staff, la afición y mis compañeros por dejarles con uno menos en un momento crucial del partido y de la competición. Lo he hecho ya en persona y quiero hacerlo también de manera pública. También pedir perdón a la gente de Unionistas, tras el partido les pedí disculpas e insisto en mi deseo de pagar los desperfectos ocasionados. Me duele que esto ocurriera en Salamanca, ciudad con la que me une un profundo vínculo sentimental. Y quiero disculparme de forma especial con la afición del Deportivo. Quiero que sepáis que entiendo este deporte como un compromiso y que desde mi llegada me he entregado día a día para ayudar a lograr el ascenso. Sigo pensando que lograremos el objetivo y trabajaré, más duro si cabe, para que lo consigamos juntos. Soy una persona que no se esconde de las adversidades y asumiré las consecuencias que deriven de mis actos. Gracias por escucharme”.



*Santa Cruz*  
desde 1951

*As. nosas tendas*

- Viñas de Babilonia, 16. Santa Cruz
- Emilia Pardo Bazán, 1, Santa Cruz
- República Argentina, 114. Dorneda
- Rúa Padre Feijóo, 3. A Coruña

*Contacto*

-  981 64 85 18 / 981 61 40 78
-  [santacruz@santacruz1951.com](mailto:santacruz@santacruz1951.com)
-  [www.santacruz1951.com](http://www.santacruz1951.com)



VISITA NUESTRA  
TIENDA ONLINE







## EL ASCENSO DIRECTO CONTINÚA SIENDO POSIBLE

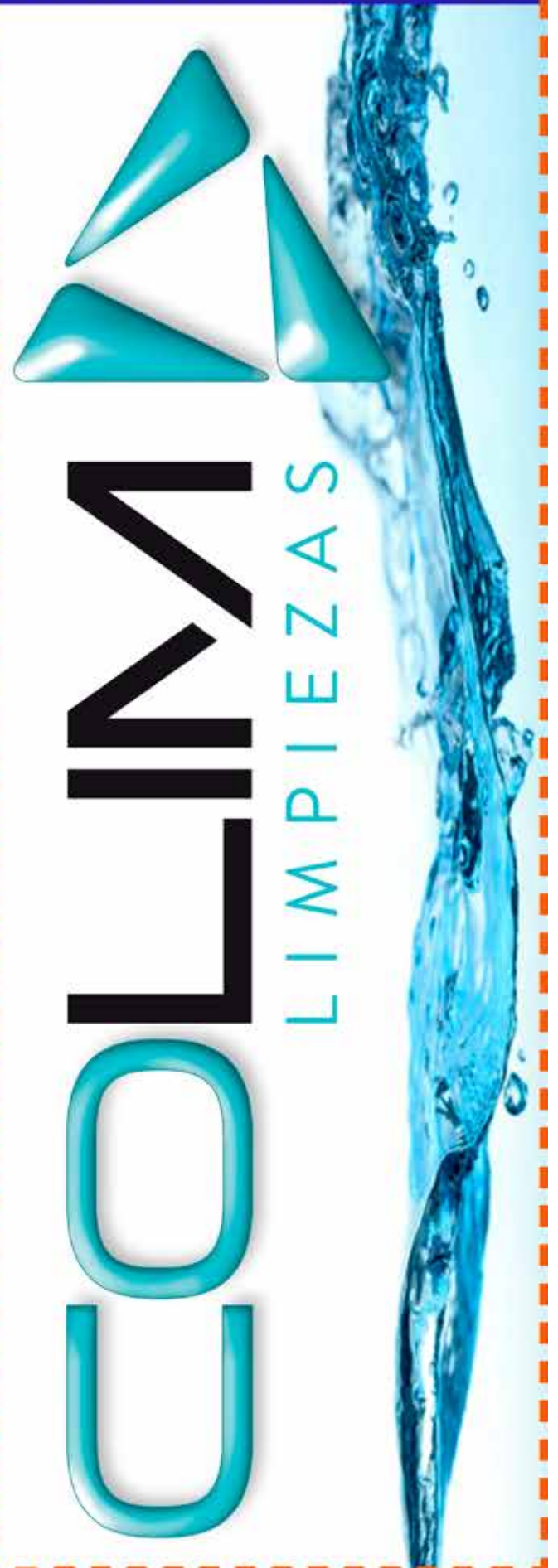
A pesar de la gran irregularidad mostrada, el Depor tiene el primer puesto a tan solo cuatro puntos.

**P**arece una utopía poder hablar de ascenso directo, sobre todo viendo el rendimiento del Depor lejos de A Coruña, pero a la vez es inevitable hacerlo cuando la primera plaza la tienen los blanquiazules a tan solo cuatro puntos de distancia y con enfrentamientos directos por jugarse. Los deportivistas tienen que visitar todavía al Racing de Ferrol y recibir al Alcorcón en Riazor, partidos que se antojan como determinantes para poder aspirar a algo más. Ir con el agua al cuello nunca suele ser buen consejo, pero en este club se han vivido situaciones tan rocambolescas e increíbles en la última década, que ya no se sabe si el destino cambiará justo cuando más complicado parece todo. De primeras, lo que es innegociable es que toda posibilidad comienza por no fallar ante el Fuenlabrada en casa esta semana, pues de hacerlo ya sería la piedra definitiva en el camino para tener que mirar de manera urgente a asegurar el play off y de paso para olvidarnos todos de soñar con la primera posición. A partir de ahí llegará un derbi ante el Racing de Ferrol, el cual, tal como está la tabla, se presenta como una auténtica final para ambas entidades. Solo en pensar cómo rinde el equipo a domicilio es para echarse a tamblar, más aún viendo a los verdillos en un momento de forma magnífico, con un buen puñado de jugadores demostrando que la Primera RFEF se le queda pequeña, llevándose la palma un Carlos Vicente que es un verdadero puñal en el flanco derecho del terreno de juego. El partido a partido del que hablaba Óscar Cano quedó ya en el olvido, pues ya solo quedan ocho jornadas y las urgencias son máximas. El destino ha querido que al Depor se le haya presentado una última oportunidad, a pesar de un curso muy mediocre, veremos si es capaz de aprovecharla o si por el contrario continúa sumando motivos para la desesperación máxima de lo que es sin duda la mejor afición del fútbol español.

# ¡HOY GANAMOS!

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

981171600 - [www.colim.es](http://www.colim.es)







## EL DESPLAZAMIENTO A FERROL VOLVERÁ A SER ESPECTACULAR

La afición del Depor está batiendo todos los registros en la categoría de bronce del fútbol nacional.

**E**l RC Deportivo volverá a contar con el aliento de miles de sus aficionados en un encuentro como visitante, lo que ya sucedió en infinidad de ocasiones en el curso actual, llevándose la palma los desplazamientos a León y a Salamanca. Para el derbi ante el Racing no hay entradas en la zona visitante desde que salió la pre-reserva, pero es que mayores hay claros indicios de que la afición del Depor copará parte de la zona local, pues aunque el derbi es de alto voltaje, no es menos cierto que las ciudades de A Coruña y Ferrol están poco menos que pegadas y quién mas o quién menos comparte amigos y familia en ambos municipios, siendo la hermandad máxima a la hora de la verdad. A su vez, hay un gran número de aficionados del Depor en la villa departamental, lo que habla claro sobre lo que secederá en A Malata la próxima jornada liguera del equipo blanquiazul a domicilio. El partido promete ser de altura, pues ambos equipos pelean por el ascenso de tú a tú, con

jugadores de mucha calidad en ambos bandos. Mirando a las sensaciones, falta por jugarse la jornada de este fin de semana, pero es evidente que los verdillos llegan mejor al duelo, pasando nuevamente por un gran momento en la campaña, el cual comienza a recordar al de comienzo de curso, cuando los departamentales fueron capaces de sumar 19 de los primeros 21 puntos que hubo en juego. El Depor llegará con la esperanza de llevarse el derbi y de paso, siempre que previamente sea capaz de deshacerse del Fuenlabrada, volver a soñar con la posibilidad de lograr un ascenso directo que a día de hoy parece muy lejano. Cambiar el plan de partido de los encuentros a domicilio se antoja como fundamental, veremos si por fin en Ferrol sucede y de paso se da de una vez por todas con la tecla. Plantilla hay para ello, además de un equipo filial con calidad a raudales y con piezas capaces de cambiar signos de los encuentros. Ahora le toca al cuerpo técnico dar el do de pecho.

**RESTAURANTE PRELUDIO**

C/ Rua do Mar nº 2 · 15179 Santa Cruz (Oleiros)  
 T.: 981 61 42 57 - 981 61 52 78  
 Email : info@restaurantepreludio.com · http://restaurantepreludio.com





# LA COPA DE 1912 YA ES EL PRIMER TÍTULO OFICIAL DEL DEPOR

Tuvieron que pasar 111 años para que se reparase una injusticia que estuvo cerca de caer en el olvido.

El pasado 25 de marzo saltaba la noticia de manera oficial y el RC Deportivo la hacía pública a las 14:43 horas. En ese momento, el corazón de los deportivistas dio un vuelco y la alegría se apoderó de todos, ya que la Real Federación Española de Fútbol había dado la razón a la junta directiva comandada por Antonio Couceiro, ratificando la oficialidad de la Copa de España de 1912 que conquistó el RC Deportivo ante el Vigo, lo que incrementa su palmarés de 6 a 7 títulos nacionales absolutos. La decisión definitiva fue ratificada, después de presentar el Depor todo tipo de pruebas, en una junta directiva de la RFEF celebrada en la ciudad de Málaga. El ente rector del fútbol nacional recibió el pasado mes de diciembre un escrito del RC Deportivo basado en el libro “De la Sala Calvet al título olvidado. Albores del RC Deportivo 1901-1912”, obra de Rubén Ventureira, en el que se resumía en once puntos los argumentos para que fuese considerado como

un trofeo oficial nacional de máxima categoría la mencionada Copa de España de 1912. Posteriormente, la RFEF ha analizado toda la documentación aportada y ha tenido en cuenta los informes vinculados de expertos en la materia histórica del fútbol, quienes no lo dudaron y valoraron de manera positiva la reclamación deportivista.

En época de vacas flacas, aumentar el palmarés solo puede pasar en el club más peculiar del fútbol nacional y sin duda, y se vuelve a demostrar una vez más, uno de los más grandes, logrando gestas prácticamente desde su fundación en el año 1906. Tuvieron que pasar 111 años para reponer aquella injusticia que casi queda en el olvido, pero la Copa de 1912 ya está aquí y por fin luce con orgullo en las vitrinas blanquiazules. Siete títulos oficiales, ese es el reto a superar por un club gallego para poder decir que es más grande que un Rey de Galicia dormido, pero cubierto de gloria por los cuatro costados.

RESTAURANTE • CERVECERÍA

**Torre Internacional**

PARRILLA • RACIONES • PLANCHA

RESERVAS  
**881 968 627**

Av. Navarra, 53 • 15002 A Coruña

ESCANEA NUESTRA CARTA









## EL DEPOR ABANCA PASA POR EL PEOR MOMENTO DEL CURSO

Las de Irene Ferreras solo ganaron un partido de los últimos siete, aunque continúan con aspiraciones.

Todos los equipos suelen tener algún momento más débil a lo largo de diez meses de competición, y el del Depor Abanca llegó en las jornadas jugadas en febrero y marzo, pues las de Irene Ferreras solo fueron capaz de sumar una victoria en los últimos siete duelos, perdiendo tres encuentros y empatando otros tres. Urge una reacción, pues además el equipo está en plena lucha por el ascenso directo, pues aunque el liderato esté lejos, el Barcelona "B" no cuenta para el salto a Primera, por lo que la segunda plaza vale oro en esta ocasión y el Depor está a tan solo un punto de ella. El calendario que le queda a las nuestra es asequible, aunque en la segunda categoría del fútbol femenino nacional la igualdad es absoluta, cualquiera le puede ganar a cualquiera, y eso debe tenerlo muy claro un grupo que tiene mucho nivel y está capacitado para poder llevarse el gato al agua. En caso de no conseguirlo de manera directa, todavía estaría la posibilidad del play off, para el que se

clasifican cuatro equipos, poniéndose una plaza de ascenso en juego, con lo que en caso de acudir a él, las blanquiazules deberían superar dos rondas para plantarse en Primera División. La Ciudad Deportiva de Abegondo debe ser un fortín ante Oviedo y Juan Grande, pues esos puntos no deben escaparse bajo ningún concepto para poder lograr el éxito. A domicilio esperan duelos ante Albacete, Rayo Vallecano y Dux Logroño.

También el Depor Abanca "B" se la juega en las últimas cinco jornadas del curso, pues las de Kevin Cabado son segundas, a un solo punto de la primera posición, ocupada por el Sporting de Gijón. En esta liga solo hay premio gordo para el campeón, pero si el filial no logra alcanzarlo, no debe quedar en el olvido su grandísima temporada y sobre todo, el gran nivel de un grupo que cada vez tiene a más jugadoras preparadas para poder dar el salto al primer equipo en un futuro no muy lejano.

# CGasesores

sucesiones | empresas | autónomos

## RENTA 2022

C/ Entrepeñas, 9  
cgasesoria@hotmail.com



981 276 166  
604 054 117



# EL FABRIL AFRONTARÁ TRES FINALES EN BUSCA DEL TÍTULO

Los de Óscar Gilsanz cuentan con una renta de dos puntos y el golaverage, cuando quedan nueve en juego.

Tres finales para alcanzar la gloria. Eso es lo que le queda al Fabril para poder celebrar el título liguero de Tercera División y con ello lograr el ascenso directo a Segunda RFEF. Su ventaja es de dos puntos y el golaverage con respecto al segundo clasificado, un Arosa SC que a buen seguro no lo pondrá nada sencillo. El calendario para los de Óscar Gilsanz tiene encuentros complicados, pero a los Vilagarcía también les queda por enfrentarse a huesos muy duros de roer. El Fabril jugará a domicilio ante Somozas y Barco y como local ante el Racing Villalbés en Abegondo, mientras que los arlequinados jugarán a domicilio ante UD Ourense y Racing Villalbés, mientras que ante su público lo harán ante la UD Somozas. La igualdad es total y absoluta en una Tercera División en la que habrá un gran número de descensos en el curso actual y además siendo ya de por sí una competición corta, de tan solo 16 equipos, con lo que todos se están jugando algo, bien sea por arriba o por abajo, habiendo incluso clubes que pelean por las dos cosas a la vez, lo que habla por sí solo sobre la situación.

El Fabril afronta el tramo decisivo en una forma muy buena y plenamente concienciado de lo que viene, siendo la confianza máxima, ya que entre otras cosas, la mayoría de los futbolistas ya saben lo que es bailar en escenarios de altura en los últimos años, con lo que es muy complicado que les pueda la presión. Celebrar el campeonato sería una gran alegría para una afición deportivista cargada de decepciones en los últimos años y que necesita volver a tomar impulso, siendo este ascenso del filial la primera gran ocasión para cambiar la dinámica e ir a por más.

Mirando al capítulo individual, Martín Ochoa continúa como máximo artillero de la categoría con autoridad, Hugo Ríos continúa dando que hablar con paradas sensacionales que lo asentaron en la titularidad, mientras que Mella, una de las grandes perla de este equipo, está cada vez más en forma, tras dejar atrás varios meses de baja por una pubalgia.



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

675590964

www.oklegalabogados.es

contacto@oklegalabogados.es

**OK** LEGAL  
ABOGADOS

**VIZOSO** | **GA**  
GESTIÓN

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

881 940 702

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



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



**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 >>**



**Peugeot 308**



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

**18.700€**

**27 UD. en stock >>**



**Nissan Juke**



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

**15.400€**

**11 UD. en stock >>**



**Peugeot 2008**



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

**21.500€**

**21 UD. en stock >>**



**Peugeot 208**



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

**17.900€**

**15 UD. en stock >>**



**Nissan Micra**



1G-T 66 kW (90 CV) S&S N-Connecta  
Gasolina / Manual  
90.864 Km / 2018

**13.700€**

**13 UD. en stock >>**



**Peugeot 3008**



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

**23.900€**

**25 UD. en stock >>**



**Fiat Ducato**



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

**24.900€**

**21 UD. en stock >>**



**¡y mucho más!**

**HÍBRIDOS y ELÉCTRICOS**

**Hasta 12.000€**

**Entre 12.000€ y 22.000€**

**De más de 22.000€**



EL EQUIPO VISITANTE

# CF FUENLABRADA



ESTA HAMBURGUESA SE MERECE

**UN ASCENSO DIRECTO**

HAZ TU PEDIDO EN

**OHMYFOOD.ONLINE**



OH MY  
FOOD  
SÍGUENOS EN  
@OHMYFOOD.ONLINE

JUST EAT

Glovo

COMO DIJO LUCAS

**NO SOY UNA  
ESTRELLA**

**SOY LA MISMA  
DE SIEMPRE**

**LA DE MONELOS**

**PICNIC**  
BAR

SÍGUENOS EN @PICNIC\_BAR

**C / FELIX ACEVEDO, 9  
15008 A CORUÑA  
881 897 493**

**AVD / MONELOS, 57  
15009 A CORUÑA  
981 281 002**





# PARTIDO CON MORBO ANTE EL FUENLABRADA EN RIAZOR

La entidad madrileña pelea por la permanencia, tras caer el pasado curso desde la Segunda División.

**P**artido con morbo el de este sábado a las 19 horas en el Estadio de Riazor, pues llega el Fuenlabrada. Y lo hará por segunda vez desde que se saltase todos los protocolos en plena pandemia del covid, con la clara intención de intentar manipular la liga y sacar rédito para poder disputar el play off de ascenso a Primera División. La primera fue sin público y días después del escándalo, cuando la LFP mandó disputar un encuentro fuera de una última jornada unificada, saltándose la ley y sin que la justicia todavía haya hecho nada a día de hoy para reponer un escándalo que dio con el Depor en Primera RFEF. Méritos hicieron los blanquiazules para descender, las cosas como son, pero no es menos cierto que en la última jornada fueron atropellados como no se recuerda en una liga de carácter profesional. Los escándalos entre Fuenlabrada y LFP se fueron conociendo según fueron pasando los días, quedando manchado por completo el nombre de una entidad madrileña que pasó a ser odiada en todos los campos del fútbol nacional. La inestabilidad absoluta se apoderó de un club que, tras perder en A Coruña en el encuentro de la vergüenza, quedó fuera de aquel play off, perdiendo fuelle el curso siguiente y terminando por hundirse del todo la pasada campaña, cuando descendió con estrépito. En el curso actual no mejoraron las cosas, y tras anunciar su presidente, Jonathan Praena, que el objetivo innegociable era regresar a Segunda, la realidad dice que los suyos están en la pelea por no descender, caminando a 17 puntos de las posiciones de play off y a 23 del liderato. La plantilla azulilla no es mala, cuenta con jugadores de nivel, pero lograr estabilidad en una entidad sin rumbo alguno y con una junta directiva incapaz se antoja como un verdadero imposible. El partido no será sencillo para el Depor, pero debe ser capaz de sacarlo ante un equipo que es el segundo peor como visitante, tras sumar tan solo 9 puntos de 45 posibles.





**Movilec**  
Electricidad, s.l.

**TODO TIPO DE INSTALACIONES Y REPARACIONES ELÉCTRICAS**

- INSTALACIONES Y REPARACIONES ELÉCTRICAS EN VIVIENDA Y COMUNIDADES
- PORTEROS AUTOMÁTICOS Y VIDEOPORTEROS
- CALEFACCIONES DE CALOR AZUL Y ACUMULADORES PARA DISCRIMINACIÓN HORARIA
- MANTENIMIENTOS ELÉCTRICOS REPARACIONES Y REFORMAS DEL HOGAR.

**Tel: 881 886 477 - Servicio de atención 24h: 678 854 053**



✉ [movilec@movilecelectricidad.com](mailto:movilec@movilecelectricidad.com)
📍 Merced, 75 Bajo - 15009 A Coruña



**E113**  
restaurante

UN RESTAURANTE CON VISTAS AL MAR,  
SITUADO EN UN SITIO TRANQUILO Y APACIBLE

T: 981 923 213  
[info@restauranteel13.es](mailto:info@restauranteel13.es) - [www.restauranteel13.es](http://www.restauranteel13.es)  
 Rúa do castelo 3 . 15179 Oleiros A Coruña







WWW.JLPUBLICACIONES.COM



# LLEGA EL SEGUNDO PEOR VISITANTE DEL CAMPEONATO

Los azulillos tan solo fueron capaces de sumar 9 puntos de 45 posibles cuando juegan a domicilio.

El Fuenlabrada 2022/2023 fue confeccionado para pelear por cotas mayores, o al menos esa fue la intención de una directiva que sacó pecho antes de comenzar el curso, con su presidente a la cabeza dejando claro que contaban con una plantilla de las mejores del campeonato. El descenso desde Segunda División devolvió a la realidad a un club bajo sospecha y en el foco de todas las entidades nacionales por un compadreo escandaloso con el presidente de la LFP, el cual ni pudieron tratar de disimular llegado el momento, ante las conversaciones descubiertas y hechas públicas por medios como OK Diario. Ya en la actual campaña, las cosas no mejoraron ni un ápice y los madrileños pelean en el fondo de la tabla, siendo uno de sus principales problemas los encuentros a domicilio, en los que tan solo fueron capaces de

sacar 9 puntos, tras ganar a Linares y San Sebastian de los Reyes y empatar ante Alcorcón, Pontevedra y Unionistas de Salamanca. Las derrotas a domicilio ante Mérida, Algeciras, Racing de Ferrol, Ceuta, Talavera, Linense, San Fernando, Majadahonda, Córdoba y Cultural Leonesa dejan bien a las claras los graves problemas de una plantilla que se ve con el agua al cuello cuando pocos eran los que podían esperarlo. No debe fiarse el Depor por ello, pues ya entramos en las últimas ocho jornadas del campeonato y ahí cambia todo ante la gran necesidad de puntos de todos los rivales para alcanzar unos u otros objetivos. El 105x68 de Riazor, muy lejos de las medidas del Fernando Torres, deben ser otro dato a tener muy en cuenta, pues a buen seguro que juegan un papel muy importante en favor del conjunto herculino.



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



Alfoli, 7 - BETANZOS (A Coruña)

☎ 658 471 455 - 665 386 685



[www.aguasdoparanocoruna.es](http://www.aguasdoparanocoruna.es)



☎ 698-179-888

[aitor@aguasdoparanocoruna.es](mailto:aitor@aguasdoparanocoruna.es)

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

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



restaurante hindu

# लक्ष्मी

इसरोर, तंतवोर पु वेदीरोर

**Auténtica comida Hindú**



MENÚ DEL DIA 11,90 € (DE LUNES A VIERNES)  
ENTRANTE, PRIMER PLATO, ARROZ O PAN, BEBIDA NO INCLUIDA

Avda, La Concordia, 199 - 15009 A CORUÑA  
(Antigua Avda. de los Caidos)

PEDIDOS Y RESERVAS T.- 881 250 496



Ronda de Outeiro, 111 · T. 881 918 852  
15007 A CORUÑA

(TODO TIPO DE CONSUMICIONES EN LOCAL O PARA LLEVAR)  
RESTAURANTE TURCO RESTAURANTE HINDÚ





**POLIDEPORTIVO**





## LA MEJOR RACHA DE LA HISTORIA SE TERMINÓ EN ALICANTE

El Leyma cayó tras sumar nueve triunfos consecutivos, lo que no le impide continuar en la tercera plaza.

**E**l Leyma Basquet Coruña vio como llegaba a su fin la mejor racha de su historia, cayendo en Alicante, tras nueve triunfos consecutivos, trece en catorce jornadas, lo que llevó al equipo a ascender desde la décima plaza de la tabla clasificatoria hasta la tercera, convirtiéndose los naranjas en uno de los verdaderos cocos de la Liga LEB Oro. El encuentro en tierras alicantinas estuvo completamente igualado hasta que se llegó a la mitad del último cuarto, momento en el que los locales encontraron el aro desde más allá del 6,75 de manera apabullante y también con una dosis de fortuna importante, lo que les llevó a tomar la ventaja suficiente como para que los herculinos no tuviesen opciones en unos últimos minutos en los que se dejaron ir un poco, cayendo por quince puntos de diferencia (91-76). De esa manera, el equipo dirigido brillantemente por Diego Epifanio mordía el polvo dos meses y medio después de su última derrota, lo que habla claro del estado de forma

de este grupo de jugadores y de los objetivos por los que lucharán de aquí al término del curso. Con el play off en el bolsillo, la siguiente meta pasa por asegurar el ser cabeza de serie de cara a la primera eliminatoria, ya si pudiese ser finalizando en la actual tercera plaza, pues sería la guinda a una fase regular de auténtico ensueño. Y es que los Barrueta, Filipovic, Galán, Lunqvist, Nwogbo, Diagne, Font, Jakovics, Álex Hernández, Javi Vega y Simeunovic enamoran, veremos ahora si son capaces de escribir una de las páginas más gloriosas de la historia del baloncesto coruñés, emulando un salto a la élite como el conseguido por el histórico Bosco en aquel lejano mayo de 1968. Queda lo más bonito de la temporada y si algo está consiguiendo la entidad naranja es enganchar por completo al baloncesto a una ciudad que cada día que pasa da un mayor colorido a las gradas del Palacio de los Deportes de Riazor, algo poco menos que impensable hace bien poco.



**KIUSAO**  
KUNG FU

ESCUELAS  
WING CHUN &  
ARTES MARCIALES

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

Fisioterapeuta

Técnico Deportivo

Cinturón Negro 5º DAN

Maestro de Entrenadores FELODA

20 años de experiencia en Artes Marciales

Instructor profesional de Wing Chun de adultos e infantil

Fundador de las Escuelas de Wing Chun Kiusao Kung Fu

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



**MAESTRO SIFU JUAN SALDEÑO**

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

kiosaokungfu.com f Instagram YouTube



# EL CLUB PELOTA CORUÑA REGRESÓ A DIVISIÓN DE HONOR

Los herculinos brillaron en la temporada regular, dando la estocada definitiva en la fase de ascenso.

**E**xcelente papel del Club Pelota Coruña en el Campeonato de España de Primera División, el cual concluyó el pasado fin de semana con la disputa de la Fase de Ascenso. Las noticias fueron sobresalientes, ya que los herculinos fueron Campeones de España de la categoría y con ello lograron el ascenso a la División de Honor. Tras haber ganado el sábado en la primera semifinal ante Adurtza Jai Alai en ambas modalidades, paleta de cuero y pala corta, la finalísima fue ante el ganador de la segunda semifinal, Lagun Artea Promesas de Sestao, cediendo en el primer partido jugado de paleta:

## CLUB PELOTA CORUÑA (1) - LAGUN ARTEA PROMESAS (2)

(12-15, 15-13 y 08-10).

Jugaron por P. Coruña, Aitor Estefano y Xabier Ibarlucea, por el adversario Endika Garcia y Xabier Sánchez

Ya En Pala Corta las cosas fueron diferentes, pues la pareja formada por Gonzalo Martinez y Ion Olazaba no dio opción, ganando a Unai Zábala y David Ruiz con máxima autoridad y por 2-0, lo que volteó la situación.

## CLUB PELOTA CORUÑA (2) - LAGUN AREA PROMESAS (0)

(15-10 y 15-10).

Buenos partidos los que se han visto en el frontón de Arneado de La Rioja, con un nivel excelente de los cuatro pelotaris y con un Gonzalo estelar y un Ion mucho más suelto que en la jornada de semifinales. De esta manera, el Club Pelota Coruña regresó a la élite, algo que ya sabe lo que es, pues estuvo en División de Honor 13 temporadas, siendo la última en el año 2015.



## Antonio Ruibal QUIROPRÁCTICO

Miembro de la Asociación Española de Quiropráctica No. 1038

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

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

Telf: 609 82 69 67



**SUMINISTRADORA AUXILIAR  
DE VENTILACIONES  
Y AISLAMIENTOS**

Nave Industrial - C/ A Granxa, s/n - 15180 - ALVEDRO (A Coruña)  
Telfs.: 981 662 676 / 616 947 544 Telf./Fax: 981 667 794  
sava@sava.es www.sava-sl.com

- POLIESTIRENO EXTRUSIONADO
- MEMBRANAS Y LÁMINAS ASFÁLTICAS
- TABIQUERÍA PLADUR
- MATERIALES ACÚSTICOS
- PUERTAS CORTAFUEGOS, METÁLICAS, SECCIONALES Y CORREDERAS
- GASES INDUSTRIALES, TUBERIAS, CONDUCCION DE AIRE, AISLAMIENTOS DE TUBOS
- COBRES Y ACCESORIOS
- LANA DE ROCA
- FIBRA DE VIDRIO
- FALSOS TECHOS
- VENTILACIÓN, CLIMATIZACIÓN Y TODO TIPO DE SISTEMAS DE DIFUSIÓN
- AIRE ACONDICIONADO

**EKOKAI** SAMSUNG





# LOS SHOOT OUT DIERON LA ESPALDA AL COMBINADO MASCULINO

Gran representación de jugadores coruñeses en los dos combinados autonómicos desplazados a Cataluña.

El Campeonato de España de Hockey Hierba de Selecciones Autonómicas celebrado en Terrassa llegó al final el pasado domingo 2 de abril. En tierras catalanas estuvieron las Selecciones Gallegas, que contaron en sus convocatorias con una buena representación de jugadores y jugadoras de conjuntos de la ciudad de A Coruña.

Los shoot out no empañan el gran papel de la selección gallega sub 16 masculina, pues merecieron más que el octavo puesto final en el Campeonato. Tras una primera jornada muy dura contra Cataluña (11-0), a la postre campeona del campeonato, y victoria contra Canarias (7-3), Galicia se presentaba a la segunda jornada con los deberes hechos y asegurando los cruces del quinto al octavo. Derrotas contra Madrid (6-1) y Asturias (4-1) partidos en los cuales se pudo aumentar la rotación de los jugadores para dar descanso a una última jornada, la tercera, en la que tras dos empates (2-2) contra Cantabria y País Vasco, los shoot out relegaron al octavo puesto final a la expedición gallega, resultado que, como ya mencionamos, no debe empañar el gran trabajo y juego realizado por el equipo.

CLASIFICACIÓN FINAL
1º- CATALUÑA
2º- COMUNIDAD DE MADRID
3º- ANDALUCIA
4º- COMUNIDAD VALENCIANA
5º- CANTABRIA
6º- ASTURIAS
7º- EUSKADI
8º- GALICIA
9º- CANARIAS
10º- ARAGÓN

**Especialidades Isabella**

**PLATOS ESPECIALES**

**PATACON MIXTO**

**PICADAS**

**AREPAS**

**Isabella Café**

colombia

📍 CALLE ALCALDE MARCHESI  
Nº20 A CORUÑA

📷 ISABELLACAFE\_CORUÑA

☎ 981 056 687

**TOSTAS**  
TOASTS

**SURTIDO IBÉRICO**  
IBERIAN ASSORTMENT

**SANDWICHES**  
SANDWICHES

**TAPAS Y RACIONES**  
TAPAS AND PORTIONS

**Elite**

Cocina tradicional desde 1992

PARA LLEVAR - TAKE AWAY

**ENSALADAS**  
SALADS

**REVUELTOS**  
SCRAMBLES

**PESCADOS**  
FISH

**CARNES**  
MEAT

**POSTRES**  
DESSERTS

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





## GRAN SEXTO PUESTO DE LAS CHICAS EN TIERRAS CATALANAS

Carlota Álvarez dio una exhibición bajo palos y fue designada mejor portera del Campeonato de España.

**G**ran Papel de la Selección Gallega femenina en el Campeonato de España, con un sexto puesto, en una cita dominada por Cataluña. Las chicas de Galicia realizaron una muy buena primera fase, siendo solo superadas por la mínima por Euskadi y por la campeona Cataluña, imponiéndose a Canarias y Asturias, para quedar terceras de grupo.

Ya en el cruce para disputar los puestos del 5º al 8º se impusieron a Valencia en la tanda de penaltis shoot out, y ya no pudieron plantar cara a una potente Andalucía, ocupando finalmente una meritoria sexta plaza.

La poca preparación con la que pudieron contar las jugadoras fue clave para no poder alcanzar un mejor puesto para un equipo que fue creciendo a lo largo del campeonato y que vuelve con tres victorias de mucho mérito, a base de esfuerzo e intensidad. Una gran experiencia para unas deportistas que siguen creciendo en su formación y que compitieron al máximo nivel, a pesar de su falta de rodaje, que acabó pesando en la condición física en un campeonato muy exigente. Dentro de la gran actuación del equipo, cabe destacar el magnífico campeonato de Carlota Álvarez, que fue designada como mejor portera del Campeonato de España.

### CLASIFICACIÓN FINAL

1º- CATALUÑA
2º- CANTABRIA
3º- COMUNIDAD DE MADRID
4º- EUSKADI
5º- ANDALUCIA
6º- GALICIA
7º- COMUNIDAD DE VALENCIA
8º- ASTURIAS
9º- CANARIAS
10º- ARAGÓN



**FOTO**

*Loly*

**IMPRESIÓN AL MOMENTO, ENVÍA TUS FOTOS:**

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





 C/Juan Flórez, 47 · 15004 A CORUÑA
  [www.fotololy.es](http://www.fotololy.es)
 981 121 908

**Residencia Fonte do Santo**  
Residencia de personas mayores



*cuestión de cariño*

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





# LA SAGRADA FAMILIA DEBE MARCAR LA DIFERENCIA

Las naranjas confían en hacerse fuertes ante su público para certificar la permanencia en Primera División.

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 diez 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 cinco 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 patidos 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 cuatro encuentros como locales tendrán las naranjas en el tramo decisivo, comenzando por el que disputarán este mismo fin de semana ante Roldán FSF. A partir de ahí, también tendrán que visitar A Coruña: Marín Futsal, Joventut y Mostoles, mientras que el Viaxes Amarelle jugará a domicilio ante Torreblanca, Burela Pescados Rubén y Futsi Navalcarnero, o lo que es lo mismo, tendrá que visitar tres de las canchas más complicadas del campeonato, donde sumar se antoja poco menos que un imposible. Toca hacerse fuertes como locales y si algo demostró el equipo de Basanta es que ahí es capaz de ganar ante cualquier rival.





**PODOLOGIA LUCIA GOMEZ RIVAS**  
REG.SANITARIO N°C-15-004667 - COLEGIADA N°1090

QUIROPODOLOGÍA - ESTUDIO DE LA PISADA - CIRUGÍA UNGUEAL

604 00 91 97 podologiaLuciagomezrivas@gmail.com

C/Francisco Largo Caballero 7, Bajo D - O Burgo-Culleredo, 15670

www.podologia-lucia-gomez-rivas.webnode.es





**LIMPIEZAS ISKRA**



MÁS DE  
**10** AÑOS DE  
EXPERIENCIA

**LIMPIEZAS DE  
COMUNIDADES**

663 897 711



**Desatascos con equipos de alta presión**

**Achique de fosos de ascensor y garaje**

**Inspección de tuberías con videocámara**

**Localización de arquetas con  
sistema emisor receptor**

**Vaciado de fosas sépticas**



CONFÍENOS EL VACIADO DE  
SU FOSA SÉPTICA O DESATASCO,

ESTÁ USTED EN MANOS DE  
LOS MEJORES PROFESIONALES

**B S** DESATASCOS  
BLANCO SAN



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

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

blancosan@blancosan.es · www.blancosan.es





# IVÁN ARES COMENZÓ EL SÚPER CAMPEONATO CON PODIO

El de Cambre también acudió al Terra da Auga, prueba de la Copa de España de Rallyes de Tierra.

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 5 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 era el triunfo, aunque no tuvo la mejor de las suertes.

## TERRA DA AUGA

Como decíamos, Ares acudió al Terra da Auga para coger sensaciones con la tierra antes de la primera cita del Súper Campeonato sobre esa superficie. El resultado fue lo de menos, pues al menos pudo rodar, pero a falta de un tramo tuvo que abandonar. Las cosas se torcieron desde un principio, pues Iván ya tuvo dos salidas de pista durante el shekedown, con lo que no pudo marcar tiempo en la sesión de clasificación, lo que conllevó que tuvo que abrir pista durante la etapa del sábado. Con todo, su excelente pilotaje le llevó a la segunda plaza, la cual parecía que ya tenía en el bolsillo cuando sufrió el percance final a un nada del término del rally. Finalmente el triunfo en Ordes fue para Cohete Suárez, escoltado en el podio por Manuel Osorio y Xavier Vidales.

**Bar Pepecho**  
TAPAS Y RACIONES  
☎ 981 622 887  
AVDA. DEL PUERTO, 35 - 15160 - SADA (A CORUÑA)



cervecería  
**Kristal**  
☎ 881 994 445  
Praza Sagrada Familia, 4  
15174 - Vilaboa - Culleredo

**Pinturas Torreiro**  
APLICACIÓN DE PINTURA INTERIOR Y EXTERIOR  
LACADO DE MUEBLES  
PUERTAS Y VENTANAS DE ALUMINIO  
COLOCACIÓN DE PAPEL PINTADO  
☎ 687 53 10 62  
Travesía Cruceiro, Nº 10  
15178 - Oleiros - La Coruña  
✉ jtpinturastorreado@gmail.com  
🌐 pinturas-torreiro.negocio.site

**CONSTRUCCIONES ESTAINE, S.L.**  
REFORMAS Y ALBAÑILERIA  
T.: 981 756 220 · M.: 615 991 045 · E-mail: estainesl@hotmail.com  
Regueira, 1 - VERDILLO · 15108 CARBALLO





# EL RALLY DE A CORUÑA LEVANTÓ PASIONES UNA VEZ MÁS

Víctor Senra cumplió los pronósticos y volvió a demostrar que no tiene rival en el Gallego.

No tiene rival en el Campeonato de Galicia y lo volvió a demostrar en la primera prueba del curso 2023, el XXVII Rally de A Coruña, imponiéndose con autoridad, dejando claro que el que quiera desbancarlo va a tener que poner mucha más carne en el asador en las siguientes pruebas. Hablamos de Víctor Senra, piloto que se paseó en tierras herculinas, sacando más de un minuto a Alberto Meira y dos y medio a Iago Caamaño, quien deparó una apasionante lucha por el podio con un Paco Dorado que se quedó a tan solo dos segundos del cajón.

El dominio de Víctor Senra fue total, imponiéndose en los ocho tramos, los cuales se desarrollaron a lo largo de la comarca coruñesa y su entorno, por los concellos de Coirós, Aranga, Arteixo, Culleredo y Cerceda. Finalmente recuperó su lugar en lo alto del podio en el Rally de A Coruña, ya que el curso pasado fue segundo clasificado, por detrás de un Iván Ares que había acudido a la cita para preparar el Súper Campeonato de España. Senra participó con

un Citroën C3 WRC, levantando el trofeo en la Plaza de María Pita ante el delirio de un público entregado y de unos fans que lo adoran y lo siguen allá dónde compite. El curso pasado fue el mejor de su carrera deportiva, pues no podemos olvidar que además de ganar el Campeonato Gallego por sexta vez consecutiva, logró también ganar la Copa de España de Rallyes de Asfalto y además lo hizo en ambos casos con una autoridad espectacular, imponiéndose prácticamente en todos los rallyes a los que acudió. Es una leyenda del automovilismo y cada año que pasa lo demuestra de manera más poderosa. Un nuevo título en el Campeonato de Galicia significaría pasar a ser el piloto más laureado del certamen, pues ahora mismo está empatado a títulos con el histórico Germán Castrillón. Llegar a ser el piloto con más rallyes ganados en el Gallego también es otro reto que podría llegar a alcanzar este año, estando ahora mismo tercero, por detrás del propio Germán y de su padre, el gran Manolo Senra.





TALLERES Y GRUAS  
SEOANE

Bosch Car Service

**TALLER DE MECÁNICA, ELECTRICIDAD  
CHAPA Y PINTURA**

**VEHÍCULOS DE SUSTITUCIÓN**

[www.talleresseoane.es](http://www.talleresseoane.es)

☎ 981 662 687 ✉ [gerencia@talleresseoane.es](mailto:gerencia@talleresseoane.es)

📍 G-A, Parc. K2 (Parque Empresarial Alvedro) 15180 Culleredo





[www.pichinreformas.com](http://www.pichinreformas.com)

**REFORMAS Y RENOVABLES**

Baños - Cocinas - Fontanería - Calefacción - Reforma Integral  
Rehabilitación - Obra Nueva - Locales Comerciales  
Carpintería - Tejados - Pladur - Pintura

☎ 666 486 689 ☎ 981 069 840 ✉ [pichingestion@gmail.com](mailto:pichingestion@gmail.com)

📍 Av. Almeiras, 50, Nave B, 15189 Culleredo, A Coruña







# JOSÉ FRANCISCO QUINTÁNS: “VOLVEREMOS A HACER ESOS VIAJES TAN BONITOS A RIAZOR”

La redacción de Coruña Sport entrevistó al presidente de la Peña Deportivista Atalaia de Porto do Son.

José Francisco Quintáns Fernández es el presidente de la Peña Deportivista Atalaia, situada en Porto do Son, un pueblo con gran pasión por la entidad blanquiazul y que está deseoso de una gran celebración. El ascenso a Segunda División está en la cabeza de todos y de ello es muy consciente el presi, que promete volver a Riazor a corto plazo y recuperar así la normalidad perdida con la llegada de la pandemia.

**- José, lo primero, cuéntanos un poquito, Peña Deportivista Atalaia en Porto do Son, ¿cuándo nace la historia?**

“La Peña surgió en el año 1998. Por entonces, ya se había hecho algún viaje, como por ejemplo a la primera final de Copa del Rey al Santiago Bernabéu, en el año 95, pero aún no estaba dada de alta. Ahí se hizo el primer viaje y hubo valientes que viajaron por segunda vez, para los minutos restantes, después de la suspensión, con lo que vieron en directo el gol de Alfredo. Yo era un niño

por entonces, después, cuando ganamos la liga, en el año 2000, ahí la peña ya estaba federada. Las personas que la fundaron se fueron haciendo mayores y hubo que dar el relevo y nosotros cogimos las riendas a raíz del primer descenso, es decir, el de 2011. En estos últimos años está la cosa más parada, pero seguimos estando ahí y pronto estaremos de nuevo en Riazor”.

**- Lo que es una evidencia es que Porto do Son cuenta con un número de deportivistas muy considerables.**

- “Sí, en la zona de A Costa es casi todo el mundo del Deportivo y Porto do Son no es la excepción, predomina el blanquiazul claramente. Como se dice siempre, los de A Costa somos más deportivistas que la propia gente de A Coruña. Aquí hay muchísimo deportivismo, también hay alguna gente del Celta, de hecho, aquí en el Son hay una peña celtista que es de las más antiguas de Galicia, si no la que más, y tiene un buen número de socios”.

**Situado a pocos minutos de la zona de playas.**  
Desayunos  
Tapas y pinchos variados  
Terraza  
Wifi para los clientes

**“ O PIÑEIRO ”**  
**CAFÉ - BAR - ESTANCO**

**Trva. de Chamín, 94 - 15142 - Arteixo (A Coruña)**

**☎ 981 646 701**

# IP ELECTRICIDAD

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

Servicio urgente en averías

PRESUPUESTO SIN COMPROMISO  
INSTALADOR AUTORIZADO  
BTB3000398

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





- Mirando al equipo, llevamos años de mucho sufrimiento, pero ahí está la gente, movilizándose en masa por estos colores y convencida de que este puede ser el año de tomar impulso con el ascenso a Segunda, aún no obteniendo por el momento esa regularidad necesaria fuera de Riazor. El fichaje de Lucas fue muy importante para volver a creer, ¿llegarán esas victorias fuera que permitan al equipo escalar a la primera plaza?

- “Yo creo que el fichaje de Lucas fue muy importante. Tendrá sus seguidores y sus detractores, pero ese gesto de venir aquí en un momento tan complicado, eso nunca lo vamos a olvidar, ese gesto ya no hay quién se lo quite. Bajar dos categorías, perdiendo dinero, es algo que lo honra. Ahora eso sí, todo puede salir bien o mal, él también tiene que ser consciente de dónde estamos y que hay que bajar mucho al barro y jugar en estos campos peculiares, en los que él hace mucho que no juega, y aquí toca poner el mono de trabajo y pelear muchísimo”.

- ¿Cómo ves al equipo a nivel global?

- “Yo al equipo en casa lo veo bien, soy bastante optimista en ese sentido. Después, fuera de casa, hay partidos que se hicieron muy mal, comenzando por el del Castilla al poco de llegar Cano y terminando por los últimos en Salamanca y León. Yo creo que tenemos una buena base, creo que hacía tiempo que no teníamos a jugadores que realmente marcan las diferencias. Isi y Rubén en el medio son muy buenos, después está Mario, luego llegó Lucas, está Quiles... Hay un equipo con mucha clase para esta categoría y de aquí al final toca demostrarlo en el campo, no se puede alternar un partido muy bueno, con dos que no lo son, porque los que están arriba terminarán por no aflojar. Ya estamos en ligera desventaja y a partir de ahora todo lo que se pierda se va a echar mucho en falta y ya puede ser incluso definitivo”.

- Son cuatro puntos a falta de ocho jornadas

- “Cuatro puntos con todos los que quedan en juego, no es una distancia imposible de recortar ni nada que se le parezca, pero es lo que decíamos antes, cada punto que nos dejemos, al no haber tenido regularidad anteriormente, va a ser una losa muy pesada e incluso puede llegar a ser definitiva. Esto es fútbol, ahora todo el mundo se juega la vida, los de abajo van a apretar mucho más, y no sabes lo que puede pasar, ni siquiera sabes que calendario es mejor o peor. El problema que tenemos son las prisas, el año pasado ya fue así y tiene que ser sí o sí. Al final, se trata de acertar con los fichajes, con los entrenadores y con todo. Como decía Arsenio y mirando la situación en la que estamos en los últimos años, aquí no hay tiempo ni para respirar”.

- Un mensaje para la afición y para todos los deportivista del pueblo de Porto do Son.

- “Volveremos más temprano que tarde a hacer esos viajes tan bonitos a Riazor, que entre la pandemia y la resaca de la pandemia, que se prolongó, pues aún no hemos organizado nada desde entonces, pero que a nadie le quepa duda de que volveremos pronto y de que la Peña Deportivista Atalaia volverá a tener su cuota de repercusión. Tanto el Deportivo, que volverá a estar en altas esferas, como nosotros, vamos a volver a resurgir por todo lo alto”.



# Construcciones Veiras y Ferro

**CONSTRUCCIONES Y REFORMAS EN GENERAL**

☎ 981 029 256 ☎ 664 526 162

✉ antonioveiras@hotmail.com

📍 C/Alicante, 4 Bajo - MEICENDE - Arteixo

## ESCAYOLAS Y PLADUR

**ESCAYOLA:** Techos, molduras, cornisas, arcos

**PLADUR:** Armarios, estanterías, paredes

**AISLAMIENTOS:** Térmicos y acústicos

**HUMEDADES:** Prevención y tratamiento

# FARIÑA

Pascual Veiga, 44 bajo  
A CORUÑA

Telf. 649 845 873

antonioocal1971@gamil.com







**COCINA CASERA  
Y TRADICIONAL  
DESDE 1938**

Rúa Cabana - Anceis, 5 • Cambre • T 981 67 40 09

**ALBERTO PICADO POSE**  
— DECORACIÓN DE INTERIORES —

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

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



**Persianas a Grela**

VENTA Y COLOCACIÓN

Enrollables - Mosquiteras - Verticales  
Estores - Venecianas - Motorización

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



**JOSÉ IGNACIO BEIZANA**

Lg. Rieiro - O Esto - A piolla, 2  
15115 cabana de Bergantiños - A Coruña  
Tel.: 629 520 357  
pinturasignaciobeizana@gmail.com



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

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

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



**ESPOREFORMAS**

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



ESPOREFORMAS@GMAIL.COM

TEL: 670 839 163



SERVICIOS DE CONSTRUCCIÓN DE REFORMAS Y DE GESTIÓN DE OBRA  
NUESTRA MISIÓN: SATISFACER LAS NECESIDADES DE NUESTROS CLIENTES

**B.J.S REFORMAS Construcción**

640 525 790 Rúa Barcelona Portal 7 # 1  
666 984 166 b.j.s.reformasinteriorexterior@gmail.com



**Anca 70**

**REPARACIÓN E INSTALACIÓN**

QUEMADORES - CALEFACCIÓN - CALDERAS  
GAS- MANTENIMIENTO - SISTEMAS SOLARES

Andrés Camiño

**Tel. 630 745 668**



# ESPECIAL COMARCA DE A CORUÑA Y ÁREA DE INFLUENCIA



Mesón de cocina gallega en Cee  
PRODUCTOS DE LA TIERRA A PRECIOS ECONÓMICOS

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

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



David  
O  
Barbeiro

Teléfono 881 105 430  
C/ Ángel Fole 7 - 15660  
El Temple - Cambre



**LOPEI**  
CONSTRUCCIONES

Teléfono: 616148103

C/BARCELONA Nº82 BAJO IZQUIERDA 15010 A CORUÑA



**RASANTE SPORT, S.L.**

Av. Ferrocarril, 9 - 15007 A Coruña  
Tel. 981 049 575  
rasantesport@gmail.com - www.rasantesport.com



# GRAN RESULTADO DEL CC BETANZOS-BECANI EN PONTEVEDRA

El equipo juvenil femenino participó en su segunda prueba en Copa de España, brillando una vez más

**E**l equipo juvenil femenino del Club Ciclista Betanzos se desplazaba a Pontevedra a la segunda cita de Copa de España para las chicas del CCB-Becani. Y si en la primera en Noja colocaban a una corredora entre las diez primeras, repetían en esta ocasión con un 8º puesto para Andrea Prado, entrando esta vez Xiana Camiña en el puesto 22. Carrera muy nerviosa la disputaba el domingo 26 de marzo sobre un trazado muy llano, que discurría en casi su totalidad pegado a la ría, sobre un circuito de idas y venidas por la autovía que comunica Marin con la ciudad del Lérez. Al final se estiraba ese recorrido con la subida a la Porteliña, puerto no muy largo, pero con unas buenas rampas que sin duda marcaban el desenlace de la carrera.

Desde un principio las corredoras del CCB-Becani buscaron rodar en puestos de cabeza y bien colocadas. Trabajo increíble el de Sara, que hasta la base del puerto estuvo siempre pendiente de llevar a sus compañeras a cabeza de pelotón, vaciándose por completo y dejándose ir ya en esos últimos 10 km. Una caída a mitad de carrera dejaba un poco descolocadas a Uxia, Lucía y Laura, quedándose en posiciones de arriba Andrea y Xiana, que encaraban las primeras rampas del puerto muy bien colocadas. Andrea encaraba esa subida en los puestos altos, controlando siempre a sus rivales y cediendo solo 20 segundos con el grupo de 4 corredoras que coronaban. Xiana, en un segundo grupo, se quedaba a poco más de 30 segundos de la cabeza de pelotón. Se formaban así 3 grupos con 4 corredoras por delante, un segundo grupo en el que rodaba Andrea y un tercer grupo en el que se colocaba Xiana. Las corredoras del Betanzos lideraban muy bien sus grupos, entrando Andrea en una meritoria 8ª posición y Xiana en el puesto 22, llevándose el sprint del grupo en el que ella entraba. Por atrás, una avería obligaba a Uxia a cambiar de bici, trabajo que desde el coche de apoyo realizó Víctor, uno de los monitores de la escuela y que en esta carrera ejercía de mecánico, haciéndolo a la perfección, para después con un poco de trascoche lograr recolocarse en el grupo a cola de pelotón. En la subida al puerto, el ir tan atrás las lastraba mucho, encarando los últimos 5 km las tres juntas. En ese momento, un bache que no veía Laura la tiraba al suelo en una dura caída en la que su bici sufría varias desperfectos, obligándola a cambiar de montura. La dureza de la caída no amilanaba nada a la corredora lucense, que llegaba a meta con el maillot muy roto y una buena raja en el casco.

Al final, las seis corredoras del CCB-Becani logran entrar dentro del control de cierre de la prueba, logrando así el objetivo marcado desde un principio, seguir sumando puntos para el equipo y cogiendo experiencia en una competición de mucho nivel.





**RESTAURANTE - ASADOR**

**OLEIROS**  **A CORUÑA**

**Ernesto Che Guevara, 115 - Playa de Bastiagueiro**  
**15172 Oleiros ( A Coruña)**  
**981 617 178 / 673 576 752**  
**info@asadoralcorte.com**

---

**A CORUÑA    SANTA CRISTINA    BASTIAGUEIRO**

**ASADORALCORTE.COM**



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

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

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



A Coruña 1978

• Cortes & Afeitados • Caballero •

**HORARIO:**

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

**Sábados de 9:00 a 14:00 h.**








## LA AD CULLEREDO VUELVE A ILUSIONAR EN EL CURSO 2022/23

La entidad estrenó junta directiva el pasado verano, llegando a la presidencia Brais Pérez Fernández.

La AD Culleredo está afrontando el curso 2022/2023 con dos equipos en Liza, militando el masculino en Tercera Galicia y el femenino en la Liga de Fútbol-7 femenina de la delegación de A Coruña. La entidad estrenó junta directiva el pasado verano, llegando a la presidencia Brais Pérez Fernández, más conocido como Chudy, completando la directiva otros jóvenes con muchísima ilusión y que saben muy bien lo que es Culleredo y el mundo del deporte. Fernando García es su segundo de a bordo desde la vicepresidencia, Vanessa Saavedra ejerce como secretaria, Brais Rama como tesorero, mientras que completan el engranaje: Noelia García, Inés Sabio, Nadine Someso, Andrea Rodríguez, Lucía Silva, Samu Calvo y Walter Rodríguez, todos como vocales. Hacer crecer a este club es su gran sueño y a buen seguro que van a dar mucho que hablar en los próximos años, ya que trabajan a destajo y

además lo hacen con los pies en el suelo y sobre cimientos sólidos. En el curso actual, el equipo masculino está dando grandes alegrías y a falta de tan solo una cita para la conclusión, pelea por el ascenso a Segunda Galicia. Por su parte, el equipo femenino también está haciendo disfrutar muchísimo a la afición y finalizará en segunda posición del grupo B de la Liga de Fútbol-7 de la delegación de A Coruña. El salto al fútbol-11 está cada vez más próximo en un conjunto que ya demostró estar preparado para asumir retos de un calado mayor. El Municipal de Tarrío presentó muy buenas entradas a lo largo de los meses y ese es otro gran éxito de una entidad que a base de ilusión, trabajo, esfuerzo y sacrificio busca hacerse un sitio en el corazón de unos cullerdenses cada día más identificados con un proyecto que apunta claramente a ganador.



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

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





## EL HC CAMBRE YA HIZO LOS DEBERES Y ASEGURÓ LA PERMANENCIA

La entidad continúa creciendo y la OK Liga Plata seguirá siendo una realidad en la campaña 2023/2024.

El Hockey Club Resa Cambre tiene los deberes completamente finalizados y afrontará las últimas cinco jornadas ligueras con máxima tranquilidad, teniendo en juego tan solo el quedar algún puesto arriba o abajo en la tabla final. Las de Carlos Parga tienen asegurada la permanencia en la OK Liga Plata y el proyecto continúa haciendo historia y con la sensación de que está lejos de tocar techo. Pensar en OK Liga parece una utopía, pero a su vez, este grupo ya demostró de lo que es capaz, plantando cara y de tú a tú a casi todos los rivales del campeonato, imaginemos si de cara al próximo curso llegan un par de refuerzos de calidad y que den profundidad a la plantilla de jugadoras. Sara Fernández y Regina Jiménez lideran un grupo humilde y trabajador, estando de dulce en curso actual de cara a gol. Entre las dos suman 42 dianas en 20 partidos, pero no son las únicas que destacan, pues en este Cambre juegan las hermanas Parga, Lucía y Raquel, jugadoras de calidad y

muy aguerridas, de las que no se arrugan en ningún momento y ante ninguna situación. También Eden AVECILLA, que es una guardameta de un nivel superlativo y otra de las grandes protagonistas del buen curso de las suyas. No podemos olvidarnos tampoco de las Lucía Castro, Lola Suárez, Celia Pinacho o Alba Rey, quienes también forman parte de la columna vertebral de este equipo. En el mes de febrero se incorporó al club la joven argentina de 17 años, Iara Daniela Fernández, de quien se espera mucho de cara al futuro. El Hockey Club Cambre es uno de los clubes que más creció en Galicia en los últimos años, siendo ahora mismo el equipo femenino el buque insignia del club, pero sin olvidarnos de una cantera que crece y asegura el futuro del club a largo plazo, ni de un equipo masculino que compite en Liga Gallega y que en un futuro no muy lejano aspira a llegar a categorías nacionales como la OK Bronce.

**TU TRANSPORTE DE CONFIANZA**  
**Amadeo Caamaño Aguiar y Otros, S.L.**  
**TRANSPORTE, MERCANCÍAS Y VIAJEROS**  
 T.: 981 728 303 / 981 735 293 · M.: 696 450 437  
 C/ Cesáreo Pondal, 14 · 15117 LAXE (A Coruña)

**SAYAGUESA**  
 HAMBURGUESAS 100% NATURALES SIN ADITIVOS  
 Av. Xoán Carlos I, 2 - O Burgo - 15670 Culleredo (A Coruña) · 881 10 96 28 · www.sayaguesa.com.es

**Fernando Couceiro Carro**  
 696 96 86 69

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

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





## EL CD OBRERO VIVE UNA ÉPOCA DE RECONSTRUCCIÓN

Los oleirenses cuentan con dos equipos senior muy bonitos para poder trabajar con garantías.

**E**l Club Deportivo Obrero compite en el grupo 3 de Tercera Galicia y lo hace en una de las ligas más fuertes de toda la comunidad autónoma, con un buen puñado de clubes históricos, que saben lo que son las categorías superiores, pero que pasan por un ciclo de reconstrucción y desde aquí intentarán volver a reverdecer viejos laureles. Precisamente ese es el caso de la entidad presidida por el histórico Eloy Ramiro Losada Cajigal. Y es que el Obrero es un club laureado, con épocas doradas, entre ellas, cuando se plantó en toda una Preferente, siendo el primer club del Concello de Oleiros en conseguirlo. Está claro que el fútbol de antaño en nada se parece al de hoy, pero no es menos cierto que seguimos hablando de un deporte soñador, cíclico, en el que hay que saber aprovechar los buenos momentos y exprimirlos hasta la última gota. Este Obrero está en reconstrucción y cuenta con

una plantilla muy interesante para aspirar a cotas mayores desde el próximo curso. En el actual ya mandaron el primer aviso, situándose en la parte alta de la tabla, no le llegará para ascender, pero este es el camino correcto para poder volver a celebrar un ascenso a corto plazo.

### EL EQUIPO FEMENINO CONTINÚA SU CAMINO

El equipo femenino continúa siendo una realidad en el CD Obrero, compitiendo en la Segunda División de la Liga Gallega. Veinte jugadoras forman la plantilla dirigida por Miguel Vázquez, en la cual predomina la más pura juventud, madurando cada año y estando cada vez más preparada para poder competir de tú a tú en un campeonato exigente y en el que se ve ya calidad en la mayoría de los equipos.

SERVICIOS DE PELUQUERÍA Y BARBERÍA  
CORTES DE PELO, TINTES, ARREGLO DE BARBA Y AFEITADO  
ARREGLO DE CEJAS, CERAS EN OÍDOS Y NARIZ.



A BARBERÍA DE PABLO

☎ 881 879 384 ✉ abarberiadepablo@gmail.com  
📍 Pza. do Mosteiro, 7 - 15660 - Cambre (A Coruña)

carpintería-ebanistería

**Bermo**  
ebanistas

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

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



**Cafetería Pizzería**

Avda. de Erbecedo, 20. Coristanco

**ESPECIALIDAD EN ENTRECOT**

Menú del día  
Platos Combinados  
Pizzas y Pastas

Telf.: 981 734 366



# BANDIA LODEIRO: "ES UN SUEÑO HABER CONSEGUIDO QUE EL AUSARTA ESTÉ EN LA ZONA DE BERGONDO-SADA"

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

**B**andia 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 cerquita 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".

## OBJETIVOS

"Ir creciendo poquito a poco, seguir promocionando este deporte en el concello 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. Basicamente 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



podemos 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".

**META-AUTO**  
MECÁNICA GENERAL DEL AUTOMÓVIL  
NEUMÁTICOS · LAVADO

Tif. 670 564 659  
Polígono Industrial A Granxa  
C/ José Espronceda, nave 1 - Mód. 1  
15180 ALVEDRO - Culleredo

981 976 817 / 605 631 441

**TREVELIN**  
FRUTERÍA  
de Lorena Jara Garcia  
Anxo Senra Fernández, 15 - Culleredo

**Nuria Lema**  
PELUQUERÍA

☎ 613 059 626 @Peluqueria\_nuria\_lemma  
📍 Travesía de Arteixo 271, Bajo

**OUTBOARD NAÚTICA**

Tif. : 981 62 30 35 · 610 433 421  
outboardnautica@yahoo.es  
www.outboardnautica.com  
Tarabelo 32, SADA · 15160- A CORUÑA

Nueva gama  
Tohatsu 75 a 115 HP

**Supermercado O Couto**

☎ 981 618 095  
Golfinho, 70 Bajo - LORBE - 15177 - Oleiros (A Coruña)





**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 competiciones autonómicas de conjuntos, también en Campeonatos de España durante 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 objetivos 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 rítmica. 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”.



**SUSO PELUQUEROS**  
 T.: 981 601 404  
 Avda. de Finisterre n.º 30 - bajo  
 15142 Arteixo



**ROXO** PELUQUERÍA DE CABALLEROS Y BARBERÍA  
 CORTES DE PELO, LAVADO, PEINADOS, TRATAMIENTOS CAPILARES, AFEITADO, REBAJADO Y ARREGLOS DE BARBA  
 LUNES DE 16:00 A 20:00  
 DE MARTES A VIERNES DE 9:30 A 13:30 Y 16:00 A 20:00  
 SÁBADOS DE 9:00 A 14:00  
 620 868 413  
 Travesía de Arteixo 274



**clínica veterinaria TRAVESÍA**  
 URGENCIAS CITA PREVIA 981 613 633 618 106 552  
 Travesía de Arteixo 286, baixo · 15142 Arteixo - A Coruña · cvtravesia@gmail.com



**Clínica Veterinaria PASTORIZA**  
 Urgencias 608 270 648 981 607 918  
 www.veterinariapastoriza.com  
 veterinariapastoriza@gmail.com  
 Trav. de Pastoriza, 92 - Bajo - 15140 - Pastoriza - Arteixo (A Coruña)



# EL ATLÉTICO ARTEIXO REVIVIÓ EN LA SEGUNDA MITAD DEL CURSO

Juan Riveiro es uno de los mejores entrenadores de Galicia y lo está volviendo a demostrar como rojiblanco.

**E**l Atlético Arteixo regresaba a Tercera División el pasado mes de junio, tras dar un recital en una Preferente de mucho nivel. Los rojiblanco dejaban atrás 17 años en los que el club pasó por todo tipo de dificultades, reponiéndose a todas ellas, no rindiéndose, lidiando primero con el pozo de la Primera Regional durante ocho largas temporadas, para después estar otras tantas en el grupo norte de Preferente Galicia, de donde salió a lo grande y como campeón. La llegada a Tercera División se sabía que sería complicada, pues hablamos de un campeonato de tan solo 16 equipos, con dos descensos directos, más los posibles arrastres, que justo esta temporada van a ser unos cuantos. Pero este Arteixo lo está haciendo muy bien y compite de tú a tú en una liga de máxima igualdad, en la que del quinto clasificado para abajo nadie tiene los deberes hechos de cara a la permanencia.

## DE MENOS A MÁS

La segunda vuelta está sacando la mejor versión del equipo dirigido por Juan Riveiro, un entrenador excepcional, que merece una oportunidad en categorías superiores a la Tercera. Los suyos lograron cinco triunfos y tres empates, perdiendo en solo tres duelos en el segundo tramo del curso, abandonando la zona de descenso e incluso teniendo alguna posición ganada a mayores, algo muy importante, pues los arrastres van a ser una realidad a final de temporada, ya que Polvorín y Bergantiños caerán prácticamente seguro desde la Segunda RFEF y podrían no ser los únicos gallegos en hacerlo. Con todo, faltan tres jornadas para el final y la igualdad es total y absoluta, con lo que los choques ante Arzúa y Viveiro en Ponte dos Brozos y ante el



Rápido de Bouzas en el Baltasar Pujales se antojan como decisivos para la suerte rojiblanca. Mirando al capítulo individual, muy buena temporada de Edu de la Puente y de Adrián Otero, los principales baluartes ofensivos del equipo, tras anotar el primero nueve tantos y el segundo ocho, estando ambos entre los siete máximos artilleros de la competición. Pero no solo del gol vive una gran plantilla y la del Arteixo lo es, con jugadorazos como Diego Vela, Pablo Ramos, Antonio González o Iván Vázquez, sin olvidarnos de un portero como José Hevia, de lo mejor de la Tercera División.

**PESCADERIA**  
**Sada**  
 Linares Rivas, 39  
 15160 - Sada (A Coruña)  
 981 620 025 - 670 600 933

**Trocadero**  
 café  
 Tapas Variadas  
 981 653 931  
 Manuel Azaña, 1 Loc. 4 - O BURGO - 15670 - Culleredo (A Coruña)

**Reformas Coruña**  
 2021, S.L.  
 CONSTRUIMOS IDEAS HACEMOS REALIDAD TUS SUEÑOS

REFORMAS INTEGRALES DE VIVIENDAS	CAMBIO DE TEJADOS
REFORMAS DE COCINAS	REFORMAS DE FACHADAS
REFORMAS DE BAÑOS	MANTENIMIENTO Y REFORMAS DE EDIFICIOS
REFORMAS Y ARREGLOS ELÉCTRICOS	ARREGLOS DE ELECTRICIDAD
SUSTITUCIÓN DE VENTANAS	LIMPIEZA Y SUSTITUCIÓN DE CANALONES
PINTURA EN VIVIENDA	CAMBIO DE PORTEROS AUTOMÁTICOS

680 978 798  
 info@corunareformas.es  
 Avda. Conchiñas, 18 - 15010 - A Coruña  
 www.corunareformas.es

**TAPICAR CORUÑA**  
 Tapicería en general

Síguenos f @

Avda. Manuel Platas Varela, 98- Bj  
 15142 - Villarrodis - Arteixo ( A Coruña)  
 tapiceriatapicar@gmail.com

981 640 759  
 660 134 641





## EL SPORTING BURGO LOGRA UNA GRAN GESTA EN CATEGORÍA JUVENIL

Dieciséis triunfos de manera consecutiva dan el título y el ascenso al equipo dirigido por Juan Varela.

El Sporting Burgo está de enhorabuena, ya que su equipo juvenil realizó una temporada de matrícula de honor, logrando el ascenso a Primera Autónoma, tras ganar la liga del grupo 2 de Segunda Galicia de la Delegación de A Coruña. El mano a mano mantenido con el Marino de Mera durante todo el curso, se resolvió finalmente en favor del conjunto dirigido por Juan Varela, que obtuvo una renta final de cuatro puntos, tras haber cedido tan solo diez en todo el campeonato. Y eso que las cosas no comenzaban de manera boyante, más bien todo lo contrario, ya que en la jornada 4, el equipo tan solo sumaba cuatro puntos, tras haber caído con Marino CF y Brexo Lema en A Lavandeira y empatado en casa del Pastoriza. Tres triunfos consecutivos comenzaban a mostrar el verdadero potencial del grupo, pero en la octava jornada, el Once Caballeros "B" se llevó un punto del terreno

de juego local. Hablar de ascenso por entonces parecía poco menos que una broma de mal gusto, pero el equipo no solo no bajó los brazos, sino que comenzó a arrasar, vapuleando y goleando a prácticamente la totalidad de los rivales, ganando todos los encuentros hasta el final de la campaña, es decir, el juvenil del Sporting Burgo fue capaz de sumar dieciséis triunfos de manera consecutiva, remontando también el golaveraje con su rival más directo. La celebración del ascenso fue una realidad y el próximo mes de septiembre llegará la Primera Autónoma, una categoría ya de mucho nivel, pero para la que esta entidad llega muy preparada y con la ilusión de consolidarse. A su vez, muchos de los integrantes de este juvenil serán el futuro del primer equipo, con lo que este club camina sobre seguro y muy consciente de que su trabajo está dando frutos de mucho calado.

**Peluquería y Estética**

*Sonia Lema Mouzo*

Tlf: **981 641 830**  
Av. Alcalde Manuel  
Platas Varela 26 Bj.  
15141 Villarrodís, Arteixo



**SC SOUCOS**  
CLINICA

PODOLOGÍA Y FISIOTERAPIA

Viñas Babilonia, 18 - Bajo  
Santa Cruz - Oleiros  
Tef.: 881 897 523

**suárez**  
REFORMAS Y SERVICIOS

ESPECIALISTAS EN REFORMAS DE BAÑO Y DE COCINAS  
FONTANERÍA, CALEFACCIÓN Y COLOCACIÓN Y MANTENIMIENTO DE CALDERAS

Roberto Suárez Álvarez  
Tlf. 625 137 915  
E-mail: rober.suarez.a@gmail.com

C/ José Remallo, 15  
15189 Culleredo  
(A Coruña)

**A. Taboada**



FONTANERÍA CALEFACCIÓN  
606 507 177

FONTANERÍA - CALEFACCIÓN - GAS  
MANTENIMIENTO - REPARACIONES

INSTALACIÓN DE CALDERAS DE:  
PELLETS, LEÑA, GAS Y GASOIL  
REFORMAS DE ALBAÑILERÍA

C/ Luis Quintans Goyanes, 8 Bajo -15009 A Coruña (Matogrande)  
Tel. 881 253 458 / 606 507 177  
taboadainstalaciones@gmail.com ataboadacalefaccion.es

**ALICATADOS DEL NOROESTE**

ALICATADOS, SOLADOS, OBRAS Y REFORMAS DE COCINAS Y BAÑOS  
REFORMAS DE VIVIENDAS, LOCALES COMERCIALES, OFICINAS,  
COLOCACIÓN DE PLADUR, PAPEL PINTADO, TARIMA, ETC.

DE LUNES A VIERNES DE 09:00 A 13:00 Y DE 16:00 A 19:00

609 667 708 669 723 755 alicatadosdelnoroeste@gmail.com  
Francisco Añón, s/n - EL TEMPLE - 15679 - Cambre (A Coruña)





## EL SADA CF CONTINÚA MADURANDO UN PROYECTO AMBICIOSO

El primer equipo aún tiene opciones de alcanzar la promoción de ascenso al grupo 1 de Primera Galicia.

**E**l Sada CF continúa madurando su nuevo proyecto y en el curso actual todavía no dijo su última palabra en la pelea por el play off. No será nada sencillo que puedan alcanzarlo, pues los de Juan José González tienen acumulada cierta desventaja, difícil de superar a falta de tan solo cinco partidos para el final, pero a la vez no es menos cierto que los suyos fueron capaces de competir de tú a tú en todos los encuentros del campeonato, teniendo tan solo un día malo de verdad en el curso, que fue en la visita al Relámpago de Elviña (4-0), cediendo en el resto de derrotas por tan solo un gol de diferencia. La falta de fortuna impidió a este equipo tener más puntos en la tabla y por lo tanto estar algo más arriba en la clasificación. SD Torre, Relámpago, Abellá, Atlético San Pedro y Santa Cruz CF serán los rivales de los sadenses en las jornadas que quedan de curso. Necesitan casi un pleno y a partir de ahí

ver que puede pasar con el resto de rivales, parece complicado, pero el equipo está en forma, como ya demostró en la visita a Teixeira, ganando por 1-3, e incluso ante dos gallos como Sporting Cambre y Sporting Meicende, pues aunque terminaron perdiendo el partido, dejaron claro que no están lejos y que están capacitados para poder hacer grandes cosas. Más allá de esta temporada, seguir incorporando canteranos al primer equipo continúa siendo uno de los principales objetivos de una entidad joven, pero con muchísimo futuro. Su fútbol base es de lujo, teniendo en las competiciones de fútbol-11 a dos equipos juveniles, otros dos cadetes y dos infantiles, mientras que en las de fútbol-8 cuentan con cuatro alevines, tres benjamines y tres prebenjamines, además de otros niños aún en edad biberón y que se forman para comenzar a competir en los próximos cursos.

**MODA Y COMPLEMENTOS**



*El rincón de Sonia*

Rúa do Repicho, 3  
 15179 Santa Cruz  
 A Coruña  
 Tlf.: 605 420 016

f @

www.elrincondesonia.es  
 infoelrincondesonia@gmail.com

**Juan Carlos L.S**



**TRABAJOS AGRÍCOLAS  
 DESBROCES Y JARDINERÍA**

☎ **697 227 148**

Juan Carlos López Suárez  
 Samoedo, 140 - 15160 SADA (A Coruña)

**PELUQUERÍA PARA CABALLEROS Y NIÑOS  
 SE REALIZAN TODO TIPO DE CORTES DE PELO**



☎ 981 016 196 ☎ 659 982 148

📍 Travesía de Meicende, 8 Bajo  
 15008 MEICENDE, A Coruña

@peluqueriadavid  
 www.davidlopez.biz

🕒 **Lunes, Martes, Jueves, Viernes:**  
 10:00 a 13:30 y 16:00 a 20:30  
**Miércoles:** 10:00 a 15:00  
**Sábados:** 08:30 a 14:30

**CHAPISTERIA  
 LA CHABURRA S.L.**



■ Chapa ■ Pintura

Carretera de Riobao, 2  
 15160 SADA (La Coruña)

☎ **981 623 502**  
 tallereslachaburra@hotmail.es





# EL TRAUMATOR CULLEREDO NO ENCUENTRA RIVAL EN LA LIGA

El equipo cullerdense se paseó en la primera fase del campeonato y volvió a hacerlo en la segunda.

El Traumacor Culleredo camina con paso firme hacia la Liga EBA en un curso inmaculado, en el que no encontró rival en una primera fase norte en la que quedó campeón, tras ganar trece partidos y perder tan solo en una ocasión. El equipo no bajó el pistón en la segunda fase y volvió a quedar primero, esta vez con pleno de triunfos, con lo que logró plaza directa en las semifinales por el título. Los Álvaro Añón, Konstantinos Chatzileris, Christian Añón, Fernando Vidal, Martín Rodríguez, José Luis Díaz, Borja Morcillo, Enrique Blanco, Jorge Fernández y el gran Alberto Corbacho forman un grupo absolutamente temible, siendo los favoritos número 1 para hacerse con una de las plazas de salto de división. La Liga EBA es una competición mucho más adecuada para un equipo que independientemente de lo que

pase en la lotería del play off, ya demostró no tener rival, pues 19 triunfos y tan solo 1 derrota así lo atesoran en lo que va de campaña. El Pabellón de O Burgo disfruta al máximo de un equipo de ensueño y que todavía tiene muchas alegrías por darles. La afición por el baloncesto creció mucho en la comarca en los últimos tiempo y buena culpa de ello lo tiene una entidad modélica y que no solo cuenta con el primer equipo, sino también con una base maravillosa, que se forma a las órdenes de grandes entrenadores y que tiene muchísimo que decir en el equipo senior en los próximos años. Culleredo puede presumir de otra grandísima entidad dentro de su concello y de ello se beneficia un mundo del baloncesto que es apasionante y no para de ganar adeptos a nivel mundial.



**MECÁNICA  
ELECTRICIDAD  
DIAGNOSIS  
INYECCIÓN  
CLIMATIZACIÓN  
NEUMÁTICOS  
ALINEADO DIRECCIÓN  
SERVICIOS ITV**

**C/GRADUIL, 9 BAJO · 15660 CAMBRE (A CORUÑA)  
TALLERDAE@GMAIL.COM T. 981 675 185**



**Juan Souto** | Lg. A Telva, Nave 8  
633 627 236 | 15181 Sigás, Cambre  
**Miguel Vázquez** | 981 281 550  
633 13 095 | jmautomotivesc@gmail.com





**REPARACIÓN Y MANTENIMIENTO DE VEHÍCULOS**

REVISIÓN PREITV, CAMBIO DE ACEITE Y FILTROS, DISCOS DE FRENO, AMORTIGUADORES, CORREA DE DISTRIBUCIÓN, AIRE ACONDICIONADO...

**609 404 139**

LEDOÑO 122 - 15199 LEDOÑO  
CULLEREDO - A CORUÑA

**COUCEIRO MOTOR  
MECÁNICA EN GENERAL**



**Librería López**

*La Librería de toda la vida*

**981 621 109**  
Linares Rivas, 33 - SADA



# EL MEICENDE NO ESTÁ DISPUESTO A CEDER SU PLAZA DE PRIVILEGIO

Los de Maikel Naujoks afrontarán cinco jornadas decisivas en las podrían celebrar el regreso a Primera.

**E**l Sporting Meicende continúa en la pelea por el ascenso directo cuando faltan cinco jornadas para la conclusión del campeonato regular en el grupo 1 de Segunda Galicia de la Delegación de A Coruña. Los de Maikel Naujoks afrontarán auténticas finales ante Once Caballeros, Queixas, Atlético Castros, Oza Juvenil y Suevos, siendo el mano a mano con Relámpago y Sporting Cambre, habiendo en juego dos plazas de ascenso directo. La situación es inmejorable para que esta histórica entidad del concello de Arteixo recupere la Primera Galicia, pero a la vez la exigencia es máxima ante el gran empuje de dos rivales de muchísima entidad. La gran segunda vuelta del Sporting Cambre complicó las cosas de manera absoluta a Relámpago y Meicende, conjuntos que llegaron a tener una ventaja casi definitiva en lo alto de la clasificación. Los rojiblancos continúan dependiendo de sí mismos, pero la emoción será total y absoluta hasta el final. El calendario que les queda es teóricamente asequible, aunque hablar de eso a estas alturas de temporada ya no tiene sentido, pues nunca se sabe ya dónde está lo más complicado, ya que los rivales de abajo se están jugando la vida y los hace también temibles e impredecibles. Mirando al plano individual, no podemos dejar de mencionar el gran curso de Jonathan Casal, máximo artillero de la categoría, tras anotar 20 dianas en 28 encuentros. Yago Barral, Carlos Moure, Álex Ares, Marcos del Río o Franco David son otros de los grandísimos jugadores de un equipo que va a por todas y que no está dispuesto a ceder su plaza de privilegio en el último sprint de la campaña.



**CAFÉ BAR**  
**A TODA CAÑA**  
 ☎ 622 799 391  
 Avda. Vilaboa, 132 Bajo  
 15174 - Culleredo (A Coruña)

**PELLUQUERÍA DE CABALLEROS**  
**BARBERÍA**  
 Rúa A Golpa, 9 (mercado de Perillo)  
 15172 PERILLO · Oleiros  
 T. 661 186 949

**AGROXARDÍN AS LAGOAS**  
 ARTÍCULOS DE JARDINERÍA Y ALIMENTOS PARA ANIMALES  
 TLF.: 981 674 832  
 A Lagoa, 2 - 15660 CAMBRE (A CORUÑA)  
 cambre@todocampo.com  
 www.nanta.es  
 DISTRIBUIDOR OFICIAL:  
**NANTA** **ARION**  
 www.agroxardinaslagoas.com

**Hercules instaler p&m**  
 AX.: 981 207 245  
 TL: 619 907 914  
 REPARACIONES  
 MUEBLES DE  
 ERÍA · CALIFICACIÓN  
 TANILERÍA  
 AS - TEJADOS  
 Y BOMBAS  
 Y  
 LOCINAS Y  
 COMERCIALES  
 JADES DE VECINOS  
 UTILES  
 eIF. 626 15 40 73

**BARBERÍA**  
**BARBEITO**  
 MEICENDE  
 DENDE 1968  
 T. 981 275 689 | Travesía de Meicende, 179 B | Meicende (A Coruña)



# CARPINTERÍA FIDALGO

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



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



📍 fidalgo descanso 📍 fidalgodescanso  
☎ 636 846 780 ✉ [carpinteriafidalgo@gmail.com](mailto:carpinteriafidalgo@gmail.com)  
📍 Rúa Pontevedra, 36 Baixo - 15840 Santa Comba





## JUAN CARLOS CANDAL: "ESTAREMOS EN TODAS LAS PRUEBAS DE LA COPA"

El presidente del CC Cambre estuvo con Álvaro Aldrey en el programa Es Deporte de ES Radio Galicia.

Juan Carlos Candal, presidente del CC Cambre, estuvo en el programa ES Deporte de ES Radio Galicia, siendo entrevistado sobre el gran momento que vive una entidad que ya fue fundada en el año 1999, creciendo desde entonces, hasta disponer en la actualidad de más de 200 licencias de deportistas, los cuales compiten en la modalidad tradicional de fondo en carretera, pero también en modalidades que se están poniendo cada vez más de moda, por decirlo de alguna manera, como el Ciclocross o la BTT, donde vienen de destacar en los últimos meses. La empresa Renault Caeiro lleva apoyando a esta entidad desde el año 2008 como patrocinador principal, no pudiéndonos olvidar tampoco de otros grandes colaboradores del club, como por ejemplo: Deputación da Coruña, Fundación Deporte Gallego, Restaurante Casa Celia, Luz Coruña Rótulos Luminosos, Jardinería Arce, Arte en Transfer, Servicios Reunidos, Ciclos Quintela o Manu Sport.

- **Juan Carlos, estáis ya cerca de cumplir las bodas de plata y este Club Ciclista Cambre que no para de dar alegrías casi cada fin de semana, ¿cómo valoras la situación actual?**

- "Sí, la verdad es que sí. Como bien comentabas ya estamos cerquita de las bodas de plata. Parece que fue ayer cuando comenzaba esta andadura con el anterior presidente del club, con Antonio, y desde aquella ya van 24 años y el club no para de crecer. Estamos muy contentos porque la sección de las escuelas, las categorías base, tienen cada vez más niños y no es nada sencillo en un deporte más minoritario. Nosotros ahí, en esas escuelas, estamos superando ya las 100 licencias y cada día nos llaman más niños. Para nosotros es un orgullo poder ver tanta cantera, tanto en la modalidad de BTT como en fondo en carretera, ver competir a nuestros niños y niñas por nuestros montes y por nuestras carreteras. El tema de los éxitos, pues la

**AR**  
ESTILISTAS

**ANA ROMERO**  
ESTILISTAS

☎ 981 655 038  
C / Pumar Mendez , 5 - Bajo  
15660 Cambre ( A Coruña )

**inmOikos**  
INMOBILIARIA

981 626 622  
680 488 477

Rúa Repicho, 6 SANTA CRUZ

**OBRAS Y REFORMAS**

**COBIJO**

☎ 660 399 255  
@ info@cobijosl.es  
🌐 www.cobijosl.es

Rua dos muiños, 16 - 1º A - 15679 O Temple - Cambre

**LOS 2 HERMANOS**

LIJADO  
COLOCACIÓN DE PARQUET  
BARNIZADO DE PISOS DE MADERA

☎ 981 663 453  
Móvil 608 583 721

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

**canalones**  
**Frei o**

695 120 730  
estebanfreijo.4@gmail.com

**HIERROS Y METALES**  
**ÁLVAREZ SOTO, S.L**

Pol. Alvedro. Calle J, Parcela 7 - 15180 Culleredo  
davidalvedro2014@gmail.com ☎ 620 964 082





verdad es que también nos está acompañando, pero sinceramente, más que los resultados, para nosotros el verdadero éxito viene en lo que te decía, en poder ver a tanta juventud implicada en nuestro proyecto. Ya solo poder contar con una escuela tan grande es un sueño, a partir de ahí, si nuestros niños consiguen medallas y consiguen triunfos, pues bienvenidos sean”.

**- La sección femenina es otro orgullo para el club y sois de los pocos clubes de nuestra tierra que estáis compitiendo la Copa de España-Cofidis y además haciéndolo de maravilla, con corredoras dando que hablar.**

- “Tenemos un equipo muy potente de cadetes en la actual temporada, con ocho corredoras. Alejandra Neira está ahora mismo tercera en la clasificación de la Copa de España. Se disputaron tres pruebas hasta ahora, una en Noja en Cantabria, otra en Beasáin en el País Vasco y hace un par de domingos en Pontevedra, y tras competir en las tres, se encuentra tercera en la general. También Lara Fuentes está con opciones en la categoría junior, aunque el otro día un percance la privó de llegar en los puestos delanteros. Vamos a intentar hacer toda la Copa, son ocho pruebas, lo que pasa es que esta son en la zona norte, y ya las últimas son por la zona de Cataluña y Andalucía, pero bueno, intentaremos ir, aunque sea por las corredoras que están con opciones”.

**Los gastos se incrementan mucho y se hace complicado llegar a toda la Copa, imagino que el esfuerzo es enorme desde el punto de vista del presupuesto.**

- “Claro, los gastos se incrementan mucho. Nosotros tenemos que viajar en coche, para llevar las bicicletas y el material para poder asistir a las corredoras en carrera, entonces tenemos que mandar a las corredoras en avión, para que no se cansen mucho y también para que puedan ir a clase, pues también tienen clase, no pueden viajar durante la semana para llegar el fin de semana, entonces bueno, tenemos que desplazar al equipo en avión y los técnicos ir en coche, para llevar todo el material y los vehículos del club, por lo cual los costes se elevan mucho. Está claro que no es lo mismo correr aquí cerquita, que hacerlo a 1000 kilómetros, pero haremos un esfuerzo porque las niñas lo merecen y es una competición importante para nosotros y queremos aprovechar todas las opciones. Teniendo a Alejandra tercera, intentaremos ir a todas las pruebas”.

**- En los primeros meses del año fue turno para la BTT y ahí también luciais, una modalidad a la que también le dais máxima relevancia.**

- “Nosotros competimos en las tres modalidades, tanto en BTT, como en Carretera, como en el Ciclocross, que llega en los últimos meses del año. BTT hay durante todo el año, pero como tú bien comentabas ahora, hay una mo-

dalidad nueva dentro de la BTT que se llama Resistencia. Ahí hablamos de pruebas de 3 horas, se pueden hacer de forma individual o por parejas. Este año se disputó por primera vez la Copa Galicia, durante los meses de enero y febrero. Hubo también Campeonato Gallego. Sacamos varios títulos, Fran lo consiguió en junior, Manuel en máster 60, Lara Fuentes también ganó en junior y Sofía Álvarez también lo consiguió en sub 23. Es una modalidad muy divertida, pues al ser circuitos relativamente pequeños, se pasa muchas veces por la zona de meta y las competiciones son más vistosas que las pruebas de Maratón, donde son distancias mucho más largas, se busca un punto lejano y simplemente vuelves. Este año la acogida ha sido muy elevada y nosotros conseguimos grandes resultados”.

**- ¿Por dónde viene el futuro?**

- “Los corredores ya comenzaron hace un par de semanas a correr en León y ahora en el mes de abril ya comienzan las pruebas por Galicia. En unas semanas ya estaremos con todos los equipos compitiendo en todas las categorías, desde Mini BTT hasta todos los equipos de Carretera, y el futuro viene por seguir creciendo con la cantera y a ver si en un año o dos podemos volver a lanzar el equipo élite-sub 23 con gente de nuestra casa. El trabajo se está haciendo bien, hay muchos niños y esperemos tener una continuidad para poder sacar ese equipo élite-sub 23 en las próximas temporadas”.



**CEGA INMOBILIARIAS SANTA CRUZ**  
 Telf.: 981 614 677 - Fax: 981 648 561  
 Viñas de Babilonia, 11 - Bajo  
 15179 SANTA CRUZ - A Coruña  
 www.cegaimobiliarias.com  
 cegasantacruz@cegaimobiliarias.com

**FERGAL**  
 ARTICULOS PARA PELUQUERÍA Y BELLEZA  
 Polígono, Nº 3 - Bajo - EL TEMPLE - La Coruña  
 info@cosmeticofergal.com  
 www.cosmeticofergal.com  
 981 661 092

**Loz bé café**  
 CASADOPOBO  
 T. 981 798 828  
 Golfiño, 36 - LORBÉ - 1577 Oleiros (A Coruña)

**CAR & HOME**  
 TAPIZADOS  
 Trav. Arteixo, 286 Bajo  
 (zona Centro Médico)  
 Tlf. 686 88 07 56  
 15142 Arteixo, A coruña

**Taller de Pinturas CANZOBRE**  
 T. 981 650 864 M. 696 883 469  
 pinturascanzobre@gmail.com · www.pinturascanzobre.es



# IMPORTANCIA Y BENEFICIOS DE UN BUEN CALENTAMIENTO

**E**xi A la hora de realizar ejercicio físico, una de los aspectos que cobra una especial relevancia es el calentamiento. Este calentamiento suele ser obviado por la mayoría de personas, las cuales achacan una cantidad ingente de excusas: falta de tiempo, desconocimiento a cerca del mismo, etc.

Por este motivo, en este artículo vamos a tratar de acercarles un poco qué es un calentamiento, cuáles son sus beneficios, distintos tipos...

El calentamiento podría definirse como el conjunto de ejercicios suaves y progresivos que tienen como finalidad preparar al organismo para la actividad física posterior (de mayor intensidad) y disminuir el riesgo de padecer una lesión.

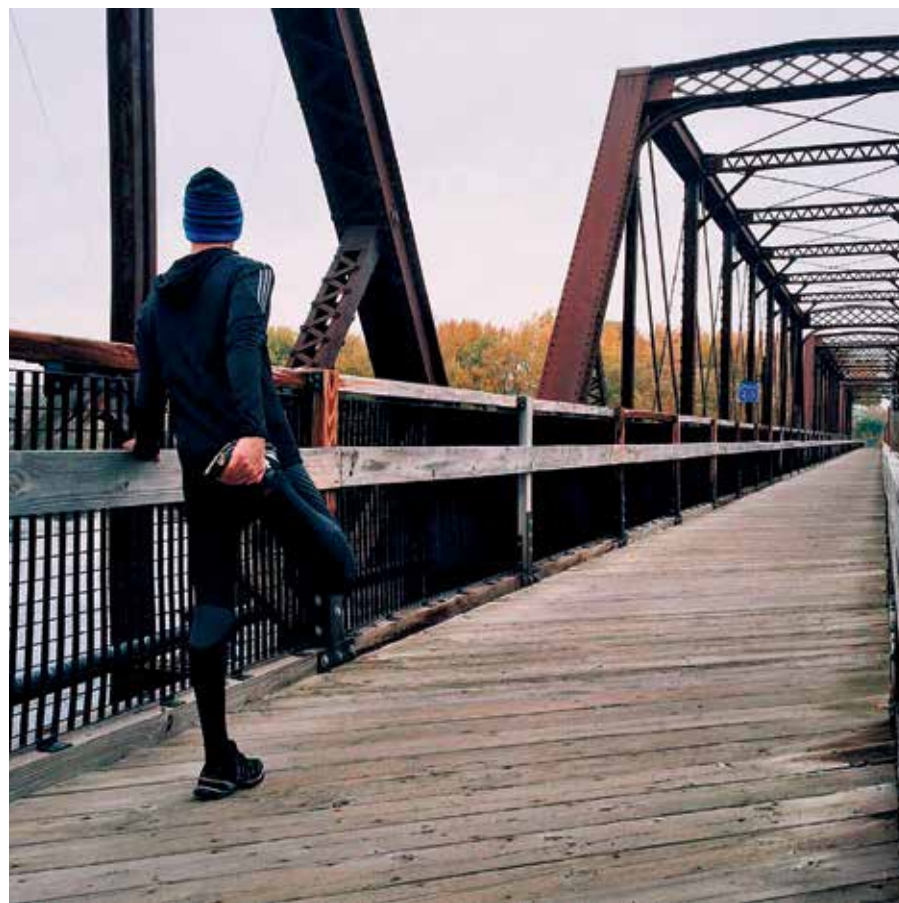
- Entre sus muchos beneficios, destacamos:
- Incremento progresivo de la temperatura corporal.
- Incremento del volumen de oxígeno en sangre.
- Aumenta el rendimiento muscular.
- Evita lesiones.

En cuanto a los tipos de calentamiento se refiere, existen dos a destacar: el calentamiento general y el calentamiento específico.

El calentamiento general se utiliza para poner en funcionamiento la mayor parte de músculos posibles. Es por ello que en él se realizan ejercicios en los que participa la totalidad del cuerpo, prácticamente. Su función no es otra que la de aumentar la temperatura corporal y el riego sanguíneo.

Y, por otra parte, se encuentra el calentamiento específico. Este calentamiento específico engloba una serie de ejercicios destinados a trabajar los músculos que mayor participación tendrán en la actividad física que se va a llevar a cabo inmediatamente después. Dichos ejercicios son de una intensidad mayor que aquellos que forman parte de un calentamiento general.

Como norma general, lo ideal sería confeccionar un calentamiento que involucrará tanto un calentamiento general como un calentamiento específico, lo que nos ayudará a obtener el mayor rendimiento en la actividad



que vayamos a practicar, minimizando riesgos.

A todos los ejercicios que hagamos dentro de un calentamiento, es aconsejable acompañarlos con distintos estiramientos para hacer que los músculos y tendones alcancen su mayor grado de amplitud y de rango de movimiento.

Una de las preguntas más frecuentes que surge cuando diseñamos una rutina de calentamiento es cuál debe ser la duración del mismo. Esto es relativo, puesto que, dependiendo de la actividad, el calentamiento tendrá una duración u otra. Sin embargo, y en términos generales, una rutina de calentamiento cercana a los 10-15 minutos sería la ideal.

**Virsula Cacharrón**  
**quiromasaje**

Síguenos en

Cortaduría, 7 15001 A Coruña  
 608 001 141

**Lucía Rivas**  
DIETÉTICA, NUTRICIÓN y COACHING NUTRICIONAL

*Asesoría nutricional y dietética con la filosofía coaching*

www.luciarivasnutricion.es

C/Gaiteira, 48 Bajo **CITA PREVIA 683 196 116**





**GONZABA**

CHULETON Y PEIXE  
A BRASA  
DESDE 1976

Carballo · 📞 617 76 50 37



Santiago · 📞 981 59 48 74

*Reserva tu mesa*  
[carta@asadorgonzaba.com](mailto:carta@asadorgonzaba.com)

*A Coruña*

📞 981 26 19 16





**LAS 11 DIFERENCIAS · BASES DEL SORTEO**

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



**COMO PARTICIPAR**

1º Seguimos en **FACEBOOK** o **TWITTER**  
2º Enviar tu solución del **PASATIEMPOS** por mensaje privado a:  
**FACEBOOK:** Time Sport - El periódico del partido o **TWITTER:** @TimeSportEU.

**SOLUCIÓN:** en 15 días en RRSS




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



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



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

Rúa Laxe 65 · 15174 CULLEREDO · Víctor: 620 037 461 · @: victor\_vm@hotmail.es



**Talleres LA GROUFA**  
MECÁNICA EN GENERAL  
TLF.: 981 602 158  
Avda. Finisterre, 53 - 15142 - Arteixo (A Coruña)



**VENTALUN**  
oficina@ventaluncarpinteria.com  
☎ 626 631 162 / 605 983 910  
Acea de Ama, 33 - Culleredo ( A Coruña)

**Carpintería de Aluminio**  
*Visu Coruña, s.l.*  
Ventanas de Aluminio y PVC - Mamparas de Baño  
Cierre de Terrazas, Persianas - Cristalerías, etc.  
Concepción Arenal, 6 Bajo-15179 Santa Cruz-Oleiros ☎ 670 800 306





## Tienda DELICATESSEN

*comida preparada cada día.*

**\*Embutidos premium\***

**\*Conservas licores y empanadas\***

**Vinos de las mejores cosechas y un montón**

**de productos para darle el toque gourmet a tu mesa**

Av.Mártires, 30 , 15175 Carral

Av.Pasaje, 17 , 15006 A Coruña

Av.Monelos, 115 , 15009 A Coruña

C/Poeta Trillo Figueroa, 2 , 15009 A Coruña

Av.Rubine , 15 , 15004 A Coruña



Haz ahora tu pedido online  
[www.mariafabeiro.es](http://www.mariafabeiro.es)





# OÍR & ENTENDER

TE CAMBIA LA VIDA



1 Bien!



2 Mejor...



¡Genial!

3

cuidamos de tí, cuidamos tus oídos

**AUDIAS**  
instituto auditivo

[www.audias.es](http://www.audias.es) | [audias@audias.es](mailto:audias@audias.es)

Avenida Finisterre 302  
15010 A Coruña  
Tel. 981 925 367

Avenida Rubine 18  
15004 A Coruña  
Tel. 881 927 192

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

Rúa Ecuador 83  
36203 Vigo  
Tel. 986 044 600

Ctra. Castilla 118  
15404 Ferrol  
Tel. 981 397 607