

EJEMPLAR GRATUITO junio 2023 El periódico del partido

# CORUÑA SPORT

EDICIÓN

TIME

EL PERIÓDICO DEL PARTIDO



## RC DEPORTIVO / CD CASTELLÓN



04/06/2023 • 19:00 H.



# PLAY OFF

## ASCENSO A 2ª



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

restaurante hindu

# लक्ष्मी

इसरोत, तंतवोर पु वेदीरोइर

**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

COLABORADORES	6
EL DÍA DEL PARTIDO	8
EL DÉPOR	11
EL RIVAL	25
ESPECIAL	28
POLIDEPORTIVO	31
LEYENDA	45
DEPORTE Y SALUD	51
PASATIEMPOS	54

# EDITORIAL

“La ilusión por el ascenso está intacta”

No nes que el Depor haya realizado una temporada que invite al optimismo, pero cuando miras la calidad de su plantilla y algunas de sus individualidades, no queda más remedio que volverse a ilusionar. El equipo blanquiazul afrontará un nuevo play off y a partir de ahí ya nada debe importar hasta que termine, momento para un gran análisis final y que debe servir para construir una entidad más fuerte en áreas determinantes para un club que aspira a cosas serias, ya independientemente de si lo hace en el fútbol profesional o en una Primera RFEF en la que nadie va a regalar nada por llamarte RC Deportivo de La Coruña. La llegada de Rubén de la Barrera fue otra bocanada de aire y que invita a creer en una plantilla en la que por fin da la sensación de que juegan los mejores. Veremos si el coruñés llegó a tiempo para lograr el ascenso, pero de lo que no hay duda es que él debe ser el comandante de esta nave con un proyecto serio en los siguientes años. Los Bergantiños, Yeremay, Trilli o Mella tienen el protagonismo que Óscar Cano les negó en todo momento y en tan solo dos partidos han hecho quedar al granadino a la altura del betún. Que fue el peor entrenador que pasó por Riazor en al menos las últimas tres décadas no lo duda ya ni el más filósofo de los deportivistas. El suspenso rotundo de la temporada todavía se puede recuperar y Riazor vestirá sus mejores galas para llevar en volandas a un Depor que no camina sólo ni en el peor momento de su historia. Será un mes de junio de infarto, pero yo no tengo duda de que saldremos todos ilesos y el día 25 lo celebraremos juntos en la fuente de Cuatro Caminos.

# STAFF



## EDITA

JL PUBLICACIONES S.L.

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

## ATENCIÓN AL CLIENTE

881 124 648

698 140 808

E-MAIL: INFO@JLPUBLICACIONES.COM

WEB: WWW.JLPUBLICACIONES.COM

## DIRECCIÓN

JOSÉ LUIS FERNÁNDEZ

## REDACCIÓN

ALVARO ALDREY

## DISEÑO Y MAQUETACIÓN

ANDREE MONTESINOS

OSCAR MARTÍNEZ

## PUBLICIDAD

M<sup>a</sup> JOSÉ TENREIRO

CRISTINA OTERO

LORENA ARIAS

SALVADOR GONZÁLEZ

## 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:

RUA GALERA 24

**PCLR**

*Peculiar*

Puro Producto  
A CORUÑA

RUA BARRERA 23

**INTENSO**

MAD 20.18

A CORUÑA

RUA GALERA 17

COMIDA QUE HABLA  
EST-2021

**charlatán**

Coruña

\*\*\*  
A CORUÑA

RUA GALERA 21

*Galera*

ULTRAMARINOS  
A CORUÑA



# 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

### "Ahora toca subir. Sí o sí"

Consumada la decepción, cruzando el fracaso por no conseguir el ascenso directo, ahora toca disputar el consiguiente play off que lleve al Depor al fútbol profesional. Y debe hacerse como cuarto clasificado y esto significa jugar a domicilio en el segundo de los partidos. Hay opiniones para todos los gustos y hasta predomina la idea de que teniendo en cuenta la fortaleza de Riazor, apoyado el equipo por una afición inasequible al desaliento, no está tan mal el orden de juego en la eliminatoria. Personalmente, yo hubiese preferido jugar el encuentro de vuelta en casa, ya que creo que es prácticamente imposible repetir la historia negativa que vivimos hace un año contra el Albacete. He hablado de fracaso al terminar cuarto clasificado en la liga regular, todavía resuenan las frases del "orador" señor Cano, cuando aseguraba, después de resultados inaceptables, que no eran determinantes. Menos mal, diría yo.

Todo ello ya es historia y ahora hay que afrontar el primer compromiso frente a un Castellón con cifras bastante similares a las del Deportivo. El equipo castellonense ha conseguido 41 puntos como local y 21 como visitante. El Depor 44 puntos en Riazor y 23 a domicilio. Pero es mejor no hacer muchos cálculos, ya que los play off nada tienen que ver con la liga regular, en ellos todo cambia y saber afrontarlos con entereza y garra suele marcar las diferencias en la mayoría de las ocasiones.

La llegada de Rubén de la Barrera, con muy poco tiempo para conseguir cambios necesarios, ha dado sentido y normalidad, tanto en el campo como en el vestuario, así como a la grada, cosa que no era nada fácil.

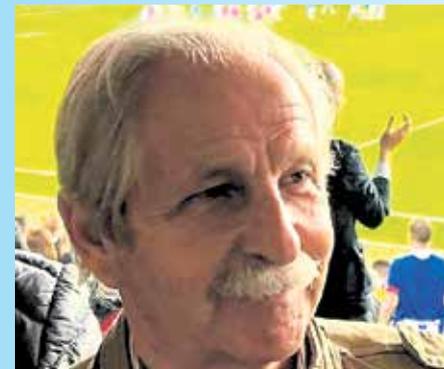
Al margen de todas estas consideraciones, hay que ir trabajando en un proyecto de futuro y en una dirección deportiva sólida y solvente. Si acaso reflejarse en un club cercano que ha hecho las cosas con mucha lógica y con buen criterio, tanto en el césped, como en los despachos. Han adivinado que hablo del Racing de Ferrol. Como las monedas tienen una cara y una cruz y mi tendencia "periquita" es fiel al Español, me queda la esperanza de acudir a Riazor cuando nos visite el equipo de Barcelona. Y también a Ferrol. O así me lo parece...



## FERNANDO BLANCO

### "Le doy mucha importancia al factor campo"

Yo creo que la llegada de Rubén dio cierto optimismo a la afición y a los jugadores, eso sí, ahora mismo fue una de cal y una de arena, en el sentido de que debutó con una victoria amplia ante el Algeciras, pero sin embargo el partido de Pontevedra volvió a dejar un sabor de boca agri dulce, más que nada porque no logró romper esa racha de ausencia de triunfos a domicilio, pues el Depor no gana fuera desde el 17 de febrero. Todas las circunstancias que se fueron dando me crean cierta incertidumbre de cara al play off que nos espera. Sabemos que vamos a enfrentarnos a un rival muy parejo a lo que es el Deportivo. El Castellón es un conjunto duro, que quedó de tercero en su grupo, lo que le va a dar cierta ventaja, por aquello de que en caso de empate, el resultado sería suficiente para clasificarse. Luego hay otro condicionante, que es tener a cuatro ex deportivistas en el equipo, como Granero, Salva, Calavera y Cubillas, así como el segundo entrenador del equipo, Miguel Llorente, que estuvo el año pasado aquí con las chicas del Depor. Eso le va a dar un plus a los jugadores, en el sentido de que aquí fueron baja e imagino que tienen una espina clavada y contra el Deportivo querrán demostrar que se cometió con ellos un error. Si a eso unimos que es un equipo veterano, con gente con calidad y experiencia, además de una plantilla rodada, con la mayoría de los futbolistas importantes con 25 o 30 partidos en total, y no como aquí que nos vamos a encontrar con el hándicap de que tanto Trilli, como Yeremay y Mella pues están en rodaje, al no haber contado para los técnicos anteriores, pues debemos darnos cuenta de la dificultad de la eliminatoria. Además, el no poder contar con Quiles, que es el máximo goleador del equipo, dificulta más las cosas, estando también el condicionante de la máscara de Lucas, que lo hace no estar en su mejor momento, pues lo merma y prueba de ello es que lleva ya varios partidos sin hacer gol. Ojalá pasemos la ronda y podamos ir a la segunda, pero desde luego que tenemos que luchar y salvar el factor campo, al que le doy mucha importancia. La eliminatoria la veo aún así al 50%. Yo lo plantearía con un equipo atrevido para tratar desde el minuto 1 de atacar e intentar conseguir el mayor número de goles posible, ya que en Castalia vamos a sufrir.



**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](http://www.instalaciondemadera.com)





## RAÚL INFANTE

### "A por el cambio definitivo"

Un cambio muy grande tiene que dar nuestro Deportivo para darnos una satisfacción, después de no poder ganar el pasado sábado un nuevo duelo a domicilio, tras enfrentarse a uno de los equipos más débiles de la categoría. Ahora llega la hora de la verdad y tendremos que afrontar un play off en desventaja pero con las posibilidades intactas. A nuestro equipo le falta todo lo que necesita un equipo ganador, a nuestro equipo le falta tener alma, creer en sí mismo y quitarse los miedos de una vez por todas, dejar de entrar al campo con miedo a perder. Son 24 jugadores que llevan en la espalda una camiseta que dice "Deportivo" y eso es algo muy grande y que tienen que defender a muerte. Tienen que pensar que somos casi 30.000 socios los que llevamos aguantando cosas que no corresponden a una entidad como el Depor. Vamos a ser optimistas y luchar entre todos para conseguir lo que es muy necesario.

Sería muy bonito hacer triplete, pues el Depor Abanca está muy cerca de regresar a Primera y el Fabril ya ascendió de categoría, tras darnos muchas satisfacciones en Abegondo. También nos hacen vibrar los triunfos del Liceo, a las puertas de una nueva final liguera, y como no, de un Leyma que no comenzó bien el play off, pero que a buen seguro tendrá sus opciones para remontar la eliminatoria ante Gipuzkoa Basket.

Señores directivos, el fútbol, además de un deporte, es una reunión de amigos y por desgracia, nuestra masa carece de un lugar para sus reuniones en familia. Yo no sé si están enterados, pero debemos ser de los pocos clubes del mundo que no tenemos un sitio llamado sede, más allá de unas oficinas en la Plaza de Pontevedra para las reuniones directivas. Parece que cada vez quieren distanciar más al conjunto de aficionados. En el estadio solo hay reuniones en los bares exteriores, en Abegondo es una vergüenza lo que está pasando, cerrasteis el bar, substituyéndolo por una máquina que ni funciona la mitad de las veces, luego el tinglado de las entradas para reservar, lo que provoca que los mejores sitios estén siempre ocupados, pero a la vez vacíos, etc, etc, etc. No sé que interés hay en tirar piedras contra nuestro propio tejado, pero es lo que está sucediendo. Por favor, déjense ya de tonterías absurdas y busquen la comodidad del socio de una vez.



## JORDI URIACH JR.

### "Orden y talento"

Llegó el momento de la verdad. El momento de que todos sumemos y ayudemos a los que se lo van a jugar en el verde en un mes de junio que puede pasar a la historia y devolver a nuestro querido Depor al fútbol profesional, de donde nunca debió caer, pero así es este mundillo cuando las cosas se hacen mal.

Para empezar, dos partidos, dos finales, mucho en juego. La plantilla tiene que aprovechar la llegada de Rubén de la Barrera como un impulso de optimismo que hace apenas 15 días no tenían, ya que la situación estaba totalmente estancada con Óscar Cano y apuntaba a estar destinada claramente al fracaso.

De la Barrera llega para conseguir la comunión entre plantilla, cuerpo técnico y afición. Después de su anterior paso, sin pena ni gloria, llega respaldado por el trágico ascenso del Albacete para los intereses blanquiazules de la temporada pasada.

Sin tiempo para implementar un modelo o estilo de juego, entiendo que Rubén debería apuntar a lo psicológico. A recuperar anímicamente a un equipo que ha demostrado una importante fragilidad a lo largo de esta temporada. Ese trabajo mental pasa también por rehacerse a la lesión de Quiles, un traspies importante que esperemos no pase factura al Depor. La mala suerte del onubense fue una constante en este tramo final de la temporada, esperemos ascender y seguir viéndolo vestido de blanquiazul en Segunda División.

Hasta el momento para el nuevo míster, tres fijos que no contaban para el profeta Oscar Cano. Trilli, Bergantiños y Yeremay.

Valiente apuesta teniendo en cuenta que tienen la dificultad de coger el ritmo en dos partidos para afrontar el playoff final.

Con una afición totalmente volcada como es habitual, es el momento de que los jugadores (que se espera mucho de ellos) den un paso adelante con mucha actitud y con toda la aptitud que se les presupone. Como diría nuestro maestro Don Arsenio Iglesias, "Orden y talento".

Las conclusiones sobre la dirección deportiva, cuando finalice la temporada, pero obviamente, pase lo que pase, este club tiene mucho que cambiar y que corregir para no repetir malas y amargas experiencias..



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

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

**BAR CIUDAD**

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

TENEMOS Karaoke

Desde Diciembre de 2019

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

*El taller de los relojes*  
TRADICIÓN RELOJERA DESDE 1957

REPARACIÓN Y RESTAURACIÓN DE TODO TIPO DE RELOJES

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

Bar **CASA DO POBO**

*Iñas, onde mellor ESTÁS!!!*

RUA VILA, 48, 15171, IÑAS - OLEIROS - A CORUÑA

**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 04 JUN**

**RC DEPORTIVO**

**VS**

**REFORMAS Y CONSTRUCCIÓN**



Trva. de Arteixo, 180  
15142 - Arteixo (A Coruña)

981 633 396 - 653 947 806

Smb Construr

info@smbconstrur.com

Charcutería  
**LOS Emigrantes**  
Desde 1965

Jamones y Embutidos Ibéricos  
Quesos

Productos de  
"Cerdo Celta"

Vinos - Conservas  
Delicatessen

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

# ANCA RIAZOR

2023 · 19:00 H.



**CD CASTELLÓN**

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





SERVICIOS Y LIMPIEZAS INDUSTRIALES  
 TRANSPORTISTA PROFESIONAL DE RESIDUOS  
 GESTIÓN DE RESIDUOS

☎ 659 299 276 · 627 276 124

administracion@portodepaula.com

limpiezaportodepaulacoruna.es

C/ Portomazás, 4 · 15317 ARANGA (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

LA·CON·FUSION

*restaurante*

ESPECIALISTAS EN LACÓN

[www.laconfusion.viconsistemas.eu](http://www.laconfusion.viconsistemas.eu)



📷 [la.con.fusion](https://www.instagram.com/la.con.fusion)

☎ 981 282 062

📍 Ramón y Cajal 45, bajo  
15006 - A Coruña



**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](mailto: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



COMIDA Y POSTRES CASEROS EN  
EL MESÓN DE TODA LA VIDA

981 927 237

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

[mesonobo@hotmail.com](mailto:mesonobo@hotmail.com)

Menéndez Pelayo, 18 - A Coruña

*1er Premio Nacional  
de tortilla de patata*





## ESTE SUSPENSO TODAVÍA SE PUEDE RECUPERAR

El Depor afronta el play off con ilusión, tras un curso muy complicado.

No es nada sencillo explicar el curso que ha realizado el RC Deportivo, pero la realidad es que no consiguió el objetivo del ascenso directo, tras no encontrar el pulso al campeonato en diferentes tramos de la campaña, lo que dio con el cese de dos entrenadores, algo por otra parte previsible, pues pocos eran los que dudaban en A Coruña que Borja Jiménez y Óscar Cano no eran entrenadores adecuados para dirigir a un club del peso del Depor en la campaña 2022/2023. El primero venía muy quemado, tras una pasada campaña en la que se le escapó el ascenso directo, tras una segunda vuelta floja, rematando el desajuste en un play off en el que el Albacete dejó al Depor sin premio en la ronda definitiva y además en Riazor.

Las críticas hacia Borja fueron absolutamente feroces por una buena parte de la hinchada blanquiazul, eso sí, también es justo reconocer que el abulense sí tenía sus adeptos y gente que pensaba que debía seguir en la casa.

La cosa fue muy diferente con Cano, ya que nunca hubo un entrenador más criticado por la afición en las últimas décadas, convencida de manera unánime, ya desde los primeros partidos del granadino, que las cosas se estaban haciendo mal. Y no fue para menos, ya que lo de Óscar Cano fue de juzgado de guardia casi cada domingo, defenestrando jugadores hasta puntos insospechados, contando siempre con su grupo de confianza y lo peor de todo, no cambiando de rumbo ni por recomenda-

POSIBLE ONCE ANTE EL CASTELLÓN





### 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



ción, a pesar de que los resultados eran imposibles de sostener. Lo más sorprendente fue que no hubiese sido cesado dos o tres meses antes de que llegase el esperpento más absoluto. Por si fuera poco, sus ruedas de prensa fueron poco menos que una telenovela, con un capítulo los viernes y otro uno de los dos días del fin de semana, dependiendo de cuando jugase el equipo.

Hace menos de un mes llegó Rubén de la Barrera, el tercero en discordia, un entrenador muy querido por gran parte de la parroquia blanquiazul y el que estaba llamado a llevar al Depor al fútbol profesional, pero en junio de 2021, un desaguisado sin precedentes dio con la no renovación del técnico, alegando el club que se había reunido con otra entidad. La tontería no se sostuvo en su momento, pues entre otras cosas, Rubén estaba libre y la temporada acabada, y todo esto suponiendo que todo eso fuese verdad, pues tener amigos por España no significa que te estés reuniendo con nadie para ir a un sitio o a otro.

Lo único positivo de este curso es que el equipo al menos jugará el play off y probablemente en uno de los mejores momentos de la temporada, más allá de la lesión de Quiles, que evidentemente es una baja muy significativa, pero al menos da la sensación que con el técnico coruñés juegan los mejores y que el equipo crea mucho más peligro de cara al arco contrario. Nadie asegura nada, eso es evidente, pero de lo que ya no hay duda es que el club en sí, la plantilla y la propia afición vuelve a creer en el regreso a Segunda, algo que no sucedía hace pocas semanas.

#### EL PLAY OFF PERMITE RECUPERAR EL SUSPENSO

Tras una temporada de suspenso, el Depor tiene la opción de pasar de curso, recuperando lo pendiente en un play off que ilusiona otra vez a una afición incansable y que no ha dejado al equipo solo ni un segundo del año, ni en casa ni a domicilio. Ahora volverá a dar otra lección, esperemos que de una vez por todas el equipo haga los méritos suficientes para ser el mejor en dos eliminatorias a doble vuelta y que podría cambiar la historia de nuevo y esta vez hacia bien.

#### POCAS DUDAS EN EL ONCE

El once que presentará Rubén de la Barrera ante el Castellón parece claro, aunque conociendo al coruñés, que a nadie le extrañe que tenga un as bajo la manga y apueste de inicio por alguna variación táctica para tratar de sorprender al rival. El domingo a las 19 h en Riazor llega el primer asalto de una eliminatoria que se resolverá en Castalia siete días después y ante otra de las grandes aficiones de la categoría y del fútbol español.



RESTAURANTE  
**PRELUDIO**

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

# RUBÉN DE LA BARRERA: A FULL A POR EL ASCENSO

El técnico volvió a casa y con poco tiempo de margen consiguió reenganchar a un grupo que parece otro.

Nunca se ha visto un cambio en el banquillo de Riazor a dos jornadas del final de un campeonato regular en época moderna, pero la situación era tan caótica que no quedó otra posibilidad, sobre todo mirando a un posible play off, que finalmente y como era lógico, terminó por confirmarse la clasificación del Depor para pelear en él. Tras el cese de Óscar Cano llegó un Rubén de la Barrera que en cuestión de días cambió la mentalidad del equipo y además lo hizo a base de lógica, pasando a tener protagonismo jugadores que pedían oportunidades a gritos desde hace meses. Fue muy claro con la juventud, con los veteranos y con todos los jugadores del grupo, diciéndoles que jugarán los mejores, independientemente de la edad que tuviesen. De esa manera, Yeremay gozó de su primera titularidad en liga y lógicamente y como todos los deportivistas intuían que iba a suceder, reventó la banca, con dos partidazos a la altura del mejor jugador de la categoría, dejando de paso en absoluto ridículo a Óscar Cano y a Borja Jiménez, quienes lo tuvieron en el total olvido a la hora de confeccionar el once inicial, y lo peor de todo, tras hacer el canario partidos soberbios en lo poquito que le dejaron, tanto uno como el otro. Otro caso muy llamativo es el de Bergantiños, al que Óscar Cano no retiró del fútbol, como hizo previamente con Ibai Gómez, de auténtico milagro, defenestrándolo total y absolutamente. Llegó Rubén, el capitán volvió al terreno de juego y en cuatro pinceladas ya no dejó duda de que es el mejor cinco de contención del equipo y sin duda uno de los mejores de la categoría. También le llegó la oportunidad a Trilli, tras hacer Cano todo tipo de barbaridades para no ponerlo. Evidentemente, al canterano le costó en algunas acciones puntuales, como es lógico, es un defensor y está sin ritmo al no jugar en todo el curso, pero dejó destellos de lo grandísimo jugador que es. También hubo tiempo para poder ver a la perla de Abegondo, un David Mella al que Cano no lo tenía ni entrenando en el primer equipo y eso que el filial terminó el curso el tercer fin de semana del mes de abril. Con la llegada de Rubén se vuelve a demostrar que una casa hay que conocerla para poder triunfar en ella a lo grande y sobre todo para no hacer añicos a perlas que son patrimonio del club y que no están solo para rellenar fichas, sino para ser protagonistas y hacerse grandes con la elástica blanquiazul. El siguiente reto está muy claro, a "full" a por el ascenso y con una identidad. Nadie puede dar más por menos y en tiempo récord.





**EXPIGA**  
[www.expiga.com](http://www.expiga.com)  
 Profesionales especializados en gestión inmobiliaria  
 con más de 20 años de experiencia

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

## EXPERTOS INMOBILIARIOS GALLEGOS S.L.



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



## BERGANTIÑOS VUELVE A SER EL JEFE EN LA MEDULAR

El capitán vuelve a lucir y llega al play off en plena forma y con la confianza absoluta de Rubén de la Barrera.

**D**esaparecido de las alineaciones iniciales por completo y absolutamente apartado de cualquier plan, y todo eso estando el Depor en la tercera categoría del fútbol. Así se pasó Álex Bergantiños los meses en los que Óscar Cano fue entrenador del conjunto blanquiazul. Evidentemente, fue llegar Rubén y la situación del gran capitán volvió a la normalidad, es decir, pasó a la titularidad y a ser uno de los pesos pesados del equipo. Y es que lo explicó muy bien el técnico en una de sus ruedas de prensa, Álex es mucho más que un jugador, porque no solo juega, sino que ordena y mantiene en tensión a todos los compañeros. Por sacar algo positivo a lo sucedido durante el curso, el mediocentro llega fresco de piernas al play off y además en un estado de forma magnífico, como demostró ante el Algeciras y en el último duelo en Pasarón, donde tras salir él y Quiles al campo cambió el partido por completo, pasando el Depor a ser dueño y señor de la situación, creando muchas ocasiones de gol y no sufriendo en defensa en ningún momento. Y es que

Álex va sobrado para la categoría, su calidad está fuera de toda duda en posición de cinco y aún encima es perro viejo, siendo una evidencia que su experiencia es un grado casi en cada momento del partido. Ahora llega el play off y salvo sorpresa inesperada volverá a ser titular y a buen seguro que volverá a ser determinante. En junio de 2019 estaba siendo el sostén absoluto de un equipo que estuvo muy cerca de llegar a Primera y precisamente una acción salvaje en el encuentro de ida de la eliminatoria definitiva ante el Mallorca lo dejó KO, no pudiendo jugar en la vuelta. Cuánto hubiera cambiado todo con Álex en el terreno de juego de Son Moix aquella fatídica noche de San Juan. El fútbol le debe unas cuantas al de la Sagrada Familia y cuatro años después de aquella tragedia llega una nueva oportunidad. No será un 23 de junio, pues primero toca quemar las meigas, para el día 25 decir adiós de manera definitiva a una categoría de bronce por la que el Depor nunca debió pasar. La fiesta en Cuatro Caminos sería de las más grandes de la historia.



MAQUISABA LOGISTICS S.L.

Parque empresarial de Santa Comba  
15840 Santa Comba (A Coruña)  
T 981 199 922 • info@maquisabalogistics.com



Parque empresarial de Santa Comba, Parcela 12  
15840 Santa Comba (A Coruña)  
T 981 50 96 40  
administracion@maquisaba.com  
www.maquisaba.com

# YEREMAY ES UNA PERLA DEL FÚTBOL NACIONAL

El talento del canario quedó patente a lo grande una vez más y ya es uno de los fijos en el once.

Venía pidiendo a gritos la titularidad desde hace más de año y medio, tras demostrar desparpajo, talento y una calidad individual tan solo a la altura de los elegidos en el mundo del fútbol cada vez que salió al terreno de juego. Su primer gran mensaje ya lo mandó en el mes de noviembre de 2021, cuando salió al terreno del UCAM Murcia para liar la mundial, marcando un golazo de bandera y asistiendo a Quiles en otro de los tantos, tras una jugada por banda de futbolista del fútbol profesional, llevando al Depor a la siguiente ronda de la Copa del Rey. El agradecimiento de Borja Jiménez por entonces fue no ponerlo nunca como titular y pocos minutos en algún partido suelto. Acabó la temporada y pasó a tener ficha definitiva del primer equipo, pero Jiménez continuó sin saber ver su talento o al menos eso fue lo que demostró, por muy increíble que parezca. Con Óscar Cano entró algo más en los planes, pero el granadino no fue capaz de otorgarle la titularidad ni una sola vez en la temporada, lo nunca visto, cuando hasta un Saverio recién llegado a la casa y sin demostrar absolutamente nada tuvo esa opción en algunos encuentros. En lo poco que lo fue sacando, le salvó el culo contra la Leonesa, empatando el partido en el tramo final, y provocó el penalti ante el Mérida en el tiempo de descuento con una jugada individual de crack y que terminó significando los tres puntos. Pocas injusticias se recuerdan en Riazor tan grandes como las que se cometieron con Yeremay, pero el fútbol siempre acaba poniendo a cada uno en su sitio cuando se lucha al máximo por un sueño y llegó el momento de la perla blanquiazul, pues Rubén de la Barrera lo hizo indiscutible en sus planes, le dio toda la confianza que otros le negaron y el futbolista respondió a las expectativas con dos partidos de mago, de futbolista de bandera, levantando a la gente de sus asientos como ya no se recordaba en Riazor. El futuro es suyo y en este play off puede ser ya una de las piezas importantes del Depor para poder resolverlo a favor. No lo duden amigos lectores, es una joya del fútbol nacional y ya vale mucho dinero.



**FRUTAS Y VERDURAS LIMA** 📞 677 380 105

Venta de frutas y verduras frescas, hortalizas y legumbres.  
 También infusiones a granel y productos de alimentación diaria.

Concepción Arenal, 10 - 15100 - Carballo (A Coruña)

**Bar Pepecho**  
 TAPAS Y RACIONES

📞 981 622 887

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



## TRILLI MOSTRÓ SU CALIDAD A PESAR DE LA FALTA DE RÍTMO

No fueron partidos fáciles para el canterano, quien demostró que es otro diamante en bruto.

No está teniendo suerte Trilli desde su ascenso al primer equipo, pues las lesiones fueron una constante el pasado curso y en el actual no contó con la confianza de Óscar Cano, hasta el punto de que el técnico granadino llegó a inventarse laterales, en lugar de apostar por el canterano cuando la situación así lo requirió. Un esperpento más en su trayectoria en A Coruña y que minó la moral de una de las perlas de Abegondo. Tirar piedras contra el propio tejado del club se queda corto para definir las barbaridades del granadino. Con la llegada de Rubén de la Barrera, Trilli volvió al terreno de juego y lo hizo para ser titular en los dos últimos encuentros de la temporada. Se le vio falto de ritmo, como es lógico, pero su calidad continúa intacta y de cara al play off se presenta como una opción clara para el lateral. Quizás sea esa una de las principales dudas de Rubén, continuar con él también en las eliminatorias o apostar por la veteranía de Antoñito, sobre todo mirando al plano

defensivo, pues el andaluz está más curtido en mil batallas y es un lateral complicado de desbordar, eso sí, en ataque la calidad de Trilli es superior, tanto en la toma de decisión, como a la hora de poner los centros y de saber aguantar la pelota en los pies.

Independientemente de si tiene la oportunidad de jugar en el play off o de si no la tiene, de lo que no hay duda es de que estamos hablando de uno de los mayores activos que tiene el club, un jugador que debe crecer al ritmo que lo vaya haciendo el Depor, marcándose el objetivo ambos de llegar juntos hasta Primera División. No puede haber un reto más apasionante para un chico que lleva en la casa desde alevines y además haciendo historia casi a cada curso que se fue sucediendo. Forma parte de la generación de oro, es alumno aventajado y su juventud indica que lo mejor está por llegar. Toca darle confianza y a buen seguro que triunfará con la camiseta del club de sus amores.

RESTAURANTE • CERVECERÍA

Torre  
Internacional

PARRILLA • RACIONES • PLANCHA

RESERVAS  
881 968 627

ESCANEA  
NUESTRA CARTA



Av. Navarra, 53 • 15002 A Coruña





# EL DEPOR ABANCA SE METIÓ EN LA GRAN FINAL

Las de Irene Ferreras se medirán al Granada, jugando la ida en Andalucía y la vuelta en Abegondo.

La gran final por el ascenso a Primera División femenina se pone en juego este fin de semana y en ella estará nuestro Depor Abanca. Las de Irene Ferreras se quedaron a las puertas de conseguir el salto directo, pero lejos de venirse abajo trabajaron muy duro para sacar adelante un play off en el que pasaron la primera ronda, tras eliminar a su particular bestia negra de la temporada regular, un Cacereño que había derrotado a las blanquiazules tanto en Extremadura como en Abegondo. Pero en las eliminatorias la historia fue muy diferente y el Depor fue capaz de llevarse un empate de Cáceres, para en el encuentro de vuelta y ante un público entregado, adelantarse en el marcador con un gol de la capitana Cris Martínez en el minuto 57. La alegría duró poco, ya que tres minutos después el encuentro volvió a nivelarse con el tanto de la nigeriana Edna Imade. La historia pudo dar un giro definitivo a poco más de diez minutos del final, tras un cabezazo de la visitante Carmen Acedo que sacó Yohana de manera casi milagrosa con una parada magnífica

abajo, demostrando reflejos felinos y agilidad de gimnasta. El Depor fue superior en el cómputo general del encuentro, creó más ocasiones y al ritmo que fue marcando Ainhoa Marín se hizo acreedor de la victoria. Esta no llegó en el tiempo reglamentario y ya en la prórroga, las blanquiazules comenzaron a jugar con la ventaja, ya que en caso de empate, las que pasaban eran ellas, pues habían quedado mejor clasificadas en la fase regular. No correr riesgos era ya algo más que una obligación y así fue, lo que no impidió que las mejores ocasiones volviesen a ser deportivistas, siendo tan solo un milagro lo que libró al Cacereño de la derrota. Con todo, el marcador no se movió y las tablas valieron a las nuestras para lograr la clasificación para la finalísima. La afición volvió a responder al equipo como en las grandes citas y a buen seguro que volverá a ser de igual manera en el encuentro de vuelta de una ronda definitiva en la que espera el Granada. Volver a Primera División está muy cerca, eso sí, falta superar un último gran obstáculo.

# CGasesores

sucesiones | empresas | autónomos

# RENTA 2022

**C/ Entrepeñas, 9**  
**cgasesoria@hotmail.com**



**981 276 166**  
**604 054 117**



PLANTILLA DEPOR ABANCA

PORTERAS	CENTROCAMPISTAS
YOHANA GÓMEZ	MARTA CHARLE
LUCÍA ALBA	LETTI SEVILLA
DEFENSAS	HENAR MUIÑA
SAMARA ORTIZ	DELANTERAS
LORENA REINA	LAURA FERNÁNDEZ
INÉS ALTAMIRA	MILLENE CABRAL
PATRI LÓPEZ	SARA NAVARRO
RAQUEL GARCÍA	AINHOA MARÍN
CRIS MARTÍNEZ	ARO GUERRA
PAULA MONTEAGUDO	CARLOTA SUÁREZ
CENTROCAMPISTAS	-
PAULA GUTIÉRREZ	-
EVA DIOS	-
CARLOTA SÁNCHEZ	-

# Y AHORA A POR EL GRANADA CF

El Deportivo afrontará el partido de ida en tierras andaluzas.

Sin tiempo para la celebración, después de eliminar al Cacereño, el Depor Abanca se puso el mono de trabajo nuevamente para preparar la eliminatoria definitiva ante el Granada CF. Las rojiblancas llegaron plétóricas al play off, demostrando ante Osasuna que su gran segunda vuelta no fue una casualidad. A las navarras las vapulearon sin darles ni la más mínima opción, ganando por 2-0 el encuentro de ida y por 0-3 el de vuelta, tras un hatrick de Ángeles.

Los partidos precedentes, disputados en la temporada regular, reflejaron una máxima igualdad entre coruñesas y granadinas, ganando el Depor por 0-1 en tierras nazaries, tras un duelo en el que las locales merecieron al menos la igualada, y terminando el enfrentamiento de vuelta en empate a dos tantos en Abegondo.

El choque de ida de esta eliminatoria definitiva se jugará en Granada y además en un estadio de Primera División como Los Carmenes. El primer gran objetivo de las de Irene Ferreras es no perder el partido, para poder intentar rematar la faena en casa, arropadas por un público que a buen seguro volverá a llevarlas en volandas.

El once inicial que presente la entrenadora del conjunto blanquiazul es más que probable que sea nuevamente el habitual en los encuentros importantes y en la primera eliminatoria de play off, con la principal duda de si seguirá Eva Dios en el equipo titular o si por el contrario tiene una oportunidad entre las elegidas la soriana Marta Charle.

POSIBLE ONCE ANTE EL GRANADA



- ✓ 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



Especialidad en tostas  
Cerveza de bodega  
Vinos variados especiales

@ la.tosteria

C/ Gaiteira, 31  
15009 A Coruña  
Tif. 881 990 838



# BARCIA ESTARÁ EN EL PRIMER EQUIPO EN EL CURSO 2023/2024

La ampliación de contrato es una realidad y ello implica el ascenso al primer equipo de manera inminente.

Fue el auténtico sheriff de la retaguardia de un Fabril que se llevó el título de Tercera RFEF con la media de edad más joven de la historia del filial deportivista, consiguiendo con ello el ascenso. Hablamos de Dani Barcia, un futbolista espléndido, con una salida de balón exquisita y una colocación sobre el césped más propia de un veterano que de un chico de 20 años. Está llamado a ser uno de los grandes centrales de España y ello no pasó desapercibido en la Real Federación Española de Fútbol, llamándolo para formar parte de las categorías inferiores del combinado nacional en muchas ocasiones. Hace un par de semanas adelantó el diario AS la noticia de que el Depor ejerció la cláusula de renovación, en este caso de acuerdo con el jugador, la cual es de un curso y ya con ficha del primer equipo, como así estipula el último contrato profesional, firmado en el año 2021. A partir de aquí, las conversaciones continúan entre las partes, pues ambas están interesadas en que ese vínculo sea más largo en años desde lo antes posible.

Tras todo lo relatado, llega el momento de otra de las grandes perlas de la generación de oro, independientemente de si el primer equipo juega el próximo curso en Primera RFEF o de si lo hace en Liga Smartbank.

El de O Temple tiene todo para poder hacerse muy grande en la casa, liderando una defensa de la que ya salieron grandes talentos hacia el profesionalismo, siendo los precedentes más próximos los de Mujaid Sadick, Rober Pier o Pablo Insua.

Barcia llegó al Depor tras iniciar su periplo deportivo en el Atlético San Pedro, donde jugaba como mediocentro, posición desde la que marcaba goles cada jornada, dominando la situación como pocos niños podían hacerlo, lo que lo llevó al Depor al terminar el ciclo prebenjamín. En Abegondo formó parte de una generación de oro que se fue formando poco a poco y de la que todavía hay cuatro jugadores de los que iniciaron el periplo desde el primero de los momentos; Brais Suárez, Hugo Ríos, Jairo Noriega y el propio Dani.





**TODOS 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**



MÁS DE  
**10** AÑOS  
 DE  
 EXPERIENCIA

**LIMPIEZAS DE  
 COMUNIDADES**

☎ **663 897 711**



# HUGO RÍOS CONTINUARÁ DEFENDIENDO LA PUERTA DEL FABRIL

El guardameta se reivindicó en la temporada 2022/2023, siendo una pieza muy importante para el equipo.

Una de las grandes revelaciones del Fabril en la campaña 2022/2023 fue el guardameta Hugo Ríos. Pocos eran los que apostaban por él para la titularidad, pero poco a poco se fue haciendo un sitio entre los elegidos, terminando por ser indiscutible. No lo tenía precisamente sencillo, pues su competencia es elevadísima con otra perla de la cantera como Brais Suárez, su fiel compañero desde benjamines. Ambos son amigos íntimos y juntos se animan para seguir progresando y tal vez poder alcanzar ambos el primer equipo. El caso recuerda mucho al de Víctor Valdés y Pepe Reina, dos porteros que crecieron de la mano en la cantera del FC Barcelona, alcanzando ambos el primer equipo, compartiendo incluso posteriormente convocatoria en la Selección Nacional. Ojalá la historia pueda repetirse pero teñida de blanquiazul, pues tanto Hugo como Brais tienen condiciones para llegar

muy lejos y convertirse en profesionales. En las últimas semanas se conoció la renovación del primero por dos temporadas, más una tercera opcional, con lo que la apuesta del Depor es clara y ahora debe ser el de Ordes el que continúe demostrando su valía. Sus condiciones son muy importantes y si su físico continúa evolucionando, podemos estar hablando de un auténtico diamante en bruto.

No es nada sencillo convencer a los fieles de Abegondo cuando hablamos de la portería, pero en esta ocasión la unanimidad es absoluta al señalar a Hugo como uno de los grandes protagonistas y pieza clave de un curso en el que el Fabril se hizo con el título y con ello con el ascenso a Segunda RFEF. Es un auténtico gato, un felino que fue capaz de dejar la portería a cero en trece de los veintinueve duelos que estuvo defendiendo el arco, una absoluta barbaridad.



**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)



## EL JUVENIL B CONFIRMÓ LA GRAN REMONTADA Y ES CAMPEÓN

La segunda mitad de campeonato del equipo dirigido por Miguel Filgueira fue algo más que espectacular.

La Liga Nacional Juvenil llegó al final y el Deportivo "B" se hizo con el título, tras terminar con dos puntos de ventaja sobre el eterno rival, después de una remontada espectacular, culminada en la antepenúltima jornada, tras golear al Celta "B" en Abegondo (3-0), volteando de paso el golaverage, pues en A Madroa habían ganado los celestes por 2-1. Por todo ello, a los de Miguel Filgueira les llegaba un punto en la jornada definitiva, la cual afrontaron como locales ante el CD Conxo Santiago. Por su parte, el filial celtaña jugó en O Lourambal-2 ante el Porriño Industrial con la esperanza de ganar para poder soñar con una carambola. El desenlace fue en jornada unificada, el pasado 28 de mayo, pero la emoción duró menos que un caramelo en la puerta de un colegio, ya que a la media hora, los nuestros ya ganaban por 4-0 a los compostelanos, siendo el resultado final del encuentro de 6-0.

### LA SÚPER RACHA DEL DEPOR "B"

Pocos eran los que podían esperar que el Depor B pudiese ser campeón en el curso actual, pues no encontró regularidad en la primera vuelta, viéndose con una desventaja en la lucha por el título que parecía definitiva. Pero lejos de rendirse, los de Miguel Filgueira sacaron su mejor versión y con catorce triunfos en quince jornadas se auparon al liderato a falta de dos jornadas para el final, tras ganar al Celta B en Abegondo. Siete días después, otro gran resultado en casa del Calasanz (0-4) permitió a los herculinos mantener la primera plaza y llegar así a la última jornada dependiendo de sí mismo para cantar el alirón. Lo hicieron a lo grande, con una goleada ante el Conxo (6-0), pudiendo celebrar un título que sabe como pocos, pues llegó tras una gran gesta, que estuvo basada en el intenso trabajo del día a día y en creer en las propias posibilidades de cada uno.



**KIUSAO**  
KUNG FU

ESCUELAS  
WING CHUN &  
ARTES MARCIALES

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

Fisioterapeuta

Técnico Deportivo

Cinturón Negro 5º DAN

Maestro de Entrenadores FELODA

20 años de experiencia en Artes Marciales

Instructor profesional de Wing Chun de adultos e infantil

Fundador de las Escuelas de Wing Chun KIUSAO KUNG FU

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



**MAESTRO SIFU JUAN SALDEÑO**

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

kiusaokungfu.com



# EL INFANTIL A DERROTÓ AL RC CELTA EN LA FINALÍSIMA

Los blanquiazules empataron en el último minuto, llevaron el choque a la prórroga y terminaron goleando.

No fue un curso sencillo para el Deportivo en lo que fue la primera temporada de la recién creada División de Honor Infantil, pues no encontraron el pulso en algunos partidos de la campaña regular, no presentaron oposición de cara a pelear el primer puesto en la liga regular. Y es que entre otras cosas, el formato era claro y lo único importante a nivel tabla era lograr entrar entre los cuatro primeros para jugar las eliminatorias por el título. El Depor entró como segundo, se deshizo en semifinales, jugadas a doble vuelta, del Val Miñor, ganando los dos partidos, para en la gran final presentar su mejor versión, sabiendo esperar su momento, para capturar la ventaja celeste en el último minuto de partido. Los olímpicos se habían adelantado a los once minutos del segundo acto, pero Iker Casuso, que había ingresado en el campo en el minuto 60, apareció cuando más lo necesitaban los suyos, para en el último minuto enviar el encuentro a la prórroga. Ya en el tiempo extra, el

Depor fue un vendaval y ya en el primer acto tomó dos goles de ventaja. El extremo Borja Díaz fue quien golpeó en ambas ocasiones y la ventaja ya fue definitiva, ampliándola incluso Gael Irimia hasta un 4-1 final que da la gloria a un equipo deportivista que no solo supo jugar mejor sus armas, sino que peleó lo increíble hasta encontrar su juego y sus oportunidades en un duelo en el que terminó por golear. El Celta no mereció tal castigo y es justo reconocer que entre una generación y la otra no hay ni de lejos la diferencia que indicó el marcador final. El encuentro se disputó en el campo de Burgáns, en la localidad de Cambados, en un ambiente magnífico y donde lo más importante fue ver como el fútbol gallego crece a pasos agigantados y está sin duda entre los más destacados del panorama nacional. La calidad que se pudo ver en unos niños de tan corta edad es muy importante y a buen seguro que algunos de ellos evolucionarán hasta convertirse en profesionales.



**MALLO ARES**  
 PROFESIONAIS NA CREACIÓN E COIDAD DE XARDÍNS E ESPAZOS NATURALS

629 708 433  
 INFO@MALLOARES.COM  
 TRAVESÍA DE ARTEIXO, 272  
 15142 ARTEIXO (A CORUÑA)  
 MALLOARES.COM

LIMPIEZA E CONSERVACIÓN DE VÍAS E CAMIÑOS -  
 CONSERVACIÓN E MANTEMENTO DE PARCELAS E ZONAS VERDES -  
 DESBROCES DE PARCELAS E ENTORNOS NATURALS -  
 LIMPIEZA E TRATAMENTO DE VERQUIDOS -  
 SERVIZO DE CISTERNA



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

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

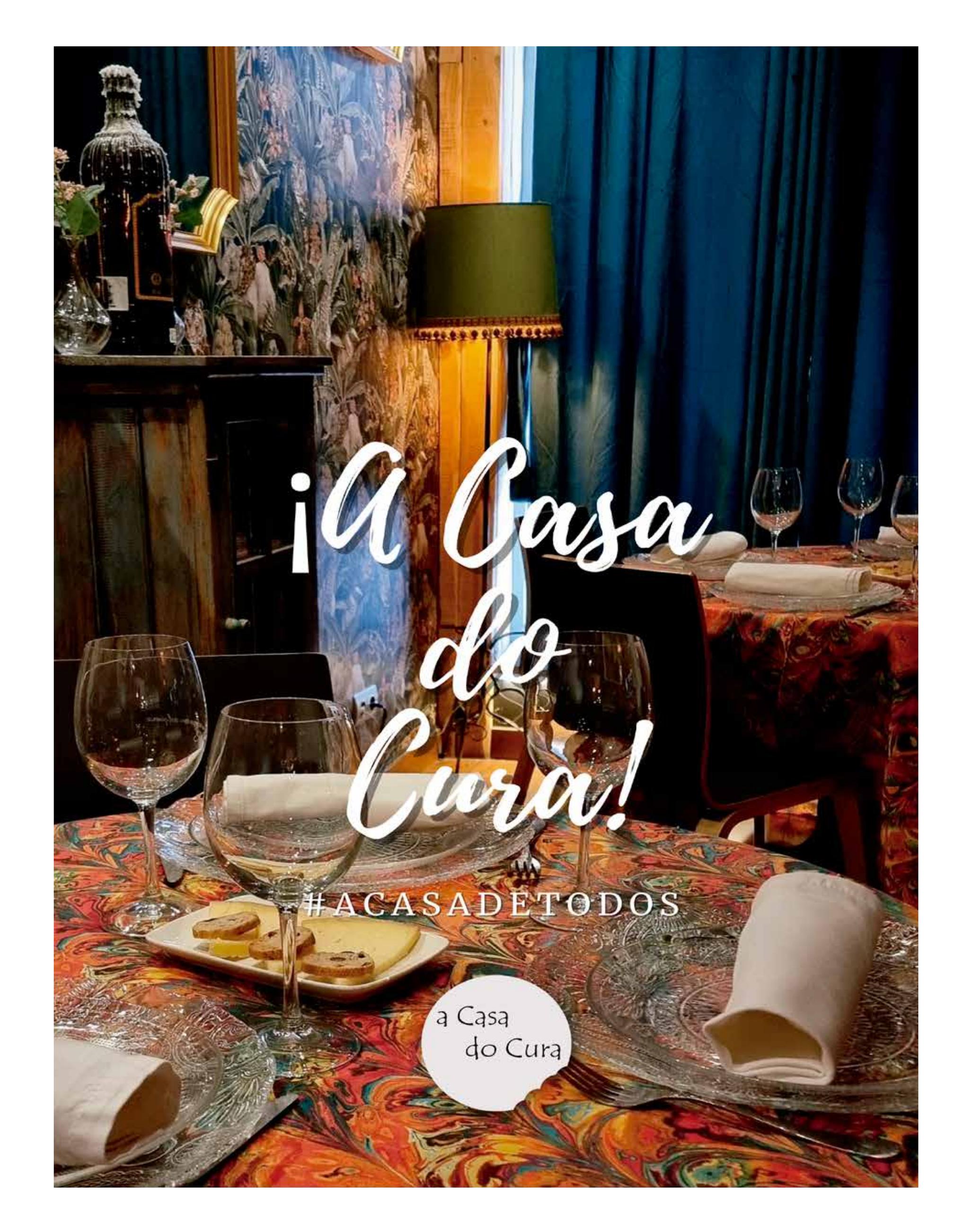
**Especialidades Isabella**  
 PLATOS ESPECIALES  
 PATACON MIXTO  
 PICADAS  
 AREPAS



**Isabella Café**  
 colombia

📍 CALLE ALCALDE MARCHESI  
 Nº20 A CORUÑA  
 📷 ISABELLACAFE\_CORUÑA  
 ☎ 981 056 687



A dining room with a colorful patterned tablecloth, wine glasses, and a lamp. The room features a wooden cabinet with a bottle of wine and a vase of flowers on top. A green lampshade is visible in the background. The text "i a Casa do Cura!" is overlaid in a white, cursive font.

# i a Casa do Cura!

#ACASADETODOS

a Casa do Cura

EL EQUIPO VISITANTE

# CD CASTELLÓN



## PODOLOGIA LUCIA GOMEZ RIVAS

REG.SANITARIO N°C-15-004667 - COLEGIADA N°1090

QUIROPODOLOGÍA - ESTUDIO DE LA PISADA - CIRUGÍA UNGUEAL

☎ 604 00 91 97 ✉ [podologiaLuciagomezrivas@gmail.com](mailto:podologiaLuciagomezrivas@gmail.com)

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

🌐 [www.podologia-lucia-gomez-rivas.webnode.es](http://www.podologia-lucia-gomez-rivas.webnode.es)



**SUMINISTRADORA AUXILIAR  
DE VENTILACIONES  
Y AISLAMIENTOS**

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

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

## Restaurante Casa Cuba

Comida casera de calidad

📍 Restaurante Casa Cuba

📞 Reservas en: 981 232 412

📍 Avda Alfonso Molina 7 bajo. 15006 A Coruña

🌐 [www.restaurantecasacuba.es](http://www.restaurantecasacuba.es)

Ven a disfrutar  
de nuestras jornadas  
del cocido y laconadas



# EL CASTELLÓN INTENTARÁ RESISTIR PARA RESOLVER EN CASTALIA

Los de Albert Rudé empeoraron claramente su rendimiento desde que el técnico catalán llegó al banquillo.

El CD Castellón estuvo en la pelea por el título del grupo 2 durante una buena parte de la temporada, pero en un calco de lo que le sucedió al Depor, su rendimiento fuera de casa fue muy escaso para poder optar al ascenso directo. A finales del mes de diciembre, la entidad tomó una decisión que pocos entendieron, despidiendo a Rubén Torrecilla, pues el equipo era segundo y estaba de tú a tú en la pelea por el título, pero tras sumar 5 puntos de 18 posibles, la directiva consideró que no era suficiente para continuar en la casa. En su lugar llegó Albert Rudé, quien ni mucho menos logró mejorar las prestaciones de un equipo que no estaba rindiendo precisamente mal, sino más bien todo lo contrario, estando criticado por la grada casi a cada partido por la falta de resultados. Los 62 puntos cosechados en la tabla final fueron suficientes para que los blanquinegros alcanzasen la tercera plaza de la clasificación y con ello poder al menos optar a ascender en el play off. En los últimos partidos disputados; dos triunfos, cuatro empates y dos derrotas.

## UN EQUIPO QUE RINDE MEJOR COMO LOCAL

El CD Castellón cimentó su clasificación final en las actuaciones en Castalia, donde sumó 41 puntos de 57 posibles, pero ojo, aún con todo, desde que triunfara ante el Alcoyano, el pasado 12 de marzo, los de Albert Rudé tan solo fueron capaces de ganar a la Sociedad Deportiva Logroñés con un gol en el tiempo de descuento. Su rendimiento en el play off es una auténtica incógnita, pues cuentan con jugadores de un nivel superlativo, y aunque la ilusión en la parroquia local es máxima, los aficionados tampoco se ponen una venda en los ojos y no se la pusieron durante todo el curso. Son una afición exigente y de las mejores de la categoría, por todo ello son pocos los que entienden que Albert Rudé siga en la casa, tras hacerlo peor que su predecesor, el cual fue cesado. Vamos, una situación similar a la vivida en A Coruña con Óscar Cano, para hacernos una idea de cómo corren los vientos por aquellos lares.

**FONTANERO**  
ANGEL GARCIA

679 319 734  
981 141 725

Servicios:  
Reparaciones, instalaciones,  
grifería, cisternas,  
desatascos, etc.  
Presupuestos gratis  
sin compromiso

angelcastegar@hotmail.com  
A Coruña Ciudad

**CrossFit**  
estilo de Vida

Polígono de Sabón Parcela 29  
15142 Arteixo  
A Coruña  
659 864 341  
info@crossfitarteixo.com  
www.crossfitarteixo.com

Fortaleza  
Resistencia  
Cardiovascular  
Resistencia Muscular  
Flexibilidad  
Coordinación  
Precisión  
Agilidad  
Equilibrio  
Velocidad  
Potencia

**TOSTAS**  
TOASTS

**SURTIDO IBÉRICO**  
IBERIAN ASSORTMENT

**SANDWICHES**  
SANDWICHES

**TAPAS Y RACIONES**  
TAPAS AND PORTIONS

**Elite**  
Cocina tradicional  
desde 1992

PARA LLEVAR - TAKE AWAY

**ENSALADAS**  
SALADS

**REVUELTOS**  
SCRAMBLES

**PESCADOS**  
FISH

**CARNES**  
MEAT

**POSTRES**  
DESSERTS

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



## GRANERO, CALAVERA Y SALVA VUELVEN A RIAZOR

El central fue el último en aterrizar en Castalia, haciéndolo el pasado enero.

La eliminatoria ante el Castellón será el reencuentro con tres ex jugadores que pasaron en época reciente por el RC Deportivo. Hablamos de Borja Granero, Salva Ruiz y Josep Calavera. El que más calado dejó en Riazor fue Borja, titular indiscutible en su primer curso como blanquiazul, perdiendo protagonismo el segundo, también motivado por diferentes lesiones, las cuales tampoco lo dejaron en paz en el actual en los primeros meses del campeonato. La necesidad de liberar fichas senior para reforzar la plantilla llevó al Depor a prescindir de Granero en el pasado mercado invernal, llegando de esta manera a Castellón con la carta de libertad bajo el brazo. Por su parte, Josep Calavera estuvo la pasada campaña en casa Depor, cedido por

el Atlético de Madrid, pero no gozó de la confianza de Borja Jiménez en ningún momento de la temporada, teniendo una participación limitada, en la que los aficionados no pudieron ni hacerse una idea de cómo es como jugador de manera real.

El caso de Salva es peculiar. Llegó para jugar en Segunda División y fue el peor curso de la historia del club, descendiendo el equipo a Segunda B. Se quedó en A Coruña y compartió posición con Héctor Hernández en su segunda campaña en casa Depor, en la que el equipo no se clasificó ni para el play off. Muchos eran los que esperaban mucho de él, pero terminaron por desencantarse, debido en parte a lo desastroso que fue el equipo esos años y a sus continuos problemas físicos.

### PLANTILLA CD CASTELLÓN

PORTEROS	CENTROCAMPISTAS
ALFONSO PASTOR	JOSEP CALAVERA
CHEIKH SARR	CARLES SALVADOR
PABLO GARCÍA	ISRAEL SUERO
DEFENSAS	DELANTEROS
ÓSCAR GIL	PABLO HERNÁNDEZ
BORJA GRANERO	DELANTEROS
YAC DIORI	KIALY KONE
IAGO INDIAS	RAÚL SÁNCHEZ
SALVA RUIZ	JAVI ANTÓN
ROLAND BAAS	JEREMY DE LEÓN
MANU SÁNCHEZ	FABRÍCIO SANTOS
GIORGI KOCHORASHVILI	JESÚS DE MIGUEL
CENTROCAMPISTAS	ADRIÁN FUENTES
CRISTIAN RODRÍGUEZ	DAVID CUBILLAS
GIORGI KOCHORASHVILI	-

### POSIBLE ONCE ANTE EL Depor





**FOTO**

*Loly*

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

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





C/Juan Flórez, 47 · 15004 A CORUÑA    www.fotololy.es    981 121 908

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

*cuestión de cariño*



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



## EL RACING DE FERROL SE LLEVÓ EL PREMIO GORDO

Los departamentales fueron los más regulares y ascendieron de manera directa a Segunda A.

**E**l Racing de Ferrol logró el ascenso directo a Segunda División, tras llegar dependiendo de sí mismo a la última jornada de la campaña regular, tras una temporada en la que demostró ser un equipazo espectacular, mereciendo más que nadie la primera posición. Los verdes se apuntaron el triunfo ante el Celta B en la cita definitiva y regresaron así al fútbol profesional 14 temporadas después.

### UN EQUIPO MUY COMPENSANDO

El Racing cuenta con jugadores de calidad en todas las líneas del terreno de juego y lo más importante, el engranaje va más allá de un once, pues en el equipo verdillo todos son importantes y tienen clarísimo cuál es su rol. Por si fuera poco, el mejor jugador de la Primera RFEF jugó este curso en Ferrol, pues lo de Carlos Vicente fue algo mágico, de extremo de categoría superior, siendo sin duda el más determinante del campeonato. La solidez defensiva es otro dato muy a tener en cuenta, pues tan solo fueron 25 goles recibidos en 37 partidos, teniendo mucho que ver el trabajo en bloque, pero también el

nivel mostrado por centrales como Fornos, Jon García, David Castro o Tomás Bourdal, siendo el último el menos utilizado, no desentonando tampoco cuando tuvo que salir al terreno de juego. En la medular, Fran Manzanara completó su segundo curso en la ciudad departamental y volvió a ser uno de los jefes, siendo Jesús Bernal uno de sus fieles escuderos, sin olvidarnos de un Álex López que continúa teniendo mucho fútbol en sus botas, además de una veteranía que es clave para lidiar con situaciones de calado superlativo. En la delantera, Joselu pasó por problemas de rodilla y fue baja los últimos cuatro meses del campeonato, lo que fue un contratiempo inesperado, pero ahí estuvo Manu Justo a lo largo de todo el curso para dejar claro que es otro de los grandes futbolistas que hay en la Primera RFEF. En esta categoría también es importante el introducir a los sub 23, pues hay clubes que desaprovechan esas fichas, pero en el Racing no solo no estuvieron de adorno, sino que poco a poco se fueron haciendo importantísimos chicos con un futuro enorme como Brais Martínez o un Luis Chacón que rebosa clase y calidad a raudales, habiendo metido ya goles determinantes para sumar puntos.

calidad & asesoramiento profesional

**aran**  
ferreteria  
especialistas en herrajes

MAQUINARIA, HERRAMIENTAS, BUZONES... FERRETERÍA EN GENERAL

C/ Verdillo, 13 - Bajo - 15100 Carballo  
981 701 117 - 659 426 467  
ferreteriaaran@ferreteriaaran.com / www.ferreteriaaran.com

AHORA TAMBIÉN GRAN EXPOSICIÓN: Polígono de Bértoa - Rúa do Cobre. Parc. C6C - 15105 Carballo *Visítanos*



## OCHO EQUIPOS PARA DOS PLAZAS DE ASCENSO EN EL PLAY OFF

En el grupo 2, el Amorebieta ganó la liga, con lo que, al igual que el Racing de Ferrol, ya es equipo de Segunda.

La Sociedad Deportiva Amorebieta volvió a repetir la gesta de hace dos campañas, cuando logró el ascenso a Segunda División por primera vez en su historia. Los vascos fueron sin duda el equipo más modesto de Segunda en el curso 21/22, pero no se amilanaron y estuvieron muy cerca de conseguir la permanencia, y eso que no pudieron jugar como locales en su campo durante la gran parte de la campaña. Finalmente bajaron en la última jornada y pocos eran los que creían que el equipo pudiese regresar alguna vez al profesionalismo, ya que entre otras cosas, hablamos de una entidad que pertenece a un municipio de tan solo 19.000 habitantes. El curso actual lo comenzaron con dudas, pero poco a poco fueron limando las diferencias, hasta llegar a lo alto de la clasificación, siendo su última piedra en el camino saldar un mano a mano con el Eldense, del que salieron triunfadores por golaverage. De esta manera, la SD Amorebieta se ganó por méritos propios una segunda oportunidad en la categoría de plata del fútbol nacional.

### OTRAS DOS PLAZAS DE ASCENSO EN JUEGO EN EL PLAY OFF

El play off pone en juego otras dos plazas de ascenso, con lo que el equipo que sea capaz de pasar dos eliminatorias jugará en Segunda A a partir del próximo mes de agosto. Por un lado del cuadro se jugarán una plaza Depor, Castellón, Alcorcón y Real Sociedad B, mientras que por el otro, el Eldense intentará salir vivo del asedio de los filiales. Primero se enfrentará al Celta B y si pasa tendrá que hacerlo ante el ganador del Barcelona Atlètic- Real Madrid Castilla. Hablar de favoritos cuando se habla de eliminatorias es poco menos que una utopía, pero ese respeto se lo ha ganado el Alcorcón y el Eldense, pues fueron segundos clasificados y los únicos con opciones de ascenso directo hasta la última jornada de la temporada regular. Esperemos que el Depor se cuele entre los elegidos y pueda dar la de cal ante clubes de nivel que cuentan con futbolistas de mucha calidad en sus filas. Primero espera el Castellón, primer escollo para poder seguir soñando con más.



# óptica cambre

CUIDAMOS DE TU SALUD VISUAL



981 676 002



658 803 030



opticacambre@gmail.com



Pza. de Europa, 5 Bajo · 15660 Cambre (A Coruña)

Nº REGISTRO SANITARIO E-15-000120



# COMIDAS

*Por encargo*

minimo 10 personas

## ENTRANTES

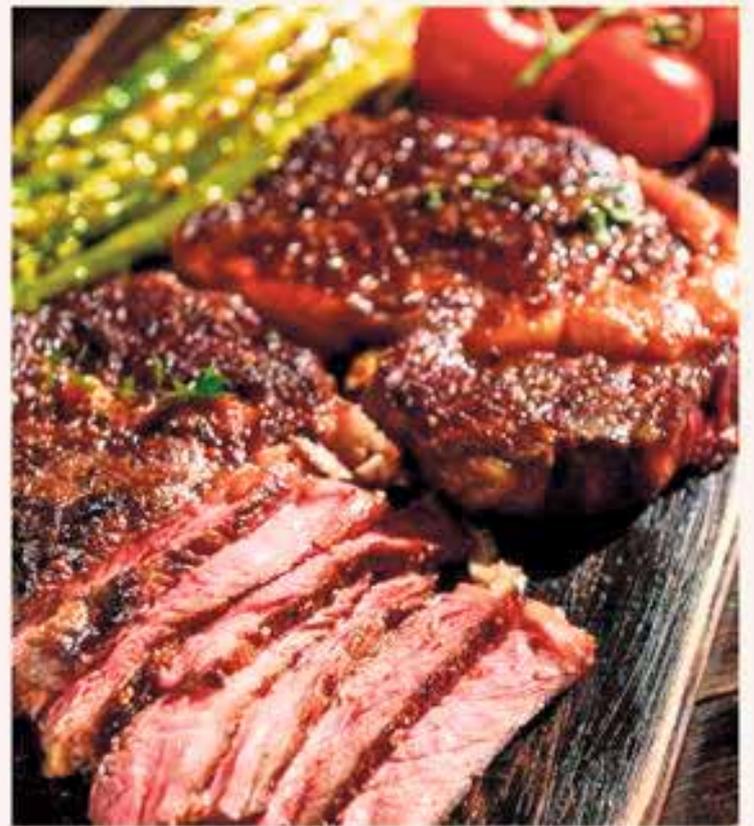
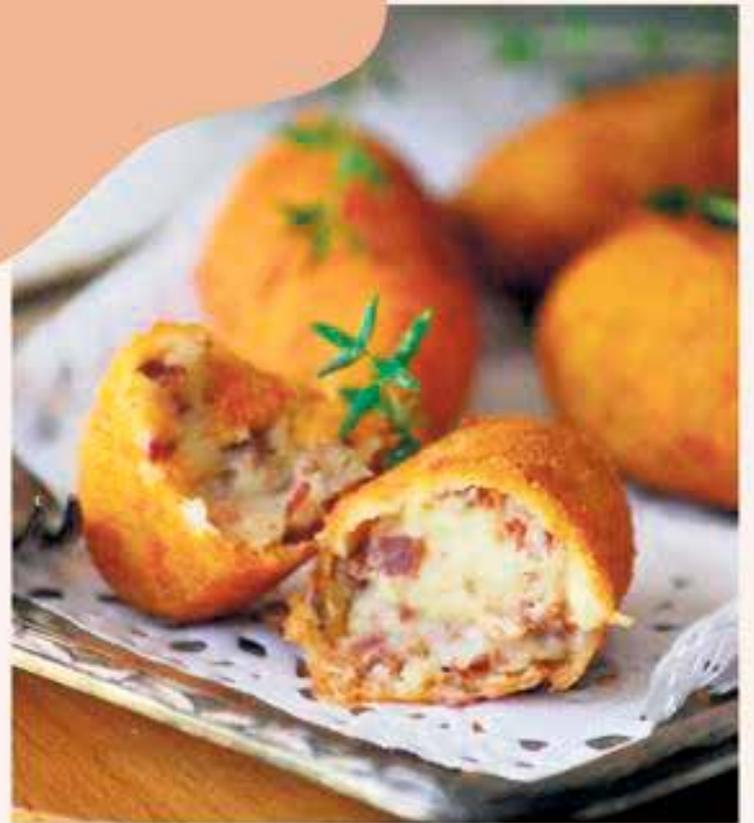
- Tabla de embutidos ibérico
- Croquetas de bacalao
- Croquetas de cecina
- Croquetas brasileñas

- 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





# POLIDEPORTIVO



## 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**



## A POR UNA HISTÓRICA REMONTADA

El Leyma pierde 0-2 ante Gipuzkoa Basket, pero no dijo su última palabra.

**N**i el más pesimista de los aficionados del Leyma Basket Coruña podía imaginar verse con un 0-2 abajo en la eliminatoria de cuartos de final ante Gipuzkoa Basket, sobre todo tras una liga regular de sobresaliente, en la que el equipo se mostró como imbatible durante buena parte de la campaña. Pero los play off son así y la igualdad de la LEB Oro absoluta en la parte alta, con lo que lo único que toca es aprender de los errores y tratar de sacar nuevamente la mejor versión de una plantilla que está acusando los nervios y también la inexperiencia. Y es Gipuzkoa Basket es una entidad curtida en mil batallas, con periplos en ACB, y que sabe jugar muy bien con este tipo de situaciones. La final a cuatro ya la tocan con la yema de los dedos en San Sebastián, pero todavía deben derrotar al Leyma una tercera vez. Tendrán dos oportunidades como locales y que nadie dude que no será precisamente pan comido para ellos. El Leyma preparó muy bien la semana y salió hacia

tierras vascas muy confiado de poder ganar el tercer partido, lo que metería en un mar de dudas a los locales de cara al cuarto. Si los nuestro son capaces de sacar los dos envites, la serie regresaría a Riazor para un quinto encuentro, donde a buen seguro que A Coruña respondería con un lleno hasta la bandera. La final a cuatro parece más lejos que nunca, pero si un equipo se ha ganado el que estemos ahí hasta el final con la máxima confianza, ese es el Leyma Basket Coruña.

De no conseguir voltear la situación, el análisis debe ser igualmente positivo, pues es evidente que este equipo marcha por el buen camino y debe tener continuidad el próximo curso sin ningún género de dudas, al igual que el cuerpo técnico liderado por Diego Epifanio, uno de los grandes secretos de que A Coruña volviese a disfrutar del mundo de la canasta y que se convirtió en pocos meses en una persona muy querida en la ciudad.



# IMPRESBER

## IMPRESOS BERGANTIÑOS

Suelos de Hormigón Impreso  
Construcciones en General

José M. García  
T. 617 030 659  
15100 Carballo



# EL LICEO ESTÁ A LAS PUERTAS DE OTRA FINAL POR EL TÍTULO LIGUERO

Los de Juan Copa se impusieron al Calafell en los dos primeros partidos de semifinales, jugados en Riazor.

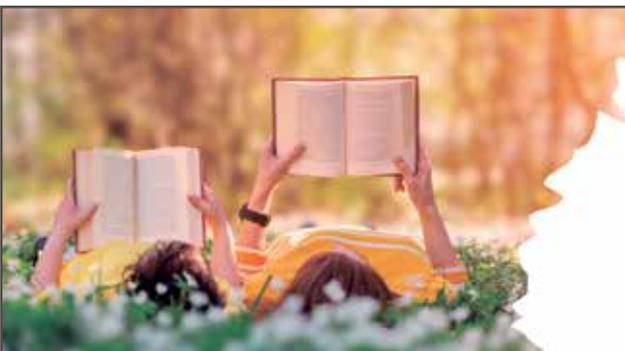
Los años pasan pero la vida sigue igual, es decir, con el HC Liceo peleando por títulos, no siendo la excepción el curso 2022/2023, pues los de Juan Copa ya jugaron la final de la Copa del Rey y ahora están a un paso de poder defender el título liguero, logrado brillantemente el pasado curso, después de arrollar al Reus en la finalísima, tras ganar con autoridad los tres primeros duelos de una serie al mejor de cinco.

En la penúltima ronda ante Calafell, el Liceo partía con la ventaja del factor cancha y en los dos primeros duelos, jugados en Riazor, dio el primer gran golpe hacia la ronda definitiva, ganando ambos, para poner el 2-0 en la serie, teniendo ahora dos oportunidades para lograr el objetivo en tierras catalanas. De no conseguirlo, el quinto y definitivo partido sería nuevamente en A Coruña, con lo que el equipo viajó con la moral por las nubes y con la tranquilidad de que nada será definitivo en tierras catalanas si las cosas no terminasen por salir bien.

## EL EQUIPO FEMENINO CEDIÓ SU PLAZA

La grave crisis económica por la que atraviesa el club obligó a la entidad verdiblanca a tomar la decisión de deshacerse del equipo femenino. Fueron años magníficos en lo deportivo, regresando el equipo a la OK Liga y manteniéndose en la parte alta de ella las dos últimas temporadas, llegando a jugar incluso la Champions League en el curso que viene de terminar hace pocas semanas. Sin embargo, el club no dio respuesta a unas chicas que lo dieron todo, con esfuerzos inhumanos incluso a la hora de afrontar los viajes. Por todo ello, la aventura terminó con la cesión de la plaza, siendo la buena noticia que se creó una nueva entidad en la propia ciudad herculina, el HC Coruña Femenino, para hacerse cargo de ella, con lo que la OK Liga seguirá siendo una realidad en Galicia. El grupo de jugadoras que componía el Liceo pasará en gran parte al HC Coruña, eso sí, no estará ya seguro María Sanjurjo, ya que se comprometió con el Fraga de Aragón.

 <p><b>MUDANZAS</b> PAQUETERÍA/PORTES RUTAS FIJAS FURGONETA CON CONDUCTOR TRABAJOS POR HORAS TRABAJOS A PRECIO FIJO</p>	<p>portesy mudanzasgallaecia@gmail.com</p>  <p>670 96 03 21 Lunes - Sabados: 09.00 - 21.00 Domingos cerrado www.portesy mudanzasgallaecia.com</p>	 <p><b>O PAISANO</b> CARNICERÍA</p> <p><b>UNHA CARNICERÍA PARA TODOS e TODAS</b></p> <p>DISTINTOS CORTES PARA DISTINTAS ELABORACIÓN CARNE DE VACA PREMIUM - PRODUCTOS ELABORADOS</p> <p>☎ 981 029 779 Pedidos ☎ 662 226 833 Reparto a domicilio</p> <p>📍 Ría de Ferrol, 12 Baixo - 15142 - Arteixo (A Coruña)</p>
---	--	---

	<p><b>Librería Papelería</b></p> <p>tu espacio de cultura y ocio</p>	 <p>Teresa Herrera, 3</p>
--	--	--



# O BALONMÁN CULLEREDO ASCENDEU A PRIMEIRA NACIONAL

Houbo máis de 500 siareiros apoiando ao equipo nas bancadas do pavillón Municipal de Tarrío

Tarrío foi un fervedoiro entre o 12 e o 14 de maio. Alí, o Balonmán Culleredo, aupado por máis de 500 siareiros nas bancadas do Pavillón Municipal, logrou o tan ansiado ascenso a Primeira División Nacional. Foron tres partidos en tres días, primeiro fronte ao Villafranca extremeño o venres, logo ante o Unión Financiera ovetense o sábado, nos que os Cullerdenses superaron aos seus rivais dende os primeiros intres dos partidos, e finalmente o domingo chegou a victoria definitiva fronte ao Maravillas-La Salle madrileño, con victoria por 26 a 24 goles, tras un disputadísimo encontro.

Foi este un feito nunca visto en Culleredo, xa que logo de varios anos tentando gañar a fase de ascenso, na tempada 2022-23 chegou a gloria e quedará reflexada na historia do clube coma histórica.

## OS CADETES FORON SEGUNDOS NO SECTOR NACIONAL

Previo ao encontro sénior, os cadetes do BM Culleredo Sweepend víronse superados por un pletórico IES Pereda cántabro no derradeiro partido do Sector A do Cto. de España, logo de saír vitoriosos dos dous partidos anteriores. O ritmo do partido foi trepidante, e os cullerdenses deixáronse a pel na pista, máis non foron capaces de superar a un rival no que destacou tremendamente o gardaredes. É o único partido que os rapaces de Fernando Vázquez perderon en toda a tempada, logo de quedar Campións Galegos a falta de tres xornadas da finalización da liga.

Aínda así, no clube Balonmán Culleredo destacan a posición meritória acadada, coñecendo o difícil que é acudir ao campionato de España da categoría e ser esta unha categoría eminentemente formativa.

**Revestimientos López**



**INSTALACIÓN DE CANALÓNS**

**T 609 890 616**

revestimientoslopez@gmail.com

**GRUPO LAOBRA.CORUÑA S.L.**



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

602 600 403  
613 977 515  
616 148 103

grupolaobra@gmail.com

**SERVICIOS 24 HORAS**

**Josiño Santos Electricidad**



- Electricidad
- Telecomunicaciones
- Iluminación led
- Ahorro energético
- Antenas TV
- Porteros automáticos
- Mantenimientos
- Calefacciones eléctricas



**636 729 716**

Laxe/Novo Mesoiro (A Coruña)



# O BM LÍNEA 21 LIGNUM PLUS QUEDOU ÁS PORTAS DA GLORIA

O club coruñés estivo moi preto de ascender á elite do balonmán galego neste curso 2022/2023.

O BM Línea 21 Lignum Plus non logrou acadar o ascenso á máxima categoría do balonmán galego. O club coruñés fixo unha campaña sobresaliente, quedando ás portas, caendo ante o Loriga de Lalín, quen logrou o triunfo na Final Four de 2ª Autonómica Masculina celebrada no Pavillón Municipal de Lalín. Na final, os dezanos superaron aos nosos nun axustado e fermoso partido que se decidiu nos intres finais.

Foi unha Final Four chea de emoción, nervios e tamén balonmán de calidade. O Loriga (cuarto clasificado na Liga) superou na semifinal ao BM Narón (27-36), mentres que o Línea 21 venceu ao Lavadores B (39-24). O conxunto coruñés chegaba a este decisivo encontro como segundo clasificado liguero, pero todo se ía resolver en 60 minutos na pista do Municipal de Lalín, cunha banca da chea ata a bandeira.

E así, o partido foi discorrendo tremendamente igualado, sobre todo na primeira metade. Ao descanso, 15-15. Na segunda parte, saíu mellor o Línea 21, que logrou escaparse tres goles arriba (18-15, min. 37), pero o Loriga reaccionou a base dunha gran defensa e logrou darlle a volta ao marcador, para chegar aos últimos segundos con dous goles de vantaxe, os cales xa foron definitivos.



**KING'S ROAD SW3**  
SCHOOL OF ENGLISH

**Learn English**

**CLASES INTENSIVAS PARA PREPARACIÓN DE TÍTULOS OFICIALES B1 · B2 · C1**  
Clases personalizadas · Online · Todas las edades

Horario de verano : 8:00 a 14:00  
C/ Monasterio de Caaveiro, 38 - Bajo 4  
Telf: 622 548 273 · 981 908 308 ( Sonia )  
Email: velosonia@hotmail.com

*Puertas Delfin*

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

Más calidad para su total tranquilidad



**FINANCIACIÓN A 24 MESES SIN INTERESES**



# LA TEMPORADA LLEGÓ AL FINAL PARA ESCOLA HOCKEY CLUB

Los de Pablo Brañas fueron capaces de llegar a la final a 4, donde dieron una imagen muy positiva.

El pasado fin de semana concluía, con la disputa de la final a 4, la temporada 22/23 para el equipo senior de Escola HC. Los rivales en la semifinal eran los actuales campeones de liga, el CSA Ourense, quienes sufrieron más de lo esperado para acabar imponiéndose por 3-2 a los nuestros. El conjunto de Pablo Brañas realizó un gran esfuerzo para lograr el empate y estuvo al borde de poder conseguirlo. Los goles de los locales fueron los tres de David Aguiar, mientras que por Escola los autores fueron José Miguel Guevara y Diego Vázquez. Ya en la jornada dominical, Escola se enfrentaba con el Cidade de Ourense, y pese a ir por delante en el marcador casi todo el partido, los coruñeses pagaron el esfuerzo del día anterior y terminaron cayendo por un 4-2 que les privaba de las medallas. Marcaron para el Cidade; Diego Formoso, José Tumboiro, Xoel Rodríguez y Hugo Fernandez, mientras que por Escola lo hicieron Adrian Núñez y Milo Abarca. Pese a estos resultados, la valoración general de la temporada es muy positiva para Escola HC, habiéndose cumplido los objetivos marcados al inicio de curso, además de verse un equipo que evoluciona a pasos agigantados.

## PILI PARDO FUE HOMENAJEADA

Ourense acogió la primera de las etapas del Tour del Centenario de la RFEH, que celebra sus 100 años de historia. Un acto en el que estuvieron presentes las autoridades autonómicas y locales, donde destacamos a José Ramón Lete, Secretario Xeral para o Deporte; Santi Deó, Presidente de la RFEH y Roberto Baratta, Presidente de la FGH. Se llevó a cabo una tertulia sobre la historia del hockey gallego: pasado, presente y futuro de nuestro querido deporte. Participaron Mercedes Coghen, Roberto Baratta y los homenajeados por su gran trayectoria en el hockey gallego: Federico Tapias, Abelardo Barbosa y Pilar Pardo, gran colaboradora de este medio. También hubo distinciones a los clubs gallegos, a los embajadores del Centenario: Bruno Fernández y Manuel Uruburu, y a la FGH por acoger este acto del Tour en Galicia.



**TALLERES GUILLIN (CGA CAR SERVICE)**

**HORARIO LUNES A VIERNES: 08:30 - 13:30 | 15:30 - 20:00**

**T.: 981 907 731 - 620 405 418 JAGUILLIN@HOTMAIL.COM**

**C/ EUSEBIO DA GUARDA, 9 BAIXO - 15007 - A CORUÑA**



# EL FRONTÓN DE A TORRE ACOGIÓ LA PRIMERA CITA DEL NACIONAL

La Selección de Navarra se llevó el triunfo de A Coruña, demostrando su altísimo potencial una vez más.

El pasado fin de semana se disputó la primera jornada del Campeonato de España por Federaciones Absoluto en el frontón de la Ciudad Deportiva de A Torre, con la participación de Galicia y donde finalmente se cumplieron los pronósticos ante la potentísima Selección de Navarra.

## PALETA DE CUERO: NAVARRA (2) GALICIA (0) - (15-3 Y 15-0)

Jugaron por los navarros Berroguí-Labiano y por Galicia Estéfano-Eguía.

Resultado sin sorpresa, duro ante los campeones del mundo, que jugaron un partido perfecto y que no dieron opción a que Estéfano y Eguía pudiesen entrar en el duelo.

## PALA CORTA: NAVARRA (2) GALICIA (0) - (15-7 Y 15-8)

Formaron por los navarros Sanz y Mariñelarena, mientras que por Galicia lo hizo Martínez y Olazabal.

Fue un resultado más igualado, donde los visitantes tuvieron sus opciones hasta que los locales consiguieron despegarse en el marcador. Los nuestros llegaron a estar ganando por 5-8 en el primer juego y llegaron hasta el 6-6 en el segundo.

La próxima jornada para Galicia será nuevamente en el frontón de la Ciudad Deportiva de A Torre ante Andalucía, el 11 de Junio.



**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 TEMPLO - CAMBRE (A Coruña)

canalones  
**Frei** o

695 120 730  
estebanfreiyo.4@gmail.com

Taller de Pinturas  
**CANZOBRE**

T. 981 650 864 M. 696 883 469

pinturascanzobre@gmail.com · www.pinturascanzobre.es

**CAMB DECOR**  
PINTURA Y REFORMAS

670 370 008  
WWW.CAMBDECOR.COM

PASTORIZA - ARTEIXO



# OUROS PARA SERGIO TROITIÑO, ADRIÁN SALANOVA E HELENA GARCÍA

Galicia deu a de cal no Campionato de España sub 21, dominando a clasificación por equipos masculina.

**G**alicia logrou a primeira posición na clasificación por equipos masculina e a segunda na xeral (suma de masculino e feminino) no Campionato de España sub 21, que se celebrou en Cartagena. As e os nosos taekwondistas lograron en total 3 ouros, 2 pratas e 3 bronce. Os campións de España Sergio Troitiño, Adrián Salanova e Helena García lograron a praza directa para o Europeo sub21.

### SERGIO TROITIÑO

Sergio Troitiño (-87, Mat's) segue con esa traxectoria firme e impecable. Logrou o título de campión de España sub 21, despois de vencer en tres combates. No primeiro deu boa conta de Mohamed Halhoul Hossain (Ceuta) en dous asaltos e sen complicacións para clasificarse para a semifinal onde se enfrontou a Jesús Gómez (Andalucía). Sergio tamén venceu en dous round, aínda que máis axustados, pero o galego sempre controlou o

tempo e o combate para levarse a vitoria. Na final, o rival foi Lucas Llopis (Cataluña), que defendía o título do pasado ano e era o rival a bater dende o inicio. Novamente, Troitiño gana en dous asaltos, o primeiro cómodo (8/1) e o segundo moi axustado (8/8), tanto que se decidiu por rexistros a favor do galego, que logrou proclamarse Campión de España sub 21 nun gran combate ante o favorito e con moi boas sensacións.

### ADRIÁN SALANOVA

Tamén foi espectacular a competición de Adrián Salanova (-68, Maniotas) que logrou subir ao máis alto do podio sen perder nin un asalto. En primeira rolda venceu ao catalán Dejan Ison con moita claridade, despois veuse as caras con Eduard Company (Balears) e nova vitoria contundente. En semifinais loitou ante Valentín Barranco (Andalucía) e na final superou claramente a Antoni Pujol (Balears). Un campionato impecable e impresionante, dada a solvencia coa que foi avanzando ata a final.

**RECANJI**  
RECAMBIOS

**REPUESTOS DE AUTOMÓVILES USADOS  
COMPRA Y RECOGIDA DE TODO TIPO  
DE VEHÍCULOS  
TRAMITACION DE BAJAS**

659 791 920 | recanjirecambios@gmail.com  
recanjirecambios\_15180 | Recanji Recambios  
Jose Espronceda, Nave 21 - Alvedro - Culleredo

**CAMIENTRA**  
MOLDEAMOS TU ESPACIO  
PLADUR - ESCAYOLA - ORAC DECOR

678 775 680  
CAMIENTRA@GMAIL.COM  
WWW.CAMIENTRA.COM

**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

**SAMUEL MEILÁN**

Prata para Samuel Meilán (-58, Tao), que tamén fixo moi bo torneo, superando as roldas con amplitude e comodidade. En primeira rolda gañou a Izán Sanchís (Valencia) de forma rotunda e posteriormente eliminou a Aarón Zabaleta (Euskadi). Na semifinal venceu a Jorge Almeida (Balears) e logrou meterse na final, onde esperaba Jesús Fraile (Castela a Mancha). Neste último combate, Fraile foi mellor e logrou o ouro.

**JAVIER OTERO E IAGO MALLO**

Pola súa banda, Javier Otero (-54, Kae Sport) logrou o bronce tras superar dúas roldas. Venceu na primeira a Francisco Piña (Balears) e na segunda a Javier Requejo (Euskadi), pero non puido en semifinais con Iván Escolar. Iago Mallo (-80, Tao) venceu nos cuartos de final a Rubén Pestano (Canarias), pero non puido na semifinal co madrileño David Plaza.

**HELENA GARCÍA**

Na categoría feminina destaca o ouro de Helena García (-73, Dobok) que volveu asombrar coa súa temperanza e superioridade en todos os combates. En primeira rolda superou a Sofía Viana (Valencia) e posteriormente a Ana Martínez (Castela e León) con moita comodidade. Na final enfrontouse a Irene Montero (Andalucía) e volveu vencer en dous asaltos para proclamarse campioa de España sub 21.

**IRENE MONTEMUÍÑO**

En -62 quilogramos, Irene Montemuíño (Natural Sport) acadou a medalla de prata tras facer un fantástico torneo. En primeira rolda superou a Paula Serrat (Cataluña) nun axustado e fermoso combate. Nos cuartos de final enfrontouse a Alison Forgan (Navarra) e nova vitoria da galega, que confirmou así a súa medalla. Na semifinal esperaba Nicole Forgán (Castela a Mancha) e novamente Montemuíño fixo un gran traballo para clasificarse para a final. Neste último combate enfrontouse a Viviana Marton e aquí Irene non tivo moitas opcións, xa que Marton dominou dende o inicio. Aínda así, prata excepcional para Irene.

**ALBA REY**

E para finalizar, Alba Rey (-67 quilogramos, BoudSport) logrou a medalla de bronce tras gañar a Maialen Carvalho (Navarra) en dous asaltos. Xa na semifinal, non puido con Lena Moreno (Castela a Mancha), que foi a deportista que posteriormente se proclamou campioa de España.



## 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



Más De 600 Obras Finalizadas  
Trabajamos Por Todo España Y Portugal ARQUIVENT.ES

ARQUITECTURA  
EN VENTANAS DE PVC  
ASESORAMIENTO - PRESUPUESTO - ACEPTACIÓN Y PLANIFICACIÓN  
INSTALACIÓN Y VERIFICACIÓN

Telfs.: 629 15 12 31 / 618 32 28 85  
Travesía de Arteixo nº 81 - 15.142 Arteixo (A Coruña)

TRABAJAMOS CON LAS MEJORES SERIES  
Y PERFILES DE PVC. GARANTIZANDO UN  
RESULTADO FINAL DE PRIMERA CALIDAD  
Y CON GARANTÍA.



arquivent@arquivent.es  
presupuestos@arquivent.es

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 RÍTMICA COMPOSTELA SACA MÚSCULO UNA VEZ MÁS

La entidad dirigida por María Cañabate se presentó de manera oficial por primera vez en su historia.

El sábado 11 de marzo de 2023 quedará fijado como histórico, ya que fue una fecha especial para el Club Deportivo Ximnasia Rítmica Compostela, pues por primera vez en la historia del club compostelano, se llevó a cabo una presentación oficial de los deportistas de competición que forman la entidad. El evento se celebró en el pabellón de Santa Isabel y la duración del mismo fue de 3 horas, durante las cuales, un total de 170 deportistas de la parte de competición del club, mostraron el trabajo de preparación de coreografías, previos a las competiciones que se vinieron celebrando durante estos últimos meses y que todavía no se han terminado.

El motivo de la exhibición fue el de dar a conocer las diferentes coreografías, tanto individuales como grupales, de gimnasia rítmica y gimnasia acrobática y sobre todo que también sirviese para que los deportistas se sacasen los “nervios” previos a la temporada competitiva.

Al acto asistió la Concejala de Deportes del Ayuntamiento de Santiago de Compostela, D<sup>a</sup> Esther Pedrosa, que se acercó a dar suerte a las deportistas y a los deportistas que afrontan una campaña cargada de mucha ilusión y grandes retos.

María Cañabate, directora deportiva y CEO del Club Deportivo Ximnasia Rítmica Compostela, pudo atender a nuestra redacción y nos comentó que “el trabajo que vimos sobre el tapiz en la presentación es un trabajo de varios meses, donde cada uno de los movimientos de las deportistas está montado paso a paso. Son muchas las horas de entrenamiento las que realizan nuestras chicas y nuestros chicos y que mejor forma de presentarlos a todas sus familias que en un evento como el que pudimos disfrutar”.

**Neumáticos Chema**  
 Neumáticos · Llantas · Frenos · Amortiguadores  
 Aceite · Escapes · Lavado a mano  
 T: 981 672 064 info@neumaticoschema.com  
 Rúa Paraiso, 23 www.neumaticoschema.com  
 15175 Carral - A Coruña Siguenos en NeumaticosChema

**ESPOREFORMAS**  
 - FALSOS TECHOS - PINTURA  
 - TABIQUERIA - REFORMAS  
 - ALBAÑILERIA - DESESCOMBRO  
 - ALICATADOS  
  
 ESPOREFORMAS@GMAIL.COM TEL: 670 859 163

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.



**A. Taboada**



FONTANERÍA CALEFACCIÓN  
606 507 177

FONTANERÍA - CALEFACCIÓN - GAS  
MANTENIMIENTO - REPARACIONES

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

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

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

**ESPECIALIDAD EN ENTRECOT**

Menú del día  
Platos Combinados  
Pizzas y Pastas



*Cafetería  
Pizzería*

Avda. de Erbecedo, 20. Coristanco

Tel.: 981 734 366



# ABEGONDO E ABEGONDO SUPERSTAR TRIUNFAN EN CAMARIÑAS

Campións da primeira edición da Copa 5x5 Deputación da Coruña Balonmán na Rúa.

**R**ematou en Camariñas a primeira edición da Copa 5x5 Deputación da Coruña Balonmán na Rúa co Abegondo como gran protagonista. Na categoría benxamín gañou o Abegondo, quen xa fora vencedor da proba en Ferrol, e na alevín o primeiro clasificado foi o Abegondo Superstar, equipo que tamén sabía o que era o triunfo, tras gañar previamente a proba de Cerceda.

Foi un día de balonmán e convivencia, no que 12 equipos de diferentes puntos da provincia da Coruña acudiron a Camariñas. Houbo vencedores pero iso foi o menos importante, xa que o verdadeiro protagonista foi o balonmán e os nenos e nenas que durante todos estes meses descubriron este deporte e os seus valores.

Na entrega de trofeos participaron a deputada de Deportes da Coruña, Cristina Capelán; o concelleiro de Deportes de Camariñas, Fabián Canosa; o presidente da Federación Galega de Balonmán, Bruno López; e o presidente do Camariñas, Andrés Cerceiras. Houbo medallas para todas e todos os participantes, que tamén recibiron unha equipaxe conmemorativa da Gran Final de Camariñas.

A Copa 5x5 Deputación da Coruña, que comezou no mes de febreiro, estivo formada por un total de seis probas clasificatorias e unha final. A competición arrincou en Carballo e posteriormente desprazouse a Cerceda, Culleredo, Pontedeume, Ribeira e Ferrol, onde se instalou un estadio de mini-balonmán ao aire libre. A gran final foi en Camariñas, saíndo todo de maneira formidable.



**café bar**  
**GALICIA**  
CARBALLO

**BOBS**  
Hamburguesas  
Bocatas calientes

CARBALLO - Tel. 606 58 54 08



**loz bé café**  
CASA do POBO

**T. 981 798 828**

Golfiño, 36 - LORBÉ - 1577 Oleiros (A Coruña)



**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 OAR NO PUDO LOGRAR EL ASCENSO A DIVISIÓN DE HONOR PLATA

La fase de ascenso se jugó en el Pabellón Municipal del Barrio de las Flores pero el salto tendrá que esperar.

No pudo ser. El OAR Coruña disputó la fase de ascenso por segunda temporada consecutiva, no pudiendo lograr el salto a División de Honor Plata, lo que no empaña la magnífica temporada realizada por el equipo herculino, colándose entre los elegidos en una liga de un nivel enorme como la Primera Nacional.

Los de Jacobo Novoa afrontaron la lucha por el ascenso como anfitriones, jugándose todo el evento en el Pabellón Municipal del Barrio de las Flores, donde el premio se lo llevó el filial del Granollers, tras ganar todos los encuentros de una liguilla entre cuatro equipos. En lo referente a los nuestros, las cosas se torcieron desde el encuentro del debut, ya que cedieron ante Soria por 24-27, en un duelo igualado, pero en el que el OAR casi siempre fue a remolque, hasta que los visitantes terminaron por romper el encuentro. Ya ante Cajasur, el choque era a vida o muerte para seguir con vida. El OAR fue mejor durante la gran parte del partido, pero el cansancio hizo mella y el equipo lo terminó acusando en el tramo final, cayendo por un ajustadísimo 32-33. Ya en el último partido y sin nada en juego, el Granollers superó a los coruñeses por 29-36. De esta manera, los herculinos pusieron fin a un curso que quedará marcado para siempre por una tragedia, tras el fallecimiento en un accidente de tráfico de Pablo Aguirregabiria, entrenador del equipo durante más de dos décadas y uno de los alma máter de la entidad. Lo que significaba Pablo para el OAR y para la gente del balonmano coruñés es imposible de describir. Mantener su legado es el gran objetivo de todos los que aman al club y el mejor homenaje que se puede hacer a una persona de un calado superlativo y con un corazón que no le cabía en el pecho. Descanse en paz maestro, en A Coruña jamás olvidaremos su trato exquisito, su humanidad y su trabajo por un deporte que si no llega a ser por usted, es más que probable que ya no existiera en nuestra ciudad.



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

**Pinturas Torreiro**

APLICACIÓN DE PINTURA INTERIOR Y EXTERIOR  
 LACADO DE MUEBLES  
 PUERTAS Y VENTANAS DE ALUMINIO  
 COLOCACIÓN DE PAPEL PINTADO

☎ 687 53 10 62  
 Travesía Cruceiro, Nº 10  
 15178 - Oleiros - La Coruña  
 jtpinturastorrad@gmail.com  
 pinturas-torreiro.negocio.site

**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



**MOBILIARIO URBANO**



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



**PARQUES INFANTILES**

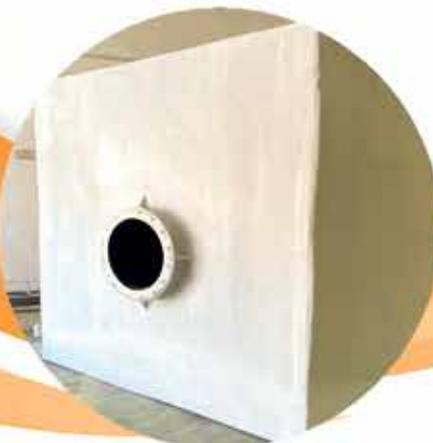


# **Policor**

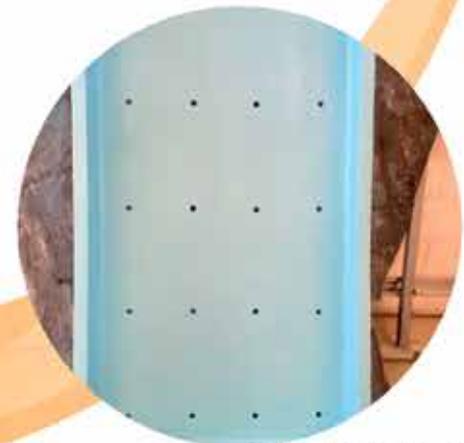
**POLIESTER CORUÑA S.L.**



**PIEZAS ESPECIALES**



**FABRICACIÓN DE DEPÓSITOS IN SITU**



**PIEZAS PARA EL SECTOR ALIMENTARIO**

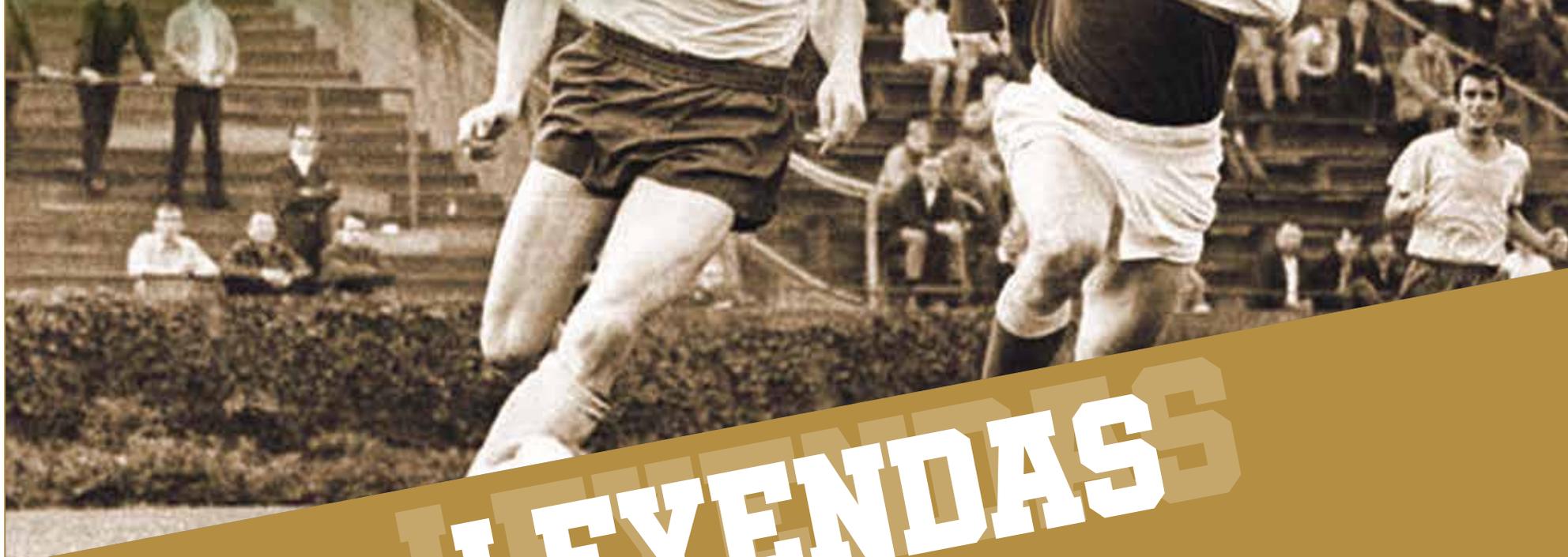
## **FABRICACIÓN Y REPARACIÓN DE PIEZAS DE POLIESTER CON FIBRA DE VIDRIO**

 [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



# LEYENDAS



Carnicería

**Pablo**

O Carballés

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

Escribenos 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 @carniceriapabloelvina



## ESCAYOLAS Y PLADUR

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

**PLADUR:** Armarios, estanterías, paredes

**AISLAMIENTOS:** Térmicos y acústicos

**HUMEDADES:** Prevención y tratamiento

# FARIÑA

Pascual Veiga, 44 bajo  
A CORUÑA

Tel. 649 845 873

[antoniocal1971@gamil.com](mailto:antoniocal1971@gamil.com)



INSTALACIONES  
**CARLOS DOMÍNGUEZ**

## FONTANERÍA / CALEFACCIÓN ENERGÍAS RENOVABLES

**981 881 159 - 606 052 908**

**Santa Comba - Coucieiro**

# alcorte

RESTAURANTE - ASADOR

OLEIROS A CORUÑA

Ernesto Che Guevara, 115 - Playa de Bastiagueiro  
15172 Oleiros (A Coruña)

981 617 178 / 622 070 481

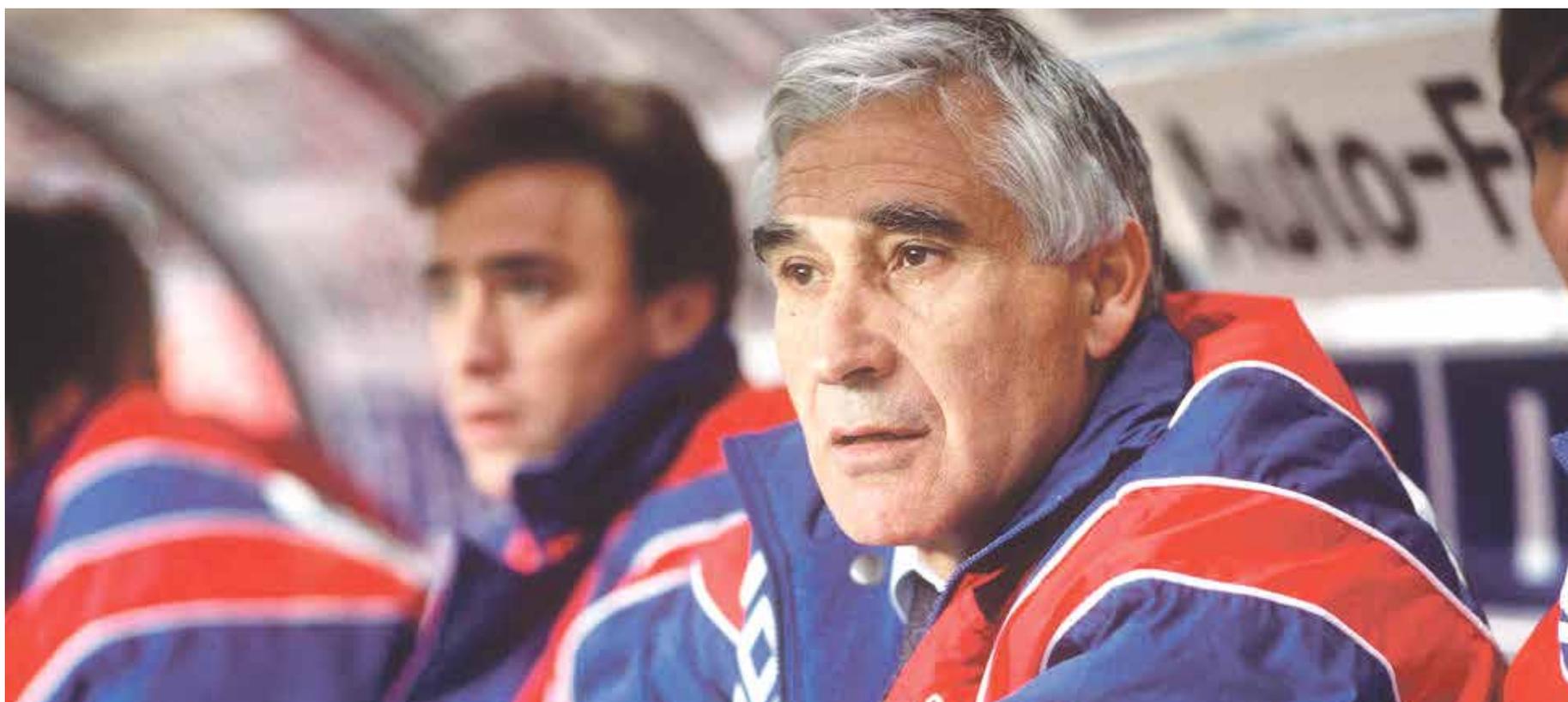
[info@asadoralcorte.com](mailto:info@asadoralcorte.com)

A CORUÑA

SANTA CRISTINA

BASTIAGUEIRO

[ASADORALCORTE.COM](http://ASADORALCORTE.COM)



## ARSENIO IGLESIAS: LA MAYOR LEYENDA DEL DEPORTIVISMO

El "zorro de Arteixo" dirigió al primer equipo en 568 partidos, consiguiendo el primer título oficial del club.

**A**rsenio Iglesias fue sin duda una de las grandes leyendas del deportivismo, por no decir la mayor, nadie fue más querido que él por la afición de Riazor y nadie se ha desvivido más por el club de sus amores. Primero triunfó como jugador, pero donde verdaderamente pasó a la historia fue como técnico del primer equipo, al que entrenó en diferentes etapas, llegando en la última el mayor cuento de hadas de la historia del fútbol nacional. Fue uno de los grandes artífices del boom del Súper Depor, junto a Lendoiro, el eterno presidente. Juntos hicieron camino, Augusto en los despachos y el Zorro de Arteixo comandando un vestuario de calidad, que lo respetó al máximo, hasta el punto de convertirse en el segundo padre de grandes estrellas como Beбето, Mauro Silva o el mismísimo Fran, su ojito derecho y al que tuvo a sus órdenes desde que era un niño recién ascendido al primer equipo.

Pero Arsenio fue mucho más que un entrenador, fue una persona que desprendía bondad y humanidad y que nos enseñaba a todos grandes valores, pues no había rueda de prensa en la que no dejase alguna frase para la memoria. Respetaba al contrario como ninguno, incluso siempre tenía grandes palabras para el eterno rival, el Celta de Vigo, lo que lo llevó a ser querido y admirado hasta en la ciudad olívica.

Sus niños descamisados tampoco lo olvidarán jamás. Con ellos conectaba como nadie cuando la tribuna de Riazor asediaba exigiendo juego y resultados. "Eses nenos descamisados, durmiendo na rúa, sempre estiveron animando", agradecía a los Riazor Blues en uno de los desplazamientos del equipo en su penúltima etapa en la casa, la que terminó con el Depor en Primera División, después de casi 20 años.

**EUROMONTAXE**

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

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



### EL ENTRENADOR QUE MÁS VECES DIRIGIÓ AL DEPOR

Arsenio es el entrenador que más veces dirigió al Depor en su historia, acumulando la friolera de 568 partidos, repartidos a los largo de casi 25 años. Su primera oportunidad llegó en enero de 1971, cuando el club decidió destituir a Roque Olsen, ya que el equipo era quinto en Segunda División y la opción del ascenso estaba comenzando a ser una utopía. Arsenio da el salto desde el Fabril y reengancha al grupo, hasta el punto de que en la última jornada se jugaron el ascenso directo ante el Rayo Vallecano, valiéndole un empate a los madrileños, pero un gol de Beci dejó los puntos en Riazor y con ello la fiesta se instaló en las calles de A Coruña. El primer gran éxito en los banquillos del de Arteixo ya era una realidad y en tan solo 20 partidos. De esta manera, el Depor regresaba a la élite y Arsenio continuaba en el banquillo. En el primer curso logró salvar al equipo con el presupuesto más bajo de la categoría, pero en el segundo no pudo obrar un nuevo milagro.

### ASCENSOS DE CATEGORÍA CON DIFERENTES CLUBES

Tras lo acontecido, las partes deciden separar los caminos y Arsenio se marcha al Hércules, conjunto con el que logra el segundo ascenso a Primera División de su carrera, además de dejar a los alicantinos en quinta posición en su estreno en la élite, lo que es aún a día de hoy la mejor clasificación de la historia del club.

Su siguiente experiencia es en Zaragoza y en tierras mañas repite ascenso, el tercero de su trayectoria, siendo su siguiente reto en el Burgos, esta vez en Primera División, donde consiguió el reto de mantener la categoría. Posteriormente dirigió a un Elche CF al que dejó a las puertas de Primera, cuando pocos eran los que creían que aquella plantilla pudiese luchar en la parte alta de la clasificación de Segunda A.

En uno de los pocos sitios donde no tuvieron paciencia fue en Almería, pues Arsenio sufrió allí un cese en el curso 1980/1981, el único de su carrera.

### REGRESO AL BANQUILLO DE RIAZOR

Tras un año sabático regresó a casa, al Depor, para afrontar la campaña 1982/1983. Fue la del fatídico último encuentro ante el Rayo Vallecano. Al equipo coruñés le valía un empate, pero los nervios pudieron con el grupo y terminó cayendo por 1-2. Arsenio estuvo dos años más en el banquillo en los que el equipo continuó caminando por la Segunda División.

Su penúltimo periplo en la casa comienza en la campaña 1987/1988. Arsenio dirigía al Compostela, que trataba de crecer desde la Tercera División, pero Andrés García Yañez acude a él de manera casi desesperada para que volviese al Depor, pues el equipo estaba en zona de descenso a Segunda B



y cada vez a más lejos de la zona de salvación. Aceptó el reto y consiguió el objetivo. Fue el curso del famoso gol de Vicente en el tiempo de descuento de la última jornada ante el Racing de Santander.

### LLEGA LENDOIRO Y ARSENIO SE QUEDA EN EL DEPOR

Pocos días después de salvar la categoría de forma milagrosa, llega a la presidencia Augusto César Lendoiro. El club estaba al borde de la desaparición, pero la directiva no reprocha nada a nadie y comienza a trabajar. Su primera decisión es la continuidad de Arsenio en el banquillo. A partir de ahí, en el primer curso del nuevo proyecto, el Depor alcanza las semifinales de la Copa del Rey y solo un arbitraje descarado y premeditado en el encuentro de vuelta ante el Valladolid evitó que pudiese jugar la final y con ello lograr la clasificación automática para la Recopa de Europa, pues la final hubiese sido ante un Real Madrid que ya era campeón de liga y por lo tanto acudiría a la Copa de Europa.

**Reformas Coruña 2021, S.L.**

CONSTRUIAMOS IDEAS HACEMOS REALIDAD TUS SUEÑOS

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

**Ε113** 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



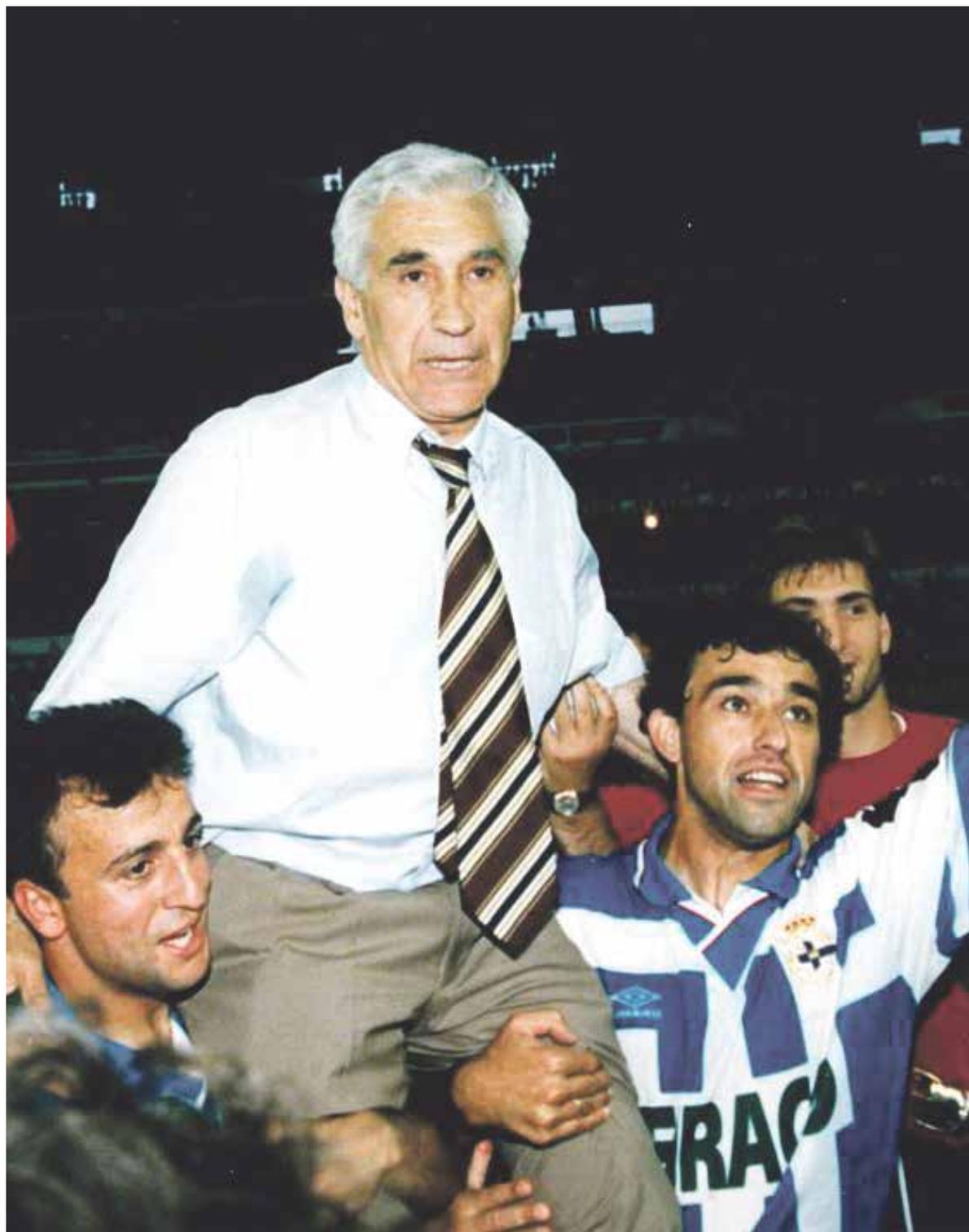
### EL ASCENSO A PRIMERA DE 1991

El ascenso a Primera era el gran objetivo, y el segundo año del proyecto Lendoiro estuvo muy cerca de llegar. El Depor, nuevamente con Arsenio en el banquillo, firma un gran último tramo de campeonato y se mete en la promoción, la cual juega ante el Tenerife, empatando sin goles en el Heliodoro Rodríguez López, jugándose todo en Riazor en el encuentro de vuelta. No pudo lograr el salto el equipo herculino, tras un gol en el minuto 13, después de un cabezazo de Eduardo que se estrelló en el larguero, rebotó en la espalda del portero Fernando y se introdujo en el arco coruñés.

Pero la gloria definitiva se palpaba que estaba muy cerca de llegar, y esta no se hizo esperar mucho más, ya que en el curso 1990/1991, el Depor regresó a Primera División, tras 18 años de letargo, en los que pasó incluso dos veces por la tercera categoría del fútbol nacional, ascendiendo en ambas en el primero de los intentos. Aquella tarde del 9 de junio, Riazor se quitó las meigas y vio como el equipo de Arsenio devolvía a la ciudad a la lucha con los mejores.

### ARSENIO SE RETIRA PERO LENDOIRO LE PIDE QUE REGRESE

Arsenio decide echarse a un lado tras conseguir la gloria y pasa a ser asesor del presidente, eso sí, pocos meses después, la historia se vuelve a repetir y debe salir de nuevo al rescate, comenzando lo que fue su último periplo como técnico del Depor. El equipo parecía muerto con Marco Antonio Boronat como técnico, pero Arsenio hace creer hasta el final a los jugadores y juntos lograron evitar el descenso directo primero, para posteriormente confirma en la promoción la continuidad en la categoría, tras derrotar al Betis, jugándose el segundo partido en el Villamarín, donde el Depor defendió con uñas y dientes el 2-1 del encuentro de ida, para con un empate sin tantos lograr lo que pocos meses antes parecía un imposible.



**revecar**  
**FACHADAS S.L.**

**AISLAMIENTO TÉRMICO  
DE FACHADAS**

**PINTURAS Y PEQUEÑAS  
REFORMAS**

**T. 636 645 601**  
[aislamentosrevecar3@gmail.com](mailto:aislamentosrevecar3@gmail.com)





### EL COMIENZO DE LA ÉPOCA DORADA

Y a partir de entonces comenzó la gran época dorada. El Depor da un salto de calidad importante en la plantilla de jugadores, pero como técnico, Lendoiro le pide a Arsenio que siga y este vuelve a aceptar el reto. Las cosas no pueden ir mejor desde el principio, pues nació ahí la época dorada más espectacular de la historia de un modesto en España. El equipo se sitúa en lo alto de la tabla y comienza a pelear de tú a tú con Madrid y Barça. Tan solo arbitrajes sibilinos impidieron que el Súper Depor ganase aquella liga, en la que terminó en tercera posición, por detrás de Barça y Real Madrid. El podio liguero significó la clasificación para competiciones europeas por primera vez en la historia del club. El curso siguiente fue el del penalti de Djuckic, otra liga en la que solo determinados árbitros impidieron el título deportivista, como se puede comprobar aún a día de hoy con imágenes de la época. Con todo, Arsenio ya advertía, que “ojo con la fiesta que nos la quitan de los fuñños”, en relación a la gran euforia que había en A Coruña en las semanas previas al fatídico desenlace ante el Valencia.

### Y LLEGÓ LA GLORIA MÁS ABSOLUTA

El primer título del Depor no pudo llegar en aquel mayo del 94, pero sí pudo hacerlo en junio de 1995. El equipo venía de realizar otro curso sensacional, quedando segundo en liga, y se plantó en el Bernabeu para jugar la final de Copa del Rey ante el Valencia. Los nuestros eran favoritos y fueron muy superiores, pero un arbitraje sibilino de García Aranda estuvo a punto de dar con todo en el traste. Fue la final de la gran tormenta, no pudiéndose terminar el sábado 24 de junio, suspendiéndose a falta de once minutos para el final con 1-1 en el marcador. En la reanudación, la historia la conocemos todos, gol de Alfredo al poco de ponerse el balón en juego y el título directo hacia A Coruña. Ese fue el último encuentro de los más de 500 que dirigió Arsenio en el banquillo de Riazor como técnico blanquiazul. Ahí decidió poner fin a su carrera deportiva, pero ojo, tuvo que hacer un último gran favor, pues unos meses después, Lorenzo Sanz, presidente del Real Madrid, le pidió que le echase una mano y el "zorro de Arteixo" aceptó con la condición de que tan solo fuese hasta el término de esa campaña 95/96.

Así transcurrió la brillante carrera del mito deportivista, quién falleció el pasado 5 de mayo a los 92 años de edad, recibiendo una despedida multitudinaria por parte de la ciudad de A Coruña y de todo el deportivismo. “Non hai Depor sen Arsenio” y así seguirá siendo, pues una leyenda nunca se va. Continúe guiándonos maestro, ahora brillando entre las estrellas del cielo que se ganó.



#### FICHA TÉCNICA

**Arsenio Iglesias Pardo**

24/12/1930

Arteixo (A Coruña)

**Apodos:**

- “El zorro de Arteixo”

- “El Brujo de Arteixo”

**Partidos dirigidos al Depor:**

- 568

**Títulos:**

- Campeón Copa del Rey (1995)

**Trayectoria como entrenador:**

- Fabril Deportivo

- RC Deportivo

- Hércules CF

- Real Zaragoza

- Burgos CF

- Elche CF

- AD Almería

- RC Deportivo

- SD Compostela

- RC Deportivo

- Real Madrid CF

**PIROTECNIA**  
Ricardo Resúa, S.L.

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

629 755 405  
629 755 406

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

www.cerrajerosencoruna.es • CERRAJERÍA • Urgencias: 659 732 278

Duplicado de llaves y mandos,  
venta de cerraduras y cilindros,  
igualamientos y amaestramientos,  
afilado de cuchillos y tijeras,  
reparación de calzado...  
Apertura de puertas, cajas fuertes y portales.

**PANTUFLAS**

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

**24 HORAS**



# Casa Pepito

Restaurante  
Café  
Bar



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

*Especialidades de la casa:*

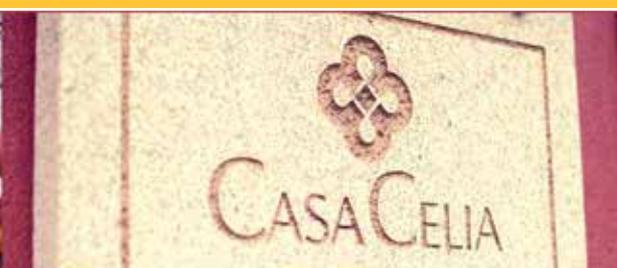
*Callos, Carne asada, Bacalao Pepito y Rape cazuela*

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

☎ 881 062 725    📞 663 813 447    📷 📘 comeencasapepito



# DEPORTE Y SALUD



**COCINA CASERA  
Y TRADICIONAL  
DESDE 1938**

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

**Construcciones  
Veiras y ferro**

**CONSTRUCCIONES Y REFORMAS EN GENERAL**

☎ 981 029 256 ☎ 664 526 162

✉ antonioveiras@hotmail.com

📍 C/Alicante, 4 Bajo - MEICENDE - Arteixo



**REFORMAS Y RENOVABLES**

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

☎ 666 486 689 ☎ 981 069 840 ✉ pichingestion@gmail.com

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





## IMPORTANCIA Y BENEFICIOS DE UN BUEN CALENTAMIENTO

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

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

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

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

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

El calentamiento general se utiliza para poner en funcionamiento la mayor

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

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

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

A todos los ejercicios que hagamos dentro de un calentamiento, es aconsejable acompañarlos con distintos estiramientos para hacer que los músculos y tendones alcancen su mayor grado de amplitud y de rango de movimiento. Una de las preguntas más frecuentes que surge cuando diseñamos una rutina de calentamiento es cuál debe ser la duración del mismo. Esto es relativo, puesto que, dependiendo de la actividad, el calentamiento tendrá una duración u otra. Sin embargo, y en términos generales, una rutina de calentamiento cercana a los 10-15 minutos sería la ideal.



*Virsula Cacharrón*  
quiromasaje

Síguenos en



Cortaduría, 7 15001 A Coruña

608 001 141



## LAS LESIONES MÁS FRECUENTES ENTRE LOS CORREDORES

**E**n la actualidad, la preocupación por cambiar nuestros hábitos diarios y comenzar a llevar un estilo de vida sana ha crecido. Es por eso que cada vez más la población se anima con la práctica del ejercicio físico, y una de las actividades con más popularidad es salir a correr, o lo que muchos llaman 'running'.

Pero, aunque parezca relativamente sencillo, calzarse unas zapatillas y comenzar a correr puede ser ciertamente peligroso si no se toman precauciones (como un buen calentamiento, por ejemplo), puesto que **incrementa el riesgo de padecer una lesión**. A continuación, les voy a explicar cuáles son las dolencias más comunes entre los corredores:

### PERIOSTITIS TIBIAL

Su principal causa es el impacto que provoca el correr y trotar sobre las piernas, debido en parte a una mala postura o una técnica de carrera inadecuada. Se manifiesta en forma de intenso dolor sobre las espinillas y la cara interna de la tibia.

### RODILLA DEL CORREDOR

Se debe, entre muchas otras cosas, a un sobreesfuerzo, a una rodilla desa-

lineada e incluso al padecimiento del síndrome de pies planos. Es una de las lesiones más comunes, en las que la presencia de un fuerte dolor en el centro de la rodilla o en la zona externa de la misma, es su señal de identidad. Dicho dolor también puede extenderse hacia el muslo o la espinilla.

### Fascitis plantar

Este tipo de lesión se caracteriza por una fuerte inflamación de la plante del pie, en su zona próxima al talón. Es muy molesta y puede venir propiciada por el uso de unas zapatillas inadecuadas para nuestra forma de correr.

### ESGUINCE DE TOBILLO

El esguince de tobillo es una de las lesiones que mayor presencia tiene ya no solo en corredores, sino en cualquier persona que practique otro tipo de deporte.

Es muy fácil de identificar, puesto que tras producirse surge un fuerte dolor en el área afectada, la cual se hincha rápidamente y puede dar lugar a un hematoma. Practicar ejercicio en superficies irregulares o terrenos resbaladizos puede desembocar en este tipo de lesión.

Como hemos dicho al principio, estas son solo las más usuales. A ellas podemos sumarles otras como la Tendinitis rotuliana, roturas fibrilares, etc.



**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

## Panadería M. COBOS



ESPECIALIDADES:  
Empanada Gallega  
Bollería de todo tipo  
Tortas de Anís  
Tartas caseras  
Torta Roscón

981 620 973

Rosalía de Castro, 4 Bajo izqda. 15160 FONTÁN - SADA



## CERVECERIA AMIZAR

TAPAS · RACIONES  
A DOMICILIO CON APLICACIÓN "XA VOU"  
T. 881 92 20 68

f Amizar Las Conchiñas

C/ Barcelona, 26. Mercado de las Conchiñas local 16. A Coruña

## 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



## 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)



**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