

CORUÑA SPORT

EDICIÓN

TIME

EL PERIÓDICO DEL PARTIDO



RC DEPORTIVO / CF FUENLABRADA



04/02/2024 · 19:00 H.



¡ESTO ES EL DEPOR!



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



¡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	13
EL RIVAL	33
POLIDEPORTIVO	37
DEPORTE Y SALUD	48

EDITORIAL

“Se veía venir, aunque nunca es tarde si la dicha es buena”

No es que seamos unos genios del fútbol los que veníamos reclamando protagonismo para los canteranos en los planes inmediatos del Depor, pues la evidencia era tan sumamente clara, que lo único que estaba siendo un absurdo era tener miedo para sacarlos al terreno de juego, más aún en una liga tan baja como la Primera RFEF, la tercera categoría del fútbol nacional, el equivalente a la antigua Segunda B, donde el Fabril estuvo en un buen puñado de fases de ascenso a lo largo de su historia y sin tener una cantera detrás con la calidad que sí tiene la del Depor a día de hoy. Los Yeremay, Mella, Barcia, Martín Ochoa o Rubén López no son el futuro del club, sino un presente absoluto, futbolistas de calado superlativo con unas posibilidades infinitas para llegar al profesionalismo. De su mano, este Depor es otro, y lo que es más importante, ahora sí, y después de muchos años de auténtica penuria, parece que llegó ese cambió de chip definitivo. Y es que, por fin, el Depor cuenta con unos cimientos sólidos en los que sostenerse, unos mimbres muy claros para dar ese salto de calidad que demandaba la plantilla y también la categoría para llegar a la cota más alta, la del ascenso directo, pues hablar de play off es hacerlo de una verdadera lotería, como ya se demostró ante Albacete y Castellón en las dos últimas ocasiones. Imanol Idiakez salvó diferentes match ball, en parte por no darse cuenta antes del camino a seguir, eso sí, no quiero quitarle mérito en la remontada que está llevando a cabo el equipo, pues tuvo aciertos importantes, como obligar a Mella a esforzarse para jugar bien también en la banda derecha, consiguiéndolo de manera formidable, para fabricarse el mejor extremo diestro de la Primera Federación. Las cosas parecen estar muy claras en la cabeza del entrenador a día de hoy, confía en los jóvenes más que nunca, veremos si estamos a tiempo o si la nefasta primera vuelta nos termina por fastidiar la fiesta del título. Yo elijo creer, la desventaja no es ya para no dormir y este técnico dio con la tecla y se merece seguir, ya que, entre otras cosas y como dice el refrán, "nunca es tarde si la dicha es buena".

Álvaro Aldrey

STAFF



EDITA
JL PUBLICACIONES S.L.
AVDA. BUENOS AIRES, 5 - BAJO 2
15004 A CORUÑA

ATENCIÓN AL CLIENTE
☎ 881 124 648
☎ 698 140 808

E-MAIL: INFO@JLPUBLICACIONES.COM
WEB: WWW.JLPUBLICACIONES.COM

DIRECCIÓN
JOSÉ LUIS FERNÁNDEZ

REDACCIÓN
ALVARO ALDREY

DISEÑO Y MAQUETACIÓN
ANDREE MONTESINOS

PUBLICIDAD
M^a JOSÉ TENREIRO
CRISTINA OTERO
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 desas expresarnos tu opinión sobre nuestros números, comentarnos alguna sugerencia o te interesa encontrar algún tema en especial, por favor, háznoslo saber en la dirección de correo electrónico: info@jlpublicaciones.com

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





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:    DiveApp

 981 212 206

 buceo@buceogalicia.com · www.buceogalicia.com

BOCATÍN

· DESPACHO DEL BUEN COMER ·

ALFREDO VICENTI, 12

☎ 881 088 800

MÚSICA EN VIVO EN SESIÓN VERMUT



JORGE URIACH

"Mal de ojo o verlo claro"

La historia del partido entre el Celta Fortuna y el Deportivo se recordará por el resultado, no así por el juego, y sobre todo, una vez más, por la actuación de los canteranos de Abegondo.

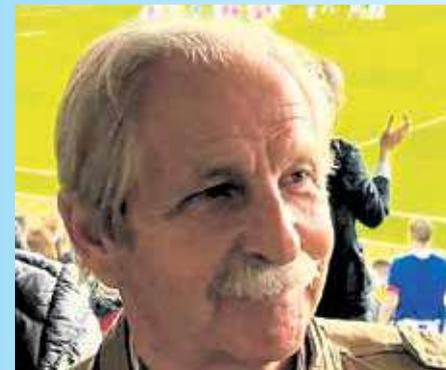
Supongo que tomará nota el señor Idiakez de que estos jugadores, en gran medida, le están salvando de un cese que semanas atrás parecía insalvable. Conseguir nueve puntos de doce en disputa en una cuesta de enero que se presentaba amenazante frente a rivales de un mismo nivel, luchando por el ascenso directo es un balance muy positivo, la única pena es que aún haya que seguir recordando una primera vuelta nefasta, llena de excusas sin sentido, a la que por cierto añadió ahora otra más el entrenador, "parecía que les había mirado alguien con mal ojo". Personalmente, creo que la frase está dicha sin mala intención, si no fuera así diría que no ha tenido la claridad para detectar antes la calidad y la ilusión de unos canteranos que merecen estar en el primer equipo y además como titulares. Es por ello que se le sugirió en su momento al director deportivo que observase atentamente la calidad de estos jóvenes jugadores y que en este mercado de invierno no se excediese en la contratación de nuevos elementos que pudiesen "frenar" el buen hacer de la cantera. Los nuestros, además de haber demostrado su calidad, ya están en la dinámica del equipo y seguro que nada tienen que envidiar a grandes talentos, incluso de categorías de élite. Prueba de ello puede ser el maravilloso gol de Rubén López, con la dificultad del mal estado del césped de Balaidos, pero su ejecución fue perfecta. Jornada muy positiva, teniendo en cuenta que ninguno de los equipos que preceden al Deportivo logró ganar su partido. Ahora visita Riazor el Fuenlabrada, siempre en el recuerdo, luego tocará viajar a Logroño y recibir al Tarazona. No es recomendable hacer las cuentas de la lechera, pero no sería descabellado pensar en un pleno de nueve puntos, lo que acercaría al Deportivo a lo alto de la clasificación. Ascender es lo importante y urgente, pero hacerlo de manera directa es lo necesario. Riazor debería ser un fortín y recurrir a la frase de que las ligas se "ganan" en casa y se "rematan" fuera. O Así me lo parece...



FERNANDO BLANCO

"Esto es lo que veníamos demandando"

Pienso que Imanol Idiakez nos debe de leer. Esto es lo que veníamos demandando muchos deportivistas, que jugase con dos mediocentros, sabíamos que Salva Sevilla, quizás por su calidad,



es mejor jugador para Segunda A que para Primera RFEF. Creo que aquí relentizaba el juego en el medio, cuando queríamos ir a la contra daba muchos toques demás y el equipo lo que necesitaba era más profundidad y más verticalidad, que es lo que demandan Yeremay y Mella. Eso ha modificado distintas formas del juego del Deportivo en mediocampo y fue lo que nos llevó al triunfo ante la Ponferradina y ante el Celta en Balaidos. Fue una modificación importante, se han arañado muchos puntos, estábamos a diez de la cabeza y ahora estamos ya a solo cinco, lo cual me da esperanza. El equipo, superada esta etapa de montaña, va a ir a más, ahora tenemos rivales más asequibles y sin descuidarse, debe dar el salto definitivo hacia lo alto de la clasificación. El mes pasado se consiguieron nueve puntos de doce y yo creo que ahora, haciendo el simil con el ciclismo, ahora que viene una etapa llana, hay que tratar de superarla y ver si somos capaces de hacer doce de doce. El calendario creo que es mucho más asequible y además estamos en condiciones de hacerlo.

En el mercado de invierno se reforzaron varios puestos. Fue un acierto traer ese delantero que tanto llevamos reclamando desde el pasado verano. Se necesitaba un ariete para competir con Barbero. Añadiendo además el refuerzo de Quintero para la banda derecha y la subida de Iano Simao desde el Fabril para el lateral zurdo, pues yo creo que el equipo sale bien parado. Todos estos fichajes no deberían cortar el paso a Rubén, a Mella, o a otros canteranos de nivel. Pienso que estas incorporaciones se hicieron con cabeza y buscando ese complemento para dar relevo en los finales de partido a futbolistas como Mella, que hace esos esfuerzos y esas explosiones en balones de 50 metros, desde su propio campo al fondo para luego centrar, y viajes de ida y vuelta, pues cuando en un momento esté agotado, que en el minuto 70 salga un jugador que al menos no se note de forma excesiva la diferencia, algo que no estaba ocurriendo últimamente.

A día de hoy, si me preguntan que equipo va a ascender de manera directa, yo diría que el Deportivo. Estamos en buena dinámica y este equipo tiene condiciones muy serias para poder ser campeón. Ojalá no me equivoque en esta ocasión.



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





RAÚL INFANTE

"A por el ascenso directo, ¡Vamos Depor!"



A ver si este año se hace realidad, parece que ya empieza a verse el final del túnel. Nos trajimos tres puntos muy valiosos de Vigo, con mucho sufrimiento al final, pero se dio lo justo. Estamos a cinco puntos del líder y esta dinámica tiene que continuar para que este club llegue de una vez por todas al lugar que se merece, la élite del fútbol nacional. El de Vigo fue un partido muy disputado, ante un equipo que juega muy bien al fútbol, pero el Depor jugó muy bien sus armas, puso pundonor y mucho oficio y se llevó los puntos con merecimiento. Ahora tenemos que creernos que culminar una remontada, que sería histórica, es más que posible.

Es pronto para valorar un mercado de invierno cuanto menos peculiar, yo solo espero que no se hayan equivocado trayendo futbolistas que no superen las condiciones de los que tenemos en la casa, lo habitual en mercados pasados, por ello nos vimos como nos vimos hasta que el entrenador decidió apostar definitivamente por la calidad de la fábrica de Abegondo, a día de hoy, sin duda, una de las mejores del fútbol nacional y europeo.

Mirando al Fabril, los jugadores parecen un poco desentonados, con poca definición de cara al arco contrario. En el partido del pasado domingo ante el Marino de Luanco, un empate a dos tantos, tras un choque en el que merecieron mucho más.

También empataron los juveniles, a tres tantos ante el Celta, tras remontar un duelo que se había puesto muy cuesta arriba. No estuvo afortunado el gran meta del Juvenil A en esta ocasión, y es que el fútbol base está para que lleguen errores y él lo único que debe hacer es seguir adelante con entereza y seguir demostrando sus grandes cualidades. Me gustó mucho el dorsal número 15, salió en el segundo tiempo, juega y hace jugar al equipo, le veo maneras de crack. Su nombre es Ferreiro, tomen nota porque pronto lo veremos en categorías superiores.

Las buenas noticias también llegan al Depor con el equipo femenino, líder en solitario y con tres puntos de ventaja, tras derrotar al rival más directo, el Espanyol. Irene Ferreras sabe muy bien de qué va este mundillo tan complejo como el fútbol y sus futbolistas vuelan y no solo ganan, sino que dan espectáculo.

Cuando el Deportivo gana hay otro semblante en la ciudad, todo es alegría. Y es que lo de este club es un fenómeno digno de estudio y esperamos que así siga siendo en las siguientes décadas. A por el ascenso directo. ¡Vamos Depor! ¡A por todas campeón!

JORDI URIACH JR.

"Soriano, algo falla"



Para próximas incorporaciones en la dirección deportiva, opino que el Depor debe exigir conocer al detalle los jugadores que hay en la casa.

Después de mucho dinero invertido entre innumerables fichajes y rescisiones de contrato, parece que en la jornada 21 nos hemos dado cuenta que la solución pasa por los jugadores de la cantera. Sin duda, Idiakez es un entrenador con muchas vidas y ahora tiene mas vida que nunca, tras encadenar cuatro victorias en los últimos cinco partidos. Esto se traduce en estar situados a cinco puntos del liderato en un grupo en el que ningún equipo a día de hoy ha mostrado la solidez necesaria para confirmar su candidatura real al ascenso directo.

La tendencia del equipo blanquiazul ilusiona de nuevo al deportivismo, que vuelve a soñar con el primer puesto. Mas concretamente, la ilusión viene desde Abegondo, de la mano de Mella y Yeremay, sin duda, las dos claves futbolísticas del último mes del Deportivo. El descaro, frescura y desborde que tienen ambos jugadores llevan en volandas al equipo, a la vez que tapan otras carencias del conjunto de Idiakez. Además, les acompañan Barcia y un Rubén López que llegó y besó el santo en Balaídos ante el Celta Fortuna.

Me daba miedo el mercado de fichajes. Era poco menos que imposible imaginar que Soriano pudiese traer jugadores que cortasen la proyección a los citados canteranos, pero en este Depor ya hemos visto de todo en los últimos años. Tras tantas incorporaciones fallidas, era crucial conocer a los jugadores que se fichasen y poner especial atención a los contratos que se realizasen. El Director Deportivo estuvo en una situación idílica, debido al presupuesto que manejó, que está muy por encima del resto de la categoría. Además, tiene facilidad para rescindir jugadores como Mackay. Veremos como sale todo.

El mes de febrero es vital para el Depor, cuatro partidos "asequibles" en el que si el equipo hace las cosas bien y aprovecha la dinámica en la que se encuentra, podría incluso situarse en primera posición. Aprendamos de una vez el mensaje que nos está enviando la cantera, confiemos plenamente en ellos. Ya hemos fracasado bastante...

VEN Y SALTA SIN PARAR

JUST KEEP JUMPING

CLIMB WALL

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

Urban Planet | INDOOR TRAMPOLINE PARK

CENTRO COMERCIAL PARQUE OLEIROS

PELUQUERÍA
de caballeros
Alberto

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

TIRA DO PLAYA

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

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

BAR CIUDAD

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

TENEMOS Karaoke

Desde Diciembre de 2019

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

ESPOREFORMAS

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

ESPOREFORMAS@GMAIL.COM TLF: 670 859 263

Neumáticos Chema

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

T: 981 672 064 info@neumaticoschema.com
Rúa Paraiso, 23 www.neumaticoschema.com
15175 Carral - A Coruña Siguenos en NeumaticosChema

CAÑÁS
Panadería - Pastelería

Rúa Belvis de Paleo, nº 3 CARRAL · 15175 A Coruña
☎ 981 672 652

Vinoteca TABERNA XXI
Restaurante

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

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

ESTADIO ABA

DOMINGO 4 FEB

RC DEPORTIVO

VS



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

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



**Jamones y Embutidos Ibéricos
Quesos**
**Productos de
"Cerdo Celta"**
 Vinos - Conservas
 Delicatessen

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

ANCA RIAZOR

2024 - 19:00 H.



CF FUENLABRADA



**BOBS
Hamburguesas
Bocatas calientes**

CARBALLO - Tel. 606 58 54 08



**ABIERTO TODOS
LOS DÍAS DESDE
LAS 6:00 AM**

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

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

CERVECERÍA GOAL

**ESPECIALIDAD EN
PIZZAS, TAPAS VARIADAS Y PULPO**

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



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

C/ Rafael Alberti A Coruña
Tel: 881 067 613



Comedor privado

Todos los jueves
gran cocido de
A fonsagrada **Desayunos**
Tapas
Comida Casera

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



PINTOR - MÁRCIO

ALBAÑILERÍA Y PINTURA

VAMOS POR TODA GALICIA
PINTURAS INTERIORES Y EXTERIORES

666 28 63 13

NUESTRO TRABAJOS





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

Encuéntranos 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



Casa Pepito

Restaurante
Café
Bar



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

Especialidades de la casa:

Callos, Carne asada, Bacalao Pepito y Rape cazuela

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

☎ 881 062 725 📞 663 813 447 📷 📘 comeencasapepito



RC DEPORTIVO



a Empanaderia

EMPAÑADAS ARTESANAS

Rúa Vicente Ferrer 18, A Coruña
T. 981 049 630 | aempanaderia.com



Cachinho
O Sabor da Terra

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

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

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



AGASALL  DA TERRA



C/Rafael Alberti, 33
15008 - A Coruña

T. 636 000 777
agasallosdaterra@gmail.com  Agasallosdaterra

“O MELLOR DA NOSA TERRA”

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



ESTE DEPORTIVO TODAVÍA TIENE MUCHO QUE DECIR

Magnífica reacción de un equipo que salvó una infinidad de match ball para llegar a la pelea por el título.

La peor primera vuelta desde que el Depor compite en la Primera RFEF, tras haber sumado tan solo 29 puntos, está cada vez más cerca de quedar en mera anécdota, o al menos esa es la impresión que da este equipo a día de hoy, tras salvar una infinidad de match ball, otro dato que juega a favor para creer en la remontada. Necesitaba el equipo de Idiakez un Enero perfecto o al menos de calado, para poder volver a la lucha por lo más alto, el calendario de auténtico terror, pero la realidad es muy clara el Depor sumó nueve puntos ante rivales directos. Antes de la navidad, Imanol Idiakez salvó diferentes match ball, ganando encuentros en los que estuvo absolutamente contra las cuerdas, siendo ejemplos claros los disputados ante el Barcelona Atlético y ante el Arenteiro, ambos a domicilio. Los nuestro comenzaron perdiendo en los dos choques, pero cuando la situación parecía más agónica y la caída de magnitudes insospechadas, el equipo fue capaz de reponerse y remontar, llevándose los tres puntos de ambos terrenos de juego.

El Depor entró a la segunda vuelta con diez puntos de desventaja con el liderato, fuera de play off y con una losa de ocho puntos con la segunda plaza, de siete con la tercera y de seis con la cuarta, teniendo en ese momento a dos puntos la quinta plaza que es la última de acceso a las eliminatorias por el ascenso. Los triunfos ante Ponferradina en Riazor y ante Celta Fortuna en Balaidos, acompañados de los resultados que se fueron dando en la liga en las dos jornadas, dejan un panorama muy diferente. Y es que el Depor ya llegó a play off, ve la cuarta plaza a tan solo tres puntos, la tercera y la segunda a cuatro y el liderato a cinco, lo que quiere decir que llegó a la pelea y está muy a tiempo de todo, pues son todavía 17 jornadas para la conclusión. Eso sí, toca continuar con la racha, pues todavía queda muchísimo camino por recorrer. La dosis de moral es otro dato a tener muy en cuenta, pues cada día que pasa esta plantilla se siente más fuerte y poderosa, dando una sensación de poderío muy importante en todas las facetas del juego.



[aria.mesonpulpeira](#)

A Ría



Mesón - Pulpeira

CERRAMOS POR DESCANSO
 LOS DOMINGOS TARDE Y LUNES TODO EL DÍA



981 663 142

Paseo dos Templarios, 5 - O Temple - Cambre

ABEGONDO ESTÁ SIENDO LA CLAVE ABSOLUTA DE LA REMONTADA

Cuando la situación más apretaba, los canteranos se echaron el equipo a la espalda e ilusionaron a la afición.

Era un secreto a voces, algo previsible y que venía reclamando un gran sector del deportivismo desde el comienzo de la campaña. La apuesta por la cantera está salvando una temporada que apuntaba a uno de los mayores fiascos de la historia del RC Deportivo. Y es que los Yeremay Hernández, David Mella, Dani Barcia o Rubén López han tenido protagonismo y han respondido a lo grande siempre que se les ha dado la oportunidad. Lo de los dos primeros está siendo de un impacto tan estratosférico que ya pocos son los que dudan en España de que el Depor cuenta con los dos mejores jugadores del grupo-1. Ambos desbordan a su antojo, tienen oficio, desparpajo, velocidad y calidad a raudales, haciéndose ambos con la titularidad sin ningún género de dudas. Decían que no eran compatibles, pero cuando hablamos de cracks, el fútbol termina por imponerse para juntar sobre el césped a los mejores. Fue David el que se adaptó a la derecha a la velocidad del viento y desde que se hizo con un sitio entre los elegidos, este Depor es otro.

No podemos olvidarnos tampoco de lo que están aportando Dani Barcia y Rubén López. Lo de Dani es otra cosa que es más que previsible que caerá por su propio peso, pues brilló a lo grande en el centro de la zaga en todos los duelos que actuó, dejando muy claro que su calidad es de categoría superior. Los galones de Pablo Vázquez y Pablo Martínez son muchos, pues son auténticos líderes, pero el mejor central de la plantilla tiene ya a estas alturas nombre y apellido e Idiákez tiene un verdadero dilema ahí cada jornada.

Rubén López también va entrando poco a poco, dejando destellos en todos los partidos, mención especial para el gol anotado en Balaidos ante el RC Celta Fortuna. Es fuerte, se posiciona como los ángeles, cuenta con una visión del fútbol privilegiada y aún encima tiene buen golpeo y calidad, los ingredientes necesarios para volar hacia el profesionalismo, esperemos que en A Coruña y con el Depor de sus amores. El de Lamela (Concello de Silleda) se ganó el corazón y el cariño de toda la afición, ya no solo por su golazo en casa del eterno rival, sino por una celebración cargada de pa-



sión y por ese grito de garra que nos emocionó a todos los que amamos a este club, y es que amigos lectores, nuestro nuevo niño de oro nos lo ha recordado en esa esquina del Abanca Balaidos y lo ha gritado a los cuatro vientos, ¡Esto es el Depor!



A DO CUÑADO

Cervecería - Restaurante

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





UN CALENDARIO ASEQUIBLE PARA BUSCAR UN FEBRERO MÁGICO

El Depor se medirá a Fuenlabrada y Tarazona en Riazor y ante Logroñés y Osasuna Promesas a domicilio.

El Depor llega en su mejor momento de la temporada, e incluso de los últimos años, a un mes de febrero en el que debe dar el paso definitivo para terminar de limar las diferencias con lo más alto. En Primera Federación no hay rival pequeño, la igualdad es grande, el equipo tendrá que pelear al máximo y sin dejarse un gramo de esfuerzo en cada duelo, pero es innegable que el calendario que le viene al conjunto de Imanol Idiákez es sobre el papel asequible. Fuenlabrada en casa, viaje a Logroño para jugar ante un equipo local en horas bajas, Tarazona nuevamente en Riazor, uno de los equipos con más dificultades a domicilio, para cerrar el mes con un encuentro a domicilio en Tajonar, ante el filial del Osasuna, sobre el papel el choque más complicado de los cuatro, aunque después el fútbol pondrá a cada uno en su lugar. Pensar en ascenso directo era poco menos que una utopía hace escasas sema-

nas, pero la euforia se ha disparado por completo en A Coruña y Riazor va a empujar con más fuerza que nunca para terminar con una pesadilla que se prolonga ya demasiado. En 2020 fue el atropello al club por parte de la LFP y 2024 tiene que ser por fin el año del regreso a Segunda División, el de coger impulso definitivo para volver a pensar en grande.

CALENDARIO DEL MES DE FEBRERO PARA EL DEPOR

- DEPORTIVO- Fuenlabrada (Riazor, día 4- 19 horas)
- SD Logroñés- DEPORTIVO (Las Gaunas, día 11- 18 horas)**
- DEPORTIVO- Tarazona (Riazor, día 18- 19 horas)
- Osasuna B- DEPORTIVO (Tajonar, día 25- 20 horas)**



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



RUBÉN LÓPEZ: LA LOCOMOTORA DE LAMELA PIDE PASO

El centrocampista llegó al Depor en edad cadete y desde un primer momento se hizo importante en la casa.

La factoría Abegondo ve como otra de sus perlas ya está destacando en el primer equipo. Hablamos de Rubén López, quien lleva prácticamente todo el curso a las órdenes de Imanol Idiákez, teniendo su noche más estelar en Vigo, en Balaidos, en casa del eterno rival. El de Lamela no estuvo muchos minutos sobre el césped, pero sí los suficientes para terminar de sentenciar el partido con un golazo de bandera que significó mucho más que tres puntos.

LLEGÓ A LA CASA EN EDAD CADETE

Rubén comenzó a destacar desde muy pequeño, siendo uno de los alumnos más aventajados de la Escola de Fútbol Lalín. Allí estuvo hasta terminar infantiles, momento en el que fichó por el Compostela. En Santiago estuvo a las órdenes de un ex jugador del Depor, Iván Carril, quién le enseñó a ser más sufridor, a darle más importancia a los aspectos defensivos. En casa Compos brilló tanto que solo duró un año en ella, pues el Depor supo ver su talento y se hizo con sus servicios al término de un curso en el que Rubén celebró

un ascenso a Liga Gallega. En Abegondo su primer equipo fue el Cadete A, pasando también posteriormente una campaña en el Juvenil B, dando el salto al primer juvenil en 2021, temporada en la que el Depor jugó la UEFA Youth League, siendo Rubén una de las piezas más importantes del equipo. La pasada temporada ya alternó el Juvenil A con el Fabril y en el presente curso debutó en partido oficial con en el primer equipo.

ASCENSO RÁPIDO AL PRIMER EQUIPO

Pocos eran los que contaban con un ascenso tan rápido de Rubén, pero Imanol Idiákez contó con él desde el comienzo, llegando su debut oficial el 5 de noviembre en el Stadium Gal de Irún. A partir de ahí, también jugó algunos minutos ante el Logroñés, el encuentro entero ante el Tenerife en Copa del Rey, veintidós minutos ante la Real Sociedad B, fue titular ante la Leonesa y jugó cinco minutos mágicos en Balaidos, en su noche más gloriosa, en la que se estrenó como goleador con el primer equipo.



**Porto
de
Paula S.L.**

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)



RAÚL ALCAINA CERRÓ LA DELANTERA CASI SOBRE LA BOCINA

El Depor se hizo con el punta, tras pagar un traspaso al Alcoyano en los últimos días del mercado.

Se hizo esperar y llegó a dar la sensación de que finalmente no habría fichaje para la delantera del RC Deportivo, pero nada podía haber más lejos de la realidad, pues Fernando Soriano encontró finalmente su oportunidad en un club de la propia Primera Federación, integrante del grupo 2, el Alcoyano. Allí terminaba contrato en junio uno de los futbolistas de más proyección de la categoría de bronce del fútbol nacional, un Raúl Alcaina que ya el pasado verano estuvo muy cerca de recalar en la LFP, ya que un buen puñado de equipos se interesaron por sus servicios, en especial el Huesca, con el que se llegó a dar por hecho su traspaso, aunque finalmente faltó acuerdo entre clubes y el futbolista continuó jugando en Alcoy en la campaña 2023/2024. Sus números no son de otra galaxia, es más, en el curso actual comenzó la temporada de manera irregular, alternando la titularidad con el banquillo, aunque siempre que estuvo disponible salió al terreno de juego. En noviem-

bre parecía alcanzar su nivel y ahí llegó una inoportuna lesión, que lo tuvo apartado del césped durante cinco jornadas. Volvió con el comienzo del nuevo año y lo hizo con más ganas que nunca, viendo puerta en los encuentros ante Antequera y Recreativo de Huelva, choques en los que los suyos terminaron por llevarse los tres puntos.

Las condiciones de Raúl están fuera de toda duda, pero hay que reconocer que la apuesta realizada a estas alturas de temporada es arriesgada para una entidad que aspira a todo como el Depor. A favor juega su proyección, ya que tiene tan solo 23 años. Físicamente es un portento y pese a su juventud, cuenta con un gran conocimiento de la categoría de bronce, ya que lleva jugando en ella desde 2018, primero en lo que era la antigua Segunda B y posteriormente en la actual Primera RFEF. Atlético Levante y Castellón fueron los primeros clubes en disfrutar de sus servicios en categoría senior.




RESIDENCIA PARA LA TERCERA EDAD

Tel: 981 63 16 35 / 981 61 02 66

gerencia@residenciaosolivos.es

www.residenciaosolivos.es

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



LOTARÍA A MILLONARIA

ronda de Outeiro 120 · 15007 A Coruña

981 242 763 www.amillonaria.gal

Administración nº 17



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

www.amillonaria.gal













Sitio seguro

Sen gastos sen comisións

Pagamento seguro

Premios directos en conta



LUIS QUINTERO TAMBIÉN LLEGÓ A ÚLTIMA HORA

El zurdo llega a casa Depor, después de no encontrar su sitio en la Sociedad Deportiva Amorebieta.

Si un fichaje sorprendió sobre manera en el mercado invernal fue el de Luis Quintero, un zurdo casi sin experiencia en categoría senior y que con 19 años fue descartado por el Villarreal para formar parte de su equipo filial, tras terminar su periplo en División de Honor, con lo que fue cedido al Amorebieta. Los vascos dieron al extremo su primera oportunidad como senior y además lo hicieron en toda una Segunda División. Comenzó como titular en la primera jornada de liga ante el Levante, pero desde ahí sus minutos ya fueron llegando solamente a cuentagotas, teniendo la oportunidad en el once tan solo una vez más, en la jornada 8 ante el Cartagena. Finalmente fueron tan solo 352 minutos de 2160 posibles, un balance muy bajo para un chico con juventud y que lo que más necesita es continuar formándose sobre el terreno de juego. En el Depor no lo tendrá tampoco nada sencillo, pues las bandas tienen a Yeremay y a Mella como capitanes generales, las estrellas

del equipo a día de hoy, con lo que hacerse con un sitio entre los elegidos va a ser altamente complicado para un Quintero que también cuenta con una buena dosis de calidad y con un golpeo de balón exquisito. Su aportación en las segundas partes puede ser muy importante, sobre todo en esos minutos finales en los que el equipo necesita piernas frescas para cerrar los partidos. En pocas semanas tendrá también una nueva competencia en la banda derecha, pues otra perla blanquiazul ya está cada vez más cerca de regresar tras lesión. Hablamos de un Diego Gómez, que ya estaba asomando cada vez con más fuerza en los planes de Imanol Idiákez.

El Depor necesitaba un jugador para dar oxígeno a sus estrellas en determinados momentos y con el fichaje de Quintero terminó de apuntalar una plantilla que el tiempo dirá si es capaz de llegar a lo más alto. El ex del Villarreal ocupa ficha sub 23 y llega con una opción de compra bajo el brazo.



— 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.





VOLVIÓ LA FIEBRE POR EL DEPOR ABANCA

Las de Irene Ferreras ilusionan a una afición que ya sueña con la Primera División.

Paso de gigante del Depor Abanca el pasado fin de semana en El Mundo del Fútbol de Abegondo, tras vencer al rival más directo por el ascenso, un Espanyol que fue muy inferior a las de Irene Ferreras, pero que estuvo cerca de llevarse un punto del choque. Finalmente, Millene Cabral, que ya había marcado en la primera mitad, puso también el 2-1 definitivo en un minuto 95 que terminó por ser apoteósico. La fiebre por el Depor Abanca vuelve a ser una absoluta realidad en A Coruña, tan solo hubo que ver el ambiente y la entrada que hubo en una ciudad deportiva blanquiazul hasta la bandera para empujar a las nuestras. La celebración final fue de órdago, de las que dejan claro que el encuentro ganado significaba mucho más que tres puntos. Es muy pronto para celebraciones, pero a nadie le amarga un dulce liderar la liga con tres puntos de ventaja y tras pasar ya los dos duelos directos de la campaña ante el segundo clasificado. Toca seguir de igual manera, no hay tiempo para relajarse, menos aún con el calendario que espera al equipo blanquiazul en febrero, con partidos duros ante AEM, Logroño y Alavés.

LLEGARON REFUERZOS EN ENERO

Una de las peores noticias de las últimas fechas fueron las tan temidas lesiones. En el Depor Abanca cayó en el dique seco Ana Lucía de Teresa, aunque se espera que pronto regrese al grupo, y también Ayaka Noguchi, jugadora que estará parada en los próximos meses y no podrá ayudar al equipo en el tramo decisivo de la temporada.

Para tratar de solucionar la situación, el club se puso manos a la obra para reforzar al equipo y llegaron en los últimos días del mercado dos futbolistas. La primera de ellas fue Michi Apostol, internacional venezolana. La atacante firmó contrato hasta junio de 2025 y con 19 años lleva ya tres jugando en categoría senior, siempre en el Deportivo Lara hasta el pasado curso, momento en el que fichó por el CFF ADIFFEM de Caracas. El segundo refuerzo fue el de Lucía Martínez, futbolista de 22 años que jugó en Primera División, el pasado curso en las filas del Alhama y en la campaña actual en el Granada CF, desde donde llegó al Depor para reforzar el centro del campo.



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



EL FABRIL TRATÓ DE REARMARSE EN EL MERCADO

El ascenso de jugadores al primer equipo dejó al filial muy mermado para luchar por la permanencia.

No está siendo una temporada sencilla de llevar para un Fabril que sirvió más que nunca de ayuda al Depor, cumpliendo con sobresaliente el objetivo principal de un segundo equipo. Si al término del pasado curso era Dani Barcia el que daba el salto definitivo, en el curso actual llegaron los de Martín Ochoa, Mella y Rubén López, habituales durante prácticamente todo el curso en las convocatorias de Imanol Idiákez cuando estuvieron disponibles en cuanto a salud. Parece complicado imaginar que alguno de ellos vuelva a vestir la elástica del filial y eso no deja de ser una grandísima noticia, pero a la vez dejó al segundo equipo cojo, con lo que acudir al mercado para completar la plantilla fue la única solución para la dirección deportiva, más aún tras una última promoción, la de Iano Simao, que ya no volverá al Fabril, al tenerle que hacer el club ficha del primer equipo para poder jugar en él, ya que este curso 2023/2024 ya no ocupaba ficha sub 23 en el filial, lo que ya impidió su debut en el primer tramo del campeonato en el momento que se

lesionó Mikel Balenciaga, alejado durante varias semanas del césped.

NUEVAS CARAS PARA IR A POR LA PERMANENCIA

Óscar Gilsanz cuenta con nuevas caras en la plantilla, veremos ahora si los jugadores dan rendimiento para poder ayudar al equipo a alcanzar la permanencia. El mediocentro Alejandro Alfaro ya jugó cuatro partidos con la elástica deportivista, tres de ellos como titular, dejando muy buenas sensaciones. El Depor pagó su cláusula de rescisión al Alzira, que era de 10.000 euros, y por el momento parece un verdadero acierto. También llegó en este mercado el delantero Jorge Martínez-Losa, un jugador que no tuvo suerte en su carrera en cuanto a lesiones, pero que tiene mucho fútbol dentro y en A Coruña quiere reencontrarse con las buenas sensaciones. La subida de Iano provocó que llegase un nuevo lateral y la oportunidad se presentó con Álvaro Baladía, quien aterrizó en A Coruña desde el Villarreal C.



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 KIOUSAO 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





EL SILVA VOLVIÓ A GANAR EN A GRELA MÁS DE TRES MESES DESPUÉS

Los de Iván Sánchez están realizando un curso sensacional, pero no estaban teniendo fortuna como locales.

Se terminó la mala racha del Silva como local, y además lo hizo en el momento más oportuno, ya que los de Iván Sánchez todavía no conocían el triunfo en el año 2024. Mirando a los encuentros en A Grella, la cosa ya parecía algo de meigas, ya que no vencían en casa desde hace más de tres meses, concretamente desde el 8 de octubre, cuando habían derrotado al Betanzos por 1-0, con un gol de Nico Manteiga mediado el segundo acto. El encuentro de la pasada semana ante el Barbadás amagó con complicarse, pues cuando el Silva dominaba con comodidad, venciendo por 2-0, tras los tantos de Pablo Trigo y Antonio, llegó un penalti en contra que además terminó con Brais Lema en los vestuarios por expulsión. Los ourensanos recortaron las diferencias al transformar la pena máxima, pero los nuestros no temblaron, mantuvieron el orden y la compostura e incluso se permitieron el lujo de ampliar las diferencias a tres minutos del final con un tanto de Martín García.

A DOS PUNTOS DE LA FASE DE ASCENSO

Con la segunda vuelta ya en marcha, el Silva se reengancha a la pelea por la fase de ascenso, es decir, los herculinos continúan peleando por cotas mayores y acercándose cada vez más al objetivo final de la permanencia. La temporada está siendo magnífica, con un rendimiento a domicilio sobresaliente, como evidencian los 14 puntos cosechados de 24 posibles. Y aún pudieron ser más si la suerte llega a acompañar a los blanquillos simplemente un poquito en momentos muy puntuales de determinados duelos, siendo el ejemplo más claro el disputado en Somozas, encajando dos goles en los minutos finales con un jugador de campo bajo palos, tras la lesión del portero Ríos con todos los cambios realizados. El siguiente reto será asaltar Lugo, la casa de un Polvorín que está lejos de su mejor versión y que de manera inesperada se encuentra en la lucha por evitar la caída al grupo norte de Preferente.

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

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



ESTE ATLÉTICO CORUÑA MONTAÑEROS CONTINÚA MUY VIVO

Los de Jairo Arias ganaron en As Pontes y acumularon su décimo encuentro sin conocer la derrota.

El Atlético Coruña Montañeros está pasando por un tramo de la campaña complicado, con duelos ante los grandes gallos de la categoría, pero los de Jairo Arias están respondiendo de maravilla y la pelea por el ascenso sigue siendo una absoluta realidad para ellos. Van veinte citas disputadas y la verdad es muy clara y dice que la desventaja morada con la segunda plaza es de tan solo cinco puntos. Los triunfos ante Castro (1-0) y As Pontes (0-2) terminaron de hacer buenos del todo los empates cosechados a domicilio y de forma consecutiva ante los dos primeros de la clasificación, Noia CF y CD Boiro. Y es que el Monta comenzó el año fuerte, pero el mensaje que está mandando a todos sus rivales es de que está muy preparado para hacer historia. La solidez defensiva continúa siendo absoluta, como demuestran los trece goles en contra tras veinte encuentros, encajando tan solo uno en las cuatro citas jugadas en lo que va de año 2024.

ANDRÉ POSES REGRESÓ A CASA

No estaba contando con todo el protagonismo deseado en el Silva y con el cambio de año decidió regresar al Atlético Coruña Montañeros. Hablamos de André Poses, un atacante de lujo, que refuerza al equipo de Jairo Arias. Desde que llegó jugó los cuatro partidos como titular y la pasada semana en As Pontes anotó el segundo gol para los suyos en el último minuto del duelo, cerrando así el marcador con el definitivo 0-2.

André es un jugador muy polivalente, que se desenvuelve en cualquier posición del ataque. Conoce la casa a las mil maravillas, pues hablamos de un chico que ya jugó en el equipo tres temporadas, permaneciendo tan solo seis meses fuera del club antes de regresar a comienzos del mes de enero. Su ambición es máxima, como demostró siempre, ya no solo en casa Monta, sino también en Ural, Cerceda, Torre y Laracha.



**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





ÁLEX VARELA DA VIDA AL VICTORIA CF

Los de la Escalinata de Santa Lucía vuelven a salir de la zona de descenso directo.

El Victoria CF abandonó la zona de descenso directo la pasada jornada, lo que ya sucedió en otras ocasiones a lo largo del curso, tras vencer a la Sociedad Deportiva Sofán en A Grela y aprovechar el pinchazo del As Pontes en O Poboado ante el Atlético Coruña Montañeros. Un gol de Álex Varela en el tiempo de descuento fue el único del encuentro y por lo tanto significó tres puntos de oro y un golpe anímico para continuar la escalada hacia la zona media de la clasificación. Y es que la igualdad es tan grande que desde el equipo de Francisco Javier García Curros hasta el décimo de la tabla hay tan solo cuatro puntos de distancia. Las citas de los herculinos en el mes de febrero serán ante el Mugardos a domicilio, ante el Sigüeiro en A Grela y ante el Ribadeo nuevamente a domicilio. Recordamos que el fin de semana del 11 de febrero no hay competición en Preferente Galicia, debido a las fiestas de Carnaval.

EL EQUIPO FEMENINO FRENA AL LÍDER

El Victoria logró un punto de oro en la Tercera Federación femenina, tras igualar sin tantos ante el todopoderoso Real Avilés, conjunto que es líder y que tan solo se había dejado dos puntos en todo el curso antes de su paso por A Coruña. La permanencia es el claro objetivo de un equipo que crece a base de juventud y que continúa dando forma a un grupo que tiene muchísimo que decir en próximas campañas. La visita a Mos será muy importante para confirmar las buenas sensaciones. Regresar a la senda de la victoria sería importantísimo, pues no podemos olvidar que el equipo blanquinegro no gana desde el 11 de noviembre en la visita al Real Oviedo B. Tras el encuentro de Mos llegarán dos duelos directos ante Llanera y Umia. Las segundas mencionadas son colistas con tan solo siete puntos, pero ojo, pues ficharon a José Luis Treviño como técnico, el artífice de los ascensos del Viajes Interriás.



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

Especialidades Isabella
PLATOS ESPECIALES
PATA CON MIXTO
PICADAS
AREPAS



📍 CALLE ALCALDE MARCHESI
Nº20 A CORUÑA
📷 ISABELLACAFE_CORUÑA
☎ 981 056 687





EL SPORTING MEICENDE YA ES ALGO MÁS QUE UNA REVELACIÓN

El equipo de Maikel es segundo en la clasificación y se ganó la licencia para soñar con cotas mayores.

El Sporting Meicende regresó este curso al grupo 1 de Primera Galicia, tras el trabajadísimo salto de categoría logrado la pasada campaña. Los de Maikel Naujoks tienen como objetivo claro la permanencia, pero con 39 puntos en tan solo 20 jornadas, las cosas están yendo por unos derroteros muy diferentes, ya que este equipo es segundo en la clasificación, ocupando el puesto de promoción a Preferente Galicia, teniendo ya en el bolsillo la meta marcada a principio de campaña. Pero no es Maikel un entrenador precisamente de conformarse, con lo que los rojiblancos van a poner toda la carne en el asador, y más que hubiera, para lograr hacer historia y alcanzar una categoría de la repercusión de la Preferente Galicia. El equipo no se arruga y desde que comenzó el año sumó diez puntos de doce posibles, lo que habla muy claro sobre su estado de forma. El triunfo en Ordes, ante el equipo local, en la última cita disputada, terminó de sacar por completo

la máscara a un equipo solidario, aguerrido, que juega muy bien al fútbol y además cuenta con calidad en todas las líneas para lo que es la Primera Galicia, con un buen puñado de jugadores que podrían jugar en categorías superiores sin ningún género de duda. Kevin Queijas está volviendo poco a poco por sus fueros y en el último encuentro ante el mencionado Órdenes ya fue decisivo, tras anotar el primero de los goles. Jonathan Casal es otro puñal y ya suma diez dianas en lo que va de campaña, situándose entre los máximo artilleros del campeonato. Gran curso también de los Moure, Álex Ares, Lucas Celentano o Franco Pedro López, tan solo por nombrar algunos ejemplos. Las dos siguientes citas del Sporting Meicende serán ambas como local, lo que significa una oportunidad de oro para continuar en la pomada. Primero jugarán ante el Perlío y posteriormente ante el Carral. El mes de febrero tendrá una última cita y los de Maikel jugarán en Maniños.



CAFÉ + BAR
— 2515 —

Donde los buenos días y el mejor mojito están garantizados

☎ 981 30 61 84

✉ cafebar2515@gmail.com

📍 @cafebar2515

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



LIMPIEZAS ISKRA

MÁS DE
10 AÑOS
DE
EXPERIENCIA

LIMPIEZAS DE
COMUNIDADES

☎ 663 897 711



EL TORRE SD RECUPERÓ SU SITIO EN ZONA DE PRIVILEGIO

Los de Jordi Uriach regresaron a la senda del triunfo y acumulan dos de manera consecutiva.

Parecía que perdía fuelle el Torre SD en la lucha por el ascenso a Primera Galicia. Los de Jordi Uriach cayeron de manera consecutiva y por la mínima ante Olímpico "B" (1-2), AD Culleredo (2-1) y CD Marte (0-1), saliendo de esa manera de las cuatro primeras plazas de la clasificación. La reacción debía ser inmediata para continuar aspirando a todo y los arlequinados no fallaron, dando un golpe encima de la mesa tras los triunfos ante Brexo Lema (3-1) y Abellá (0-1), lo que les valió para recuperar sitio en la zona de privilegio, acercándose paso a un punto de la tercera plaza y a dos de la segunda, ocupadas por Oza Juvenil y Olímpico "B" de manera respetiva. Ojo a los del Barrio de las Flores, pues son otro conjunto que aspira a todo, tras anotarse siete triunfos y dos empates en los últimos diez encuentros. El líder es un Vizoño que está distanciado en lo alto de la clasificación y con algo más que un pie en la Primera Galicia del próximo curso. Los de Abegondo suman 48

puntos de 60 posibles y por el momento no encuentran quién les haga frente en la pelea por el título. Este curso ascienden de manera directa los cuatro primeros clasificados, lo que habla claro sobre lo bien que lo tienen de cara al salto, con once puntos de margen respecto a la quinta plaza, ocupada por un Marte que salió de la zona de privilegio la última jornada, tras caer en A Torre ante el Xuventude Dorneda (1-2).

DIATTA KOUKILOUTY MANDA EN EL PICHICHI

Mirando al plano individual y en este caso a la clasificación de goleadores, manda Diatta Koukilouty, jugador del líder, del Vizoño SD, tras ver puerta en 14 ocasiones, una más que otro ariete de lujo, Raúl Rey, futbolistas en las filas del Once Caballeros. Con 11 tantos se sitúan Dani Varela, del Olímpico "B" y Pablo Costa, atacante del Oza Juvenil.

RESTAURANTE • CERVECERÍA

Torre Internacional

PARRILLA • RACIONES • PLANCHA

RESERVAS

881 968 627

Av. Navarra, 53 • 15002 A Coruña

ESCANEA NUESTRA CARTA





EL BRIGANTIUM DE LA TEMPORADA 90-91 RECORDÓ VIEJOS TIEMPOS

Los chicos de Fernando Blanco, entrenador de aquel maravilloso equipo, celebraron una comida en familia.

El mundo del fútbol es maravilloso, y lo es, entre otras cosas, por las grandes amistades que se van forjando con el paso de los años o por compartir vivencias con compañeros con los que pelean durante meses para llegar juntos a determinados objetivos. Los deportes colectivos tienen un plus respecto a los individuales por muchos motivos de peso. Hay veces en las que se forman grupos mágicos, que hacen historia y que los protagonistas prolongan su buena sintonía de por vida. Un claro ejemplo es aquel Brigantium CF del curso 90/91, el cual tanta gloria dio al pueblo de Betanzos. El entrenador de aquel magnífico equipo era el histórico Fernando Blanco y entre los integrantes de la plantilla se encontraban nombres como: Belmonte, recién ascendido desde juveniles; Quique Teijo, un jugadorazo que venía de los juveniles del Real Madrid; Puyuelo, otro fenómeno; Pedro, portero que llegó desde el Racing de Ferrol; Suso, lateral que llegaba desde el Fabril; Caco, un futbolista

espléndido y que fue convocado por la Selección Gallega de juveniles; Henry, otro espectáculo sobre el césped; Chechu, que también llegó desde el Fabril y había jugado en el Calvo Sotelo; Andrés Ramos, que era el delantero, llegado desde el Fabril también, o incluso el mismísimo Óscar Gilsanz, en la actualidad entrenador del Fabril, quien debutó de la mano de Fernando en el primer equipo siendo juvenil. Aquel Brigantium era un auténtico Dream Team, pero lo era por fútbol, pundonor, garra y calidad humana, una mezcla que dio para que se pudiese formar lo que es un equipo histórico, que nadie de los que lo hayan podido disfrutar se olvidará de él jamás. Los chicos de Fernando se reunieron el pasado 27 de enero en "LA.CON.FUSION" y allí disfrutaron de una comida de lujo, como no podía ser de otra manera en un sitio de calado superior, habiendo postres para la sobremesa de otra maravilla como Panadería Lorbé. En definitiva, una fiesta del fútbol más.

REFORMAS MENORES

Trabajos de fontanería - Alicatado

Pintura - Reformas de baños

Pistola a presión - Reformas de cocinas

Albanelaría - Pladur

Trabajos de electricidad

PRESUPOSTO SEN COMPROMISO



CURUTO
OBRAS E REFORMAS



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



LOS CLUBES HERCULINOS APORTARON CINCO JUGADORAS A LA SUB 12

La Selección Gallega continúa preparando el Campeonato de España de la categoría.

La Selección Gallega femenina de categoría sub 12 entrenó el pasado miércoles 31 de enero en el Campo da Braña, en el municipio de Rois, en lo que fue una nueva jornada de preparación de cara al Campeonato de España, que se disputará el próximo mes de abril. La seleccionadora, Vicky Vázquez, citó a veintiséis jugadoras, cinco de ellas pertenecientes a clubes de nuestra ciudad. Hablamos de Daniela Arrojo (Atlético Coruña Montañeros), Raquel González (CD Calasanz), Rocio González (CD Calasanz), Paula Gallego (Victoria CF) y Xiana Gaute (Victoria CF), cinco talentos que no pasaron desapercibidos para una Irmandiña que apunta muchas maneras. El cuello de la botella se irá estrechando con el paso de las semanas y cada vez la lista será más corta, hasta que la seleccionadora encuentre a las catorce futbolistas

más adecuadas para representar a Galicia en todo un Nacional. Estar aquí es ya todo un éxito para cualquiera de las niñas citadas, llegar hasta el final simplemente sería la guinda del pastel, pues lo que está muy claro es que cuentan con nivel para seguir formándose con máximo esfuerzo para llegar alto en el mundo del balompié, al igual que otro buen puñado de ellas que se quedaron fuera de la lista y que perfectamente podrían estar en ella por talento y calidad. El fútbol femenino herculino evoluciona en todos los clubes, o al menos en un buen número de ellos, otra gran noticia, pues no hace tanto era complicado ver abundancia de jugadoras, más allá de Victoria y Orzán, entidades que ya llevan muchos años dedicándose al fútbol femenino y tomándose muy en serio la formación.

PIROTECNIA
Ricardo Resúa, S.L.

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

☎ 629 755 405
629 755 406

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

Tayta · Manicura · Nail art · Diseño de cejas

☎ 881 122 586 | 669 989 361

📷 @tayta.nailstudio

✉ contacto@taytastudio.com

📍 San Andrés, 46 - 15003 A Coruña



LA SUB 12 MASCULINA TAMBIÉN CUENTA CON LOS NUESTROS

Cuatro jugadores del Depor y uno del Calasanz figuran en la última lista de Lalo Suárez.

El lunes 29 de enero fue el último entrenamiento de la Selección Gallega sub 12 masculina, la cual está en plena preparación para el Campeonato de España, como sucede en categoría femenina. El Campo da Braña también fue el encargado de acoger una sesión en la que estuvieron presentes cinco jugadores de clubes de A Coruña. Por un lado, el gran talento del CD Calasanz, Hugo Pousa, y por el otro, cuatro niños del RC Deportivo, que también cuentan con unas condiciones fabulosas para continuar con su evolución y trabajar fuerte para llegar lejos en el mundo del fútbol. Hablamos de los Hugo Macedo, hijo del ex futbolista profesional Nano Macedo, un mediocentro de calado superlativo, Ignacio Villanueva, Iván Gil y Ruy Camaño, este último llegado este curso a casa Depor desde el Cidade de Ribeira.

El de Porto do Son se desenvuelve de maravilla desde la banda, pero este año también está jugando bastante por dentro, lo que lo ayuda mucho para mejorar, el único objetivo de todo este mundillo a edades tan tempranas. El Seleccionador Gallego en esta categoría es Lalo Suárez, quien decidió que fuesen treinta los convocados en su última lista. Al Nacional acudirán tan solo catorce y su papeleta será de órdago en los próximos meses para llegar a la confección más adecuada. Abril se acerca cada con más fuerza y la Irmandiña sueña con realizar un gran papel una vez más. El potencial es elevado, pero no podemos olvidar que en otras comunidades también cuentan con selecciones de un nivel sobresaliente, con lo que toca seguir entrenando muy duro para poder competir de tú a tú con los mejores.



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

881 940 702

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



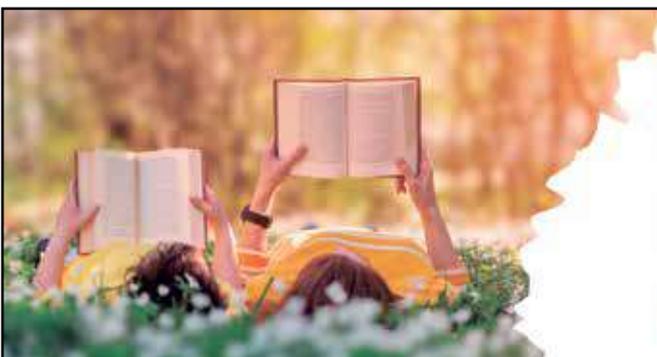
- Constitución de Empresas
- Seguros Generales
- Gestiones de Tráfico
- Matriculaciones
- Transferencias
- Altas y Bajas de Vehículos
- Trámites en Organismos Oficiales
- Registro Civil, Mercantil, Propiedad
- Comunidades de Propietarios
- Impuestos de Sucesiones, Herencias
- Prevención Riesgos Laborales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

Librería Papelería

tu espacio de cultura y ocio



Teresa Herrera, 3



KUMAN SANTISO JUGARÁ EL MUNDIAL DE FÚTBOL PLAYA

La cita dará inicio el próximo 15 de febrero en Dubái, ciudad de los Emiratos Árabes Unidos.

La Selección Española está ya muy cerca de afrontar un nuevo Mundial de fútbol playa, el cual se disputará en la ciudad de Dubái a partir del próximo 15 de febrero. Christian Méndez, seleccionador nacional, dio a conocer la lista definitiva con los doce integrantes el pasado 26 de enero y en ella aparece un jugador gallego, Kuman Santiso. España quedó encuadrada en el grupo B y jugará ante Irán, Tahití y Argentina en busca de la clasificación para las eliminatorias a vida o muerte.

Con 32 años a sus espaldas, Kuman acumula todo tipo de experiencias en este mundillo y pasa por uno de los mejores momentos de su carrera. El coruñés jugó la pasada World Winners Cup con el Recreativo de Huelva, tras llegar desde el Levante. Anteriormente también militó en clubes de la talla del Chaves portugués o del Napoli Beach Soccer italiano.

España se había quedado a las puertas de la clasificación para la cita mundialista, tras caer en la prórroga ante Italia, lo que fue una desilusión bastante grande en su momento, aún a sabiendas de lo difícil que es acudir a la cita por excelencia sobre arena en el mundillo del fútbol playa. Pero a última hora sucedió lo que nadie contaba, ya que hubo una renuncia y esa plaza le correspondió a España por ranking. Todo se desencadenó cuando Ucrania exigió la expulsión de Bielorrusia por motivos políticos, algo a lo que la FIFA no accedió, como es lógico y normal, con lo que los ucranianos decidieron renunciar a competir, en una pataleta más de Zelenski, presidente del país, quien no se da cuenta que los deportistas no tienen nada que ver con la política, ni con la guerra en la que está inmerso su país con Rusia. Mezclar deporte y política, intentando perjudicar a deportistas que nada tienen que ver con los trejemanajes de unos y otros, ya no es que sea injusto e inaceptable, es que es miserable y no se puede volver a consentir en ningún deporte.



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

675590964
www.oklegalabogados.es
contacto@oklegalabogados.es

OK LEGAL
ABOGADOS



www.aguasdoparanocoruna.es

Aitor
Distribuciones

Aguas do
Paraño

698-179-888

aitor@aguasdoparanocoruna.es

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

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



I LIGA MÁSTER DE FÚTBOL GAÉLICO

El torneo está destinado para jugadoras y jugadores mayores de 35 años.

El fútbol gaélico continúa creciendo y abriendo la especialidad a cada vez más deportistas. La última gran noticia fue la creación de la I Liga Máster, destinada para jugadoras y jugadores de más de 35 años. Cuatro equipos en liza en esta primera edición, que competirán en el formato de todos contra todos en tres oportunidades, en tres sedes diferentes. La primera cita tuvo lugar en A Estrada el pasado 27 de enero, la segunda será en Ourense el 24 de febrero y la tercera y definitiva está marcada en Vigo para el día 2 de marzo. La clasificación en cada sede otorga puntos y el ganador final será el que obtenga más a lo largo de las tres fechas. “El objetivo es que la gente que ya no se encuentra para competir regularmente pueda seguir vinculada a su club

y al deporte. Esta liga también está pensada para la iniciación si alguien de esa edad tiene curiosidad por probar nuestro deporte”, dejaron claro desde la Asociación Galega de Fútbol Gaélico. Recordar también que si algún equipo quiere apuntarse para las dos jornadas que faltan, no es necesario estar federado y pueden hacerlo igualmente, ya que todos los jugadores y jugadoras contarían igualmente con un seguro durante el campeonato. Los equipos que están en liza son los siguientes: Irmandinhos A Estrada, Turonia, Keltoi Vigo y por supuesto los nuestros, es decir, A Coruña Fillos de Breogán. Los resultados son lo menos importante, pues lo bonito en esta liga pasa por dar continuidad al deporte y pasar un buen rato entre amigos.



Tienda DELICATESSEN




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 Figuerola, 2 . 15009 A Coruña

Haz ahora tu pedido online
www.mariafabeiro.es

**Embutidos premium* . comida preparada cada día .*

PULPERIA LÚA CHEA



EXPERTOS EN PULPO





Ven a ver al DEPORTIVO

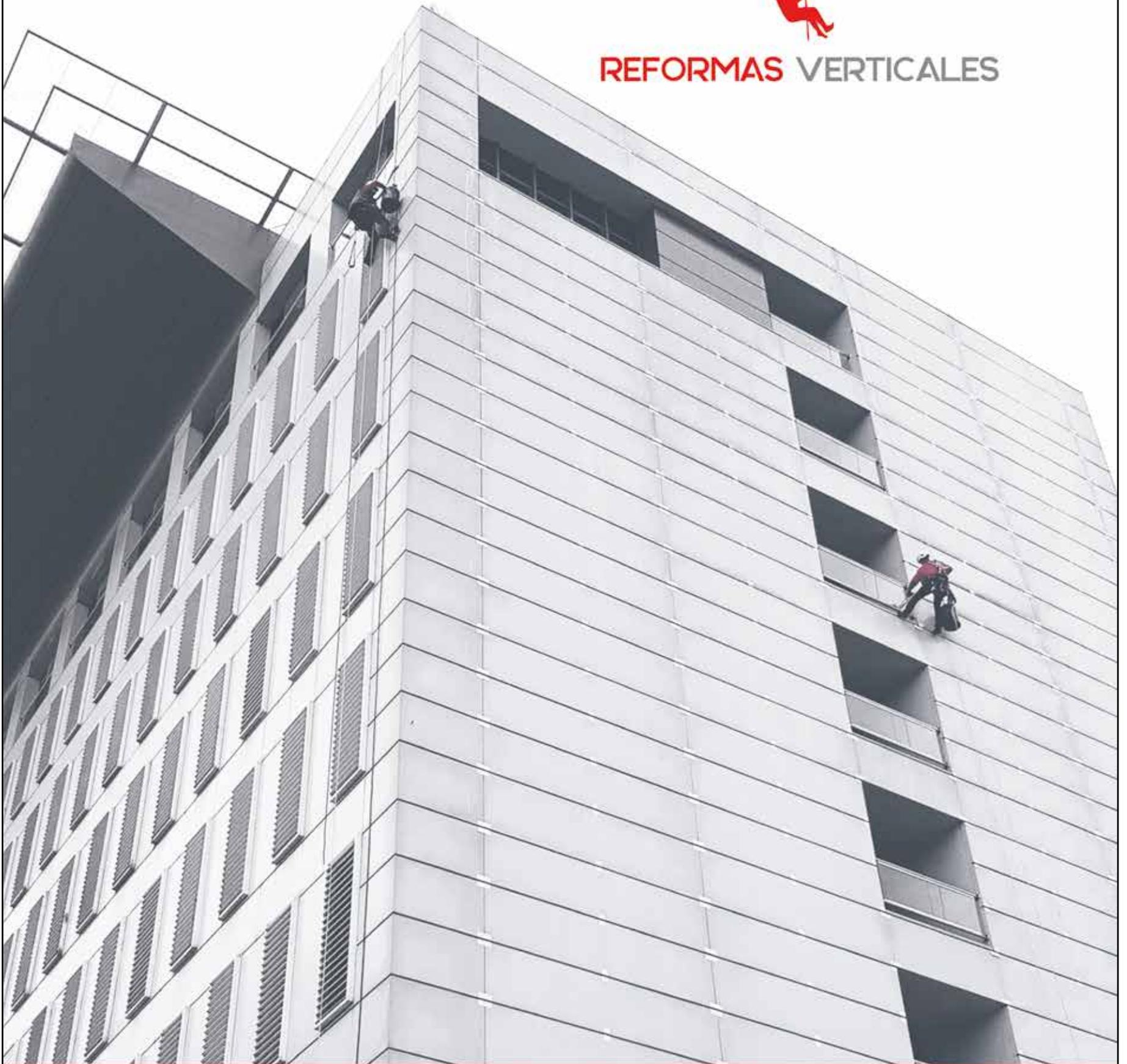
Retransmisión los mejores eventos deportivos en nuestras 5 pantallas

TELÉFONO: 881 873 604 **Rafael Alberti, 31 15008 A Coruña**

RaVeR



REFORMAS VERTICALES



Telf: 881 065 604
info@raververtical.es

 662015164

www.raververtical.es

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

EL EQUIPO VISITANTE

CF FUENLABRADA



IP ELECTRICIDAD

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

Servicio urgente en averías

PRESUPUESTO SIN COMPROMISO
INSTALADOR AUTORIZADO
BTB3000398

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



Cafetería
Pizzería

ESPECIALIDAD EN ENTRECOT

Menú del día
Platos Combinados
Pizzas y Pastas

Avda. de Erbecedo, 20. Coristanco

Tel.: 981 734 366



FOTO

Loly

IMPRESIÓN AL MOMENTO, ENVÍA TUS FOTOS:

- Accede al link:

<https://mykiosk.io/photoprintme/fotololy/>

- O escaneando este código QR



C/Juan Flórez, 47 - 15004 A CORUÑA

www.fotololy.es

981 121 908



EL FUENLABRADA PASA POR SU PEOR MOMENTO DE LA CAMPAÑA

El conjunto madrileño no gana desde el 19 de noviembre, cosechando desde entonces solo cinco puntos.

El CF Fuenlabrada es un conjunto rocoso, aguerrido y muy complicado de batir, pero la realidad también dice que al equipo madrileño le cuesta una infinidad meter goles, con lo que sacar los partidos adelante está siendo una tarea casi imposible para ellos, de hecho, no ganan desde el 19 de noviembre, día en el que se llevaron los puntos de la casa del Sestao River (1-2). Desde entonces, el balance fue de cinco empates y tres derrotas, logrando ver puerta en tan solo tres ocasiones. Los madrileños pasaron de pelear por entrar en play off a estar cada vez más cerca de la zona de descenso a Segunda Federación.

No debe fiarse el Depor de un partido trampa, típico de la categoría de bronce, en la que no hay rival pequeño y en la que en cualquier momento un club espabila y cambia la dinámica en un abrir y cerrar de ojos. La Cultural Leonesa ya vio, hace tan solo dos semanas, como el Fuenlabrada se llevaba

un punto de su terreno de juego, tras no dar volteado el tanto de Raúl Hernández en el minuto 4 de partido.

Otro ejemplo claro del pundonor del equipo azulillo es el encuentro de la primera vuelta ante el propio cuadro de Imanol Idiákez, pues en la retina de todo el deportivismo aún está ese choque que en el minuto 93 ganaba el Depor por 0-1, para terminar perdiendo por 2-1 en el 95 de manera poco menos que increíble.

A buen seguro que el de Riazor tampoco será un encuentro sencillo, pero si una cosa es absolutamente indiscutible es que el Deportivo tiene mucho más potencial en todas las líneas y ya no puede volver a fallar ante su gente en lo que queda de curso, pues ya fueron 13 puntos los que se escaparon del coliseo herculino en lo que va de temporada, demasiados para un equipo que aspira a todo y que quiere seguir haciéndolo de tú a tú.



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



Alfoli, 7 - BETANZOS (A Coruña)

☎ 658 471 455 - 665 386 685

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

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

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

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

HORARIO:

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

Sábados de 9:00 a 14:00 h.





FER RUIZ ES EL MÁXIMO ARTILLERO DEL CONJUNTO MADRILEÑO

El extremo vio puerta en cinco ocasiones, tras un doblete ante el Nastic y un hat-trick ante Osasuna B.

Llegó al conjunto azulillo el pasado curso y su rendimiento convenció desde un primer momento. Fer Ruiz lleva ya muchos años destacando en la categoría de bronce del fútbol nacional y en San Sebastián de los Reyes des tapó el tarro de las esencias, siendo la 2021/2022 su campaña más estelar. Al término de ese curso lo fichó el Fuenlabrada, que acababa de descender de Segunda División, no cambiando su rendimiento, pues la pasada temporada fue de los jugadores más importantes del equipo y clave para que los suyos no sufriesen una segunda caída consecutiva, llegando finalmente a la salvación con bastantes apuros. En el curso actual, Fer fue suplente en la jornada inicial ante la Leonesa, no llegando a saltar al césped, en la segunda en Cor-

nellá jugó media hora y desde entonces lo único que acumula es presencias en el once inicial, siendo titular indiscutible, jugando los 90 minutos en prácticamente todos los duelos, pues solo fue substituido en tres ocasiones, una de ellas en el minuto 84 y las otras dos en el tiempo de descuento. Su aportación en cuanto a goles es de cinco dianas hasta el momento, siendo el máximo goleador del CF Fuenlabrada en lo que va de curso, tras ver puerta por partida doble ante el Nastic y por partida triple ante el filial del Osasuna. En Riazor volverá a ser de la partida salvo sorpresa mayúscula y se presume como uno de los principales peligros para un Depor que deberá vigilarlo muy de cerca en cada acción.

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
antoniocal1971@gmail.com

TOSTAS
TOASTS

SURTIDO IBÉRICO
IBERIAN ASSORTMENT

SANDWICHES
SANDWICHES

TAPAS Y RACIONES
TAPAS AND PORTIONS



PARA LLEVAR - TAKE AWAY

ENSALADAS
SALADS

REVUELTOS
SCRAMBLES

PESCADOS
FISH

CARNES
MEAT

POSTRES
DESSERTS



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

Desatascos con equipos de alta presión

Achique de fosos de ascensor y garaje

Inspección de tuberías con videocámara

Localización de arquetas con sistema emisor receptor

Vaciado de fosas sépticas



CONFÍENOS EL VACIADO DE
SU FOSA SÉPTICA O DESATASCO,

ESTÁ USTED EN MANOS DE
LOS MEJORES PROFESIONALES



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

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

blancosan@blancosan.es · www.blancosan.es



POLIDEPORTIVO



Cocina casera galaico-astur



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*



EL LEYMA NECESITA A LA CIUDAD PARA IR A POR TODAS

Los naranjas se encuentran en la mejor temporada de su historia y peléan de tú a tú por el ascenso directo.

Las semanas fueron pasando y la gran racha del Leyma Coruña en liga no tiene fin por el momento. Los de Diego Epifanio ganaron en Cantabria en la última jornada disputada por 81-83, apuntándose así la séptima victoria consecutiva, lo que mantiene al equipo en la segunda posición, a tan solo un triunfo del liderato, y ojo, pues Estudiantes todavía tiene que visitar Riazor y en la primera vuelta en tierras madrileñas ganó el Leyma, lo que quiere decir que los herculinos dependen ahora mismo de sí mismos para lograr el ascenso a la Liga ACB. Es cierto que faltan todavía catorce jornadas, pero no es menos verdad que ya se han disputado dieciocho. El poderío del Leyma se ve en números, pero también en los partidos directos con los rivales de la parte alta, pues atención a este dato, de los enfrentamientos ante los trece primeros clasificados, el Leyma ganó doce y cedió tan solo en uno, el disputado a domicilio ante San Pablo Burgos y por la mínima (77-75), tras

haber llegado a estar incluso arriba en el marcador por 74-75 en los últimos instantes, después de una remontada de trece puntos.

La plantilla naranja brilla en todas las líneas y además está muy compensada, otro dato muy importante para poder aspirar a todo. Barrueta, Jakovics y Huskic están a un nivel superlativo y muestran una regularidad muy complicada de encontrar en jugadores de la Liga LEB Oro. Por su parte, Burjanadz está cada vez con mejores sensaciones, tras dejar atrás la lesión, y sus cifras ya comienzan a ser muy serias en cada duelo. Llega a tiempo para lo mejor, para el reto más importante de la historia del Basquet Coruña y su experiencia seguro que va a ser diferencial en los momentos más decisivos.

El ingrediente que falta es el del público, pues aunque cada vez se engancha más gente al sueño del ascenso, Riazor necesita ser una caldera en cada partido para que no se escape ni una sola victoria hasta el final de la campaña.

Epilación con hilo y micropigmentación
Diseñadora de cejas

Darling EYEBROWS
LAS CEJAS SON EL MARCO DE TU CARA
Y LA MIRADA EL REFLEJO DEL ALMA

WhatsApp: **637 26 13 66**
Instagram: **@darling_eyebrows**

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

LOS 2 HERMANOS

LIJADO
COLOCACIÓN DE PARQUET
BARNIZADO DE PISOS DE MADERA

981 663 453
Móvil 608 583 721

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

canalones
Frei jo

695 120 730
estebanfrei jo.4@gmail.com

Polyanne Nails

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

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.

607 328 160 | 981 009 142

Polyane Nails | polyanenails | Ronda de Outeiro, 111 bajo - 15007 (A Coruña)



ANTES



DESPUÉS



EL OAR AFRONTARÁ DOCE FINALES PARA LLEGAR AL PLAY OFF

Los herculinos acumularon su tercer triunfo consecutivo y ya vuelven a estar en la segunda posición.

La Primera Nacional arde en la zona alta de la tabla, con cuatro equipos peleando de tú a tú por las dos primeras plazas de la clasificación y un quinto que amaga con llegar en caso de despistes excesivos del poker cabecero. El OAR Coruña marcha segundo, a dos unidades del lideraro, tras haber perdido tan solo seis puntos en todo el curso. Los herculinos suman diez triunfos en los últimos once partidos, pero se fueron al parón navideño con un sabor de boca un tanto amargo, ya que justo en la última cita del año cedieron en casa ante el Granitos Ibéricos Carballal, lo que pocos contaban, aunque ojo al grandísimo potencial de los olvícos, quintos en la tabla, pero algo lejos de los nuestros en cuanto a puntuación. La derrota había significado también salir de zona de play off de ascenso, pero nada más comenzar el año, el OAR volvió a la senda del triunfo y ya en la primera de las citas recuperó la segunda plaza. Posteriormente, dos nuevos triunfos que mantienen al equipo con

una puntuación espectacular. Faltan doce encuentros para la conclusión de la temporada y todos ellos serán auténticas finales ante el grandísimo nivel de la zona noble, con Reconquista y Teucro pisando los talones en todo momento y muy pendientes para volver a sacar a los nuestros de las posiciones de privilegio. El líder es un Landbit Lanzarote que empezó mal la campaña, con dos traspies en los primeros duelos de la temporada, pero que desde entonces no conoce la derrota y ya recuerda al intratable equipo que el año pasado se paseó por la categoría, careciendo de suerte en el play off.

En la última cita disputada, el OAR dio una paliza soberana a un Balonmano Ingenio que no se encontró en ningún momento en San Francisco Javier (46-30). Esta semana, el grupo dirigido por Marcos Rodríguez visita al líder, conjunto al que fue capaz de derrotar en la primera vuelta. Un triunfo le daría el liderato y hacia tierras canarias partió el equipo con máxima ambición.

TAPAS CERVEXARÍA RACIONES

CANOSA

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

PELUQUERÍA LOLI CEDEIRA

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

CITA PREVIA @@peluqueria_lolicedeira
📞 981 288 206 📍 Peluqueria Loli Cedeira

📍 Plaza Fresnos 1, 15008 A Coruña



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





GOLPE DE AUTORIDAD DEL HC CORUÑA FEMENINO EN LA CHAMPIONS

Las herculinas ganaron por 0-2 en Manlleu y dieron un paso de gigante hacia los cuartos de final.

Este Hockey Club Coruña Femenino no tiene límites en su ambición y en la WSE Champions dio un golpe casi definitivo para clasificarse para los cuartos de final. El debut había sido bueno, con un triunfo ante el Coutras de Francia por 4-2, pero en la segunda cita llegó una victoria de máximo relumbrón, en casa del Manlleu, el gran favorito para hacerse con la primera posición, eso sí, hasta el encuentro del pasado fin de semana, pues ahora son las nuestras las que tienen más papeletas para pasar a cuartos como líderes. Faltan dos jornadas y la clasificación de las de Stanis es prácticamente una realidad. El siguiente encuentro será ante el Coutras en tierras francesas, siendo el HC Coruña muy favorito. De sacar el choque adelante, la última jornada ante el Manlleu en Riazor será decisiva para la primera plaza, pues es más que previsible que las catalanas también ganen a las francesas con máxima comodidad. De salir todo según lo previsto, en la última cita el HC Coruña defendería la primera posición, valiéndole el empate o incluso perder por un gol. El sueño de ser campeonas de Europa continúa muy vivo en un grupo con máxima ambición y que no se arruga ante ningún rival, compitiendo de tú a tú en prácticamente todos los encuentros disputados en la campaña, tanto de Champions como de OK Liga.

La clasificación del conjunto herculino para la Copa de la Reina es otra de las grandes noticias en las últimas semanas. Aunque parezca increíble a estas alturas, la sede todavía está por confirmar, pero lo que sí ya se sabe es que también obtuvieron billete para la cita: HC Palau, Vilasana, Telecable, CP Fraga, Manlleu, Voltregá y Mataró. Mirando al plano individual, destacar en esta ocasión a Fernanda Muñoz, jugadora que materializó los dos tantos del equipo coruñés en el encuentro de Champions ante el Manlleu.




Persianas a Grela
 VENTA Y COLOCACIÓN
 Enrollables - Mosquiteras - Verticales
 Estores - Venecianas - Motorización

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




T. 981 798 828
 Golfiño, 36 - LORBÉ - 1577 Oleiros (A Coruña)

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 HC LICEO NO CONOCE LA DERROTA EN LA SEGUNDA VUELTA

Los de Juan Copa pelean por la tercera posición, tras haberse quedado fuera de la Copa de manera cruel.

No está siendo la mejor temporada del HC Liceo, no hace falta ser un entendido del mundillo para darse cuenta, pero a su vez, lo que es una evidencia es que el equipo de Juan Copa no tuvo ni una pizca de suerte en lo que va de campaña 2023/2024, comenzando con las lesiones, las cuales mermaron al grupo muchísimo durante los primeros meses de la competición, y continuando con la falta de fortuna de cara al marco contrario en encuentros que se escaparon casi sin poder entender el cómo. La guinda al infortunio llegó en forma de carambola, pues el equipo solo estuvo fuera de las ocho primeras posiciones en la última jornada de la primera vuelta, en una liga de máxima igualdad, con diferencias muy pequeñas entre el tercer clasificado y el noveno, y ojo, pues Caldes, Girona o Lleida tampoco están muy lejos de poder entrar a la pelea.

El comienzo del año 2024 trajo fuerzas al Liceo y aunque tan solo pudo

empatar ante el Igualada a domicilio y en casa ante el Calafell en las dos primeras citas, a la tercera fue la vencida y los verdiblancos se impusieron al Rivas y además con una gran goleada a domicilio (0-6). Con este resultado, el Liceo ya es cuarto y se sitúa a tan solo dos puntos de la tercera plaza. Recordamos que a final de temporada habrá play off, con lo que todavía puede ser un curso con final feliz. Jugar una final no es ni mucho menos una utopía, por muy increíble que pueda parecerlo ahora mismo, pocas semanas después de no lograr billete para el torneo del KO. El objetivo de los nuestros es doble, primero entrar al play off y una vez conseguida la primera meta ir a por la tercera plaza con máxima ambición, eso significaría no encontrar al Barça hasta una hipotética final. El Noia tiene una ventaja considerable en la segunda posición, aunque no debe despistarse si no quiere sufrir para cerrar la plaza de privilegio. El Barca es primero y compite en otra liga una vez más.

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

Camifa NAILS STUDIO

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

☎ **667 255 893**

Facebook: Camila Nail Studio

Instagram: camila_nailsstudio_

Email: 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





EL PELOTA CORUÑA ESTÁ SUFRIENDO EN LAS PRIMERAS CITAS

La adaptación a la División de Honor no está siendo sencilla y por el momento no llegaron los triunfos.

El Club Pelota Coruña está sufriendo tras el ascenso a División de Honor y todavía no conoce el triunfo tras las tres primeras citas de la temporada. En la última de ellas, los nuestros visitaron el frontón Baldo Peralta de Pamplona, para rendir visita al Club Deportivo Pelota Oberena. En Pelota de Cuero, Aitor Estéfano y Xabier Ibarlucea no pudieron con la pareja de la escuadra navarra, formada por Dani Berroguí e Iñaki Mariñelarena. En el primer juego todo estuvo vivo hasta el tanto nueve, pero a partir de ahí los locales se dispararon y mostraron superioridad. En el segundo juego se terminó el partido por la vía rápida, el golpe psicológico fue enorme y Aitor y Xabi dejaron de tener sensaciones y no fueron capaces de competir de tú a tú como en parte del primero.

Mirando a la Pala Corta, debutó la pareja formada por Urko Leunda y Yorel Martínez. Y lo hizo ante unos todoterrenos como Mikel Sanz y Javi Labiano, no teniendo muchas opciones, eso sí, fueron de menos a más en el encuentro, estando mucho más acertados en el segundo juego que en el primero, con lo que las esperanzas son grandes de cara a siguientes compromisos. La División de Honor es una categoría muy dura, que penaliza muchísimo cada error y llegar a las victorias cuesta un auténtico mundo. Con todo, el Club Pelota Coruña tiene jugadores de nivel, luchará por la permanencia en lo que queda de campeonato y a poco que continúe progresando a buen seguro que llegará a triunfos que lo catapultarán en la pelea por alcanzar el objetivo marcado a comienzo de la campaña.

 **PLAGUIBOOM**
 DESINFECCIONES · DESINSECTACIONES · DESRATIZACIONES
 MANUAL DE CONTROL DE PUNTOS CRÍTICOS (APCC)
 CARNET DE MANIPULADOR DE ALIMENTOS
 MANUEL GARCÍA
 ☎ 670 443 011 ✉ plaguiboom@gmail.com www.plaguiboom.es
 RÚA AVELINO CACHAFEIRO · VILAR · SAN PEDRO DE NÓS (A CORUÑA)
 Nuevas instalaciones en C/Otero Pedrayo, nº 8 Bj. El Temple

 **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

 **AL Dream's**
 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
 Instagram @a.l_dreams013
 ✉ aldreams013@gmail.com
 🌐 www.aldreamscoffeeburger.es
 📍 Rúa Roi Xordo nº 1 bajo - 15174 - Vilaboa - Culleredo - A Coruña



ZALAETA CONTINÚA DANDO PASOS HACIA LA FASE DE ASCENSO

Las de Jorge Barrero afrontarán los últimos nueve duelos con cuatro puntos de ventaja.

El CV Zalaeta afrontará las nueve citas definitivas de la campaña en una situación envidiable para poder jugar una nueva fase de ascenso a Superliga, ya que acumula cuatro puntos de ventaja respecto a la tercera plaza de la clasificación, ocupada en la actualidad por Fedes Ascensores La Laguna. Las de Jorge Barrero tan solo cedieron dos partidos en toda la competición y tan solo en uno de ellos se quedaron sin puntuar, el que disputaron ante el líder CV Leganés, ya que cayeron por 3-1, en un choque en el que dieron una imagen sensacional, estando cerca de la sorpresa, pues con 1-1 en el marcador, el tercer set terminó por ser una lotería final, favoreciendo a las locales, que ganaron por 26-24. Las nuestras acusaron el golpe moral y cedieron el cuarto de manera más clara.

El próximo partido del CV Zalaeta será ante el CV Torrelavega a domicilio, colista de la clasificación con tan solo 7 puntos. El equipo herculino debería sumar tres nuevos puntos sin excesivos problemas, aunque no deben confiarse, pues en el mundo del deporte no hay rival pequeño y a poco que un equipo se relaje se le suben a las barbas. La siguiente cita en el Barrio de las Flores será el 10 de febrero a partir de las 19 horas ante CV Oviedo, otro conjunto de la parte baja que no debería crear muchos problemas a las de Jorge Barrero. A partir de ahí, siete para el final y duelos a domicilio ante CD Voleibol Astillero, Fedes Ascensores La Laguna y Aceites Abril Voleyourense, mientras que como locales jugarán ante Madrid, Arroyo, Covadonga y CV Leganés. Volver a jugar por el ascenso no es ninguna utopía en A Coruña.



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



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



IVÁN ARES CAMBIA DE COPILOTO PARA EL SCER 2024

Javi Martínez, campeón de copilotos en el CERA, se sentará en el asiento derecho del Hyundai.

Las novedades llegan cada año al Supercampeonato de España de Rallyes y en este 2024 las cosas no son de manera diferente, siendo una de ellas el cambio de copiloto por parte de uno de los pilotos estrella, Iván Ares. El de Cambre, afincado en Carral, no podrá contar en esta ocasión con José A. Pintor, ya que por compromisos familiares, José no puede asumir un campeonato tan intenso como el del SCER. Tras ponerse en situación, Iván buscó alternativas y encontró en Javi Martínez a su nuevo escudero de lujo. Javi llega de competir en el CERA y de ser campeón de copilotos. No quedó del todo satisfecho, pues su compañero, Jorge Cagliao, no pudo levantar el título de pilotos tan solo por unos cuantos puntos y tras tener problemas con una piedra en el tercer tramo del último rally de la campaña, el Ciudad de Valencia. Ellos fueron los encargados de estrenar el Alpine A110 R-GT y estuvieron a las puertas de llevarlo a lo más alto de la Copa de España de Rallyes de Asfalto (CERA).

La nueva pareja Ares/Martínez trata de adaptarse lo más rápido posible para subirse con plenas garantías al Hyundai i20 N Rally 2 al comienzo del Supercampeonato. El objetivo, tratándose de Iván Ares, no puede ser otro que salir a por el título, el cual ya peleó durante gran parte de la pasada campaña, aunque al final fue Cohete Suárez el más fuerte y el justo ganador. Batir a Cohete no será nada sencillo, como tampoco lo será meter mano a un Pepe López que regresó tras recuperar la licencia y que apunta a gran favorito. Si alguien puede batirlos esos son los nuestros, una pareja nueva pero que promete grandes emociones. Si el coche responde, están capacitados para absolutamente todo. El calendario del año 2024 ya está cerrado y el curso dará inicio el 8 de marzo con la disputa del XIII Rally Tierras Altas de Lorca, es decir, lo hará sobre tierra, una superficie en la que Iván se siente cada vez más a gusto. El debut sobre asfalto se producirá en la segunda cita de la temporada, el XLI Rally Sierra Morena, el día 5 de abril.

MAGAFEY
NEUMATICOS

Santiago Apostol, 82-84, Baixo - 15689 MESON DO VENTO - ORDES (A Coruña)

981 692 880 620 741 167 neumaticosmagafey@hotmail.com www.neumaticosmagafey.com



LA FGA PROHÍBE QUE LOS WRC PUNTÚEN EN EL GALLEGO

La decisión definitiva se conoció a finales del mes de enero. Víctor Senra mostró su disconformidad.

Lo que era algo más que un secreto a voces en las últimas semanas terminó por convertirse en realidad a finales del pasado enero. Y es que la Federación Galega de Automovilismo se posicionó de manera definitiva y decidió que los coches WRC no podrán puntuar de cara a la clasificación del Campeonato de Galicia, lo que hizo que Víctor Senra, siete veces campeón del certamen, mostrara su disconformidad en un comunicado, el cual exponemos a continuación. “Pues lo que pensaba se hizo realidad: La FGA prohíbe que los WRC puntúen. Hubo una reunión, votamos la mayoría que podían correr, igual que otras cosas que se llevaron a cabo, pero esto no interesaba. Lo triste es enterarse por fuera y esperando al último momento, con todos los reglamentos publicados menos el de rally. Un WRC comprado para correr y casi en febrero, ¿Ahora los prohíben? Las presiones del resto de pilotos... Qué triste! Lo peor, que la afición se queda sin disfrutar de coches así y yo de poder pilotarlos. Para mí, desde el día de hoy, la FGA perdió todo mi respeto. ¿Quién decidió

eso?, ¿El presidente?, ¿Pilotos o copilotos que están dentro de la FGA? Pues sí! Tendría mil cosas más que decir, pero con el tiempo... Ahora pensar qué haré con mi WRC. Un saludo y gracias a toda la afición que me apoya y apoya este deporte”.

A modo de posdata final, Víctor Senra también se preguntaba lo siguiente: “¿WRC admitidos durante más de 20 años y ahora los prohíben porque Víctor Senra ganó? Recordar que gané siete campeonatos y solo en uno usé WRC. Ahora mismo me gusta disfrutar y me lo están prohibiendo”.

Lo que es una evidencia es que, sin entrar a valorar si deben correr o no los WRC, la FGA se equivoca por completo, pues nunca puedes prohibir algo que es legal desde hace más de 20 años cerca del mes de febrero y con el inicio del campeonato encima. Es una chapuza absoluta y las quejas de Víctor Senra son más que justificadas. Si cambias las normas, que sea a un año vista, pero nunca provocando daños a terceros.

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

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

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



DESENTRAÑANDO LOS BENEFICIOS DEL DEPORTE PARA UNA VIDA SALUDABLE

Descubre Cómo la Actividad Física Transforma tu Bienestar Integral

El deporte va más allá de ser una actividad recreativa, ofreciendo una amplia gama de beneficios para la salud física y mental. Este artículo explora cómo la participación regular en actividades deportivas impacta positivamente en diferentes aspectos de nuestro bienestar.

En el ámbito cardiovascular, el deporte fortalece el corazón y mejora la circulación sanguínea, reduciendo el riesgo de enfermedades cardíacas. Además, contribuye al control de peso mediante la quema de calorías y el desarrollo de masa muscular magra.

En el aspecto mental, la actividad física libera endorfinas, aliviando el estrés y mejorando el estado de ánimo. La relación entre el deporte y la salud mental se refleja en una menor incidencia de trastornos como la depresión.

A nivel óseo y muscular, el deporte fortalece los huesos y previene la pérdida de densidad ósea relacionada con la edad. El entrenamiento de resistencia contribuye al desarrollo de masa muscular y fuerza, promoviendo la estabilidad y previniendo lesiones.

Además, el deporte fomenta la socialización y la construcción de conexiones, ya que participar en equipos o eventos proporciona oportunidades para conocer a otras personas y establecer amistades duraderas.

En conclusión, el deporte no es solo una forma de entretenimiento o competición; es una inversión en nuestra salud integral. Desde fortalecer el corazón hasta mejorar la salud mental y fomentar la socialización, los beneficios del deporte son invaluable. Haciendo del ejercicio una parte integral de nuestra vida, podemos disfrutar de una existencia más saludable y plena.

Ursula Cacharrón
quiromasaje

Síguenos en

Cortadura, 7 15001 A Coruña
 608 001 141

Antonio Ruibal
QUIROPRÁCTICO

Miembro de la Asociación Española de Quiropráctica No. 1038
dr.ruibal@gmail.com www.vertebral.es

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

Telf: 609 82 69 67

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

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

T.: 639 724 051

www.autosdonaire.com