

CORUÑA SPORT

EDICIÓN

TIME

EL PERIÓDICO DEL PARTIDO

BORRÓN Y ...



CUENTA NUEVA

RUA GALERA 24

PCLR
Peculiar
 Puro Producto
 A CORUÑA

RUA BARRERA 23

INTENSO
 43° 22' 37.18" N | 8° 23' 58.82" W
 MAD 20.18
 ✈
 A CORUÑA

RUA GALERA 17

COMIDA QUE HABLA
 EST-2021
charlatán
 Coruña

 A CORUÑA

RUA GALERA 21

Galera
 ULTRAMARINOS
 A CORUÑA



El Cristal de San Roque
calidade



**VEN A COMER Y DISFRUTA DE LAS MEJORES
VISTAS DE A CORUÑA**



NUEVA GERENCIA

**Avda. San Roque de Afuera, 11
15011 A Coruña - España**

Reservas: + 981 148 738 - 622 392 974

 **cristal_de_san_roque**

VISITANOS

COLABORADORES	6
RC DEPORTIVO	11
FÚTBOL	26
POLIDEPORTIVO	33
DEPORTE Y SALUD	43
PASATIEMPOS	46

EDITORIAL

“Fin de ciclo”

El mes de junio terminó por destapar la caja de los truenos en el RC Deportivo. Fue caer derrotado el equipo en Castellón en el play off de ascenso y comenzar un periodo de acontecimientos que lo único que dejaron claro es que se volvió a fallar en la planificación de un curso que terminó justo como se esperaba desde meses antes del fiasco final. Por si fuera poco, la falta de comunicación desde la entidad y la ausencia de un proyecto definido provocó el hartazgo de una afición modélica, pero que ya no está dispuesta a dejarse tomar más el pelo a cambio de nada. Y lo peor de todo, todo el mundo tenía más que asimilado el fracaso, pero a la vez una ilusión generada por lo que podía venir, pues tras la llegada de Rubén de la Barrera a dos jornadas del final, su filosofía convenció totalmente y la parroquia herculina ya esperaba a la planificación de la nueva campaña con la tranquilidad de que un hombre que conoce bien la casa y con las ideas claras estaba al mando del equipo. Su apuesta por la cantera era otro tema que tenía muy conforme a los aficionados. Pero de la noche a la mañana y cuando nadie lo esperaba comenzó la pesadilla. El consejo de administración se marchó, algo lógico, tras el estrepitoso desastre desde que tomaron posesión, pero lo grave es que ese mismo día el club prescindió de Rubén, un mes después de contratarlo. Ahí se fue al garete la comunión que parecía haber llegado entre club y grada. Aún por encima, desde que todo eso sucedió, nadie desde el Depor dio la más mínima explicación, los días pasaron y no hubo noticias de nada, lo que llevo a la masa social a convocar una manifestación. El cabreo es absoluto y esperemos que desde el club comiencen a preocuparse por cuidar a su gente. El 17 de julio llegará una nueva directiva, esperemos que la dejen trabajar en libertad y sobre todo, que ésta se comunique con la gente de una manera más adecuada que su predecesora.

Mirando a lo estrictamente deportivo, no creo que el equipo necesite un lavado de cara profundo, hay gente en plantilla de un nivel muy alto, esperemos que Imanol Idiákez entre con buen pie en el vestuario y sepa sacar lo mejor de él. Con todo, es evidente que al Depor tienen que llegar refuerzos, pero no una infinidad, se trata de hacerse con gente diferencial en la liga, tres o cuatro jugadores, no muchos más, algo para lo que el Depor tiene capacidad de sobra, veremos ahora si el nuevo director deportivo, Fernando Soriano, tiene suerte, saca esa varita mágica que lo hizo triunfar en Ibiza y repite la historia como blanquiazul. Tiene ilusión, es una persona de fútbol y por primera vez en mucho tiempo da la sensación de que al menos nuestro club no está dejado de la mano de dios en un puesto determinante. El tiempo dirá si es o no el adecuado. Por el momento, su primera gran misión consistió en traer al nuevo mánager y no es que tuviera muchos adeptos en su decisión. No debe darle importancia por ahora, pues Riazor estará feliz si hay una buena organización de club y llegan los resultados.

Álvaro Aldrey

STAFF



EDITA

JL PUBLICACIONES S.L.

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

ATENCIÓN AL CLIENTE

☎ 881 124 648

☎ 698 140 808

E-MAIL: INFO@JLPUBLICACIONES.COM

WEB: WWW.JLPUBLICACIONES.COM

DIRECCIÓN

JOSÉ LUIS FERNÁNDEZ

REDACCIÓN

ÁLVARO ALDREY

DISEÑO Y MAQUETACIÓN

ANDRÉE MONTESINOS

OSCAR MARTÍNEZ

PUBLICIDAD

M^a 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

Síguenos en www.galiciasport.com y en las Redes Sociales:



Mesón
TAPAS
ôbo

1^{er} Premio Nacional
de tortilla de patata

COMIDA Y POSTRES CASEROS EN
EL MESÓN DE TODA LA VIDA

981 927 237

www.mesonobo.es

mesonobo@hotmail.com

Menéndez Pelayo, 18 - A Coruña





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!**



DEL 3 AL 28 DE JULIO

campamento deportivo
CORUÑA BALANCE



CORUÑA BALANCE

ACTIVIDADES

Piscina, Kárate, Pádel ...
Cada día una actividad
diferente deportiva o
lúdica

HORARIO

Lunes a Viernes
de 9:00 a 14:00

COMEDOR

Opcional por 12€/día

PRECIOS

1 semana: 120€
2 semanas: 225€
3 semanas: 315€
4 semanas: 390€

Plazas limitadas!

OFERTA
4 semanas
360€*

INSCRIPCIÓN Y CONTACTO

TLF: 636 36 28 36 | campamentoscoruna@hotmail.com | WWW.CAMPAMENTOSCORUNA.COM

PRÁCTICA DE LA TÉCNICA EN FÚTBOL DE MANERA LÚDICA

VI CAMPUS DE FÚTBOL DONATO

2 SEMANAS: del 17 al 21 y del 24 al 28 de JULIO



LIGA INTERNA
DE 9:00 A 14:00 H.
INSTALACIONES
DEPORTIVAS DE ELVIÑA
PLAZAS LIMITADAS

105€ | **205€**
precio por 1 semana | por 2 semanas

OFERTA
190€
por 2 semanas*

INSCRIPCIONES

Tlf: **636 362 836**
campamentoscoruna@hotmail.com

www.campamentoscoruna.com

JORGE URIACH

"Nuevo proyecto o más de lo mismo"

Este periódico deportivo se publica, como es sabido, de manera impresa y también digital desde hace bastantes años y desde sus inicios tengo la ocasión de expresar libremente mi opinión a través de esta columna. Pues bien, en los últimos cuatro años se me hace difícil recordar algún comentario con cierto éxito referente al Deportivo. No tan solo esto, creo que es el peor momento de la historia del club, si acaso resaltar como algo muy importante que el presidente de ABANCA decidió afrontar la deuda de la entidad y de esta manera evitar males todavía mayores para el Deportivo y el deportivismo. Esto contrasta y llama la atención, cuando hace pocos días el corazón blanquiazul, que son las peñas, con todo la razón y cansados de una gestión nefasta, se han manifestado exigiendo transparencia al accionista mayoritario, ya que el descalabro futbolístico es difícil de superar. Proyectos carentes de criterio, incluyendo entrenadores, por cierto, el cese del último con nocturnidad y alevosía, fichajes desafortunados, consejos de administración defenestrados, el director de la cantera con un contrato a punto de firmar, sin ser renovado finalmente cuando el fútbol base está en un gran momento, eso sí, sin contar para el primer equipo, etc, etc, etc.

Después, se anuncian dos nuevos consejeros, Carlos Ballesta y Álex Bergantiños, ¿se van a tener en cuenta sus consejos? Y ahora toca un nuevo proyecto, director deportivo, entrenador, ayudantes del nuevo entrenador, director general... ¿Les parecen ilusionantes a nuestros lectores? A los que vienen a estos cargos seguro que les causa satisfacción. Parece ser y es evidente que son muy importantes sus currículums a la hora de ser contratados, es lógico, aunque estoy segurísimo que ese histórico laboral se multiplicará por mucho cuando añadan su estancia en el Deportivo. En definitiva, no nos entienden, hace años que no nos entienden, aunque lo más importante es que el Depor sigue vivo y lo seguirá estando.

En el tema meramente futbolístico, buen fichaje el de Paris Adot, creo que aportará bastante, aunque aquí ya nunca se sabe, y en cuanto al grupo, digamos norte, pues tan difícil como siempre, pues no nos engañemos, el Deportivo debe ascender de primero, pues ya sabemos de qué va esto si no lo hace de esa forma o así me lo parece...



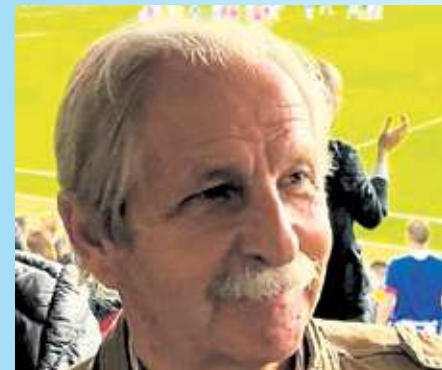
FERNANDO BLANCO

"Borrón y cuenta nueva"

Después del fracaso que se obtuvo la temporada pasada, cuando todas las ilusiones estaban depositadas en el ascenso, pues la verdad que ahora mismo tengo cierta confianza en que la situación se pueda revertir en el nuevo curso. Quizás lo mejor sea lo que va a suceder en pocas semanas, es decir, que venga un consejo nuevo, ya que el anterior no acertó en la fórmula en lo referente al tema deportivo. Ellos dimitieron y a la vez quisieron dejarle las manos limpias al nuevo consejo. De ahí que la propiedad haya prescindido también de Rubén como entrenador y de Fran como director de cantera, ojo, no digo que haya sido lo correcto, pero se ve que desde ABANCA se quiere hacer un borrón y cuenta nueva.

Se comenzará de cero con un nuevo entrenador, con un nuevo secretario técnico y un nuevo director deportivo, el Depor está ahora mismo contratando gente con experiencia, haciendo los primeros fichajes y lo difícil está en acertar. Quedan pocos días para comenzar la pretemporada y vamos un poco a remolque en el tema fichajes, por la situación que vivió el club en el mes de junio. Llegó Fernando Soriano, como decíamos se está contratando gente con experiencia, ahora también tiene que acompañar un poco la suerte. Lo hizo bien en el Ibiza y ahora aquí en el Depor, el equipo necesita retoques. Se ha fichado a Paris Adot, se habla de Rodri y bueno, yo creo que se están dando los pasos adecuados. Quizás lo más importante es acertar de cara al gol, la baja de Quiles es muy sensible. Sabemos todo el mundo que el gol hay que pagarlo, pero también tener la certeza de acertar. Ya hemos visto el fracaso que tuvimos con Arturo. Yo espero que en este mercado se acierte, sea Rodri o sea quién sea.

La portería está bien cubierta, con dos porteros de lo mejor, hay centrales con buen nivel, con el fichaje de Paris para el lateral se cubre el flanco diestro con él y Trilli, quizás falte gente para el medio del campo con garra y fuerza, que sepa disputar las segundas jugadas, los balones divididos, pues esa fue una carencia que tuvimos la pasada temporada. Si el Depor se hace con esa pieza en la medular y si arriba se encuentra el jugador idóneo, pues yo creo que con las bandas que hay, contando a la cantera, a Yeremay y a Mella, pues yo creo que hay mucho avanzado.



INSDMACOR, S.L.
INSTALACIÓN DE MADERA CORUÑA

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

www.instalaciondemadera.com



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



RAÚL INFANTE

"Señores de la banca, hagan un Depor grande"

Empieza una nueva temporada que esperemos que sea mejor que las anteriores, las cuales tanto nos hicieron sufrir, tras la mala organización de una empresa que se hizo dueña de este club y que por el momento solo está consiguiendo desprestigiarlo, además de desprestigiar también a la ciudad y por supuesto a ella misma.

Señor Soriano, pusieron en sus manos organizar este club, esperemos que lo haga sin tapujos, hay dinero en sus mandatarios, ya que como sabe toda la sociedad, esa empresa que es dueña del Depor tiene año tras año un superávit de unos cuantos millones. Creo que para levantar algo que está destrozado y a parte debe dinero, si no ponen de manera urgente material para trabajar en ello, los del banco no cobrarán nunca y veo al club en peligro.

Por favor, señor Soriano, no vuelva a caer en el error de sus predecesores en el puesto, no fiche jugadores que los echan a patadas de otros clubes y que nunca superan a los que tenemos en la casa. Creo, en mi modesta opinión, que hay que fichar solo tres o cuatro futbolistas que estén contrastados, para eso es para lo que hay que gastar el dinero.

Señores de la banca, saben ustedes que esta afición y la mayoría de los habitantes de esta ciudad solo hablan de la mala gestión de la banca y de la cobardía por no dar explicaciones a la gente que quiere a este club. Esperemos que este año sea el año de la solución, por favor, mójense de una vez y dejen los cuentos.

El Fabril viene de realizar una gran campaña y debutará en Segunda RFEF, ya le pisa los talones al primer equipo, esperemos que no estropeen a esta generación y apuesten de una vez por la cantera, que estamos en el tercer escalón del fútbol nacional, a ver si se enteran de una vez por todas, que el propio filial jugó al menos cuatro play off a la categoría de plata, imagínense el ridículo que están haciendo.

Mirando al fútbol femenino, aquí pienso que se están haciendo bastante mejor las cosas, hicieron una gran temporada y ahora renovaron a la mayoría de jugadoras importantes y llegaron al Depor otras futbolistas de mucho calado, como la centrocampista Laurina, que pienso que junto con Henar pueden formar un medio campo terrorífico para la categoría.

En definitiva, señores de la banca, por favor, tómense esto en serio y hagan un Depor grande y de esa forma se harán grandes ustedes en una ciudad agradecida como la nuestra.



JORDI URIACH JR.

"La casa del terror"

Tras la catástrofe acontecida en Castalia hace unas semanas, se abre un proceso de reflexión con bastantes dudas y que me tomo el permiso de compartir en voz alta.

Tengo dudas de si nos hemos instalado en un clima de autodestrucción continua, de si nuestro nivel de exigencia e impaciencia con el Depor es demasiado alto o incluso dudo de si la presión social sometida al equipo e institución está influyendo de manera negativa. Una vez expuestas esas dudas, encuentro las siguientes respuestas. Renovación de Borja Jiménez sin confianza alguna. Contratación inexplicable de Óscar Cano. Mercado de invierno con jugadores que han estado prácticamente inéditos y no han aportado absolutamente nada. Repesca de Rubén de la Barrera para un puñado de partidos y su correspondiente destitución en pocas semanas. No renovación de Fran. Y podríamos seguir en una lista interminable de un sin sentido constante en la casa blanquiazul.

Si pongo en un lado de la balanza mis dudas y en la otra mis respuestas, se inclina claramente a una lamentable gestión. Por si fuera poco, se procede a la contratación a través de una auditoría externa del nuevo director deportivo, Fernando Soriano. El Depor actual está sometido a una rueda continua de intereses.

Desde la contratación de un nuevo director deportivo hasta las incorporaciones posteriores que se están sucediendo, que recuerdan mas a un Ibiza Mix que a lo que necesita la entidad realmente.

Tenemos nuevo entrenador, Imanol Idiákez. La afición no puede elegir a un entrenador, nadie duda semejante obviedad, pero después de tantas desilusiones y errores, estoy convencido que hay decisiones importantes en la que se debe escuchar el sentir y latir de la gente. Por desgracia, el sentimiento de la afición ha pasado a un segundo plano. Otro error de bulto de los dirigentes y que tarde o temprano pagarán muy caro, tanto en el Depor como en el resto de clubes del fútbol nacional.

Se desconoce el tiempo que se puede sostener esta situación y la viabilidad del proyecto a medio plazo, es toda una incógnita, pero lo que sí sabemos a ciencia cierta es que los fieles estarán de nuevo haciendo cola en Paseo de la Habana en unos días a pesar de TODOS.



VEN Y SALTA SIN PARAR

JUST KEEP JUMPING

CLIMB WALL



INDOOR TRAMPOLINE PARK

RESERVA YA TUS ENTRADAS EN www.urbanplanetjump.es/oleiros

CENTRO COMERCIAL PARQUE OLEIROS





MOBILIARIO URBANO



REVESTIMIENTOS Y FABRICACIÓN DE PISCINAS ENTERRADAS O SUPERFICIE



PARQUES INFANTILES



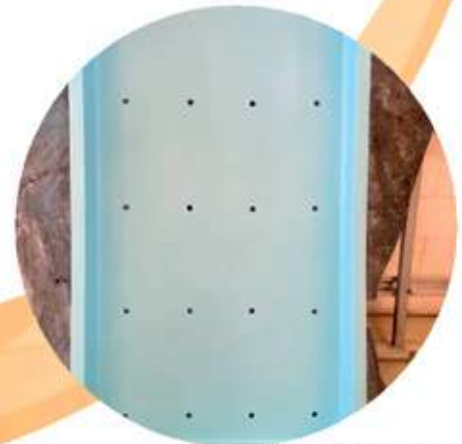
Policor
POLIESTER CORUÑA S.L.



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



+34 881 968 915



policor@policor.es

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

OÍR & ENTENDER

TE CAMBIA LA VIDA



1 Bien!

2 Mejor...

¡Genial!

3

cuidamos de tí, cuidamos tus oídos

AUDIAS
instituto auditivo

www.audias.es | audias@audias.es

Avenida Finisterre 302
15010 A Coruña
Tel. 981 925 367

Avenida Rubine 18
15004 A Coruña
Tel. 881 927 192

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

Rúa Ecuador 83
36203 Vigo
Tel. 986 044 600

Ctra. Castilla 118
15404 Ferrol
Tel. 981 397 607



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



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



Tienda DELICATESSEN



Embutidos premium . comida preparada cada día .



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



O Sabor da Terra

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

O Sabor da Terra

Productos Artesanales de la Aldea,
Empanadillas y Empanadas de Bergondo,
Pan de Laracha, vinos cosecheros y

Mucho más en un cachiño de la ciudad Coruñesa

Praza Mestre Mateo, 5 - A CORUÑA ☎ 655 648 338

cachiño13@gmail.com

@Cachinosabor



AGASALLOS DA TERRA



C/Rafael Alberti, 33
15008 - A Coruña

T. 636 000 777

agasallosdaterra@gmail.com Agasallosdaterra



“O MELLOR DA NOSA TERRA”

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



TORMENTA TRAS LA DERROTA EN CASTELLÓN

Los cambios están siendo absolutos en el Depor y la afición fue perdiendo la paciencia ante la falta de comunicación por parte de la entidad.

Comenzó el cuarto proyecto del Deportivo fuera del fútbol profesional y lo hizo con cambios significativos una vez más. La derrota ante el Castellón en las semifinales del play off de ascenso confirmó un nuevo fracaso, tras una temporada regular insuficiente y que dejó al equipo en el cuarto lugar de la tabla, no teniendo opciones de ascenso directo desde un mes antes de que la liga llegase a su fin. Hasta tres entrenadores pasaron por el Depor en la campaña, lo que habla por sí solo sobre cómo fueron las cosas en el día a día. Comenzaba Borja Jiménez, quien después de no conseguir el objetivo en la temporada 2021/2022, tras una segunda vuelta para olvidar y un play off en el que la moneda salió cruz, estaba ya muy discutido. Un mal inicio fue suficiente para que todo explotase y en la jornada 7 fue su último encuentro dirigiendo al equipo. Doce puntos de veintiuno ya comenzaba a ser un problema, pero lo peor eran las malas sensaciones del equipo, lo que ya sucediera en la segunda mitad de la campaña anterior. Parte de la grada ya no estaba con él, aunque hay que dejar claro también que hubo gente que creía que sí era el entrenador adecuado para el club y que tendría que haber continuado, ya que aún había margen para que llegasen las buenas sensaciones.

ÓSCAR CANO FUE EL ELEGIDO PARA RELEVAR A BORJA

Y a rey muerto, rey puesto, llegando su sustituto horas después. Óscar Cano fue el elegido y aquí sí que no hubo discusión. El equipo no se encontró fuera de casa en ningún momento y en Riazor tampoco es que los números fuesen inmaculados, haciendo el equipo encuentros horribles ante Castilla, Alcorcón o Cultural Leonesa. Los gritos de Cano dimisión se escucharon desde muchas semanas antes de que llegase un cese anunciado. Sus ruedas de prensa infames y siempre echando balones fuera tras un pinchazo del equipo no ayudaron mucho a calmar los ánimos hacia su persona, convirtiéndose, sin duda y por méritos propios, en el técnico más abucheado por Riazor en las últimas décadas. No se llegó ni a despedir en rueda de prensa cuando fue justamente cesado a dos jornadas del final, tras un nuevo ridículo del equipo, que vio como el Linares remontaba un 0-2 en la segunda mitad. Con eso ya se dice todo sobre la división absoluta entre técnico y afición. Su despido tenía que haber llegado mucho antes, pero la secretaría técnica liderada por Carlos Rosende lo aguantó hasta que se lo permitieron desde esferas mayores. Todo ello también ayudó a la salida del club tanto del propio Rosende, como de su segundo de a bordo, Juan Jiménez.

RESTAURANTE · CERVECERÍA

Torre Internacional

PARRILLA · RACIONES · PLANCHA

RESERVAS
881 968 627

Av. Navarra, 53 · 15002 A Coruña

ESCANEA NUESTRA CARTA



LLEGA RUBÉN DE LA BARRERA

El Depor trajo a Rubén de la Barrera, quién finiquitó el curso con cuatro puntos de seis posibles, encarando posteriormente el play off. En el encuentro de ida, 1-0, para el Depor, en el de vuelta 4-3 para el Castellón y pasaron los de la comarca de La Plana por haber quedado mejor clasificados en la fase regular. El Depor continuaba así una temporada más en el tercer escalón del fútbol nacional, lo que desató la tormenta absoluta y quizás cuando la afición más tranquila estaba, pensando ya en un nuevo proyecto liderado por una persona de la casa como Rubén y que conoce a la perfección la cantera.

DIMITE LA DIRECTIVA Y NO CUENTAN CON RUBÉN

Tres días después de la derrota en el play off, la directiva liderada por Antonio Couceiro dimitió en bloque, alegando que lo hacía para no entorpecer un proceso de cambios que había ordenado la propiedad. Todo esto se supo por un comunicado del club, pues nadie más dio explicaciones públicamente. A la vez que la directiva dejaba el club, la entidad, a través del director general, David Villasuso, le entregaba a De la Barrera su carta de despido y le comunicaba que no seguiría en el club. Si la situación ya era esperpéntica, tras haberlo traído al club semanas antes, ya no digamos si a ello le añadimos que el técnico no fue llamado a la sede del Depor en Plaza de Pontevedra, sino que Villasuso se desplazó hasta la localidad vecina de Betanzos, donde estaba cenando el técnico con algunos de los miembros de su staff.

LA GENTE SE ECHÓ A LA CALLE POR EL PASOTISMO DEL CLUB

Tras días y días sin dar explicaciones ni señales de vida nadie del club y tras convocar una junta de accionistas de manera telemática y a las 11 de la mañana del próximo 17 de julio, la afición perdió la paciencia por completo y decidió echarse a la calle exigiendo respeto, después de una iniciativa liderada por Riazor Blues, Old Faces y la Federación de Peñas. De esta manera, la tarde del 29 de junio se reunió el deportivismo para una manifestación que recorrió desde la sede del club en Plaza de Pontevedra, hasta la sede de Abanca en Rúa Nova. Los cánticos fueron de todo tipo y la afición dejó claro que jugar con esta entidad no es una broma en una ciudad como A Coruña. Y es que una cosa es que Abanca sea la máxima accionista y otra muy diferente que no tenga que dar noticias al resto de accionistas y a los socios que pagan cada año su carnet, pues esto es fútbol, no una fábrica de pescado o empresas como las que Abanca está acostumbrada a gestionar.

SORIANO NUEVO DIRECTOR DEPORTIVO

La única noticia que hubo en el Depor antes del día 29 de junio fue la del fichaje de Fernando Soriano como director deportivo, sin más, a través de un comunicado en la página oficial del club, además de que Álex Bergantiños dejaba el fútbol, para pasar a ser consejero, junto con otro ex jugador, en este caso Carlos Ballesta, también ex técnico del Fabril y segundo técnico en el primer equipo en la época dorada liderada por Arsenio.

Posteriormente al día 29 llegaron más noticias, todas ellas sin dar nadie la cara y a través de comunicados por la web. La elección del nuevo entrenador estaba en el foco de la polémica y con la llegada de Imanol Idiakez se desató la tormenta. El vasco comenzó ya con mal pie en A Coruña sin haberse sentado siquiera en el banquillo. Su currículum en los últimos años, con

ceses en Zaragoza y Leganés, son losas muy complicadas de superar para una afición harta de dar confianza a proyectos que no ofrecen ninguna garantía de primeras. Son muchos años de sufrimiento y eso es también lo que tiene que entender el bueno de Imanol, pues seguro que a poco que se esfuerce se gana el cariño de una gente que solo exige seriedad y trabajo sobre cimientos, como desmóstró en tantas ocasiones a lo largo de los años.

MAXIMO BENATTI NUEVO DIRECTOR GENERAL

El mismo día en el que se conoció el fichaje de Idiakez como entrenador del Depor, también se hacía oficial un secreto a voces, pues Massimo Benassi, quien llegó el pasado curso a la casa desde el Ibiza, se hacía cargo de la dirección general del club, puesto que venía desenvolviendo David Villasuso. A su vez, el club también hacía oficial que David sería propuesto para consejero en la junta del día 17 de julio, o lo que es lo mismo, será consejero nuevamente a partir de esa fecha, pues Abanca tiene la mayoría de las acciones en las diferentes votaciones. De esta manera, será el único miembro de la anterior junta directiva que se mantenga en la nueva, de la que ya se conocen tres integrantes, pues como relatamos anteriormente, también Carlos Ballesta y Álex Bergantiños dieron su OK para estar presentes en el nuevo consejo de administración. Son épocas de muchos cambios y ahora toca hacer un guiño a la afición y reconciliarse con ella de manera definitiva. Son el mayor activo del club y una vez más no volverán a fallar. Nadie puede exigir un ascenso, pero sí tener un mínimo de seriedad para intentar llegar a él.



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



CON FERNANDO SORIANO SE INICIÓ UNA NUEVA ERA

El maño llegó como director deportivo y con la misión de devolver al Depor al fútbol profesional.

Decía Antonio Couceiro, presidente de la entidad hasta hace unas cuantas semanas, que el club no ficharía un director deportivo hasta el regreso al fútbol profesional. Dos cursos después de todo aquello, los planes parecen haber cambiado en casa Depor, pues la lógica por fin se impuso y llegó a la casa un profesional para un puesto de una importancia máxima en el fútbol de hoy en día, más aún si en la directiva no hay ni un solo miembro que proceda del complejo mundo del fútbol, como era el caso de la junta presidida por Couceiro.

Tras dos fracasos estrepitosos, en los que la parcela deportiva estuvo en manos de la secretaría técnica de manera incomprensible, llegó a A Coruña un Fernando Soriano que en su último proyecto triunfó, tras ser capaz de llevar al Ibiza a Segunda División por primera vez en su historia, además de mantenerlo al curso siguiente en la categoría de plata de forma bastante holgada. En el Depor se le pide lo mismo, eso sí, la presión va a ser mayor, pues

hablamos de un auténtico trasatlántico del fútbol nacional. En el Ibiza, las prisas por subir eran una evidencia en Amadeo Salvo, presidente del cuadro celeste, pero el máximo mandatario siempre tuvo claro que Soriano sabía de fútbol y que era su hombre. Juntos caminaron durante cuatro temporadas, las mejores de la joven entidad.

Fernando es un auténtico apagafuegos y ya en Almería pasó del campo al banquillo de manera inmediata, haciéndose cargo del equipo en las últimas cuatro jornadas de un complicadísimo curso 2015/2016, aceptando la propuesta del presidente Alfonso García Gabarrón. De esta forma dejó el brazalete de capitán, para substituir a Néstor Gorosito, consiguiendo la permanencia, tras dos triunfos y dos empates.

Ahora llega a un proyecto de un club herido, pero con una ilusión muy grande por regresar al sitio que le corresponde por historia y palmarés. Los precedentes le avalan y ojalá que en A Coruña vuelva a dar otra lección magistral.

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





IMANOL IDIAKEZ FUE EL ELEGIDO PARA EL BANQUILLO

El fichaje del vasco fue criticado por gran parte de una afición que nunca entendió el cese de Rubén.

El cese de Rubén de la Barrera como técnico del Depor cogió por sorpresa a prácticamente todo el deportivismo. El entrenador coruñés fue despedido por no lograr el objetivo del ascenso, o al menos esa es la excusa que le dieron, ridícula y de querer tomar por tontos a los aficionados, pues como todos saben a estas alturas, estuvo en la casa dos partidos de liga y otros dos de play off. Lo que no se esperaba es el que perpetró semejante esperpento es que la afición se fuese a poner de parte del que era su entrenador, y además hasta límites insospechados. Y es que su proyecto y conocimiento de la casa convencía plenamente y la ilusión ya estaba patente, incluso ya pocas horas después de la derrota en Castellón. Pero tres días después, los encargados de tomar decisiones decidieron dinamitar el club por completo y Rubén dejó casa Depor por segunda vez y de manera muy similar a la primera.

A partir de ahí, la patata caliente del banquillo de Riazor ya iba a ser para valientes, pues viniese quién viniese, el daño moral a la afición ya

estaba hecho y ésta estaba claro que no iba a tragar con ruedas de molino. Sonaron muchos nombres, pero desde que se filtró que sería Idiákez el elegido, las críticas fueron absolutamente feroces. Sus dos últimas aventuras en Zaragoza y Leganés no ayudaron a calmar los ánimos. Y es que casi da igual quién llegase, desde la misma salida de Rubén, nadie iba a caer con buen pie de primeras.

Idiákez aceptó este reto y ahora debe entender que en A Coruña nadie tiene absolutamente nada contra él, simplemente todo esto vino provocado por una situación surrealista en el club, la enésima en los últimos años, en la que él no tiene culpa alguna. Pero no olvidemos que esto es fútbol y si los resultados comienzan a llegar, pasas de villano a héroe en cuestión de pocas semanas. Toca confiar en un entrenador con unos grandes conocimientos, que trabajó con gente como Emery y que se va a dejar la vida por nuestro club.



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 17 DE JULIO LLEGARÁ UN NUEVO PRESIDENTE A LA ENTIDAD

La propiedad decidió dar un vuelco a todo y Antonio Couceiro y su junta directiva se echaron a un lado.

La directiva del RC Deportivo volverá a cambiar por quinta vez en los últimos 9 años, lo que habla claro sobre cómo fueron las cosas desde entonces. Pero al contrario que hasta enero del año 2020, aquí los accionistas tienen poco o nada que decir, ya que en aquel momento, Fernando Vidal decidió que la solución a los problemas era regalar el club a Abanca, como si no existiese ninguna alternativa a semejante locura. El relato caló en el gran accionista y sin que el pequeño pudiese hacer nada, pese a ser mayoría en número de personas, el Depor cayó en manos de un banco, y lo peor, poco menos que a cambio de nada.

La gestión de Vidal y de Tino Fernández fue sumamente horrorosa desde que llegaron de la mano al club en el año 2014, a través del populismo barato, apoyado por medios de comunicación que no sabían ni por dónde andaban y tras hacer ambos campaña con absurdos en un autobús descapotable. No fueron tantos los que le compraron el relato, pero allí estaban los peces gordos de nuevo para poner sus acciones en sus manos y que comenzase así la mayor destrucción que se recuerda en una entidad de la LFP.

De todas aquellas aguas, estos lodos de hoy en día. Y es que una entidad bancaria se encuentra con un club de fútbol entre sus activos, pero por el momento no es capaz de dar con la tecla adecuada para su gestión. Pensaron

que sería sencillo, pero una vez más se demostró que el fútbol solo está para la gente de fútbol, no teniendo nada que ver esta industria con la de ninguna otra empresa, por mucha SA que lleven las entidades en sus siglas desde el año 92. Gestionar esto no está para cualquiera y desde que Abanca es máxima accionista ya van tres directivas, contando la que entrará el próximo 17 de julio, en una junta telemática y programada, nada más y nada menos, que para las 11 de la mañana. El respeto por el mayor activo del club, lo que más valor le da, sus aficionados, está siendo pisoteado y de ello que surgiera la manifestación del pasado día 29, algo casi sin precedentes en casa Depor, pero en esta ocasión, exigir respeto se antojaba ya como algo necesario. Esperemos acontecimientos y que la junta directiva que tome las riendas sea con gente de fútbol por los cuatro costados. Que vayan a estar gente como Carlos Ballesta o Álex Bergantiños es un gran comienzo, el tercero será Villasuso, persona muy criticada en las últimas fechas, pero que será el representante de Abanca en el consejo, como también lo fue en el anterior. Veremos quiénes son el resto de cabezas visibles y quién asume el rol de presidente, un rol bastante insignificante si no tiene plenos poderes, y eso es difícil cuando hay una propiedad por encima, como así se demostró ya con un Antonio Couceiro que se vio atado de pies y manos desde el minuto 1.

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

IPELECTRICIDAD

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



CARLOS BALLESTA: JUGADOR, ENTRENADOR Y AHORA DIRECTIVO

Uno de los jugadores más queridos por la afición en la década de los 80 formará parte de la nueva directiva.

Fue uno de los jugadores más queridos y respetados por el deportivismo, tras mantenerse en el primer equipo durante once temporadas, que abarcaron desde mediados de la década de los 70 hasta mediados de los 80. Vivió “a longa noite de pedra”, esa que tuvo al Depor fuera de Primera durante 19 temporadas, probó incluso la amargura de la Segunda B, saliendo el equipo a la primera de ese amargo pozo. Se quedó a las puertas de ascender a Primera en varias ocasiones, siendo la más clara en la campaña 1982/83, ya que en la última jornada, al Depor se le fue la gloria, tras perder ante el Rayo Vallecano en Riazor, cuando le valía un empate para regresar a la élite. Carlos fue titular aquel fatídico 22 de mayo que aún a día de hoy no se borra de la mente de ningún deportivista que lo viviera y además fue el encargado de dar esperanza a la afición a falta de siete minutos, situando el 1-2, aunque finalmente el milagro no llegó y A Coruña se cubrió de lágrimas.

Tras su retirada se convirtió en hombre de club, haciendo todo tipo de labores. Fue el encargado de dar el visto bueno a futbolistas excepcionales que se convirtieron en leyenda en la época del Súper Depor. También fue el segundo de a bordo de una leyenda como Arsenio. Juntos levantaron el primer título de la historia del club, la Copa de 1995. Con la salida del zorro de Arteixo del Depor, Ballesta pasó de segundo entrenador a entrenador del Fabril. Volvió a hacer historia, jugando dos play off a Segunda, llegando a estar el filial a una victoria de la gloria. Fue en el curso 96/97 y en un Riazor hasta la bandera, pero el Córdoba terminó con el sueño de aquella generación de oro, probablemente la mejor de la historia del Fabril hasta el día de hoy. Salió del Depor pero regresó en 2014, estando en los últimos años encargándose de la captación de jugadores en la base, echando también una mano allá donde se le pidió. Ahora llega el más difícil todavía, formar parte de una junta directiva que tiene por misión devolver al equipo al fútbol profesional. Como jugador ya lo hizo, ahora le toca hacer magia desde el despacho.



CGasesores

sucesiones | empresas | autónomos

RENTA 2022

C/ Entrepeñas, 9
cgasesoria@hotmail.com

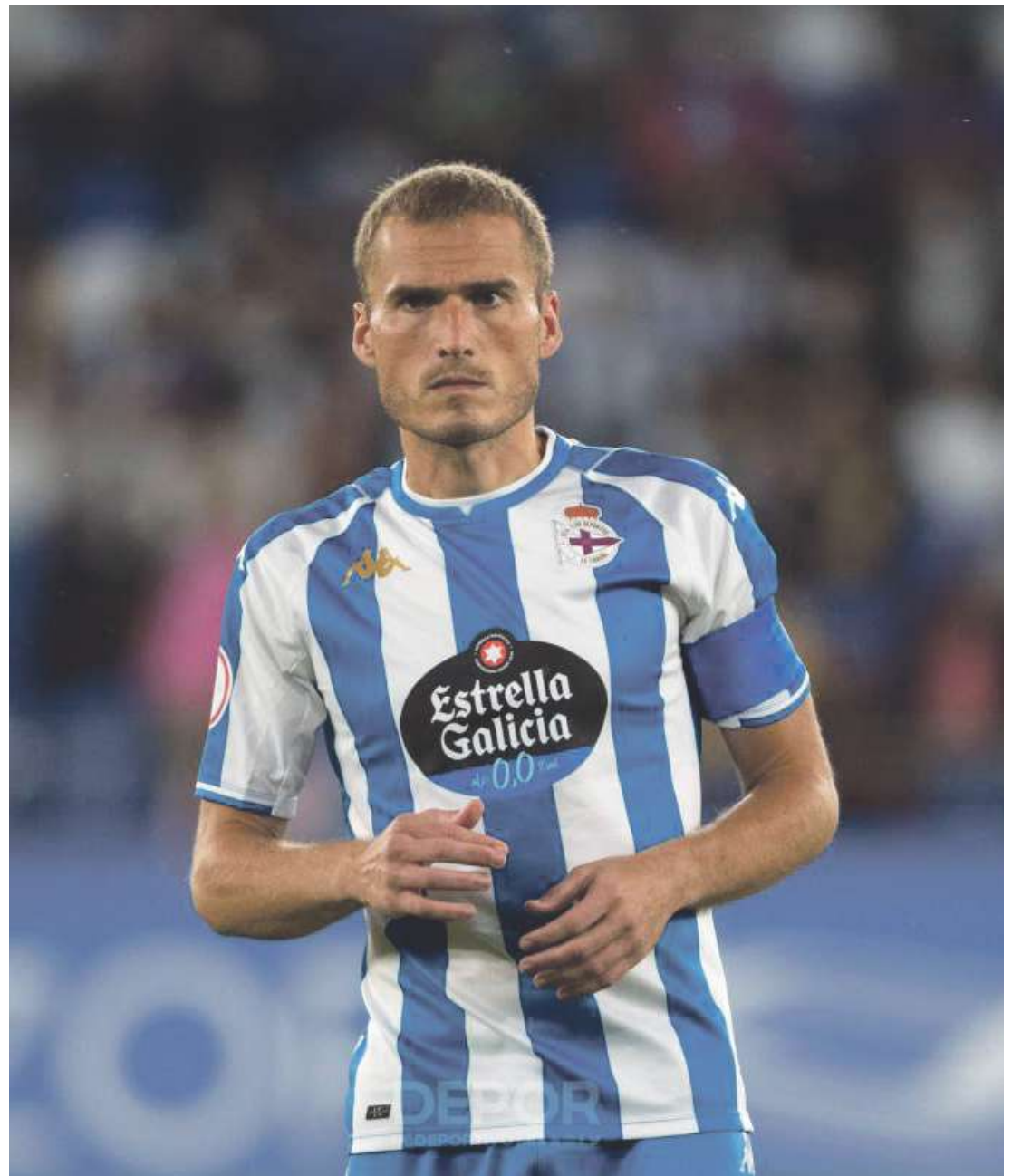


981 276 166
604 054 117

ÁLEX BERGANTIÑOS CUELGA LAS BOTAS Y SERÁ CONSEJERO

El de la Sagrada Familia tendrá un rol muy importante en el nuevo organigrama del RC Deportivo.

Una leyenda colgó las botas con el término del curso 2022/2023. Nunca se sabrá si por decisión propia o porque desde el club así se lo propusieron, pero la gran noticia es que el deportivismo va a seguir contando de forma activa con el que fue su gran capitán en los últimos años. Hablamos de Álex Bergantiños, quien a partir del próximo 17 de julio formará parte de la nueva directiva del Depor. Cuando hablamos de Álex lo estamos haciendo de la persona que más se partió la cara por el escudo y además en épocas de vacas flacas. Se hizo con un sitio en el primer equipo en la campaña 2011/2012, tras triunfar en diferentes cesiones. Fue titular indiscutible y el Depor batió el récord de puntos de la Segunda División, ascendiendo a Primera como campeón, tan solo 12 meses después de descender, tras 20 años en la élite de manera consecutiva. En la 2013/2014 se quedó en el club, cuando los problemas eran máximos y volvió a ser pieza clave para devolver al Depor a Primera. Se mantuvo tres años más en la élite, ya que al cuarto lo cedieron al Sporting y el Depor perdió la categoría. Se volvió a poner la camiseta blanquiazul al término de ese curso. Estuvo cerca de lograr el tercer ascenso, pero la fatídica eliminatoria ante el Mallorca del año 2019 lo impidió. Precisamente había sufrido una entrada salvaje en el encuentro de ida, teniendo que abandonar el campo y no pudiendo jugar en la vuelta, cuando era el jugador más en forma del equipo. A partir de ahí y un año después llegó el famoso caso Fuenlabrada, llegando a ser retenido por la policía, todavía sin saber nadie a día de hoy por qué. Se quedó en el equipo pese al increíble descenso a Segunda B y se mantuvo en él hasta el final de la campaña que finalizó en junio. Ahora llegan nuevos retos para su persona, aunque son muchos los deportivistas que piesen que el gran capitán aún tenía fútbol para rato, más aún cuando estamos hablando de la división de bronce del balompié nacional.





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

- ✓ 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



PARIS ADOT SE CONVIRTIÓ EN EL PRIMER FICHAJE DE SORIANO

El lateral diestro llegó procedente de la Ponferradina y es una incorporación teóricamente de relumbrón.

El primer fichaje de la temporada 2023/2024 se confirmó en la tarde del pasado 30 de junio. Hablamos de Paris Adot, lateral derecho que destacó mucho en Segunda División en los últimos años, siendo su único lunar el descenso con la Ponferradina la campaña que viene de finalizar hace un mes. El Depor necesitaba reforzar la posición y el director deportivo, Fernando Soriano, fue capaz de convencer al navarro para que apostase por A Coruña. No fue precisamente sencillo, ya que el futbolista está muy valorado en la categoría de plata, aún a pesar de contar ya con 33 años. Y es que cuando hablamos de Adot, lo estamos haciendo de un jugador complicado de rebasar en defensa y que tiene su fuerte en una exquisita conducción de balón, lo que acompañado de una potencia considerable, lo hacen impredecible en ataque. Si su estado físico es el óptimo, no cabe duda de que es uno de los mejores laterales de la Primera RFEF.

Para que pudiese llegar a A Coruña, el jugador tuvo que abonar una cláusula de compensación de unos 50.000 euros, los cuales se supone que después le compensará el Depor de alguna forma. Fue una oportunidad de oro que presentó el mercado, tras el descenso de la Ponfe, y las ganas de ambas partes por unir sus caminos hizo posible que Paris esté en la ciudad herculina y no en alguna otra de la Liga Smartbank. Y es que el Depor es el Depor, de eso no cabe duda, independientemente de la categoría en la que milita. Mirando a los números, Paris Adot fue indispensable las tres temporadas que estuvo en Ponferrada, acumulando 102 partidos en liga. Sus apariciones en el once ideal de la jornada fueron bastante numerosas en el periodo mencionado, otro dato a tener en cuenta para hacernos una idea del tipo de fichaje del que estamos hablando. Su siguiente reto es llevar al Depor a la categoría de plata y para ello trabajará sin descanso los próximos once meses.



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



il Piccolino
Ristorante Italiano



Fiestas de grupos, 10 a 50, y menús contratados, comedor privado, cenas de empresas

C/Franja, 8 · A Coruña · T 981 221 900

www.restauranteilpiccolino.es





GERMÁN PARREÑO INTENTARÁ PONÉRSELO DIFÍCIL A MACKAY

El Depor reforzó la portería con un guardameta de lujo para la categoría y habrá competencia feroz.

Era uno de los temas más comentados en los últimos años y finalmente se impuso la lógica. Hablamos de la portería del RC Deportivo, la cual tuvo un portero como Mackay en la titularidad, pero su competencia fue casi nula, primero con un jovencísimo Pablo Brea y posteriormente con el propio Brea y con un Edu Sousa que se sabía desde el minuto 1 que venía para ocupar plaza en el banquillo, ese estaba claro que sería su rol.

La llegada de Fernando Soriano a la dirección deportiva cambió las cosas, ya que el maño es de los que le gusta apostar por una dupla que pueda pelear por la titularidad de tú a tú, ya que para él eso hará mejores a los dos guardametas en el día a día. De esta manera, con Mackay confirmado una temporada más en la plantilla, el Depor se hizo con los servicios de Germán Parreño, uno de los grandes artífices del ascenso del Ibiza en la campaña 2020/2021, la de los subgrupos, jugando los 24 partidos ligeros y encajando tan solo 9 goles.

Sus paradas inverosímiles fueron destacadas en muchas de las jornadas y el Ibiza siguió apostando por él en Liga Smartbank. Fue titular en la campaña 2021/2022, en la que los isleños se salvaron con mucha holgura en lo que fue el primer año de su historia en la categoría de plata. Germán tuvo menos protagonismo en la campaña 2022/2023, ya que el brasileño Fuzato le ganó la partida, algo que no entendieron una buena parte de los aficionados del conjunto presidido por Amadeo Salvo. Ahora llega a A Coruña con la ilusión por bandera y el Depor cuenta con una dupla de un calado superlativo para afrontar su cuarta campaña consecutiva en la categoría de bronce del fútbol nacional. El día a día dirá si es Mackay el guardameta titular, si es Parreño, o incluso si alternan la portería entre ambos, algo que no es descabellado viendo el nivel sobresaliente de los dos. La patata caliente está ya en el plato de un Imanol Idiákez que se frota las manos viendo el nivel de sus nuevos felinos.



ParadaVella
Comedor privado

Todos los jueves
gran cocido de
A fonsagrada

Desayunos
Tapas
Comida Casera

Avda. Ernesto Che Guevara, 11
15172 Santa Cristina - Oleiros - A Coruña
e-mail: paradavellahosteleria@yahoo.es
[facebookparadavellahosteleria](https://www.facebook.com/paradavellahosteleria)
Telf: 981 637 061





Rúa Río de Canles 1
15175 Carral (A Coruña)
981 671 370



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





HASTA DIEZ JUGADORES DEJARON EL CLUB POR EL MOMENTO

En los próximos días podría haber más novedades, ya que hay futbolistas en plantilla que no cuentan.

El Depor está desde hace semanas en plena planificación de la que será su cuarta campaña consecutiva en el tercer escalón del fútbol nacional, lo que trae consigo la llegada de fichajes, pero también novedades en el capítulo de salidas, estando algunas de ellas ya confirmadas. Además de los jugadores que acabaron contrato y a los que no se les ofreció la renovación, en la Plaza de Pontevedra se trata de buscar destino a futbolistas con los que no cuenta la nueva dirección deportiva. El primero en salir fue Kike Saverio, extremo que había llegado en el pasado mercado invernal con la carta de libertad desde el Osasuna y que no se dio consolidado, dejando A Coruña sin pena ni gloria. Su nuevo destino es el Aris de Salónica. Los siguientes en dejar el Depor podrían ser Arturo, Olabe y Kuki Zalazar, ya que de primeras no cuentan, eso sí, veremos si finalmente comienzan la pretemporada o si llegan a un acuerdo para abandonar el club antes de la fecha.

JUGADORES QUE TERMINARON CONTRATO

El pasado 30 de junio finalizaron su vinculación con el Depor diferentes jugadores, a los cuales no se les ofreció la renovación, con la excepción de un Alberto Quiles que la declinó para dar el salto a la Segunda División. Hablamos de Edu Sousa, Antónito y Adrián Lapeña. También deja una ficha libre un Álex Bergantiños que colgó las botas para pasar directamente a los despachos. Además, finalizaron su periodo de cesión en A Coruña, Raúl Carnero, Rubén Díez, Max Svensson y Pepe Sánchez. La nueva dirección deportiva no los tiene entre sus planes, así que no habrá una nueva solicitud de préstamo por ninguno de ellos.



LA · CON · FUSION

restaurante

ESPECIALISTAS EN LACÓN

www.laconfusion.viconsistemas.eu



la.con.fusion

981 282 062

Ramón y Cajal 45, bajo
15006 - A Coruña

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

MASSIMO BENASSI ES EL NUEVO DIRECTOR GENERAL DEL DEPOR

El italiano sustituye a David Villasuso, quien no abandonará el club, ya que será consejero nuevamente.

Llegaba a A Coruña hace un año como responsable de desarrollo de negocio en el Deportivo, puesto que ya había ocupado anteriormente en el Ibiza, ascendiendo un escalón más con la llegada de la campaña 2023/2024, ya que el pasado 1 de julio se hacía oficial que era el elegido para sustituir a David Villasuso al frente de la dirección general de la entidad. Realmente nadie sabe cuál es la función del director general en un club tan peculiar como el Depor, pero mirando los precedentes, poco menos que podría decirse que esa persona pasa a ser como una especie de presidente, al menos en lo referido a la parte deportiva, ya que esa fue la sensación que dio a todos los deportivistas David Villasuso cuando ocupaba ese puesto, ya que la junta directiva presidida por Antonio Couceiro es una evidencia que no se ocupaba de nada que tuviera que ver con el tema deportivo.

Ahora llega una nueva época y veremos cómo pasa a actuar el Depor desde el próximo 17 de julio y veremos cuáles serán las funciones de la nueva directiva. De primeras, y al contrario que en la anterior, habrá como mínimo dos personas que proceden del mundo del fútbol, pues ahí estarán Álex Bergantiños y Carlos Ballesta. A partir de todo esto, veremos si Benassi tiene tanto poder de decisión como tenía su predecesor en el puesto.

La planificación del nuevo curso parece claro que es una apuesta suya, pues todo lo que huele a pasado en el Ibiza, tiene posibilidades de formar parte del nuevo Depor. Ahí están los casos del nuevo director deportivo, Fernando Soriano, del nuevo jefe de scouting, Juanjo Exposito, o mismo del portero Germán Parreño. Si todo va tan bien como fue en las islas en los años mágicos, pronto podremos celebrar un ascenso del Depor, pues de lo que no hay duda es de que Soriano, Exposito, Benassi y el portero Germán fueron piezas muy importantes para llegar al éxito.





Librería Papelería

tu espacio de cultura y ocio



Teresa Herrera, 3

TOSTAS
TOASTS

SURTIDO IBÉRICO
IBERIAN ASSORTMENT

SANDWICHES
SANDWICHES

TAPAS Y RACIONES
TAPAS AND PORTIONS



PARA LLEVAR - TAKE AWAY

ENSALADAS
SALADS

REVUELTOS
SCRAMBLES

PESCADOS
FISH

CARNES
MEAT

POSTRES
DESSERTS



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



EL FABRIL AFRONTARÁ EL RETO DE LA SEGUNDA RFEF

El filial da continuidad al grupo del ascenso, aunque pierde a Dani Barcia, tras subir al primer equipo.

La temporada 2022/2023 fue mágica para el Fabril. Los de Óscar Gilsanz fueron el equipo más regular de Tercera División, mostrando poderío a través de un grupo joven, pero cargado de talento en todas las líneas del terreno de juego. El título liguero confirmó el éxito rotundo de un engranaje de chicos que se lo mereció más que nadie y que mandó un claro mensaje al deportivismo de que pueden contar con ellos para retos mayores. Ahora llega la Segunda RFEF, una categoría ya con un nivel muy importante y que servirá para continuar con la gran evolución de un filial destinado a meter a un buen número de sus miembros en el primer equipo a corto plazo. Para la nueva campaña, la línea a seguir será continuista, eso sí, ya de primeras, el Fabril pierde a Dani Barcia, quien sube al primer equipo de manera definitiva. Veremos también qué sucede con Mella, la gran promesa de Abegondo, pues ya en el tramo final de la pasada campaña entró en los

planes del primer equipo. Su hoja de ruta lleva marcado el ascenso definitivo en la campaña 2024/2025, pero cuando alguien tira la puerta abajo siempre podrían adelantarse plazos. De primeras, es más que probable que comience la pretemporada a las órdenes de Imanol Idiaguez.

Al término del curso pasado terminaban contrato Iano Simao, Hugo Ríos, Brais Val y Álex Barba, renovando todos por un curso, a excepción de Ríos que lo hizo por dos.

En la actualidad, hasta 18 jugadores tienen contrato, a la espera de que puedan subir juveniles al grupo, algo que ya sucedió el pasado curso con Diego Gómez, Martín Ochoa o Rubén López, ahora ya con dorsal del filial, al igual que el lateral derecho Quique Teijo, que asciende al Fabril, tras finalizar su etapa como juvenil. En los próximos días también podría confirmarse algún fichaje, aunque no se esperan demasiados.

Bar Pepecho

TAPAS Y RACIONES

☎ 981 622 887

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



Josino Santos Electricidad

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



636 729 716

Laxe/Novo Mesoiro (A Coruña)



CONTINUIDAD PARA LOGRAR EL OBJETIVO DEL ASCENSO

El Depor Abanca se quedó a las puertas de regresar a Primera y el club apuesta por el mismo bloque.

No tuvo suerte el Depor Abanca en la campaña 2022/2023, pues se quedó a las puertas de lograr el ascenso a Primera División y además de la forma más cruel que puede haber, ya que fue por golaverage. Un triunfo en la última jornada liguera en Logroño hubiese valido para ver a las nuestras en la élite nuevamente. No pudo ser y tocó afrontar el play off. En semifinales eliminaron al Cacereño, pero todo se complicó sobre manera en los últimos minutos del encuentro de ida de la final ante el Granada. En el 88 el resultado era de 0-0, pero cuando acabó todo en el minuto 96, el marcador reflejó un increíble 2-0. Tocaba remontar en Abegondo, pero no pudo ser. El Depor tan solo pudo soñar con la prórroga unos minutos, tras marcar Ainhoa Marín en el 89. Finalmente el 1-0 no fue suficiente y fueron las rojiblancas las que se llevaron el gato al agua. El palo para el Depor fue grande, pero pronto se levantó el ánimo del grupo y pronto comenzaron las renovaciones. Y es

que estas chicas quieren llegar a Primera en A Coruña y la columna vertebral del equipo continuará vistiendo de blanquiazul. Eva Dios fue la última renovación confirmada al cierre de esta edición, habiéndolo hecho previamente Millene Cabral, Raquel García, Marta Charle, Samara y Carlota Sánchez. Por su parte, Lucía Alba, Henar Muiña y Cris Martínez ya habían renovado antes de finalizar la pasada campaña. También continúan en el Depor las siguientes jugadoras con contrato en vigor: Inés Altamira, Paula Gutiérrez, Ainhoa Marín y Carlota Suárez.

La dirección del femenino también se dio prisa en nuevas contrataciones y Laurina (Real Betis), Clara Rodríguez (FC Barcelona "B") y Sara Debén (Fundación Albacete) ya son nuevas jugadoras deportivistas. En los próximos días se esperan algunos fichajes más, sin descartar tampoco alguna renovación de última hora.



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



LIMPIEZAS ISKRA



LIMPIEZAS DE COMUNIDADES

MÁS DE **10** AÑOS DE EXPERIENCIA

663 897 711



EL FICHAJE DE LAURINA ILUSIONA SOBRE MANERA A LA AFICIÓN

La de Luanco llega a casa Depor con tan solo 23 años, tras jugar una campaña en el Real Betis Balompié.

El RC Deportivo se hizo con una jugadora estelar para afrontar el reto del ascenso a Primera División. Hablamos de Laura Gutiérrez, más conocida en el mundo del fútbol como "Laurina". La centrocampista destacó sobre manera en las filas del Oviedo Moderno desde que era una niña, para posteriormente jugar en el primer equipo, denominado como Real Oviedo, fichando hace dos campañas por el Real Betis. En Sevilla debutó en Primera División y allí disputó 43 partidos de 60 posibles en dos temporadas en las que las verdiblanco alcanzaron la permanencia. Tras finalizar contrato, la dirección del Depor Abanca estuvo muy viva para hacerse con una jugadora de calado superlativo y que a buen seguro marcará las diferencias en la segunda categoría del fútbol femenino nacional.

Laurina fue una habitual en las categorías inferiores de la Selección Española, llegando a conseguir grandes éxitos colectivos, como el subcampeonato

de Europa sub 17 o el tercer puesto en el Mundial de la misma categoría.

Una de las mejores temporadas de la de Luanco fue la 2020/2021, la previa a su fichaje por el Real Betis, pues fue capaz de liderar a su antojo el centro del campo del Oviedo, anotando incluso 10 goles, además de dar cuatro asistencias. Las asturianas habían realizado una campaña sensacional, llegando a soñar incluso con el salto a Primera División.

Laurina llega ahora a A Coruña con una experiencia muy grande y a su vez con una gran juventud, pues son tan solo 23 años, lo que habla claro sobre su grandísima progresión. Tenía opciones para quedarse en Primera, pero cuando apareció el Depor ya no se lo pensó. Viene para ser una de las líderes y a buen seguro que volveremos a ver su mejor versión. La fiel afición de Abegondo la espera con los brazos abiertos y con una ilusión enorme, pues saben que en su equipo no aterrizó un fichaje cualquiera.



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



Aguas do
Paraño

☎ 698-179-888

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 ATLÉTICO CORUÑA MONTAÑEROS 2023/2024 TOMA FORMA

Jairo Arias está confirmado como nuevo entrenador del primer equipo, ascendiendo desde el fútbol base.

El Atlético Coruña Montañeros no para y desde comienzos del mes de junio ya fue anunciando diferentes movimientos que afectan al primer equipo de cara a la campaña 2023/2024. El primero de ellos fue el anuncio del nuevo entrenador y esta vez promociona directamente desde la propia casa. Y es que Jairo Arias llega al primer equipo, tras haber entrenado en todas las categorías inferiores desde su llegada a A Coruña hace aproximadamente una década, desde la benjamín hasta la juvenil. Ahora le llega este nuevo reto y conociendo al asturiano, que nadie piense que este Atlético Coruña va a conformarse tan solo con estar cómodo por la Preferente Galicia. Pensar en el ascenso es seguro su gran sueño, quizás sea un objetivo ambicioso, pero él es así, una persona peculiar, amiga de sus amigos y que cuando se trata de trabajo, ahí es complicado que alguien pueda superarlo. Su exigencia es siempre máxima y ahora en el primer equipo será de igual manera.

Mirando a los movimientos de jugadores, Jacobo Lezcano no continuará en la familia morada y tampoco lo hará Dario Fariña. Están confirmadas las renovaciones de Samu, Miguel Real, Álvaro Lopez, Unai Peón, Izan Ponce, Dani Moreno, Guillermo del Valle y Marco Teijeiro. En cuanto a nuevas caras, Rubén Sande, procedente del Carral, ex de Noia, Arteixo, Lugo Juvenil y Cantera del Depor desde alevines a juveniles, es ya jugador del Atlético Coruña Montañeros de manera oficial. Cuando hablamos de Rubén lo estamos haciendo de un jugador con muchísimo talento, que se inició de niño en la base del Ciudad Jardín, pasando posteriormente al Depor. A sus 24 años tiene todavía mucho que decir en esto del fútbol y a las órdenes de Jairo Arias a buen seguro que volverá a dejar destellos de sus enormes cualidades. Horas antes del cierre de esta edición se conocía el segundo fichaje del curso y no es otro que el gran Mauro Lois, quien regresa así a la gran familia morada.



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

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
x
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.





CLAUDIO CORBILLÓN CONTINUARÁ COMO TÉCNICO DEL VICTORIA

Las cebras de Santa Lucía consiguieron la permanencia en Preferente y ganaron la Copa de A Coruña.

No tuvo una última temporada tranquila el Victoria CF, aunque finalmente volverá a jugar en Preferente Galicia en el curso 2023/2024, confirmando la permanencia incluso antes de la última jornada. La intención para la nueva campaña es seguir el camino y a poder ser salvarse con más holgura, siempre bajo esa filosofía Victoria, basada en la casa, en la familia blanquinegra.

Pero no todo fueron sustos, pues no podemos olvidar que los de Claudio Corbillón ganaron la Copa de A Coruña, aumentando así su palmarés. En la finalísima se enfrentaron al Olímpico de Rutis y no dieron opción (3-0). Tras unas semanas de descanso, a comienzos del mes de julio se hizo oficial la renovación del técnico, no habiendo noticias sobre movimientos en la plantilla al cierre de esta edición. El comienzo de la campaña está previsto para el 9 de septiembre, con lo que la pretemporada es probable que no dé inicio hasta los últimos días del mes de julio.

MINGUI REGRESA COMO ENTRENADOR DEL FEMENINO

El equipo femenino del Victoria CF volverá a afrontar el reto de la Primera Nacional, categoría que dominó hace tres años en lo que al grupo 1 se refiere, quedándose a un solo gol de dar un salto de categoría en el play off de ascenso, en el que se enfrentó al filial del Real Betis. En los dos últimos cursos también estuvo instalado en los puestos altos, pero sin llegar a una gesta tan grande como la de 2020/2021.

De cara a la nueva campaña habrá nuevo inquilino en el banquillo, siendo ya oficial que Óscar Lema

RENOVADO
CLAUDIO CORBILLÓN
POSTO ADESTRADOR
TEMPADA 23-24
VICTORIA C.F.

CEBRAS

GESPRONOR **Domino's** **sushi more** **GALITRANS** **Copisteria Ositos A Antiga Libreria**
Saunier Duval **ABRIL** **SAMPAIO** **HYUNDAI HYUNDAI** **Kappa** **DEQUIP**

“Mingui” regresa a Santa Lucía para hacerse cargo del primer equipo femenino. Su cuerpo técnico lo conforman también Sergio (preparador físico), Jacobo (entrenador auxiliar y entrenador de porteras) y Uru (delegada). Como sucede en el equipo masculino, todavía no había movimientos de jugadoras de manera oficial al cierre de esta edición.

El Molino **Cafetería Pizzería**

ESPECIALIDAD EN ENTRECOT

*Menú del día
Platos Combinados
Pizzas y Pastas*

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

CAMB DECOR
PINTURA Y REFORMAS

670 370 008
WWW.CAMBDECOR.COM
PASTORIZA - ARTEIXO



MATRÍCULA DE HONOR PARA EL MEICENDE

Los de Maikel Naujoks ascendieron y también brillaron en la Copa.

El Sporting Meicende recuperó su sitio en Primera Galicia en el primero de los intentos, tras haber descendido la pasada campaña, debido en gran medida al formato que hubo en la competición, pues de no ser así, el equipo de Maikel Naujoks hizo puntos suficientes como para no pasar por problemas en una liga regular normal. El objetivo de la entidad en la campaña que viene de finalizar pasaba claramente por ascender y desde el primer momento se vio un equipo de plenas garantías para poder llegar al objetivo. Es más que probable que lo hubiesen logrado de manera directa, pero un error humano provocó una alineación indebida y aún encima fue dentro de las últimas cuatro jornadas, lo que le costó al equipo seis puntos de sanción.

No importó, tan solo fue una piedra más en el camino y el grupo de futbolistas se conjuró para una fase de ascenso en la que no dieron ni la más mínima opción. Primero derrotando al Mugardos "B", en una eliminatoria encaminada en el encuentro de ida con un parcial de 3-0 y sentenciada en la vuelta con un 0-1 que dejó clara la diferencia entre ambos equipos en esta ocasión. La finalísima fue también bastante placentera, ya que en el encuentro de ida, los rojiblancos volvieron a tomar una ventaja prácticamente definitiva (3-0), volviendo a ganar en la vuelta, esta vez en el histórico Misael Prieto de Meirás y ante una entidad con experiencia incluso en la Tercera División, pues vivió una gran época dorada en la década de los 90. La fiesta fue absoluta y la verdad es que no era para menos,

EL ONCE IDEAL - SPORTING MEICENDE 2022/2023



revecar
FACHADAS S.L.

**AISLAMIENTO TÉRMICO
DE FACHADAS**

**PINTURAS Y PEQUEÑAS
REFORMAS**

T. 636 645 601
aislamentosrevecar3@gmail.com





ya que fue un curso muy bueno y también de muchísimo sufrimiento, llegando a complicarse las cosas de manera muy seria, pero cuando un equipo es superior, está concentrado y trabaja, al final termina por llegar al objetivo en la gran mayoría de las ocasiones.

PAPELÓN EN LA LXXX COPA DE A CORUÑA

El Sporting Meicende realizó una Copa de A Coruña de matrícula de honor, eliminando a clubes de categoría superior, como el Betanzos, conjunto recién ascendido a Tercera División, o Boimorto y Ural Español, entidades que jugaron en Primera Galicia. En semifinales se encontraron con el Victoria, equipo de Preferente, ganando los coruñeses por 2-1 en A Grela en el encuentro de ida y el Meicende por 1-0 en el de vuelta, decidiéndose el pase a la finalísima en la tanda de penaltis. En ella hubo una gran polémica, pues los rojiblancos tuvieron penalti para ganar en el quinto lanzamiento, pero tras el disparo, el árbitro decretó que el balón no había entrado, cuando realmente sí lo había hecho, como se demostró posteriormente en imágenes grabadas por aficionados. A partir de ahí, la tanda continuó y los herculinos del barrio de Santa Lucía fueron los vencedores, lo que no empañó ni un ápice la grandísima Copa de A Coruña realizada por un Sporting Meicende que fue la gran revelación, mereciendo, sin duda, incluso más.

JUGADOR	POSICIÓN
JUAN AMOR	PORTERO
IVÁN DAVILA	PORTERO
ALEXITO RODRÍGUEZ	DEFENSA
YAGO BARRAL	DEFENSA
CARLOS MOURE	DEFENSA
CRISTIAN LÓPEZ	DEFENSA
DANI GARRIDO	DEFENSA
FRANCO DAVID	DEFENSA
LUCAS CELENTANO	DEFENSA
MICKI MARTÍNEZ	DEFENSA
RUBÉN SÁNCHEZ	DEFENSA
ÁLEX ARES	CENTROCAMPISTA
HUGO PEREIRA	CENTROCAMPISTA
BRAIS FIGUEROA	CENTROCAMPISTA
DANI GÓMEZ	CENTROCAMPISTA
MARCOS DEL RÍO	CENTROCAMPISTA
DJIBRIL MBENGUE	CENTROCAMPISTA
MANU GOLÁN "ILLARRA"	CENTROCAMPISTA
NOE MARTINS	CENTROCAMPISTA
ANDRÉS MONTEAGUDO	DELANTERO
CARLOS MOREIRA	DELANTERO
DIEGO RAMA	DELANTERO
EDU GARCÍA	DELANTERO
IVÁN FIGUEROA	DELANTERO
JONATHAN CASAL "JON"	DELANTERO
ZOUBIR EL MASSAUDI "SITO"	DELANTERO



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





LUIS SUÁREZ: NOS DEJÓ EL MEJOR JUGADOR ESPAÑOL DE LA HISTORIA DEL FÚTBOL

El coruñés del barrio de Monte Alto falleció el pasado 9 de julio en la ciudad de Milán a los 88 años de edad.

El año 2023 está siendo muy duro para los amantes del fútbol coruñés, pues se fueron tres mitos, tres “señores” entrañables y que pasaron a la historia del balompié mundial por su trayectoria. Primero fue Amancio Amaro el que nos decía adiós, después Arsenio Iglesias y el pasado 9 de julio fue Luis Suárez el que pasó a ocupar un sitio en el cielo, pues no puede existir otro lugar para estas leyendas, ya que si fueron buenos en el deporte, como personas eran calidad suprema.

LUIS SUÁREZ: EL MEJOR JUGADOR ESPAÑOL DE LA HISTORIA

Cuando hablamos de Luis Suárez lo estamos haciendo del mejor jugador español de todos los tiempos, el único que fue capaz de llevarse un balón de oro, además de ganar todos los títulos a nivel de clubes e incluso una Eurocopa con la Selección Nacional. Conocido como “Luisito” en su Monte Alto natal, jugó por primera vez a nivel federado en el Perseverancia de Santo Tomás, conjunto que tenía su sede en el propio barrio de Monte Alto. Pocos años después llegó al Depor, formando parte del primer equipo juvenil de la historia del club. Posteriormente pasó al Fabril, debutando en el primer equipo en la campaña 1953/1954 con tan solo 18 años, en un encuentro

FICHA TÉCNICA

Luis Suárez Miramontes
02/05/1935
A Coruña

Trayectoria como jugador
- Perseverancia de Santo Tomás
- RC Deportivo (juvenil)
- Fabril Deportivo
- RC Deportivo
- FC Barcelona
- Inter de Milán
- Sampdoria

Trayectoria como entrenador:

- Inter de Milán
- Sampdoria
- Spal
- Como
- Cagliari
- RC Deportivo
- Selección Española Sub 21
- Selección Española
- Inter de Milán
- Albacete
- Inter de Milán

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

BAR CIUDAD

Desde Diciembre de 2019

TENEMOS Karaoke

HORARIO
10.30h a 23.00h
Cierra los jueves por descanso

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

TAPAS CERVEXARÍA RACIONES

CAJALOSA

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

ante el FC Barcelona en el antiguo campo de Les Corts. Los catalanes golearon, ganando por 6-1, y aún encima tomaron buena nota de las condiciones de un jovencísimo Luis Suárez. Su carrera en el Depor terminaría tan solo 16 partidos después, ya que fue traspasado al conjunto culé, junto a Dagoberto Moll, una de las grandes estrellas de la liga. En el último encuentro como deportistas, ambos recibieron la Insignia de Oro y Brillantes del RC Deportivo de La Coruña, ante un público absolutamente entregado a sus ídolos y a la vez invadido en lágrimas por tener que despedirse de ellos.

CORUÑÉS DE PURA CEPY Y DEPORTIVISTA HASTA LA MÉDULA

Tras ser traspasado por el Depor al Barça, casi sin darle opción, en unos tiempos en los que el jugador poco o nada tenía que decir en las operaciones entre clubes, Luis Suárez se convirtió en el mejor jugador español de todos los tiempos, algo que así sigue siendo todavía a día de hoy. Era único, mágico, el “arquitecto” que todo equipo de la élite europea soñaba con tener en sus filas. Jugó siete años en el FC Barcelona y logró levantar seis títulos: dos Ligas, dos Copas y dos Copas de Ferias (posteriormente Copa de la UEFA). Fue jugando con el conjunto blaugrana cuando le fue concedido el Balón de Oro, corría el año 1960. Pese a todo y como suele ser habitual en Can Barça, no hay crack que termine por dejar del todo satisfecha a la peculiar parroquia culé. En el año 1961 fue traspasado al Inter de Milán, tras perder los suyos la final de la Copa de Europa ante el Benfica. El coruñés llegó a afirmar que a él lo traspasó el público. Suárez ya no solo le estaba haciendo sombra a Ladislao Kubala, el gran ídolo del barcelonismo, sino que lo superó y era ya una evidencia que tenía que pasar a ser el gran líder del equipo. Su traspaso fue el más caro de la historia en el momento, tasado en unos 30 millones de las antiguas pesetas, además de la recaudación de un encuentro amistoso entre los dos clubes, cifras que eran una verdadera locura para la época.

Su amor por el Depor era tan grande que llegó a jugar diferentes partidos con la elástica blanquiazul, todos ellos de carácter amistoso, incluyendo un Teresa Herrera, cuando era jugador del Inter de Milán y siempre tras pedir permiso a la entidad italiana. El gesto más grande que tuvo por el club de sus amores fue en marzo de 1966, momento en el que fue decisivo, tras intermediar para que el Inter, conjunto en el que jugaba y venía de ser Campeón de Europa, viniese a jugar a Riazor contra el Depor, para aprovechar el grandísimo tirón y de paso arreglar las maltrechas arcas blanquiazules. Desde que se fue de A Coruña y hasta el último día de su vida presumió de coruñés y de su grandísimo amor por el Deportivo, por su “Deportiviño”.

EN ITALIA SE CONVIRTIÓ EN LEYENDA

Pocos jugadores enamoraron tanto a Italia a lo largo de la historia. Llegó al Inter y cambió la historia del conjunto de Milán. En total, tres Scudettos (Ligas Italianas), dos Copas de Europa y dos Copas Intercontinentales. Luis Suárez era el líder del grupo y junto a Mazzola y Jair formaron un tridente imposible de parar para las defensas rivales. El equipo era dirigido por el histórico Helenio Herrera y fue sin duda uno de los más prodigiosos de la historia del fútbol. Como interista se mantuvo diez temporadas, para retirarse en la Sampdoria en el curso 1972/73, conjunto en el que jugó tres campañas.

SU ETAPA EN LA SELECCIÓN ESPAÑOLA

Luis Suárez formó parte de una de las épocas más gloriosas de la Selección Española. Fue internacional absoluto en 32 ocasiones, anotando 13 dianas, siendo uno de los grandes baluartes del equipo que ganó la Eurocopa de 1964. Tan solo le faltó añadir un Mundial a su palmarés para haber ganado todos los títulos de la historia del fútbol. Su debut con España llegó en el Santiago Bernabéu ante Holanda, el 30 de enero de 1957, encuentro ganado por España por 5-1.

EL PASO A LOS BANQUILLOS

Dirigió al Inter de Milán en tres cortas etapas, casi como apagafuegos ante una gran crisis. Primero sucedió ya en 1975 y posteriormente en 1992 y en 1995. Su carrera transcurrió principalmente por Italia, habiendo entrena-

do además a Sampdoria, Spal, Como y Cagliari, para en el año 1978/1979 llegar a su Depor para salvar una situación desesperada. El equipo ocupaba plaza de descenso a Segunda B tras la jornada 10, pero la mejoría llegó de la mano del de Monte Alto y salvó la categoría, tras conseguir once triunfos, siete empates y cosechar diez derrotas. En aquel conjunto blanquiazul ya estaban los Richard, Ballesta, Piña o Piris. Posteriormente militó en la Selección Española, las dos mencionadas etapas en el Inter y otra corta en el Albacete.



MÁS DE UNA DÉCADA DIRIGIENDO PARA LA FEDERACIÓN

En el año 1980, Luis Suárez llega al cuerpo técnico de la Federación Española de Fútbol. Primero dirigió a la Selección Española sub 21 durante ocho años, ganando el primer Campeonato de Europa de la historia para España en la categoría. Posteriormente dirigió tres años a la Selección Absoluta, acudiendo al Mundial de Italia 90, tras una fase de clasificación imaculada. En el año 1991 fue cesado, tras no comenzar bien la fase de clasificación para la Eurocopa de 1992, lo que desencadenó en una presión social insostenible, provocada, como casi siempre, por una prensa de Madrid acostumbrada al mangoneo.

BALÓN DE ORO, DOS VECES DE PLATA Y UNA DE BRONCE

Luis Suárez fue el único jugador español capaz de ganar el balón de oro, lo que habla por sí solo sobre el tipo de crack mundial del que estamos hablando. El gran éxito llegó en 1960 y pudo no haber sido el único en ese sentido, pues los grandes entendidos de la época siempre echaron en falta que le hubiesen dado el máximo galardón en alguna ocasión más. En el año 1961 fue balón de plata, al igual que en 1964, mientras que en 1965 se llevó el Balón de Bronce.

EL “ARQUITECTO” YA DESCANSA EN PAZ

El funeral por el fallecimiento de Luis Suárez tuvo lugar el pasado martes 11 de julio en la parroquia de San Giuseppe Calasanzio de Milán. Hasta la ciudad transalpina se desplazaron representantes de todos los clubes de la élite mundial, además de amigos e incluso algunos ex compañeros de la época, pese a su avanzada edad. El mito ya está en el cielo, el fútbol lo echará de menos, llora el balón. Descanse en paz leyenda, la más grande de la historia del fútbol español. Su legado será eterno.

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



POLIDEPORTIVO



**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**



LEYMA BASQUET CORUÑA

EL LEYMA SE QUEDÓ A LAS PUERTAS PERO YA PIENSA EN MÁS

La entidad naranja viene de realizar el mejor curso de su historia y volverá a ir a por el ascenso a ACB.

Aleix Font recibió el premio Estrella Galicia a mejor jugador de la temporada en el Leyma Basquet Coruña. Esa es la última noticia de una campaña 2022/2023 histórica, en la que el equipo naranja finalizó en tercera posición la liga regular, tras acumular rachas sensacionales, siendo la mejor una de nueve triunfos de manera consecutiva. El Palacio de los Deportes de Riazor disfrutó de nuevo y lo hizo a través de un equipo que fue capaz de conectar con la grada casi desde el primero de los momentos. No fue un inicio immaculado, costó adaptar al grupo al comienzo del curso, pero la garra y ambición del grupo siempre fueron indiscutibles. Poco a poco fueron engrasando la maquinaria y llegó un momento que en España ya solo se hablaba del Leyma. Pocas veces sucedió anteriormente en la historia, por no decir ninguna, pero el equipo de Diego Epifanio llegó a parecer imbatible por momentos. No fue sencillo aguantar el tirón, pero los naranjas no se cayeron y una vez que alcanzaron la tercera plaza ya no la soltaron hasta el final. Faltó tan solo un poquito más de fuelle en el principio para ponérselo complicado a Andorra y a Palencia en la pelea por el ascenso directo, aunque también es justo decir que los andorranos hicieron una de las mejores temporadas de la historia de un equipo en Liga LEB Oro, acumulando tan solo cuatro derrotas en toda la campaña.

El único lunar de la temporada llegó en el play off, pues el Leyma se vio sorprendido por un Gipuzkoa que tiene mucha experiencia en este tipo de situaciones. No pudo ser el sueño de la ACB, pero esta experiencia valdrá para el futuro y a buen seguro que este club seguirá peleando por cotas mayores en los próximos años. La renovación de Diego Epifanio fue la primera piedra del siguiente curso, ahora llegará un verano movido en la confección de una plantilla de garantías para poder aspirar a pelear con los grandes de la liga.

EL OAR BUSCARÁ UN NUEVO PLAY OFF Y EL CULLEREDO PERMANECER

Se anunciaron los primeros movimientos en el conjunto herculino en forma de renovaciones.

El Attica 21 Hotels OAR Coruña no quiere dejar los deberes para el último momento y la planificación de la nueva temporada avanza a ritmo fulgurante. De esta manera, Iago Gómez, Diego Martínez, Juanka Ortiz, Adrián del Río, Pablo Martínez, Kevin Dacosta, Joel Rábade y Juan Pereira está ya confirmado que continuarán jugando en la ciudad herculina una campaña más. Hablamos de jugadores muy importantes para el OAR, siendo quizás Adri el menos conocido, ya que es un jugador con un futuro magnífico y que sube este año desde la cantera, sabiendo ya lo que es jugar partidos con el primer equipo en las últimas campañas.

El objetivo para el nuevo curso pasa por volver a estar entre los dos mejores equipos de la competición, como en las dos últimas campañas, para poder volver a disputar la fase de ascenso a División de Honor Plata. No será sencillo, ya que sí por algo se caracteriza la Primera Nacional es por la igualdad absoluta. Hacerse fuertes en San Francisco Javier volverá a ser clave.

EL BALONMÁN CULLEREDO TAMBIÉN ESTARÁ EN LA LIGA

Otro equipo del área coruñesa estará en la Primera Nacional de la próxima campaña. Hablamos del Balonmán Culleredo, club que viene realizando muy bien las cosas en los últimos años y que recoge los frutos al trabajo de manera justa. Pocos clubes merecían más este salto que el cullerdense. La fase de ascenso vivida en Tarrío el pasado mes de mayo volvió a dejar muy claro que la afición también responde y a buen seguro que seguirá creciendo con la llegada de una liga que son palabras mayores. Llegan preparados para el reto y confían plenamente en salvar la categoría, para a partir de ahí estabilizarse y quién sabe si en el futuro incluso aspirar a cotas mayores como sus vecinos del OAR o del Calvo Xiria de Carballo.



BALONMANO OAR CORUÑA

A. Taboada
FONTANERÍA - CALEFACCIÓN - GAS
MANTENIMIENTO - REPARACIONES

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

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

carpintería-ebanistería
Bermo
ebanistas

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

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



HOCKEY SOBRE PATINES- HC CORUÑA FEMENINO

ANNA BULLÓ JUGARÁ EN EL NUEVO HC CORUÑA FEMENINO

La entidad de nueva creación jugará en OK Liga, cogiendo la plaza del Liceo y ya tiene su primer refuerzo.

La ilusión es absoluta en el mundo del hockey sobre patines femenino con el nacimiento de una entidad que promete mucho y que cogerá la plaza del HC Liceo en OK Liga femenina. También el grueso de jugadoras verdiblancas pasará a formar parte del nuevo proyecto, teniendo en Luchy Paz a una representante de lujo, pues no solo volverá a ser la gran capitana del equipo, sino que ya es una integrante más de la junta directiva. Su principal misión será la de hacer de enlace entre vestuario y club. Por el momento las cosas marchan de maravilla, el HC Coruña Femenino despegó con buen pie y aspira a todo. En cuanto a nuevas caras, Anna Bulló es el primer refuerzo y único confirmado hasta el día del cierre de esta edición.

Si en algo falló el HC Liceo en los últimos años fue precisamente en la desastrosa gestión del equipo femenino, y no nos referimos a lo deportivo, pues los resultados fueron históricos, sino a la falta de comunicación con las jugadoras, de previsión de lo que puede suceder a lo largo de una campaña y de voluntad para poder al menos encontrar puntos de encuentro. Los viajes fueron el principal problema, pero no el único, pues desde la propia entidad convirtieron cosas fáciles de solucionar en absurdos sin precedentes, impropios de un club como el verdiblanco. Es cierto que la falta de dinero llevó al desastre, pero si tu tienes un equipo en OK Liga femenina, al menos a la hora de viajar, tiene que tener unas condiciones de máxima igualdad con respecto al equipo masculino, lo que no sucedió en ningún momento. Los espectáculos fueron de todo tipo a lo largo de dos campañas que dañaron mucho la imagen de un club grande e históricamente señorial. Lo mejor que pudieron hacer fue echarse a un lado y eso es algo que al menos sí hicieron y es de agradecer.

Llegan nuevos tiempos al hockey gallego y este Hockey Club Coruña Femenino remarará al máximo para convertirse en un club grande a nivel nacional. El ejemplo del Telecable HC en la cabeza de todos. Gijón marca el camino.

BRUNO SAAVEDRA: TALENTO COMPOSTELANO PARA EL LICEO

El ex de CH Compostela y Club AA Dominicos debutará en OK Liga con tan solo 18 años.

Es el mayor talento que dio el hockey gallego en los últimos años y el HC Liceo no ha dudado de que llegó el momento de ofrecerle un sitio en su primera plantilla. Hablamos de Bruno Saavedra, internacional con España en todas las categorías inferiores, ganando títulos de relumbrón casi a cada curso que se fue sucediendo. Comenzó su carrera deportiva en el CH Compostela cuando era casi un bebé y desde muy pronto se vio que tenía un talento especial, comenzando a jugar varias categorías por encima a lo que le correspondía por edad. El Pabellón de Vite lo vio crecer y debutar en el primer equipo con una edad impropia, fichando por el Dominicos en el verano de 2020 con tan solo 15 años, para jugar en toda una OK Liga Plata. Brilló desde el principio y tan solo tres años después da el salto a todo un Liceo. Ponerse a las órdenes de Juan Copa serán palabras mayores, pero si alguien puede hacerlo y sorprender a base de talento, ese es el joven compostelano.

CANCELA REGRESA A CASA

El Liceo está apostando por el talento gallego en esta ocasión y Pablo Cancela regresa a casa, tras un gran periplo por el hockey italiano, donde pasó diez de los últimos trece años, jugando los otros tres en Portugal, en un club de los importantes como el Oliveirense.

NUEVE JUGADORES EN PLANTILLA

Además de Bruno y de Pablo, el Liceo también confirmó el fichaje del portero portugués Tiago Rodrigues. Las referencias son excelentes y en principio se presenta como una buena competencia para Serra, aunque el catalán parte con clara ventaja para continuar siendo el arquero titular. También siguen en la casa los coruñeses Dava Torres y César Carballeira, el recién subido al primer equipo Fran Tombita, el catalán Sito Ricart y el argentino Ciocale.



HOCKEY SOBRE PATINES- HC LICEO

Taller de Pinturas
CANZOBRE

T. 981 650 864

M. 696 883 469

pinturascanzobre@gmail.com · www.pinturascanzobre.es

GRUPO LAOBRA.CORUÑA S.L.

602 600 403
613 977 515
616 148 103

grupolaobra@gmail.com

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

SERVICIOS 24 HORAS



TRAINERAS- EUSKO LABEL LIGA

LA LIGA EUSKO LABEL DE TRAINERAS DIO INICIO EN A CORUÑA

La élite del remo de banco fijo hizo las delicias de un público que se entregó al máximo una vez más.

La Eusko Label Liga se puso en marcha un verano más y como suele ser habitual en los últimos años, A Coruña fue la sede elegida para el estreno, haciendo las delicias de un público entregado y que deja claro que en la comarca hace falta un club grande y que aspire a cotas mayores. En su momento fue el CR Perillo el que nos hizo disfrutar al máximo, pero los oleirenses fueron perdiendo protagonismo por la falta de apoyos económicos y desde entonces, A Coruña y su área de influencia no tiene ningún club de referencia. Lo intentó el Mariñeiro de Mera e hizo grandes temporadas en Liga Gallega, pero para llegar a la élite se necesitan grandes apoyos, lo que desgraciadamente no sucedió. Veremos lo que depara el futuro, pues aunque las trazas no son halagüeñas, con voluntad y trabajo se puede intentar de nuevo, eso sí, debe de ser un proyecto conjunto, sin guerras y en el que todos los amantes del remo caminen en la misma dirección.

Volviendo a la Liga Eusko Label, dos traineras gallegas están este año en la competición, Cabo de Cruz y Samertolameu de Meira. Los segundos regresan este año a la liga, tras el brillante ascenso logrado en Bermeo y Portugalete el pasado mes de septiembre. En A Coruña fueron nóvenos y se llevaron cuatro puntos, lo que fue un debut magnífico y además en mar abierto. Por su parte, Cabo se situó un puesto por detrás, cosechando tres puntos que a final de curso pueden ser de oro para lograr el objetivo de la permanencia. La VII Bandeira Cidade da Coruña se disputó esta vez a jornada única, ya que el sábado las condiciones del mar provocaron que fuese imposible embarcar y desembarcar, suspendiéndose la regata. Ya el domingo, por fin se dio el pistoletazo de salida a la liga y Zierbena dio la sorpresa, ganando la bandera y por lo tanto, aupándose como primer líder del curso. Hondarribia entró en segunda posición, mientras que Getaria se coló como tercera.



Neumaticos Chema

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

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

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



ESPOREFORMAS

- FALSOS TECHOS
- TABIQUERIA
- ALBAÑILERIA
- ALICATADOS
- PINTURA
- REFORMAS
- DESESCOMBRO

ESPOREFORMAS@GMAIL.COM **TEL: 670 859 163**



CAÑÁS
Panadería - Pastelería

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

 981 672 652

El Tio Juan 

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

C/ Rafael Alberti A Coruña
Tel: 881 067 613



TAMBIÉN LA EUSKOTREN LIGA TUVO JORNADA EN LA CIUDAD

Arraun Lagunak se llevó la victoria en un día donde las condiciones del viento favorecieron a la tanda 1.

La expectación está siendo absoluta con la nueva edición de la Euskotren Liga, pues el remo femenino de élite crece y ya son ocho los clubes que participan en la competición, en lugar de cuatro, como venía siendo habitual hasta el pasado año 2022. En cuanto a las traineras de nuestra comunidad, Cabo de Cruz y Tirán lograron el salto el pasado curso y su objetivo pasa por intentar llegar a la permanencia. No será nada sencillo, pero lo darán todo hasta el final. En A Coruña se vio que el nivel de las traineras vascas es altísimo, pero Cabo ya se situó por delante de Hibaika, mientras que Tirán no se encontró en el mar abierto, eso sí, hablamos de un equipo que desde el principio se sabía que rendiría mejor en ría por las condiciones de sus remeras. Falta mucha competición y el primer paso ya está dado, que pasaba por estar aquí, en esta Euskotren Liga, en la élite del remo femenino nacional.

Mirando a la VI Bandeira Cidade da Coruña, la situación fue la misma que en la Eusko Label Liga, es decir, no se pudo competir el sábado por las condiciones del mar, con lo que se decidió el equipo ganador el domingo, a jornada única en esta ocasión. Las mejores condiciones de mar y viento en la tanda uno con respecto a la dos provocó una gran sorpresa, ya que se llevó la bandera y con ello el primer maillot de líder, Arraun Lagunak, siendo Tolosaldea segundo y Donostiarra tercero. El nivel de remeras es cada temporada que pasa más alto y esta Euskotren Liga tiene un futuro espléndido. El siguiente paso ya será llegar a las 12 traineras en la élite, lo que ya igualaría totalmente las regatas masculinas de Eusko Label y las femeninas de Euskotren en número de participantes.

La siguiente cita en Galicia será el 12 y 13 de agosto, pues la Euskotren Liga desembarcará en Moaña y en Boiro. Queda todo un verano para disfrutar con las nuestras casi cada fin semana.

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

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

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

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)

TIRA DO PLAYA

Andén de Riáazor, 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

portesy mudanzasgallaecia@gmail.com

GALLAECIA PORTES MUDANZAS

MUDANZAS
 PAQUETERÍA/PORTES
 RUTAS FIJAS
 FURGONETA CON CONDUCTOR
 TRABAJOS POR HORAS
 TRABAJOS A PRECIO FIJO

670 96 03 21
 Lunes - Viernes: 09.00 - 21.00
 www.portesy mudanzasgallaecia.com



MANU RUIBAL: “EL 3X3 FUE TODO UN ÉXITO”

El alma máter de la Escola Lubiáns de Carballo estuvo con Álvaro Aldrey en los micrófonos de ES Radio Galicia, en el programa ES Deporte.

Manu Ruibal es uno de los alma máter de la Escola Lubiáns de Carballo, entidad que creció lo indecible en los últimos años, teniendo una grandísima alegría en la campaña 2022/2023, pues el primer equipo logró un histórico ascenso a OK Liga Plata. Pero no solo destacan los senior, sino también una cantera de lujo que da que hablar cada temporada en las diferentes categorías. En las últimas semanas, Manu fue entrevistado dos veces en ES Radio Galicia, en el programa ES Deporte, hablándonos en la primera de ellas sobre los éxitos cosechados y en la segunda de un Torneo 3x3 de Carballo que ya se está convirtiendo en una de las tradiciones cada comienzo de verano. En la edición que se viene de celebrar los días 30 de junio y 1 y 2 de julio estuvieron presentes más de 70 equipos, participando más de 300 jugadores en el evento. Las categorías en las que se dividió el torneo fueron las siguientes: sub 11, sub 14, sub 17, sub 21, senior masculino, senior femenino, senior mixto y veteranos. A continuación resumimos lo más interesante de lo expuesto por Manu Ruibal en los micrófonos de ES Radio Galicia.

- Manu, hablábamos hace unos días sobre lo bien que fue la temporada para la Escola Lubiáns, pero nos quedaba en el tintero hablar también de ese sensacional 3x3 de Carballo que se está convirtiendo en un clásico cada verano. Más de 70 equipos, más de 300 participantes, jugadores de todas las partes de España e incluso también algún jugador portugués, imagino que más no se puede pedir, cuéntanos un poquito, ¿cómo fue todo a lo largo de los tres días que duró un torneo que ya es el evento por excelencia del verano?

- “Bueno, no sé si por excelencia, pero sí que es verdad que cada año tenemos más inscritos y todo va creciendo poco a poco. Este año fue todo un éxito, no tuvimos ningún problema, la gente nos transmitió que estuvo muy contenta por cómo estuvo organizado todo y por cómo salió todo. Ahora aún estamos con la resaca de tres días casi sin dormir, pero estamos muy contentos de ver como todo esto crece cada año un poquito más”.

- Esfuerzo máximo, organizar un torneo de un día ya es complicadísimo, imaginemos ya si hablamos de un evento que se va hasta los tres días.

- “Claro, es que además ya no son solo los tres días. El 3x3 comenzaba el viernes, pero desde el miércoles a las 17 de la tarde que quedamos ya gran parte de los voluntarios y gente del club, toda la gente que nos ayudó, padres de los niños de la base, directivos e incluso más gente allegada, pues estuvimos al pie del cañón. Parece que no, pero sí que es un esfuerzo grande. Además, las pistas de 3x3 requieren de un montaje de vallas para hacer dos



PELUQUERÍA de caballeros Alberto

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

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



pistas de la pista grande, lo que ya lleva unas horas. A partir de ahí seguimos y desde las 17 de la tarde del miércoles hasta el viernes a las 18 horas que empezaron los partidos fue un no parar. Y después eso, cuando empiezan los partidos, entre comidas, cenas, acreditaciones, equipaciones, horarios, etc, pues un no parar, son muchos días allí metidos. Este año tuvimos hasta ocho categorías diferentes y son muchos partidos y mucho hockey, que es lo que realmente nos gusta a todos”.

- Participaron jugadores de todos los equipos de Galicia e incluso de otros puntos de España y de Portugal, ¿no es así?

- “Yo creo que todos los equipos gallegos tenían algún jugador en el 3x3, en mayor o menor medida, pero yo creo que hubo de absolutamente todos los clubes. Lo bonito del torneo no es que vayan los niños de los clubes todos juntos, sino que realmente es un torneo de amigos, que se hacen los equipos de forma libre y ves muchas veces jugar, por ejemplo, a un niño de Compañía, con otro del Liceo y con otro de Dominicos, que se juntan porque son amigos y compiten en Carballo juntos. Después, vino gente del País Vasco, de Madrid, de Asturias vino mucha, algún portugués y un poquito así de todos los sitios con tradición por el hockey”.

- En Asturias tenéis mucha fama, me lo decía Luis Velasco, un fotógrafo de relumbrón allí en el Principado, que él había venido a Carballo en alguna ocasión al 3x3 y había quedado enamorado tanto del torneo, como del pueblo, como de la Escola Lubiáns en sí.

- “Sí, conozco a Luis. Creo recordar que vino el primer año. El primer año se hizo una categoría que se denominaba pro y estaba destinada solamente a jugadores de OK Liga y OK Liga Plata, si no recuerdo mal. Además, había un premio económico y estuviera muy bien. Si no recuerdo mal, esa fue la edición en la que estuvo Luis Velasco por aquí con nosotros. Es una persona que allí dónde haya hockey, allí está él con sus drones y con sus cámaras y hace trabajos realmente muy chulos”.

- También estáis en colaboración con la ONG DENADERU y con Éden AVECILLA y vuestro sueño es llevar el mundo del hockey sobre patines a un país como Etiopía, tenéis ahí un objetivo bonito.

- “Sí, así es, nos parece una gran iniciativa por parte de ella, por tanto pusimos un stand aquí para poder recibir las donaciones. El domingo estuvo Éden por aquí y a nosotros todo lo que sea colaborar con este tipo de iniciativas nos parece fundamental para llevar el hockey cuanto más lejos mejor”.

- Y mirando a lo deportivo y al primer equipo, ahora llega la OK Plata, un mensaje para toda esa afición de Carballo, viene un año bonito y ahí tienen que estar ellos también, apoyando al club como lo vienen haciendo habitualmente en los últimos años.

- “Viene un año bonito, pero también duro. Esperemos tener mucho apoyo, ahora estamos con la campaña de socios de cara a la próxima temporada, económicamente es un salto muy grande la OK Plata y no dudamos de que tendremos el respaldo de todo el pueblo de Carballo”.



- ¿Objetivo permanencia o soñamos con más?

- “No, no, objetivo permanencia, eso está muy claro. Ojalá podamos llegar, más para nada como objetivo, sería estar fuera de la realidad”.

- Manu, muchas gracias por estar en directo con nosotros en ES Deporte, en ES Radio Galicia, esperamos hablar contigo a lo largo del verano y que nos adelantes nuevos fichajes y cómo van los planes también en la escuela de formación. Lo dicho muchas gracias y enhorabuena por lo bien que estáis haciendo las cosas en la Escola Lubiáns.

- “Muchas gracias a vosotros y aquí estamos a vuestra disposición siempre que nos llaméis”.

LOS 2 HERMANOS

LIJADO
COLOCACIÓN DE PARQUET
BARNIZADO DE PISOS DE MADERA

981 663 453
Móvil 608 583 721

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

canalones
Frei o

695 120 730
estebanfreiyo.4@gmail.com

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



RUBÉN NOVO: “ESTE AÑO HICIMOS OCHO DESPLAZAMIENTOS”

El presidente de la Peña Deportivista Tralla Brava concedió una entrevista a la redacción de Coruña Sport.

Rubén Novo, presidente de la Peña Deportivista Tralla Brava, con sede en el Bar Esquina de Oro, situado en la calle San Vicente, atendió a la redacción de Coruña Sport, concediendo una entrevista en la que opina sobre los diferentes temas de actualidad en la entidad blanquiazul.

- Rubén, hálbanos un poquito de vuestra peña, como nació la idea, dónde os encontráis y desde cuándo.

- Esto es algo que nace hace bastante tiempo. Realmente, la Tralla Brava fue una sección de los Riazor Blues entre los años 90 y los 2000 a la que pertenecían muchos miembros de lo que ahora es la peña. Ésta, por así decirlo, se diluyó, aunque varios de sus integrantes siguen siendo amigos y comparten su tiempo en la grada de General como antaño, pero más alejados de lo “ultra”, se podría decir.

Hace años, ya se venía hablando de crear la peña en la Esquina de Oro (bar de mis padres), pero no hubo una iniciativa real hasta que dos colegas y clientes del bar (Javi y “Tone”) se propusieron hacerlo de verdad a finales del año pasado. Entonces fue cuando hablaron conmigo para ser el presidente, aprovechando que cumplía la mayoría de edad y cada vez me veían más metido en el mundo del Dépor. Después se pusieron en contacto con otro cliente y amigo del bar, que es Rai, para que formara también parte de la actual directiva.

Es desde enero de este año que estamos constituídos oficialmente como una peña más de la Federación de Peñas Deportivistas y hemos recibido un apoyo tremendo a lo largo de este medio año, cerrando la temporada con más de 90 socios y habiendo colaborado con asociaciones del barrio de Los Mallos, como la recogida de alimentos de ACCEM, que han tenido una gran acogida por parte de nuestros peñistas y del barrio en general. Con esto último cerramos un poco uno de nuestros objetivos principales con la peña, que es la colaboración con el movimiento asociativo del barrio.

Además, también contribuimos al crowdfunding de la peña liceísta Hulkerinos con 170€, ayudando a que las jugadoras del equipo femenino del Liceo pudieran hacer sus viajes a Cataluña en avión, en lugar de hacer 12h de coche conduciendo ellas mismas.

Y no me olvido de los desplazamientos. Este año hicimos 8 como peña y yo, personalmente, he estado presente en 7: Vigo, Alcorcón, León, Salamanca, Ferrol, Córdoba, Pontevedra y Castellón.

- Son momento duros para el deportivismo, ¿Confías en que el equipo ascienda en el cuarto de los intentos?

- Mi confianza, como todas las temporadas, está depositada en el equipo de principio a fin. Son ellos los que tienen que hablar en el campo y somos nosotros los que tenemos que responder en la grada.

De todas formas, la temporada no empieza bien con el lío de Abanca, la marcha de jugadores como Álex (pérdida de veteranía y compromiso) o Quiles (gran goleador) y la crispación que hay entre los aficionados. Sin embargo, si no nos creemos que podemos ascender, nunca ascenderemos.

- ¿Qué te pareció la salida de Rubén De la Barrera y la llegada de Imanol Idiákez?

- En primer lugar, considero que la marcha de Rubén de la Barrera afecta duramente al ascenso. Es difícil encontrar un entrenador con el compromiso y las ganas que tenía Rubén; un hombre coruñés, de la casa, que sentía los colores como el que más, posiblemente. Además, se ve que la afición lo quería y le va a jugar una mala pasada a Idiákez su despido, pues, a la mínima que la afición vea un error o algo que no le convenza, lo van a linchar y, según tengo entendido, no es un entrenador que lleve muy bien la presión (por lo que sabemos de su experiencia en Zaragoza).



Por otra parte, yo pienso que hay que dejarle trabajar. Ya que nos cargamos siempre los proyectos de continuidad en el banquillo, demos tranquilidad al que venga, que ya tendremos cosas que achacarle cuando avancen las jornadas, pero lo que no puede ser es que se le critique sin hacer ni un entrenamiento. Que se acostumbre a la presión, eso sí, porque esto es el Deportivo y su masa social es enorme.

- Venimos de una manifestación para exigir respeto al Depor por parte de la propiedad, ¿Qué debe mejorar Abanca y en este caso Juan Carlos Escotet para que la relación entre club y grada sea más fluida?

- En un momento como este, en el peor momento de la historia del Depor, es difícil que no exista tensión entre afición y propietarios cuando no se cumplen los objetivos. Sin embargo, el trabajo de Abanca en estos años es más que mejorable.

Habría que escuchar un poco al aficionado, porque su actitud hacia nosotros es de risa. Convocar una junta ONLINE a mediados de julio es reírse del accionista y decirle en su cara que su opinión no vale de nada, pero expulsar de repente al presidente, Consejo y entrenador sin tener ningún recambio seguro es una táctica cuanto menos criticable. Además, todo lo han dicho a través de comunicados de la web y no se han dignado ni a hacer una rueda de prensa. Por otro lado, los precios de los abonos siguen siendo muy caros para jugar en 1ª RFEF, estamos pagando precios de 2ª División, aunque sí es cierto que la modificación del abono ADN Blanquiazul ha sido una muy buena idea.

Yo pienso que hace falta gente que sepa de fútbol en el Consejo, no gente que esté puesta a dedo por Escotet, y eso es algo que le pica mucho a la afición. Además, mucha gente tiene todavía ese sentimiento de nostalgia con Lendoiro y, ni Escotet es un propietario que levante pasiones, ni Couceiro es un presidente que aportase nada al club, su máximo aporte aquí fue hacer campaña política a través del convenio del estadio.

- ¿Qué está fallando para poder salir de Primera RFEF?

- Dios, nuestra situación es un sinvivir. Desde aquel partido de promoción contra el Mallorca no levantamos cabeza, solo vamos de mal en peor. Lo más duro es que siempre ocurre alguna “deportivada”. El partido contra el Albacete con todo a favor o el gol en el 90 del Castellón y las cantadas de Mackay son ejemplo claro de ello. Yo pienso que nos encontramos en otra

«Longa noite de pedra» y de alguna manera tendremos que «queimar o meigallo», porque esto es una racha de mala suerte enorme.

A varios miembros de la peña ya nos lo había advertido un amigo nuestro que es del Oviedo, que salir del pozo es complicado y no te puedes confiar porque, aún siendo de los grandes de la liga, puede pasar de todo y es una división muy cambiante en la que cualquiera se monta de repente un equipazo o da la sorpresa. Así te puedes pasar un año en 1ª RFEF como el Alcorcón, o 15 años (descensos a 3ª incluidos) como el Oviedo.

De todas formas, hemos fallado en bastantes decisiones en estos últimos años: no echar antes a Óscar Cano; no confiar en ciertos canteranos que tienen un gran nivel, pero sí confiar en jugadores más veteranos que jugando no demostraron nada; o recientemente no apostar por la continuidad de Rubén de la Barrera.

- ¿Confías en la cantera para salir de todo esto?

- Obviamente sí, estamos ante una de las mejores generaciones que ha tenido nuestra cantera en muchos años.

Yo no hablo por hablar si digo que jugadores como Yeremay, Trilli, David Mella, Dani Barcia, Martín Ochoa o Mario Nájera son buenas opciones para la plantilla del Depor. He tenido la suerte este año de pasar bastantes partidos por Abegondo, así como también fui a O Couto cuando jugaron en Ourense o a La Grela contra el Silva, y me parece que pueden ser muy buenos complementos para la plantilla. Yeremay ya podría ser titular indiscutible y Mella podría pelear por un puesto; y es verdad que Trilli no está al nivel que tenía antes, pero puede coger sensaciones si se le dan minutos. Los demás son buenos jugadores para tenerlos como recambio y complementar una plantilla más veterana, a la que le pondrían las pilas, porque todos los jóvenes tienen ese pensamiento de: “yo estoy aquí y también quiero jugar”. Obviamente tendrían que adaptarse al nivel de la categoría y corregir errores, pero poco a poco.

Por otra parte, la cantera también es una gran opción para abaratar gastos en plantilla, siendo la nuestra una de las mejores pagadas de 1ª RFEF.

Definitivamente, sí, yo confío plenamente en un proyecto que involucre activamente a la cantera y pienso que la idiosincrasia del Dépor debería cambiar en este sentido. A veces nos fijamos demasiado en lo de fuera y no nos damos cuenta de las perlas que tenemos.

- Se retira Alex Bergantiños, el gran capitán, palo duro, pero se pasa a los despachos, ¿Cómo definirías a Álex?, ¿Confías en que sea el enlace entre club y afición?

- Alex Bergantiños es un jugador de los que quedan pocos. Puede que no haya destacado por una gran calidad a pesar de haber jugado en Primera, pero tácticamente ha aportado mucho al equipo, siempre comunicándose con el resto de compañeros y bien posicionado, sabiendo mover el balón y aportando defensivamente. Quizá este último año haya jugado un poco mal al principio, pero cuando De la Barrera le volvió a dar minutos a final de temporada estuvo a muy buen nivel.

Si yo tuviera que definir a Álex Bergantiños, diría que es algo así como nuestro Francesco Totti. Un jugador con un gran compromiso, involucrado como pocos y que ha intentado calmar la situación cuando las cosas han ido mal. Por lo que dicen muchos jugadores, siempre intenta integrar al resto y es un hombre de equipo. Ha sido el jugador que más ha dado la cara por el Dépor en los últimos años, de largo. No puedo hablar de él como persona porque no lo conozco, pero como aficionado sí que he tenido la oportunidad de intercambiar alguna frase, de sacar alguna foto o de ver como trata al resto de aficionados y la verdad es que chapó por él, un trato maravilloso.

Yo creo que puede ser esa chispa que le hace falta al club para conectar con la afición en lo extradeportivo, mas habrá que trabajar más aspectos, no llega solo con Bergantiños.



- Ya para finalizar, un mensaje para el deportivismo y en especial para los socios de vuestra peña.

- Al deportivismo le diría lo mítico, que no hay que dejar de creer, que en las buenas y en las malas hay que estar porque lo bonito no es ser de los grandes y celebrar todo por la tele, sino apoyar al equipo de tu ciudad y sentir lo que es el Depor con la gente en Riazor, en un bar o en casa y ver cómo los resultados del equipo repercuten en el sentimiento de la gente al día siguiente, creo que es algo diferente y que hay que inculcarle eso a los más pequeños, para que el sentimiento no se pierda. El ascenso llegará en algún momento y ese día será una gran fiesta que todos disfrutaremos.



COMIDAS

Por encargo

minimo 10 personas

ENTRANTES

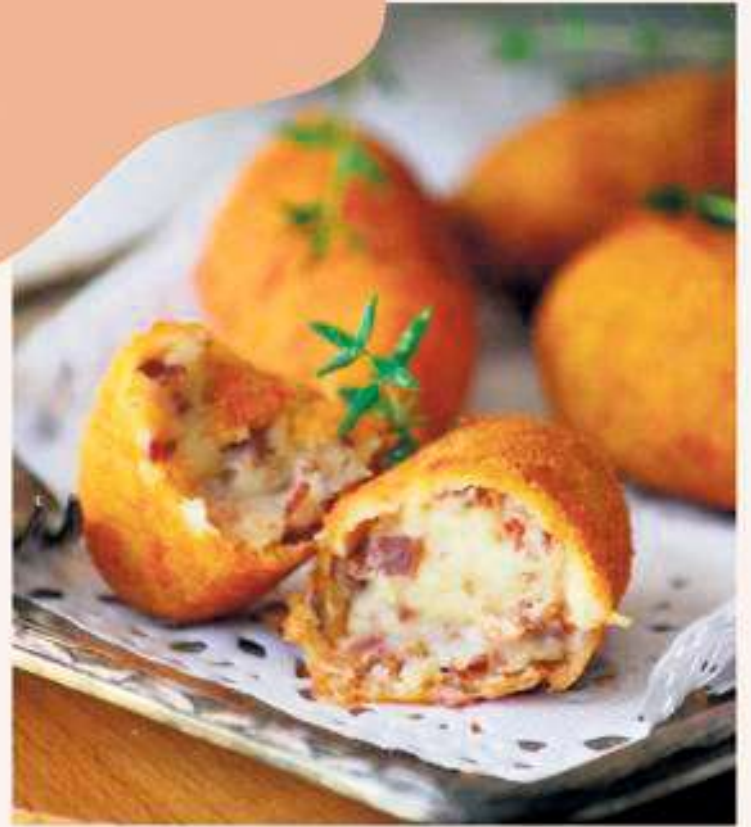
- Tabla de embutidos ibérico
- Croquetas de bacalao
- Croquetas de cecina
- Croquetas brasileñas

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

BODEGA CERVECERIA TUPINAMBA

Calle Francisco Catoira 38izq

tel : 678 673 785





DEPORTE Y SALUD

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

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

CERVECERÍA **GOAL**



ESPECIALIDAD EN
PIZZAS, TAPAS VARIADAS Y PULPO

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



HIERROS Y METALES
ÁLVAREZ SOTO, S.L

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

La Santa
Café-Bar

TAPAS - COMIDAS - RACIONES

☎ 672 253 546 ☎ 690 982 410
C/ Mariana Pineda, 17 Bajo, 15007 - A Coruña





COMIENZA A HACER EJERCICIO

Cómo incorporar actividad física en tu vida cotidiana

En La actividad física regular es fundamental para mantener un estilo de vida saludable y mejorar nuestro bienestar general. Sin embargo, puede resultar desafiante encontrar tiempo y motivación para comenzar a hacer ejercicio, especialmente en medio de una vida cotidiana ocupada. En este artículo, te proporcionaremos consejos prácticos para incorporar la actividad física en tu rutina diaria y comenzar a disfrutar de los beneficios de un estilo de vida activo.

ESTABLECE METAS ALCANZABLES:

Comienza por establecer metas realistas y alcanzables. Define qué tipo de ejercicio te gustaría hacer, con qué frecuencia y durante cuánto tiempo. Establecer objetivos específicos y medibles te ayudará a mantenerte enfocado y motivado a medida que progreses.

ENCUENTRA ACTIVIDADES QUE TE GUSTEN:

La clave para mantener una rutina de ejercicio sostenible es encontrar actividades que te diviertan y te resulten agradables. Explora diferentes opciones, como caminar, correr, nadar, practicar deportes, bailar o practicar yoga. Encuentra lo que te gusta y te resulta motivador, ya que será más probable que te comprometas a largo plazo.

APROVECHA LOS MOMENTOS DE LA VIDA COTIDIANA:

Busca oportunidades para incorporar la actividad física en tu día a día. Por ejemplo, camina o utiliza la bicicleta para desplazarte al trabajo o a la tienda en lugar de utilizar el automóvil. Sube las escaleras en lugar de usar el ascensor. Realiza pequeñas pausas activas durante tu jornada laboral, como dar un paseo breve. Estas acciones acumulativas pueden marcar la diferencia en tu nivel de actividad física.

PLANIFICA TU TIEMPO DE EJERCICIO:

Haz del ejercicio una prioridad al programarlo en tu horario. Identifica los momentos más convenientes para realizar tu actividad física, ya sea por la mañana, durante la hora del almuerzo o por la noche. Al establecer un horario regular para el ejercicio, será más fácil mantener la consistencia y evitar excusas.

ENCUENTRA UN COMPAÑERO DE EJERCICIO:

Buscar un compañero de ejercicio puede ser una gran motivación y ayuda para mantenerte comprometido. Encuentra a alguien con intereses similares y establezcan una rutina de ejercicios juntos. Pueden apoyarse mutuamente, compartir metas y disfrutar de la actividad física en compañía.

AUMENTA GRADUALMENTE LA INTENSIDAD:

Si eres nuevo en el ejercicio, comienza de manera gradual y aumenta la intensidad a medida que te sientas más cómodo. No te presiones demasiado al principio, ya que esto podría llevar a lesiones o desmotivación. Escucha a tu cuerpo y respétalo, permitiendo descanso y recuperación cuando sea necesario.

Incorporar la actividad física en tu vida cotidiana es una decisión valiosa para mejorar tu salud y bienestar. Al establecer metas alcanzables, encontrar actividades que disfrutes, aprovechar los momentos de la vida diaria, planificar tu tiempo de ejercicio, encontrar un compañero de ejercicio y aumentar gradualmente la intensidad, estarás en el camino correcto para desarrollar una rutina de ejercicio sostenible. Recuerda que cada pequeño paso cuenta y que el ejercicio puede ser divertido y gratificante. ¡Empieza hoy mismo y disfruta de los beneficios de un estilo de vida activo!



Virsula Cacharrón
quiromasaje

Síguenos en



Cortaduría, 7 15001 A Coruña

WhatsApp 608 001 141



"DESCUBRE EL PODER DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE"

Nutrición para el bienestar

En nuestra vida cotidiana, la comida desempeña un papel fundamental en nuestra salud y bienestar. Una alimentación saludable es clave para mantener un cuerpo fuerte, un sistema inmunológico robusto y una mente clara. En este artículo, exploraremos los beneficios de una dieta equilibrada y te brindaremos consejos prácticos para incorporar hábitos alimentarios saludables en tu vida diaria.

LA IMPORTANCIA DE UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA:

Una alimentación saludable se basa en consumir una variedad de alimentos que proporcionen los nutrientes esenciales que nuestro cuerpo necesita. Esto implica incluir en nuestra dieta diaria una combinación adecuada de carbohidratos, proteínas, grasas saludables, vitaminas y minerales. Una dieta equilibrada nos ayuda a mantener un peso adecuado, fortalecer nuestros órganos y sistemas, y prevenir enfermedades.

AUMENTA TU CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS:

Las frutas y verduras son fuentes ricas en vitaminas, minerales y antioxidantes. Incluir una amplia variedad de estos alimentos en tu dieta diaria te ayudará a obtener los nutrientes necesarios para mantener una buena salud. Intenta incorporar al menos cinco porciones de frutas y verduras al día, ya sea en forma de ensaladas, batidos, jugos o como guarniciones en tus comidas principales.

OPTA POR GRANOS ENTEROS:

Los granos enteros, como el arroz integral, la quinoa, la avena y el trigo in-

tegral, son una fuente importante de fibra dietética y nutrientes. Reemplaza los granos refinados por opciones de grano entero para aumentar la ingesta de fibra, lo que mejorará la digestión, ayudará a controlar el peso y reducirá el riesgo de enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2.

ELIGE PROTEÍNAS MAGRAS:

Las proteínas son esenciales para el crecimiento y reparación de tejidos, así como para el buen funcionamiento del sistema inmunológico. Opta por fuentes de proteínas magras como pollo, pavo, pescado, legumbres, nueces y semillas. Limita el consumo de carnes procesadas y rojas, que se asocian con un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares.

LIMITA EL CONSUMO DE ALIMENTOS PROCESADOS Y AZÚCARES AÑADIDOS:

Los alimentos procesados suelen ser altos en grasas trans, azúcares añadidos y sodio, lo que puede tener un impacto negativo en nuestra salud a largo plazo. Trata de evitar los alimentos envasados, las comidas rápidas y los refrescos azucarados. En su lugar, opta por alimentos frescos y naturales que te brinden los nutrientes necesarios sin los ingredientes perjudiciales.

HIDRATACIÓN ADECUADA:

No podemos olvidar la importancia de mantenernos hidratados. El agua es esencial para el buen funcionamiento de nuestro organismo. Intenta beber al menos ocho vasos de agua al día y limita el consumo de bebidas azucaradas o con alto contenido de cafeína.



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 Seguirnos 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



PINTURA Y DECORACION
PEDRO BRANDON NEGREIRA

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

CONSTRUCCIONES DE GALICIA

CONDEGA, S.L.

TRABAJOS DE DESAMANTADO
RERA15/137

981 242 579

PRESUPUESTOS SIN COMPROMISO

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

restaurante hindu

लक्ष्मी

हस्तगत, तन्त्रावर पु वेदीतोरइठ

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

A photograph of a dining room. In the foreground, a table is covered with a vibrant, multi-colored patterned tablecloth. On the table, there are several wine glasses, some containing white wine, and a small white plate with bread and cheese. A white napkin is rolled up on a silver plate. In the background, there is a wooden cabinet with a lamp that has a green shade. The wall is covered in floral wallpaper, and there are blue curtains. The text 'i a Casa do Cura!' is overlaid in a white, cursive font.

i a Casa do Cura!

#ACASADETODOS

a Casa do Cura