

# CORUÑA SPORT

EDICIÓN

TIME

EL PERIÓDICO DEL PARTIDO

CORUÑA SPORT N.º 59 · El periódico del partido · diciembre 2023



## Especial Navidad Deporte Coruñés



DEPORTIVO LICEO



C.R.A.T. A CORUÑA



FUNDADO EN 1976



Vehículos nuevos, seminuevos y de ocasión.

Más de 150 vehículos en stock  
Financiación a su medida Vehículos desde 1000 €  
Compramos su coche - Máxima tasación  
Garantía hasta 24 meses

Ctra. Nacional VI - Km 582 - Lugar de Coiro, 23 - 15168 Soeiro - SADA  
T.: 639 724 051. E-mail: jcastro@autosdonaire.es

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



*oír y entender te sienta tan bien!!*



**TE SIENTES TAN BIEN!**

*... por dentro me siento tan bien,  
joven y sano. No oír ni entender es lo  
que hace que me sienta mayor.*



*... la pérdida auditiva nos aísla  
del mundo. Quiero participar en  
conversaciones y estar atenta a  
lo que ocurre a mi alrededor.  
¡Quiero sentirme bien!*

*disfruta del verano*

**audias.es**



*oír, entender, conectar*

**AUDIAS**

instituto auditivo

COLABORADORES	06
RC DEPORTIVO	11
FÚTBOL	24
POLIDEPORTIVO	35
DEPORTE Y SALUD	52

# EDITORIAL

## “Felices fiestas deportivistas”

Que a nuestro Depor no le están yendo bien las cosas es una evidencia absoluta ya a estas alturas de la temporada. Parece complicado volver a imaginar un nuevo curso en la categoría de bronce del fútbol nacional cuando quedan cinco meses de campeonato, eso sí, si las cosas no mejoran de manera radical será lo que sucederá ya a corto plazo. Pero en A Coruña no somos de rendirnos y menos aún de no luchar hasta el final por nuestros sueños. La llegada del nuevo año seguro que llenará de nuevo de fuerzas a una afición que no es que nunca se rinda, es que nunca se cansa de dar cariño a los colores de su corazón. Pasión turca y sangre hercúlica, la combinación perfecta para una remontada que es lo que realmente está ya en la cabeza de todos. No es un editorial para reproches, sino para desear felicidad, para desear a todo el deportivismo que celebre las fiestas navideñas como mejor le parezca, pero que no se olvide de nuestro equipo en esa carta a los Reyes Magos que enviarán a Oriente con toda la ilusión. Que somos los mejores ya no lo duda nadie en España y parte del mundo entero. Disfrutamos hasta cuando toca sufrir, nos reímos de nuestras propias desgracias y a la vez amamos como nadie unos colores a los que jamás vamos a dejar caer. Nunca nos van a entender y tampoco lo necesitamos, somos únicos e irrepitibles y cuando estamos unidos, que es en la gran mayoría de las ocasiones, somos imparables. Por todo ello nos merecemos disfrutar de estas fiestas que darán inicio en unos días, nos merecemos ser felices y cargar las pilas al máximo, pues el día 4 de enero comienza una nueva batalla que entre todos vamos a ganar. No se están haciendo las cosas bien en diferentes parcelas de la entidad, no se sabe elegir a los profesionales correctos, no se enteran que el dinero no da la gloria y menos aún en el tercer escalón del fútbol nacional, menos mal que nosotros sí que entendimos que el amor a un club está por encima de todo. Hoy toca verlo todo de color de rosas y desear que sea el color de moda en el Depor durante todo el año 2024 y posteriores. "Que sí, joder, que vamos a ascender". Por optimismo que no sea. Felices fiestas y feliz año 2024 a todos nuestros lectores, patrocinadores, colaboradores, personal de los diferentes clubes hercúlicos y por supuesto a toda esa familia que forma el deportivismo y que da esplendor al Depor, siendo la única y verdadera esencia de la entidad más grande de Galicia, como así lo atesora el palmarés de forma clara y más que evidente.

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](mailto:INFO@JLPUBLICACIONES.COM)

WEB: [WWW.JLPUBLICACIONES.COM](http://WWW.JLPUBLICACIONES.COM)

## DIRECCIÓN

JOSÉ LUIS FERNÁNDEZ

## REDACCIÓN

ALVARO ALDREY

## DISEÑO Y MAQUETACIÓN

ANDREE MONTESINOS

## PUBLICIDAD

MERY TENREIRO

CRISTINA OTERO

XEILA SANTOMIL

SALVADOR GONZÁLEZ

## ADMINISTRACIÓN

EVELIN RUBERTE

## FOTOGRAFÍA PORTADA

RC DEPORTIVO

DEPÓSITO LEGAL: C-1553-2018

## COLABORADORES

PILY PARDO

DONATO GAMA

RAÚL INFANTE

JORGE URIACH

FERNANDO BLANCO

JORDI URIACH

ANTONIO RUIBAL



# GRACIAS

QUEREMOS DAR LAS GRACIAS A TODOS NUESTROS LECTORES POR LO CUAL HEMOS ALCANZADO TAN ALTA CUOTA DE PARTICIPACIÓN EN LAS REDES SOCIALES.

**HEMOS SUPERADO LAS 550.000 IMPRESIONES ENTRE LAS 3 REDES SOCIALES.**

**J.L. PUBLICACIONES S.L. informa que:** Al amparo del Art. 32.1 de la Ley de Propiedad Intelectual, queda totalmente prohibida la reproducción total o parcial de artículos, fotografías y anuncios de esta publicación, sin autorización escrita de la Editorial. La Editorial no se responsabiliza de las opiniones, fotos y contenidos de sus colaboradores.

Si deseas expresarnos tu opinión sobre nuestros números, comentarnos alguna sugerencia o te interesa encontrar algún tema en especial, por favor, háznoslo saber en la dirección de correo electrónico: [info@jlpublicaciones.com](mailto:info@jlpublicaciones.com)

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

RUA GALERA 24

PCLR

*Peculiar*

Puro Producto

A CORUÑA

RUA BARRERA 23

INTENSO

43° 23' 37.38" N | 8° 23' 58.82" W

MAD 2018

A CORUÑA

RUA GALERA 17

COMIDA QUE HABLA

EST-2021

charlatán

Coruña

\*\*\*

A CORUÑA

RUA GALERA 21

*Galera*

ULTRAMARINOS

A CORUÑA



# BUCEO

---

# GALICIA

**CURSOS DE BUCEO**  
**BAUTISMOS DE BUCEO**



- RECARGA E INSPECCIÓN DE BOTELLAS
- REPARACIÓN Y MANTENIMIENTO DE EQUIPOS
- TIENDA ESPECIALIZADA EN MATERIAL DE BUCEO



Síguenos en:   

 981 212 206

 buceo@buceogalicia.com · [www.buceogalicia.com](http://www.buceogalicia.com)

# BOCATÍN

· DESPACHO DEL BUEN COMER ·

ALFREDO VICENTI, 12

☎ 881 088 800

## MÚSICA EN VIVO EN SESIÓN VERMUT



**CERVECERÍA  
VINOTECA**



**JAMONERÍA  
SELECTA**

## JORGE URIACH

"¿Aquí qué pasa?  
Segunda entrega"

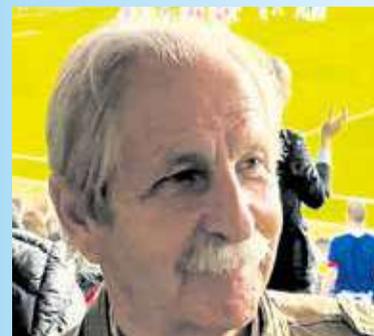
Alguien más o menos desconectado del fútbol y del Deportivo se preguntará que le ocurre a este equipo en los últimos cuatro años. La verdad que yo no sabría qué decirle porque no lo entiendo. No es fácil entenderlo y sobre todo esta temporada, con grandes fichajes, espléndido presupuesto, nueva dirección deportiva y nuevo entrenador. Todo muy ilusionante y la conclusión, peor que nunca. Dieciséis partidos disputados, más una pretemporada, y es evidente que al Depor le faltan muchas virtudes, juego, regularidad y un esquema visible y con personalidad. Es difícil asimilar la pérdida casi constante de puntos en Riazor frente a equipos que están en descenso. Se acabaron las excusas por parte del entrenador, insisto, dieciséis partidos y una larga pretemporada. El margen de confianza termina en el Campo del Arenteiro, como ya se hubiese terminado en Barcelona en caso de no haber sacado el equipo los tres puntos. Pero la pregunta aquí es, ¿se juzgan los resultados o la sensaciones? Si es lo primero son negativos, si es por el juego diría que casi no existe, los jugadores están temerosos de perder el balón o dar un pase equivocado, con lo cual se exceden en pases de seguridad que no conducen a nada. Ahora ya trabajan con un psicólogo para mejorar otros aspectos, aunque si no mejora la situación habrá que aportar otro psicólogo para el psicólogo.

¿Y dónde están los grandes fichajes? Aparentemente eran apropiados, pero no han aportado prácticamente nada y si a ello añadimos rotaciones incomprensibles, el resultado está a la vista. Si hay que acudir al mercado de invierno de forma generosa será porque fue un fracaso la gestión anterior.

¿Y que nos dirá la dirección deportiva? Hasta podríamos pensar que al ser objetivamente mediocre la calidad de este grupo primero de Primera Federación nos contagiamos de ello jornada tras jornada. Otra evidencia es que el Depor ha marcado dieciséis goles en dieciséis partidos, ¿ha mejorado algún fichaje la marcha de Soriano o de Quiles? En absoluto. Otra duda, quizás absurda por mi parte, ¿el discurso del entrenador es el mismo fuera del vestuario que dentro?, ¿Ya le preocupan los puntos? El Depor tiene que ganar en Carballiño, después viene un parón considerable de tiempo. Ojalá lo consiga, aunque me atrevo a predecir lo que ocurrirá al margen del resultado, fichajes, altas y baja. Siempre debo terminar con la única certeza, la afición, lo mejor del Depor, o así me lo parece...

## FERNANDO BLANCO

## "Se necesita gol, como ya avisamos en agosto"



La situación es complicada, había muchas expectativas con este Depor. A principio de temporada se había comentado que esta iba a ser la campaña definitiva para poder ascender de categoría, pero vista esta primera vuelta que está cerca de finalizar, la cosa está muy difícil, los resultados no acompañan y la afición está muy decepcionada. El Depor tiene buenos jugadores, pero a la vez tiene mal equipo, ese es el problema principal. Después, lo que hemos dicho aquí desde el minuto 1, a este conjunto le falta gol, carece de gol, de ahí que haya estos problemas en la clasificación. La lesión de Barbero también se nota, pero este es un equipo que ahora mismo está emparejado en goles a favor con equipos como el Sabadell, que va penúltimo de la clasificación. Dieciséis partidos jugados y solo dieciséis goles a favor, el Celta Fortuna lleva treinta y por eso va líder.

Este equipo tiene carencias, pero el rendimiento debería ser más alto de igual manera. Sí que es verdad que hubo lesiones de gente importante, la expulsión de Lucas ante el Teruel fue otro lastre, porque además fue sancionado con dos encuentros, también es un hándicap que no lleve el propio Lucas ningún gol en liga, con lo que todo el mundo se pregunta lo mismo. Recientemente visitó Vigo un técnico como Unai Emery con motivo de la visita del Real Unión y preguntaba allí qué le pasaba al Depor, pues no le parecía normal. Además, Idiakez fue segundo de él y se preguntaba cómo con esa plantilla y ese gran entrenador, el Depor podía no estar en los puestos de arriba. Yo creo que el rendimiento es muy mejorable, pero el equipo entró en una rueda que da la sensación de que amaga con bajar los brazos. Puede haber mejoría, pero ahora no queda otra que esperar a Reyes y acertar con los fichajes. Aquí tiene que llegar un goleador, independientemente de que se refuerce algún puesto más, pero si no se ficha un goleador yo creo que es una evidencia que este Depor no se mete ni en el play off.

Para mí, al consejo de administración no se puede echar mucho en cara, pues le ha dado carta abierta a la dirección deportiva para que fichase lo mejor de la categoría e incluso de categoría superior. Creo que se trajo gente válida para el fútbol, pero que no es para jugar en esta liga, lo estamos viendo partido tras partido, juegan bien contra el Barça B o contra el Tenerife, pero no rinden contra equipos que corren y luchan como el Sestao.



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

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

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



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



## RAÚL INFANTE

### "Cada año que pasa lo hacemos peor"

Señores lectores de Coruña Sport: Como ustedes saben, este club llamado Deportivo fue durante unos cuantos años uno de los más laureados del mundo, pero la realidad es que hoy en el mundo se preguntan si este equipo existe o qué ha sido de él con el paso del tiempo.

Los grandes catedráticos en el fútbol mundial buscan un culpable en esta desastrosa situación provocada por unas cuantas personas que lo están dirigiendo y llevando al abismo más profundo de la historia, acompañados de un señor, llamado entrenador, que lo está haciendo cada vez peor. Los que entienden de fútbol observan que este equipo juega cada vez peor, desarmado, los jugadores se desorientan ante el jugador contrario, los delanteros tiemblan delante de la portería, no meten goles, algo debe de pasar cuando un futbolista va a menos, independientemente de quién se trate. Por todo ello creo que gran parte de culpa la tiene el que los dirige. Cada año que pasa lo hacemos peor. Aunque ganemos el próximo partido no es para mejorar, sino para aguantar una semana más a ese señor que entrena a nuestro club.

Los que vemos fútbol estamos observando equipos a priori con menos categoría que el Depor, pero que están demostrando que lo están superando en todo lo relacionado con el fútbol y también con la dirección de empresa. Tienen más potencial en jugadores y no tienen problema en administrar bien el dinero, da igual que los administre un simple ganadero y al Depor lo administre uno de los mejores bancos de España.

Esta empresa llamada Deportivo siempre tiene una buena excusa, ya saben, los árbitros, la mala suerte, los goles que no entraron, que no hay más dinero... Por favor, llevamos muchos partidos en los que un delantero actual del Depor necesita una portería de cien metros para hacer un gol. La mejor suerte que podemos tener con este entrenador es que se vaya inmediatamente de este club, la suerte del dinero parece que va a depender de buscar un buen banco que lo tenga y los árbitros que roban los partidos, pues que proteste la gente lo ocurrido y de paso la cortina de humo ya es perfecta. Después, si hablamos de más cosas de despachos, llevo muchos años de socio y no consigo ver un pleito ganado por el Deportivo. Señores responsables de este club, la cosa es seria. Por favor, pónganse las pilas.



## JORDI URIACH JR.

### "Suspense general"

Se acerca el final de año y esto invita a hacer valoración de lo acontecido hasta la fecha.

Idiakez. De los últimos entrenadores es al que se le está dando más margen ante los malos resultados obtenidos. Su figura ha ido decayendo. A pesar de no ser el único responsable, suspende a día de hoy.

Soriano. De mas a menos. Confeccionó a priori una buena plantilla para afrontar la temporada pero la gestión no está siendo buena. Parece que falta gestión interna y los fichajes no están a la altura. Suspende cuando ya se está enfocando el mercado de invierno como solución a los problemas.

La plantilla. Se espera muchísimo mas. Ninguno de los integrantes da el nivel esperado, empezando por Lucas y seguido por el resto de jugadores. Suspense, ya que no han conseguido tener fiabilidad en ningún momento de lo que va de liga.

Consejo de administración. Vuelve a ser un consejo fantasma y la incorporación de Ballesta y Bergantiños es totalmente testimonial y de cara a la galería. Suspense.

Benassi. Difícil de calificar ahora mismo, pero es el máximo responsable del cuadro blanquiazul, con lo que ello conlleva y por la mala situación actual deportiva, suspende también.

Con todo esto, el Arenteiro espera a un Deportivo herido y en un partido que podría marcar un antes y un después para Imanol Idiakez.

Como reflexión aportaría que si se busca un relevo para el banquillo del mismo perfil al actual o incluso parecido a los últimos entrenadores que han ocupado el banquillo de Riazor, es mejor que se ahorren ese cambio. El cambio, de serlo, tiene que ser radical. Técnico de la casa o técnico respetado y con personalidad, pero esto me temo que incomodaría a la cúpula del Real Club Deportivo.

Por suerte de todos, las notas no son las de final de temporada, son las de final de año y aún quedan meses por delante para enderezar el rumbo.



SERVICIOS Y LIMPIEZAS INDUSTRIALES  
TRANSPORTISTA PROFESIONAL DE RESIDUOS  
GESTIÓN DE RESIDUOS

659 299 276 · 627 276 124

administracion@portodepaula.com

limpiezaportodepaulacoruna.es

C/ Portomazás, 4 · 15317 ARANGA (A Coruña)



## Nuestros Servicios

MAMPARAS DE BAÑO  
PLATOS DE DUCHA  
ACCESORIOS DE BAÑO  
PANELES DE REVESTIMIENTO  
TENDEDEROS DE EXTERIOR  
TENDEDEROS DE INTERIOR

**OFRECEMOS COMODIDAD**  
*el mundo de los tendederos y las mamparas*

### Encuétranos en

**A CORUÑA**  
AV. FINISTERRE, 164  
981 145 528

**O BURGO**  
AV. RUTIS, 1  
981 109 050

**MONTE ALTO**  
C/ PARQUE, 1  
981 115 104

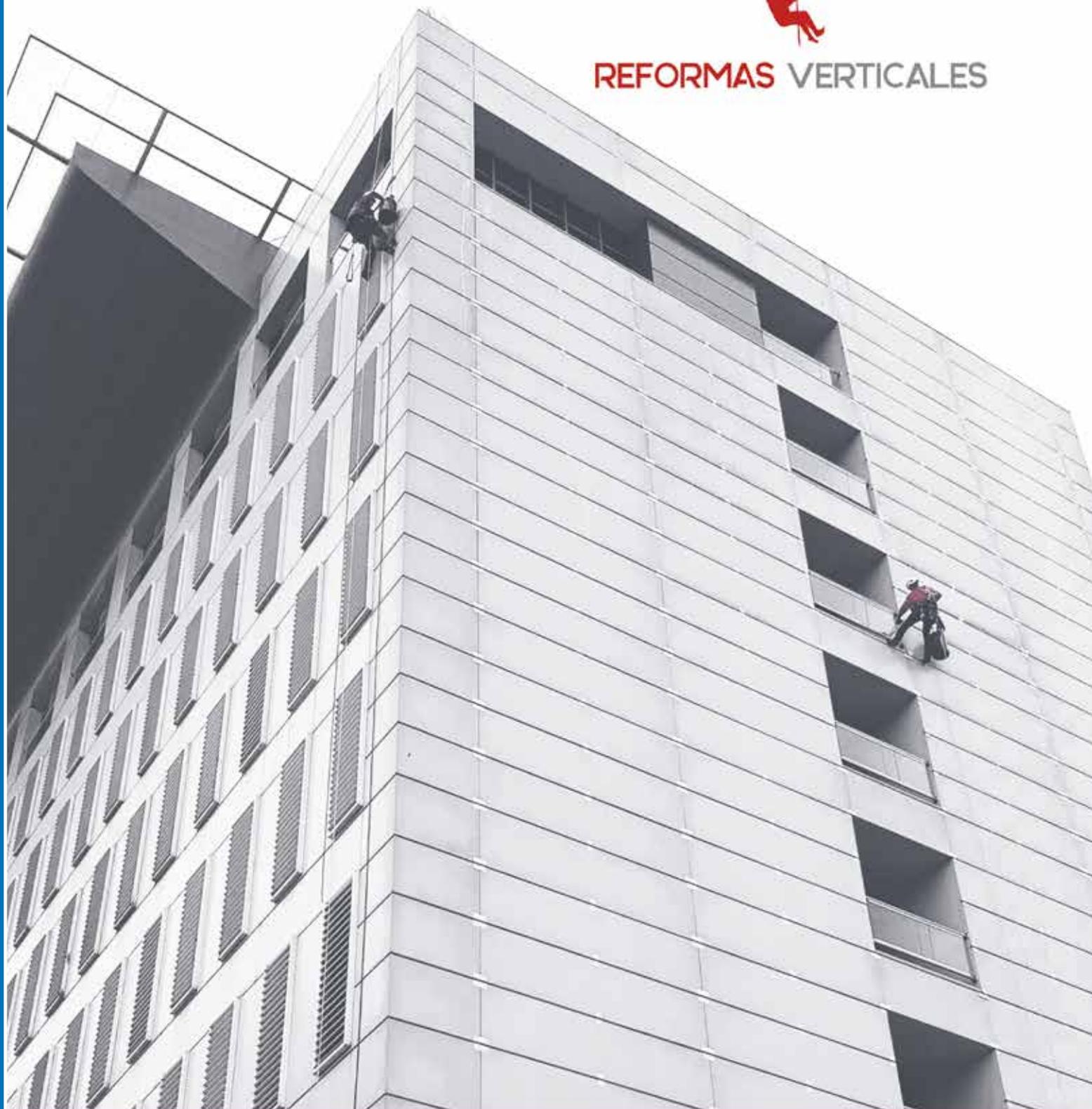


[www.mampaplus.es](http://www.mampaplus.es)

# RaVeR



REFORMAS VERTICALES



Telf: 881 065 604  
info@raververtical.es

 662015164

www.raververtical.es

Pza. Padre Busto, 22 Bajo Dcha. - 15009 - A Coruña



CERRAMOS POR DESCANSO  
LOS DOMINGOS TARDE Y LUNES TODO EL DÍA



# A Ría



## Mesón - Pulpeira

981 663 142

Paseo dos Templarios, 5 - O Temple - Cambre



### 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

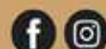


LA  
ESCON  
DITA

Abierto de **Martes a Domingo**



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



@laescondita\_coruna



# RC DEPORTIVO



Comedor privado

Todos los jueves  
gran cocido de  
A fonsagrada

Desayunos

Ēapas

Comida Casera

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



AGASALLOS DA TERRA

C/Rafael Alberti, 33  
15008 - A Coruña

T. 636 000 777  
[agasallosdaterra@gmail.com](mailto:agasallosdaterra@gmail.com)  Agasallosdaterra

"O MELLOR DA NOSA TERRA"

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



a Empanaderia

Rúa Vicente Ferrer 18, A Coruña  
T. 981 049 630 | [aempanaderia.com](http://aempanaderia.com)



Vinctea  
TABERNA XXI  
Restaurante

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





## INCERTIDUMBRE TOTAL EN UN DEPOR DE PELÍCULA DE TERROR

El equipo blanquiazul está instalado en la más absoluta de las mediocridades y se esperan decisiones.

Si nos dicen en el mes de agosto que el Depor va a llegar a navidad en una situación de máxima angustia, perdido en mitad de tabla y con problemas serios hasta para poder lograr la clasificación para el play off, poco menos que nos hubiésemos echado a reír. Y no porque no se supiese de antemano que las cosas no se habían hecho bien en diferentes apartados, pero un rendimiento tan paupérrimo no lo hubiese imaginado ni el más absoluto de los pesimistas. Es cierto que no se acertó en determinados fichajes, sobre todo en los plazos, lo que después provocó que muchos de ellos no se lograsen adaptar en todo el primer trimestre. Y es que en los últimos siete días del mercado llegaron a A Coruña media docena de jugadores, un absoluto insulto al aficionado, sobre todo cuando estamos hablando de la entidad con más presupuesto de la categoría. Con todo, este Depor tiene mucho más potencial del que nos puede parecer visto lo que hemos visto hasta el momento en una primera vuelta de película de terror. Ahí están jugadores de máximo relumbrón, como Lucas Pérez, Hugo Rama, Pablo Vázquez, Pablo Martínez, Diego Villares o Balenciaga, además de jóvenes de un nivel superior a la Primera RFEF, como son los casos de Yeremay y Mella, auténticas estrellas de la

categoría a día de hoy. Y ojo, pues hay más, tan solo hay que mirar el nivel de los Dani Barcia, Jairo Arias, Rubén López o Diego Gómez, futbolistas que serían titulares en cualquier conjunto de la Primera RFEF, pero en la Plaza de Pontevedra continúan las historias para no dormir cuando se habla de subir a los más jóvenes. Ya hemos perdido a los Guille Bueno, Noel o Trilli y de continuar todo así, los siguientes en abandonar el barco tienen nombre propio, no hace falta echarle mucha imaginación.

Entregar la gestión de una entidad como el Depor a un grupo de gente que no tiene ni la más mínima noción de lo que es la institución, ni la ciudad de A Coruña fue el primero de los errores. Lo de traer a un técnico como Idiakez al club, tras haber fracasado con estrépito en Zaragoza y Leganés, no se le hubiese ocurrido ni a un celtista infiltrado como máximo gestor, pero el clan formado por Massimo Benassi, en el que Soriano figura como director deportivo, apostó por el amiguismo y así le fue. Ellos, junto con el propietario del Depor, Juan Carlos Escotet, son los culpables de este estrépito absoluto y que tiene al club en la peor situación deportiva de su historia, desde que se fundó en la Sala Calvet en el año 1906.

# CASTI CONSTRUCCIONES

*Construyendo Futuro*

**REFORMAS Y CONSTRUCCIONES EN GENERAL**

**REFORMAS INTERIORES Y EXTERIORES**

**TRABAJOS AGRÍCOLAS, DESBROCES,  
VACIADO DE POZOS, ETC.**



**652 531 102**

**646 658 615**

**REFORMASCASTI@YAHOO.COM**

**O FREIXO, 41 (VILARIÑO)  
15288 - OUTES (A CORUÑA)**



## ¿Y AHORA QUÉ LE DECIMOS A ESTA ENORME AFICIÓN?

Escotet debe explicar por qué aniquiló el proyecto de Rubén de la Barrera, el cual tenía el respaldo del socio.

El pasado mes de mayo, el Depor llamó a Rubén de la Barrera para ofrecerle el banquillo del primer equipo. Quedaban dos partidos para que finalizase la fase regular, además de un play off a cara de perro, en inferioridad de condiciones con respecto al rival, debido al puesto clasificatorio, asegurándole también que pasase lo que pasase, él sería el entrenador en el curso 2023/2024. Pues fue finalizar la eliminatoria ante el Castellón y el coruñés ya estaba metido de lleno en la planificación de lo que sería la nueva temporada. Pero entonces saltó la noticia a los pocos días, pues la propiedad del club decidió echarlo, tanto a él como a todos los directivos, que presentaron su renuncia cinco minutos antes de que los hubiesen cesado de sus cargos. A su vez, también salió del club Carlos Rosende, anterior director deportivo. Lo de este último ya era un secreto a voces, tras fracasar dos años consecutivos en el intento de llevar al Depor a la Segunda División.

El proyecto de Rubén era claro, pues conoce A Coruña, lo que es la casa, la cantera, el entorno, y sobre todo lo que es el fútbol de la categoría de bronce, algo fundamental. Rubén sabía que todo esto pasaba por crear identidad y a la vez era consciente de que había mimbres de lujo en una cantera que pasa

por un momento de máximo relumbrón. Por si fuera poco, la afición había recuperado la ilusión y no se vino abajo ni cayendo en el play off.

Pero el propietario de este club se ha empeñado en complicarse la vida solo, tal vez porque ya lo ha convertido en su cortijo particular para amiguetes, con lo que no tuvo otra ocurrencia que fichar a Massimo Benassi como director general, un chiste de mal gusto, que ni a un equipo de Tercera Regional le hubiesen colado. El circo del ex del Ibiza es de tal calibre, que trajo al club a su amigo, Fernando Soriano, y entre los dos dejaron al banquero con el culo más al aire que nunca. Esperemos que cuanto antes salga Escotet a explicar su idea estrella y sobre todo, que trate de explicar por qué se permitió el lujo de reirse en la cara de Rubén de la Barrera por segunda vez en un periodo de dos años. Él es el máximo responsable de la situación, pues no pensará que va a colarle al socio, el echarle la culpa a alguno de los presidentes de paja, primero Antonio Couceiro y posteriormente Álvaro García Diéguez. Y decimos de paja porque son presidentes sin toma de decisión. Pasa el tiempo, pero todavía no se sabe que pintó el primero en la entidad, ni lo que está pintando el segundo. El Depor no se merece semejante mediocridad.

**A DO CUÑADO**  
Cervecería - Restaurante

Avda. Novo Mesoiro, 5 Baixo  
15190 La Coruña • T 661 45 23 96



## IDIÁKEZ NO TIENE ASEGURADO SEGUIR NI GANANDO EN CARBALLIÑO

Al cierre de esta edición, el Depor estaba a punto de jugar un encuentro trascendental ante el Arenteiro.

Tal es el despropósito de este club una temporada más, que yendo en la mitad de la clasificación de Primera Federación, tercera categoría del fútbol, al término de la jornada 16, el técnico del equipo todavía sigue en su puesto. Y todo ello tras habernos vendido la dirección deportiva que el Depor contaba con un equipazo, con una plantilla con un potencial casi imposible de conseguir. Suerte que a los socios ya no se la cuelan, pues vienen curtidos en mil batallas en la última década.

Imanol Idiakez nunca debió ser la apuesta para el banquillo del Depor. De hecho, ya comenzó absolutamente discutido, pues su currículum lo dice todo, con fracasos tremendos, alguno de ellos en clubes de magnitud como el Depor, siendo el ejemplo más claro su etapa en el Real Zaragoza. En la capital maña fue cesado fulminantemente en menos de una docena de jornadas ante una situación caótica, en la que el equipo no jugaba a absolutamente nada y aún encima no paraba de perder. Lo mismo le sucedió en Leganés el pasado curso, teniendo que recurrir los pepineros al cese, pues en vez de pe-

lear por el ascenso como se esperaba, el equipo fue perdiendo partidos hasta verse inmerso en la pelea por no descender a Primera Federación.

En A Coruña tan solo se está repitiendo la historia por tercera vez y cierto es que esta plantilla del Depor tiene infinidad de carencias, pero no es menos cierto que cuenta con potencial de sobra para estar peleando al menos con seis u ocho puntos más en la clasificación, y sobre todo, tiene capacidad de sobra para hacer un fútbol acorde a un equipo que opta al ascenso a Segunda División. Imanol es una persona campechana, que trabaja lo mejor posible a su manera, pero como técnico de un equipo de LFP o que aspira a llegar a ella no ha demostrado estar a la altura. No tiene la culpa de la situación, ni de que el equipo no enamore, pero debe darse cuenta de sus errores en alineaciones y a la hora de leer los duelos, pues han lastrado al Depor en exceso, perdiendo puntos increíbles, algunos de ellos cuando el partido estaba poco menos que ganado ya. Ojalá triunfe ante el Arenteiro, aunque ni eso le asegura seguir como técnico del Depor tras el parón por las fiestas navideñas.

# Garcas

## CONTRATAS Y CONSTRUCCIONES

### CONSTRUCCIONES EN GENERAL

☎ 659 793 771

☎ 628 106 666

📍 Avda. de Santiago, 31  
15830 - Negreira (A Coruña)

✉ [garcasconstrucciones@gmail.com](mailto:garcasconstrucciones@gmail.com)

# ESTA PLANTILLA TIENE INFINIDAD DE CARENCIAS

El Depor no acertó en el pasado mercado de verano y hay muchos puestos que no están bien cubiertos.

La plantilla del Depor cuenta con un buen número de grandes futbolistas, pero a la vez está absolutamente descompensada, lo que deja claro que las carencias son muy grandes en determinadas situaciones. La ausencia de delanteros era una evidencia absoluta y la lesión de Barbero terminó de complicar la situación del todo. Lo del extremo derecho es ya una auténtica locura, y en este caso lo es por una planificación nefasta, llegando Valcarce y Cayarga a pocos días del cierre del mercado de verano. Ninguno cogió la forma por el momento, siendo criticadísimos por la afición, pues las expectativas eran muy grandes, sobre todo con el primero, a quien se le vio realizar partidos de auténtico lujo con el Burgos en toda una Segunda División. En su favor hay que decir que pocas veces jugó en su posición desde su llegada al Depor, llegando a actuar hasta como delantero centro en diferentes ocasiones, lo que habla claro sobre las absolutas barbaridades que llevan sucediendo durante la primera mitad del campeonato.

También en los últimos días del mercado llegó Hugo Rama, quien apostó por volver al Depor a pesar de tener ofertas mucho mayores a la blanquiazul y en categorías más atractivas que la Primera RFEF. Esta misma campaña fue titular en el Oviedo en las primeras jornadas de la temporada, pero ahora resulta que tampoco es indiscutible e Idiakez pocas veces le ha dado la mediapunta del equipo, ubicándolo hasta en el flanco zurdo del terreno de juego, entre otras cosas porque se cargó la figura del "10" y todo para meter un "trivotazo" con la intención de hacer sitio a un Salva Sevilla que físicamente deja muchísimo que desear, al menos en el primer trimestre de la temporada. Que un Depor juegue así de acobardado en la categoría de bronce del fútbol nacional ya lo dice todo sobre el desastre que está siendo una campaña que de seguir así quedará finiquitada a varios meses del final. Las carencias continúan de manera clara cuando se mira al lateral izquierdo y al mediocentro defensivo, llegando a actuar Dani Barcia en el primero de los puestos y Jaime en el segundo, y no será porque no aventuraron el problema en pretemporada hasta la mayoría de los aficionados, pero Soriano se empeñó en que todo estaba de maravilla. En definitiva, Imanol no es válido para un club como el Depor, pero el director deportivo debería ser cesado de manera fulminante a la mayor brevedad posible, ya que volver a poner en sus manos el dinero del que disponga el club para el mercado de invierno es directamente suicidarse, tirarse al medio del mar sin flotador o chaleco salvavidas. La casa no puede volver a empezarse por el tejado.



## REFOMAS MENORES

**Trabajos de fontanería - Alicatado**  
**Pintura - Reformas de baños**  
**Pistola a presión - Reformas de cocinas**  
**Albanelaría - Pladur**  
**Trabajos de electricidad**  
**PRESUPOSTO SEN COMPROMISO**



Rueiro dos Cuncheiros, 2  
 123456 Louro, Muros (A Coruña)  
 Teléfono: 613 869 211  
 Email: reformas@curuto.es  
 www.curuto.es

# SELGA ELECTRICIDAD

INSTALACIONES Y MANTENIMIENTOS, S.L.

**ii Donde otros ven un problema,  
nosotros vemos una solución!!**

## **INSTALACIONES ELÉCTRICAS**

Edificios de viviendas  
Edificios de oficinas  
Viviendas unifamiliares  
Locales comerciales  
Naves industriales



## **MANTENIMIENTOS INTEGRALES**

Mantenimiento Preventivo  
Mantenimiento Predictivo  
Mantenimiento Correctivo



## **Energías Verdes y Eficientes**

Energía Solar Fotovoltaica  
Cargadores de Vehículos Eléctricos  
Gestión y Tramitación de subvenciones INEGA  
Plan MOVES III  
Movilidad Eficiente y Sostenible

**Ofrecemos soluciones integrales y cubrimos el área de  
distribución, comercial y centros de cómputos.**

**Para brindar un ambiente eléctrico seguro para sus equipos.**

**ii LLAME SIN COMPROMISO !!**

**info@selgaelectricidad.com**

**627 830 710**

**www.selgaelectricidad.es**



# PINTOR - MÁRCIO

## ALBAÑILERÍA Y PINTURA

VAMOS POR TODA GALICIA  
PINTURAS INTERIORES Y EXTERIORES

666 28 63 13

NUESTRO TRABAJOS





## EL MOMENTO DE IANO SIMAO YA NO PUEDE ESPERAR MÁS

El lateral zurdo llegó a la casa en 2021 y desde entonces no dejó de mejorar sus prestaciones.

Es un auténtico portento físico y no lo para de demostrar cada semana en los encuentros del Fabril. Y es que Iano Simao llegó a Abegondo sin hacer ruido en el verano de 2021, en plena pandemia del covid, pero lejos de pasar desapercibido, desde un primer momento llamaron la atención sus grandes prestaciones físicas, no yendo tampoco exento en lo técnico, aunque fue en casa Depor donde dio un paso adelante muy grande en ese último aspecto. Óscar Gilsanz le dio la titularidad y Iano no decepcionó, haciéndose dueño del carril del "3" y no solo eso, convirtiéndose en una de las piezas más importantes de un equipo que la pasada temporada ganó la liga, logrando ascender a Segunda Federación. En el verano se especuló con su ascenso definitivo al primer equipo, pues al superar la edad sub 23 no puede alternar a las órdenes de Idiákez y de Óscar Gilsanz. Finalmente el club no lo consideró oportuno, aunque sí vio con buenos ojos que continuase como blanquia-

zul, a pesar de comenzar a no tener ya edad de militar en un equipo filial. Iano disputó la primera vuelta con el Fabril y volvió a ser capitán general. El ex del CD Choco merece ya dar el salto y en este mercado invernal se presenta una oportunidad de oro para ello. Balenciaga es el único lateral de la primera plantilla en condiciones, tras la lesión de un Alberto Retuerta que a su vez debe salir cedido, ya que estuvo en casa Depor con tres técnicos y ninguno le dio su confianza, llegando a hacer los tres auténticos experimentos para cubrir la posición, aún estando sano el ex del Real Madrid Castilla. Iano llegó a Galicia en la campaña 2020/2021 para jugar en Redondela, en el histórico Club Deportivo Choco, tras haber debutado como senior en el Montalegre de Portugal. La Selección de Guinea-Bissau se fijó en él y el 15 de noviembre de 2021 se convirtió en internacional absoluto, tras debutar ante Sudán (0-0).



— HÉRCULES —  
FISIOTERAPIA

📞 618 812 941

📱 herculesfisioterapia

📍 Calle Manuel Azaña 19, bajo A Coruña

- Patologías de la columna vertebral.
- Cervicalgias y latigazos cervicales.
- Esguinces y fracturas.
- Afecciones del sistema nervioso periférico.
- Orientación hacia la actividad física.





*¡Lagune!*

LAGUNE es nuestro modelo de creación de planes de ejercicio para mejorar su salud y bienestar.



## LLEGARÁN AL MENOS TRES FICHAJES EN EL MERCADO INVENCIONAL

La delantera y el extremo diestro son los principales quebraderos de cabeza de la dirección deportiva.

El mercado de invierno no es precisamente el mejor para reforzar una plantilla, ya que las oportunidades son escasas, pero hay veces que no queda más remedio que acudir a él para tratar de paliar carencias evidentes. En el Depor este último caso suele ser el habitual desde hace ya muchos años, con alguna excepción, pero casi siempre está siendo imperiosa la necesidad de remodelar una plantilla mal confeccionada en el verano. Lo de este curso es incluso harina de otro costal, pues la entidad presidida por Álvaro García Diéguez vive una de las situaciones más graves de toda su historia, por no decir directamente la más grave.

Por todo ello, que la dirección deportiva tendrá que fichar es una evidencia, esperemos que al menos no pierda la cabeza. Y es que el Depor necesita simplemente acertar con un par de piezas que aumenten el nivel de manera evidente, no una plantilla entera.

Que el extremo derecho necesita algún jugador que desequilibre lo ve un ciego, al igual que la necesidad de que llegue al club un nuevo delantero. El mediocentro defensivo y el lateral zurdo también pasan por dificultades, aunque no son necesidades imperiosas, sino preocupaciones ante posibles lesiones o sanciones de gente como José Ángel o Balenciaga.

### MIKI VILLAR VUELVE A SALIR A LA PALESTRA

Uno de los principales objetivos del Depor en el mercado de invierno es Miki Villar, aunque cada vez tiene más complicado poder hacerse con sus servicios, sobre todo ante el interés de equipos de Segunda como el Racing de Ferrol, quien lo tiene como uno de sus principales objetivos para sustituir a un Carlos Vicente que se marchará al Alavés en las próximas semanas. El cuadro vasco abonará la cláusula de rescisión, fijada en 600.000 euros.

calidad & asesoramiento profesional

  
aran  
ferretería  
especialistas en herrajes

MAQUINARIA, HERRAMIENTAS, BUZONES... FERRETERÍA EN GENERAL

C/ Verdillo, 13 - Bajo - 15100 Carballo

981 701 117 - 659 426 467

ferreteriaaran@ferreteriaaran.com / www.ferreteriaaran.com

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



## EL FABRIL COMIENZA A PASAR POR SERIAS DIFICULTADES

Las convocatorias del primer equipo, la mayoría de ellas sin sentido, lastran al filial de manera evidente.

Está claro que lo más importante en un equipo filial no son los resultados, sino la formación de jugadores para que puedan llegar el mayor número de ellos al primer equipo. Además, el conjunto B también está a disposición del A para lo que pueda necesitar cada domingo. Hasta ahí todo claro, pero lo que es el más absoluto de los absurdos es no parar de convocar a fabrilistas para que nunca salgan al terreno de juego, lo que no paró de hacer Imanol Idiákez desde que comenzó la temporada. Analizando el circo montado por el vasco desde el inicio de la campaña, es un milagro que, en condiciones limitadas, el Fabril de Óscar Gilsanz no esté en puestos de descenso e incluso con pie y medio en Tercera. Eso sí, de seguir todo de esta manera, no tardará en entrar el equipo en posiciones conflictivas, pues ya solo tiene un punto de colchón al término de la jornada 15. Cuatro derrotas en los últimos cinco duelos, todas ellas por la mínima, dejan clara la necesidad de tomarse en se-

rio al segundo equipo de una vez por todas. Competir y formar en Segunda RFEF no es ni de lejos lo mismo que hacerlo en Tercera y a su vez no es precisamente sencillo ascender tras un descenso, menos aún en el grupo gallego, probablemente el de más nivel de todo el territorio nacional.

El Fabril ya demostró que es de los mejores equipos de la categoría cuando tiene las piezas necesarias para poder al menos competir, con lo que a poco bien que se gestione la situación, de ninguna manera puede perder el cuarto escalón del balompié nacional. Otro hándicap en contra en el último mes fue jugar sin Diego Gómez, lesionado y de baja hasta el mes de marzo. El talento del de Amoeiro es de otra categoría y ojo de no haber caído en el dique seco, porque estaba a un nivel sobresaliente y llamando con más fuerza que nunca a un primer equipo que cuánto lo hubiese aprovechado en una banda derecha inexistente hasta la fecha.



**KIUSAO**  
KUNG FU

ESCUELAS  
WING CHUN &  
ARTES MARCIALES

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

Fisioterapeuta

Técnico Deportivo

Cinturón Negro 5º DAN

Maestro de Entrenadores FELODA

20 años de experiencia en Artes Marciales

Instructor profesional de Wing Chun de adultos e infantil

Fundador de las Escuelas de Wing Chun KIUSAO KUNG FU

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



**MAESTRO SIFU JUAN SALDEÑO**

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

kiosaokungfu.com





## LAS NIÑAS DE IRENE YA VUELVEN A MANDAR EN LA CATEGORÍA

Este Depor Abanca tiene alma de campeón y con una energía leonina camina con paso firme hacia la élite.

Se las veía ansiosas por volver a liderar el campeonato y al término de la undécima jornada regresaron a lo alto de la tabla, tras dar caza al Espanyol. El Depor Abanca de Irene Ferrera tiene alma de campeón y con una energía leonina camina con paso firme hacia la élite. Cada vez va tomando más forma que el ascenso directo puede ser un mano a mano espectacular entre herculinas y catalanas, aunque en esta liga la igualdad es muy grande y con un par de resultados adversos otros equipos aprietan la clasificación.

El Depor volvió a lo alto, después de un encuentro que se complicó muchísimo en los primeros once minutos, ya que el Athletic de Bilbao B se puso con un 0-2, tras dos acciones muy afortunadas que terminaron ambas con un centrochut que se coló en la portería defendida por Lucía en ambas ocasiones. La situación no estaba para jugadoras que se arruguen y ahí asumió la responsabilidad la mejor de la liga, una Ainhoa Marín que cabalgó por la banda derecha hasta colarse hasta la cocina, batiendo las mallas bilbainas por partida doble en acciones prácticamente calcadas. El Depor igualó la desventaja antes del intermedio y en la segunda mitad no perdonó. Ana Lucía de Teresa demostró que está para la titularidad cuando Irene requiera de sus servicios, añadiendo dos nuevos tantos a su cuenta particular. El 4-2 fue definitivo y el Depor aprovechó así el empate entre Alhama y Espanyol.

### EL DEPOR ABANCA "B" NO PUDO CON EL LÍDER AVILÉS

El filial visitaba a su rival más directo en la lucha por el título, pero no tuvo su mejor día, cayendo por 3-1, llegando todos los tantos del duelo en los primeros 23 minutos. El Depor B llegó a igualar la contienda, pero encajó inmediatamente dos nuevos tantos que ya fueron definitivos. Las avilesinas jugaron desde ahí con el marcador y dejaron los puntos en casa.

LA CANTINA  
*Sixtina*  
CERVECERÍA · RESTAURANTE

*Cocina casera galaico-asturiana*

Mejor cachopo  
de Galicia y  
Resto de España  
2019 y 2020

*Rúa Victor López Seoane, 12  
Santa Cristina,  
Oleiros (A Coruña)  
981 90 73 46 / 604 061 141*



**30 AÑOS  
APLICANDO SATE**

**MÁS DE 20 AÑOS  
REALIZANDO PROYECTOS  
DE CONSTRUCCIÓN  
Y REHABILITACIÓN  
EN GALICIA**



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



**[www.alviteparis.es](http://www.alviteparis.es)**

**A Santa,1 - MUIÑO - 15858 - Zas (A Coruña)**



# Dulce Bendaña

*Peixes e mariscos de calidade*

PESCADERÍA

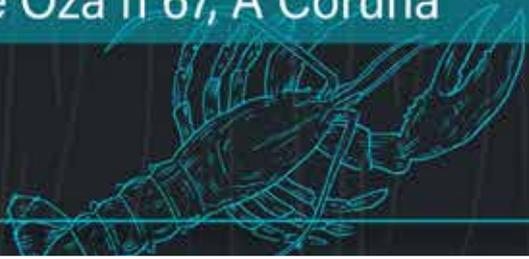


¡Venta de pescados y mariscos de calidad! Solo pescado da Costa da Morte.

Móvil: 627 24 10 04

 Pescados Y Mariscos "DULCE BENDAÑA"

 Avd de Oza n 67, A Coruña





## A GRELA ESTÁ SIENDO UNA PESADILLA PARA EL SILVA

Los de Iván Sánchez brillan como visitantes, pero no dan encontrado la fórmula de la regularidad en casa.

La Sociedad Deportiva Silva está teniendo más dificultades de las habituales como local, como demuestran los escasos ocho puntos sumados en lo que va de campaña en el que hasta hace bien poco era el fortín de A Grela. Por el contrario, los herculinos rinden como visitantes a un grado casi superlativo, lo que les permite transitar muy cómodos en la tabla, con ocho puntos de ventaja sobre la zona de descenso directo, teniendo también lejos las posiciones que podrían llevar a caer por arrastre a final de curso. Y es que los nuestros estaban en la pelea por la fase de ascenso hasta hace bien, pero en las últimas siete jornadas tan solo pudieron sumar un triunfo. El rendimiento a domicilio volvió a ser muy alto, pues aunque cedieron ante el Bergantiños en As Eiroas, uno de los gallos, visitaron otros dos terrenos de juego de los importantes, dandos dos exhibiciones. La primera de ellas en Ourense, derrotando al entonces líder por un histórico 2-5, tras una segunda parte mági-

ca, en la que Diego Rodríguez, Martín García, Raúl Melo (2) y Sergio Otero golpearon a los locales en 30 minutos de equipo campeón, dejando en anécdota el 1-0 con el que se había llegado al intermedio. Los de la ciudad de As Burgas tan solo pudieron maquillar el resultado en el último cuarto de hora. El segundo gran partido de los blanquillos fue en Somozas, pero la desgracia se cebó con ellos, ya que cuando el marcador era de 1-3 en el minuto 90, los locales igualaron la contienda con dos goles en la prolongación y cuando el Silva jugaba con el centrocampista David García de portero, tras la lesión de Adrián Ríos con todas las ventanas de cambios ya realizadas.

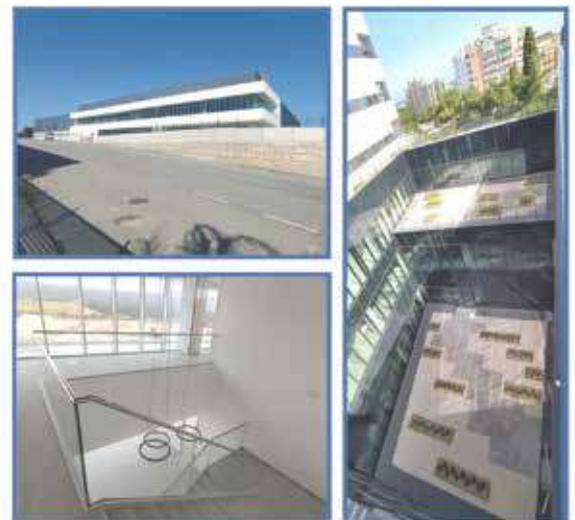
Mirando al rendimiento como local en este tramo del curso, cuatro partidos y tan solo dos puntos, tras los empates ante Arosa y Pontevedra B y las derrotas contra Alondras y Arteixo. Si el equipo es capaz de dar con la tecla en A Grela, jugar un play off no es ni mucho menos una opción descabellada.



**SOLUCIONES DEL METAL  
CARPINTERÍA DE ALUMINIO  
PVC Y ACERO INOX**

☎ 981 305 748    📞 665 564 843

Rúa do Moucho, 19 - 15140, PASTORIZA - ARTEIXO (A Coruña)  
info@aluminios-lopez.com    www.aluminios-lopez.com





## EL ATLÉTICO CORUÑA LLEGÓ A LA PELEA POR EL ASCENSO

Los de Jairo Arias son terceros tras la jornada 15, a un solo punto de la segunda plaza y a cinco del liderato.

La reestructuración llegó al Atlético Coruña Montañeros, siendo cada vez más fuerte la apuesta por la cantera, incluso en lo relacionado con el banquillo del primer equipo, ya que los de la Plaza de A Cubela apostaron por un técnico de la casa como Jairo Arias. El asturiano conoce como nadie lo que es la entidad, pues llegó en el año 2016 para dar forma a un proyecto que siete años después se puede calificar como sobresaliente. Y es que el nuevo "Monta" comienza a recordar al de la época dorada de Fausto Vázquez en la presidencia. La cantera vuelve a codearse con las grandes de A Coruña y el primer equipo sueña cada vez más en serio con toda una Tercera División. Pasó Jairo por los micrófonos de ES Radio Galicia y en el programa ES Deporte aseguró que hablar de ascenso son siempre palabras mayores, pero a la vez también mostró su habitual ambición y con la humildad que lo caracteriza habló de ir partido a partido, asegurando que está muy contento con el trabajo diario de los suyos, del primero al último de los jugadores de la

plantilla. También habló de un proyecto de cantera que ya da sus frutos, con un buen número de jugadores cada vez más asentados en el primer equipo. Los números de este Atlético Coruña Montañeros son muy claros y dicen que el equipo es tercero, con tan solo dos derrotas en quince jornadas, teniendo la segunda plaza de ascenso directo a tan solo un punto. Al equipo herculino le costó mucho arrancar, no logrando el primer triunfo hasta la sexta jornada del campeonato, a domicilio ante la Residencia, cayendo incluso goleado en Castro (4-1) en la segunda cita de la campaña, pero desde ahí llegaron otros cinco triunfos, además de tres empates, cediendo tan solo ante el Dubra por la mínima (1-0). Los de Jairo no conocen la derrota desde el 5 de noviembre y en este momento del curso parecen imparables. La seguridad defensiva es máxima, siendo el conjunto menos goleado del grupo norte de Preferente, pero en el aspecto goleador no pierden efectividad y con 23 goles a favor también se sitúan entre los más fuertes de la división.

RESTAURANTE • CERVECERÍA

Torre  
Internacional

PARRILLA • RACIONES • PLANCHA

RESERVAS  
881 968 627

Av. Navarra, 53 • 15002 A Coruña

ESCANEA  
NUESTRA CARTA





## EL VICTORIA HACE LA GOMA PERO CONTINÚA FUERA DE DESCENSO

El triunfo ante el San Tirso en A Grela y el empate ante el Miño a domicilio llenan de esperanza a las cebras.

No pintaban bien las cosas para el Victoria CF en la tarde del pasado 19 de noviembre. El equipo acababa de caer ante el Lemos como local y la zona de descenso era una clara realidad. Por si fuera poco, el calendario era para echarse a temblar, con visita al siempre complicado campo del Dubra, un encuentro en casa ante un San Tirso líder y un nuevo choque a domicilio ante un Miño cerca de las posiciones de ascenso y consolidado como revelación. Pero si algo tienen las cebras de Santa Lucía es carácter, sacrificio, alma y pundonor, además de esa dosis de energía que siempre aporta la juventud, y por supuesto calidad. Porque en este Victoria hay jugadores de mucho talento y que tienen muchísimo que decir en el mundo del fútbol en los siguientes años. Lo demostraron en tres jornadas en las que merecieron sumar los 9 puntos, aunque tuvieron que conformarse con cinco, los suficientes para tomar aire y abandonar la zona conflictiva. En el Juan Baleato de Val do Dubra fueron

capaces de remontar un 1-0 con goles de Jorge Otero y de Iván Mandayo, pudiendo incluso sentenciar el duelo, pero una jugaba con gran dosis de fortuna para los locales a falta de doce minutos para el final dejó la contienda en tablas (2-2). Siete días después fue el San Tirso el que midió las fuerzas con los de la Escalinata. Los de Fabio Rodríguez eran líderes, pero en A Grela el Victoria fue mejor y se impuso por 2-0, tras un nuevo tanto de Jorge Otero y otro de Juan Pardo. En el último encuentro disputado antes del cierre de esta edición, el equipo coruñés visitó el Municipal de Gallamonde, donde se enfrentó a un Miño que la pasada campaña jugaba en Primera, no acusando el cambio de categoría, pues está a una sola unidad del ascenso directo, impidiendo precisamente el Victoria que asaltara las posiciones de privilegio, tras llevarse un punto, pudiendo ser incluso los tres a poca suerte que hubiesen tenido en un duelo en el que no se movió el marcador.

**VEN Y SALTA SIN PARAR**

JUST KEEP JUMPING

CLIMB WALL

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

Urban Planet | INDOOR TRAMPOLINE PARK

**CENTRO COMERCIAL PARQUE OLEIROS**



URAL ESPAÑOL CF



# URAL, ORILLA Y RELÁMPAGO APRUEBAN EL PRIMER TRIMESTRE

Las tres entidades herculinas cominan por la zona media de la clasificación, lejos de la zona de descenso.

No es la Primera Galicia una categoría que admita muchas relajaciones, pero si una cosa está clara, tras 15 jornadas jugadas, es que los tres equipos coruñeses que militan en la categoría tienen potencial de sobras para poder continuar en ella un curso más. Ural Español CF, Orillamar SD y Relámpago SD tienen como primer objetivo la permanencia y en el primer trimestre del curso aprueban con buena nota. Los de Santa Lucía comenzaron muy bien, pero sufrieron cinco derrotas consecutivas y se cayeron de la zona de privilegio. La reacción llegó en diciembre, con dos triunfos en otros tantos encuentros, el primero ante el Xuventude de Crendes y el segundo ante el Carral, ambos a domicilio. Ojo, si los verdes ganan el encuentro aplazado ante el Perlío se situarían a un solo punto de la tercera posición, ocupada en la actualidad por el Sporting Meicende. Manu González y Gonzalo Rodríguez son los máximos artilleros del equipo hasta el momento, tras haber

anotado ambos cinco dianas.

El Orillamar tiene dos puntos menos en la tabla que el Ural y la trayectoria de los de Fuente Seoane es muy similar, pasando por dificultades más o menos en el mismo tramo de la campaña, reaccionando en las dos últimas citas, con cuatro puntos sumados, tras empatar en A Torre ante el Carral y ganar el derbi ante el Relámpago en el mismo escenario, tras un gol de Pedro Couce a falta de un cuarto de hora para el final. Precisamente los de Elviña cuentan con un punto menos en la tabla que el Orilla, teniendo siete unidades de margen con la zona de descenso directo, lo que habla claro sobre el gran curso de un equipo que llega desde Segunda Galicia. Los de José Antonio García están compitiendo de tú a tú cada duelo, cediendo de forma clara tan solo ante O Val y Ural Español. En definitiva, las cosas marchan para los nuestros y en los siguientes meses veremos hasta dónde son capaces de llegar.

**RESTAURANTE PRELUDIO**

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

# TORRE, OZA JUVENIL Y MARTE ESTÁN BRILLANDO CON LUZ PROPIA

Los tres equipos capitalinos peléan de tú a tú por el salto a Primera Galicia en un curso con cuatro ascensos.

La creación de un sexto grupo en Primera Galicia presenta una oportunidad de oro para los equipos de Segunda, ya que serán cuatro los que lograrán el ascenso de manera directa a final de temporada. En lo referente a los equipos de la ciudad, tres de ellos pelean de tú a tú por el salto, Torre SD, Oza Juvenil y CD Marte. Por su parte, el Atlético Castros transita por la mitad de la clasificación, teniendo un amplio colchón de puntos con la zona de descenso, mientras que el Sporting Ciudad es el que pasa por más apuros, aunque los de la Ciudad Vieja están fuera de descenso, con un margen de cinco puntos, eso sí, también hay que tener cuidado con los arrastres, pues aunque este año no van a ser muchos, debido a la creación del mencionado sexto grupo de Primera, siempre puede caer alguno.

El Torre SD ocupa el tercer lugar de la clasificación, tras ganar ocho encuentros consecutivos entre las jornadas 7 y 14. La racha de los de Jordi Uriach se rompió ante el Olímpico "B" en A Torre, donde cayeron por 1-2, tras comenzar ganando el partido con un gol de Toni Insua en el minuto 17, pero el filial volteó la contienda antes del intermedio. La derrota no empaña para nada el sobresaliente curso del conjunto arlequinado.

También el Oza Juvenil se encuentra en puesto de ascenso directo, pues es cuarto, a un punto del Torre. Los del Barrio de las Flores no conocen la derrota en lo que va de campeonato y si son capaces de ganar el encuentro que tienen aplazado ante el Suevos asaltarían la segunda plaza, ocupada por el filial del Olímpico, mientras que el líder es el Vizoño, también invicto y cada vez metiendo más tierra de por medio con la quinta posición.

Por su parte, el Club Deportivo Marte viene de lograr el ascenso desde el grupo primero de Tercera Galicia, pero el salto no lo está notando mucho el equipo capitalino, pues se sitúa en la quinta plaza, a una unidad del Oza y a dos del Torre. Los de David Baña no mostraron su mejor versión en las últimas semanas y no ganan desde el 19 de noviembre, empatando ante Oza Juvenil y Sada, algo que tampoco es sorprendente, pero ello se unió a una derrota totalmente inesperada ante el Santa Cruz en A Torre. Antes del parón navideño tendrán la oportunidad de regresar a la senda del triunfo en un duelo en casa ante el Once Caballeros.



**PULPERIA LÚA CHEA**

Raciones Expertos en Pulpo

TELÉFONO: 881 873 604

Rafael Alberti, 31 15008 A Coruña

Ven a ver al DEPORTIVO

Retransmisión los mejores eventos deportivos en nuestras 5 pantallas

**AUTOMOCIÓN RIBADULLA**

MECÁNICA GENERAL

· Mecánica en general para vehículos.  
· Cambios de aceite, filtros, pastillas y discos de freno, revisiones, amortiguadores, pr. itv.

661 445 618  
981 507 253

automocionribadulla@gmail.com

Polígono Industrial "A Madanela", Parc. 93 - 15800 Melide (A Coruña)



## EL SPORTING CORUÑÉS LIDERA EL GRUPO HERCULINO DE TERCERA

Los blanquiazules tan solo se dejaron dos puntos en las doce primeras citas de la temporada 2023/2024.

La temporada avanza en el grupo herculino de Tercera Galicia y si una cosa va quedando muy clara es que el Sporting Coruñés es un equipo prácticamente imparable, una máquina de hacer fútbol, con jugadores que tienen sitio en categorías superiores de manera evidente. Por el momento tan solo se han dejado un empate, tras doce duelos disputados, lo que habla claro sobre la superioridad de los de Jaime Marín. La primera plaza de ascenso tiene dueño salvo sorpresa inesperada. En el plano individual, Álex Vázquez y Javi Martínez lideran la clasificación de goleadores, tras materializar diez dianas. Mirando a la segunda posición, el Imperátor OAR ocupa la plaza de privilegio, pues también significaría ascenso directo, eso sí, la igualdad es máxima. Y eso que los números de los de la Sagrada Familia muestran nueve triunfos, un empate y tan solo dos derrotas, pero Eirís y Liceo Monelos también viven en estado de gracia casi permanente, situándose a tan solo dos unidades de la

segunda posición. Maravillas y Coruña Arboco no dijeron su última palabra y caminan a seis y siete puntos de manera respectiva de la zona de privilegio, mientras que la plantilla del Sin Querer también cuenta con un gran potencial, aunque en las cinco primeras citas de la campaña mostró irregularidad, acumulando tres empates y dos derrotas, lo que está lastrando demasiado por el momento sus aspiraciones. Con todo, queda muchísima liga y que nadie descarte a la entidad de Juan Carlos Vidal para la pelea por el ascenso. A partir de ahí, también compiten en Tercera Galicia: Santa Margarita, Ciudad Jardín, Unión Sportiva, Galicia Gaiteira, Deportivo Ciudad, Vioño y Deportivo Cristal, conjuntos que tienen más complicado el salto este curso, pero que tratan de formar bloques ganadores pensando en el futuro. Recordamos una vez más que esta temporada ascenderán dos equipos de manera directa, mientras que el tercer clasificado disputará la promoción.

- ✓ 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](http://www.oklegalabogados.es)

✉ [contacto@oklegalabogados.es](mailto:contacto@oklegalabogados.es)

**OK** LEGAL  
ABOGADOS

**BODEGAS**  
*Cancelo*



ESPECIALIDAD EN CALLOS,  
CHICHARRONES, JAMÓN  
Y QUESO DEL PAÍS

SE DESPACHA PARA FUERA

☎ Tel. 981 27 28 09

📍 Pascual Veiga, 25 - 15010 La Coruña





## EL PARÓN LE VINO COMO ANILLO AL DEDO AL VICTORIA CF

Las de Óscar Lema no pasan por el mejor momento del curso, aunque vienen de puntuar en Gijón.

El Victoria CF no pasa por el mejor momento de la temporada y en el último mes perdió algo de renta con la zona de descenso. Las "cebritas" de Santa Lucía están acusando las bajas y el parón de casi un mes les viene como anillo al dedo para recuperar efectivos, dar descanso a las jugadoras con más minutos y seguir entrenando para continuar mejorando en el estilo de juego marcado por Óscar Lema. El único objetivo innegociable es alcanzar la salvación y la ventaja con la zona de descenso es de seis unidades. Recordamos que este curso descienden tres equipos, más el cuarto por la cola con peor coeficiente de los seis grupos de España. No tiene pinta de que las nuestras vayan a pasar por problemas para permanecer, pero cuanto antes puedan hacer los deberes, menos sorpresas innecesarias habrá al final. El conjunto coruñés cuenta con una de las máximas artilleras de la liga, María Nogueira, quien ya vio puerta en hasta ocho ocasiones hasta el momento, convirtién-

dose en indispensable para las suyas. Pero no es María la única jugadora que cuenta con condiciones de lujo, ya que no podemos olvidarnos de las Alba Muñiz, Carla Riomao, Raisa Méndez, Marta Ponte o Carla Amado.

El último partido disputado por el cuadro de Lema fue a domicilio ante el Gijón FF, empatando a dos tantos, lo que no dejó de dejar con buen sabor de boca al equipo, ya que se fue al descanso en ventaja, viendo como las locales volteaban la contienda al comienzo de la segunda mitad con dos goles casi consecutivos al filo del cuarto de hora. La superioridad de la nuestra era evidente, pero no fueron capaces de poner las tablas hasta el minuto 86 con un tanto de Raisa, no pudiendo llegar al tercer gol en el tiempo restante. Las asturianas son penúltimas con tan solo 5 puntos, pero vienen en clara progresión, como ya habían demostrado una semana antes, ganando en Santiago de Compostela por 2-3 al Victoria FC compostelano.



**LOTARÍA**  
**A MILLONARIA**  
ronda de Outeiro 120 · 15007 A Coruña  
981 242 763 [www.amillonaria.gal](http://www.amillonaria.gal)  
Administración nº 17



coa nosa xanela virtual non tes colas, nin perdas, nin despistes, ...

[www.amillonaria.gal](http://www.amillonaria.gal)








**os olivos**

**RESIDENCIA PARA LA TERCERA EDAD**

Tel: 981 63 16 35 / 981 61 02 66

[gerencia@residenciaosolivos.es](mailto:gerencia@residenciaosolivos.es)

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

Avda. de Venezuela, 92 · 15173 Oleiros - A Coruña



## EL ORZÁN SD MUESTRA TODO SU POTENCIAL A BASE DE JUVENTUD

El club conveniado con el RC Deportivo compite en la Primera Gallega con un equipo en edad juvenil.

Si una entidad está haciendo las cosas de manera brillante en los últimos años, esa es el Orzán SD. Ciertamente que el ser un club conveniado con el Depor ofrece muchas ventajas, pero no es mejor cierto que es complicado responder mejor a la confianza del trasatlántico blanquiazul. Las negroamarillas dominan en Galicia en prácticamente todas las categorías de base y en lo referente al primer equipo, la juventud toma el protagonismo absoluto, actuando como segundo filial del Depor, compitiendo con futbolistas en edad juvenil en una liga como la Primera División de la Liga Gallega. Los orzanistas son segundos en la clasificación, a dos puntos del Bergantiños CF, y eso que se ven lastrados en la mayoría de las ocasiones por las convocatorias del Depor Abanca "B". El objetivo claro pasa por la formación, pero termi-

nar entre las cuatro primeras clasificadas sería la guinda a otra temporada sobresaliente, lo que significaría de paso la clasificación para la fase de ascenso a Tercera Federación, eso sí, el Orzán tan solo podría jugarla si el Depor Abanca "B" consiguiese el ascenso a Segunda RFEF, algo que no es sencillo, pero tampoco imposible, ya que los blanquiazules son segundos, aunque algo lejos del único puesto de ascenso directo, ocupado por el Real Avilés. Mirando al plano individual, Dunia Dahmouni lleva anotadas trece dianas en lo que va de campaña y Noelia González ocho. Ambas tienen un futuro enorme y no paran de dar muestras de su nivel. La competición está parada hasta el día 7 de enero, día en el que el equipo dirigido por Abel Sánchez jugará ante el Atlético Arousana en A Torre.



**ASADOR LA CABAÑA**  
 QUEREMOS QUE TE SIENTAS COMO EN CASA  
 Especialista en carnes a la brasa.  
 Productos de la huerta y el mar





☎ 981 200 066
📍 Calle Torre, 93, 15002 A Coruña
🌐 [www.asadorlacabana.es](http://www.asadorlacabana.es)


*Diego: 639 472 184*  
*Juan: 696 251 595*

*Rúa Perú, 1 Bajo*  
*15142 Meicende*  
*A Coruña*



**JUAN y DIEGO**

*Pintura y decoración*



# ÓSCAR BARRIENTOS: "NUNCA SE NOS PASÓ POR LA CABEZA UN CRECIMIENTO TAN GRANDE"

El técnico del Sporting Cambre femenino pasó por los micrófonos del programa Es Deporte de Es Radio Galicia.

**Ó**scar Barrientos, entrenador del primer equipo femenino del Sporting Cambre, pasó por los micrófonos del programa ES DEPORTE, emitido de lunes a viernes por ES RADIO GALICIA entre la 13:45 y las 14 horas en colaboración con JL Publicaciones, empresa que edita mensualmente la revista Galicia Sport. El técnico fue entrevistado por Álvaro Aldrey, mostrándose muy satisfecho con el trabajo de sus pupilas, aprovechando también para pedir a la afición que continúe respondiendo a las suyas como lo lleva haciendo desde la fundación de la sección femenina, hace ya 7 temporadas.

- Óscar, son ya muchos años en el Sporting Cambre, cada vez la evolución fue mayor en lo referente a la sección femenina, hasta que llegó el premio al trabajo con el salto a la Primera División de la Liga Gallega y además compitiendo de maravilla.

- "Bueno, podíamos competir un poquito mejor, pues dejamos escapar al-

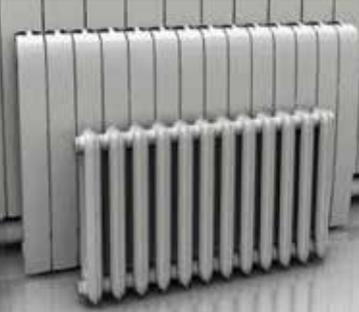
gún punto que podíamos haber sumado, pero la verdad es que estamos muy contentos, era algo casi impensable hace 7 años, que fue cuando montamos la sección femenina en nuestro club".

- **Cuéntanos un poquito, cómo fue dándose todo desde aquel momento en el que decidíais comenzar con la sección hasta que llegabais a donde estáis en la actualidad.**

- "Yo llevaba unos años en el fútbol femenino, en el Victoria CF, y se nos ocurrió montar una sección que no teníamos en Cambre, y que tampoco tenían la mayoría de los equipos de la zona por entonces. Yo antes había montado en el Burgo la sección femenina también y poco a poco y con mucha ilusión y muchas ganas, aquí en el Cambre, que es mi club, pues comenzamos. La verdad es que nunca se nos pasó por la cabeza el poder tener tres equipos y cerca de 70 licencias en cuanto a jugadoras".



**INSTALACIONES  
JEYCAR**  
Teléfonos  
**686 565 611**  
CARLOS REBOREDO  
instalacionesjeycar@gmail.com



FONTANERÍA  
 GAS INDUSTRIAL Y DOMÉSTICO  
 CALEFACCIÓN  
 PANELES SOLARES  
 SUELOS RADIANTES  
 CALDERAS Y ESTUFAS DE PELLETS  
 REFORMAS BAÑOS Y COCINAS  
 AEROTERMIA



**LIMPIEZAS ISKRA**



MÁS DE  
**10** AÑOS  
DE  
EXPERIENCIA

**LIMPIEZAS DE  
COMUNIDADES**

☎ **663 897 711**



- **Mirando a la afición, si al masculino le responde, con el femenino no se queda atrás, por no decir que incluso lo hace en una mayor medida.**

- “Sí, la verdad es que siempre tenemos muy buenas entradas y además hay un sector de medio centenar de aficionados que son muy fieles. El Sporting Cambre tiene muy buena afición en general y es otro dato a tener muy en cuenta en cuanto al crecimiento de este club”.

- **Háblanos del club en sí, cómo es el Sporting Cambre más allá de la sección femenina.**

- “El Sporting Cambre es un club muy familiar, yo llevo en él 23 años, con una base social muy grande y con un grupo de personas, vecinos de toda la vida de aquí, que son muy fieles y cualquier cosa que haces ellos ayudan mucho, hay muchas fiestas y actos del club, y colaboran en todo. El club tuvo una pequeña reestructuración estos últimos años, digamos que se modernizó, en cuanto a tecnología, aplicaciones, etc, algo importante, y que le ha permitido dar un paso adelante muy grande. En base social hemos crecido muchísimo, tenemos este año 26 equipos, que es una barbaridad, ya no tenemos capacidad para más, lo que lo dice todo”.

- **Digamos que para el Sporting Cambre la cantera es absolutamente fundamental, tanto para nutrir al equipo masculino como también al femenino.**

- “Sí, pero llega un momento que incluso no puedes coger a más niños o niñas. Este año hicimos el equipo cadete-infantil femenino, empecé con 9 niñas y tenemos ahora mismo 26, es decir, ya no tengo capacidad para poder acoger a más niñas en la plantilla. En alevines tenemos cuatro equipos, en benjamines tenemos tres, tres infantiles, modestos, veteranos, tres equipos femeninos, etc, etc. Es un club que ha crecido de una manera absolutamente espectacular”.

- **Tú eres un amante del fútbol base, son ya varias décadas en las que pasaste por canteras muy importantes, ahora mismo también estás con algún equipo, además de con la sección femenina, ¿no es así?**

- “Hay un problema en el fútbol base y es que no hay suficientes entrenadores, entonces al final, los que estamos en esto casi siempre solemos entrenar a varios equipos en la temporada. Yo este año estoy con el equipo Biberón, que es una categoría que siempre me gustó mucho y en la que llevo unos 20 años, entreno al Prebenjamín B y al Cadete Femenino. Pero ya te digo, entreno a tantos equipos porque tenemos muchos y al final no hay tantos entrenadores”.

- **Metiéndonos en la Primera División de la Liga Gallega, parece que hay un par de conjuntos que tienen un potencial muy alto por arriba, alguno abajo que quizás tenga algo menos, pero si miramos todo a nivel global, el nivel es grande y la igualdad también.**

- “Sí, yo supongo que todos los equipos estarán como puede estar el Cambre, es decir, aquí las chicas no son profesionales, entonces dependen mucho del trabajo, de la vida en sí, después también hay lesiones, como es lógico en el fútbol, entonces claro, igual hay semanas que ves a equipos con doce en convocatoria, otras con dieciséis, es todo muy variable, siempre vas con la incertidumbre de lo que te puedes encontrar enfrente. Después, también hay equipos que llevan trabajando la cantera muchos años, como puede ser el Orzán o el Victoria, que compiten en esta categoría con plantillas muy, muy jóvenes, mientras que hay otros equipos que son ya más de chicas veteranas. Por ejemplo, en mi plantilla son 19 jugadoras, también alimentada con alguna chica del filial, que está en dinámica del primer equipo, pero luego llegan las lesiones, la conciliación familiar, los puestos de trabajo, etc, pues no te creas que es tan sencillo cuadrar todo. En nuestro club tenemos suerte, pues hay muchas licencias y entonces 16 en la convocatoria las llevamos en la mayoría de las ocasiones”.

- **¿Objetivo permanencia?**

- “Bueno, yo creo que de cara a la permanencia no vamos a pasar apuros, a comienzos de temporada pensábamos que podíamos estar incluso un poquito más arriba de lo que estamos, tuvimos bajas importantes en diferentes duelos, como Inés, Ania, el otro día Paula Sieira, que además tiene que estar varias semanas fuera, Tati, que es muy importante en el centro de la defensa, también estuvo de baja, y bueno, ahí estamos intentando hacerlo lo mejor posible. No nos ponemos techo, simplemente queremos quedar lo más arriba posible y lucharemos por ello hasta el último partido”.

- **Ya para terminar, un mensajito para la afición, que ya mencionamos que es de las mejores de Galicia, pero bueno, que si acude todavía más gente a los partidos a nadie le amargaría un dulce.**

“A la afición lo que le digo siempre, que estas chicas se lo merecen todo, tienen un compromiso enorme, una educación exquisita, y unas ganas de agradar a su gente fuera de lo normal, por eso yo les pido que no las dejen solas nunca, que las apoyen y que sientan orgullo de ellas en todo momento allá por donde vayan”.

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

**CALLE ALCALDE MARCHESI Nº20 7 CORUÑA**  
**ISABELLACAFE\_CORUÑA**  
**981 056 687**

**IP ELECTRICIDAD**  
**Servicio urgente en averías**  
**PRESUPUESTO SIN COMPROMISO**  
**INSTALADOR AUTORIZADO**  
**BTB3000398**

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



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

# Tayta

- Manicura
- Nail art
- Diseño de cejas

☎ 881 122 586 | 669 989 361

📷 @tayta.nailstudio

✉ contacto@taytastudio.com

📍 San Andrés, 46 - 15003 A Coruña



## Talleres Seoane



TALLERES Y GRUAS  
SEOANE



Bosch Car Service

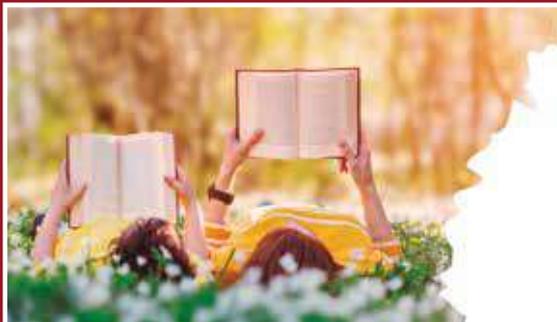
**TALLER DE MECÁNICA, ELECTRICIDAD  
 CHAPA Y PINTURA**

**VEHÍCULOS DE SUSTITUCIÓN**

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

☎ 981 662 687 ✉ gerencia@talleresseoane.es

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



# Librería Papelería

tu espacio de cultura y ocio



Teresa Herrera, 3



# ROCA Santiuste

Av.Arteixo 80 - San Andrés 121  
[www.rocasantiuste.com](http://www.rocasantiuste.com)

# PIROTECNIA Ricardo Resúa, S.L.

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

☎ 629 755 405  
 629 755 406

[www.pirotecniaricardoresua.com](http://www.pirotecniaricardoresua.com) · [info@pirotecniaricardoresua.com](mailto:info@pirotecniaricardoresua.com) · [presupuestos@pirotecniaricardoresua.com](mailto:presupuestos@pirotecniaricardoresua.com)



# POLIDEPORTIVO



## Polyanne Nails

- Manicura, Pedicura spar
- Extensión de uñas (Fiberglass)
- Micropigmentación y microblading
- Extensión de pestañas
- Depilación láser
- Diseño de cejas con hilo (henna)

☎ 607 328 160 | 981 009 142

Facebook Polyane Nails Instagram @polyanenails

Técnica innovadora. La fibra de vidrio es leve, fina y resistente, proporcionando a la vez resistencia y naturalidad. La fibra de vidrio se destaca por los 4 principales motivos:

- Impermeabilidad
- Ligereza
- Resistencia
- No prolifera hongos

Siendo así posible tener extensiones de uñas que no dañan las uñas naturales y a la vez te proporciona resistencia y naturalidad.



ANTES



DESPUES

📍 Ronda de Outeiro, 111 bajo - 15007 (A Coruña)



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](http://www.mariafabeiro.es)



☎ 680 417 728

✉ [riveraconstrucciones@hotmail.es](mailto:riveraconstrucciones@hotmail.es)

📍 Rúa de francos, 39 - CALO - TEO ( A Coruña)



## UNA NAVIDAD PARA CONTINUAR ASPIRANDO A TODO

La Liga LEB Oro no se para y el conjunto herculino jugará ante COB Ourense y Tau Castelló.

El Basquet Coruña está demostrando un nivel superlativo en lo que va de curso 2023/2024. Y eso que la suerte no acompañó a los de Diego Epifanio en momentos puntuales, pues de las cuatro derrotas acumuladas, el conjunto coruñés tuvo opciones de triunfo en todos los encuentros. Que este Leyma va a jugar play off a final de curso no lo duda nadie, y ojo, pues el potencial con el que cuenta es muy importante en todas las líneas de la plantilla, con lo que soñar con el ascenso no es una utopía para la afición. Tal vez no pueda pelearlo de forma directa, y no por falta de jugadores, sino de experiencia como club para poder lograrlo. Es lógico, el Leyma Basquet Coruña es una entidad joven y debe también pasar por diferentes situaciones. Para ganar una liga es indispensable tener una afición importante detrás y el Leyma crece, hace camino cada curso, pero el Palacio de los Deportes de Riazor no presenta entradas de equipo campeón. Un ejemplo muy claro de lo importante que es tener entradas importantes es el partido jugado ante Burgos en la capital burgalesa. Si en ese partido San Pablo no tiene a 9000 personas detrás, probablemente el duelo hubiese caído del lado del Leyma, ya no solo por el aliento y la adrenalina que aportaron a los suyos, sino por lo que in-

fluye la situación en los arbitrajes. Y es que cualquier decisión dudosa caía del lado local, ya que a la hora de la verdad, cuantos menos líos mejor ante una masa social que rugía como pocas veces se ve en el baloncesto nacional. Seguir acumulando victorias y llegar al play off en un buen estado físico es algo factible para el Basquet Coruña, y ojo, porque en esos lodos sí que ya acumula cierto bagaje, incluso llegando en varias ocasiones a semifinales. Mirando al plano individual, Jakovics se sitúa entre los máximo pasadores del campeonato, repartiendo una media de 5,42 asistencias por encuentro. En el apartado de la valoración, tanto el base letón como Goran Husic están entre los mejores de la LEB Oro con una media de 15,17 y 15,50 de manera respectiva. En cuanto al porcentaje de acierto, Font se sitúa entre los mejores con una media del 65,91% en el tiro de dos, mientras que Mc Donnell es el cuarto mejor desde más allá del 6,75 con un acierto del 52,38%. Con ocho triunfos en doce partidos, el Leyma jugará ante Clavijo y Estudiantes antes de las fiestas, mientras que en el periodo navideño lo hará ante el Club Ourense Baloncesto en Riazor, el viernes 29 a partir de las 20:30, y ante Taú Castelló a domicilio, el viernes 5 de enero a la misma hora.



Cafetería  
Pizzería

Avda. de Erbecedo, 20. Coristanco

ESPECIALIDAD EN ENTRECOT

Menú del día  
Platos Combinados  
Pizzas y Pastas

Telf.: 981 734 366



RESERVE  
SU MESA

639 364 484

Jornadas de la Calçotada en

Casa  
ASSUMPTA  
TURISMO RURAL

Esperamos contar con su asistencia

Calçotadas desde  
mediados de enero  
los fines de  
semana y festivos  
al mediodía

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



# MARISTAS VA A POR LA FASE CON SENDY EN ESTADO DE GRACIA

La base chilena viene de jugar en Challenge y en su primer curso en A Coruña está brillando a lo grande.

La Liga Femenina 2 está llegando al final de la primera vuelta y Maristas Coruña continúa en la zona alta de la tabla, tras sumar siete triunfos en diez partidos, ocupando así la tercera plaza de la clasificación. Mantener la categoría es siempre el primero de los grandes objetivos y el conjunto herculino no tendrá ningún problema para conseguirlo. Y es que el rendimiento de jugadoras como Sindy Basález, Andrea Pérez, Eugenia Filgueira, Carolina Arfinengo, Marta Vulovic o María González está dejando claro que este equipo tiene muchísimo que decir hasta el final de la campaña de cara a la lucha por las plazas de play off de ascenso. La igualdad es máxima, el nivel de la liga elevado, pero ojo igualmente con este grupo de chicas, pues tiene calidad, sacrificio y ambición, la mezcla perfecta para poder pensar en terminar dentro de las cuatro primeras plazas de la clasificación. A su vez, no conviene cargar de presión a la plantilla, pues no podemos olvidar que aquí compiten equipos con mucho más potencial económico que la entidad colegial. Antes del parón navideño, el Maristas tendrá derbi ante el Mariscos Antón Corte-

gada, un club histórico, de los que sabe incluso lo que es jugar en la élite del baloncesto nacional. Las nuestras visitarán el pabellón de Fontecarmoa, para retomar la competición el día de Reyes en A Coruña ante el Segle XXI, líder invicto hasta la fecha. La primera vuelta la cerrarán a domicilio, el 13 de enero en Cataluña, en el pabellón Nau Clot de Barcelona ante el Grup Barna. Analizando las estadísticas individuales de lo que va de curso, destacar que Sindy Basález es la quinta máxima anotado del campeonato, tras anotar una media de 13,9 puntos por partido. En el apartado de los rebotes destaca Marta Vulovic, con una media de 7,6 capturas por choque, mientras que en las asistencias nuevamente brilla Sindy, que es además la mejor de la liga, repartiendo una media de 4,8 por encuentro, destacando también en el apartado de la valoración, ocupando el tercer lugar del ranking de la competición, con una media de 18,7, lo que habla claro sobre el tipo de jugadora de la que estamos hablando. La base chilena viene de jugar en Liga Challenge y en A Coruña está demostrando que la categoría de bronce se le queda pequeña.



CAFÉ + BAR  
— 2515 —

*Donde los buenos días y el mejor mojito están garantizados*

☎ 981 30 61 84

✉ [cafebar2515@gmail.com](mailto:cafebar2515@gmail.com)

📍 [@cafebar2515](https://www.facebook.com/cafebar2515)

📍 C. Villa de Negreira, 49, 15010 La Coruña



construcciones

ASCENSORES COMUNITARIOS, S.L.

Tlfs.: 689 732 062 · 608 386 488

Lg. Xivide, s/n - Leiloio · Malpica de Bergantiños  
15113 A Coruña



## LA PERMANENCIA EN LA ÉLITE ESTÁ MÁS QUE ENCAMINADA

Gran primer trimestre de curso de un Viaxes Amarelle que ya cuenta con una ventaja de 7 puntos.

El Viaxes Amarelle continúa con paso firme en su pelea por alcanzar una nueva permanencia en la élite del fútbol sala nacional. Las de Raúl Castro "Piru" acumulan una ventaja de siete puntos con la zona conflictiva, tras ganar el último duelo, jugado ante Marín Futsal en el pabellón de Los Rosales. El paso fue de gigante, ya que las de la provincia de Pontevedra son rival directo y se quedaron ya a ocho unidades de las nuestras. La última cita antes de Navidad la disputarán ante el FSF Castro Bloques Cando en tierras lucenses. El derbi será de altura, con un ex Amarelle como Chipi como técnico del cuadro local. Ya tras las fiestas, las herculinas recibirán al mejor equipo del mundo, Pescados Rubén Burela, este año sin Peque, ya que fichó por Alcorcón, pero con un potencial igual de temible que en campañas anteriores. El choque está fijado para el 7 de enero a partir de las 18 horas, siendo ese el último encuentro de la primera vuelta.

Haciendo un análisis de los primeros meses de la temporada 2023/2024, el Viaxes Amarelle está dejando muy buena imagen y además los resultados también le fueron acompañando, y eso que aún pudieron ser mejores, pues el equipo naranja mereció más ante Mostoles (4-5), Torreblanca Melilla (1-2), Alcantarilla (3-2) o en el encuentro inaugural del curso, jugado a domicilio ante Les Corts (2-2). Las de Piru tan solo perdieron de forma clara ante equipos trasatlánticos o semitratlánticos como Roldán (1-4), Futsi (5-2) o Alcorcón (1-5), dejando una muy buena imagen igualmente. Incluso en el derbi ante el Ourense Ontime en la ciudad de As Burgas tuvo opciones de puntuar el Amarelle, aunque las locales siempre llevaron la iniciativa y quizás merecieron los tres puntos (4-2). Mirando a las de cal, victoria de las nuestras ante Rayo Majadahonda (2-6), Poio Pescamar (6-1), Atlético Torcal (2-3) y Leganés (4-3), además de la ya mencionada ante Marín Futsal (3-1).



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



Alfoli, 7 - BETANZOS (A Coruña)

 **658 471 455 - 665 386 685**



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



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

Rega, 24 - 15105 Bértola - Carballo (A CORUÑA) - Tel.: 619 466 465 - [excattrans.angel@gmail.com](mailto:excattrans.angel@gmail.com)



## ESTE EQUIPO NO TIENE TECHO EN SUS ASPIRACIONES

El OAR lidera la clasificación de Primera Nacional y ya sueña con su tercera fase de ascenso consecutiva.

No pueden ir mejor las cosas para el Attica 21 Hotels OAR Coruña. El equipo herculino llegó a lo alto de la clasificación del grupo A de Primera Nacional, tras ganar siete encuentros de manera consecutiva, el último de ellos a domicilio, en Bueu, y además dando una exhibición de balonmano. Tan solo Landbit Lanzarote y Balonmano Reconquista presentan unos números como los del OAR hasta el momento, estando cada vez más claro que la lucha por las dos plazas de play off será feroz hasta el final de la temporada entre los tres equipos, sin descartar del todo a un Teucro que lideró la tabla durante gran parte de la campaña, pero que terminó por perder fuelle y ya pierde cuatro puntos con lo alto de la clasificación.

Los números del equipo dirigido por Marcos Rodríguez hablan claro, tras ganar doce duelos y perder dos. Tan solo el Balonmano Ingenio en las Islas Canarias y el Reconquista en San Francisco Javier fueron capaces de meter

mano a los herculino en el presente curso 2023/2024.

Diego Martínez y Mauro Jureguiberry son los líderes ofensivos de este equipo, marcando ambos 87 goles en 14 duelos, saliendo a una media de 6,21 anotados por encuentro, lo que habla claro de su importancia en un engranaje mágico, con calidad en todas las posiciones y en el que cada jugador tiene muy claro su rol dentro del equipo. Si las lesiones no se ceban con la plantilla, esta puede ser una campaña destinada a hacer historia. El objetivo claro pasa por lograr la clasificación para lo que sería la tercera fase de ascenso consecutiva, pero en esta ocasión el salto ya no escapa de la mente de nadie. Hay potencial para ello, más experiencia que nunca, tras dos participaciones en las que las cosas no salieron, y un convencimiento absoluto en todos los integrantes del club de que jugar en División de Honor "B" ya no es ni mucho menos una utopía. El balonmano vuelve a estar de moda en A Coruña.



Un lugar acogedor para venir en familia o con los amigos, una parada obligada para transportarte a esos años de Burger y batidos así como postres caseros. *O si lo prefieren disfrutar en casa, nuestro equipo dispone de servicio a domicilio o de recogida en el local.*

**☎ 881 294 369**

📷 @a.l\_dreams013

✉ aldreams013@gmail.com

🌐 www.aldreamscoffeeburger.es



**📍 Rúa Roi Xordo nº 1 bajo - 15174 - Vilaboa - Culleredo - A Coruña**



- Tratamientos faciales y corporales
- Manicura
- Pedicura
- Uñas Acrílicas /Poly gel
- Depilación con cera e hilo
- Cejas y pestañas
- Presoterapia

**☎ 667 255 893**

📷 Camila Nail Studio

📷 camila\_nailsstudio\_

✉ camilanailsstudio@gmail.com

📍 C/ La Torre, 84 - 15002 A Coruña



Lunes a Viernes de 10:00 a 20:00h · Sábados de 09:00 a 14:00h

# LAS CHICAS DE ORO NO DEJARON DE DARNOS ALEGRÍAS

El Hockey Club Coruña Femenino aspira a todo, tras un primer trimestre de curso sobresaliente.

La competición regresa a la OK Liga Iberdrola tras el parón por la disputa del Campeonato de Europa de selecciones, en el que España se proclamó campeona por octava vez. La roja no dejó títere con cabeza en Olot y brilló durante todo el torneo, poniendo la guinda en una final en la que Portugal no tuvo ni la más mínima opción. El combinado nacional cerró el marcador en un 4-0 incontestable, tras los goles de Sara Lolo, Anna Casarramona y Marta Piquero por partida doble. Lo que le ha dado el hockey asturiano a la Selección en los últimos años está siendo de otra galaxia, con chicas indispensables para ganar los grandes torneos, como las Sara Lolo, Sara Roces o Marta Piquero. Las tres lo ganaron absolutamente todo en el mundo del hockey sobre patines, tanto a nivel clubes como a nivel Selección Nacional y solo el tiempo nos hará tomar consciencia de lo que realmente han conseguido en el mundo del deporte.

Mirando a la OK Liga Iberdrola y a nuestro representante en la competición, el Hockey Club Coruña Femenino, las de Stanis García están en la pelea por la zona alta de la clasificación, cuartas, a dos puntos de la segunda plaza y a cuatro del liderato, lo que habla claro sobre lo bien que están yendo las cosas. Y es que las nuestras tan solo perdieron un partido hasta el momento, empatando dos y ganando cinco. Además, las cosas también marchan en la Copa de Europa, tras vencer en la primera cita al Coutras francés. El equipo herculino tiene muy encaminada la clasificación para la Copa de la Reina, la cual deberá cerrar en las próximas cinco citas. Recordamos que el play off por el título a final de curso lo jugarán los cuatro primeros equipos clasificados al término de la fase regular. Las nuestras tienen calidad para poder aspirar a cotas mayores, aún a sabiendas de lo complicado que es llegar a levantar un título ante rivales de máximo nivel.





**Cachinho**  
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 cachinho de la ciudad Coruñesa

Praza Mestre Mateo, 5 - A CORUÑA 📞 655 648 338  
cachinho13@gmail.com 📷 @Cachinosabor



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

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

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



A Coruña 1978  
• Cortes & Afeitados • Caballero •

**HORARIO:**

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

Sábados de 9:00 a 14:00 h.






# LA ENÉSIMA RECONSTRUCCIÓN NO ES NINGÚN PROBLEMA

El Liceo nos tiene malacostumbrados y este año llegó la realidad más habitual en el mundo del deporte.

**A**l Hockey Club Liceo le está costando arrancar en un curso marcado por la enésima reconstrucción de las últimas temporadas, algo que debería ser más habitual, pero es que esta entidad nos tiene malacostumbrados. Y es que las cosas como son, es normal perder a jugadores cada curso ante el potencial económico de los grandes, pero lo que no es tan normal es que Juan Copa y los suyos hagan magia año tras año hasta puntos insospechados, no notándose los cambios en la plantilla, manteniendo al equipo en la pelea por los títulos e incluso ganando un buen puñado de ellos. Por como se desarrollaron los acontecimientos en la última década, ahora se nos hace raro ver al Liceo perder más partidos de lo que suele ser habitual, sobre todo a domicilio, pero ojo, que aún con todas las dificultades, este equipo es cuarto, a solo dos puntos de la tercera posición. Tan solo el Noia, con siete unidades más en la tabla, y el FC Barcelona, que lo sumó todo menos un empate, cuentan

con un botín claramente mejor que el de los nuestros.

Que este Liceo está capacitado para pelear a un partido ante cualquiera no lo duda nadie y ojo, el margen de mejora es infinito, con lo que no debe descartarse a este grupo de jugadores de la pelea por los títulos. El partido a partido debe ser la fórmula a seguir para tener tranquilidad y de ello a buen seguro que se encarga el mejor entrenador del hockey nacional, un Juan Copa que ya no tiene nada que demostrar tras lo conseguido en A Coruña desde que es entrenador del primer equipo verdiblanco.

Asegurar la presencia en la Copa del Rey es el primer objetivo que se presenta y todo ello dependerá de la última cita de la primera vuelta, la cual se disputará el 7 de enero a partir de las 12:30 en horario unificado. Si el Liceo gana o empata en Noia estará en el torneo del KO, que se jugará en Calafell, pero si pierde deberá esperar a que los resultados de terceros le sean favorables.



VETERINARIA  
**bergondo**

- Consultorio
- Tienda especializada
- Peluquería
- Diagnóstico por imagen
- Análisis
- Urgencias
- Servicio a domicilio

BÁRBARA SANZ MACEIN Colegiado 1278 C/ Sayoso n.º 39, Bajo · 15165 A Coruña T.: 627 666 594 · 981 794 268

Bella Lucía

☎ 981 922 268

www.bellaluciacoruna.es

📍 Calle Andrés Gaos Nº 42, bajo derecha - 15010 A Coruña



- Extensiones de pestañas
- Manicura
- Pedicura

Consultar más servicios



📍 Bella Lucía

📷 bellaluciaspain

# DANS, RODRÍGUEZ Y CÍA, S.L.



**Maderas, frisos,  
tarimas y barnizados**  
Camiño da carreira N° 8 Bj. 15181  
Sigras - Cambre - A Coruña  
Telf.: 981 676 919 • Fax: 981 676 988  
Email: dans@maderasdans.com

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

**HORARIO**  
10.30h a 23.00h  
Cierra los jueves  
por descanso

**TENEMOS**

## BAR CIUDAD

Desde  
Diciembre  
de 2019

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

# Café Colón

Colón, 7 - CARBALLO    ☎ 981 702 706

**Neumáticos  
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

Síguenos en NeumaticosChema



Mabegondo - Abegondo (A Coruña) Tfn: 981673006 / 666828941  
restaurantecasamanolo@gmail.com



**T. 981 798 828**

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

TAPAS

CERVEJARÍA

RACIONES

# CAÑOSA

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

# CAÑÁS

Panadería - Pastelería



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

☎ 981 672 652

## A. Taboada



FONTANERÍA CALEFACCIÓN  
606 507 177

FONTANERÍA - CALEFACCIÓN - GAS  
MANTENIMIENTO - REPARACIONES

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

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



Tel. 668 55 58 70 · lg. O Curro. n.º 2. 15175 Carral



## Persianas a Grela

VENTA Y COLOCACIÓN

Enrollables - Mosquiteras - Verticales  
Estores - Venecianas - Motorización

persianasagrela@gmail.com - Gutenberg, 44A - Pol. A Grela



## Talleres LA GROUFA

MECÁNICA EN GENERAL

TLF.: 981 602 158

Avda. Finisterre, 53 - 15142 - Arteixo (A Coruña)



# 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



Somos barber shop y peluquería para caballeros en Coruña

665 588 092 Luis  
698 950 563 Christian

Cortes de Pelo  
Peinados  
Afeitados  
Arreglo de barba

Av. de Arteixo Nº 107 Bajo - A Coruña



H-DEC  
HIJOS DE EDELMIRO CASTRO

CONSTRUCCION DE CHAETS ■ REFORMAS - FONTANERÍA  
VIVIENDAS UNIFAMILIARES AISLADAS ■ ELECTRICIDAD - CARPINTERÍA  
CONSTRUYE Y VENDE ■ TRABAJOS EN PIERA

☎ 629 875 056 ☎ 649 063 242 ☎ 981 753 976

🌐 [www.eldelmirocastro.com](http://www.eldelmirocastro.com) ✉ [edelmiro-castro@hotmail.com](mailto:edelmiro-castro@hotmail.com)

📍 Avd. Anllons nº 2 - 1º Izq (15110) - PONTECESO - LA CORUÑA



TALLERES  
**GUILLIN**  
MECÁNICA GENERAL



T.: 981 907 731 - 620 405 418

C/ Eusebio da Guarda, 9 Baixo - 15007 A Coruña



**GALLAECIA**  
PORTES MUDANZAS

✓ Mudanzas ✓ Transportes ✓ Vacíos de locales ✓ Montaje y desmontaje  
Precios especiales para empresas y autónomos

📍 Pombal, 11  
15172 PERILLO  
Oleiros (A Coruña)

☎ 670 960 321

🕒 Lunes a sábado de 9 a 21 h.  
Domingos permanecen cerrados.



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](mailto:fernandocouceirocarro@gmail.com)



## ESCOLA HC Y ATHLETIC CORUÑA HACEN CAMINO EN PRIMERA

Los del barrio de A Torre convocaron para el último duelo ante el Albor a cinco juveniles y dos cadetes.

La actividad continúa en el mundo del hockey sobre hierba y Escola HC y Athletic Coruña intentan hacer camino en la Primera División masculina, tercera categoría nacional. Los primeros están compitiendo cada duelo de tú a tú, pero las derrotas ante Cidade de Ourense y Club Hockey Albor les impiden estar en la pelea por el liderato por el momento. En el último duelo ante el Albor, jugado en Mariñamansa, los herculinos acudieron con cinco juveniles y dos cadetes en la convocatoria, lo que habla muy claro sobre el futuro de este equipo. El resultado final fue de 1-0, tras un enfrentamiento en el que las opciones de puntuar de los nuestros fueron reales hasta el último de los segundos. El tanto del conjunto ourensano se produjo en el segundo cuarto, pero Escola reaccionó de maravilla y los de Pablo Brañas tuvieron ocasiones para llevarse algo positivo ante uno de los gallos de la categoría. Mirando ahora al Athletic Coruña, los de Miguel Anxo Rodríguez tienen varios choques aplazados, entre ellos el derbi ante Escola, con lo que toda-

vía habrá que ver como se van situando en la tabla de manera más real. En el último encuentro jugado, el Ourensticks se llevó los puntos de A Torre, tras ganar por 0-2. La contienda se definió en la segunda parte, con un gol de Manu Lamelas en el tercer cuarto y otro de Anxo Delgado en el cuarto. Los dos jugadores tienen un futuro enorme, pues destacan ya entre los senior siendo cadetes. También el Athletic cuenta con jóvenes de mucho valor, como el juvenil Álvaro Suárez o el cadete Dani Presedo.

Las próximas jornadas marcarán las aspiraciones reales de Escola y Athletic en el presente curso, pero lo que es innegable es que la esencia del hockey hierba se va recuperando poco a poco en una ciudad que siempre tuvo su tradición, manteniéndose este deporte a pesar de las grandes piedras que tiene que sortear por el camino, entre ellas que en A Coruña no exista un campo homologado, lo que habla por sí solo sobre el gran mérito que tienen estos dos clubes, los cuales intentan sacar talento en condiciones muy limitadas.



*Para disfrutar de  
un rato de ocio en  
un espacio selecto*

*Tu copa en  
la mejor  
compañía*

TEL: 697 842 762  
C/ CANCELA, 3  
15003 · A CORUÑA





## ESTE CRAT RESIDENCIA RIALTA APUNTA A COTAS IMPORTANTES

Las de Juan Pablo Chorny y Pablo Artime tan solo cedieron un encuentro en lo que va de curso 2023/2024.

El CRAT Residencia Rialta hizo los deberes en el primer tramo del curso, logrando la clasificación para las semifinales de la Copa Real Federación Española de Rugby a finales del pasado mes de octubre, tras finalizar como primero del grupo A con pleno de triunfos, no teniendo dificultades para imponerse a Getxo Rugby, PRB Flor de Escocia UBU y Eibar Rugby Taldea. La penúltima ronda la disputará el próximo mes de abril en el Universitario de Elviña ante las sevillanas del Ghenova Cocos Rugby. Si las nuestras logran la clasificación afrontarán la gran final tan solo siete días después.

Y sin tiempo para muchas celebraciones, en noviembre daba inicio la Liga Iberdrola, estando las coruñesas segundas en la clasificación en la actualidad. En la jornada inaugural ganaron ante el Club de Rugby San Cugat en Elviña por 25-14, en un duelo con ensayos de Inés Spinola y Mariana Romero, ambas por partida doble, completando el marcador Ana Iglesias al transformar un puntapié de castigo y una conversión de ensayo.

La única derrota de la temporada llegó en la segunda cita liguera en la visita al Campo de Rugby Valle del Arcipreste, donde juega sus partidos el Silicius Rugby Majadahonda. Las nuestras llegaron a estar perdiendo por 33-10, pero reaccionaron y estuvieron a un paso de voltear la situación, cediendo finalmente por 33-29. Montoro por partida doble, Mariana Romero y

Alejandra fueron las autoras de los ensayos, convirtiendo Ana Iglesias tres conversiones de ensayo y un puntapié de castigo.

El tercer duelo del CRAT en la competición liguera lo disputó en Elviña ante el Olímpico de Pozuelo, el pasado 10 de diciembre. Las de Juan Pablo Chorny y Pablo Artime comenzaron perdiendo, merced a un puntapié de castigo transformado por la visitante Chiara Pisu, pero en el minuto 15 llegaba el primer ensayo de las nuestras por mediación de Alba Martínez, poniendo tierra de por medio Judit Hernández tan solo 5 minutos después. En el 28 amenazó con reaccionar el cuadro madrileño, tras un nuevo puntapié de castigo transformado por Chiara, pero la realidad es que fue un espejismo, pues antes del descanso llegaba la sentencia casi definitiva con un nuevo ensayo de Alba, otro de Elsa Porto, además de una conversión de ensayo de Ana Iglesias. En el segundo acto la renta continuó en aumento con el tercer ensayo de Alba, recordando de la misma forma Irene Schiavon, lo que no inquietó ni un ápice a las nuestras, que aún tuvieron tiempo para poner la guinda al marcador en el minuto 79 por mediación de Carolina Romero al finalizar con éxito un nuevo ensayo. El conjunto herculino jugará el último encuentro antes del parón navideño ante el Cocos Rugby en Sevilla, en lo que será el primer aperitivo de la semifinal copera del próximo mes de abril.

**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)



**HIERROS Y METALES**  
**ÁLVAREZ SOTO, S.L**  
 Pol. Alvedro. Calle J, Parcela 7 - 15180 Culleredo  
 davidalvedro2014@gmail.com ☎ 620 964 082



**AGUA EMBOTELLADA**  
**REPARTO A DOMICILIO,**  
**EMPRESAS, ALQUILER Y**  
**VENTA DE FUENTES Y**  
**DISPENSADORES**  
 Rúa Bel 10C Polígono Espíritu Santo  
 15165 Bergondo (La Coruña)

**Aguas do Paraña**  
 Aitor Distribuciones  
 698-179-888  
 aitor@aguasdoparanocoruna.es



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



## EL CV ZALAETA ASUSTA A LA LIGA Y JUGARÁ LA COPA PRINCESA

Las de Jorge Barrero lograron la clasificación para un torneo del KO al que solo acuden seis equipos.

**E**ste equipo tiene alma de campeón. El Club Voleibol Zalaeta cogió ritmo de crucero en la Superliga 2 de voleibol femenino y tras ocho triunfos consecutivos certificó su presencia entre los dos primeros clasificados del grupo A al término de la primera vuelta, lo que no solo hace soñar a la afición con el salto a la élite, sino que también confirmó la presencia de las nuestras en la próxima edición de la Copa Princesa, a la que tan solo acuden seis equipos, dos por grupo, lo que habla claro sobre la dificultad para poder llegar a disputarla. Optar al título no es moco de pavo, con lo que el conjunto hercúleo entrenará duro durante la navidad para afrontar el torneo del KO en las mejores condiciones y en la mejor forma posible. La Copa Princesa abrirá la competición en 2024, con un torneo que se disputará del 12 al 14 de enero en Santa María de Guía (Gran Canaria), ejerciendo el CDV UFP Canarias como anfitrión. La última edición copera, la de 2023, se jugó precisamente en A Coruña, ganándola el Barça CVS.

Pero antes de pensar en la Copa, al Zalaeta aún le queda un último reto en la última jornada de la primera vuelta, pues al cierre de esta edición estaba jugando ante el Leganés con la posibilidad de asaltar el liderato. Las madrile-

ñas sacan a las nuestras tres puntos en la clasificación, con lo que un triunfo de las de Jorge Barrero por 0-3 ó 1-3 les daría el primer puesto y con ello el campeonato de invierno, algo que no tiene ningún valor añadido, pero que a nadie le amarga un dulce.

Que este club esté en la pelea por cotas mayores es una auténtica obra de ingeniería de Jorge Barrero, pues no podemos olvidar que todo esto es posible gracias a convencer a un grupo de jugadoras, las cuales apostaron por continuar en el club aún a sabiendas de que la temporada iba a ser dura sin el patrocinio del sponsor principal de los últimos años. Ellas ya han cumplido con creces y demostrado que no hay mejor aval para un empresario que apostar por ellas para dar una gran visibilidad e imagen de su negocio.

Patri Santos, Claudia Gómez, Tea Andric, Alba Quirós, Emma Ordóñez, Paula Lorenzo, Andrea Rivas, Eleonora Guzzi, Sara Urrea, María Forteza-Rey, Cecilia Thon, Irene Yañez, Inés Rivas y Noemi Sánchez conforman una plantilla de lujo, que no se conforma y que quiere traerse para A Coruña un título nacional, palabras mayores, pero la realidad dice que estas jugadoras están a tan solo dos partidos de poder lograrlo.

desata tus  
**EMOCIONES**  
es tiempo de bailar

**DANZA 10**

¿quieres bailar?  
**VEN Y PRUEBA**

**DANZA 10**

WWW.DANZA10.COM | 981 918 898 | INFO@DANZA10.COM | GAMBRINUS 95 | LA GRELA | 15008 | A CORUÑA

**E113**  
restaurante

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

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





## EL CLUB HALTEROFILIA CORUÑA LO HA VUELTO A HACER

Doble título copero para una entidad que manda en España y que todavía no ha tocado techo.

El Club Halterofilia Coruña vive el mejor momento de su historia y con un nuevo doblete, tras ganar la Copa del Rey y la Copa de la Reina, vuelve a demostrar que es de largo la gran referencia a nivel nacional. El alma máter de la entidad es sin ninguna duda su entrenador, Ferenc Szabo, persona que aterrizó en Galicia hace ya más de tres décadas y que tras un trabajo de base tan solo a la altura de un fenómeno de la formación, fue haciendo camino, hasta crear una obra de arte sin precedentes con un Club Halterofilia Coruña al que elevó a lo más alto. Que Ferenc se merece un homenaje por parte de la Concejalía de Deportes del Ayuntamiento de A Coruña no lo debería de dudar nadie a estas alturas, ya que sin él nada de esto sería posible, y eso es algo más que una evidencia, más aún en un deporte más minoritario, que si no es por gente como el técnico húngaro terminaría por desaparecer en nuestra ciudad de manera segura

### TERCER DOBLETE CONSECUTIVO

El doblete del Club Halterofilia Coruña comienza a tomarse como algo habitual cada curso, pues no podemos pasar por alto que es el tercer año consecutivo que lo logra y el cuarto a lo largo de toda la historia. El equipo masculino se apuntó el triunfo en la Copa del Rey con una convocatoria formada por Martín Liste, Diego Viera, Veter Nagy, Jacobo Montero y el gran Víctor Castro. Por su parte, el equipo femenino triunfó en la Copa de la Reina con Irene Martínez, Eduarda Souza, Noe García, Irene Blanco y Ruth Fuentesfría. Destacar que Irene Martínez pasa por el mejor momento de su carrera deportiva y como lleva asegurando Ferenc en los últimos meses, tiene posibilidades de estar en los próximos Juegos Olímpicos de París. Hasta la cita en tierras francesas tendrá tres opciones para lograr la marca necesaria para conseguir una plaza entre las elegidas.

CONSTRUCCIONES DE GALICIA

**CONDEGA, S.L.**

**981 242 579**

**TRABAJOS DE DESAMIENTADO  
RERA 15/137**

**PRESUPUESTOS SIN COPROMISO**

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

**www.condega.com**

**Casa Mosqueira**

Vinos y Comidas

**RESTAURANTE**

**MENÚ DEL DÍA Y PLATOS A LA CARTA  
SE HACEN COMIDAD POR ENCARGO Y PARA LLEVAR**

**ESPECIALIDAD EN:**

**TERNEIRA ASADA, LAMPREA, CALDEIRADA.**

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



**La Santa**  
Café-Bar

TAPAS - COMIDAS - RACIONES

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



**Veimar**

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

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



**TALLERES IPE**

ELECTROMECÁNICA - ALINEADOS  
A/C - CAMBIOS AUTOMÁTICOS

TLF: 619 125 408



**FERUGA**

REHABILITACIÓN GALERÍAS DE MADERA  
PINTURA EN GENERAL  
INTUMESCENTE  
REFORMAS INTEGRALES  
Tel 981 80 83 62 · www.feruga.com

**CERVECERÍA GOL**

ESPECIALIDAD EN  
PIZZAS, TAPAS VARIADAS Y PULPO

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



**FONTANERÍA Y OTROS**

**Francisco González Catrufo**

La Rocha, 9  
Móvil **617 233 609**

15181 ANCEIS  
CAMBRE - A CORUÑA



**FARO**  
SERVICIOS INMOBILIARIOS

☎ 981 762 009  
☎ 655 953 324

VENTA, ALQUILER Y TODOS LOS SERVICIOS RELACIONADOS  
CON LA INMOBILIARIA, EN LA RÍA DE MUROS - NOIA  
Porta Da Vila, Nº 2, Bajo (Praza do Concello) - Muros



**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



**ESPOREFORMAS**

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

ESPOREFORMAS@GMAIL.COM TLF: 670 869 163



**El Tío Juan**

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

C/ Rafael Alberti A Coruña  
Tel: 881 067 613



**CLÍNICA DE ORTODONCIA**

Dr. José S. Barreiro Daviña  
Médico - Estomatólogo  
Especialista en Ortodoncia

Dra. Cristina Barreiro Torres  
Odontólogo  
Especialista en Ortodoncia

Avenida Linares Rivas, 44 - 2º D • 981 23 67 59



Epilación con hilo y micropigmentación  
Diseñadora de cejas

**Darling**  
EYEBROWS

☎ 637 26 13 66  
@darling\_eyebrows

Dirección: c/ Tierno Galván 12 bajo, Acea Da Ama Culleredo



Más calidad para su  
total tranquilidad



# MÁXIMA SEGURIDAD EN SU HOGAR

Instale puertas  
acorazadas

**PREMIUM 4C**

DISTRIBUIDOR OFICIAL  
EN GALICIA

  
**CABMA**  
PUERTAS DE SEGURIDAD

*Puertas Delfin*

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



## SERGIO DE LA IGLESIA: "LA IDEA ES CORRER EL CAMPEONATO DE ESPAÑA ESBK DE 300"

El joven coruñés viene de realizar un curso 2023 de matrícula de honor, pero no se relaja y ya piensa en 2024.

El joven coruñés, Sergio de la Iglesia Varela, es uno de los pilotos con más futuro del panorama nacional, un diamante en bruto que con tan solo 14 años apunta al estrellato en el mundo del motociclismo, como ha vuelto a demostrar en el año 2023, en el que levantó un nuevo cetro en el Campeonato Gallego, esta vez en la categoría SBK JR 300. Pero no se quedó ahí la cosa, pues también se apuntó el título en el Campeonato Mediterráneo Catalán R3, completando el triplete con el triunfo en la Copa de España Yamaha R3 BLU CRU. En las últimas fechas, la redacción de Coruña Sport tuvo la oportunidad de dialogar con la gran perla y a continuación pueden leer la entrevista realizada por Álvaro Aldrey.

**- Lo primero Sergio, cuéntanos un poquito, ¿Cómo nace tu pasión por el mundo del motociclismo?**

- "La verdad, ni me acuerdo. Creo que desde que nací. En casa siempre veíamos las carreras y yo ya imitaba a los pilotos delante de la tele tumbando encima de un puf. Aún no andaba bien y ya correteaba con una de esas motos de plástico que todos los niños tenían en el parque. Las de rueda ancha primero

y las de rueda estrecha después, me encantaban. También ojeaba las revistas de motociclismo de mi padre cuando llegaban, en fin, creo que lo llevo en el ADN..."

**- ¿A qué edad te subías a una moto por primera vez?**

"Aunque siempre les pedía a mis padres una "poto", fue papá Noel el que me trajo con 6 años una mini moto china, solo con la idea de pasarlo bien y aprender de pequeño. Nunca pensando en competir".

**- ¿Recuerdas tu primera competición?**

- "Desde luego que sí, y surgió sin pretenderlo. Creo que fue como un año después y con esa moto china. Entrenábamos en una finca cerca de casa y allí hice varios amigos, uno de ellos ya competía en el Gallego y nos animaba a participar en el campeonato. La respuesta de mis padres era siempre que no. Pero en una de las carreras, sus competidores directos iban a ir a otra carrera fuera de Galicia y nos pidió que participáramos, necesitaban otro niño para que pudiese celebrarse la carrera. Y ahí empezó todo, subí al pódium y fue genial".

# FARIÑA

## ESCAYOLAS Y PLADUR

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

**PLADUR:** Armarios, estanterías, paredes

**AISLAMIENTOS:** Térmicos y acústicos

Pascual Veiga, 44 bajo · A CORUÑA

Telf.: 649 845 873

antonioical1971@gmail.com



**ESPACOL  
RADIADORES**

www.espacolradiadores.com

**VENTA Y REPARACIÓN**

DE RADIADORES, INTERCOOLERS, CONDENSADORES,  
ENFRIADORES, CATALIZADORES, PANELES Y  
DEPÓSITOS PARA AUTOMOCIÓN E INDUSTRIA  
SOLDAMOS ALUMINIO



Monasterio de Bergondo, 27 · 15010 LA CORUÑA · TLF: 981 252 454 · Móviles : 672 575 826 - 630 487 864



- Llevas ya años destacando, fuiste Campeón Gallego en Minivelocidad en diferentes ocasiones, pero este año 2023 ha sido mágico con diferentes títulos, ¿Consideras que fue el paso adelante definitivo para demostrarte a ti mismo que puedes llegar a la élite?

- “Sin duda, este año en mi primera temporada fuera de Galicia, en circuitos a los que no había ido nunca y contra pilotos con mucha más experiencia que yo, me he demostrado que con trabajo, ilusión, aprendiendo como una esponja de los que saben más que yo, y disfrutando encima de la moto, podemos llegar a donde nos proponamos”.

- Resúmenos un poquito la temporada, desde enero hasta el día de hoy.

- “La temporada de carreras empieza en marzo. Este año ha sido la primera vez que se ha convocado esta categoría de superbike jr en el Campeonato Gallego de velocidad y con éste, tengo 4 gallegos en distintas categorías. Siguiendo el consejo de una persona que sabe mucho de esto, decidimos participar en la Copa de España Yamaha Blu Cru R3 con la idea de aprender, mejorar y conocer otros circuitos. Llegamos en abril a Cheste (Valencia) y gané, En Montmeló quedé segundo y gané en los circuitos de Alcarrás y Navarra, donde me proclamé campeón a falta de la carrera de Calafat. También he conseguido el Campeonato Mediterráneo Catalán R3”

- ¿Por dónde pasan tus planes para 2024?

- “La idea es correr el Campeonato de España ESBK de 300, es el previo al Mundial. Es un campeonato con 7 carreras, que se celebran en el circuito de Jerez, Valencia, Montmeló, Estoril, Aragon y Cartagena. Es un campeonato con mucha visibilidad y repercusión, los equipos, los invitados, la afición etc. Tiene un status muy alto. Hay varios equipos interesados en mí, pero va a depender del presupuesto del que dispongamos, que podamos correr toda la temporada”.

- ¿Cómo es el día a día de un piloto de motociclismo?

- “Me levanto a las 7:45, desayuno fuerte, fruta, vaso de leche y una tosta con aceite o con jamón, etc. la alimentación es muy importante. Mi madre nos lleva al cole a las 9 y salimos a las 16:30. Dos días voy al gimnasio, y uno entreno en casa, es fundamental para la fortaleza física, reflejos, equilibrio, y fondo para estar en buena forma. Otro día voy a inglés y al llegar a casa todos los días, hago los deberes. Los viernes por la tarde estudio, para poder ir a entrenar en el circuito de Forcarei el sábado o el domingo, o los dos si el

tiempo lo permite. Este año tenemos que entrenar en los circuitos del campeonato pese a la distancia que conlleva vivir en Coruña”.

- ¿Quiénes son tus pilotos de referencia?

“Aunque mis padres siempre fueron muy forofos de Valentino Rossi, a mi siempre me gustó Lorenzo, su pilotaje, su carácter e inteligencia encima de la moto, es muy perfeccionista. Ahora me gustaría que hubiera ganado el mundial Jorge Martin, pero admiro el talento de Márquez, el trabajo físico que hace Aleix Espargaró o el joven Fermin Aldeguer”.

- Un mensaje a las grandes empresas gallegas, para animarlas a apoyar a un piloto gallego con calidad para llegar a donde se proponga.

El mensaje va para las grandes, pero también para las medianas y pequeñas, así como cualquier tienda. Todas las empresas buscan 2 cosas, aumentar su visibilidad o darse a conocer y aumentar sus ventas. Mis padres me han explicado que lo que yo puedo ofrecer no es solo una pegatina en la moto, lo importante es crecer juntos. Es fácil que una empresa comparta los valores de este deporte, el trabajo duro y en equipo, el esfuerzo, el sacrificio, aprender de los errores, etc. Tengo más de 3000 seguidores en instagram y es un buen número de publico al que llegar. No se trata de nombrarlos de vez en cuando, me comprometo a publicar cosas chulas consumiendo los productos del patrocinador y explicando por qué los consumo. Somos una tierra con lo mejor de lo mejor en muchas cosas, como los lácteos, refrescos, aguas, conservas, carburantes, embutidos, artesanía, textiles, etc. Además está el boca a boca en los circuitos y en las carreras, el público y los invitados de los equipos pueden pasear por los boxes y ven lo que vestimos, lo que comemos, y nosotros hablamos con ellos. Son posibles clientes para cualquier negocio... No todas las empresas tienen departamento de marketing, pero todas tienen comerciales, desde el empleado que está cara al público, a comerciales en plantilla. Mi madre me dice que yo seré su mejor comercial!!!! Dejo aquí mi instagram @sergiodelaiglesia\_14 para que me sigan y se pongan en contacto con nosotros y conocernos.

- No podemos terminar la entrevista sin preguntarte por ese sueño por cumplir en esto del motociclismo.

- “Ser piloto de Moto GP y por supuesto ganar. Eso diría cualquier piloto, pero hoy por hoy, sueño con poder correr y ganar el ESBK en la categoría de 300, y a partir de ahí...todo llegará”.

**TOSTAS**  
TOASTS

**SURTIDO IBÉRICO**  
IBERIAN ASSORTMENT

**SANDWICHES**  
SANDWICHES

**TAPAS Y RACIONES**  
TAPAS AND PORTIONS



**Elite**  
Cocina tradicional desde 1992

PARA LLEVAR - TAKE AWAY

**ENSALADAS**  
SALADS

**REVUELTOS**  
SCRAMBLES

**PESCADOS**  
FISH

**CARNES**  
MEAT

**POSTRES**  
DESSERTS



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



**ELEUVE**  
CONSTRUCCIÓN & ENXEÑARÍA

A CALIDADE PERDURA. O PREZO ESQUECESE

**CONSTRUCCIÓN**  
Unifamiliares, naves industriais, rústicas (chave en man)

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

**EFICIENCIA ENERXÉTICA**  
Impermeabilización / capilaridade  
Sistema acústicos

**ENXEÑARÍA-TOPOGRAFÍA**  
Informes / proxectos  
Medicións / catastro


info@eleuvebarbanza.com

615 153 341 - 687 285 712

www.eleuvebarbanza.com

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



# “EL CAMINO HACIA EL BIENESTAR: PAPEL DEL EJERCICIO EN LA SALUD”

**T**ener buena salud es un objetivo que todos deseamos alcanzar. La actividad física y el ejercicio regular desempeñan un papel fundamental en este camino hacia el bienestar. Permíteme compartir contigo una visión completa sobre cómo el ejercicio puede enriquecer tu vida y contribuir a tu salud:

## Control del peso:

El ejercicio ayuda a prevenir el aumento de peso excesivo y a mantener la pérdida de peso.

Al realizar actividad física, quemas calorías. Cuanto más intensa sea la actividad, más calorías se consumen.

No es necesario dedicar largas horas al gimnasio; cualquier cantidad de acti-

vidad es mejor que ninguna. Subir escaleras o acelerar las tareas domésticas también cuenta.

## Prevención de enfermedades:

El ejercicio regular reduce el riesgo de enfermedades cardíacas, hipertensión, diabetes tipo 2, depresión, ansiedad y muchos tipos de cáncer.

Mejora el perfil lipídico, aumentando el colesterol HDL (“bueno”) y reduciendo los triglicéridos.

También fortalece el sistema inmunológico y reduce el riesgo de muerte por cualquier causa.



**FOTO**

*Loly*

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

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



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



*Virsula Cacharrón*  
**quiromasaje**

Síguenos en  

Cortaduría, 7 15001 A Coruña  
 608 001 141

**Mejora del estado de ánimo:**

La actividad física estimula sustancias químicas cerebrales que te hacen sentir más feliz, relajado y menos ansioso. La confianza y la autoestima también aumentan con el ejercicio regular.

**Aumento de energía:**

El ejercicio mejora la fuerza muscular y la resistencia. Suministra oxígeno y nutrientes a los tejidos, optimizando la función cardiovascular. Cuando tu salud cardíaca y pulmonar mejora, tienes más

energía para las tareas diarias.

**Beneficios adicionales:**

El ejercicio fortalece los huesos y mejora la salud ósea. Contribuye al control de la presión arterial y previene el síndrome metabólico. Ayuda a mantener una función cognitiva óptima. En resumen, cualquier cantidad de actividad física es beneficiosa. La Organización Mundial de la Salud enfatiza que todos podemos beneficiarnos al incrementar la actividad física y reducir el sedentarismo. Así que, ¡levántate, muévete y cuida de tu salud!

695 120 730  
estebanfreiyo.4@gmail.com



## PODOLOGIA LUCIA GOMEZ RIVAS

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

QUIROPODOLOGÍA - ESTUDIO DE LA PISADA - CIRUGÍA UNGUEAL

☎ 604 00 91 97 ✉ podologialuciagomezrivas@gmail.com

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

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





## Antonio Ruibal

### QUIROPRÁCTICO

Miembro de la Asociación Española de Quiropráctica No. 1038

dr.ruibal@gmail.com    [www.vertebral.es](http://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





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

659 791 920 [recanjirecambios@gmail.com](mailto:recanjirecambios@gmail.com)  
[recanjirecambios\\_15180](https://www.instagram.com/recanjirecambios_15180) [Recanji Recambios](https://www.facebook.com/RecanjiRecambios)  
Jose Espronceda, Nave 21 - Alvedro - Culleredo



**PLAGUIBOOM**

DESINFECCIONES · DESINSECTACIONES · DESRATIZACIONES  
MANUAL DE CONTROL DE PUNTOS CRÍTICOS (APPCC)  
CARNET DE MANIPULADOR DE ALIMENTOS

MANUEL GARCÍA  
670 443 011 [plaguiboom@gmail.com](mailto:plaguiboom@gmail.com) [www.plaguiboom.es](http://www.plaguiboom.es)  
RUA AVELINO CACHAFEIRO · VILAR · SAN PEDRO DE NÓS (A CORUÑA)

Nuevas instalaciones en C/Otero Pedrayo, nº 8 B.J. El Temple



REFORMAS DEL HOGAR

603 198 449  
[info.rehgal@gmail.com](mailto:info.rehgal@gmail.com)  
San Tirso, 6 - 15002 A Coruña

REPARACIONES DEL HOGAR

- Desatascos
- Filtraciones
- Humedades
- Condensaciones
- Griferías
- Calentadores

REPARACIONES EN COMUNIDADES

- Acometidas
- Bajantes
- Limpieza de Canalones
- Saneado de cubiertas
- Terrazas
- Ventilaciones
- Trabajos Verticales



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

**suárez**  
REFORMAS Y SERVICIOS

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

Roberto Suárez Álvarez  
Tif. 625 137 915  
E-mail: [rober.suarez.a@gmail.com](mailto:rober.suarez.a@gmail.com)

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

**NEOPOD**

CLÍNICA PODOLÓGICA  
ANDREA IÑIGUEZ SÁNCHEZ  
SERVICIO A DOMICILIO

OIDOR GREGORIO TOVAR 17 BAJO IZQ  
15007 A CORUÑA

881 884 393

Queixo Artesán  
**SUSA**



Eduardo Cotelo Gómez  
Roberto Manuel Cotelo Fómez

LESTÓN - PAIOSACO 981 606 255 630 415 132

629 708 433  
[INFO@MALLOARES.COM](mailto:INFO@MALLOARES.COM)  
TRAVESÍA DE ARTEIXO, 272  
15142 ARTEIXO (A CORUÑA)  
[MALLOARES.COM](http://MALLOARES.COM)

**MALLO ARES**  
PROFESIONAIS NA CREACIÓN E COIDAD DO  
DE XARDÍNS E ESPAZOS NATURAIS

LIMPIEZA E CONSERVACIÓN DE VÍAS E CAMIÑOS ·  
CONSERVACIÓN E MANTENIMENTO DE PARCELAS E ZONAS VERDES ·  
DESBROCES DE PARCELAS E ENTORNOS NATURAIS ·  
LIMPIEZA E TRATAMENTO DE VERQUIDOS ·  
SERVIZO DE CISTERNA ·

**TIRA DO PLAYA**

Andén de Riazor, s/n - 15011 La Coruña  
Restaurante +34 981 257 128 / +34 607 269 178  
Cafetería +34 981 140 877 / +34 607 326 440  
[carta@tiradoplaya.com](mailto:carta@tiradoplaya.com) · [www.tiradoplaya.com](http://www.tiradoplaya.com)



Jamones y Embutidos Ibéricos  
Quesos

Productos de  
"Cerdo Celta"

Vinos - Conservas  
Delicatessen

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

**Juan Carlos L.S**

TRABAJOS AGRÍCOLAS  
DESBROCES Y JARDINERÍA

697 227 148

Juan Carlos López Suárez

Samoedo, 140 - 15160 SADA (A Coruña)



- Mechas y tintes
- Lavado y peinado
- Alisados
- Coloración con barras
- Coloración orgánica

CITA PREVIA  
981 288 206

@@peluqueria\_lolicedeira  
Peluqueria Loli Cedeira

Plaza Fresnos 1, 15008 A Coruña





## Servicio a domicilio

Un lugar para disfrutar de las mejores Pizzas de masa fresca de Miño

**Además de Pizzas artesanas, podrás encontrar:**

Entrantes caseros · Ensaladas · Hamburguesas · Perritos · Sandwiches  
Bocadillos · Pastas · Panes de ajo · Tronkomóvil · Diferentes carnes · Postres

**¡Pidete media pizza de una especialidad y otra media de otra!**



Carreira, N°42

15630 Miño, A Coruña



# DONAIRE

Vehículos nuevos, seminuevos y de ocasión.

Más de 150 vehículos en stock

Financiación a su medida

Vehículos desde 1000 €

Compramos su coche – Máxima tasación

Garantía hasta 24 meses



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

E-mail: [jcastro@autosdonaire.es](mailto:jcastro@autosdonaire.es)

T.: 639 724 051

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