

# CORUÑA SPORT

EDICIÓN

TIME

EL PERIÓDICO DEL PARTIDO



RC DEPORTIVO / AD ALCORCÓN



06/05/2023 · 17:00 H.



## VALE LA PENA ~ SONAR



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

**Desatascos con equipos de alta presión**

**Achique de fosos de ascensor y garaje**

**Inspección de tuberías con videocámara**

**Localización de arquetas con sistema emisor receptor**

**Vaciado de fosas sépticas**



CONFÍENOS EL VACIADO DE  
SU FOSA SÉPTICA O DESATASCO,

ESTÁ USTED EN MANOS DE  
LOS MEJORES PROFESIONALES



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

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

blancosan@blancosan.es · www.blancosan.es

COLABORADORES	6
EL DÍA DEL PARTIDO	8
EL DÉPOR	11
EL RIVAL	21
POLIDEPORTIVO	25
PUEBLOS COSTEROS	31
DEPORTE Y SALUD	49
PASATIEMPOS	52

# EDITORIAL

“El ejemplo está en casa”

Tan desacertada es la política que lleva a cabo el RC Deportivo en lo referente al primer equipo, como acertada está siendo en lo referente al filial. Y ojo, no lo decimos por el ascenso logrado hace un par de semanas como campeón de Tercera RFEF, sino por cómo se fueron desarrollando los acontecimientos a lo largo de estos dos últimos años y por la proyección que se consiguió en unos futbolistas que apuntan muy alto. No es sencillo llegar a dominar la liga y la mayoría de los partidos con una plantilla cargada de juventud, siendo la más joven de la historia del Fabril, siendo importantísimos en el once inicial hasta tres juveniles, pero ojo, el resto, a excepción de Iano Simao, son senior de primer año. Estos chicos tienen muchísimo que decir y todo lo que no sea meter como mínimo a cinco o seis de ellos en el primer equipo, contando el corto plazo y el medio plazo, dependiendo de la evolución de cada uno, será un rotundo y estrepitoso fracaso. Que la solución está en casa no lo puede dudar ya nadie a estas alturas, pero lo está independientemente de si el primer equipo milita en Primera RFEF o de si lo hace en Liga Smartbank. Y con ello no se quiere decir que no haya que acudir al mercado y reforzarse, que claro que hay que hacerlo cada año, pero no será lo mismo ir a por tres o cuatro jugadores que te hagan mejorar un engranaje, que tener que construir cada curso el engranaje entero. Cuando las cosas se hacen mal, lo normal es que la temporada termine en desastre, como bien sabemos en Riazor mejor que nadie, pero cuando se hacen bien, lo normal es recoger algún fruto, y eso, cuando hablamos de cantera, va mucho más allá de los resultados. No es por levantar la euforia, pero disponer de gente de la talla de Barcia, Jairo, Mella, Diego Gómez, Brais Val, Martín Ochoa, Hugo Ríos o Mario Nájera es un lujo del que muy pocos clubes pueden presumir.

Este es el tercer año de nuestro querido y amado Depor en la tercera categoría del fútbol nacional, estamos en mayo, queda poco, toca ir todos a por el ascenso como si no hubiera un mañana, seguramente a través del play off, pero pase lo que pase ya no puede haber más excusas, no podemos cometer el error de tirar a la basura nuestro propio patrimonio. Vamos Depor, vamos campeón, tienes todo para poder levantarte con una generación a la que si le das la oportunidad, y tienes solamente un poquito de paciencia, te va a llevar al sitio que te corresponde, es decir, a la pelea por Europa en Primera División.

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

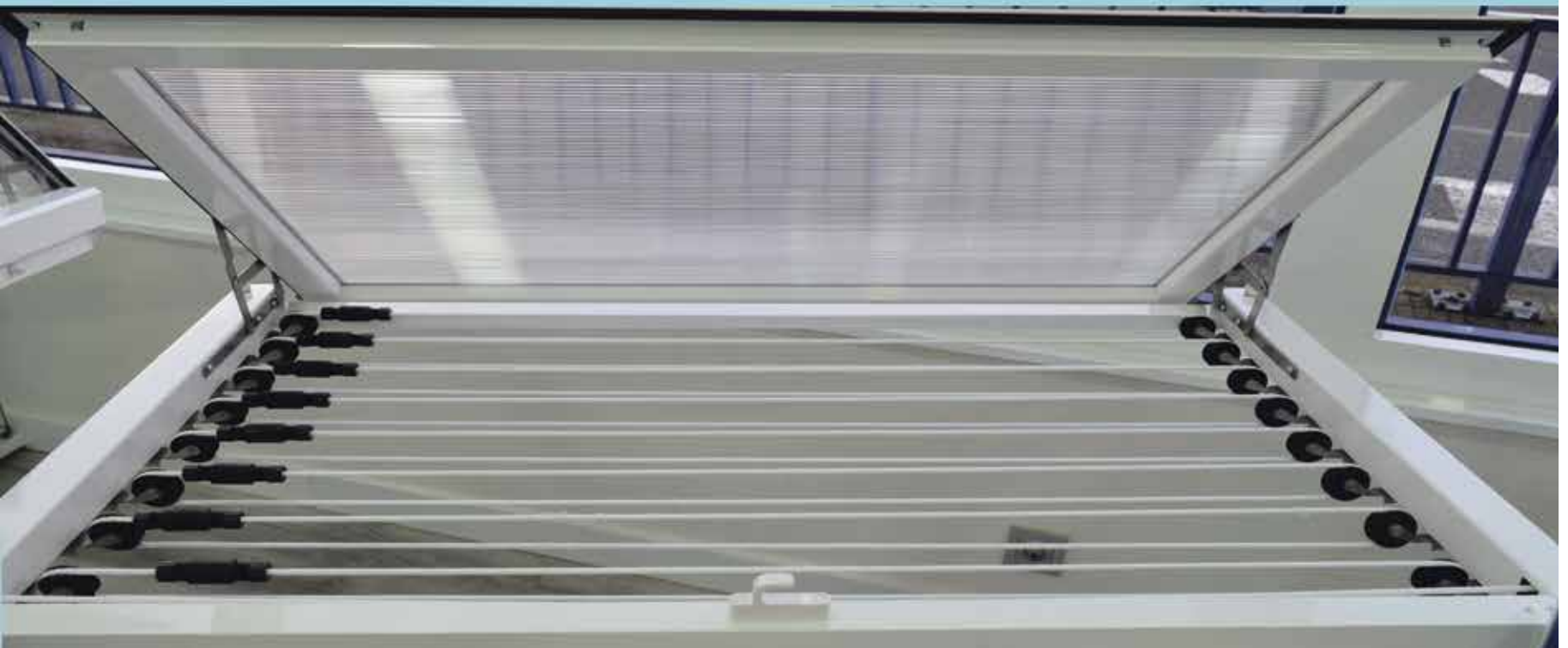
## MAMPARAS Y TENDALES EXTERIORES E INTERIORES A MEDIDA



**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!**



# 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

## JORGE URIACH

**"Siempre se repite la misma historia"**

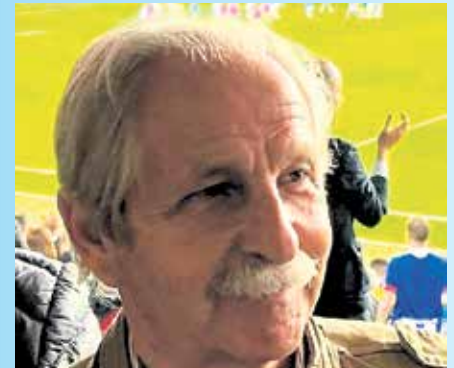
Pues sí, una vez más el Depor no ha sabido conseguir tres puntos a domicilio que le hubieran permitido prácticamente depender de sí mismo para conseguir el necesario ascenso directo. Se quedaron en Córdoba dos puntos para la clasificación y bastantes más en la cara de Alberto Quiles en una entrada brutal del defensor del equipo andaluz que de manera extraña el árbitro consideró que con tarjeta amarilla era suficiente. En el caso de jugar con diez los locales, cosa que hubiese sido lo justo, nadie puede aventurar que los tres puntos estarían en Coruña. En otras ocasiones, el Deportivo ha jugado en superioridad y no ha pasado del empate. Da la sensación, escuchando al Señor Cano, que ya da por sentado que debe cosechar un pleno de cuatro victorias y de esperar el tropiezo de sus adversarios para alcanzar el liderato, el primer paso es conseguir una victoria contra el Alcorcón. Decía el entrenador que la plantilla está preparada para afrontar este reto final, yo me pregunto si Óscar Cano está preparado y convencido para conseguir el éxito esperado. Un técnico experimentado como él y según nos recuerda, lo sabemos, con amplia trayectoria, nos comenta que son muy aceptables las cinco victorias a domicilio, a la vez que los malos resultados no son determinantes. No estoy convencido de ello. Los datos son los siguientes, como visitante, el Castilla ha conseguido 31 puntos, el Alcorcón 28, el Celta B 26, el Racing 26, el Mérida 23 y el Deportivo 22 puntos. Voy a repetirme una vez más asegurando que las ligas se ganan en casa y se rematan fuera y esta teoría se refuerza más teniendo en cuenta la solvencia del Depor en Riazor. El próximo partido a domicilio es en Linares, otra visita complicada ante un equipo todavía con opciones de play off, mientras que el último, que cerrará además la competición, será en Pontevedra. No imagino cómo sería jugarse el ascenso en este partido, soñar es libre y cuesta bien poco. Y una reflexión sobre una afición que nunca se rinde, una afición que llena Riazor porque acuden y disfrutan viendo al Deportivo y si es con éxito mucho mejor, eso es lo más importante. Señor Cano, ¿entiende a esa afición? Leal, fiel, entregada y que sabe mucho de fútbol. Sería muy conveniente un cambio en su mensaje, tanto en el terreno de juego como en la sala de prensa, y si encima asumiera alguna responsabilidad, cosa que no ha hecho nunca, sería extraordinario. O así me lo parece...



## FERNANDO BLANCO

**"A todos nos gustaría ver campeón al Depor"**

No podemos echarnos ahora las manos a la cabeza, a todos nos gustaría ver al Depor ser campeón y ascender directo a Liga Smartbank,



pero a la vez tenemos que ser conscientes de que el juego observado en los partidos de los últimos meses, sobre todo cuando el equipo jugó a domicilio, no da para más. Es muy difícil, si no ganas fuera, que te llegue solo con lo de casa, y ahí se ha visto que el Depor no acaba de carburar, no se sabe el por qué por más explicaciones que se dan, se habla de psicólogos y de otros factores, pero para mí el motivo principal pasa por la confección de la plantilla. Este equipo fue confeccionado para llevar el peso del partido, para tener el balón, y cuando un adversario, jugando a domicilio, te opone cierta resistencia y emplea algo de agresividad, como se ha visto la pasada semana en Córdoba, pues el engranaje se arruga, se viene abajo y no es capaz de superar ese trance, es algo colectivo, el equipo no es capaz de disputar las segundas jugadas, ni de ir con fuerza a los balones divididos.

Óscar Cano dijo hace un par de meses en rueda de prensa que lo verían llegar, después de ganar cinco o seis partidos seguidos, le queda ya muy poco margen, pero espero que lo veamos hacer un pleno, cosa que veo bastante difícil, y estirar el buen momento al play off, porque hablar de ascenso directo, cuando el Depor depende del pinchazo de varios equipos, casi es una utopía a estas alturas, tenemos que ser realistas. Aún por encima vino la lesión de Quiles para lo que resta de temporada, esperemos que al menos llegue al play off, porque sustituirlo es muy complicado, es el máximo goleador, es el que da la cara, prueba de ello es que es el que metió los últimos goles. Toca buscar un relevo momentáneo y veremos por quién se decide Óscar Cano. Tiene diferentes alternativas, veremos si es Svensson, si es Saverio o si es Kuki el que acompaña a Lucas, creo que por ese trío pasan sus pensamientos, pero habrá que esperar al sábado para comprobarlo. Yo espero que no cambie mucho las cosas, que no haga como cuando fue la lesión de Antoñito, que modificó medio equipo para situar a Villares en el lateral. La decisión no será sencilla. Lo primero es pensar en el Alcorcón, a partir de ahí ya vendrán el resto de duelos y ya se buscará el mejor plan para afrontarlos.



**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

### "Esto huele mal"

Situación bochornosa, partido de los peores, infinidad de faltas, poca capacidad de un técnico que está demostrando no saber organizar a un equipo destrozado y sin alma de ganador. Esto huele mal y si no cambiamos de plan y de actitud vamos a llegar tarde a la meta. Señores responsables de la marcha y situación de este club, hay más de 25.000 sufridores que llevamos años aguantando disculpas inútiles e incomprensibles que ya nadie las soporta más. Tenemos la obligación de subir de categoría y si ustedes no tienen la capacidad para conseguir algo tan sencillo, al estar en la tercera categoría del fútbol, por favor, márchense de una vez o al menos cojan otro camino y dejen de hacer el indio. Ojala sea este curso el bueno, ojalá haya un milagro y podamos enviarles felicitaciones, a pesar de no merecerlas pase lo que pase ya.



El tema de la cantera es demoledor, aquí no vale nadie por más que destaquen los jóvenes. La última exhibición de esta camada mágica de la que dispone el filial fue conseguir el ascenso a Segunda RFEF, tras quedar campeona de Tercera, consiguiéndolo además con buen fútbol. También el Depor Abanca nos está emocionando y ojalá en las dos últimas jornadas pueda conseguir lo que merece, que es el ascenso a Primera División.

Más allá del fútbol, el Leyma sigue enamorando. Ojo al equipo de Diego Epifanio, pues puede finalizar tercero y lo veo fuerte para afrontar el play off. También el Liceo estará en el play off en el mundo del hockey, tras finalizar como segundo, con lo que nos espera un mayo y un junio de órdago en el polideportivo.

No me gustaría finalizar sin volver a reclamar al club que haga algo en Abe-gondo, pues no hay ningún campo de fútbol en el mundo entero que carezca de de un local de ocio para al menos poder tomar un café. Tienen que tener en cuenta que han cambiado el bar por una máquina y cuando llegan los descansos o las previas, hay que guardar más de diez minutos de cola, es más, es que las personas mayores no todas saben como funciona ese trasto. El problema que han montado con las entradas también es algo a solucionar, ya que han conseguido que la instalación pasase de llenarse a costar llegar a la mitad del aforo, imaginen el sinsentido. La gente ya piensa si sacarán también los baños y si tendremos que llevar de casa un orinal. Hagan el favor y pongan un poco de cordura a las cosas y sobre todo, a ver si se dan cuenta que están en un club de fútbol y de los más grandes de España.

## JORDI URIACH JR.

### "Varapalo"

De nuevo la historia se repite. En casa solvencia y resultados positivos, mientras que fuera de casa predomina la mediocridad. En la mayoría de los desplazamientos lejos de Riazor nos hemos acostumbrado a ver un Depor sin personalidad, agarrotado y con falta de argumentos para lograr los tres puntos. Para muestra, un botón, en Córdoba mas de lo mismo. Se escaparon dos puntos que muchos se esperaban, pero lo que es peor, la perdida de Quiles, el jugador mas en forma hasta este momento. Inexplicable como no supuso la tarjeta roja para Ekaitz, jugador del Córdoba. A todos se nos viene a la memoria aquella expulsión por "juego peligroso" de Quique González, quien apenas rozó al jugador del Málaga CF cuando intentaba hacer un ramate a gol y que aquel colegiado, Díaz de Mera, penalizó con roja directa. Ni en estos detalles tiene fortuna el equipo. De Cano y sus ruedas de prensa ya ni hablamos. Mas de lo mismo hasta aburrir. Y ahora la visita del Alcorcón. La última bala para poder aspirar a una mas que complicada plaza de ascenso directo. Considero que son más que tres puntos, sería un golpe de moral, más allá de cualquier tema clasificatorio. Para un posible playoff, cualquier victoria reciente contra rivales de identidad puede ser un factor anímico muy importante, por lo que ganar al conjunto madrileño, que además llegará a Riazor como líder, sería algo sensacional, además de que todavía nos permitiría soñar, aunque sea aferrándonos a un milagro, pero ojo, es que hablamos del mundo del fútbol, donde las situaciones más inverosímiles fueron volteadas en muchas ocasiones a lo largo de la historia.



No podemos despedirnos sin antes destacar el trabajo silencioso y efectivo de Óscar Gilsanz y sus chicos, que han logrado un brillante ascenso sin hacer ningún tipo de ruido, y además como campeones, sin tener que pasar por el play off, lo que habla claro del gran nivel que hay en un filial en el que un buen puñado de sus integrantes pide a gritos una oportunidad en el primer equipo. Esperemos que pronto lleguen para ellos, pues cualquier técnico experto en fútbol base elogia el nivel de este equipo y tiene claro que las jóvenes perlas llegarán muy lejos en el mundo del fútbol. Dudar, cuando estamos en el tercer escalón del fútbol nacional, parece poco menos que una broma de mal gusto y que de una vez por todas se tiene que terminar.

**VEN Y SALTA SIN PARAR**

JUST KEEP JUMPING

CLIMB WALL

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

Urban Planet INDOOR TRAMPOLINE PARK

**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

*El taller de los relojes*

REPARACIÓN Y RESTAURACIÓN DE TODO TIPO DE RELOJES

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

CONSTRUCCIONES DE GALICIA

**CONDEGA, S.L.**

TRABAJOS DE DESAMIANTADO RERA15/137    PRESUPUESTOS SIN COMPROMISO

☎ **981 242 579**

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

**CAÑÁS**  
Panadería - Pastelería

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

☎ 981 672 652

*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 06 MAY**

**RC DEPORTIVO**

VS





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

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

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

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 · 17:00 H.



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



Destilería  
**CASA TORREIRO**  
LICORES & HIERBAS CAFÉ

T. 981.673.026

ATRIO 2, 15318 ABEGONDO  
A CORUÑA



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



LA  
ESCON  
DITA

Abierto de **Martes a Domingo**




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



@laescondita\_coruna



CERRAMOS POR DESCANSO  
LOS DOMINGOS TARDE Y LUNES TODO EL DÍA

 aria.mesonpulpeira

**A Ría**



**Mesón - Pulpeira**

 981 663 142

Paseo dos Templarios, 5 - O Temple - Cambre



# RC DEPORTIVO



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

O Sabor da Terra

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

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



AGASALL  DA TERRA

C/Rafael Alberti, 33  
15008 - A Coruña

T. 636 000 777  
agasallosdaterra@gmail.com  Agasallosdaterra

“O MELLOR DA NOSA TERRA”

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

**Mesón**  
**oño** TAPAS

1er Premio Nacional  
de tortilla de patata

COMIDA Y POSTRES CASEROS EN  
EL MESÓN DE TODA LA VIDA

981 927 237

www.mesonobo.es  
mesonobo@hotmail.com

Menéndez Pelayo, 18 - A Coruña





## EL DEPORTIVO SE COMPLICÓ LA VIDA Y YA DEPENDE DE UN MILAGRO

Los de Óscar Cano volvieron a fallar en Córdoba y se alejaron de la primera plaza de manera casi definitiva.

Tan solo queda aferrarse a un milagro para poder ver a nuestro Depor conseguir el ascenso directo a Liga Smartbank. El empate en Córdoba terminó por enterrar gran parte de las opciones, tras otro partido en el que volvió a quedar esa sensación de que el equipo de Óscar Cano dejó escapar vivo al rival. Y es que los andaluces no son ni la sombra de aquel equipo que maravilló en el comienzo del curso y en el encuentro del pasado domingo volvió a quedar patente. El Depor controló la situación casi a su antojo, amenazó al rival en un par de ocasiones y finalmente terminó por adelantarse en el marcador. Lo más complicado ya estaba hecho y además ante un engranaje verdiblanco que temblaba y que estaba totalmente perdido llegado un punto y con su afición de uñas, protestando casi cada fallo de los suyos. Matar el choque parecía cuestión de minutos, pero el Depor volvió a cambiar el plan, como lleva haciendo continuamente a domicilio, y decidió esperar el fallo del rival, lo que provocó que el Córdoba se lo creyera, terminando por empatar el duelo en la segunda parte y no lo ganó de auténtico milagro, eso sí,

tras un arbitraje escandaloso, pero que no debe servir de excusa para analizar los males de un Depor que tiene un potencial altísimo para la categoría, pero que no está demostrándolo en los encuentros a domicilio, motivo principal por el que el ascenso directo está prácticamente imposible a falta de cuatro jornadas para el final. Los nuestros solo han conseguido un triunfo a domicilio desde que comenzó el año, ante el colista Talavera, lo que deja muy claro que no merecen estar en la lucha por el ascenso directo al fútbol profesional. Las películas de Óscar Cano ya no le cuelan a nadie y su temporada como entrenador del RC Deportivo es de suspenso rotundo, independientemente de si el equipo posteriormente termina consiguiendo el objetivo en el play off. La regularidad no engaña y su media de puntos está lejos de la del anterior inquilino del banquillo, lo que habla claro del fracaso, y de que su periplo en A Coruña está finiquitado, tan solo falta por saber si termina el curso o si se produce un cese para que la plantilla afronte las jornadas definitivas y el play off con savia nueva y con energía renovada para intentar ganarlo.



### 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

# ÓSCAR CANO ESTÁ SENTENCIADO COMO ENTRENADOR DEL Depor

Tan solo las dudas de la propiedad, por tener que preparar un nuevo finiquito, mantienen al técnico.

Si un entrenador fue criticado en las últimas décadas en A Coruña como ninguno, ese tiene nombre propio y pocos son los deportivistas que lo dudan ya a estas alturas. Hablamos de Óscar Cano Moreno, un técnico que no caló en ningún momento en ningún sector de la grada y que poco a poco se fue ganando detractores, pues ni su fútbol gusta, ni los resultados permiten ser optimistas, y por si fuera poco, sus ruedas de prensa son un nido de excusas, a través de una verborrea para no dormir y que en ningún momento de la temporada llevó consigo la más mínima autocritica. Y es que no lo olvidemos, el propio Óscar Cano dijo que llegaba a la mejor plantilla de la categoría, pero es que por si fuera poco, esa plantilla fue reforzada en navidad casi a su antojo y con una guinda como Lucas Pérez, quien vino directo desde la Primera División y además de participar, siendo importante para el Cádiz CF. Pocos son los aficionados los que entienden que el técnico andaluz siga en el banquillo de Riazor a estas alturas de la película, pero las cosas son así desde que el club pasó a estar en manos de un accionista mayoritario y Juan Carlos Escotet, pues Abanca es algo abstracto, no está por la labor de que le sigan tomando el pelo. Y lleva parte de razón, pues él delegó en una gente que no le está trayendo resultados deportivos, imaginemos si deja que esa misma gente sea la que fiche a un sustituto. Las dudas son absolutas en una propiedad que no está ni mucho menos quieta, pero que a poco más de un mes para el término del curso tiene que tomar la decisión de cómo actuar y sobre todo, de cuándo hacerlo, pues Óscar Cano es seguro que no seguirá en A Coruña la próxima temporada y en los próximos días se decidirá también si el Depor termina la campaña con él o lo hace con un nuevo entrenador. Las opciones parecen ser solo dos, ascender ya a Gilsanz desde el Fabril o intentar convencer a Rubén de la Barrera para su segunda aventura en la casa. .



Alquiler, venta y reparación



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

STIHL®



STIHL®

de maquinaria de jardinería

Distribuidor Oficial de Herramientas

 BOSCH

Ponteceso de Cabana, 60 - 15115  
Cabana de Bergantiños (A Coruña)  
Teléfonos: 981 715 456 - 686 068 539  
E-mail: josegarciarial@hotmail.es



## LOS ARBITRAJES ESTÁN DANDO VERGÜENZA AJENA

Lo sucedido en Córdoba vuelve a dejar muchas dudas sobre la imparcialidad de un colectivo incapaz.

**E**l RC Deportivo no supo jugar el partido en Córdoba desde el momento en el que se adelantó en el marcador, pero no podemos obviar tampoco que un nuevo arbitraje absolutamente escandaloso fue el gran culpable de que las cosas se terminasen por torcer del todo. Es complicado equivocarse más y sobre todo siempre en la misma dirección, por lo que las dudas sobre la imparcialidad del colectivo arbitral en general es lógico que sean absolutas en España entera, ya no en los últimos meses con el escándalo Negreira, sino ya desde hace más de una década. Que el Depor fue perjudicado en un buen lote de oportunidades en el actual curso es una obviedad que a nadie se le escapa, pero desde la directiva y el cuerpo técnico se continúa con discursos absurdos, que lo único que hacen es que tomen al club por el pito del sereno. Hay que coger el toro por los cuernos y poner el grito en el cielo de una vez por todas, al igual que lo hacen otros, es la única manera de que los trencillas estén ojo avizor y al menos se lo piensen dos veces antes de tomar decisiones

bochornosas en contra del equipo. La patada en la cabeza a Quiles el pasado domingo fue una barbaridad de tal calibre, que calificar al árbitro de incompetente se queda muy corto, pues ni él mismo se cree que acertó sacando una tarjeta amarilla al defensor del Córdoba CF. No tienen vergüenza y además de ello son un gremio caducado y que hay que corregir de inmediato, como si hay que recurrir a árbitros extranjeros para garantizar la imparcialidad. Lo más gracioso es que aún tienen más que decir y van de víctimas, cuando lo primero que tienen que hacer para comenzar a reconstruir su imagen es pedir perdón y además con una claridad rotunda. Atentos a los siguientes meses porque van a seguir siendo de auténtico escándalo y los colegiados van a continuar en el disparadero más absoluto, pues no se ponen ni colorados y van a seguir campando a sus anchas y manchando el fútbol nacional con decisiones que nadie entiende, que a nadie le quepa la menor duda. Su incompetencia es indiscutible ya a estas alturas de la telenovela.



*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





## LA LESIÓN DE QUILES COMPLICA LAS COSAS TODAVÍA MÁS

El delantero fue lesionado en Córdoba, tras una patada en la cabeza que se quedó en una tarjeta amarilla.

El Depor se dejó mucho más que dos puntos en el Nuevo Arcángel de Córdoba, pues una entrada salvaje de Ekaitz Jiménez, quien propinó a Alberto Quiles una patada en la cabeza, terminó en una doble fractura del seno maxilar y del suelo de la órbita, además de provocarle al delantero una conmoción cerebral. Todo ello se saldó con una tarjeta amarilla para el defensor y con Quiles abandonando el campo substituido por lesión. Tras el escándalo vivido en tierras andaluzas y tras ser explorado en A Coruña y confirmarse los peores presagios, el delantero y máximo goleador del equipo se perderá un mínimo de cinco semanas, con lo que es casi imposible que llegue a un hipotético comienzo del play off, además de perderse lo que resta de campeonato regular. Si las cosas no estaban ya lo suficientemente difíciles de por sí para el equipo, la lesión de uno de los buques insignias de la plantilla complica las cosas todavía más sobremanera.

Pero el fútbol no está para lamentaciones y lo que toca ahora es construir un once que permita suplir la ausencia de un jugador tan importante. A buen seguro que no será nada sencillo, pero a la vez, ahí están un buen número de futbolistas de calidad como Peque, casi ineditos por capricho de Óscar Cano, además de gente en el filial que es internacional, como puede ser Mella o Martín Ochoa, es decir, armas que serían de lujo para cualquier plantilla de la categoría, pues no debemos pasar por alto que esto es Primera RFEF, es decir, la tercera categoría del fútbol nacional, para que las películas de Óscar Cano no nos confundan por más tiempo. Que la solución pasa por gente de la casa ya no puede dudarlo nadie a estas alturas, más aún viendo fichajes como los de Arturo, Saverio o Kuki, gente que tendrá muchas condiciones, pero que en A Coruña no ha demostrado nada, sin embargo, sí ha dispuesto de titularidades que otros como el canterano Peque no tuvieron ni una sola vez, pese a haber sido determinante en varias ocasiones, tras salir simplemente unos cuantos minutos desde el banquillo. Toca cambiar el rumbo ya.

# ¡HOY GANAMOS!

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

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



# LAS INJUSTICIAS DE ÓSCAR CANO YA NO SE PUEDEN DISIMULAR

El técnico granadino no muestra la más mínima coherencia en sus alineaciones desde que llegó a la entidad.

Las injusticias de Óscar Cano ya no se sostienen, no tienen ya argumento posible ni justificación. Sus alineaciones son peculiares, pero aún por lo menos hubiese una dosis de coherencia a la hora de elegir a los protagonistas que saltan al campo cada fin de semana, o al menos los resultados acompañaran al equipo en algún momento, lo que no sucedió nunca, pues el Depor solo fue capaz de enlazar tres triunfos consecutivos en una ocasión este curso, entre finales de 2022 y comienzos de 2023, no alcanzando la regularidad que se necesita para ser campeón en ningún momento de la campaña. Ya cuando el técnico habla de las jóvenes perlas del filial y dice que a él lo llamaron para ascender, las está menospreciando solo con sus palabras, y lo que es peor, lanzando un mensaje evidente de que la juventud es un problema para él, dando por hecho que los Mella, Peque, Ochoa, Jairo, Nájera o Barcia, no dan superado el paupérrimo nivel mostrado por sus enchufados o niños bonitos, con el trío formado por Kuki, Saverio y Arturo a la cabeza, sin olvidarnos de Olabe o de un Antoñito que lo da todo, pero que su calidad en el centro es la que es. El tema de dos cante-ranos con ficha del primer equipo como Trilli y Peque es el más clamoroso de todos, el primero absolutamente defenestrado, tras ser una sensación la pasada campaña, cuando era aún juvenil y el segundo mostrando calidad a raudales, un chico que en unos cuantos minutos sueltos jugados, fue capaz de emparar el partido ante la Leonesa y de sacar las castañas del fuego ante el Mérida, con una jugada de calidad que terminó en penalti en el tiempo de descuento. Otro caso que llama poderosamente la atención es el de Álex Bergantiños, un jugador fundamental en los planes de Borja Jiménez y de todos los entrenadores de la última década y que según Óscar Cano no vale para Primera RFEF, la tercera categoría del fútbol, ya que lo defenestró totalmente, y ojo, para poner a otro jugador con carencias por los cuatro costados como Roberto Olabe durante gran parte de la campaña. Lo de este técnico no se puede soportar ya ni un minuto más, tiene desquiciada a media plantilla, no consigue resultados y está cerca de cargarse a parte del patrimonio del club, por no saber sacar el talento al ruedo en la tercera categoría del fútbol, o quién sabe si por otros motivos mucho más relacionados con los intereses de sus amigos los representantes. Que es el mayor vendehúmos que tuvo el Depor en el banquillo en las últimas tres décadas ya no lo duda ni el más optimista de los aficionados.



## Anca 70

**REPARACIÓN E INSTALACIÓN**  
**QUEMADORES - CALEFACCIÓN - CALDERAS**  
**GAS- MANTENIMIENTO - SISTEMAS SOLARES**  
 Andrés Camiño  
**Tel. 630 745 668**

## Bar Pepecho

TAPAS Y RACIONES

☎ 981 622 887

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







## MIRAR AL PLAY OFF YA ES ALGO PRÁCTICAMENTE INEVITABLE

El grupo 2 está igualado y solo Amorebieta y Eldense tienen asegurada su presencia en las eliminatorias.

No dejarse ir en estas últimas jornadas se antoja como fundamental para que el Depor pueda al menos lograr una posición de privilegio de cara al play off. Faltan cuatro partidos y el primer objetivo en este final de campaña pasa por asegurar la presencia matemática en las eliminatorias lo más rápido posible, para a partir de ahí comenzar a preparar la nueva oportunidad que se presentaría para lograr el salto a Liga Smartbank. Quedar lo más arriba posible puede ser muy importante, aunque no decisivo, eso sí, no podemos tampoco olvidar que si todo termina en empate, tras la prórroga del segundo partido no habría penaltis, clasificándose el equipo que mejor hubiese quedado en el campeonato de la regularidad. Además, jugar como local el partido de vuelta también puede ser otro factor que determine las cosas, más aún en el caso de nuestro querido Depor, que rinde bien en Riazor, pero que no se encuentra como visitante desde hace meses, si es que se llegó a encontrar alguna vez en el presente curso 2022/2023.

Mirando a los posibles rivales en la hipotética primera eliminatoria, el Deportivo puede enfrentarse a equipos aguerridos como el Amorebieta, a filiales como Barcelona B o Real Sociedad B, a equipos históricos como Real Murcia o Castellón, a un club que viene haciéndolo muy bien estos últimos años como el Eldense o a una entidad del fútbol popular como la SD Logroñés, conservando algunas opciones de clasificación conjuntos como Osasuna B, Numancia o Sabadell, aunque mucho más remotas.

Las eliminatorias por el salto de división darán comienzo el 4 de junio y se extenderán durante todo el mes, siendo el encuentro de vuelta de la gran final el día 25. El equipo que sea capaz de pasar dos rondas se llevará la gloria, jugándose esta campaña todo a doble vuelta, un formato mucho más bonito y justo y que regresa tras varios años de ausencia.

RESTAURANTE • CERVECERÍA

Torre Internacional

PARRILLA • RACIONES • PLANCHA

RESERVAS  
881 968 627

ESCANEA  
NUESTRA CARTA



Av. Navarra, 53 • 15002 A Coruña





## EL FABRIL MÁS JOVEN DE LA HISTORIA TRIUNFÓ A LO GRANDE

Los de Óscar Gilsanz fueron campeones de Tercera División y lograron plaza directa en Segunda RFEF.

Parecía que se complicaba el poder mantener la primera plaza, pero nada podía haber más lejos de la realidad, ya que este Deportivo Fabril es uno de los mejores de la historia y con una juventud despampanante a base de cantera propia, logró el objetivo de manera brillante. Los jóvenes pupilos dirigidos por Óscar Gilsanz supieron llevar la presión y fueron capaces de sacar dos encuentros complicadísimos a domicilio en las tres últimas jornadas, el primero en Somozas y el segundo en O Barco de Valdeorras, lo que les dio el ascenso de manera definitiva. Los blanquiazules volvieron a basar el éxito apoyados en la columna vertebral del equipo que hace tan solo dos años se proclamó Campeón de España en categoría juvenil. Los Barcia, Jairo, Nájera, Mella, Brais Val o Hugo Ríos fueron determinantes, como también lo fueron dos chicos de la nueva camada y aún en edad juvenil, como Diego Gómez y un Martín Ochoa que fue el máximo goleador de la categoría, lo que habla claro sobre su gran potencial. La Segunda RFEF ya es una realidad para el filial, tirando la puerta abajo muchos de los integrantes de la plan-

tila, los cuales deben estar en el primer equipo el año que viene de manera rotunda, independientemente de si éste juega en Primera RFEF o de si lo hace en Liga Smartbank.

### LA REVELACIÓN: HUGO RÍOS

El Fabril cuenta con una dupla de porteros espectacular, formada en la casa desde benjamines y demostrando cada año que su evolución es absoluta. En los últimos cursos, Brais Suárez parecía tener la delantera tomada sobre Hugo Ríos, pero esta última temporada Hugo sacó su mejor versión, dando auténticos recitales bajo palos, tanto en entrenamientos como en partidos, con lo que se hizo con la titularidad por méritos propios. Sus reflejos son felinos y su agilidad sobresaliente, dando una sensación de seguridad absoluta a una zaga que a su vez también colaboró para que hacer gol a este equipo fuese poco menos que un imposible. El Fabril encajó tan solo 18 goles en toda la campaña, lo que habla por sí solo sobre su enorme solidez.

# CGasesores

sucesiones | empresas | autónomos

## RENTA 2022

C/ Entrepeñas, 9  
cgasesoria@hotmail.com



981 276 166  
604 054 117



# EL DEPOR ABANCA AFRONTARÁ DOS ÚLTIMAS JORNADAS DE INFARTO

Las de Irene Ferreras sueñan con el ascenso, aunque todavía no dependen de sí mismas.

El contundente triunfo de la pasada jornada en casa del Rayo Vallecano (0-3) y el pinchazo del Eibar ante el Real Oviedo (1-1), devolvió al Depor las esperanzas de terminar ascendiendo de manera directa. La igualdad es máxima a falta de dos jornadas para el final, ocupando las nuestras una posición de privilegio, aunque el golaveraje con el Eibar no favorezca a las nuestras en caso de que la clasificación siga deparando empate a puntos, tras la última jornada. Con todo, tal y como decimos, la situación es muy buena y todos la hubiésemos firmado antes de comenzar el curso. El calendario para las nuestras no aprieta, pues jugarán en Abegondo ante el colista y descendido Juan Grande y visitarán Logroño para jugar ante un DUX Logroño que es más que probable que no se juegue nada en el envite de cara a la clasificación final, ya que está salvado matemáticamente y conserva escasas opciones de llegar vivo a la cita de cara a poder clasificarse para el play off. A priori, el Eibar tiene un calendario más complicado que las blanquiazules, pues aunque esta próxima jornada jugará ante el descendido Córdoba, en la última tiene que visitar a un Granada que también está en la pelea por el título, a un punto del trío de cabeza, el cual completa Osasuna, junto a vascas y gallegas.

## EL PLAY OFF ESTÁ PRÁCTICAMENTE ASEGURADO

De las múltiples combinaciones que pueden darse en las dos últimas jornadas, solo hay una que dejaría al Depor fuera del play off. Para que se consumase la fatalidad, las blanquiazules tendrían que perder los dos partidos y que se produjese un triple empate con Eibar y AEM en la lucha por la quinta y sexta plaza, vamos, poco menos que un imposible, por lo que podemos decir que las de Irene Ferreras estarán como mínimo en las eliminatorias, ojala no sean necesarias y puedan lograr el objetivo de manera directa en los últimos 180 minutos del curso regular.



- ✓ 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



## FOLLAS NOVAS

TODO TIPO DE ARREGLOS FLORALES

Tel: 981 266 139

📍 FloristeriaFollasNovasCO

📍 RONDA DE OUTEIRO, 252

*Floristeria*





**MOBILIARIO URBANO**



**REVESTIMIENTOS Y FABRICACIÓN DE PISCINAS ENTERRADAS O SUPERFICIE**



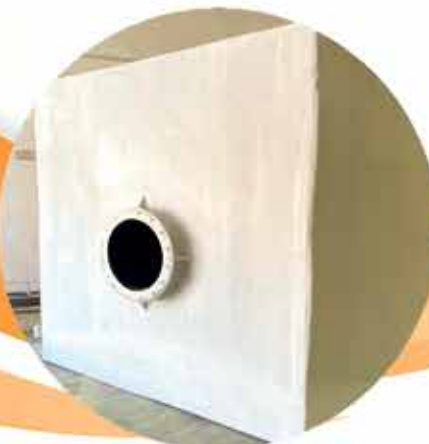
**PARQUES INFANTILES**



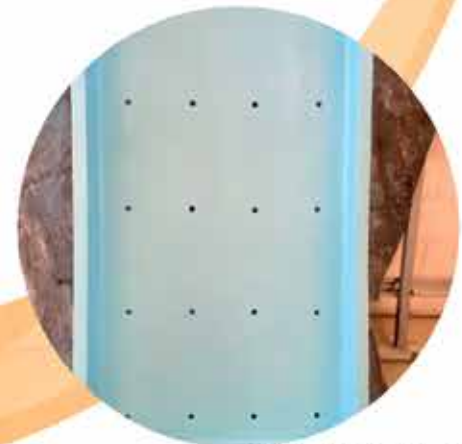
**Policor**  
POLIESTER CORUÑA S.L.



**PIEZAS ESPECIALES**



**FABRICACIÓN DE DEPÓSITOS IN SITU**



**PIEZAS PARA EL SECTOR ALIMENTARIO**

## **FABRICACIÓN Y REPARACIÓN DE PIEZAS DE POLIESTER CON FIBRA DE VIDRIO**



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



+34 881 968 915



[policor@policor.es](mailto:policor@policor.es)

Rúa Parroquia de Rois, 11F, 15166 Bergondo, A Coruña

EL EQUIPO VISITANTE

AD ALCORCÓN

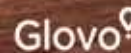


ESTA HAMBURGUESA SE MERECE

UN ASCENSO DIRECTO

HAZ TU PEDIDO EN

**OHMYFOOD.ONLINE**



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**



# EL ALCORCÓN LLEGA EN POSICIÓN DE PRIVILEGIO A RIAZOR

Los alfareros son líderes con un punto de ventaja sobre el Real Madrid Castilla.

El partido de la jornada enfrenta en Riazor a Depor y Alcorcón, llegando los madrileños en una posición de privilegio cuando faltan cuatro jornadas para la conclusión del curso regular. Los de Fran Fernández no tendrán precisamente sencillo mantener la primera plaza, pero la realidad dice que están en la mejor situación por el momento. Su primer gran reto será ganar en casa de un Depor que sí se está mostrando efectivo como local y que solo perdió un partido en toda la campaña. El encuentro llega en un mejor momento anímico para los alfareros que para unos blanquiazules que se dejaron en Córdoba gran parte de sus opciones de poder llevar al liderato. Parece que el encuentro perdió intensidad, tras lo sucedido el pasado domingo en tierras andaluzas, pero el Depor debe darlo todo hasta el final, asegurar el play off y forzar a los rivales a darlo todo para cerrar el ascenso. Ya se vio de todo en el mundo del fútbol a lo largo de los años, con lo que tomarse en serio este partido debe ser una obligación, al igual que el resto hasta el final del curso.

Volviendo a la AD Alcorcón, el conjunto amarillo es el segundo mejor visitante del curso, tras sumar 28 puntos de 51 posibles. Su equipo fue confeccionado para el ascenso y todo lo que no sea regresar a Segunda División a la primera será considerado como un rotundo fracaso. Su presupuesto es de los más altos de la categoría, como es lógico al llegar desde la categoría de plata, lo que no asegura el éxito, pero sí ayuda a pelear al menos entre los elegidos. Quizás se esperase más del equipo madrileño en cuanto a rendimiento, pero aún con todo, por el momento, con lo mostrado le está dando para ir líder y no se puede decir que de manera injusta. La columna vertebral del engranaje madrileño está formado por el portero Jesús, el central Babín, el mediocentro Pedro Mosquera, el extremo Álvaro Bustos y el delantero Christian Borrego, quien estuvo en la órbita del Depor el pasado mes de julio.



**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



**LIMPIEZAS ISKRA**



**LIMPIEZAS DE COMUNIDADES**

MÁS DE  
**10**  
 AÑOS DE  
 EXPERIENCIA

☎ **663 897 711**



# PEDRO MOSQUERA REGRESA A RIAZOR COMO VISITANTE

El coruñés vuelve a la que fue su casa con la camiseta de un Alcorcón en el que es indiscutible.

**S**orprendió su fichaje por un equipo de Primera RFEF el pasado verano, pero la AD Alcorcón logró convencerlo para bajar al barro y que fuese uno de los líderes de un equipo que terminaba de descender y que se marcó como objetivo regresar al fútbol profesional a la primera. Hablamos de Pedro Mosquera, el ex del Depor, quien se hizo dueño de la medular, demostrando ser uno de los mejores pivotes en la categoría de bronce. Los alfareros estuvieron muy vivos y dieron con ese fichaje un gran golpe de autoridad, que además les está dando resultado, pues Pedro es titular indiscutible, jugando prácticamente todos los minutos del curso.

No podemos olvidar que los alfareros eran el equipo que más años consecutivos llevaban en la Liga Smartbank, no pasando por la categoría de bronce desde 2010, cuando se proclamaron campeones del grupo 1 de Segunda B, ascendiendo posteriormente en el play off, lo que habla claro sobre su status en la actual Primera RFEF. Aquel fue el primer salto de la historia de los madrileños a Segunda División, durando 12 temporadas su época dorada, llegando a jugar la promoción a Primera en dos ocasiones, lo que habla claro sobre el buen hacer de una entidad modesta, pero que hizo muy bien las cosas. El pasado curso tuvieron una mala campaña y no lograron competir de tú a tú en Segunda, con lo que descendieron de manera clara y como colistas, tras sumar tan solo 29 puntos en 42 jornadas. Ahora buscan una segunda época en el fútbol profesional y que al menos sea igual de duradera que lo fue la primera.



**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)



Aguas do  
**Paraño**

☎ 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)

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



<p><b>Nissan Qashqai</b></p>  <p>dCi 81 kW (110 CV) TEKNA+ Diésel / Manual 60.412 Km / 2017 <b>22.400€</b> 32 UD. en stock &gt;&gt;&gt;  ESCANÉAME</p>	<p><b>Peugeot 308</b></p>  <p>5P Puretech 110 S&amp;S MAN Active Pack Gasolina / Manual 41.962 Km / 2021 <b>18.700€</b> 27 UD. en stock &gt;&gt;&gt;  ESCANÉAME</p>	<p><b>Nissan Juke</b></p>  <p>1.5 dCi 110cv 6M/T N-Connecta Diésel / Manual 79.443 Km / 2018 <b>15.400€</b> 11 UD. en stock &gt;&gt;&gt;  ESCANÉAME</p>	<p><b>Peugeot 2008</b></p>  <p>1.2 Puretech 100cv S&amp;S BVM6 Active Pack Gasolina / Manual 42.300 Km / 2021 <b>21.500€</b> 21 UD. en stock &gt;&gt;&gt;  ESCANÉAME</p>
<p><b>Peugeot 208</b></p>  <p>1.2 PureTech 100cv Active Pack Gasolina / Manual 39.631 Km / 2021 <b>17.900€</b> 15 UD. en stock &gt;&gt;&gt;  ESCANÉAME</p>	<p><b>Nissan Micra</b></p>  <p>IG-T 66 kW (90 CV) S&amp;S N-Connecta Gasolina / Manual 90.864 Km / 2018 <b>13.700€</b> 13 UD. en stock &gt;&gt;&gt;  ESCANÉAME</p>	<p><b>Peugeot 3008</b></p>  <p>Allure BlueHDi 96kW (130CV) S&amp;S EAT8 Diésel / Automático 145.876 Km / 2019 <b>23.900€</b> 25 UD. en stock &gt;&gt;&gt;  ESCANÉAME</p>	<p><b>Fiat Ducato</b></p>  <p>30 Medio 2.0 Multijet 85kW (115CV) Diésel / Manual 61.089 Km / 2019 <b>24.900€</b> 21 UD. en stock &gt;&gt;&gt;  ESCANÉAME</p>

**¡y mucho más!**

<p> <b>HÍBRIDOS y ELÉCTRICOS</b></p>  ESCANÉAME	<p>€ <b>Hasta 12.000€</b></p>  ESCANÉAME	<p>€€ <b>Entre 12.000€ y 22.000€</b></p>  ESCANÉAME	<p>€€€ <b>De más de 22.000€</b></p>  ESCANÉAME
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------





# POLIDEPORTIVO

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



**TEAIS**  
www.teais.es

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

**Óptica Mais Q Ollos**

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





# EL LEYMA CORUÑA NO TIENE TECHO EN SUS ASPIRACIONES

Los de Diego Epifanio tienen muy cerca terminar el curso regular en tercera posición.

**E**l Leyma Basquet Coruña está inmerso en lo que ya es la mejor fase regular de su historia en Liga LEB Oro. Con el play off asegurado de manera matemática desde hace varias semanas, los de Diego Epifanio están muy cerca de finalizar la campaña regular en tercera posición, con lo que ello significaría, pues los naranjas dispondrían del factor cancha en cuartos de final y en unas hipotéticas semifinales del play off por el ascenso a Liga Endesa. Faltan tan solo tres jornadas para la conclusión del campeonato y el Leyma tiene dos victorias de ventaja sobre Valladolid, Estudiantes, Lleida y Burgos, teniendo que jugar las últimas citas ante Cáceres, Palencia y Burgos. Suceda lo que suceda de aquí a la conclusión, lo que es ya una evidencia es que los nuestros son un equipo temido en la liga y muchos técnicos y periodistas expertos en el mundo de la canasta ya los dan como favoritos para llevarse al gato al agua, algo que no debe llevar a engaño, pues Palencia se ganó ese

status de primeras y hay que respetarlo. Ojo también con Burgos, pues aunque no encontró regularidad en la primera vuelta, desde que Paco Olmos fue cesado es otro equipo y en el segundo tramo del curso, con Curro Segura en el banquillo, tan solo acumuló tres derrotas hasta el momento, mostrando el potencial que se esperaba de un equipo que descendió la pasada campaña de ACB de manera más que sorprendente.

El legado que está dejando esta campaña al Leyma es enorme, independientemente de si el equipo logra la gesta del ascenso o no, pues la afición se volvió a ilusionar como no lo hacía desde la época de Tito Díaz e incluso todavía más, presentando el Palacio entradas muy buenas todas las jornadas, con lo que llegar a llenarlo en los partidos de play off ha dejado de ser una utopía. Corren buenos tiempos para una entidad que cuenta cada vez con más apoyo y que aspira a llegar a la élite con fuerza para consolidarse en ella.



**KIUSAO**  
KUNG FU | ESCUELAS  
WING CHUN &  
ARTES MARCIALES

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

Fisioterapeuta

Técnico Deportivo

Cinturón Negro 5º DAN

Maestro de Entrenadores FELODA

20 años de experiencia en Artes Marciales

Instructor profesional de Wing Chun de adultos e infantil

Fundador de las Escuelas de Wing Chun KIUSAO KUNG FU

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



**MAESTRO SIFU JUAN SALDEÑO**

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

kiusaokungfu.com f Instagram YouTube

# ESCOLA HC A CORUÑA CONTINÚA ACUMULANDO ÉXITOS

La joven entidad volvió a brillar y se apuntó un nuevo título infantil en la modalidad de sala.

La temporada continúa avanzando en el mundo del hockey hierba y del hockey sala, disputándose los diferentes eventos en categorías inferiores. El Campeonato Provincial Infantil de hockey sala dejó un buen sabor de boca para un equipo de los nuestros, en este caso para Escola Hockey A Coruña, ya que tras haber finalizado la eliminatoria final con empate en el derbi ante el Athletic Coruña, se procedió a la tanda de shout out para determinar al campeón, la cual fue favorable a Escola, que levantó el título en esta ocasión. Que A Coruña necesita una instalación específica para hockey hierba es una evidencia absoluta y la única manera de que este deporte siga dando alegrías a la ciudad y de que cada vez más niñas y niños se interesen por practicarlo.

## CPTO. GALLEGO HOCKEY SALA INFANTIL MIXTO

El Pabellón de Oira en Ourense acogió el Campeonato Gallego de Hockey Sala Infantil Mixto con la participación de cuatro equipos, siendo dos de ellos de A Coruña y otros dos de Ourense, ganando el Santo Cristo (Ourense), siendo el Albor (Ourense) segundo y el Athletic Coruña tercero, finalizando Escola en cuarta posición. La próxima cita para será la Fase Sector Nacional en el mes de Mayo con sede en la ciudad de As Burgas y en la que jugarán los cuatro equipos que estuvieron presentes en el Gallego.

## CPTO. GALLEGO HOCKEY HIERBA CADETE MASCULINO

El campo de Mariñamansa en Ourense acogió el Campeonato Gallego de hockey hierba cadete masculino y allí estuvo presente un Athletic Coruña que volvió a dejar una gran imagen ante los equipos ourensanos, quedando claro que cuenta con una gran cantera, la cual poco a poco está más preparada para competir de tú a tú.




**BERGANTIÑOS**  
MÁRMOLES Y GRANITOS

981 700 968 - 629 614 244

Titanio, Parc. E-6 - Polígono Bertoa  
15105 Carballo (A Coruña)  
info@marmolesbergantinos.es  
www.marmolesbergantinos.es



# OTRO TOP-10 PARA EL CCB-BECANI EN CITA DE LA COPA DE ESPAÑA

Andrea Prado brilló en Villaquilambre, terminando en un extraordinario sexto puesto.

El sábado 22 de abril se desplazaba a Villaquilambre (León) el equipo juvenil femenino del Club Ciclista Betanzos a una nueva prueba de la Copa de España de féminas, y de nuevo colocaba a una de sus corredoras entre las 10 primeras. En esta ocasión fue Andrea Prado la que lograba entrar en un más que meritorio 6º puesto, que por media rueda no fue un 5º. A la carrera de León se desplazaron las 7 corredoras del equipo brigantino, una vez recuperada Lucia Torres de su lesión de clavícula, para encarar una prueba muy complicada sobre un trazado de 46 km. Mucho viento y unas carreteras muy rotas hacían todo más complicado desde el kilómetro cero, a mayores, el ritmo impuesto en la cabeza lo hacía todo más exigente. Y esos problemas empezaban para las corredoras del Becani en los primeros kilómetros con una caída que dejaba fuera a Laura y cortada a Uxia. Por delante el pelotón, del que tiraba Sara, encaraba la primera cota puntuable de la montaña, en el km 15, que lograban salvar bien las corredoras del CCB-Becani, no descolgándose mucho de las primeras posiciones de un pelotón que coronaba muy estirado.

En la bajada y en los siguientes kilómetros se agrupaba el pelotón, que con el paso de los kilómetros se disgregaba en dos, y era aquí donde una de las corredoras del CCB- Becani, Xiana, sufría un inoportuno pinchazo que la descolgaba del grupo cabecero, en donde lograba permanecer Andrea. Se formaban así dos grupos que encaraban los últimos kilómetros con un pequeño, pero exigente puerto a falta de 10 km.

La situación de carrera quedaba con Andrea rodando en el primer grupo y muy bien colocada en los puestos de cabeza. Por atrás, en un segundo pelotón se colocaban Xiana, Lucia Torres y Lucia Ballester. Y más atrás Sara y Uxia se juntaban para llegar a meta dentro del control. Si primero era Xiana la que pinchaba, en los últimos kilómetros le tocaba a Lucia Torres cuando estaba remontando posiciones dentro del grupo en el que iba. A



pesar de todo, gran carrera para la brava corredora viguesa del CCB-Becani en su vuelta a la competición, después de dos meses parada por lesión. Por delante, Andrea, en un apretado final de un grupo de 20 corredoras, se metía en el sprint entrando sexta, a media rueda del quinto puesto. Al final, balance más que positivo el de un equipo que en cada prueba logra competir de tú a tú con lo mejor del panorama ciclista nacional en categoría juvenil y que ya comenzó también a rodar en la Copa Galicia de carretera, disputando la primera prueba en Boiro.

**Especialidades Isabella**

**PLATOS ESPECIALES**

**PATA CON MIXTO**

**PICADAS**

**AREPAS**

📍 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

PARA LLEVAR - TAKE AWAY

**ENSALADAS**  
SALADS

**REVUELTOS**  
SCRAMBLES

**PESCADOS**  
FISH

**CARNES**  
MEAT

**POSTRES**  
DESSERTS

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

# CULLEREDO ESTARÁ NA FASE DE ASCENSO A PRIMEIRA NACIONAL

Os vermellos caeron na finalísima da final four, pero unha renuncia otorgoulles a vacante.

Como esperabamos, a Final Four de 1ª Autonómica foi a gran festa do balonmán galego. Alí puxéronse en xogo os respectivos subcampeonatos ligueiros e a segunda praza galega de cara as respectivas fases de ascenso a categorías nacionais. Magope Seis do Nadal (masculino) e Reconquista de Vigo (feminino) proclamáronse no Grove, nun ambiente excepcional coa bancada chea de cores dos catro equipos, gañadores da Final Four de Primeira Autonómica, e lograron así a clasificación para os sectores nacionais. A maiores, tamén estará o Balonmán Culleredo en categoría masculina, xa que ao producirse unha vacante, a Federación Española poñíase en contacto co club para informar de que lles correspondía a eles o dereito a estar na loita polo salto a Primeira Nacional.

## CATEGORÍA MASCULINA- MVP: JORGE GAYO (SEIS DO NADAL)

Na categoría masculina houbo unha gran igualdade no campionato da regularidade, e Indupor Porriño (campión galego), Culleredo e Seis do Nadal mantiveron unha fermosa loita ata a última xornada. A priori, Culleredo e Seis (segundo e terceiro, respectivamente na fase regular) partían como favoritos na final four, pois os campións non acuden a ela, xa que xa obtiveron praza directa para a fase de ascenso ao gañar a liga. Nesta ocasión cumpríronse os prognósticos e ambos conxuntos enfrontáronse na final.

Na semifinal, o Seis do Nadal viviu un partido moi intenso fronte ao Hospital Capilar Poio Artai, e logrou a clasificación pola mínima. E tampouco tivo unha semifinal sinxela o Culleredo, que se enfrontou ao conxunto local, o Calmear Rasoeiro, coa bancada repleta e envorcada. Ao final, 34-31 para o conxunto da provincia da Coruña.

A gran final foi moi axustada e loitada, cun Seis do Nadal cheo de garra e así, cando o Culleredo parecía romper o partido (17-13, min. 40), o Seis reaccionou con corazón e orgullo para remontar e lograr a vitoria (21-25), o subcampeonato galego e a praza no sector nacional, onde buscará o ascenso. Posteriormente, a Federación tamén informou ao Culleredo que tiña un billete para a cita polo ascenso, como mencionamos con anterioridade.



## CATEGORÍA FEMENINA- MVP: ANTÍA ESTÉVEZ (UB LAVADORES B)

Sorpresa na categoría feminina, ao lograr a clasificación para a final os dous equipos vigueses, Reconquista e Lavadores B, que eran o cuarto e quinto clasificado na Liga regular, respectivamente.

Nas semifinais, o Lavadores B deu a sorpresa ao eliminar ao BM Cangas (24-26), segundo clasificado, aínda que acudiu á cita de O Grove coas importantes baixas de Laura Magdaleno e Laura Barros e iso notouse e foi aproveitado polo xove equipo do Lavadores B. Pola súa banda, o Reconquista superou ao Samertolameu nun partido que estivo igualado ata o minuto 20, pero a partir de aí, o conxunto vigués, dirixido por Miguel Sánchez, tomou o mando para acadar a vitoria (23-27). A final entre os dous conxuntos vigueses estivo igualada e moi disputada ata os minutos finais (21-22, min. 53), pero no tramo final, o Reconquista xogou con máis cabeza e experiencia para lograr a vitoria e clasificarse así para o sector nacional.



**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)



# COMIDAS

*Por encargo*

minimo 10 personas

## ENTRANTES

- Tabla de embutidos ibérico
- Croquetas de bacalao
- Croquetas de cecina
- Croquetas brasileñas

- Lacón asado
- Costilla de ternera
- Churrasco
- Paleta de cordero
- Entrecot de ternera
- Picaña
- Navajas
- Almejas
- Zamburiñas
- Bacalao

**BODEGA CERVECERÍA TUPINAMBA**

**Calle Francisco Catoira 38izq**

tel : 678 673 785



# EL DEPORTE EN NUESTROS PUEBLOS COSTEROS



**PRO\_ALTURA**  
**REHABILITACIONES**  
**MANTENIMIENTOS**

**MONTAJE Y REPARACIÓN DE  
TEJADOS  
PATIOS DE LUCES  
MEDIANERAS  
FACHADAS  
TERRAZAS  
TRATADO DEL HORMIGÓN  
BAJANTES Y CANALONES  
TRABAJOS INTERIORES  
IMPERMEABILIZACIONES  
DEMOLICIONES-FONTANERÍA**

**Telf: 615 461 064**  
**@pro\_altura**  
**julioangelmex3838@gmail.com**

**TERRANOVA**

 **CAFÉ - BAR** 

**DESAYUNOS - PINCHOS**



**RÚA O TEMPLE, 11**  
**CAMBRE - A CORUÑA**



## EL LAXE ESTUVO MUY CERCA DE COMPLETAR LA GRAN CAMPANADA

Los de Juan José Suárez llegaron vivos al último minuto del encuentro definitivo del play off de ascenso.

La Sociedad Deportiva Laxe estuvo muy cerca de dar la gran campanada en el grupo costero de Tercera Galicia, pues tras finalizar en sexta posición el campeonato regular, colándose entre los clubes elegidos, tras un final de curso sensacional, en el que sumó 13 puntos de los últimos 15. En la promoción de ascenso se vio la mejor versión del equipo dirigido por Juan José Suárez, que fue capaz de llegar vivo al último minuto del encuentro definitivo. En las semifinales ya mandaron un mensaje claro de lo que eran capaces, ganando al Buño SD por 3-1 en el encuentro de ida, remonotando en la segunda mitad el duelo con goles de Miguel Ángel Torres, autor de las tres dianas de los suyos. En el partido de vuelta, el Laxe volvió a ganar, imponiéndose por 0-1 en el campo de Xaviña, confirmando la sorpresa, pues los locales eran de primeras los grandes favoritos, pues entre otras cosas, se ganaron ese status, tras finalizar la competición regular en tercera posición.

Ya en la finalísima, SD Laxe y Camelle SD depararon una eliminatoria no apta para cardiacos, con un ambiente en las gradas más propio de categorías nacionales, como podrían ser la Segunda RFEF o incluso la Primera RFEF. Lo pasión por el mundo del fútbol en A Costa da Morte es cada día que pasa más espectacular y en esta fase de ascenso a Segunda Galicia quedó confirmado una vez más. El encuentro de ida se jugó e el Municipal de Laxe y el choque terminó en tablas, tras adelantar Carlos Suárez a los visitantes e igualar Gora Mangara en el tiempo de descuento. Todo quedaba abierto para el encuentro de vuelta, el cual se jugó el pasado fin de semana en el Campo de Fútbol O Rodeiro. Finalmente, un gol de Sergio Castiñeira, cuando quedaban tan solo 15 minutos para la conclusión, fue definitivo y con ello se desató la gran fiesta en Camelle, quedándose el Laxe a las puertas en esta ocasión, lo que no empaña ni un ápice la gran temporada realizada, pues un grupo de chicos volvió a levantar pasiones e ilusionar a todo un pueblo sobre manera, dejando claro que el futuro de su club es más que esperanzador.



# IMPRESBER

## IMPRESOS BERGANTIÑOS

Suelos de Hormigón Impreso  
Construcciones en General

José M. García  
T. 617 030 659  
15100 Carballo





## EL XALLAS FC DA QUE HABLAR EN ESTE CURSO 2022/2023

Los de Santa Comba buscarán la fase de ascenso a Preferente Galicia en las dos últimas citas de la campaña.

El Xallas FC pelea por la clasificación para la fase de ascenso a Preferente Galicia cuando quedan tan solo dos jornadas para la conclusión del campeonato regular. Los verdillos dependen de sí mismos y jugarán ante Cordeiro CF, rival directo, y Cidade de Ribeira CF, el mejor equipo de la liga y ya campeón. La igualdad es máxima en el grupo segundo de Primera Galicia y todavía mantienen opciones hasta el séptimo clasificado. La temporada del equipo de Adrián Vázquez está siendo muy buena y tan solo le falta la guinda, que sería poder entrar a la pelea por el salto de división en las eliminatorias. El gran número de equipos históricos en esta liga y los presupuestos que manejan, dificultan muchísimo las cosas, con lo que todo lo que sea competir en la parte alta para clubes como el Xallas FC ya es todo un éxito. Y es que en Santa Comba hace ya años que tienen las ideas muy claras

y el club funciona como un reloj, con los pies en el suelo, teniendo muy en cuenta a la cantera y también a una sección femenina que fue de las pioneras en la subdelegación de A Costa da Morte.

### DOS PERLAS DE LA BASE ESTÁN ENTRENANDO CON EL DEPOR

Las buenas noticias llegaron a la base del Xallas, ya que dos de sus perlas fueron observadas por el Depor y la entidad coruñesa solicitó poder incorporarlas a diferentes sesiones de entrenamiento. Hablamos de Izan Cerqueiro y de Héctor Quintáns, niños todavía muy pequeñitos, pues aún son prebenjamines, pero de los que tienen un talento innato, que merece ser desarrollado con el máximo mimo para no cometer errores y que ellos puedan disfrutar al máximo del fútbol sin sentir presión.



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

[www.construccionesrojopazos.es](http://www.construccionesrojopazos.es)  
699 739 313 info@construccionesrojopazos.es  
Pazos de Arriba, 43 - 15110 Ponteceso (A Coruña)



**Carpintería de Madera**  
Remodelaciones de casas  
Hacemos todo tipo de Carpintería de madera.

Vilares, 6 - SISAMO - 15106 - Carballo (A Coruña)  
Tlf.: 618 583 117 maderascarcano@gmail.com

# EL CR RIANXO APROBÓ CON NOTA EN LA TEMPORADA DE BATELES

Los azulillos participaron en el Campeonato de España, celebrado en Sestao, con dos de sus embarcaciones.

El Club Remo Rianxo está recogiendo los frutos, después del gran trabajo realizado en los últimos años, brillando nuevamente en este comienzo de curso 2023, clasificando a varios de sus conjuntos para el Campeonato de España de bateles, que se disputó en Sestao el pasado fin de semana. Allí estuvieron el equipo absoluto masculino y el cadete masculino, logrando los primeros la clasificación para la final, terminando finalmente en una extraordinaria quinta posición, mientras que los segundos estuvieron en la final B, donde finalizaron sextos.

Una semana antes del Nacional, el CR Rianxo participó en el Campeonato de Galicia con diferentes equipos, finalizando el cadete masculino como campeón, el sub 23 femenino en tercera posición, el sub 23 masculino en la cuarta plaza y el absoluto femenino también en la cuarta posición final.

Ahora llegará el turno de las trainerillas, mientras que a finales de junio llegarán las traineras, teniendo Rianxo equipo en la Liga Gallega A masculina y en la Liga Gallega femenina. El pasado curso ya fue muy bueno para ambas traineras y en este 2023 las expectativas son muy buenas nuevamente, siempre teniendo en cuenta que en la Liga Gallega A masculina compiten equipos trasatlánticos como CR Ares o la SD Tirán, o clubes que últimamente también están haciéndolo muy bien, como por ejemplo Bueu, que ya la pasada campaña se clasificó para el play off de ascenso a Liga Eusko Label, dando la gran campanada, tras finalizar en la segunda plaza, por detrás del ascendido Samertolameu de Meira.





**EXCATRANS  
ANGEL, S.L.U.**  
EXCAVACIONES  
TRANSPORTES



[www.excatransangel.es](http://www.excatransangel.es)  
Rega, 24 - 15105 Bértoa - Carballo (A CORUÑA) - Tel.: 619 466 465 - [excatrans.angel@gmail.com](mailto:excatrans.angel@gmail.com)

**Casa Mosqueira**

Vinos y Comidas

**RESTAURANTE**  
**MENÚ DEL DÍA Y PLATOS A LA CARTA**  
SE HACEN COMIDAD POR ENCARGO Y PARA LLEVAR  
**ESPECIALIDAD EN:**  
**TERNEIRA ASADA, LAMPREA, CALDEIRADA.**



**Pazos 19 - Ponteceso (A Coruña) - Telf.: 981 713 784**



# EL SALVAMENTO ACUÁTICO LARACHA NO PARA DE BRILLAR

La entidad se situó una vez más entre las más importantes de la comunidad autónoma gallega.

**E**l Salvamento Acuático Laracha estuvo presente en el IV Campeonato de España Infantil y Cadete de salvamento y socorrismo que se celebró los días 22 y 23 de abril, consiguiendo grandes resultados con unos deportistas que no paran de crecer y que tienen muchísimo futuro por delante. Juan Martín Rodríguez, Pedro Caamaño, Iria Barreiro, Shaila Rodríguez y Paula Vilar estuvieron brillantes una vez más, rozando el podio los dos primeros, consiguiendo Pedro el récord gallego en los 50 metros remolque de maniquí y en los 100 metros remolque de maniquí con aletas. También batió el récord autonómico el equipo de relevo cadete mixto en el 4x50 relevo socorrista mixto, formando el cuarteto: Juan Martín Rodríguez, Pedro Caamaño, Iria Barreiro y Shaila Rodríguez.

### TERCEROS EN LA LIGA GALLEGA

A comienzos de abril se disputó la última jornada de la Primera División de la Liga Gallega absoluta en la piscina Rosario Dueñas de la ciudad de Ourense. El Salvamento Acuático Laracha confirmó su tercer lugar en el podio

final, tras otra actuación sobresaliente de sus deportistas, tanto de manera individual, como en los relevos. Noelia Loureiro, Pablo Amado, Anxo López o David Fraga son tan solo algunos de los nombres que destacan en una entidad que no ha tocado techo y que vuelve a dejar claro que está entre las más importantes de Galicia y dando también mucho que hablar a nivel nacional. Este fin de semana, la entidad larachesa se desplazó a Castellón, pues del 5 al 7 de mayo está en juego la IV Copa de Europa de Piscina.

### CONCENTRACIÓN DE TECNIFICACIÓN CADETE

El pasado 1 de abril, la Federación de Salvamento e Socorrismo de Galicia realizó una concentración de tecnificación en la Piscina Municipal de A Estrada (AGASP), convocando a tres deportistas del SAL. Hablamos de Juan Martín Rodríguez, Iria Barreiro y Gabriela Paulos, quienes se desplazaron al ayuntamiento de la provincia de Pontevedra, junto a Borja Díez, uno de los entrenadores del club y que también forma parte del cuerpo técnico federativo.



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

Escríbenos en: [www.carniceriapablo.com](http://www.carniceriapablo.com)

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

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

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



[transportesmarino@hotmail.es](mailto:transportesmarino@hotmail.es)

Vivente, 118 - Ardaña - 15109 Carballo (A Coruña) - 981 757 840 637 821 177



## EL BOIRO VOLEIBOL TRIUNFÓ A LO GRANDE EN A ESTRADA

La entidad barbazana ganó los títulos gallegos en categoría juvenil y junior ante el CV Emevé.

El Boiro Voleibol continúa dando que hablar una temporada más y demostrando que su cantera es inagotable. Los barbazanos tuvieron este año el mal sabor de boca del descenso del primer equipo de Superliga a Superliga 2, algo lógico y que tarde o temprano era evidente que terminaría por suceder, pues competir entre los 12 mejores de España requiere de presupuestos muy importantes y de fichajes estratosféricos, tan solo al alcance de un par de entidades en todo el país. A partir de ahí, poder disfrutar de una Superliga en un concello de 18.000 habitantes es poco menos que un milagro. Y ojo, pues aunque los de Emilio Palacio ya hayan hecho historia, logrando jugar tres años en la élite y clasificándose para el play off por el título en el segundo de ellos, que nadie piense que todo se terminó aquí, ya que el club continúa funcionando a las mil maravillas, siendo su principal objetivo el que siempre fue, es decir,

trabajar la cantera con máximo mimo, para a partir de ahí ir consolidando a las jóvenes promesas en el primer equipo. Los éxitos no paran de llegar nuevamente en este curso 2022/2023, ya que el Jealsa Boiro logró el título gallego en las dos categorías más altas, juvenil y junior, tras un fin de semana maravilloso en A Estrada, sede de las finales. Tanto en una categoría como en la otra, el rival de los barbazanos fue el CV Emevé. El siguiente reto de los dos equipos es el Campeonato de España y la ilusión ya es máxima en la afición, pues ambos cuentan con un potencial muy importante para poder sorprender y llegar lejos. El tiempo dirá de lo que son capaces en la cita nacional, pero de lo que no cabe duda es de que el futuro está asegurado en una entidad que se hizo mayor a base de éxitos y que tiene los cimientos suficientes como para estirar este sueño durante los siguientes lustros.



Rúa Gran Vía, 210 - 15100 CARBALLO (A Coruña)

**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  
estebanfrei.o.4@gmail.com



AISLAMIENTOS RAZO

**Fachadas de aislamientos en SATE  
Morteros acrilicos / Pinturas  
Impermeabilizaciones de tejados**

Telfs: 679 799 092 - 667 975 942 CARBALLO  
juanalbertotrigolema@gmail.com



WWW.JLPUBLICACIONES.COM

# EL OUTES COMPLETÓ OTRO GRAN CURSO Y SU ENGRANAJE PROMETE

El equipo de Miguel Ángel Ramos no se coló entre los elegidos, pero dejó unas sensaciones muy positivas.

La liga regular llegó al final en el grupo costero de Segunda Galicia, donde el Outes FC completó un gran curso, finalizando en cuarta posición, en una liga en la que el campeón ascendió directo, en este caso el San Lorenzo, mientras que el segundo y el tercer clasificado acudirán a la promoción, en este caso Muxia y Corme. El Outes se situó como líder de la otra liga y aunque estuvo lejos de los tres primeros, dejó claro que su engranaje promete mucho de cara al futuro, con lo que soñar con el ascenso no es una utopía de cara a los siguientes cursos para la fiel afición blanquinegra. Por si fuera poco, su cantera da cada vez más frutos y ya están en disposición de ser importantes en el primer equipo otro buen ramillete de chicos que destacaron sobre manera en el fútbol base en las últimas campañas.

## EL 21 DE MAYO COMIENZA LA COPA

El otro gran objetivo de la temporada para cualquier club costero es la Copa da Costa y en el Outes FC las cosas no son de manera diferente. En la primera cita de la competición, que serán los dieciseisavos de final, los de Miguel Ángel Ramos se medirán al Mazaricos, conjunto de superior categoría, ya que este año está jugando en Primera Galicia, eso sí, el encuentro se jugará en el Municipal de Conchido, donde a buen seguro que las fuerzas se igualarán y el espectáculo será absoluto.



**PSICOTÉCNICO**  
**AB** CENTRO DE RECONOCIMIENTO DE CONDUCTORES  
**ALFREDO BRAÑAS**  
N.REG. C-0029

981 702 707  
INFO@PSICOTECNICOALFREDOBRAÑAS.COM

LUNES A VIERNES  
MAÑANA: 9:30 - 13:30  
TARDES: 16:00 - 19:30  
SÁBADOS: 10:30 O 13:00

R. VÁZQUEZ DE PARGA, 10 - 1  
15100 CARBALLO - A CORUÑA

- PERMISOS DE CONDUCIR
- PERMISOS DE ARMAS
- SEGURIDAD PRIVADA
- OPERADOR DE GRÚAS
- ANIMALES POTENCIALMENTE PELIGROSOS
- PERMISOS DE NAVEGACIÓN Y BUCEO
- CERTIFICADOS MÉDICOS EN GENERAL

www.psicotecnicoalfredobranas.com

*Taller de Pinturas*  
**CANZOBRE**

T. 981 650 864 M. 696 883 469

pinturascanzobre@gmail.com · www.pinturascanzobre.es

LOTERÍAS  
**PAZOS**  
ADMINISTRACIÓN Nº 1 desde 1993

A MAIS ANTIGA DA COSTA DA MORTE

**ADMINISTRACIÓN DE LOTERÍA PAZOS NÚMERO 1**  
Tel. 981 700 205  
loteriapazos@gmail.com  
Calle Hórreo, 5 - Bajo - 15100 - Carballo, A Coruña





## SE TERMINÓ UN BRILLANTE CICLO EN EL PUENTECESO SD

La era Pablo Mallón llegará a su fin tras la disputa de la LVIII Copa da Costa, que comenzará el 14 de mayo.

Se terminó un ciclo en el Puenteceso SD, tras cuatro años en los que los éxitos estuvieron a la orden del día, llegando el equipo a jugar en Primera Galicia en el curso 2021/2022, no pudiendo mantenerse, pues entre otras cosas, fueron múltiples los descensos para poder ajustar de nuevo las ligas, tras los desajustes provocados por la pandemia. En el regreso a Segunda Galicia, el equipo cumplió con creces el objetivo de la permanencia y concluyó en séptima posición la campaña 2022/2023, tras finalizar con siete jornadas sin perder, acumulando cinco triunfos y dos empates. La era de Pablo Mallón es ya parte de la historia más brillante de la entidad y aún cabe la posibilidad de que llegue una guinda final, pues queda por jugarse la Copa, con lo que ello significa para todas las aficiones de los clubes de A Costa da Morte. Además de conseguir llevar al equipo a Primera, otro de los grandes logros del técnico fue lograr consolidar a canteranos en el primer equipo y

dar prioridad a la base, un legado que deja ahí y que el siguiente que llegue al banquillo del club presidido por Álvaro Domínguez tendrá a su disposición. El futuro del Puenteceso Sociedad Deportiva está asegurado y eso es otro dato a tener muy en cuenta para hacernos una idea de lo que significaron estos cuatro maravillosos años.

### LA COPA DEPARÓ UN APASIONANTE DERBI ANTE EL CORME

El sorteo de la LVIII Copa da Costa fue caprichoso y deparó que tanto Ponteceso como Corme tendrán que pasar por la previa, enfrentándose además entre sí el próximo 14 de Mayo en el terreno de juego de los primeros. Será un derbi de altura, en el que se quedará pequeño el graderío, pues la expectación ya es absoluta desde el mismo momento que salieron las bolas del bombo.

**AGROFORESTAL VILARIÑO**  
☎ 689 405 004  
Oza - Carballo  
vila12oza@gmail.com  
Trabajos agrícolas, forestales, jardinería y venta de leña.



**CASTI CONSTRUCCIONES**  
*Construyendo Futuro*  
REFORMAS Y CONSTRUCCIONES EN GENERAL  
REFORMAS INTERIORES Y EXTERIORES  
TRABAJOS AGRÍCOLAS, DESBROCES,  
VACIADO DE POZOS, ETC.



☎ 652 531 102  
☎ 646 658 615  
✉ REFORMASCASTI@YAHOO.COM  
📍 O FREIXO, 41 (VILARIÑO)  
15288 - OUTES (A CORUÑA)

**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



## LA SCD MALPICA FUE EQUIPO PC FÚTBOL EN LA EDICIÓN DE 2001

El ascenso a Tercera llevó consigo aparecer en la histórica saga de videojuegos de Dinamic Multimedia.

Parece que fue ayer, pero la realidad dice que han pasado ya más de dos décadas desde que la SCD Malpica lograra la mayor gesta de su historia con el ascenso a Tercera División en aquel junio del año 2000. La fiesta fue de las más grandes que se recuerdan en A Pedra Queimada, pues no era para menos, ya que llegar a la élite autonómica en un municipio que rondaba los 6000 habitantes fue poco menos que un cuento de hadas hecho realidad. El curso siguiente se sabía desde un principio que sería muy complicado y los pronósticos no se equivocaron, eso sí, el equipo malpicano compitió y dio una muy buena imagen, estando muy cerca de salvar la categoría, aunque finalmente terminó por regresar a Preferente, después de sumar 41 puntos. Uno de los datos históricos que dejó ese año fue que el Malpica fue el primer y único equipo de A Costa da Morte que apareció en un videojuego,

concretamente en el histórico PC Fútbol, la pasión de miles de jóvenes en la década de los 90 y comienzos de la década del 2000. Concretamente fue en la edición de 2001, la última de la saga antes de la desaparición de Dinamic Multimedia, casa que estuvo en activo desde 1992 hasta el 2001. Por todo ello, aún a día de hoy son muchos los nostálgicos que juegan a esa edición de 2001, la mejor de la historia. Elegirse clubes modestos como el Malpica y guiarlos a ganar la Champions era el mayor placer de la mayoría de usuarios, es decir, coger un equipo en Tercera e ir ascendiendo hasta llevarlo a ser Campeón de Europa. Se habla que vuelve PC Fútbol en 2024, incluso se hizo oficial que un grupo de personas estaban desarrollándolo, parece mentira lo que vamos a decir, pero van a tener que estar realmente brillantes para igualar todo aquello, y eso que hablamos de un videojuego de hace 22 años.

### ALBERTO PICADO POSE

— DECORACIÓN DE INTERIORES —

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

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



### Persianas a Grela

VENTA Y COLOCACIÓN

Enrollables - Mosquiteras - Verticales  
Estores - Venecianas - Motorización

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

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



## EL CD BAI0 TIENE DOS ÚLTIMAS JORNADAS A CARA DE PERRO

Los de Félix García buscan la permanencia en el grupo 2 de Primera Galicia.

El CD Baio evitó las plazas de descenso directo de manera matemática, pero como suele pasar siempre en Primera Galicia, la temida cascada hará acto de presencia, con lo que estar fuera de las tres últimas plazas no garantiza continuar en el campeonato. Los de Félix García son ahora mismo cuartos por la cola, pero el triunfo de la pasada jornada ante la Esteirana (2-3) abrió de par en par la posibilidad de subir puestos en la clasificación a los blanquiazules en las dos últimas citas del campeonato, en las que jugarán ante el Calo en el Platas Reinoso y ante el ya descendido Mazaricos en Peña do Ouro. El nivel del grupo 2 de Primera Galicia es impresionante este cur-

so, tanto por la presencia de entidades históricas, más propias de categorías superiores, como por la presencia de jugadores espectaculares, algunos con experiencia en categoría superior, pero que apostaron por jugar en Primera, y otros explotando desde la juventud, dejando claro un talento que a buen seguro los llevará a ligas importantes en un futuro próximo.

Mirando al apartado individual, Martín Fuentes lleva nueve dianas y es el máximo goleador del CD Baio esta temporada, mientras que José Pazos y José Santiso anotaron seis, Bieito Pose hizo cinco y Aitor Vilas, Iván Rodríguez y Pablo Domínguez llevan cuatro.



**Neumaticos Chema**  
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
- TABIQUERIA
- ALBANILERIA
- ALICATADOS
- PINTURA
- REFORMAS
- DESESCOMBRO

ESPOREFORMAS@GMAIL.COM **Tlf: 670 839 163**

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

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

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



**Brushing & BARBERSHOP**  
A Coruña 1978  
• Cortes & Afeitados • Caballero •

**HORARIO:**  
Lunes a viernes de 9:00 a 21:00 h.  
Sábados de 9:00 a 14:00 h.





# UN CEENSE BRILLÓ CON LUZ PROPIA EN LA TERCERA DIVISIÓN

Fabio González llegó al Arteixo en la jornada 11 y se hizo absolutamente indiscutible para Juan Riveiro.

Tiene tan solo 22 años, pero juega con la tranquilidad y la pausa de un veterano y por si fuera poco, su calidad es infinita y sus recursos múltiples para hacerse el dueño de la medular en cada partido. Hablamos de Fabio González, un deportista nacido en Cee y que desde que es un niño viene demostrando un talento innato para la práctica del fútbol. En categorías inferiores despuntó sobre manera en el Dumbria, llegando a debutar en el primer equipo recién salido de cadetes. En su último año como juvenil dio el paso al Club Deportivo Calasanz, jugando la Liga Nacional y mostrándose como uno de los grandes talentos de un equipo que terminó haciendo historia, logrando el ascenso a División de Honor. En el salto a senior, el centrocampista ya tuvo ofertas de Tercera División, lo que no es nada sencillo, fichando finalmente por el Silva, donde volvió a ser absolutamente indiscutible durante dos temporadas. En el verano de 2021, el Depor le hace una oferta para incorporarse al filial. En Abegondo no se pudo consolidar en el primer curso, pues fue titular en tan solo diez partidos, y en el segundo, cuando vio que las trazas eran similares, decidió apostar por una salida hacia el Arteixo con la liga empezada. El acierto fue absoluto, pues a las órdenes de Juan Riveiro demostró que la Tercera se le queda pequeña y que su sitio perfectamente puede estar en divisiones nacionales. Desde que Fabio llegó a Ponte dos Brozos, los rojiblancos mejoraron y escalaron como la espuma, pasando de los puestos de descenso a rozar el play off. El tiempo dirá dónde juega el próximo curso, pero de lo que no hay duda es de que un ceense está dando mucho que hablar y dejando claro que volvió por sus fueros para seguir escalando peldaños en el mundo del balompié.



**A. Taboada**  
  
 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

carpintería-ebanistería  
**Bermo**  
 ebanistas

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

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



**Cafetería Pizzería**  
 El Molino

**ESPECIALIDAD EN ENTRECOT**

Menú del día  
 Platos Combinados  
 Pizzas y Pastas

Avda. de Erbecedo, 20. Coristanco Telf.: 981 734 366

# EL BERGANTIÑOS FC FINALIZÓ OTRA EPOCA DORADA

El equipo se reconstruirá para el regreso a Tercera y con la intención de volver a iniciar otro ciclo glorioso.

**E**l Bergantiños FC no tuvo su temporada y desde hace varias semanas es matemáticamente equipo de Tercera División. No era lo esperado, tal vez incluso el objetivo inicial pasaba por intentar llegar al play off, algo que estuvieron cerca de conseguir la pasada campaña en Carballo, pero el fútbol en la Segunda RFEF camina bajo los parámetros de la igualdad más absoluta y cuando las cosas se comienzan a torcer, termina siendo un imposible el volver a la onda buena. La plantilla rojilla pasó por una reestructuración el pasado verano y no logró coger el pulso a la competición en ningún momento, llegando a los puestos de descenso, lo que terminó por dar con la salida de José Luis Lemos del banquillo en busca de un revulsivo. Corría el mes de enero y el Bergan acumulaba seis jornadas consecutivas sin ganar, sumando 2 puntos de 18 posibles. Pero que el problema no era de entrenadores era un secreto a voces, pues después llegó José Durán, otro de los mejores entrenadores del panorama autonómico, no pudiendo revertir la situación. De esta manera, el Bergantiños terminó por descender de manera matemática con un mes de liga por jugarse, poniendo el punto y final a un ciclo brillante, que permitió soñar a la afición y disfrutar en un hábitat diferente y muy exigente como lo es el de la Segunda RFEF. Lo que ha conseguido esta entidad en los últimos años quedará para siempre en los anales del balompié autonómico, pues hacer historia solo está para los elegidos. Ahora llega la realidad de la Tercera, pero que nadie dude que en Carballo volverán a escribir muchas páginas de gloria en el futuro. Les toca reconstrucción, volver a los orígenes y crear otro equipo que enamore, basado en el entorno coruñés, donde hay calidad a raudales para volver a aspirar a cotas de relumbrón a corto plazo.



**SENOIDAL**  
**Senoidal Obras S.C.**  
**OBRAS 618 398 547**  
**AUDIO 689 575 684**  
 senoidalobras@gmail.com  
 Raño - Leiro, 43- 15928 Rianxo, A Coruña

**Decoraciones = DAVID**  
 NO SOLO CONSTRUIMOS CASAS. ESTAMOS CONSTRUYENDO SUEÑOS.  
 PLANIFICACIÓN Y ARQUITECTURA - RENOVACIÓN DE LA CASA - DISEÑO DE INTERIORES  
 Tel: 680 856 269  
 info@decoracionesyreformasdavid.com  
 www.decoracionesyreformasdavid.com  
 DAVID PEREIRA CASTRO  
 OS MOURÓNS Nº 24 BUÑO  
 15111 A CORUÑA

**Rodriguez Construcciones**  
 Óscar Rodríguez Fernández

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

649 951 534  
 Fornelos, 17  
 15150 Zas ( A Coruña)  
 oscarfornelos@hotmail.com  
 contrucciones\_rodriguez



## EL CALVO ESCOLA LUBIÁNS TIENE UNA NUEVA CITA CON LA HISTORIA

Los de Jorge Lamas se jugarán la segunda posición de la liga y la promoción de ascenso ante el Jolaseta.

El Calvo Escola Lubiáns de Carballo depende de sí mismo para volver a hacer historia, ya que a falta de una jornada para la conclusión del curso, tiene la segunda posición a la vista, eso sí, la tarea no será sencilla, pues se jugará el poder estar en la promoción de ascenso ante el RC Jolaseta, rival directo, y además a domicilio, en el Polideportivo Pepín López el próximo 13 de mayo. En una competición con un número de equipos impar, a los carballeses les falta tan solo una cita, mientras que a los vascos les faltan dos, pues jugarán previamente, este mismo fin de semana, ante el Areces en Grado. Si sacan el choque adelante llegarán al duelo definitivo con dos puntos de ventaja sobre los nuestros, con lo que los de Jorge Lamas irían al País Vasco sabiendo que no les llega el empate. La pasada semana, Escola Lubiáns se desplazó

a Santiago para jugar ante el complicadísimo HC Raxoi en una pista muy peculiar como la de Vite, no pudiendo lograr un triunfo que les hubiese permitido incluso soñar con el ascenso directo hasta el final. Hubiese sido la guinda, pero eso ya es pasado y lo que toca ahora a los rojillos es disfrutar de una situación histórica ante un rival de categoría, pero al que están más que capacitados para poder derrotar. Carballo quiere OK Liga Plata y su club está haciendo soñar en grande a todo el pueblo. Eloi Martínez, David Castro, Marcos Martínez, Fabián Suárez, Diego Vieites, Hugo Naveira, Ismael Pardiñas, Manu Ruibal, Eudald Cañete (máximo goleador del campeonato) y Javi Fuentes, con Jorge Lamas como entrenador, forman un engranaje de lujo y que no se conforma solamente con haber llegado hasta aquí.



A CALIDADE PERDURA, O PREZO ESQUECESE

### CONSTRUCCIÓN

Unifamiliares, naves industriais, rústicas (chave en man)

### REFORMAS INTEGRAIS

Cubertas (sistemas "Verea", "Sandwich")  
Fachadas (SATE, corcho proxectado)  
Interiores (Pladur, pintura)

### EFICIENCIA ENERXÉTICA

Impermeabilización / capilaridade  
Sistema acústicos

### ENXEÑARÍA-TOPOGRAFÍA

Informes / proxectos  
Medicións / catastro



info@eleuvebarbanza.com



615 153 341 - 687 285 712



www.eleuvebarbanza.com



R/ Perguiza, 28, bx. 15939  
Cabo de Cruz - Castro. Boiro

www.talleresmgtmotorcee.com

TALLERES

MGMOTOR

TALLER MECÁNICO Y ELECTRICIDAD

REPARACIÓN DE CAMBIOS AUTOMÁTICOS

DIAGNOSIS DE VEHÍCULOS - CAMBIO DE NEUMÁTICOS

SERVICIO DE GRÚA Y TALLER MOVIL 24H- COMPRA-VENTA



674 364 775 - 674 288 130



m.g.motor@hotmail.com

# EL CIRCUITO DEL MOTOR DE CARBALLO DIO UN PASO AL FRENTE

En 2023 acogerá una prueba del Nacional de autocroos y otra de la Copa de España de rallycross.

**E**l Circuito Municipal del Motor de Carballo dio un paso al frente muy importante y ya está preparado también para acoger pruebas de rallycross, modalidad del automovilismo muy similar al autocross, pero para la que se necesitan circuitos con superficie mixta, es decir, pavimento y tierra, lo que es muy complicado de encontrar, ya no solo en Galicia, sino en todo el territorio nacional.

El Autocross de Carballo es uno de los más importantes del país, formando parte del Campeonato de España desde hace ya años, volviendo otra vez a hacerlo en este año 2023. La cita está marcada para el 8 de julio y será la tercera de un calendario que comenzará este mismo fin de semana en el circuito de Esplús, en Aragón, siendo la segunda prueba en Castilla La Mancha, en el circuito de Cerro Negro. Pero como anunciábamos al comienzo de la noticia, el rallycross también será una realidad en Carballo de forma habitual a partir de ahora y ya en el actual curso habrá prueba de la Copa de España, que será la penúltima del curso, los días 11 y 12 de noviembre. La Copa de España de esta modalidad nació el pasado año 2022 y además con mucho éxito, ya que tiene ya muchísimos adeptos, ganando repercusión como la espuma, tanto por el nivel y el caché de los pilotos participantes, como por seguimiento de un público que cada vez disfruta más del mundo del motor en general, el cual está viviendo un auge muy grande, tanto en nuestra comunidad autónoma, como en España en general.





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

*Asesoría nutricional y dietética con la filosofía coaching*

[www.luciarivasnutricion.es](http://www.luciarivasnutricion.es) C/Gaiteira, 48 Bajo **CITA PREVIA 683 196 116**



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

**30 AÑOS APLICANDO SATE  
MÁS DE 20 AÑOS REALIZANDO PROYECTOS DE CONSTRUCCIÓN Y REHABILITACIÓN**

✉ [alviteparis@gmail.com](mailto:alviteparis@gmail.com) 🌐 [www.alviteparis.es](http://www.alviteparis.es)  
📍 A Santa,1 - MUIÑO - 15858 - Zas (A Coruña)



# JAVIER RAMILO “KOBAS” YA LIDERA EL CAMPEONATO GALLEGO

El vigente campeón triunfó en la primera prueba de la temporada 2023, celebrada en Taragoña.

El vigente campeón gallego de autocross en la categoría Car Cross no da tregua y ya se sitúa como máximo favorito para revalidar el título, después de la primera prueba del curso 2023. Y es que Javier Ramilo “Kobas” se plantó en el circuito de O Castro en Taragoña con la máxima ambición y no dio opción, apuntándose ya la primera victoria de la campaña, aupándose de paso a lo alto de la clasificación general. Los Yacarcross coparon la mitad de la parrilla en tierras rianxeiras, es decir, ocho coches de los dieciséis, saliendo uno de los suyos como vencedor. Las intenciones del de Carballo quedaron claras desde el primer momento, aunque en los entrenamientos oficiales no pudo ser el más rápido, pues Darío Calviño demostró que está muy en forma y se llevó el gato al agua. Ya las mangas clasificatorias y la carrera fue harina de otro costal

y “Kobas” dejó claro quién es el rey en la categoría Car Cross, haciendo vibrar a los aficionados con un espectáculo soberano y ganando con autoridad. La carrera fue dominada por él desde el principio, colocándose líder en la primera curva y no perdiendo la posición en ningún momento hasta el final, en un circuito en el que los adelantamientos son muy complicados, con lo que el plan del carballés le salió a pedir de boca. Mirando a los demás pilotos con los Yacarcross, Rubén Barreiro finalizó en quinta posición, Darío Calviño octavo, Adrián Andrés noveno, José Domínguez undécimo y Javier Senín decimotercero. La siguiente cita del equipo Yacar Racing es este mismo fin de semana, pues se inicia el Campeonato de España de autocross en Esplús (Huesca), donde espera volver a brillar con grandes actuaciones de sus magníficos pilotos.



CARPINTERÍA VILLARCA

www.carpinteriavillarca.com

**Muebles de cocina a medida**  
**Instalación de puertas de seguridad**  
**Armarios y vestidores a medida**  
**Instalación de suelos de madera y tarimas**

☎ 691 310 634 ✉ info@carpinteriavillarca.com

📍 Cambre, 8 - 15113 - Malpica de Bergantiños (A Coruña)



Neo Beat Events

**DISCOTECA MOVIL - FOTOMATÓN - PHOTOCALL - LETRAS GIGANTES**  
**BODAS - FIESTAS PRIVADAS - CUMPLEAÑOS - COMUNIONES**

☎ 655 080 673

neobeatevents@gmail.com

📱 NEOBEATEVENTS  
📍 LARACHA, A CORUÑA





## EL BALONMÁN XIRIA ESTARÁ EN EL SECTOR NACIONAL CADETE

Los verdillos se impusieron en una igualadísima final a cuatro al Club Cisne Balonmano en la prórroga.

La cantera del Balonmán Xiria volvió a dejar claro que cuenta con mimbres espectaculares y la pasada semana logró la clasificación para el sector del Campeonato de España cadete masculino. La final four gallega, en la que no participa el Campeón de Galicia al obtener ya plaza directa hacia la cita nacional, encumbró a un equipo que respondió a lo grande, sabiendo sufrir en los momentos en los que tocaba hacerlo y asentando golpes a los rivales en todo momento, los cuales terminaron por ser definitivos. En el encuentro final, Xiria se impuso al Club Cisne Balonmano, tras un duelo igualadísimo, que terminó en tablas, decidiéndose todo en una apasionante prórroga, en la que los verdillos estuvieron mucho más enteros y ahí sí se llevaron el triunfo y la clasificación hacia el sector, tras un 37-33 para la historia. Si la clasificación fue una alegría, no lo fue menos el ambiente, pues el Vila de Noia de

Carballo, sede de la final a cuatro, tanto en categoría masculina como en la femenina, se llenó hasta la bandera para animar a los suyos, llevándolos en volandas, siendo la comunión absoluta entre equipo y grada y una parte muy importante del éxito. Pocas veces se vio un ambiente tan espectacular en un partido de cadetes, pues el que estuviera allí presente puede certificar que fue muy emocionante, poniendo los rugidos la piel de gallina. Y es que Carballo es pueblo de balonmano, el que más lo vive en la zona norte sin duda y en esta ocasión ha vuelto a dar una gran lección. Esta alegría vino muy bien justo esta temporada en la parroquia verde, ya que el primer equipo no estuvo al nivel de otros cursos y lejos de pelear por entrar en la fase de ascenso, tuvo que conformarse con luchar por la permanencia, consiguiendo seguir en Primera Nacional, pero sufriendo lo increíble durante parte de la campaña.

**EUROMONTAXE**

COLOCACIÓN DE ANDAMIOS  
EUROPEO Y ELÉCTRICO  
MONTACARGAS DE OBRA  
ALQUILER Y VENTA

Rúa das Paxariñas, s/n  
15189 Tarrío - Cullereda - A Coruña  
Tlf. Oficina: 981 27 81 50  
Fax: 981 27 31 00  
info@euromontaxe.com



# LA PERMANENCIA EN LIGA EBA ES UNA REALIDAD EN CARBALLO

El Basket Xiria logró once triunfos en el curso de su regreso a categoría nacional y cumplió el objetivo.

Gran temporada del Calvo Basket Xiria, logrando la permanencia en la Liga EBA de baloncesto con varias jornadas de antelación, tras sumar once triunfos en veintiséis jornadas, lo que no es precisamente sencillo de conseguir para una entidad modesta y que este año regresaba a la liga, tras conseguir el ascenso la pasada campaña desde Primera División Autonómica. El equipo de Héctor Méndez bordó el baloncesto por momentos y aún tuvo tiempo para hacer debutar a chicos de la base como Joel Souto, cadete de segundo año, Iñaki Lois o Martín Suárez, ambos en edad junior. Competir en una liga de relevancia y dura como la EBA debe ser valorado como se merece y las empresas del entorno y las instituciones públicas no pueden fallarle a un club que está llevando el nombre de Carballo por España adelante

con orgullo y defendiéndolo con categoría y máxima ilusión. No es sencillo asentarse en el mundo de la canasta para equipos de municipios pequeños, pero entidades como el Basket Xiria demuestran curso tras curso que con los pies en el suelo y trabajando con cabeza se pueden hacer muchas cosas y conseguir grandes logros.

Ahora llegan las vacaciones y el mercado de fichajes, la intención de la directiva es que renueven la mayoría de los integrantes de la plantilla, veremos en las próximas semanas cómo se van desarrollando los acontecimientos y hacia dónde camina el proyecto 2023/2024 de una entidad que también está creciendo lo increíble en lo social. Corren buenos tiempos para el mundo del baloncesto en Carballo y a buen seguro que lo mejor está todavía por llegar.



**PEDRO LIRES**  
**VENTA DE PINTURAS Y PLADUR**

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



**PEDRO-LIRES**

**GRUPO LAOBRA.CORUÑA S.L.**



602 600 403  
613 977 515  
616 148 103

grupolaobra@gmail.com

- REFORMAS INTEGRALES
- ELECTRICIDAD
- FONTANERÍA
- PINTURA
- DERRIBOS
- PERSIANAS
- CERRAJERÍA

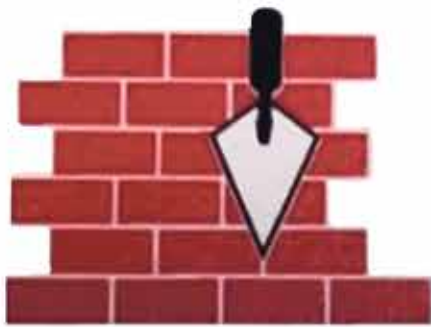
**SERVICIOS 24 HORAS**



**CARBALLO**

**BOBS**  
**Hamburguesas**  
**Bocatas calientes**

CARBALLO - Tel. 606 58 54 08



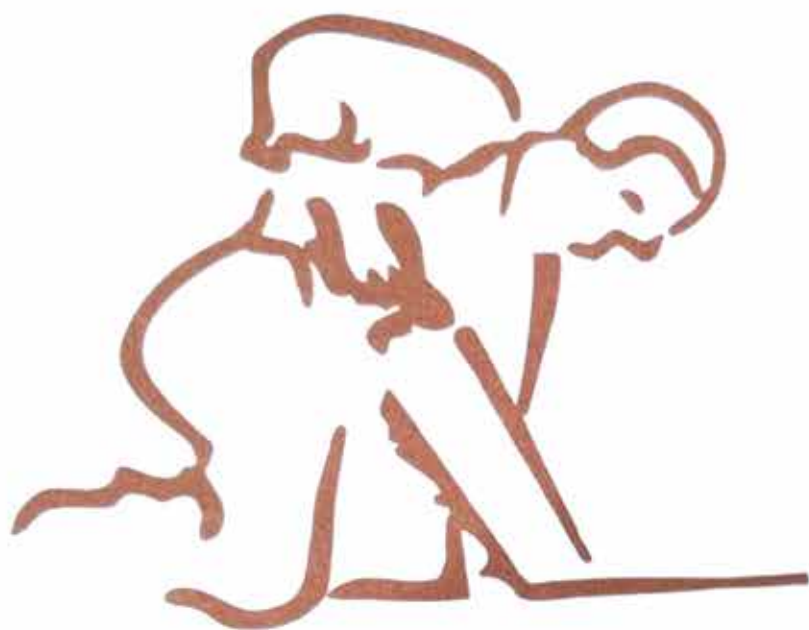
# ALBAÑILERIA GARCIA

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

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

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

**albanileriagarcia2009@gmail.com**



## **KOBAS** Carpintería

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

**Tf.: 695 606 601**

**kobascarpinteria@gmail.com**

**Cobas de Arriba, 2**

**15108 Sofán - Carballo**





# *Casa Pepito*

Restaurante  
Café  
Bar



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

*Especialidades de la casa:*

*Callos, Carne asada, Bacalao Pepito y Rape cazuela*

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

☎ 881 062 725

☎ 663 813 447



comeencasapepito



***García Mirás***

**TELÉFONOS**

**690 02 50 13 (Enrique García)**

**981 19 99 94 (Oficina)**

**O Castrallón - Cumbraos  
15685 MESÍA (A Coruña)**



# DEPORTE Y SALUD

## E113

restaurante

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

T: 981 923 213  
info@restauranteel13.es - www.restauranteel13.es  
Rúa do castelo 3 . 15179 Oleiros A Coruña



www.cerrajerosencoruna.es

CERRAJERÍA

Urgencias: 659 732 278

24  
HORAS

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

Apertura de puertas, cajas fuertes y portales.



## PANTUFLAS

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

### Reformas Coruña 2021, S.L.

CONSTRUIMOS IDEAS HACEMOS REALIDAD TUS SUEÑOS



REFORMAS INTEGRALES DE VIVIENDAS  
REFORMAS DE COCINAS  
REFORMAS DE BAÑOS  
REFORMAS Y ARREGLOS ELÉCTRICOS  
SUSTITUCIÓN DE VENTANAS  
PINTURA EN VIVIENDA

CAMBIO DE TEJADOS  
REFORMAS DE FACHADAS  
MANTENIMIENTO Y REFORMAS DE EDIFICIOS  
ARREGLOS DE ELECTRICIDAD  
LIMPIEZA Y SUSTITUCIÓN DE CAMALONES  
CAMBIO DE PORTEROS AUTOMÁTICOS

☎ 680 978 798

✉ info@corunareformas.es

📍 Avda. Conchiñas, 18 - 15010 - A Coruña

🌐 www.corunareformas.es



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)



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 GIMNASIO MINIMALISTA - ESPALDA



**H**oy trataremos dos ejercicios básicos de espalda (músculos dorsales) que se pueden hacer en casa. El primero es dominadas, el segundo remo con mancuerna. Para estos ejercicios nos hará falta hacer una pequeña inversión en material de gimnasio. Para hacer dominadas necesitaremos una barra para colocar entre el umbral de una puerta de casa. Para hacer remo nos hará falta una mancuerna y, además, nos será muy útil un banco plano de gimnasio, preferiblemente que sea estable. Una alternativa al banco puede ser una banqueta de cocina, un banco que tengamos por casa o un puff que sea firme, aunque les recomiendo el banco ya que se podrá usar para muchos otros ejercicios de los que hablaremos más adelante.

## DOMINADAS

Hacer dominadas es un grandísimo ejercicio, pero muy duro, que requiere bastante fuerza en brazos (bíceps) y espalda (músculos dorsales). Llegar a hacerlas sin asistencia de otra persona o sin ayudarse a uno mismo apoyándose en algo con los pies requiere bastante entrenamiento y si hay algo de sobrepeso, hacer dominadas es aún más difícil. Pero, precisamente porque es difícil, es un entrenamiento bestial para la espalda. Una vez se llegue a tener estos músculos fortalecidos, habrá unos beneficios muy notables.

Para hacer dominadas, nos colgamos de una barra (la que hemos colocado en el umbral de la puerta) agarrándola con las manos separadas por una distancia igual o superior a la de los hombros. Las palmas deberán estar hacia el frente (nosotros vemos el dorso de la mano). Ahora tiramos, flexionando los codos y hombros, hasta llegar con el mentón a la barra (o lo más cerca posible). A continuación, bajamos hasta el punto de partida y repetimos todas las veces que podamos.

Para la mayoría de la gente, esto no es nada fácil y hasta puede ser imposible hacer ni una dominada. Pero no hay que desmoralizarse. No hay que abando-

narlo por imposible. Tenemos trucos para poder hacer dominadas aunque no estemos en gran forma física. Un truco es con la ayuda de un asistente que te sujete los pies y te ayude hacia arriba. Si no tenemos a alguien que nos ayude, colocamos una silla o una banqueta a un paso detrás de nosotros en la cual apoyaremos los pies y nos ayudaremos a subir. Cuando estemos colgados de la barra, las rodillas deberán estar flexionadas, los pies para atrás. Apoyamos los pies por el lado dorsal (el empeine) en la silla y nos ayudamos a subir haciendo fuerza con los cuádriceps. Deberíamos intentar llegar a 10 dominadas. Después de un descanso de 2 o 3 minutos, repetimos. Y así hasta 3 series.

Después de varias semanas entrenando, veremos que cada vez nos hará falta menos ayuda con las piernas. Y desde luego, notaremos una espalda mucho más fuerte. Las dominadas las incluyen en muchas pruebas físicas para acceder a ciertas profesiones como puede ser la de policía. Poder hacer dominadas es un buen indicador del estado físico de una persona y el que pueda hacer 10 o más ya puede estar orgulloso.

## REMO CON MANCUERNA

En este ejercicio, nos ponemos a un lado del banco. Apoyamos una rodilla y la mano del mismo lado en el banco. En la otra mano sujetamos la mancuerna con el brazo colgando. Flexionamos el codo y el hombro para elevar la mancuerna hasta el costado al lado del pecho y con el codo junto al cuerpo. Bajamos la mancuerna hasta el punto de partida y repetimos hasta la fatiga muscular. Si vemos que podemos hacer más de 20 repeticiones, podemos usar una mancuerna más pesada. Cambiamos de lado del banco y repetimos lo mismo con el otro brazo. Después de un descanso de 2 minutos, hacemos otra serie. Y así hasta tres series de cada lado.

Recordar que es importante calentar con unos ejercicios suaves antes de hacer grandes esfuerzos.



*Virsi* Cacharrón  
quiromasaje

Síguenos en



Cortaduría, 7 15001 A Coruña

608 001 141



# LAS REGLAS DE LA NUTRICIÓN DEPORTIVA

De poco te sirve entrenar duro y a diario si no te alimentas bien.



**C**omer de forma correcta se hace imprescindible en cualquier fase de nuestra vida. La misma importancia tiene el entrenamiento, aunque de nada sirve entrenar duro y cada día si no te alimentas bien.

Los deportistas persiguen varios objetivos con su entrenamiento: alcanzar un mayor rendimiento, mejorar sus marcas o registros, ganar masa muscular, reponerse tras el esfuerzo, tener más energía y perder peso (grasa).

## REGLAS BÁSICAS PARA PLANIFICAR LA ALIMENTACIÓN DEPORTIVA:

1. Basar el plan nutricional en alimentos saludables: conviene alejarse de las DIETAS MILAGRO, innecesarios suplementos, falsos quema-grasas, pastillas que mejoran el rendimiento, etc.
2. Hidratarse: entre el 50-60% del cuerpo es agua. Cualquier reacción química que se origina en tu organismo se da en medio acuoso: los músculos no son una excepción. Una ligera deshidratación (entre el 2-3%), implica una bajada de rendimiento. Es más, un MÚSCULO DESHIDRATADO ES MÁS PROPENSO A SUFRIR LESIONES.
3. Dieta basada en alimentos naturales: son mucho más baratos, más nutritivos y te ayudarán a cubrir tus necesidades diarias de nutrientes. Además, ahorras ingerir cantidades de sal, conservantes y colorantes artificiales, grasas trans y un sinfín de productos que no sabemos el impacto que tendrán en nuestro organismo a largo plazo.
4. Prioridad en el consumo de frutas y verduras: no existe dieta saludable ni óptima para obtener un buen rendimiento si la base dietética no se rige siendo RICA EN FRUTA Y VERDURA. Nos otorgan un cómputo de minerales, vitaminas, fibra, antioxidantes y finonutrientes. Actúan como una "polifarmacia".
5. Planificar las comidas: una de las mejores formas de asegurar que vas a

comer lo que idealmente te conviene en cada toma. Si dejas que la elección sea al libre albedrío y por la sensación de hambre, probablemente optes por lo que te apetece pero NO POR LO QUE TE CONVIENE.

6. Atención al "Nutrient Timing": ¿Y qué es? Saber elegir QUÉ COMER ANTES, DURANTE Y DESPUÉS del ejercicio. Se generan muchos cambios metabólicos en tu músculo durante la actividad física y posteriormente. Por eso hay que proporcionarle al músculo todos y cada uno de los nutrientes que necesita para expresar su máximo potencial.
7. Adiós al miedo a las grasas: durante muchos años, los deportistas han tenido pánico a las grasas. Ahora se sabe que una dieta muy baja en grasas tiene un impacto negativo en el rendimiento y en la salud. Según escojas el tipo de grasas beneficiará a tu salud cardiovascular, como los ÁCIDOS GRASOS ESENCIALES OMEGA-3 que ejercen funciones estructurales muy importantes. No debemos tomar ni muchas ni pocas grasas, las justas, pero siempre de la mayor calidad.
8. Huye de la fobia a los carbohidratos: muchos vendedores de dietas milagro hablan de las falsas bondades para la salud y beneficios en el rendimiento al reducir al mínimo el consumo de hidratos de carbono. NO EXISTE EVIDENCIA DE QUE SEA CIERTO. El reducir su consumo puede afectar al rendimiento deportivo y a la regulación hormonal.
9. Óptimo consumo de proteínas: las proteínas son IMPRESCINDIBLES para poder recuperar, regenerar y reparar los tejidos musculares que han sido dañados o excesivamente usados durante el entrenamiento.
10. Antes de incluir en la dieta suplementos hay que informarse: Es un mercado multi-variado, todos prometen resultados inmediatos y sorprendentes pero sólo unos pocos cuentan con el respaldo científico. Conviene tener toda la información posible antes de acudir a ellos.



**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



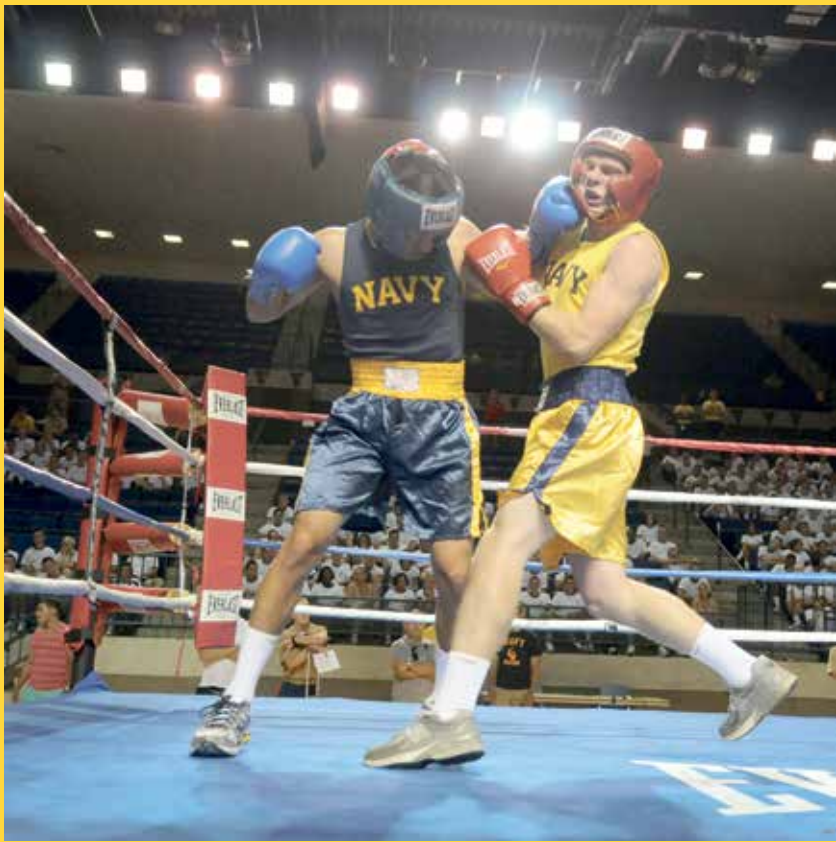
**LAS 11 DIFERENCIAS · BASES DEL SORTEO**

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)



**FARIÑA**  
ESCAYOLAS Y PLADUR

**ESCAYOLAS Y PLADUR**

**ESCAYOLA:** Techos, molduras, cornisas, arcos  
**PLADUR:** Armarios, estanterías, paredes  
**AISLAMIENTOS:** Térmicos y acústicos  
**HUMEDADES:** Prevención y tratamiento



Pascual Veiga, 44 bajo  
A CORUÑA  
Telf. 649 845 873  
antoniocal1971@gamil.com



## 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)

restaurante hindu

# लक्ष्मी

इसरोर, तंतवोर पु वेडोरोर

**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