

IV PREMIOS

GALICIA SPORT



MEJORES DEPORTISTAS

GALLEGOS
2023

www.centrowebs.com



centrowebs

DISEÑO DE PÁGINAS WEB ADAPTABLES
AUDITORÍAS Y ASESORÍA WEB
OPTIMIZACIÓN DE CARGA
POSICIONAMIENTO EN BUSCADORES
HOSTING/CORREOS/MANTENIMIENTO



info@centrowebs.com

981 500 763



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

STAFF

GALICIASPORT
LA PUBLICACIÓN DEL DEPORTE GALLEGO

EDITA

JL PUBLICACIONES S.L.

E-MAIL: INFO@JLPUBLICACIONES.COM

WEB: WWW.JLPUBLICACIONES.COM

ATENCIÓN AL CLIENTE

J. QUESADA

T. 625 922 931

COORDINADOR.QUESADA@GMAIL.COM

DIRECCIÓN

JOSÉ LUIS FERNÁNDEZ

REDACCIÓN

ÁLVARO ALDREY

CARLOS GARRIDO

DISEÑO Y MAQUETACIÓN

ANDREE MONTESINOS

PUBLICIDAD

M^a JOSÉ TENREIRO

CRISTINA OTERO

LORENA ARIAS

GEMMA MURILLO

ADMINISTRACIÓN

EVELIN RUBERTE



COLABORADORES

PILY PARDO

DONATO GAMA

RAÚL INFANTE

JORGE URIACH

FERNANDO BLANCO

JORDI URIACH

FOTOGRAFÍA

CESIÓN CLUBES

DEPÓSITO LEGAL: C-1555-2018



GRACIAS

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

HEMOS SUPERADO LAS 550.000 IMPRESIONES ENTRE LAS 3 REDES SOCIALES.

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

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

Síguenos en www.timesport.eu y en las Redes Sociales:



NO
a violencia
de xénero

HUMEDADES - FRIO - CALOR

TODO TIENE SOLUCIÓN

VENTA Y APLICACIÓN EN TODA GALICIA

DECÍDASE POR LO CONOCIDO Y DURADERO

TEAIS

www.teais.es

981 60 21 11

986 37 42 11

988 21 40 42

982 65 00 25

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



Nissan Qashqai



dCi 81 kW (110 CV) TEKNA+
Diésel / Manual
60.412 Km / 2017

22.400€

32 UD. en stock >>



ESCANÉAME

Peugeot 308



5P Puretech 110 S&S MAN Active Pack
Gasolina / Manual
41.962 Km / 2021

18.700€

27 UD. en stock >>



ESCANÉAME

Nissan Juke



1.5 dCi 110cv 6M/T N-Connecta
Diésel / Manual
79.443 Km / 2018

15.400€

11 UD. en stock >>



ESCANÉAME

Peugeot 2008



1.2 Puretech 100cv S&S BVM6 Active Pack
Gasolina / Manual
42.300 Km / 2021

21.500€

21 UD. en stock >>



ESCANÉAME

Peugeot 208



1.2 PureTech 100cv Active Pack
Gasolina / Manual
39.631 Km / 2021

17.900€

15 UD. en stock >>



ESCANÉAME

Nissan Micra



1G-T 66 kW (90 CV) S&S N-Connecta
Gasolina / Manual
90.864 Km / 2018

13.700€

13 UD. en stock >>



ESCANÉAME

Peugeot 3008



Allure BlueHDi 96kW (130CV) S&S EAT8
Diésel / Automático
145.876 Km / 2019

23.900€

25 UD. en stock >>



ESCANÉAME

Fiat Ducato



30 Medio 2.0 Multijet 85kW (115CV)
Diésel / Manual
61.089 Km / 2019

24.900€

21 UD. en stock >>



ESCANÉAME

¡y mucho más!

HÍBRIDOS y ELÉCTRICOS

ESCANÉAME

€

Hasta 12.000€

ESCANÉAME

€€

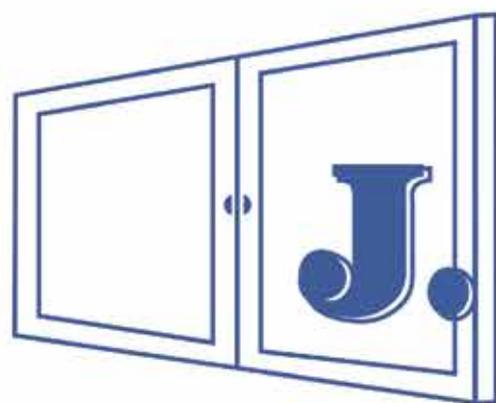
Entre 12.000€ y 22.000€

ESCANÉAME

€€€

De más de 22.000€

ESCANÉAME



INSTALADOR
OFICIAL

REY ALUMINIOS

**TODO TIPO DE CARPINTERÍA EN ALUMINIO
ACRISTALAMIENTO Y PERSIANAS**

Parque Empresarial Pereiro de Aguiar, Vial Principal - Parcela 26
OURENSE

T. 988 220 517 • 988 239 935 • 626 010 217
info@aluminiosrey.com

NOMINADOS Y GALARDONADOS

MEJOR CLUB AÑO 2023

- CLUB DEPORTIVO ARENTEIRO
- PESCADOS RUBÉN BURELA FS
- CLUB HALTEROFILIA CORUÑA

PREMIO A LA COMBATIVIDAD

- DS INGLESES RUGBY CLUB
- HOCKEY CLUB CORUÑA FEMENINO
- CLUB AUGA DRAGÓN BOAT BCS A CORUÑA

HOCKEY HIERBA

MEJOR JUGADOR:

- MANUEL LAMELAS (OURENSTICKS)- NATURAL DE PONTEVEDRA
- XURXO CID (BARROCÁS OURENSE)- (NATURAL DE OURENSE)
- MANUEL PROL- (TSV MANNHEIM HOCKEY)- (NATURAL DE OURENSE)

MEJOR JUGADORA:

- YURENA VELOSO (CH ALBOR- NATURAL DE OURENSE)
- ADRIANA DORRIBO (ALBOR OURENSE)- (NATURAL DE OURENSE)
- CARLOTA ÁLVAREZ (CH ALBOR- NATURAL DE OURENSE)

MEJOR ENTRENADOR/A:

- JOSÉ RAMÓN VELOSO (ALBOR OURENSE)- (NATURAL DE OURENSE)
- COQUE DEL RÍO (ESCOLA A CORUÑA)- (NATURAL DE A CORUÑA)
- ROBERTO OLIVEIRA (BARROCÁS OURENSE)- (NATURAL DE OURENSE)

FÚTBOL

FÚTBOL - MEJOR JUGADOR PROFESIONAL:

- GABRIEL VEIGA NOVAS

FÚTBOL - MEJOR JUGADORA PROFESIONAL:

- TERE ABELLEIRA (REAL MADRID- NATURAL DE PONTEVEDRA)

FÚTBOL - MEJOR ENTRENADOR/A PROFESIONAL:

- JONATAN GIRÁLDEZ COSTAS

FÚTBOL - MEJOR JUGADOR SEMIPROFESIONAL

- LUIS CHACÓN (RACING FERROL/CD ARENTEIRO)- (NATURAL DE PONTEVEDRA)
- ANTÓN ESCOBAR (CD ARENTEIRO/REAL UNIÓN)- (NATURAL DE NIGRÁN)
- DIEGO GARCÍA (CD ARENTEIRO)- (NATURAL DE OURENSE)

FÚTBOL - MEJOR JUGADORA SEMIPROFESIONAL

- ELENA VÁZQUEZ (ORZÁN SD/RC DEPORTIVO)- (NATURAL DE CARBALLO)
- LUCÍA RIVAS (ORZÁN SD/RC DEPORTIVO)- (NATURAL DE CALDAS DE REIS)

- ANDREA VILLADEAMIGO (VIAJES INTERRÍAS)- (NATURAL DE ROMAY-CONCELLO DE PORTAS)

FÚTBOL - MEJOR ENTRENADOR/A SEMIPROFESIONAL

- CLAUDIO GIRÁLDEZ (RC CELTA FORTUNA)- (NATURAL DE O PORRIÑO)
- JAVI REY (CD ARENTEIRO)- (NATURAL DE OURENSE)
- SIMÓN LAMAS (RACING VILLALBÉS)- (NATURAL DE VILALBA)

FÚTBOL - MEJOR CANTERA NO PROFESIONAL

- AROSA SC
- VICTORIA CF
- VAL MIÑOR NIGRÁN
- URAL CF
- BERTAMIRÁNS CF
- CD CONXO SANTIAGO

BALONCESTO

BALONCESTO - MEJOR JUGADOR

- JONATHAN BARREIRO (UNICAJA)- (NATURAL DE CERCEDA)
- SERGI QUINTELA (BREOGÁN)- (NATURAL DE LUGO)
- ALBERTO ABALDE (REAL MADRID)- (NATURAL DE FERROL)

BALONCESTO - MEJOR ENTRENADOR/A

- MONCHO FERNÁNDEZ (OBRADOIRO CAB)- (NATURAL DE SANTIAGO DE COMPOSTELA)
- LINO LÓPEZ (BAXI FERROL)- (NATURAL DE FERROL)
- MONCHO LÓPEZ (RIZING ZEPHYR FUKUOKA)- (NATURAL DE FERROL)

BALONCESTO - MEJOR JUGADORA

- RAQUEL CARRERA (VALENCIA BASKET - NATURAL DE OURENSE)

BALONMANO

BALONMANO - MEJOR JUGADOR

- RODRIGO CORRALES (VESZPRÉM- NATURAL DE CANGAS)

BALONMANO - MEJOR JUGADORA

- ALICIA FERNÁNDEZ (RAPID BUCARESTI)- (NATURAL DE VALDOVIÑO)
- CECILIA CACHEDA (MOTIVE.CO GIJÓN/MECALIA GUARDÉS)- (NATURAL DE LALÍN)
- AITANA SANTOMÉ (CONSERVAS ORBE RUBENSA BM PORRIÑO)- (NATURAL DE MOAÑA)
- ESTELA DOIRO (COSTA DEL SOL MÁLAGA)- (NATURAL DE A GUARDA)

BALONMANO - MEJOR ENTRENADOR/A:

- QUIQUE DOMÍNGUEZ (HELVETIA ANAITASUNA)- (NATURAL DE PONTEVEDRA)

- ISMA MARTÍNEZ (CONSERVAS ORBE RUBENSA BM PORRIÑO)- (NATURAL DE CANGAS DO MORRAZO)
- ANTONIO RAMA (BM GRANOLLERS)- (NATURAL DE MUROS)

HOCKEY PATINES

HOCKEY PATINES - MEJOR JUGADOR

- DAVA TORRES (HC LICEO)- (NATURAL DE A CORUÑA)
- CÉSAR CARBALLEIRA (HC LICEO)- (NATURAL DE A CORUÑA)
- IGNACIO ALABART (FC BARCELONA)- NATURAL DE A CORUÑA
- JACOBO MANTIÑÁN (SCRA SAINT OMER)- (NATURAL DE A CORUÑA)

HOCKEY PATINES - MEJOR JUGADORA

- MARÍA SANJURJO (CLUB PATÍN FRAGA - NATURAL DE A CORUÑA)

HOCKEY PATINES - MEJOR ENTRENADOR

- EDU CASTRO (CLUB FC BARCELONA - NATURAL DE VIGO)

FÚTBOL SALA

FÚTBOL SALA - MEJOR JUGADOR

- RUBI LEMOS (INTER MOVISTAR)- (NATURAL DE SANTIAGO DE COMPOSTELA)
- DAVID PAZOS (BURELA PESCADOS RUBÉN/NOIA PORTUS APOSTOLI)- (NATURAL DE AMES)
- ADRIÁN PIRATA (NOIA PORTUS APOSTOLI)- (NATURAL DE LUGO)

FÚTBOL SALA - MEJOR JUGADORA

- ANTÍA PÉREZ (PESCADOS RUBÉN BURELA)- (NATURAL DE VIGO)
- LUCI GÓMEZ (POIO PESCAMAR)- (NATURAL DE A CORUÑA)
- SILVIA AGUETE (MARIN FUTSAL/TORREBLANCA MELILLA)- (NATURAL DE PONTEVEDRA)

FÚTBOL SALA - MEJOR ENTRENADOR

- GONZALO IGLESIAS ALONSO "MORENÍN" (NATURAL DE VIGO)

ATLETISMO

ATLETISMO - MEJOR ATLETA MASCULINO SUB 23

- TARIKU NOVALES (NATURAL DE NOIA)

ATLETISMO - MEJOR ATLETA FEMENINO SUB 23

- XELA MARTÍNEZ (NATURAL DE LUGO)

ATLETISMO - MEJOR ATLETA MASCULINO

- ADRIÁN BEN (NATURAL DE VIVEIRO)
- TARIKU NOVALES (NATURAL DE NOIA)

ATLETISMO - MEJOR ATLETA FEMENINA

- BELÉN TOIMIL (NATURAL DE MUGARDOS)
- ANTÍA CHAMOSA (NATURAL DE PONTEVEDRA)

LavaKan el gusto es mío!
primer autolavado automático & Spa para mascotas
Telf: 604 004 734
Ada. Buenos Aires, 12 A Coruña
(Frente playa riazor)

12 años
NOVEDAD MUNDIAL
VEN. PRUEBA. REPETIRÁS!

A LOS PREMIOS GALICIASPORT 2023

• ESTER NAVARRETE (NATURAL DE VIGO)

PIRAGÜISMO

PIRAGÜISMO - MEJOR PALISTA MASCULINO

- ADRIÁN SIEIRO (NATURAL DE POIO)
- PABLO GRAÑA (NATURAL DE CANGAS DO MORRAZO)
- RODRIGO GERMADE (NATURAL DE CANGAS DO MORRAZO)

PIRAGÜISMO - MEJOR PALISTA FEMENINA

- ANTÍA JÁCOME (NATURAL DE PONTEVEDRA)

MOTOR

MOTOR - MEJOR PILOTO MOTOCROSS

- JORGE PRADO (NATURAL DE LUGO)

MOTOR - MEJOR PILOTO DE RALLYES

- VÍCTOR SENRA (NATURAL DE DUMBRÍA)
- ÁLVARO MUÑOZ (NATURAL DE A CORUÑA)

VELA

VELA - MEJOR REGATISTAS MASCULINO

- MARTÍN WIZNER (NATURAL DE VIGO)
- JAIME WIZNER (NATURAL DE VIGO)

VELA - MEJOR REGATISTAS FEMENINA

- NATALIA DOMÍNGUEZ (NATURAL DE PONTEVEDRA)
- INÉS AMENEIRO (NATURAL DE PONTEVEDRA)
- TAMARA ECHEGOYEN (NATURAL DE OURENSE)

REMO

REMO - MEJOR REMERO

- RODRIGO CONDE (CLUB REMO DO MIÑO)- (NATURAL DE MOAÑA)
- CAETANO HORTA (CM NOIA)- (NATURAL DE NOIA)

REMO - MEJOR REMERA

- MALENA BARRO (CR SAN FELIPE)- (NATURAL DE FERROL)
- IRÍA JARAMA (CR SAN FELIPE)- (NATURAL DE A CORUÑA)

REMO - MEJOR CLUB REMO BANCO FIJO

- CLUB DO MAR BUEU
- CR CABO DA CRUZ

TRIATLÓN

TRIATLÓN - MEJOR TRIATLETA MASCULINO

- ANTONIO SERRAT (NATURAL DE VIGO)

TRIATLÓN - MEJOR TRIATLETA FEMENINA

- NATALIA CASTRO (NATURAL DE BUEU)
- SARA GUERRERO (NATURAL DE NARÓN)

NATACIÓN

NATACIÓN - MEJOR CLUB

- CN FERROL
- CN PONTEAREAS
- CN PORTAMIÑA

NATACIÓN - MEJOR NADADOR

- MATEO GARCÍA (CN ARTEIXO)- (NATURAL DE ARTEIXO)
- MARIO MÉNDEZ (CN VIGO RÍAS BAIXAS)- (NATURAL DE VIGO)

NATACIÓN - MEJOR NADADORA

- INÉS MOURENZA (PORTAMIÑA)- (NATURAL DE PALAS DE RED)
- PAULA OTERO (CN ARTEIXO)- (NATURAL DE A CORUÑA)
- CARLA CARRÓN (CN PONTEAREAS)- (NATURAL ARZÚA)

GIMNASIA RÍTMICA

GIMNASIA RÍTMICA - MEJOR GIMNASTA MASCULINO

- UNAI SÁNCHEZ (CLUB MANIOTAS)
- JOSÉ VÁZQUEZ (CLUB PAVILLÓN OURENSE)
- AARÓN AMOR (CLUB MARÍA BARBEITO)

GIMNASIA RÍTMICA - MEJOR GIMNASTA FEMENINA

- JUNE ÁLVAREZ (CLUB MANIOTAS)
- LUA PAJARES (CLUB MANIOTAS)
- CANDELA MARTINEZ (CLUB MARIA BARBEITO)

GIMNASIA RÍTMICA - MEJOR ENTRENADOR/A

- AIALA ORTIZ (CLUB MANIOTAS)
- NATALIA GÓMEZ (CLUB PAVILLÓN OURENSE)
- ANAIS FREIRE (XIMNASIA OLEIROS)

VOLEIBOL

VOLEIBOL - MEJOR JUGADOR

- JAIME ARJONES (ROTOGAL BOIRO/CV PALMA)- (NATURAL DE BOIRO)

- VÍCTOR BOUZA (EMEVÉ)- (NATURAL DE LUGO)
- GABRI DEL CARMEN (ROTOGAL/CISNEROS)- (NATURAL DE VIGO)
- JORGE FERNÁNDEZ (UNICAJA ALMERÍA)- (NATURAL DE O BARCO DE VALDEORRAS)
- MARIO DOVALE (DINAMO BUCAREST/CISNEROS)- (NATURAL DE LUGO)

VOLEIBOL - MEJOR JUGADORA

- CAROLINA CAMINO (EMEVÉ)- (NATURAL DE QUIROGA)
- LUCÍA PROL (EMEVÉ)- (NATURAL DE LUGO)
- LUCÍA VARELA (IGOR GONGONZOLA NOVARA/QUIMPER VOLLEY 29)- (NATURAL DE A CORUÑA)
- JIMENA FERNÁNDEZ (EMEVÉ/AVARCA MENORCA)- (NATURAL DE A CORUÑA)

VOLEIBOL - MEJOR ENTRENADOR/A

- JORGE BARRERO (CV ZALAETA)- (NATURAL DE A CORUÑA)
- PABLO PARGA (CLUB VIGO VOLEIBOL/INTASA SAN SADURNÍO)- (NATURAL DE OURENSE)
- DIEGO TABOADA (INTASA SAN SADURNÍO/CLUB VIGO VOLEIBOL)- (NATURAL DE LUGO)
- JOSÉ VALLE (CV EMEVÉ)- (NATURAL DE ABADÍN)

DEPORTE ADAPTADO

DEPORTE ADAPTADO - MEJOR DEPORTISTA MASCULINO

- MARTÍN DE LA PUENTE (TENIS)- (NATURAL DE VIGO)
- JUAN ANTONIO SAAVEDRA (TIRO)- (NATURAL DE PONTEVEDRA)

DEPORTE ADAPTADO - MEJOR DEPORTISTA FEMENINA

- SUSANA RODRÍGUEZ GACIO (TRIATLÓN)- (NATURAL DE VIGO)
- ADI IGLESIAS (ATLETISMO)- (NATURAL DE LUGO)

TENIS

TENIS - MEJOR DEPORTISTA MASCULINO

- NICOLÁS BELLAS PANADERO (NATURAL DE A CORUÑA)

TENIS - MEJOR DEPORTISTA FEMENINO

- JESSICA BOUZAS (NATURAL DE VILAGARCÍA)

PREMIO A LA TRAYECTORIA

TRAYECTORIA - MEJOR DEPORTISTA MASCULINO

- BORJA GOLÁN (SQUAH)- (NATURAL DE SANTIAGO DE COMPOSTELA)

TRAYECTORIA - MEJOR DEPORTISTA FEMENINO

- LOURDES DOMÍNGUEZ (TENIS)- (NATURAL DE PONTEVEDRA)

Álvarez



PULIDOS
pavimentos
industriales

T. 663 264 662 / 649 915 770
HORMIGÓN PULIDO · RESINAS EPOXI
HORMIGÓN IMPRESO · SOLADOS DE MORTERO

SAN CIBRAO DAS VIÑAS · T. 988 381 416 · alvarezpulidosypavimentos@gmail.com



Degustación de vinos
Venta de vinos y productos
Visitas guiadas a bodegas
Visitas a lagares
Restauración
Cursos de cata
Visitas a viñedos



Tlf.: 602 485 455

Lugar de Altamira s/n
36698 DENA (SANTA EULALIA P.), Meaño (Pontevedra)
adegasbrandomar@gmail.com

 Adegas Brandomar

BOCATÍN

· DESPACHO DEL BUEN COMER ·

ALFREDO VICENTI, 12

881 088 800

MÚSICA EN VIVO EN SESIÓN VERMUT



**CERVECERÍA
VINOTECA**



**JAMONERÍA
SELECTA**



LA MAGIA DEL ARENTEIRO PARECE NO TENER FIN

La entidad de Carballiño logró en 2023 la mayor gesta de su historia con el ascenso a Primera RFEF.

Es una entidad mágica, que lleva el éxito por bandera en los últimos años, logrando llegar a cotas que nunca nadie podía ni llegar a soñar en un pueblo de tan solo 14.000 habitantes. Pero el fútbol tiene historias tan bonitas como esta, historias que permiten vivir acontecimientos únicos en el lugar más insospechado del planeta. Por algo es el deporte rey y en Carballiño se volvió a demostrar con un Club Deportivo Arenteiro que ya es historia viva del balompié gallego. Y es que toda esta época dorada será recordada de por vida por los amantes al fútbol en nuestra comunidad. Alcanzar el tercer escalón del fútbol nacional fue gracias a una obra de ingeniería por parte de directiva, dirección deportiva, diferentes cuerpos técnicos y afición, pues si en un pueblo gusta el

fútbol y se apoya es en Carballiño. Y además no viene de hoy por estar el club en el mejor momento de su historia, sino que la gente también estaba en las gradas cuando el equipo cayó a los infiernos del fútbol provincial. Pensar que este club ha tocado techo es absurdo, pues lo mismo se decía cuando llegó a Tercera División y posteriormente a Segunda RFEF. Por si fuera poco, su adaptación a la categoría de bronce fue total y absoluta desde el principio, y cuando ya se jugaron cuatro jornadas de la segunda vuelta, el Arenteiro es séptimo, a seis puntos de las posiciones de play off, lo que habla claro sobre otro año inmaculado de una entidad que ya se ha ganado un sitio en el corazón de todos los gallegos.

¡Ahorra y llena tu vida de astucia al registrarte!



Oraposo

TODO **20** DTO. %

www.oraposo.com

#llenalavidadeastucia

NON HAI MALI
FERRAMENTA
PARA O BO TRABALLADOR

MEXAN POR NOS QUE TEMOS QUE CHOVE



PASEO ABSOLUTO POR LA SEGUNDA FEDERACIÓN

Pocos clubes han dominado una categoría como lo hizo el Arenteiro la pasada campaña 2022/2023 en la Segunda Federación. El equipo solo perdió un encuentro antes de alcanzar la primera posición de manera matemática, lo que habla por sí solo. La celebración llegó el 16 de abril, con cuatro jornadas por jugarse. Fue en un partido a domicilio, pero que el Arenteiro lo jugó como si fuera local, entre otras cosas porque fue en Ourense, en el derbi ante el conjunto local, el Ourense CF y en un campo histórico como O Couto. A los verdillos les llegaba un empate y en el minuto 17 tomaron ventaja con un tanto de Adrián Cruz. Los locales no se lo pusieron sencillo e igualaron la contienda antes del intermedio, pero en el segundo acto el marcador ya no se movió y la fiesta fue absoluta sobre el césped y en las gradas, para continuarla en Carballiño, en un pueblo que esperaba a los suyos vestido de gala y con una de las mayores celebraciones que se recuerdan en sus calles. No era para menos, su club alcanzó una de las mayores gestas de la historia del fútbol gallego.



JAVI REY, UN ENTRENADOR DE CATEGORÍA SUPERIOR

Llegó al Arenteiro a mitad de la primera vuelta de la pasada campaña, tras dejar el equipo Fran Justo para dar el salto al fútbol profesional de la mano del CD Lugo. La situación no era precisamente sencilla, pero Javi Rey no solo continuó con la buena dinámica del equipo, sino que incluso la mejoró, no perdiendo ni un solo encuentro hasta que el ascenso ya era una realidad matemática a falta de cuatro citas para la conclusión. Cuando hablamos de Javi lo estamos haciendo de uno de los grandes entrenadores del fútbol autonómico, como siempre demostró en Tercera División. En el momento que le llegó una oportunidad en categorías nacionales no solo continuó brillando, sino que ya empieza a sonar para entrenar a equipos de mucho calado, incluso de la Segunda División A.

ÁLEX VÁZQUEZ ES OTRA PERSONA CLAVE EN ESTE ÉXITO

Figura más en la sombra, pero su importancia es absoluta en el crecimiento de esta entidad. Hablamos de Álex Vázquez, un director deportivo que se fue adaptando como pez en el agua a los diferentes mercados por los que fue pasando el Arenteiro a medida que fue escalando categorías. Confeccionar plantillas como las que él a confeccionado, adaptándose al presupuesto marcado, es absolutamente increíble. Si Javi merece entrenar en categoría superior, Álex Vázquez también merece que le confíen un proyecto dentro de la Liga de Fútbol Profesional.

MEJOR CLUB

ENTIDAD	CLUB DEPORTIVO ARENTEIRO- FUNDADO EN 1958
ENTRENADOR	JAVI REY
PRESIDENTE:	ARGIMIRO MARNOTES FERNÁNDEZ
VICEPRESIDENTE:	JUAN BENITO FERNÁNDEZ PINAL
SECRETARIO	MIGUEL ÁNGEL ROMERO
TESORERO	JOAQUÍN JIMÉNEZ
VOCALES	MARÍA J. GARCÍA, LUCÍA FERNÁNDEZ, MARIA ROJAS Y MANU CID.



Estores plegables · Estores visión · Wind Screen (para exteriores)
Cosrtinas plisadas, venecianas y verticales · Toldos · Panel japonés
Canutillos · Puertas plegables · Alicantinas · Persianas motorizadas
Persianas de PVC, aluminio, madera, de seguridad
Sistemas compactos de cajón y persiana · Mosquiteras · Impresión digital

Sanjurjo Badía, 172 Bajo - Vigo - Teléfono: 986 443 152
E-mail: info@persianaslaguia.es - Web: www.persianaslaguia.es



OS INGLESES RUGBY CLUB: DESDE 1988 LUCHANDO POR EL DEPORTE

La entidad de Vilagarcía crece cada temporada más y ahora propone iniciativas de máximo relumbrón.



Os Ingleses Rugby Club no solo crece, sino que está empeñado en hacer ir a más al mundo del rugby gallego, a través de propuestas con muchísimo sentido y que de llegar a ser una realidad lo cambiarían todo. La más relevante es la de estudiar una competición entre clubes gallegos y portugueses, algo que podría dar un vuelco absoluto al mundillo y que además podría servir para ganar mucha masa social a las diferentes entidades, a través de una competición que si se organiza bien podría ser incluso de máximo relumbrón. La entidad arousana cuenta con su primer equipo en la Primera División Gallega desde hace ya años, pero no se queda ahí todo, pues las categorías inferiores gozan de muy buena salud y cada vez son más los jugadores que se cuelan en el primer equipo desde la base.

El 2023 también fue un año de crecimiento social y Os Ingleses inauguró su propia sede el pasado mes de diciembre, la cual está en el número 7 de la calle Álvaro Cunqueiro, en el barrio de O Piñeiriño. Mirando a los partidos, el club disputa sus encuentros en el Complejo Deportivo Fontecarmoa en todas sus categorías.



PREMIO A LA COMBATIVIDAD

ENTIDAD	OS INGLESES RUGBY CLUB
AÑO DE FUNDACIÓN	1988
LOCALIDAD	VILAGARCÍA DE AROUSA
CATEGORÍA	PRIMERA DIVISIÓN GALLEGA + CATEGORÍAS DE BASE
TERRENO DE JUEGO	COMPLEJO DEPORTIVO MUNICIPAL FONTECARMOA
NOMINADOS AL PREMIO A LA COMBATIVIDAD	- OS INGLESES RC (VILAGARCÍA DE AROUSA) - CLUB AUGA DRAGÓN BOAT BCS A CORUÑA - HOCKEY CLUB CORUÑA FEMENINO



Mesón
BARCELONA



Pulpo, lacón y cocido todos los días • Tapas variadas
Salón privado para fiestas familiares y comidas de empresa

Comidas para llevar • Cocina tradicional

JUST
EAT

Rúa Barcelona, 5 • 36203 Vigo • T. 986 41 03 92 • www.mesonbarcelona.es

performance

REPARACION Y ACTUALIZACION DE CENTRALITAS - DIAGNOSIS OFICIAL MULTIMARCA -
REPROGRAMACIONES - LLAVES Y MANDOS DE AUTOMOVIL - AYUDA Y SOPORTE TECNICO

www.dperformance.es

@dperformance.dca

dperformance.dca@dperformance.es

687 022 540

GALLEGA DE ESCALERAS Y PUERTAS

Especialistas en la fabricación de Escaleras, armarios
empotrados y lacados.

Les ofrecemos total garantía sobre cada producto
elaborado en nuestros talleres.

609 836 458

www.instagram.com/gallega_de_escaleras info@gallegadeescalerasypuertas.com

Arcos da Condese, s/n - P.K. 101 - 36650 - Caldas de Reis (Pontevedra)





CENTRO COMERCIAL

AROUSA

PATROCINADOR OFICIAL DE



Fundado en 1988



ORGULLOSOS DE COLABORAR DESDE 2015
CON EL EQUIPO MÁS COMBATIVO DE GALICIA





MANU LAMELAS: "MI SUEÑO ES LLEGAR A JUGAR UNA OLIMPIADA"

El jugador del Ourensticks HC no para de evolucionar y ya es un habitual en la Selección Española sub 16.

Manu Lamelas llama con fuerza a las puertas del profesionalismo en el mundo del hockey sobre hierba, pues su evolución es total y absoluta en los últimos años, convirtiéndose incluso en internacional con la Selección Española en categoría sub 16. El ourensano se esfuerza al máximo en el día a día para poder alcanzar sueños tan solo al alcance de los deportistas de calado superior.

EL NACIMIENTO DEL OURENSTICKS HOCKEY CLUB

"El Ourensticks es un club que se formó el pasado verano, un club muy joven, en categoría masculina cuenta con equipo senior, juvenil, cadete y también con escuela de alevines para abajo. Recientemente estuvimos disputando sectores en hockey sala, de hecho, fuimos a Jaén aún hace poco. La verdad es que las cosas van bastante bien, no podemos pedir mucho más.



Taller de Reparación de Automóviles

686 95 90 32 - 981 73 28 85

electromecanicabalsa@gmail.com

Rúa Seixo, parcela C-23
Pol. Ind. de Bértoa - 15105 Carballo



PREMIO GALICIA SPORT

"Ganar el premio no me lo esperaba para nada. En Galicia hay gente de mucho nivel. Ahí está Xurxo Cid, que ganó este premio ya muchas veces, que es un máquina, y bueno, este año me tocó a mí y estoy muy agradecido a toda la gente que me dio su confianza en las votaciones".

PASIÓN POR EL HOCKEY

"Yo empecé en el hockey con 8 años y lo hice básicamente por mi hermana. Mi hermana empezó en el cole y yo la iba a recoger a los entrenamientos, su entrenador me dijo de probar, me gustó la idea y así fue como empecé a jugar. Toda una vida ya en este mundillo, antes lo compaginaba con el fútbol, pero al llegar a infantiles tuve que decidirme por uno de los dos deportes y decidí quedarme en el hockey. El hockey es un deporte minoritario, pero los pocos que lo jugamos hacemos muchas cosas por los equipos. Considero que somos muy cercanos todos los jugadores y todos los equipos, y hay una gran relación de amistad entre todo el mundo, que es algo que no es así en todos los deportes".

OURENSE ES LA GRAN REFERENCIA EN GALICIA

"Ourense a nivel autonómico tira del carro, aquí está el único campo homologado de Galicia, lo cual no es lo más adecuado, pero es así. Ourense antes incluso era una referencia a nivel nacional. Vivimos mucho el hockey, es una ciudad muy importante en este mundillo y esto es así desde hace ya muchas décadas".

LA IMPORTANCIA DE MARIÑAMANSA

"Mariñamansa es un lujo. Tenemos un campo muy bueno, que además lo reformaron hace como dos años y la verdad es que estamos muy contentos con las instalaciones y con todo en general en ese aspecto aquí en Ourense".

UN SUEÑO POR CUMPLIR

"El máximo sueño que puedes tener como deportista de hockey es llegar a las Olimpiadas, por ahí pasaría mi gran sueño, jugar unos Juegos Olímpicos con la Selección Española".

HOCKEY HIERBA O HOCKEY SALA

"Yo siempre prefiero la hierba que la modalidad de sala. Me tira más el aire libre y el deporte en sí. En ese aspecto no tengo dudas, te digo hockey hierba sin ningún género de duda".

SIGUIENTES OBJETIVOS

"Ahora estamos preparando el campeonato sub 16 con la Selección Gallega, que se celebrará ahora ya en febrero en San Sebastián. Después, en marzo hay un torneo de la Selección Española sub 16, al que ojalá tenga la suerte de poder asistir. Ya tuve la suerte de debutar y siempre es un privilegio poder defender la camiseta de tu país".

LA SELECCIÓN GALLEGA EN EL NACIONAL SUB 16

"Tenemos un equipo bastante majo. Jugamos la previa ante Canarias, ese partido es el que marcará todo, porque es lo que nos va a decir si posteriormente luchamos por los puestos de arriba o por los de consolación. La verdad que creo que tenemos equipo para competir contra selecciones como Cantabria, Asturias o Andalucía, después está Madrid y Cataluña que son palabras mayores, aunque si nos enfrentamos a ellos seguro que vamos a darlo todo y a darles toda la guerra posible y más".

MEJOR JUGADOR	
DEPORTISTA:	MANUEL LAMELAS 18/02/2008 OURENSE
CLUB ACTUAL:	OURENSTICKS HOCKEY CLUB
EDAD DE INICIO:	8 AÑOS
NOMINADOS A MEJOR JUGADOR:	- XURXO CID (CH BARROCÁS) - MANU PROL (CLUB DE CAMPO) - MANU LAMELAS (OURENSTICKS)
DATOS DESTACADOS	- MEDALLA DE BRONCE EN EL CAMPEONATO DE ESPAÑA SUB 14 CON LA SELECCIÓN GALLEGA EN EL AÑO 2022. - PARTICIPACIÓN CON LA SELECCIÓN ESPAÑOLA SUB 16 EN TORNEOS EN NOTTINGHAM Y ALCALÁ LA REAL.



- FALSOS TECHOS: LISOS - DESMONTABLES
- CORNISAS
- MOLDURAS
- ESTANTERÍAS
- TODO TIPO DE TRABAJOS EN PLADUR
- REFORMAS EN GENERAL
- TRABAJOS EN PINTURA



Avda. Santa Lucía, 24 - SANTIAGO

T.: 609 33 51 51 - 620 85 46 78 · Fax: 981 54 92 73 · escayolasxacobeo@yahoo.es · www.escayolasxacobeo.com

¡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



www.mampaplust.es

MAMPAPLUS

REFORMAS DE BAÑO INTEGRALES

PIDE PRESUPUESTO



MAMPARAS



TENDEDEROS



REFORMAS BAÑO

ENCUENTRANOS EN:

A CORUÑA
AV. FINISTERRE, 164
677 418 118

O BURGO
AV. RUTIS, 1
616 963 142

MONTE ALTO
C/ PARQUE, 1
695 001 663

YURENA VELOSO: "QUIERO LLEGAR A LA SELECCIÓN ABSOLUTA"

La ourensana es una de las máximas promesas del hockey hierba nacional y cada año supera las expectativas.



MEJOR JUGADORA	
DEPORTISTA:	YURENA VELOSO BABARRO 06/09/2007 OURENSE
CLUB ACTUAL:	CLUB HOCKEY ALBOR
NOMINADAS A MEJOR JUGADORA:	- CARLOTA ÁLVAREZ (CH ALBOR) - ADRIANA DORRIBO (CH ALBOR) - YURENA VELOSO (CH ALBOR)
DATOS MÁS DESTACADOS:	- CAMPEONA DE ESPAÑA CON GALICIA EN EL AÑO 2020. - JUGÓ UNA FASE FINAL SENIOR DE HOCKEY SALA CON TAN SOLO 13 AÑOS. - FUE CONVOCADA POR LA SELECCIÓN ESPAÑOLA SUB 16 PARA JUGAR EL 8 NACIONES DE ALCALÁ LA REAL..

Yurena Veloso es una de las grandes promesas del mundo del hockey hierba a nivel nacional. La del Club Hockey Albor era una de las integrantes de aquella generación de oro que en el año 2020 se proclamó Campeona de España con la Selección Gallega sub 14, uno de los logros más importantes de la historia del hockey de nuestra comunidad. El talento de la ourensana no pasó desapercibido para los técnicos de la Real Federación Española y en el pasado 2023 la convocaron para disputar el 8 Naciones de Alcalá la Real con la Selección Española sub 16. Su proyección no tiene límites y en los próximos años la veremos dar el salto a alguno de los clubes importantes

del país sin ningún género de duda. Y es que su pasión es el hockey sobre hierba, sueña con poder dedicarse a ello de manera profesional y por todos esos motivos decidió que comenzará sus estudios universitarios en una ciudad en la que pueda seguir evolucionando también en lo deportivo. Es una jugadora de calado superior y cuenta con todas las condiciones para poder triunfar a lo grande, incluyendo un carácter ganador privilegiado, de esos que muestran siempre y en cada momento una ambición máxima. Su sueño es claro y no le tiembla la voz al mencionarlo: "Quiero llegar a la Selección Absoluta".

680 30 35 91

Pinturas David González

Reformas y Albañilería

Santa Cristina, 13, -27376- Cospeito (Lugo)



- **Lo primero Yurena, cuéntanos un poquito, está claro que el mundillo del hockey ya lo llevas en la sangre, ahí está tu padre al pie del cañón desde hace tantos y tantos años, pero a qué edad comenzabas tú a dar los primeros pasitos en este deporte y cómo se fue desarrollando tu carrera deportiva desde ese inicio hasta llegar al día de hoy.**

- “Empecé jugando a los cinco años en el colegio, pero en ese momento no me gustaba y lo acabé dejando, hasta que ya con ocho años se me dio por ir a ver un partido de los niños que entrenaba mi padre y allí conocí a algunas de las niñas con las que juego ahora. Como me habían caído tan bien, decidí probar a entrenar. Ahí me enganché de verdad y desde ahí hasta el día de hoy”.

- **El 2023 fue un año muy importante para ti, incluso con llamadas de la Selección Española, ¿por dónde pasan tus siguientes objetivos a nivel personal?**

- “Mis siguientes objetivos a nivel personal pasan por irme a jugar a un equipo de más nivel y entrenar muy duro para poder llegar a jugar con la Selección Española de categoría absoluta”.

- **¿Te ves algún día en una Olimpiada con la Selección Nacional absoluta?**

- “Eso sería un sueño hecho realidad, poder llegar a jugar unos Juegos Olímpicos con la Selección Española. Ojalá llegue a vivir esa experiencia algún día, pero para eso aún queda un camino muy largo, el cual ojalá pueda recorrer con éxito para poder llegar a conseguir algún día el estar ahí en una Olimpiada”.

- **Estás en un club histórico del hockey gallego como el Albor, hablamos también un poquito de vuestro club, ¿Cómo es el CH Albor?**

- “Lo resumo en pocas palabras, porque seguro que todos los lectores lo van a entender perfectamente. El Albor es un club de barrio, donde la mayoría de los niños y niñas son del mismo barrio y luchan por objetivos comunes formando una gran familia”.

- **En Ourense mandáis a nivel Galicia en este deporte, no hay quién os pueda toser a nivel global, ¿Qué tiene la Ciudad de As Burgas para que haya esa pasión por el hockey?**

- “Bueno, eso se debe al trabajo de muchos años, en los que entrenamos lo máximo posible dentro de nuestras posibilidades, ya que aquí el nivel de hockey no es lo mismo que por ahí fuera. Hay que trabajar muchísimo para llegar a conseguir los objetivos que nos proponemos cada año y seguir mejo-

rando para dar nuevas campanadas por ahí adelante”.

- **Quiénes son tus referentes a nivel deportivo, tus ídolos deportivos por decirlo de alguna manera.**

- “A nivel deportivo mi ídolo o referente, como prefieras llamarle, siempre fue la recientemente retirada como jugadora de la Selección Española, Gigi Oliva”.

- **Premio Galicia Sport a mejor jugadora del año 2023, está claro que no es lo más importante, pero siempre es bonito que se acuerde la gente de una y la voten, a nadie le amarga un dulce ganar un premio, ¿No es así?**

- “Sí, estoy totalmente de acuerdo, a todo el mundo le gusta siempre ganar aunque sean premios de este tipo, basado en las votaciones de lectores. Da alegría que la gente se acuerde de ti, valoren tu esfuerzo y hasta hagan por conseguir votos para que ganes, así que muchas gracias a todas esas personas por apoyarme siempre tanto y estar a mi lado”.

- **Un mensaje final para toda la familia que formáis ahí en el Club Hockey Albor.**

- “Pues nada, sobre todo decirles que gracias por formarme como jugadora, porque al final soy la jugadora que soy en gran parte gracias al CH Albor. Ahora queremos seguir consiguiendo logros y dando campanadas como sabemos hacer”.



Casa Solveira

Vivienda Rural

Situada en la Ribeira Sacra lucense, a 3 km del Cañón del Sil en Bolmente, desde sus miradores se disfruta de amplias y vertiginosas vistas sobre un paisaje granítico único. Casa de arquitectura tradicional, restaurada con esmero es amplia y de gran confort, tiene 5 habitaciones y 4 baños, está bien equipada. Capacidad para 9 o 10 huéspedes y admitimos mascotas bajo petición. Se alquila entera o en exclusiva. Tiene una finca arbolada y patio con barbacoa, cenador y servicios.

Visítanos para disfrutar de la tranquilidad de la zona, su patrimonio, la gastronomía y de un turismo rural auténtico.

Informamos sin compromiso. 647 583 325

www.casaruralsolveira.com

O Piñeiro Nº4, Bolmente - 27425 Sober, Lugo



"EL ALBOR ES UN CLUB DE BARRIO DE LOS DE TODA LA VIDA"

José Ramón Veloso fue elegido como mejor técnico gallego del año 2023 por los lectores de Galicia Sport.

José Ramón Veloso se impuso en la IV Edición de los Premios Galicia Sport como mejor técnico gallego en el mundo del hockey sobre hierba en el año 2023, tras computar los votos de nuestros lectores. El del CH Albor lleva toda una vida en los banquillos, pues no podemos olvidar que comenzaba en el año 1986, con tan solo 20 primaveras a sus espaldas. A día de hoy es uno de los entrenadores de más relumbrón en nuestra comunidad y una de las voces autorizadas para contarnos todo sobre un mundillo en el que Ourense manda en Galicia, siendo incluso una de las provincias de referencia a nivel nacional.

LOS INICIOS EN LOS BANQUILLOS

"Madre mía, ya casi ni me acuerdo. Yo comencé con 20 años, ahí ya entrenaba a equipos de chavales, y desde entonces sin parar. Mayoritariamente en mi club, en el CH Albor, estuve también 4 o 5 años llevando a las Selecciones Gallegas de categoría femenina, tanto sub 18, como sub 16, como sub 14, el

año pasado también tuve una aventura como entrenador de Escola, muy satisfactoria además, con un amigo como Coke del Río, y después este año empecé una aventura nueva, ya que me propuso Roberto, entrenador del Barrocás de División de Honor B, colaborar con ellos, me dijo si les ayudaba y bueno, me pareció una idea fantástica y este año también estoy ahí como segundo entrenador. Por supuesto, también sigo en el Albor, ahí estamos con la sección de sala, con las niñas y con los infantiles".

EL CLUB HOCKEY ALBOR

"El CH Albor es un club de los históricos de toda la vida, de los poquitos que quedan en la ciudad de Ourense, pues yo creo que los clubes que quedan y que hay ahora son todos de una época más moderna. Siempre fue un club del barrio del Couto, yo llevo en él desde 1986, aunque ya existía desde hacía tiempo, imaginemos de dónde viene ya el Albor. Siempre trabajando la base, como



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

principal característica siempre estuvo el trabajo con los chavales, con los niños de colegio de la zona del Couto. Después, bueno, con picos buenos y también con baches a lo largo de la trayectoria. Épocas de bonanza, con equipos senior potentes, logrando medallas en Campeonatos de España de Sala, jugando en Primera División de hierba, etc. Luego hay épocas más justitas como ahora, con menos cantidad de jugadores, con algo más de dificultad para conseguir niños, etc. No podemos olvidar que todo depende del dinero para crecer, y a día de hoy las ayudas a los deportes minoritarios son justitas. El Albor es un club que vive del trabajo altruista de un montón de gente, como por ejemplo David o Chapi, o un montón de gente que altruistamente dedica su tiempo, ya no solo sin cobrar dinero, sino incluso perdiendo dinero, pues al final estar al pie del cañón cuesta dinero. El Albor es un club de barrio de los de toda la vida.

EL LUJO DE MARIÑAMANSA

"Las instalaciones son muy buenas. Lo único increíble es que sea el único campo de hockey de toda Galicia, lo cual es un poco triste, pues si queremos potenciar este deporte, al final las instalaciones tendrían que ser mucho mejores en otras ciudades, por ejemplo en ciudades como Coruña o como Vigo, en las que también hay hockey, pues tendrían que ser mucho mejores las condiciones para practicar este deporte. En Ourense tenemos la suerte de tener un campo de última generación, algo fantástico, con unas instalaciones fantásticas, que podrían ser todavía mejores, pues yo creo que se quedan pequeñas ya para la cantidad de equipos que hay aquí, pero démonos con un canto en los dientes de momento con lo que tenemos y al menos que siga por muchos años así".

EL HOCKEY EN LA CIUDAD DE OURENSE

"Es una cosa curiosa lo del hockey en Ourense. Y aún fue todo mucho más despampanante. Hace 15 años más o menos, Ourense era la segunda ciudad de España, por detrás de Terrassa, incluso por encima de Madrid y de otras zonas que hoy en día están muy por encima nuestra. Yo creo que todo nació como en muchos otros deportes, a través de unas generaciones maravillosas de chavales que encuentras, con entrenadores como Abelardo o incluso Tito Piñeiro, que en su día se centraron mucho en el hockey, trabajaron mucho los colegios y claro, cuando tú generas una gran base, esa base hace que al final lleguen los resultados a las categorías superiores. Ese es el problema que tenemos ahora, pues la base es escasísima y no llegan suficientes jugadores arriba. De aquella había una tradición tremenda en la ciudad, todo el mundo quería coger un palo e ir a jugar al Jardín del Posío al hockey. Yo creo que de toda esa cantidad de niños que ahí jugaron, pues claro, al final de la cantidad sale la calidad. Se puede comparar con el boom del fútbol sala en su día, con la época

del Academia Postal, o con la época del COB en Liga ACB de baloncesto. Algo como lo que ocurre ahora en Burela con el fútbol sala o en la provincia de Pontevedra con el mundo del balonmano, es decir, en Burela los niños y las niñas crecen queriendo jugar a fútbol sala y en Pontevedra lo hacen queriendo jugar a balonmano, entonces, al final al crear esa cultura en ese deporte hace que haya mucha gente jugando. Y después, lo de siempre, hace 15 y 20 años había dinero para esto. Yo recuerdo que los clubes potentes de aquí, Barrocás, Apostol y demás, se podían permitir traer extranjeros. Aquí en Ourense han jugado los mejores jugadores pakistaníes y argentinos del mundo. Hoy en día es inviable que un equipo de Ourense pueda pagarle ni un duro a los jugadores. Aquí, tanto Barrocás como Apostol estuvieron en la máxima categoría, e incluso el Apostol llegó a tener también en lo máximo al equipo femenino, llegando a jugar incluso la Recopa de Europa. Como comentaba antes, los mejores jugadores de Pakistán jugaron en el Apostol, en el Barrocás argentinos de un nivel sublime. Ahora no tienes para cubrir los gastos de la temporada, como para pensar en pagarle a un jugador 1500 o 2000 euros al mes por venir a jugar a Ourense".

MEJOR ENTRENADOR	
DEPORTISTA:	JOSÉ RAMÓN VELOSO 50 AÑOS OURENSE
CARGOS TEMPORADA ACTUAL:	- ENTRENADOR EN LA ESCUELA DEL CH ALBOR. - TÉCNICO AUXILIAR EN EL PRIMER EQUIPO DEL CH BARROCÁS.
NOMINADOS A MEJOR ENTRENADOR:	- ROBERTO OLIVEIRA (CH BARROCÁS) - JOSÉ RAMÓN VELOSO (CH ALBOR) - COKE DEL RÍO (ESCOLA HC)
INICIO COMO ENTRENADOR :	COMENZÓ CON TAN SOLO 20 AÑOS
AÑOS EN EL ALBOR	38 AÑOS, CONCRETAMENTE DESDE 1986
OTROS DATOS	EX SELECCIONADOR GALLEGO EN CATEGORÍAS FEMENINAS.

UN EQUIPO. UN SENTIMIENTO.
 UNA PEQUEÑA FAMILIA.

**NO HAY EQUIPO PEQUEÑO
 CUANDO TIENES A UNOS
 JUGADORES TAN GRANDES.**

Instalaciones y servicios

CARLOS BUSTO

CALIDAD · SERVICIO · GARANTÍA

EN NUESTROS PROYECTOS, SIEMPRE BUSCAMOS OBTENER LA
 MAYOR EFICIENCIA ENERGÉTICA Y EL MAYOR AHORRO
 POSIBLE A NUESTROS CLIENTES.

Apoyando al Puenteceso S.D
 desde hace más de 10 años.



MEJOR JUGADOR PROFESIONAL	
DEPORTISTA:	GABRIEL VEIGA NOVAS 2002 O PORRIÑO (PONTEVEDRA)
DEPORTE:	FÚTBOL
POSICIÓN:	CENTROCAMPISTA
DEBUT COMO PROFESIONAL:	19 DE SEPTIEMBRE DE 2020
TRAYECTORIA:	RC CELTA DE VIGO 'B' RC CELTA DE VIGO AL-AHLI SUDÍ FC
CLUB ACTUAL:	AL-AHLI SAUDÍ FC
DISTINCIONES INDIVIDUALES:	PREMIO AL MEJOR JUGADOR DE LA LIGA ESPAÑOLA EN MARZO DE 2023

GABRI VEIGA, LA PERLA CELESTE QUE IRRUMPIÓ CON FUERZA

El centrocampista, natural de Porriño, fue la gran sensación de LaLiga en la temporada 2022/2023 .

El curso 2022/2023 en la Primera División española, especialmente en su recta final, dejó muchos detalles positivos a tener en cuenta. No obstante, de entre todos ellos hay uno que destaca especialmente: la irrupción de Gabri Veiga. Este centrocampista, natural del municipio pontevedrés de O Porriño, se crió en las categorías inferiores del RC Celta de Vigo, desde donde dio el salto al equipo filial celeste con tan solo 17 años. A tan temprana edad, Veiga ya comenzó a dar muestras de su enorme talento en una competición tan compleja como era la extinta Segunda División B, lo que le valió para ganarse un hueco entre los jugadores candidatos a formar parte del primer equipo. De hecho, debutaría en la élite en el año 2020.

Desde entonces, Veiga fue asentándose poco a poco hasta que la temporada pasada irrumpió con una fuerza descomunal, ganándose a pulso la titularidad, convirtiéndose en uno de los referentes del Celta dentro del terreno de juego y anotando 11 goles en 36 partidos que ayudaron a su equipo a mantenerse en Primera División.

Tal actuación le posicionó como una de las grandes sensaciones del año 2023 en el fútbol español y europeo, por lo que varios clubes del viejo continente intentaron acometer su fichaje, entre ellos el Liverpool. No obstante, Veiga decidió el pasado mes de agosto embarcarse en la aventura de Arabia Saudí, firmando por el Al Ahli, club al que pertenece a día de hoy.

CAFÉ • BAR • PANADERÍA
Brasileiro
 BOCADILLOS • BOLLERÍA • ROSCAS • EMPANADAS
 Avda. do Concello, 15 Bajo • 36830 A LAMA • T. 986 76 81 45

BAR - RESTAURANTE
CASTRO
Cocido tradicional gallego
 NUESTRAS ESPECIALIDADES SON EL BACALAO GUISADO Y LA BRASA Y EL PULPO Á FEIRA
 SE HACEN COMIDAS POR ENCARGO Y PARA LLEVAR
 TLF: 986 330 757 @ CASTRO
 ANTONIO PALACIOS, 154 - 3640 O PORRIÑO - PONTEVEDRA

CONSTRUCCIONES B&A

PROYECTOS DISEÑO DE INTERIORES MEMORIAS TÉCNICAS CERTIFICADOS ENERGÉTICOS	TASACIONES OBRA NUEVA REHABILITACIÓN REFORMAS
--	--

byaobras@gmail.com | Tlf. 658 574 883 | Escampados, 25, Tomiño, Pontevedra



MEJOR JUGADORA PROFESIONAL	
DEPORTISTA:	TERESA ABELLEIRA DUEÑAS 2000 PONTEVEDRA
DEPORTE:	FÚTBOL
POSICIÓN:	CENTROCAMPISTA
DEBUT EN PRIMERA DIVISIÓN:	8 DE SEPTIEMBRE DE 2019
TRAYECTORIA:	POIO PESCAMAR FS AJ LÉREZ RC DEPORTIVO DE LA CORUÑA REAL MADRID CF
CLUB ACTUAL:	REAL MADRID CF
PALMARÉS CON LA SELECCIÓN:	CAMPEONA DE EUROPA SUB-19 (2018) CAMPEONA DEL MUNDO ABSOLUTA (2023)

TERE ABELLEIRA Y UN 2023 PARA LA HISTORIA

La futbolista del Real Madrid se proclamó Campeona del Mundo con la selección nacional absoluta

El pasado año 2023 será difícil del olvidar para Teresa Abelleira, puesto que logró cumplir el sueño que tiene toda aquella persona que ama el fútbol y se dedica a ello.

Nacida en Pontevedra, Tere Abelleira comenzó a dar sus primeras patadas a un balón cuando tenía tan solo 6 años. Poco después, pasaría por las canteras de la Agrupación Juvenil de Lérez y Poio Pescamar FS para, a continuación, forjarse en el Deportivo de La Coruña y dar el salto al ambicioso proyecto del Real Madrid, donde aterrizó en 2020. Su fulgurante progresión confirmaba que estábamos ante una de las grandes promesas del balompié español, por lo que el premio de la selección nacional estaba al caer, y así fue. En noviembre de ese mismo año 2020, Tere Abelleira debutó con el combi-

nado nacional absoluto, comenzando así una bonita historia que le condujo hasta el Mundial de Australia y Nueva Zelanda, disputado el pasado verano y en el que, junto a sus 22 compañeras, logró salir campeona firmando una actuación sensacional de principio a fin.

Teresa Abelleira, aquella niña que abandonó muy joven su casa para perseguir su sueño, acababa de cumplir con creces su misión. Pero la vida le tenía otro regalo más preparado: jugar con España en casa, en el Estadio de Pasarón y bajo las ovaciones y muestras de cariño de una afición entregada a su gran campeona.

Todas estas cosas provocan que, como decíamos al principio, el 2023 sea inolvidable para Teresa Abelleira.

**CONSTRUCCIONES
 GELUCHO E HIJO S.L.U.**

Teléfono:
 982 163 379
 667 622 528 - 647 522 012

**PÍGARA - GUITIRIZ
 (LUGO)**

JONATAN GIRÁLDEZ, HISTORIA DEL FC BARCELONA

El entrenador vigués llegó al primer equipo femenino en 2019 y consiguió dar continuidad a una época dorada

Saber sortear las dificultades de un deporte tan volátil y cambiante como el fútbol no es tarea sencilla y más si ejerces un cargo tan complejo como el de entrenador, donde todo depende única y exclusivamente de los resultados. Por eso tiene tanto mérito lo que ha logrado Jonatan Giráldez en su estancia en el FC Barcelona, la cual está próxima a terminar.

El técnico vigués, que tuvo un periplo como futbolista en equipos como el Sárdoma, Coruxo o Areosa, decidió emprender una trayectoria en los banquillos que le llevó hasta la Ciudad Condal, donde aterrizó en 2012 para empezar a cursar sus estudios universitarios y dar el salto a la cantera del RCD Espanyol como analista. Desde ahí, pasó a formar parte de la Federación Catalana de Fútbol y, finalmente, recalaría en el Barça.

Ya en 2019, de la mano de Lluís Cortés, Giráldez llegaría al primer equipo femenino culé como asistente, iniciando una etapa que le permitió crecer enormemente a nivel profesional.

Durante ese periodo, el FC Barcelona empezó a forjar una hegemonía en el fútbol español y dio el salto definitivo a Europa, jugando la final de Champions en 2019 y conquistando dicho título en 2021. Ese mismo año, Lluís Cortés decidió abandonar el banquillo azulgrana y Giráldez asumió la complicada misión de relevarle. Afortunadamente, tal decisión no ha podido salir mejor.

Con Jonatan Giráldez a los mandos el Barça ha conquistado varios títulos, entre los que destacan, hasta la fecha, 2 Ligas y una nueva Copa de Europa, la cual fue levantada el pasado año 2023 en Países Bajos.

Esta circunstancia ha llevado al gallego a convertirse en uno de los mejores entrenadores de fútbol, en este caso femenino, a nivel internacional. Pero sus días al frente del combinado catalán están contados, puesto que el pasado mes de diciembre anunció que dejará el Barça a final de la presente campaña.

Giráldez busca ahora rematar con buen pie este curso y, posteriormente, lanzarse a por nuevos retos.



MEJOR ENTRENADOR PROFESIONAL (PREMIO DIRECTO SIN VOTACIÓN)

DEPORTISTA:	JONATAN GIRÁLDEZ COSTAS 1991 VIGO
DEPORTE:	FÚTBOL
LABOR:	ENTRENADOR
TRAYECTORIA:	RC DEPORTIVO ESPAÑOL FEDERACIÓN CATALANA DE FÚTBOL FC BARCELONA
CLUB ACTUAL:	FC BARCELONA
PALMARÉS:	2 LIGAS (2022 Y 2023) 1 COPA DE LA REINA (2022) 1 CHAMPIONS LEAGUE (2023) 2 SUPERCOPAS DE ESPAÑA (2022 Y 2023)



Tifs.: 982 231 874

610 558 035



pizarrascastedo@hotmail.com

Ctra. Lugo - Fonsagrada, km 4 (Barbaín) O CARQUEIXO - LUGO
Castedo, 13 - CASTROVERDE



¡Pidanos Presupuesto sin compromiso!

- RECONSTRUCCIÓN DE TEJADOS VIEJOS
- TODO TIPO DE CUBIERTAS DE PIZARRA
- CUBIERTAS DE PANEL SANDWICH
- TODO TIPO DE MEDIANERAS
- VENTANAS VELUX - CANALONES
- VENTA DE TODO TIPO DE PIZARRA
- IMPERMEABILIZACIONES



www.pizarrascastedo.com



MEJOR JUGADOR SEMIPROFESIONAL	
JUGADOR	LUIS CHACÓN 30/05/2000 PONTEDEUME
CLUB ACTUAL:	CD ARENTEIRO
DEMARCACIÓN:	MEDIAPUNTA
TRAYECTORIA:	- RACING FERROL - UD SOMOZAS (CEDIDO) - RACING FERROL - CD ARENTEIRO
NOMINADOS A MEJOR JUGADOR:	- ANTÓN ESCOBAR (CD ARENTEIRO/REAL UNIÓN) - DIEGO GARCÍA (CD ARENTEIRO) - LUIS CHACÓN (RACING FERROL/CD ARENTEIRO)
DATOS DESTACADOS	- DEBUT EN SEGUNDA B CON SOLO 16 AÑOS (27 NOVIEMBRE 2016) - ASCENSO A SEGUNDA CON EL RACING CLUB DE FERROL (2023)

LUIS CHACÓN: UN JUGADOR DE CATEGORÍA SUPERIOR

El de Pontedeume llama a las puertas del profesionalismo, después de un 2023 de matrícula de honor.

Tiene tan solo 23 años, pero lleva ya más de un lustro siendo uno de los jugadores más destacados del fútbol gallego. Debutó en la antigua Segunda División B muy jovencito, cuando comenzaba todavía su etapa juvenil y desde entonces no ha dejado de crecer. Hablamos de Luis Chacón, un futbolista diferente, con unos dotes innatos para esto del balompié y que llama a las puertas del profesionalismo cada vez con más fuerza. Su año 2023 es de calado superlativo, tanto en lo personal como en lo colectivo. En la primera mitad del año fue determinante para el ascenso del Racing de Ferrol a Segunda División, haciéndose indiscutible en los planes de Cristóbal

Parralo. Sorprendentemente, el cuadro departamental no lo vio preparado para la categoría de plata y decidió no renovar su contrato. No importó, Luis lo asumió con entereza y finalmente aceptó una oferta de otro equipo gallego, el sorprendente CD Arenteiro. En Carballiño brilló desde un primer momento, siendo el mejor jugador del grupo primero de Primera RFEF en la primera vuelta del curso 2023/2024. Su nivel es tan elevado que el Depor se interesó por él en el mercado de invierno. No pudo ser, el de Pontedeume valía ya mucho dinero y la operación se iba de manos para un club de la categoría de bronce. El tiempo dirá por dónde pasa el futuro de este gran talento.



CASA Y BAÑO Star

"UN CONCEPTO INTEGRAL DE LA REFORMA DE TU HOGAR"




Dirección: Estr. de Castela, 309 Bajo - 15404 Ferrol **Teléfono:** 981 330 290

E-mail: casaybano-star@casaybano-star.com

Visita nuestra Web: <https://www.casaybañostar.com>



MEJOR ENTRENADOR SEMIPROFESIONAL

ENTRENADOR:	CLAUDIO GIRÁLDEZ GONZÁLEZ 1988 O PORRIÑO
DEPORTE:	FÚTBOL
LABOR:	ENTRENADOR
TRAYECTORIA:	GRAN PEÑA FC RC CELTA DE VIGO JUVENIL A RC CELTA DE VIGO B
CLUB ACTUAL:	RC CELTA DE VIGO B
TRAYECTORIA COMO JUGADOR:	REAL MADRID CASTILLA ATLÉTICO DE MADRID B PONTEVEDRA CF CD OURENSE CORUXO FC PORRIÑO INDUSTRIAL

CLAUDIO GIRÁLDEZ SUEÑA CON SENTARSE EN EL BANQUILLO DEL PRIMER EQUIPO

El entrenador porriñés, que está cuajando una labor fantástica con el filial, no ha escondido nunca su deseo de entrenar en la élite con el Celta

Si hay una cantera que viene haciendo muy bien las cosas en los últimos tiempos, esa es la del Real Club Celta de Vigo. El combinado celeste está siendo uno de los equipos que más ilusiones despierta en una categoría tan exigente como es la Primera RFEF, competición que llegó para sustituir a la extinta Segunda División B y que parece haber imprimido un salto de calidad. Esta circunstancia se debe, entre otras muchas cosas, a la labor de su técnico: Claudio Giráldez.

Natural de O Porriño, Giráldez conoce muy bien el sentimiento celtista, puesto que, tras dar sus primeros pasos como entrenador en el Gran Peña FC, ingresó en la cantera del club vigués para dirigir al juvenil A y, a continuación, encargarse del filial.

En su primera temporada a los mandos, la 2022/2023, Giráldez y sus chavales consiguieron dar la campanada y meterse en la pelea por el ascenso a Segunda División. Solo el Eldense evitó que los jóvenes talentos del Celta cuajasen un

año histórico y se colasen de lleno en el fútbol profesional.

No obstante, esa experiencia no hizo más que refrendar el buen trabajo que Claudio sigue haciendo con este equipo. El Celta B continúa siendo una de las sensaciones positivas del grupo I de Primera RFEF en la actualidad, dado que se mantiene en esa lucha por poder tener opciones de sellar uno de los billetes que dan permiso para soñar con la categoría de plata a final de temporada.

Este escenario ha propiciado que más de uno en Vigo vea al propio Giráldez como un candidato muy serio a ocupar el banquillo del primer equipo en un futuro inmediato. De hecho, él mismo confesó que su ilusión sería la de entrenar al Celta al máximo nivel. Lo hizo precisamente tras caer con el Eldense en aquel playoff del pasado verano:

“Mi sueño es poder entrenar al primer equipo aquí y me estoy preparando para ello. Creo que estoy listo para poder llegar. Luego, ya es decisión de la gente que está por encima de mí darme la oportunidad o no”.



Tienda Marinera

Decoración · Regalos · Moda

www.kmOfisterra.com

652 42 48 83 info@kmOfisterra.com

Calle Santa Catalina, 37 Bajo - 15155 Fisterra (A Coruña)







Italia

Bar • Restaurante • Pizzería • Asador

Tel.: 986 53 19 20

Rúa Hospital, 15

36630 Cambados - Pontevedra



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

627 666 594 · 981 794 268



- 🏠 Obra nueva
- 🏠 Restauración
- 🏠 Reformas en general
- 🏠 Rehabilitación de viviendas
- 🏠 Fachadas
- 🏠 Cubiertas
- 🏠 Locales comerciales
- 🏠 Impermeabilizaciones

ENTREGAMOS LA OBRA TOTALMENTE FINALIZADA



📞 620 941 157 ✉️ jlgtobras@gmail.com

📍 Cesteiros, 9, 3°C – 36960 – Sanxenxo (Pontevedra)



**REAL FEDERACIÓN
GALEGA DE FÚTBOL**

www.futgal.es

Todos unidos polo fútbol galego





MEJOR JUGADORA SEMIPROFESIONAL	
JUGADORA:	ELENA VÁZQUEZ 08/10/2007 CARBALLO
CLUB ACTUAL:	RC DEPORTIVO
DEMARCACIÓN:	DEFENSA
TRAYECTORIA:	- BERGANTIÑOS FC - ORZÁN SD/RC DEPORTIVO B - RC DEPORTIVO
NOMINADAS A MEJOR JUGADORA:	- ANDREA VILLADEAMIGO (VIAJES INTERRÍAS) - LUCÍA RIVAS (ORZÁN SD/RC DEPORTIVO) - ELENA VÁZQUEZ (ORZÁN SD/RC DEPORTIVO)
DATOS DESTACADOS:	- SUBCAMPEONA DE EUROPA CON LA SELECCIÓN ESPAÑOLA SUB 17. - DEBUTÓ CON EL DEPOR CON TAN SOLO 15 AÑOS EN UN PARTIDO AMISTOSO ANTE EL ALAVÉS.

ELENA VÁZQUEZ: EL FUTURO TIENE NOMBRE PROPIO EN CASA DEPOR

La de Carballo fue subcampeona de Europa con la Selección Española sub 17.

Llegó a casa Depor desde el Bergantiños para integrarse en las categorías inferiores del Orzán. Corría el verano de 2022 y en edad cadete ya comenzó a jugar con las juveniles, lo que también se le quedaba pequeño, pero tuvo que esperar hasta cumplir los 15 años para poder jugar ya con el Depor Abanca "B" en Tercera Federación, ya que la normativa no permite alinear a jugadoras menores a la mencionada edad. Ya a las órdenes de Kevin Cabado en el filial blanquiazul, Elena se convirtió desde muy pronto en fundamental. Puede jugar de central zurda o de lateral izquierda con total solvencia, lo que habla claro de una defensora de lujo, de esas que no tocan

en la tómbola. Su inteligencia táctica y su fútbol pronto llamaron la atención de la Selección Española, que la convocó para el Europeo sub 17, el cual se disputó el pasado mes de mayo en Estonia. El combinado dirigido por Kenio Gonzalo fue avanzando rondas hasta plantarse en la gran final, la cual cedió ante Francia (3-2).

Elena debutó también con el primer equipo del Depor con tan solo 15 años, pues lo hizo ya en febrero de 2023 en un amistoso ante el Alavés. En el curso actual ya fue incluso titular en el campeonato de la regularidad. Es un talento de oro y no para de demostrarlo sobre el césped, donde el algodón no engaña.

Café Colón

Colón, 7 - CARBALLO ☎ 981 702 706

BAZAR AGRO

AMPLIA VARIEDAD DE ARTÍCULOS Y ADEMÁS TENEMOS TIENDA DE ALIMENTACIÓN CON PRODUCTOS DE FRUTERÍA, CHARCUTERÍA, CONGELADOS, BEBIDAS, PASTAS, LEGUMBRES, HIGIENE Y HOGAR... Y VENTA DE PAN

☉ LUNES A VIERNES DE 9:00 A 14:00 Y DE 17:00 A 21:00
 ☎ 981 838 030 · LUGAR CAMBRA, 4 - 15959 - RIBEIRA



ARoldana

HOTEL - RESTAURANTE

Rúa Bernardo Romero, P3-S2, 15540 Narón (A Coruña)
 Tel.: 981 382 853 · 672 429 566
 info@laroldanadelpozo.com www.laroldanadelpozo.com





LA CANTERA ARLEQUINADA BRILLA Y DA FRUTOS

El Arosa SC creció lo indecible en lo referente al fútbol formativo y ya se sitúa entre los grandes de Galicia.

El Arosa SC es una de las entidades históricas del fútbol autonómico, disfrutando de épocas de máximo relumbrón a lo largo de sus 79 años de historia. Los arlequinados saben muy bien lo que es la antigua Segunda B, la cual jugaron siete temporadas, teniendo también la oportunidad de jugar un curso en Segunda, en los comienzos de su historia, concretamente en la campaña 1949/50. También en lo referente al fútbol base, el Arosa SC sacó grandes talentos, pasando por épocas muy buenas y por otras de transición. El momento actual es brillante, con equipos colocados en las mejores competiciones del fútbol base autonómico y con jugadores de muchísimo talento, que a buen seguro veremos a corto y medio plazo llamando a las puertas del primer equipo. El trabajo de cantera desde que Manolo Abalo llegó a la presidencia del club es indiscutible y la entidad arlequinada fue ganando terreno y peso a nivel autonómico, hasta convertirse en una de las más potentes de Galicia. Parece sencillo, pero la realidad es muy clara y llegar a conseguir un engranaje como el actual solo puede lograrse con mucha paciencia y con muchos años de esfuerzo detrás. El futuro está asegurado en Vilagarcía.



MEJOR CANTERA NO PROFESIONAL

CANTERA:	FUNDADO EN 1945
PRESIDENTE:	MANOLO ABALO
COMPLEJO PARA FÚTBOL BASE:	MANUEL JIMÉNEZ ABALO
NOMINADOS A MEJOR CLUB:	- AROSA SC - VAL MIÑOR NIGRÁN - CD CONXO SANTIAGO - URAL CF - BERTAMIRÁNS CF - VICTORIA CF
ESTADIO	A LOMBA
DATOS DESTACADOS	- CUENTA CON EQUIPO EN LAS PRINCIPALES CATEGORÍAS DEL FÚTBOL FORMATIVO, ES DECIR, DIVISIÓN DE HONOR JUVENIL, DIVISIÓN DE HONOR CADETE Y DIVISIÓN DE HONOR INFANTIL

PANADERÍA ANTUÍN

HORNO DE LEÑA Y DESPACHO DE PAN CON LARGA TRADICIÓN

SE HACEN ROSCAS, EMPANADAS CON DIFERENTES RELLENOS, PAN TRADICIONAL...



DE LUNES A DOMINGO DE 9:00 A 13:30
CURVELAS, 5 - CEA - 36617 - VILAGARCÍA DE AROUSA (PONTEVEDRA)

OFRECEMOS
SERVICIO
DE REPARTO
A DOMICILIO:
☎ 693 614 476
☎ 646 153 883



ESESTETICA AVANZADA SERVICIO SANITARIO



DEPILACIÓN LASER
FACIALES Y CORPORALES
APARATOLOGÍA
MADEROTERAPIA
MEDICINA ESTÉTICA

NUTRICIONISTA
FISIOTERAPIA
MICROBLANDING
LIFTING



Pide Cita
633 880 118

¡Síguenos!

📍 e.sesteticaavanzada

visítanos en nuestro centro en:

Alejandro Cerecedo, 8 Local 22 - 36600 - Vilagarcía de Arousa (Pontevedra)



TAPERIA



Comida casera, menú del día
tapas, raciones...

☎ 986 186 966

Mendez Núñez, 30 - 36600 - Vilagarcía de Arousa (Pontevedra)



ÓRBITA INFANTIL ESPERÁMOSTE!

Espazo pensado para fomentar a
IMAXINACIÓN, a CREATIVIDADE e a APRENDIZAXE.

TEMPO PARA XOGAR
TEMPO PARA ESTUDAR

Podes ler ~ Podes aprender
Podes xogar ~ Podes divertirte
Podes estudar

Nenas e nenos de 3 a 12 anos.
Todos os días de 16 a 20 horas.
En vacacións de 7.30 a 20 horas

Xogos populares HANUOKE
Baile MANUALIDADES
PSICOMOTRICIDADE COCIÑA
Festas infantís DEBUXO
GLOBOFLEXIA música e
Talleres movemento
CONTA CONTOS
Seguimento das tarefas escolares **E MOITO MÁIS...**



PROFESIONAIS

Órbita Infantil traballa sempre tendo presente o xogo educativo e a diversión de todos os rapaces e rapazas. Por iso contamos cos mellores profesionais, os máis entusiastas e mellor formados.

SERVIZOS

Cumpleanos personalizados.
Canguros a domicilio.
Apoio escolar.
Festas temáticas.
Animación para cumpleanos, vodas, comunións...
Servizo de MONITORES/AS para acompañamentos, coidados, organizacións...



MOITO MÁIS DO QUE IMAXINAS

Órbita Infantil
Pza de Chavián, 5 baixo
15220 Bertamiráns - AMES



Tel.: 605 822 304 - 677 555 748
www.orbitainfantil.com
info@orbitainfantil.com

35

ANIVERSARIO

SABORA

35 anos tostando no día

www.cafesabora.com



35 anos traballando para ter o mellor
café día a día.



RserL@n

SISTEMA DE RESERVAS ONLINE



Enlazado a **MenuL@n**,
RizoL@n o de maneira
independiente.

L@ndín
SOFTWARE

www.landin.es · landin@landin.es · 986 858 858





PAPELERÍA XAQUÍN
PRENSA E REVISTAS
MATERIAL DE OFICINA E AGASALLOS

☎ **981 599 451**

📷 @xaquinpapeleria 📘 Papelería Xaquín

🌐 www.papeleriaxaquin.com ✉ px@papeleriaxaquin.com

📍 Rúa Nova de Abaixo, 14 - 15701, Santiago de Compostela (A Coruña)



CENTRO DE ESTÉTICA AVANZADA



Contacta con nosotros:
981 51 04 96 / 660 729 010

📷 @esteticaage

Avenida de Santiago, 31 Arca · Pedrouzo (O Pino)



centro de belleza



salón orgánico

📷 @tonhopeluqueros

📘 Toño Peluqueros

☎ 981 51 12 25
663 07 17 87

Avda. de Lugo 19, bajo · 1 Arca - O Pino

RUA GALERA 24

P.C.L.R.
Peculiar

Puro Producto
A CORUÑA

RUA BARRERA 23

INTENSO

MAD 20.18

A CORUÑA

RUA GALERA 17

COMIDA QUE HABLA
EST-2021

charlatán

Coruña

A CORUÑA

RUA GALERA 21

Galera

ULTRAMARINOS

A CORUÑA

Diego: 639 472 184
Juan: 696 251 595

Rúa Perú, 1 Bajo
15142 Meicende
A Coruña



*Pintura
y decoración*



Restaurante
Carretas

NUESTROS PLATOS ESTRELLA

Arroz con Bogavante y zamburiñas

Paella marinera



**ESTAMOS ESPECIALIZADOS EN SERVIR
COMIDA TRADICIONAL GALLEGA Y ESPAÑOLA**
Podrás degustar una exquisita lamprea o una succulenta perdiz estofada en época de caza, o los mejores mariscos de las Rías Gallegas



Rúa das Carretas, 21 - 15705 Santiago de Compostela
Telf: 981 563 111
Carretas@restaurantecarretas.com

📘 RestauranteCarretas
📷 resturantecarretas
www.restaurantecarretas.com

JONATHAN BARREIRO DEMOSTRÓ SU POTENCIAL DE LA MANO DE UNICAJA BALONCESTO DE MÁLAGA

El Alero nacido en Cerceda consiguió levantar la Copa del Rey con el combinado andaluz



fundamentales en la escuadra andaluza.

En una entrevista en Onda Cero, el propio Jonathan Barreiro afirmaba estar muy contento en Unicaja y se mostraba ambicioso de cara a futuros retos:

"Se puede decir que he ido de menos a más, el club ha puesto mucho de su parte para sentirme cada año mucho más cómodo. Si un jugador se siente querido y arropado es más fácil que salgan las cosas".

"En lo que más he mejorado es en la parte de saber estar en la pista y en saber esperar mi momento sin frustraciones. Me he centrado en eso, en no pensar en mí mismo y sí más en el quipo y en sumar", señalaba.

MEJOR JUGADOR	
DEPORTISTA:	JONATHAN BARREIRO RODRÍGUEZ 1997 CERCEDA (A CORUÑA)
DEPORTE:	BALONCESTO
POSICIÓN:	ALERO
DEBUT EN ACB:	9 DE MARZO DE 2014
TRAYECTORIA:	ESCOLA BASKET XIRIA CB SANT-YUGO REAL MADRID BALONCESTO CLUB OURENSE BALONCESTO BASKET ZARAGOZA UNICAJA BALONCESTO DE MÁLAGA
CLUB ACTUAL:	UNICAJA BALONCESTO DE MÁLAGA
PALMARÉS:	CAMPEÓN COPA DEL REY DE BALONCESTO (2023)

Seguro que cuando Jonathan Barreiro comenzó a jugar al baloncesto en las categorías inferiores del Escola Basket Xiria de Carballo, soñaba algún día con levantar trofeos tan importantes como la Copa del Rey.

Por fortuna, los sueños se cumplen y a este alero de 27 años nacido Cerceda le tocó saborear el éxito el pasado mes de febrero del año 2023, cuando se impuso, junto a sus compañeros del Unicaja Baloncesto de Málaga, al Lenovo Tenerife en una final muy ajustada que terminó resolviéndose por un marcador de 80-83. Los asistentes al Palau Olímpic de Badalona jamás olvidarán ese vibrante encuentro que supuso una muestra más del crecimiento de Barreiro como jugador.

El gallego ha encontrado en Málaga su lugar. Allí llegó en 2021 y, desde entonces, ha ido aumentando su nivel hasta colocarse como uno de los pilares

Excavaciones y Transportes
LOSADA
MONTE SEQUEIROS BARRO PONTEVEDRA
TLF.869847534

- Excavaciones y movimientos de tierra
- Canalización hidráulica
- Demoliciones y derribos
- Construcción de zanjas



MONCHO FERNÁNDEZ: EL ALQUIMISTA DE LOS MILAGROS

El técnico del Obradoiro es historia viva del deporte gallego, estirando un relato de amor hasta el infinito y más allá.



MEJOR ENTRENADOR	
ENTRENADOR:	MONCHO FERNÁNDEZ VIDAL 19/09/1969 SANTIAGO DE COMPOSTELA
DEPORTE:	BALONCESTO
CLUB ACTUAL:	OBRA DOIRO CAB
LIGA:	ACB
APODO:	O ALQUIMISTA
TEMPORADAS EN EL CLUB:	14
TRAYECTORIA PROFESIONAL:	- GIJÓN BALONCESTO (AUXILIAR) - GIJÓN BALONCESTO - LECHE RÍO BREGÁN (AUXILIAR) - CLUB BALONCESTO LOS BARRIOS - CLUB BALONCESTO MURCIA - OBRA DOIRO CAB

La historia de amor entre Moncho Fernández y el Obradoiro CAB es eterna. Ya no se entiende el Obradoiro sin el alquimista de la Ponte Pedriña como capitán de un barco que navega con el mejor rumbo de su historia desde hace ya 14 temporadas. Llegó a la casa en el verano del 2010, ascendiendo al equipo a la Liga ACB en su primer curso y no saliendo de la élite desde entonces. Los milagros están a la orden del día cada campaña y con recursos limitados, el Obradoiro fue capaz de convertirse en un clásico de la élite del baloncesto nacional. Sacar partido a plantillas que en principio parecen muertas está solo a la altura de los grandes técnicos del continente europeo. Y es que el Obradoiro suele comenzar siempre irregular, con muchos cambios de un curso a otro, pero con el paso de las semanas siempre termina por rendir a un nivel elevadísimo. La pasada campaña realizó una de las mejores temporadas de su historia, finalizando en una undécima plaza que significó la clasificación para la previa de la Champions. El objetivo del presente curso es el habitual, es decir, la permanencia. Las cosas van más apuradas de lo previsto, pero a su vez, los de Moncho ya pasaron por el calendario más complicado de la segunda vuelta.



A DE QUINTELA
COMIDA PARA LEVAR

www.adequintela.es

Ven a conocernos y sorpréndete con nuestros sabores caseros, caseros.

RESERVA TU PEDIDO

696 804 860 660 647 053

ABIERTO DE MIÉRCOLES A LUNES
DE 10:30H a 15:30H

C/ MAGDALENA LOCAL 6, MILLADOIRO - AMES

Atmósfera Sport

WWW.CENTRODEPORTIVO.ES

CD
Centro Deportivo

ROPA DEPORTIVA DE LAS MEJORES MARCAS, FÚTBOL, BALONCESTO, RUNNING, MODA URBANA, FITNESS, ESQUÍ, SNOW, PATINAJE, DEPORTES DE AVENTURA, GIMNASIA RÍTMICA, TENIS, PÁDEL, ETC.

669 76 11 53 981 59 83 07 981 57 66 82 VENTAS@CENTRODEPORTIVO.ES
ÁREA CENTRAL, CENTRO COMERCIAL · SANTIAGO DE COMPOSTELA



Fermin Simal sl

MEJOR JUGADORA	
DEPORTISTA	RAQUEL CARRERA QUINTANA 2001 OURENSE
DEPORTE::	BALONCESTO
POSICIÓN:	ALA-PÍVOT
EDAD EN SU DEBUT PROFESIONAL:	17 AÑOS
TRAYECTORIA:	-RC CELTA ZORKA -ARASKI AES -VALENCIA BASKET
CLUB ACTUAL:	VALENCIA BASKET
PALMARÉS:	CAMPEONA LIGA FEMENINA (2023) CAMPEONA SUPERCOPA DE ESPAÑA (2023)



RAQUEL CARRERA, TODA UNA 'MVP'

La jugadora nacida en Ourense fue una de las grandes sensaciones del Valencia Basket y desde Estados Unidos no la pierden de vista

Con tan solo 22 años, Raquel Carreras ya conoce muy bien el sabor del éxito y lo que implica ser una de las jugadoras con mayor futuro del baloncesto femenino español.

Nacida en Ourense y enamorada de este deporte, Raquel Carreras firmó un año 2023 espectacular, brillando con luz propia en una plantilla plagada de enorme talento como es la del Valencia Basket, equipo con el que se proclamó campeona de la pasada edición de la Liga Femenina dejando huella.

Y es que la gallega consiguió ser la jugadora más valiosa en la final de una Liga que terminó yéndose para territorio valenciano. Pero la cosa no acabó aquí, puesto que a principios de la presente campaña 2023/2024,

Raquel Carreras también se colgó el galardón de MVP en la Supercopa. No hay dudas de que Raquel Carreras posee una calidad enorme y que su techo aún está muy lejos. Esta circunstancia la saben muy bien desde hace tiempo en Estados Unidos. De hecho, en 2021 el Atlanta Dream, club de la WNBA, la eligió en un histórico Draft en el que Carreras ocupó la decimoquinta posición. Nunca antes una jugadora española había logrado ser escogida antes de dicho puesto.

Por el momento, Raquel Carreras parece postponer su salto al baloncesto estadounidense para seguir cosechando éxitos en España, donde es profesional desde los 17 años y es una de las referentes de la selección absoluta, con la que debutó también allá por 2021.



Panadería
Martiñán

Panadería artesanal ubicada en la localidad de Vilalba. Panadería que elabora pan yempanadas con diferentes rellenos.

Dispone de servicio de reparto a domicilio.

982 510 251

✉ trastoylidia@gmail.com 📍 Panadería Martiñán

📍 **Martiñán, 18 - 27843 - Vilalba (Lugo)**





calidad & asesoramiento
profesional



MAQUINARIA, HERRAMIENTAS, BUZONES... FERRETERÍA EN GENERAL

C/ Verdillo, 13 - Bajo - 15100 Carballo

981 701 117 - 659 426 467 / ferreteriaaran@ferreteriaaran.com / www.ferreteriaaran.com

AHORA TAMBIÉN GRAN EXPOSICIÓN DE ARTÍCULOS EN:

Polígono de Bértoa - Rúa do Cobre. Parc. C6C - 15105 Carballo *Visítanos*



CARPINTERÍA VALDEZA S.L.U.

FABRICACIÓN Y MONTAJE DE TODO
TIPO DE CARPINTERÍA DE MADERA
DESDE LA REPARACIÓN MÁS SENCILLA
HASTA UNA REFORMA INTEGRAL

MÁXIMA PROFESIONALIDAD Y CALIDAD GARANTIZADA



CARPINTERIA INTERIOR Y EXTERIOR



**LOS MEJORES SERVICIOS A
NUESTROS CLIENTES**

- PRODUCTOS DE CARPINTERÍA
- FABRICACIÓN A MEDIDA
- MAQUINARIA ESPECIALIZADA
- MATERIALES DE ALTA CALIDAD

CONSÚLTENOS Y PIDA PRESUPUESTO SIN COMPROMISO

C/. Forno, nº 53-A • Cordeiro
36645 VALGA (Pontevedra)

Telf.. 986 56 44 31
valdeza@valdeza.es
www.valdeza.com

INIV
NITRUVAL, S.L.

TRATAMIENTOS INDUSTRIALES

C/. Forno, nº 53-A • Cordeiro
36645 VALGA (Pontevedra)
nitruval.slgestion@gmail.com

La Cabaña

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





MEJOR JUGADOR	
DEPORTISTA:	RODRIGO CORRALES RODAL 1991 CANGAS DE MORRAZO (PONTEVEDRA)
DEPORTE:	BALONMANO
POSICIÓN:	PORTERO
DEBUT COMO PROFESIONAL:	2014
TRAYECTORIA:	BM CANGAS FC BARCELONA BM HUESCA ORLEN WISLA PLOCK PSG MKB VESZPREM
CLUB ACTUAL:	MKB VESZPREM
PALMARÉS CON LA SELECCIÓN ESPAÑOLA:	CAMPEÓN DE EUROPA ABSOLUTO (2018 Y 2020)

RODRIGO CORRALES, UN AVENTURERO EN TIERRAS HÚNGARAS

El portero de Cangas de Morrazo también ha pasado por Polonia y Francia a lo largo de su exitosa carrera

La historia de Rodrigo Corrales es digna de ser contada, puesto que es un deportista al que no le ha temblado el pulso a la hora de emprender nuevos retos. De hecho, con tan solo 15 años, y habiéndose formado previamente en la cantera del Balonmano Cangas, decidió irse a la Ciudad Condal para formar parte de uno de los clubes más potentes del balonmano español y europeo: el FC Barcelona.

Allí permaneció desde 2009 hasta 2012, empapándose de conocimientos y adquiriendo experiencia para, acto seguido, marcharse a Huesca, desde donde dio el salto a Polonia.

El Orlen Wisla fue su primera aventura internacional, a la que le siguieron la del Paris Saint-Germain, en Francia, y la del Veszprém, en Hungría. Precisamente, a este último equipo llegó en 2020 y desde entonces se ha convertido en todo un ídolo para la afición gracias a sus grandes actuaciones bajo palos, las cuales han ayudado a los húngaros a levantar la Liga y la Copa el pasado año. Pero Rodrigo Corrales no ha sido un portero que solo ha cosechado éxitos a nivel de club, puesto que con la selección española también tiene el honor de haber logrado dos Campeonatos de Europa absolutos. El primero de ellos fue en 2018, mientras que el segundo llegó en 2020.

BAR ORELLA RESTAURANTE

VARIEDAD DE RACIONES TÍPICAS COMO OREJA, ZORZA, PULPO, CALAMARES, CHIPIRONES...

Martes a Sábado de 12:00 a 16:00 Y 19:30 a cierre
 Domingo de 12:00 a 16:00 · Lunes Cerrado

☎ **981 582 459**

📍 **Raiña, 21 – 15705 – Santiago de Compostela**



MEJOR JUGADORA	
DEPORTISTA:	ALICIA FERNÁNDEZ FRAGA 1992 VALDOVIÑO (A CORUÑA)
DEPORTE:	BALONMANO
POSICIÓN:	CENTRAL
TRAYECTORIA:	NARÓN BM PORRIÑO AULA CULTURAL DE VALLADOLID BERA BERA SAN SEBASTIÁN RAMNICU VLACEA RAPID BUCURESTI
CLUB ACTUAL:	RAPID BUCURESTI
TÍTULOS CON SU ACTUAL CLUB:	LIGA DE RUMANÍA (2022)

ALICIA FERNÁNDEZ, UN EJEMPLO DE LUCHA

La jugadora, que actualmente se encuentra en Rumanía, es una de las deportistas más laureadas de Valdoviño

Hablar de Alicia Fernández es hacer referencia a un ejemplo de lucha y constancia por conseguir alcanzar su meta más ansiada: jugar al balonmano al máximo nivel.

Natural de Valdoviño, Alicia dio sus primeros pasos en este deporte en el Narón. Sin embargo, con tan solo 15 años decidió abandonar su casa y poner rumbo a Valencia para continuar con su progresión y demostrar todo su talento.

Ya en tierras levantinas, la jugadora gallega confirmó todas las expectativas que había entorno a ella. Tanto fue así que a los dos años ya había debutado en la máxima categoría y recibió la llamada de la selección española juvenil. Tales

logros le valieron para regresar a casa y enrolarse en las filas del BM Porriño. Acto seguido, firmaría por el Aula Cultural de Valladolid.

Su carrera iba viento en popa, pero una lesión la frenó en seco. Sin embargo, Alicia Fernández tiró de garra y pundonor para superar aquel bache, volver a jugar a un gran nivel en el Bera Bera de San Sebastián y aterrizar en una de las competiciones más potentes del balonmano femenino como es la liga rumana. De hecho, actualmente continúa allí defendiendo los colores del Rapid Bucuresti, donde ya ha levantado un campeonato y ha jugado competiciones europeas.



**Autonomía, rapidez y eficacia
en todos nuestros servicios**

- ✓ Limpieza de Graffitis
- ✓ Seguros Anti-graffiti



Ctra. Ramalleira - Bertola - O Toxal, 5
36140 VILABOA (PONTEVEDRA)
Tel.: 986 109 456 - Alberto: 698 169 225
clinarte@clinarte.es - www.clinarte.com

QUIQUE DOMÍNGUEZ HACE SOÑAR A PAMPLONA CON EUROPA

El técnico pontevedrés cumple su cuarta temporada como entrenador del Helvetia Anaitasuna.

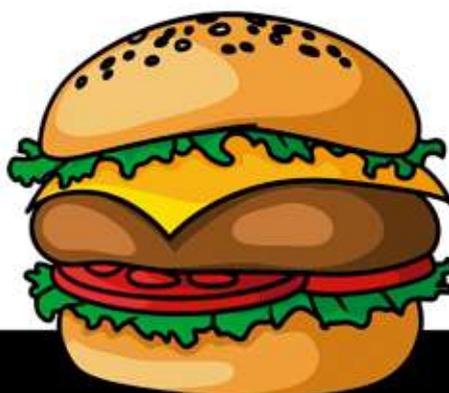
Quique Domínguez cumple su cuarta campaña como técnico del Helvetia Anaitasuna, conjunto que milita en la élite del balonmano nacional, es decir, en Liga Asobal. Los pamplonicos siempre estuvieron cómodos en la clasificación desde que Quique se hizo cargo del banquillo, ocupando la zona media de la tabla, a excepción del pasado curso, en el que estuvieron muy apurados para salvar la categoría, tras muchos problemas de lesiones. Finalmente, el equipo consiguió permanecer e incluso librar la promoción. La experiencia de uno de los mejores entrenadores de Europa fue clave para lograr salvar la situación. Mirando al curso actual, Anaitasuna es séptimo y ahora mismo se encuentra en la pelea por conseguir la clasificación para competiciones europeas, en este caso para la European League. La ilusión es grande en una ciudad que sabe bien lo que es el balonmano, pues no podemos olvidar que de Pamplona era el San Antonio, uno de los clubes más importantes de la historia del balonmano nacional y que en 2013 se vio obligado a anunciar su extinción por problemas económicos. Los blanquiazules fueron capaces de apuntarse hasta once títulos, incluyendo una Liga de Campeones.



MEJOR ENTRENADOR

ENTRENADOR:	QUIQUE DOMÍNGUEZ MUNAIZ 26/01/1969 PONTEVEDRA
CLUB ACTUAL:	HELVETIA ANAITASUNA
COMPETICIÓN:	LIGA ASOBAL
TRAYECTORIA:	- SD OCTAVIO - SD TEUCRO - MUDHAR HC - ATLÉTICO NOVÁS - HELVETIA ANAITASUNA
NOMINADOS A MEJOR ENTRENADOR:	- QUIQUE DOMÍNGUEZ (HELVETIA ANAITASUNA) - ISMAEL MARTÍNEZ (CONSERVAS ORBE RUBENSA BM PORRIÑO) - ANTONIO RAMA (BM GRANOLLERS)

RECUNQUIÑO 2



CEE, A CORUÑA

981747914 @CAFETERIARECUN

GRUPO PUENTEVEEA

Residencia Puenteveea

A 15 min. de Santiago



30 años al servicio de los mayores

- Servicio de Médico y enfermería
- Fisioterapia y Rehabilitación
- Podología
- Servicio Religioso
- Cocina Propia
- Animación Sociocultural
- Atención Psicología y Social
- Lavandería
- Análisis Clínicos y Sintrom



Tel.: 981 809 158

www.residenciapunteveea.com





DAVA TORRES, EL GRAN CAPITÁN DEL DEPORTIVO LICEO

El jugador coruñés forma parte del club de forma ininterrumpida desde 2015 y es uno de sus máximos goleadores históricos

No es fácil alcanzar el máximo nivel en una disciplina deportiva, al igual que tampoco es sencillo convertirte en uno de los máximos exponentes del club de tu tierra. Sin embargo, existen casos en los que ambas situaciones acaban llegando a concretarse. David Torres Pastoriza, más conocido como Dava Torres, es un claro ejemplo de ello.

Tras destacar en el Cerceda y el Club Patí Vic., donde consiguió conquistar la Copa del Rey, el jugador coruñés regresó al HC Liceo en el año 2015. Sin duda, su reto no era otro que asentarse en el club que le formó en primer lugar. Afortunadamente, Dava cumplió con creces su misión.

Desde su vuelta, ha conseguido vestir la camiseta verde de forma ininterrumpida, logrando éxitos como la OK Liga levantada en 2022, la Copa del Rey cosechada en 2021 o las tres Supercopas ganadas en 2016, 2018 y 2021.

Este largo trayecto, plagado de momentos de enorme alegría, también le ha servido a Dava para convertirse en uno de los máximos goleadores de un Liceo en el que tiene el honor de ser capitán.

Es más, la confianza en Dava Torres por parte de la escuadra gallega es tal, que recientemente se ha conocido que ambos amplían su compromiso hasta el año 2027.

MEJOR JUGADOR	
DEPORTISTA:	DAVID TORRES PASTORIZA 1994 A CORUÑA
DEPORTE:	HOCKEY PATINES
AÑO DEL DEBUT EN OK LIGA:	2013
TRAYECTORIA:	CP CERCEDA CLUB PATÍ VIC. HC LICEO
CLUB ACTUAL:	DEPORTIVO LICEO
PALMARÉS:	OK LIGA (2022) COPA DEL REY (2015 Y 2021) SUPERCOPA DE ESPAÑA (2016, 2018 Y 2021)



A DO CUÑADO

Cervecería - Restaurante

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







UNA INOPORTUNA LESIÓN DEJÓ A MARÍA SANJURJO SIN EUROPEO

La coruñesa brilló en un año 2023 en el que también comenzó nueva experiencia en las filas del CP Fraga.

Es una de las mejores jugadoras del panorama nacional y cada año que pasa se encarga de demostrarlo sobre la pista. En el 2023 no fue la excepción, primero terminando el curso 2022/2023 en las filas del HC Liceo, para posteriormente pasar al CP Fraga, tras deshacer el Liceo la sección femenina, tras los problemas económicos sufridos durante varios años. Las aragonesas estuvieron muy vivas para hacerse con una de las grandes de la OK Liga, pues el acuerdo ya fue oficial a mediados del pasado mes de mayo. Fue una pena, pues posteriormente surgió el proyecto del HC Co-

ruña Femenino y quizás la herculina no hubiese tenido que abandonar su ciudad para poder brillar en la élite e incluso pelear por cotas mayores.

SE PERDIÓ EL PASADO EUROPEO POR UNA LESIÓN

No tuvo fortuna María a finales del pasado año, pues en uno de los últimos entrenamientos con la Selección Española antes del Campeonato de Europa cayó lesionada. Tras realizarle pruebas, los servicios médicos detectaron una lesión ligamentosa, que le impidió estar con sus compañeras sobre la

J. REDONDO, S.L.
 REPARACIÓN INTEGRAL DEL AUTOMÓVIL
 TALLER MULTIMARCA - VENTA DE VEHÍCULOS
 WWW.TALLERESJREDONDO.COM

C/ Agro das Mozas nº 32
 15230 OUTES (A Coruña)
 jredondoutes@gmail.com
 jredondo@ercs.es

EURO REPAR
 CAR SERVICE

981 850 381
 616 342 915
 Redondo: 654 550 515
 Martín: 685 963 523

Floristería Álvarez

C / Principal N° 38. MASIDE(Ourense)
 TEL.: 692 383 010
 Bodas Y Eventos

KING'S ROAD SW3
 SCHOOL OF ENGLISH

¡¡¡APRENDE INGLÉS!!!

- PROFESORA NATIVA
- CLASES ONLINE
- CLASES EN GRUPOS REDUCIDOS
- CLASES PERSONALIZADAS
- TODOS LOS NIVELES Y EDADES
- PREPARACIÓN PARA TODOS LOS EXÁMENES OFICIALES
- TRADUCCIONES

C/ Monasterio de Caaveiro n.º 38, bajo, 15010 A Coruña
 Tlf.: 981 908 308 · 622 548 273
 info@kingsroadschoolofenglish.com · www.kingsroadschoolofenglish.com

cancha. El combinado dirigido por Ricard Muñoz levantó el título en Olot y allí pudimos ver a María celebrando el éxito de igual manera. Las jugadoras de la Selección salieron a la cancha con camisetas para darle apoyo en el encuentro inaugural.

EL CP FRAGA SE ESTÁ CONVIRTIENDO EN GALLO

El Club Patín Fraga es uno de los equipos que más ha crecido en España en los últimos años y en la actualidad pelea de tú a tú por el título de la OK Liga. En la fase regular perdió tan solo un encuentro en las primeras quince citas y los Palau de Plegamans, Vila-Sana o Telecable tienen un invitado más a la fiesta para llegar a la primera plaza y salir con ventaja de cancha de cara a las eliminatorias finales. Las aragonesas estuvieron también en la previa de la Champions y lograron la clasificación, con lo que se encuentran jugando la fase de grupos en busca del billete para cuartos de final. La clasificación para la fase final de la Copa de la Reina también es un objetivo que alcanzaron al término de la primera vuelta de la liga.

DOCE GOLES EN LA CAMPAÑA ACTUAL

María Sanjurjo es una de las máximas artilleras de la competición de la regularidad, tras anotar doce goles en quince encuentros. La coruñesa es la segunda jugadora que más marca de su equipo, tan solo superada por otra ex liceista como la argentina Adriana Soto.

SEGUNDO PERIPLO FUERA DE A CORUÑA

La experiencia de María en el CP Fraga es su segunda fuera de A Coruña. Anteriormente ya había jugado tres temporadas en uno de los clubes más laureados del país como el Telecable Gijón, rechazando seguir allí ante el proyecto que iniciaba el Liceo en la élite. En tierras asturianas ganó la Copa de la Reina y pasó el examen definitivo para convertirse en una de las mejores jugadoras de nuestro país.

CAMPEONA DEL MUNDO EN EL AÑO 2019

Uno de los éxito de más relevancia de María Sanjurjo fue el cosechado en el año 2019, ya que levantó el Campeonato del Mundo en los World Roller Games disputados en Barcelona. Y además lo hizo siendo protagonista máxima, anotando dos goles en la final contra Argentina, incluyendo el definitivo, que terminó de asegurar el título para las nuestras (8-5).



MEJOR JUGADORA	
DEPORTISTA:	MARÍA SANJURJO 23 AÑOS A CORUÑA
INTERNACIONAL:	SELECCIÓN ESPAÑOLA
CLUB ACTUAL:	CLUB PATÍN FRAGA
CANtera:	HC LICEO
INICIOS EN EL HOCKEY:	DOMINICOS, PASANDO MUY PRONTO A LA CANtera DEL HC LICEO.
TRAYECTORIA SENIOR:	- HC LICEO - TELEcABLE GIJÓN - HC LICEO - CP FRAGA
PALMARÉS	- CAMPEONA DEL MUNDO CON ESPAÑA (BARCELONA, 2019) - COPA DE LA REINA CON TELEcABLE GIJÓN (REUS, 2019)



Pontenova, 4
 Vimianzo (A Coruña)
 oficina@funerariasanvicente.es
 www.funerariasanvicente.es



EDU CASTRO Y UNA VIDA LIGADA AL HOCKEY PATINES

El entrenador vigués lleva más de 18 años en un Barça donde acumula 19 títulos

MEJOR JUGADORA	
ENTRENADOR:	EDU CASTRO 1966 VIGO
DEPORTE:	HOCKEY PATINES
FUNCIÓN:	ENTRENADOR
TRAYECTORIA:	VILAFRANCA NOIA FREIXENET FC BARCELONA
CLUB ACTUAL:	FC BARCELONA
PALMARÉS:	OK LIGA (2017/18 - 2018/19 - 2019/20 - 2020/21 - 2022/23) LIGA EUROPEA (2017/18) COPA DEL REY (2017/18 - 2018/19 - 2021/22 - 2022/23) COPA INTERCONTINENTAL (2018/19) COPA CONTINENTAL (2018/19) SUPERCOPA DE ESPAÑA (2017/18 - 2020/21 - 2022/23) LIGA CATALANA (2018/19 - 2019/20 - 2020/21 - 2021/22)



Hablar de Edu Castro es hacer referencia a toda una institución en el mundo del hockey patines y, en especial, de esta sección deportiva dentro del engranaje de una institución de la magnitud del FC Barcelona. El técnico gallego, natural de Vigo, llegó al a la disciplina azulgrana en el año 2005, tras una trayectoria que le permitió acumular una dilatada experiencia en categorías base e incluso dar el salto a la OK Liga, puesto que dirigió al Vilafranca y ejerció las labores de segundo técnico en el Noia durante dos etapas diferentes. Ya en la campaña 2011/2012, se convirtió en entrenador del combinado júnior culé, logrando una serie de éxitos a nivel regional y nacional. Previamente, en el curso 2010/2011, ya había dado el salto al primer equipo convirtiéndose en la mano derecha de Ferran Pujalte. A partir de ahí, alternó la función de segundo entrenador con la de secretario técnico en el área de formación. Finalmente, en junio de 2017, el Barça le propuso sustituir a Ricard Muñoz y posicionarse como entrenador principal, reto que Edu Castro no dudó en aceptar y que le permitió labrar un amplio y extenso camino que ha traído consigo un reguero de títulos entre los que destacan 5 OK Ligas y 1 Liga Europea.



Pirotecnia R. RESÚA, S.L

DALE UN TOQUE DE COLOR A TU BODA

DISPONEMOS DE TODO TIPO DE ARTIFICIOS Y EFECTOS

PRESUPUESTO PERSONALIZADO Y ADAPTADO A SUS NECESIDADES



Fabrica / Almacen / Oficinas: Lg. Monte Deira - Pedroso - Vilariño
 15991 Cespón - BOIRO - A CORUÑA

Comerciales: 629 75 54 05 / 629 75 54 06 / 630 049 848
 info@pirotecnariardoeusa.com
 Teléfono Fijo: 881 006 146



GONZABA

CHULETON Y PEIXE
A BRASA
DESDE 1976

Carballo · 📞 617 76 50 37



Santiago · 📞 981 59 48 74

Reserva tu mesa
carta@asadorgonzaba.com

A Coruña
📞 981 26 19 16





**Todo tipo de trabajos en pladur, cornisas,
colocación de techos desmontables,
trabajos de insonorizaciones, pinturas**

 **696 744 727**

 **javierlisteescayolas@gmail.com**

 **Costa Grande, 8 - MILLADOIRO - 15895
Ames (A Coruña)**



CYS HISPANIA

CONSTRUCCIONES Y SERVICIOS

 **617 480 793**

 **info@cyshispania.com**

 **República de El Salvador, 4 Bajo - 15701
Santiago de Compostela
(A Coruña)**



RUBI LEMOS A POR EL RETO DE VESTIR LA CAMISETA DEL INTER

El gallego se convirtió en 2022 en una de las grandes incorporaciones del club más laureado del fútbol sala español

MEJOR JUGADOR	
DEPORTISTA:	RUBI LEMOS 1987 SANTIAGO DE COMPOSTELA (A CORUÑA)
DEPORTE:	FÚTBOL SALA
POSICIÓN:	ALA
TRAYECTORIA:	LOBELLE DE SANTIAGO ASPIL VIDAL RIBERA NAVARRA O PARRULO FERROL LEVANTE UD MOVISTA INTER FS
CLUB ACTUAL:	MOVISTAR INTER FS
PALMARÉS:	SUPERCOPA DE ESPAÑA (2010)

El pasado 29 de diciembre de 2022, el Movistar Inter FS anunciaba la incorporación de Rubi Lemos, tras pagar la cláusula de rescisión de su contrato con el Levante. De este modo, el jugador nacido en Santiago de Compostela se unía a las filas de uno de los clubes más laureados del fútbol sala español y europeo.

Lemos se crio en los equipos base del mítico Lobelle de Santiago, club que le permitió debutar en la máxima categoría y donde se mantuvo durante 4 temporadas, antes de dar el salto al Aspil Vidal Ribera Navarra. Acto seguido, ya en el curso 2018/2019, paso por las filas del O Parrulo Ferrol para terminar recalando en el Levante UD, equipo en el que dejó muy buenas sensaciones que le valieron para firmar por un club de la talla del Inter FS. Así expresaba el propio Rubi, en una entrevista a 'La Voz de Galicia', lo que significaba para él este nuevo paso en su carrera:

"Llevo muchos años jugando y firmar con el Inter me hace sentir como si empezase ahora de nuevo en este deporte. Estoy muy feliz y contento. Llegar a este equipo es para mí una gran responsabilidad. Quiero seguir mejorando y aprendiendo en el mejor club del mundo".

Desde su llegada, Lemos siempre ha tenido muy claro que su objetivo es levantar un título con el combinado interista, algo que tuvo muy cerca en la edición de la Copa de España celebrada el pasado curso, donde Inter caería a manos de Jaén.

PANADERÍA «O CORNECHO»

Especialidades: Pans artesáns e Empanadas



Rúa Presidente Salvador Allende, Baixo 2 - 15705 - Santiago de Compostela

f PanaderiaCornecho

📞 981 564 230

ANTÍA PÉREZ, DE VIGO A CONQUISTAR EUROPA

La jugadora gallega, que milita en las filas del Burela FS, se proclamó campeona del viejo continente con la selección española absoluta

MEJOR JUGADORA	
DEPORTISTA:	ANTÍA PÉREZ GARCÍA 2000 VIGO
DEPORTE:	FÚTBOL SALA
POSICIÓN:	ALA-PÍVOT
TRAYECTORIA:	VERÍN FSF OURENSE ENVIALIA POIO PESCAMAR SALA ZARAGOZA BURELA FS
CLUB ACTUAL:	BURELA FS
PALMARÉS:	1 LIGA (22/23) 2 COPAS DE LA REINA (16/17 Y 22/23) 2 SUPERCOPAS DE ESPAÑA (22/23 Y 23/24) 1 SUBCAMPEONATO DE COPA DE LA REINA (19/20) 1 SUBCAMPEONATO SUPERCOPA DE ESPAÑA (20/21) 2 COPA XUNTA (15/16 Y 22/23) 1 EUROCOPIA (2023)



Si amas el fútbol sala, te dedicas a ello en cuerpo y alma y además has nacido en tierras gallegas, seguro que uno de tus objetivos es vestir la camiseta de clubes como el CD Burela FS. Pues bien, Antía Pérez ha logrado tal misión y, por si fuera poco, ha firmado un 2023 espectacular con su club y con la selección.

Nacida en Vigo, Antía comenzó su carrera en las categorías inferiores del Ourense Envialia, pasó por el Poio Pescamar y, posteriormente, acabaría aterrizando en el Sala Zaragoza para demostrar que era una de las jugadoras con más proyección dentro del fútbol sala femenino español.

Tal circunstancia no pasó desapercibida para un Burela que decidió fichar a Antía Pérez en agosto de 2022. A partir de entonces, los éxitos no han parado de sucederse.

Con Burela, Antía ha conquistado un título de Liga, una Copa de la Reina y dos Supercopas de España; lo que demuestra que la unión entre jugadora y club ha sido inmejorable.

Pero el 2023 le tenía preparada otra gran alegría a la jugadora viguesa: la Eurocopa celebrada el pasado mes de marzo. En ella, España se impuso por 1-5 a Ucrania en la gran final, lo que permitía a Antía Pérez levantar su primer título como campeona del viejo continente.

CASTI CONSTRUCCIONES

Construyendo Futuro

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



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



LIVING sports.es

SPONSOR TÉCNICO OFICIAL C.D.BURELA F.S.



SOLUMAD
S A L N E S
Soluciones en madera

FABRICACIÓN, VENTA E INSTALACIÓN DE TODO TIPO DE ELEMENTOS DE CARPINTERÍA DE MADERA Y DERIVADOS.

PUERTAS A MEDIDA, ARMARIOS Y VESTIDORES, MUEBLES DE COCINA Y BAÑO, MUEBLES A MEDIDA, PASAMANOS ...



☎ 659 690 827 ☎ 659 691 739 ✉ info@solumad.es 📍 Cova de Pazos, 15 B - NOALLA - Sanxenxo (Pontevedra)



MORENÍN: "ESTOY MUY A GUSTO EN EL CLUB Y EN LA CIUDAD"

El técnico olívico está triunfando a lo grande en el Torreblanca Melilla de Primera División.

Gonzalo Iglesias, más conocido en el mundo del fútbol sala como "Morenín", es el técnico del Torreblanca Melilla, una de las grandes revelaciones de la pasada campaña en la Primera División Femenina y que en el curso actual está volviendo a situarse entre los mejores equipos del país. El técnico olívico está muy a gusto en la casa y en las próximas fechas podría anunciarse incluso su renovación por un curso más.

EXPERIENCIA EN MELILLA

"Bueno, bien. A ver, siempre lo cuento, al final parece que te cuesta venir a una ciudad como Melilla, porque estás lejos, en África, en otro continente, pero yo siempre fui muy aventurero, tomás la decisión y a la aventura. La temporada pasada fue un poco extraña, con muchos altibajos, sobre todo

porque tuvimos hasta tres lesiones de gravedad de jugadoras muy importantes. Pese a todo, creo que nos sobrepusimos muy bien y realizamos una buena temporada. Jugamos la final de la Supercopa contra Burela y en la Copa de la Reina perdimos por penaltis ante otro gallo como Futsi Navalcarnero, no tuvimos mucha suerte en el sorteo. En Liga nos metimos en el play off y nos tocó nuevamente Futsi y perdimos en la prórroga del tercer partido. Hicimos una muy buena temporada, más aún viendo todo lo que nos fue sucediendo durante los meses. Al final, decidí renovar aquí, casi no hicimos fichajes, solo se incorporó Silvia Agüete y perdimos solo a Viky, con lo que el bloque es el mismo. Comenzamos la pretemporada muy tarde, prácticamente solo tuvimos un par de semanas, pues tuvimos muchos problemas de visados, costó mucho el comienzo de liga, a parte de que tuvimos



REFORMAS INTEGRALES

ALBAÑILERÍA · FONTANERÍA · ELECTRICIDAD
· PINTURA · CARPINTERÍA

☎ 881 107 217 ☎ 609 425 648

📍 Tr. de Montouto, 49 Bloque 1 Bajo A
15886, Teo (A Coruña)

www.serbafer.com

MANTENIMIENTO E INSTALACIÓN
CONTRA INCENDIOS
ALARMAS CCTV



☎ 664 410 649 ☎ 881 107 217

✉ serbafer@serbafer.com



un calendario difícil, pero a día de hoy el equipo anda muy bien, llevamos nueve jornadas sin perder, ganando ocho partidos, estamos en la fase final de la Copa de la Reina y sobre todo el equipo transmite buenas sensaciones. Esperamos ir a más y por qué no soñar en grande. Al final, el sueño de todos los clubes de arriba es ganar a Burela y ojalá podamos ser nosotras las que lo podamos conseguir y dar una sorpresa en Liga o en Copa de la Reina".

TORREBLANCA COMO CLUB

"Es un club muy familiar, en ese sentido yo sí que me he sentido muy arropado desde el principio, la gente estuvo muy pendiente de mí, de que estuviera a gusto, de que me sintiese como en casa en la ciudad, etc. La verdad es que yo soy una persona bastante extrovertida, cada vez estoy más asentado y la verdad es que estoy muy satisfecho con esta experiencia. Torreblanca como club aún tiene cosas que mejorar, como es lógico, piensa que hace solo cuatro años aún estaba en Segunda División. El club fue dando pasos, tenemos una primera plantilla en la parte alta de Primera División, con un cuerpo técnico que tenemos que intentar que pueda ser un poco más profesional en los próximos años, esté yo aquí o no, pero creo que se debe tender a mejorarlo y a profesionalizarlo más, siempre que se pueda y los recursos den, evidentemente. Luego, tenemos un equipo en Segunda División, categoría nacional también, del que intentamos nutrirnos en cada entrenamiento casi, y luego aquí sí que hay mucha base de jugadoras de Melilla, hay otro equipo en Tercera de la ciudad, equipo cadete, hay fútbol-11 también, etc. Más o menos esta es la estructura del club y del fútbol sala femenino de la ciudad. Yo estoy muy a gusto tanto en Torreblanca como en la ciudad de Melilla".

LAS OFERTAS DE CARA AL PRÓXIMO CURSO

"Alguna oferta siempre hay, ahora tengo la suerte de tener representante, yo siempre tuve buen mercado en Francia y de vez en cuando se ponen en contacto conmigo clubes de forma directa. A día de hoy con Torreblanca no hemos hablado de la renovación, pero sí que es cierto que yo creo que las dos partes estamos contentas y aunque yo soy de los que piensan que los ciclos se acaban, aquí en Torreblanca pienso que no está acabado, ya que estamos forjando y consolidando cada vez más y más el modelo de juego y la plantilla y un año más pienso que debería darse aquí. Ya te digo, no hemos hablado, sí que hablas de fichajes, de jugadoras, tengo muy buena sintonía con la gente, con el presi, y hablamos de muchas cosas, yo le aconsejo cosas, el me expone las suyas y como uno está a gusto aquí, pues yo creo que podría darse el seguir aquí".



MEJOR ENTRENADOR

ENTRENADOR:	GONZALO IGLESIAS ALONSO "MORENÍN" 21/01/1971 VIGO- AFINCADO EN OURENSE
CLUB ACTUAL:	MSC TORREBLANCA FS
COMPETEICÓN:	PRIMERA DIVISIÓN FEMENINA
TRAYECTORIA:	- OURENSE FS - CD OURENSE - PONTE OURENSE - POIO PESCAMAR - AZKAR LUGO (TÉCNICO AUXILIAR Y RESPONSABLE DE LA BASE) - POIO PESCAMAR - UJS TOULOUSE - CAEN GUERINIERE FUTSAL - OURENSE ENVIALIA - TORREBLANCA MELILLA
TÍTULOS	CAMPEÓN DE LIGA D2 (UJS TOULOUSE)



XELA DARÁ EL SALTO A LA NORTH CAROLINE STATE UNIVERSITY

La atleta se comprometió a finales del pasado verano con la actual campeona de cross en la NCAA.

El año 2024 será el del gran salto de una de las mayores promesas del atletismo español hacia la North Caroline State University. Nos estamos refiriendo a Xela Martínez, una todoterreno, capaz de brillar en diferentes pruebas, como demuestra cada curso desde hace ya muchos años. Con 18 años recién cumplidos, su progresión no tiene techo y en tierras americanas tendrá por objetivo terminar de pulir todas sus grandes cualidades para llegar a la élite. El pasado mes de diciembre acudió al Campeonato de Europa sub 20 de cross con la Selección Española y con 17 años en ese momento ya fue capaz de alcanzar el puesto 63, siendo la cuarta mejor española en la cita. El combinado nacional finalizó en undécima plaza por equipos.

Pero no fue la del Europeo la mejor actuación de Xela, pues la lucense finalizó el Mundial sub 20 de cross, que se celebró en Bathurst (Australia) en febrero de 2023, en el puesto 22, siendo la mejor europea compitiendo con talentos hasta tres años mayores que ella. Para llegar al Mundial Sub 20, Xela se ganó la plaza en el Cto. de España, en donde se hizo con la medalla de plata en categoría sub 18. Más allá del cross, en 2023 destacan otros éxitos, como el oro que cosechó en el Nacional sub 18 en la prueba de 3000 m.



MEJOR ATLETA FEMENINA SUB 23

ATLETA:	XELA MARTÍNEZ 25/01/2006 NATURAL DE LUGO
CLUB ACTUAL:	ATLÉTICA LUCENSE
DELEGACIÓN	LUGO
ESPECIALIDAD:	800 M, 3000 M, CROSS...
FUTURO DEPORTIVO	NORTH CAROLINE STATE UNIVERSITY
POSIBLE FUTURA ENTRENADORA	LAURIE HENNES
PRINCIPALES LOGROS EN 2023	- PLATA EN EL CAMPEONATO DE ESPAÑA DE CROSS SUB 18 - ORO EN EL CAMPEONATO DE ESPAÑA SUB 18 EN LA PRUEBA DE 3000 M - PARTICIPACIONES DESTACADAS EN EL MUNDIAL SUB 20 Y EN EL EUROPEO,

**Panadería
M. COBOS**



☎ 981 620 973

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

ESPECIALIDADES:

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

**Cierres
Metálicos**

e.v.p.

CARLOS VEIGA PÉREZ
carlosveigaperez1@gmail.com

**Canchas de tenis y fútbol • Fincas
Piscinas • Perreras**

Rúa Salvia, 1-2º • 27003 LUGO • T: 982 203 059 / 649 315 107

**Suministros
Médicos
Clínicos**

C/Sierra Gañidoira, 24 - Bajo

Ortopedia Técnica
Equipamiento Médico
Sube Escaleras y Elevadores
Sillas de Ruedas y Ayudas Técnicas
Plantillas y Calzado Ortopédico

T. 982 210 360

suministrosmc@gmail.com www.suministrosmedicosclinicos.com





MEHDI NABAQUI: UNA PROGRESIÓN QUE NO SE FRENA PESE A LAS TRABAS

Los trámites para conseguir la nacionalidad duran ya años, pese a vivir en A Estrada casi desde la cuna.



Es una verdadera promesa del atletismo nacional y no para demostrarlo a cada año que se va sucediendo, eso sí, la injusticia más absoluta hace que siga sin nacionalidad española, lo nunca visto, pues son ya muchos años los que duran los trámites y eso que lleva afincado en A Estrada casi desde la cuna. Hablamos de Mehdi Nabaoui, un gallego más, pero que acude a Campeonatos de España sin la opción de poder optar a conseguir medalla desde que superó la edad sub 18.

Centrándonos en lo meramente deportivo, Mehdi pasa por un momento de forma magnífico y en el final del año 2023 lo demostró nuevamente, ganando la Pedestre de Santiago o la Sin Son 10k. El 2024 no comenzó de manera diferente, pues se apuntó el título en el Campeonato Gallego de campo a través, donde terminó con molestias, lo que puso en duda su participación en el Gallego en la prueba de los 3000 metros. Finalmente pudo acudir y revalidó el título en las instalaciones de Expourense con una marca de 8:09.21, superando a Pablo Bocelo y Carlos Porto. Su siguiente gran reto es bajar de los 7:50, algo para lo que entrena sin descanso hasta seis días cada semana.

MEJOR ATLETA MASCULINO SUB 23

ATLETA:	MEHDI NABAQUI 30/01/2002 NACIÓ EN MARRUECOS NATURAL DE A ESTRADA
CLUB ACTUAL:	CLUB ATLETISMO SANTIAGO
FORMADO EN:	CLUB DEPORTIVO SAN PAIO
TRAYECTORIA	- CLUB DEPORTIVO SAN PAIO - PLAYAS DE CASTELLÓN - ORIENTE ATLETISMO - CLUB ATLETISMO SANTIAGO

Carpintería y montajes

Galicarpi S.L



Avda Coruña, 55
15123 CAMARIÑAS (A Coruña)

611 07 70 22

montajesycarpinteriagalicarpi@gmail.com

cenor

electrodomésticos

Edelec

A Estrada

#yocomproenmibarrío



PODOLOGIA LUCIA GOMEZ RIVAS

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

QUIROPODOLOGÍA - ESTUDIO DE LA PISADA - CIRUGÍA UNGUEAL

604 00 91 97 podologialuciagomezrivas@gmail.com

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

www.podologia-lucia-gomez-rivas.webnode.es



O Chanto

Restaurante de cocina tradicional ubicado al lado del Área de Recreo O Chanto. Dispone de piscinas municipales, pistas de diferentes deportes y playa fluvial.

Ofrece **menú del día, medio menú, tapas y raciones, pizzas, pastas frescas y variedad en carnes y pescados.**

 **686 804 525**

 Parque O Chanto, s/n
27600 - Sarria (Lugo)

 *Restaurante O Chanto*



NOGUEROL

Construcciones y Reformas

Empresa dedicada a la realización de construcciones y reformas, así como rehabilitación de viviendas, tejados y fachadas, construcción de cierres y jardines, techos y tabiques en escayola y pladur.

 **686 335 843**

Rúa dos Carrís, 13 1º B - A Valenzá - 36890 - Barbadás



HOSTAL Y RESTAURANTE EN MUIMENTA
CON PRECIOS EXCELENTES EN CARTAS Y HABITACIONES



 Horario de bar: 6:30 a 23:00 horas (Cerramos Miercoles y Domingo)

 Horario de cocina: 12:30 a 15:00 y de 19:30 a 22:30

 Telf: 982 528 069 Telf: 622469776  Rúa Valmaior, 20, Muimenta, Lugo

 restauranteanllo@hotmail.com  www.hostalrestauranteanllo.es

Carpintería Togonal

Carpintería de madera desde hace más de 30 años

Sino, 47 bajo - 15405 Ferrol (A Coruña)

 **636 203 911** www.carpinteriatogal.es

Tapicería Amil

667 553 229
amiltapiceria@gmail.com

Estrada Xeral de Doso, 208 - 15597 - Narón

- Tapizados artesanales
- Mobiliario para hostelería
- Cortinaje y decoración
- Variedad de telas y complementos
- Fabricación de sofás a medida
- Restauración
- Retapizados
- Tapizado de coches, sofás, butacas, tresillos, sillas y cabeceros

MARMOLES ADRIO S.L.

Plóigono Ind. Louzaneta (Ctra. de Friol)
 Nave, 8 - As Arieiras - 27297 LUGO
 Tel: 982 251 777 - Fax: 982 242 056 - M: 626 750 362
 Ctra. N-VI Km.486 - Gomeán (Corgo) • Tel: 982 302 345
info@marmolesadrio.es • www.marmolesadrio.es

COUSAS

TEXTIL REGALOS
 LIBRERÍA JARDINERÍA

TODO AL MEJOR PRECIO

Tel. 982 310778
libreria_cousos@hotmail.com
 Avda. Terrachó, 84 - CASTRO RIBERAS DE LEA

JRL

PINTURA Y DECORACIÓN

Avda. da Coruña, 301 - 1C
 27003 LUGO • Tel **662 683 233**
monchitolorenzo@hotmail.com



MEJOR ATLETA MASCULINO

DEPORTISTA:	ADRIÁN BEN MONTENEGRO 1998 VIVEIRO (LUGO)
DEPORTE:	ATLETISMO
MODALIDAD:	800 METROS
CLUB ACTUAL:	CLUB ATLETISMO ADIDAS
PALMARÉS:	BRONCE CAMPEONATO DE EUROPA SUB-20, 1500 METROS (2017) ORO CAMPEONATO DE EUROPA EN PISTA CUBIERTA, 800 METROS (2023)

ADRIÁN BEN, PROTAGONISTA DE UNA CARRERA INOLVIDABLE

El atleta de Viveiro se proclamó campeón de Europa en Estambul en la prueba de 800 metros en pista cubierta

Desde muy pronto, Adrián Ben demostró que iba a ser un atleta muy a tener en cuenta. De hecho, ya en 2017 consiguió un bronce en el Campeonato de Europa sub-20 en la prueba de 1500 metros.

Dos años más tarde, conseguiría participar en el Campeonato Mundial Absoluto, esta vez en la prueba de 800 metros, consiguiendo colarse entre los finalistas y certificar un meritorio sexto puesto. Este sería el comienzo de un idilio que el deportista natural de Viveiro mantiene con esta distancia. De hecho, fue un paso más allá en los Juegos Olímpicos de Tokio, celebrados en 2020, terminando en quinta posición.

Pero la gran alegría llegaría el pasado mes de marzo, cuando se proclamó campeón de Europa de 800 metros en pista cubierta en la ciudad turca de

Estambul, tras acabar primero en una carrera en la que tuvo que remontar desde la última plaza para imponerse al sprint y por tres milésimas. Su tiempo definitivo fue de 1:47.34.

Después del éxito logrado, el propio Adrián Ben no dudó en mostrar su alegría, al mismo tiempo que analizaba la brillante carrera que acababa de completar:

"He salido con fuerza. Vi que el resto salía muy fuerte. Intenté no ponerme nervioso porque hubo muchos toques en la carrera. A falta de 300 metros me frené, pero pensé que o me ponía delante o se acababa todo. A falta de cien metros me vi segundo y como era mi sueño tener una medalla internacional di todo. Ser campeón de Europa es un sueño".

REFORMAS

PINTURA Y DECORACIÓN

CARLOS VARELA

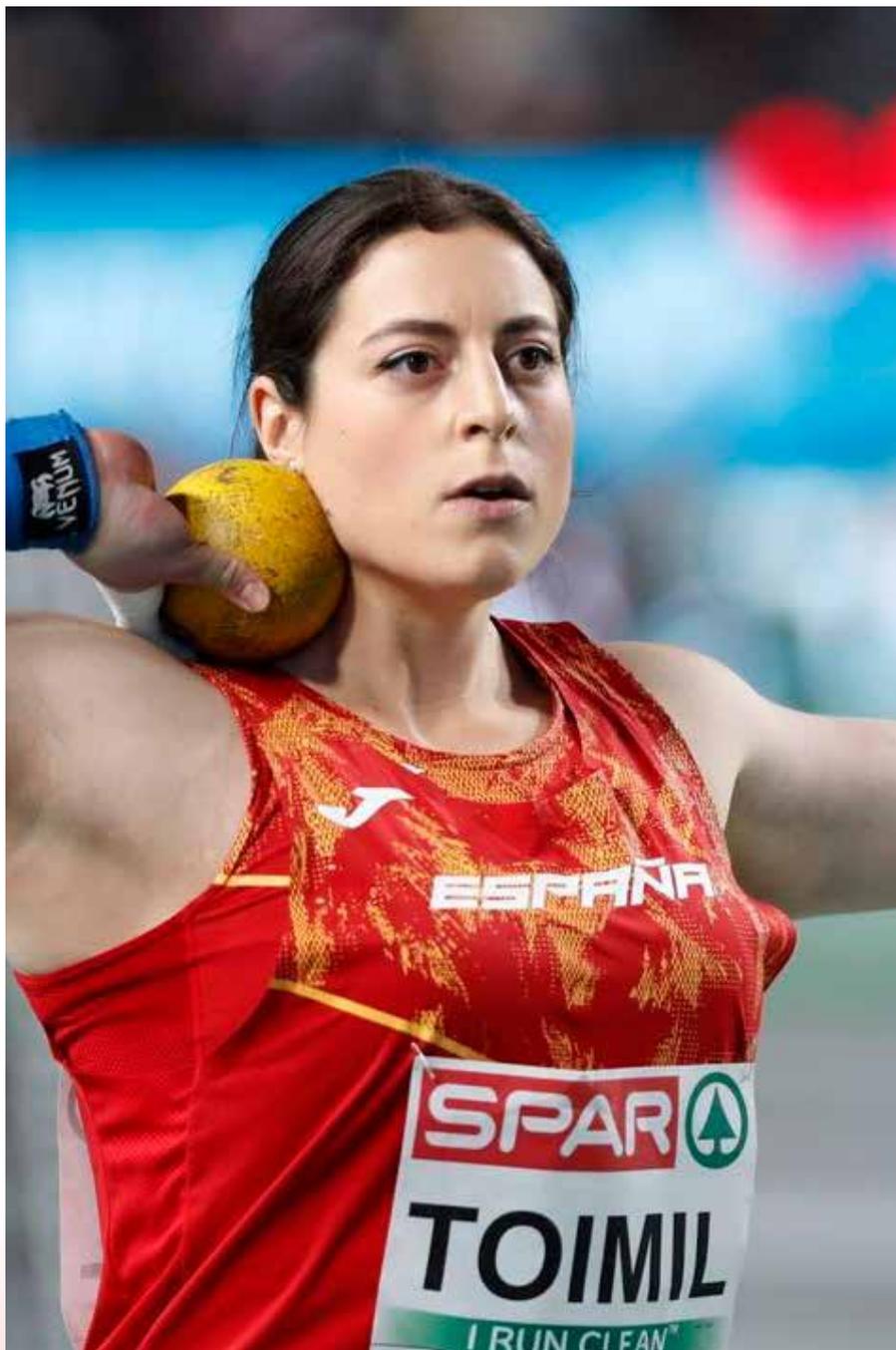
- PINTURA INTERIOR Y EXTERIOR DE VIVIENDAS, PARTICULARES, EMPRESAS Y COMUNIDADES.
- COLOCACIÓN DE PAPEL PINTADO, ESTUCO, TIERRAS FLORENTINAS, ALTA DECORACIÓN.
- LACADO, BARNIZADOS, COLOCACIÓN DE PARQUETS.
- INSONORIZACIONES TÉRMICAS Y ACÚSTICAS.
- COLOCACIÓN DE SISTEMAS DE PLADUR, TABIQUERÍA, FALSOS TECHOS PLADUR Y ESCAYOLA.
- REFORMAS INTEGRALES DE VIVIENDAS.

T.: 659 488 903 · www.carlosvarelaf.com

Pol. Ind. de Bergonte, Nave 48 · 27373 Begonte, Lugo
carlosvarelapinturasdecoracio@hotmail.com

BELÉN TOIMIL Y LA FIEL MUESTRA DE QUE EL DEPORTE PUEDE CAMBIAR VIDAS

La atleta, natural de Mugardos, confesó en más de una ocasión cómo la práctica deportiva le ayudó a superar el acoso escolar que recibió de pequeña



En el municipio ferrolano de Mugardos, en Galicia y en todos aquellos lugares de la geografía nacional donde se sigue con atención el atletismo, especialmente el lanzamiento de peso, conocen muy bien el nombre de Belén Toimil. La siete veces campeona de España, cuatro al aire libre y tres en pista cubierta, es una de las deportistas más relevantes de esta disciplina en nuestro país. No obstante, su carrera plagada de éxitos también arrancó de un modo complejo, difícil, pero que sirvió a Belén para hacerse más fuerte y romper todas las barreras que la vida le puso por delante.

De pequeña sufrió acoso escolar y se refugió en el deporte para superarlo y demostrar todo el potencial que tenía dentro. Así lo contaba la propia Belén hace tan solo unos meses en una entrevista difundida por el 'Tour Universo y Mujer':

"Los años en los que estuve en el colegio y en el instituto no me llegué a sentir cómoda. Se metían conmigo por mi físico. Hasta que no salí de ese ambiente no me di cuenta de que no era algo normal.

Me refugué en el deporte y me ayudó. Me gustaba mucho Educación Física, y destacaba en las pruebas de velocidad de 30 metros, era muy potente y muy rápida. Hacer deporte me ayudó a que no me calara o afectara tanto como podría haberlo hecho", señalaba.

MEJOR ATLETA FEMENINO

DEPORTISTA:	MARÍA BELÉN TOIMIL FERNÁNDEZ 1994 MUGARDOS
DEPORTE:	ATLETISMO
MODALIDAD:	LANZAMIENTO DE PESO
CLUB ACTUAL:	PLAYAS DE CASTELLÓN
ENTRENADOR:	CARLOS BURÓN
PALMARÉS:	7 VECES CAMPEONA DE ESPAÑA EN LANZAMIENTO DE PESO

Posada do Mar
RESTAURANTE

RESTAURANTE Y MARISQUERÍA EN MUGARDOS
ESPECIALIDAD EN PULPO A LA MURGADESA
PESCADOS · MARISCOS · CARNES · SALPICÓN
TRABAJAMOS CON PRODUCTOS DE TEMPORADA
www.marisqueriaposadadomar.es

¡LLAMA AHORA Y HAZ TU RESERVA! 981 470 210
AVDA. DO MAR, 4 - 15620 MUGARDOS (A CORUÑA)

INVIERNO (SEPTIEMBRE A JUNIO): DE LUNES A JUEVES DE 13:00 A 16:00H. VIERNES Y SÁBADOS DE 13:00 A 16:00 Y DE 20:30 A 23:00H. MARTES CERRADO.
VERANO (JULIO Y AGOSTO): TODOS LOS DÍAS DE 13:00 A 16:00 Y DE 20:00 A 23:00H. MARTES CERRADO.

QUIENES SOMOS

CONSTRUCCIONES ETELVINO Y JULIO

Lugar: A Carrásca, s/n. 32570. Maside Ourense. ☎ 607 294 048

Menú del día de Lunes a Viernes
(Mediodía)

Picoteo...
También en fin de semana

Mua
gastrobar

C/ Coruña, 6 Bj.
15402 FERROL

☎ 637 884 354
881 259 573



ADRIÁN SIEIRO VOLVIÓ A ACARICIAR LA GLORIA

Como ya ocurriera en 2022, el piragüista de Poio logró colgarse la medalla de oro en el Mundial

Nadie puede dudar de que Adrián Sieiro es uno de los mejores piragüistas de nuestro país. Tan solo hace falta echarle un vistazo a su palmarés para comprobarlo.

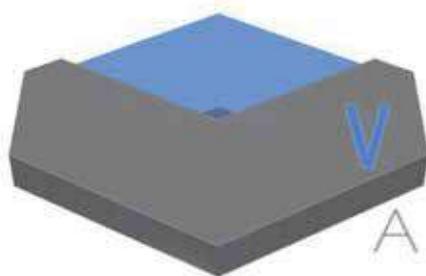
El deportista gallego, nacido en el municipio pontevedrés de Poio, ha saboreó el éxito en el año 2018, cuando se colgó el bronce en el Campeonato de Europa celebrado en Belgrado, en la modalidad de C2 1000 m. Tras ese logró, muchos aventuraron que vendrían nuevas y grandes alegrías para Adrián Sieiro, y no se equivocaron...

En 2022, se colgó por primera vez una medalla de oro. De nuevo, el Campeonato de Europa le tendría preparada otra sorpresa. Múnich y la prueba de C2 500 m fueron quienes le vieron acariciar la gloria por primera vez.

No obstante, la cosa no acabaría aquí puesto que Adrián Sieiro tenía decidido pasar el viejo continente al dominio del mundo entero, hecho que acabaría consiguiendo ese mismo año 2022, compitiendo en C4 500 m.

Fue la ciudad canadiense de Halifax la que demostró a todos los aficionados al piragüismo que Adrián Sieiro tenía mucho que decir en este deporte. Tanto es así que en 2023 volvió a las andadas, adjudicándose su segundo oro mundialista en Dusiburgo (Alemania) de la mano del Club Náutico de Piragüismo O Muíño de Ribadumia.

MEJOR PALISTA MASCULINO	
DEPORTISTA:	ADRIÁN SIEIRO BARREIRO 1992 POIO (PONTEVEDRA)
DEPORTE:	PIRAGÜISMO
MODALIDAD:	C4 500 M
CLUB ACTUAL:	CLUB NÁUTICO DE PIRAGÜISMO O MUIÑO DE RIBADUMIA
PALMARÉS:	-BRONCE EN EL CAMPEONATO DE EUROPA 2018 -ORO EN EL CAMPEONATO DE EUROPA 2022 -2 OROS EN EL CAMPEONATO DEL MUNDO (2022 Y 2023)



VÁZQUEZ
 ASESORES

FISCAL - LABORAL - CONTABLE
 RENTA - MARISQUEO
 SUBVENCIONES E CONCURSOS PÚBLICOS
 (OBRAS E SERVICIOS)
 FACTURACIÓN ELECTRÓNICA

TRAMITES DE TRÁFICO
 CONSTITUCIÓN DE EMPRESAS
 GESTIÓN DE ENTIDADES DEPORTIVAS
 LIQUIDACIÓN DE HERENCIAS
 SEGUROS **MAPFRE**

R/ CASTELAO, 2 BAIXO - 15230 - OUTES
 981 850 102 - 639 831 870 - INFO@VAZQUEZASESORES.ES





ANTÍA JÁCOME TIENE MUY CLARO SU PRÓXIMO RETO

La piragüista de Pontevedra sueña con sumar dos medallas en los próximos Juegos Olímpicos de París

No se puede hablar de piragüismo en nuestro país sin hacer mención especial a Antía Jácome.

A sus 24 años, la piragüista natural de Pontevedra puede presumir de haber conquistado 4 medallas de plata en los Campeonatos del Mundo de los años 2021 y 2023; más 2 medallas en los Campeonatos de Europa de Múnich celebrados en 2022, una de plata y otra de oro. Esta última en la modalidad de C1 200 m. También brilló con luz propia en los Juegos Europeos celebrados el pasado año en la ciudad polaca de Cracovia.

No obstante, Antía Jácome sigue teniendo hambre de éxitos y como ya sabe lo que es participar en unos Juegos Olímpicos, puesto que estuvo presente en Tokio 2020, la deportista gallega se ha puesto como objetivo triunfar en las Olimpiadas de París 2024:

“Me veo consiguiendo dos medallas olímpicas. Pero bueno, sé que todavía hay mucho trabajo que hacer para eso, pero es mi sueño. Es cierto que hemos tenido muy buenos resultados y que la gente apuesta por nosotras, pero quiero ir con mucha cautela. Ojalá llegue a París en las mejores condiciones y pueda recoger dos medallitas”, confesaba en una entrevista exclusiva a la Agencia de Noticias EuropaPress.



MEJOR PALISTA FEMENINA

DEPORTISTA:	ANTÍA JÁCOME COUTO 1999 PONTEVEDRA
DEPORTE:	PIRAGÜISMO
MODALIDAD:	AGUAS ABIERTAS
CLUB ACTUAL:	UCAM MURCIA
PALMARÉS:	-4 PLATAS EN EL CAMPEONATO DEL MUNDO (2021 Y 2023) -ORO EN EL CAMPEONATO DE EUROPA 2022 (C1 200 M) -PLATA EN EL CAMPEONATO DE EUROPA 2022 (C2 200 M)



Pintura exterior e interior en viviendas

Colocación de papel

Locales comerciales

Barnices

Oficinas

Chalets

Pisos

610 615 168

sito1975@hotmail.com

Alcalde Ezequiel Massoni, 63 - 36900 - Marín



JORGE PRADO YA ES EL MEJOR PILOTO DEL MUNDO

El lucense dominó el Mundial de principio a fin, apuntándose su primer título en categoría reina.

Lleva muchos años en la pomada, consiguiendo grandes éxitos, pero fue en 2023 cuando alcanzó el mayor entorchado de su trayectoria deportiva, llegando a lo más alto en la categoría reina del motocross, en MXGP, siendo el primer español en la historia en alcanzar el título. Jorge Prado, aquel niño adelantado a su tiempo, que batía a rivales de mucha más edad en sus inicios en el mundo del motor, no para de emocionarnos con sus gestas. Con tan solo 10 años ya era Campeón de Europa y del Mundo de 65 cc y unos meses después llegó el paso definitivo para apostar definitivamente por el motocross.

TRASLADO A BÉLGICA

Su familia lo dejó todo atrás y se mudó a Lommel, un pueblo de Bélgica en el que el motocross es casi una forma de vida. KTM fue también muy importante para tomar una decisión tan importante, pues garantizó a Prado apoyo a largo plazo. En el año 2018 y con tan solo 17 años, Jorge confirmó de manera definitiva que su carrera no tenía techo, ya que fue campeón del mundo en categoría MX2, consiguiendo repetir éxito en 2019. En el 2020 dio el salto a la categoría reina, debutando con 18 años, lo que muy pocos pueden decir. Jorge



**TODO EN POZOS DE BARRENA
SISTEMAS DE RIEGO
BOMBAS Y ACCESORIOS
VENTA, REPARACIÓN Y MANTENIMIENTO
CALEFACCIÓN GEOTÉRMICA**

MONLOR
BOMBAS Y POZOS

Tfno. 699 580 582 - 27320 QUIROGA (Lugo)
www.pozosmonlor.es



no se acobardó ante los grandes gallos y consiguió triunfos desde el comienzo, peleando en la zona alta de la clasificación general desde el principio. Sin embargo, un calvario de lesiones y también de problemas relacionados con el virus del covid, mermaron la salud del lucense hasta puntos insospechados, no pudiendo competir de tú a tú por el título hasta el final en 2020, 2021 y 2022, ya que se tuvo que perder un buen número de carreras oficiales. En 2023 mandó desde el primer momento, poco a poco fue haciendo camino y con más de medio calendario por delante ya demostró que el curso estaba destinado a terminar con gloria, dejando todo muy encaminado. Selló el éxito en Italia, en el circuito de Maggiora, en la primera manga de la penúltima carrera de la campaña. A la prueba en tierras transalpinas llegaba con 67 puntos de ventaja con 120 en juego y los pronósticos se cumplieron.

CAMPEÓN EN CATEGORÍA REINA

Prado ya es campeón en categoría reina, culminando uno de sus grandes sueños, pero lejos de conformarse va a por más y se preparó de la mejor manera para volver a repetir éxito, incluso compitiendo en el AMA Supercross, en Estados Unidos, impresionando a todos los grandes entendidos.

El Mundial de 2024 apunta al de más nivel de la historia, con un buen número de pilotos de relumbrón presentes en él, pilotos campeones del mundo también, al igual que Jorge, y todos ellos partirán con la clara aspiración e intención de destronar al lucense. No lo tendrán precisamente sencillo.



FICHA TÉCNICA

DEPORTISTA:	JORGE PRADO 05/01/2001 LUGO
DEPORTE:	MOTOCROSS
CATEGORÍA:	MXGP
EQUIPO:	GAS GAS FACTORY TEAM
NÚMERO VEHÍCULO:	61
TÍTULOS EN CATEGORÍA REINA	1
MÁS PALMARÉS	- CAMPEÓN DE EUROPA 65 CC EN 2011 - CAMPEÓN DEL MUNDO 65 CC EN 2011 - CAMPEÓN DE EUROPA 125CC EN 2015 - CAMPEÓN DEL MUNDO MX2 EN 2018 - CAMPEÓN DEL MUNDO MX2 EN 2018 - CAMPEÓN DEL MUNDO MXGP EN 2023

CyC

Contratas y Construcción

DESARROLLAMOS EL PROYECTO DE TUS SUEÑOS
Calidad en el diseño y Calidad en los acabados

- INGENIERÍA
- PROYECTO DE OBRA
- GESTIÓN TOTAL DE LA OBRA , INCLUIDAS LICENCIAS
- NAVES INDUSTRIALES
- OBRA PÚBLICA , CIVIL Y RESIDENCIAL
- URBANIZACIÓN

- OBRA SECTOR ALIMENTARIO
- SUELOS INDUSTRIALES
- ESTRUCTURAS DE HORMIGÓN
- FACHADAS VENTILADAS
- REHABILITACIÓN INTEGRAL
- TRABAJOS ESPECIALIZADOS EN PIEDRA Y CANTERÍA

COMPRA Y VENTA EN EL ÁMBITO GEOGRÁFICO EUROPEO

📞 637 593 962

✉️ luiserun@hotmail.com 📍 Rúa Antonio Rosón, 1 entpl. H, 27002 - Lugo

cycslu.com





VÍCTOR SENRA: EL MÁS GRANDE DE LA HISTORIA DEL GALLEGO

El de Dumbría no dio opción y se apuntó su séptimo título, superando al histórico Germán Castrillón.

Víctor Senra era el gran favorito antes de comenzar la temporada 2023 y los pronósticos se cumplieron sin paliativos, pues el de Dumbría no dio opción en un Campeonato de Galicia que domina con maestría desde hace siete años, consiguiendo otros tantos entorchados de manera consecutiva, lo que lo convirtieron en el piloto más lareado de la historia del certamen, dejando atrás los seis títulos de Germán Castrillón. Senra se presentó a siete rallyes, consiguiendo la victoria en todos menos en el último al que acudió, el San Froilán, en el que le valía con quedar entre los cinco primeros clasificados para ser campeón de manera matemática. En tierras lucenses fue segundo, tras correr con la cal-

culadora en la mano y eso lo aprovechó a la perfección un Alberto Meira que realizó un curso sobresaliente también, ganando tres rallyes a lo largo del año 2023, siendo un subcampeón de mucha altura.

Los planes de Víctor Senra de cara a este 2024 no están claros todavía, pues competir en el Campeonato de Galicia quizás deje de ser una prioridad para él, sobre todo tras la decisión de la Federación Gallega de Automovilismo de prohibir correr con coches WRC en pleno mes de febrero, algo que no es normal por las fechas, lo que perjudica claramente a los pilotos que hayan decidido invertir en un vehículo de ese estilo. Sus fieles fans sueñan con verlo pilotar en

NS MOTORSPORT MADRID
Ctra. de Loeches, n.º 111
28850 Torrejón de Ardoz
MADRID

NS MOTORSPORT LUGO
Rúa da Margarida, n.º 62
27003 LUGO

NS MOTORSPORT

DISPONEMOS DE TIENDA FÍSICA EN LUGO Y EN MADRID
TODO PARA EL MUNDO DE LA COMPETICIÓN
VISITA NUESTRA WEB WWW.NSMOTORSPORT.ES
SIGUENOS EN REDES SOCIALES Y ENTERATE DE TODO



WWW.JLPUBLICACIONES.COM

el Supercampeonato, veremos si surge esa posibilidad o si sus planes van hacia otros objetivos. Calidad tiene de sobra para poder pelear de tú a tú con los mejores si tiene un coche a altura de las exigencias que presenta un Nacional. En la temporada 2022 ya arrasó en la Copa de España de Rallyes de Asfalto, con lo que el pensamiento de todos va directo hacia que su siguiente reto o ilusión pueda pasar por dar el salto al Supercampeonato, aunque a medida que pasan las semanas casi se da por descartado de cara al presente curso.

LA FGA PROHIBE LOS WRC Y VÍCTOR MOSTRÓ SU OPINIÓN

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 como mínimo, pero nunca provocando daños a terceros”.



FICHA TÉCNICA	
DEPORTISTA:	VICTOR M. SENRA CARREIRA 23/07/1984 DUMBRÍA
DEPORTE:	AUTOMOVILISMO
CATEGORÍA:	RALLYES
DEBUT:	1996
AÑOS EN ACTIVO:	24
COPILOTO: PRINCIPAL	DAVID VÁZQUEZ
PALMARÉS MÁS DESTACADO:	- 7 CAMPEONATOS DE GALICIA (TODOS DE 2017 A 2023) - 1 COPA DE ESPAÑA DE RALLYES DE ASFALTO (2022)..



Fonycalpe

629 82 78 60 · 616 67 74 42

Rúa do Piorno, 45 36611 Villagarcía de Arosa Pontevedra

- Fontanería
- Calefacción
- Reformas
- Instalación de calefacción
- Reparación de calefacción
- Reformas de fachadas
- Reformas de viviendas y locales






Tapas - Raciones - Comida para llevar



De Juanes

Rúa Andrés Gaos, 36
15010 A Coruña
T 981 30 69 15



@senrasport.com

Senra Sport

MÁS DE 150 COCHES EN EXPOSICIÓN

SENRASPORT



COCHES DE TODAS LAS MARCAS Y MODELOS

COCHES
GARANTIZADOS

COCHES
PREMIUM

COCHES
SEMINUEVOS

COCHES
DE BUENA MANO

HOTEL CON D'ARBÓN

EN SANXENXO

T: 986 74 53 21 · 986 74 53 10

Ctra. De la Lanzada - Noalla
36960 Sanxenxo

Reservas:
reservas@hotelcondarbon.com
www.hotelcondarbon.com

Hotel familiar situado a 150m de la Playa de la Lanzada



MARTÍN WIZNER, UNA DE LAS PERLAS DE LA VELA ESPAÑOLA

Junto a su hermano Jaime, fue la gran sensación del Campeonato de Europa de Vela, en la clase 49er

En 2019, y con tan solo 18 años, Martín Wizner se proclamó campeón del Mundo de vela en la clase 420. La ciudad lusa de Vilamoura fue testigo de una soberbia actuación que puso al pequeño de los Wizner frente a la atenta mirada de todos los amantes de este deporte.

Tras esa gesta, Martín decidió dejar los 420, barcos intermedios entre los niños del Optimist y los profesionales. Su próximo reto era navegar en 49er, una clase que ha dado muchas alegrías a la vela española. En una entrevista al diario Marca, el deportista gallego, natural de Vigo, mostraba abiertamente el camino que le esperaba a continuación:

"Llega el momento de no caer. De trabajar mucho y de obtener malos resultados. Ahora todos me ganarán, pero hay que seguir creyendo y saber que mi momento llegará".

Desde entonces, Martín Wizner ha ido aprendiendo, madurando y reclutando a su hermano Jaime para la causa. De hecho, ambos fueron la gran sensación del Campeonato de Europa celebrado el pasado año 2023, donde se colgaron el oro en categoría juvenil.

Ahora sueñan con llegar a lo más alto en los Juegos Olímpicos de Los Ángeles 2028, pero antes probarán fortuna en París 2024.



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

A FRAGA
encantada

Tel.: 981 656 269

www.afragaencantada.com - escolainfantil@afragaencantada.com

C/ Pintor Lucio Muñoz, 3 - 15660 CAMBRE (A Coruña)





NATALIA DOMÍNGUEZ CERRÓ UN 2023 ILUSIONANTE

Se proclamó campeona de España y consiguió el segundo puesto en el Campeonato del Mundo de 420

El 2023 será muy difícil de olvidar para Natalia Domínguez y su entorno, dado que ha supuesto el año de consagración para una de las regatistas más prometedoras de la vela española.

Todo arrancó en el mes de abril, concretamente en época de Semana Santa y en aguas canarias. El Campeonato de España Sub-17 le esperaba, junto a sus compañeras de la selección gallega y el técnico Hugo Fernández.

Allí, Natalia Domínguez e Inés Ameneiro consiguieron alzarse con la primera posición en 420. La regatista pontevedresa demostraba con creces que tenía un futuro prometedor y que su techo estaba muy alto.

La progresión de Natalia e Inés continuó su camino, llegando a ser cuartas clasificadas en el Campeonato de Europa sub-17 celebrado semanas después. Acababan de dejar claro todo su potencial en un torneo de enorme envergadura.

No obstante, las alegrías no iban a terminar aquí, puesto que en agosto llegó la gran cita: el Campeonato del Mundo 420. Allí, una vez más, la pareja gallega brilló con luz propia y Natalia Domínguez, de la mano de su fiel compañera Inés Ameneiro, se proclamó subcampeona sub-17 con un total de 157 puntos.



GALICIABLE
PERGOLAS Y CERRAMIENTOS

621 19 70 20
GALICIABLE@GMAIL.COM
GALICIABLE
MONFORTE DE LEMOS

Somos una empresa dedicada a los sistemas de cerramiento como pérgolas, guillotinas, cortinas de cristal...etc. Pero también nos dedicamos a otro tipo de sistemas o artículos: mosquiteras, venecianas, estores, cortinas plisadas

SERVICIOS FORESTALES
GARCÍA BELTRÁN

Especializados en servicios agrarios y forestales, paisajismo, excavaciones, desbroces, limpieza de fincas, etc.

LUGAR BARXA, 22 - FION - 27540 - O Saviñao (LUGO)

CONTACTANOS
600 548 596

ENVIAR EMAIL
EXJGB9@HOTMAIL.COM






RODRIGO CONDE YA TIENE BILLETE PARA PARÍS 2024

Participará en la prueba del doble scull, junto a Aleix García, tras alcanzar la final del pasado Mundial.

Rodrigo Conde vive uno de los mejores momentos de su carrera y tras un 2023 de altura, ya espera con máxima ilusión la cita por excelencia para cualquier deportista, los Juegos Olímpicos. El de Moaña estará en París 2024 para participar en la prueba del doble scull, junto a Aleix García. Aspirar a medalla no es una utopía en esa ocasión, y eso que España no consigue subir al cajón en ninguna prueba del mundo del remo desde Los Ángeles 1984. Una sequía de 40 años que podría tener su fin en tierras francesas de la mano de un gallego.

Para llegar a la Olimpiada, Rodrigo Conde y Aleix García tuvieron que alcanzar la final del pasado Mundial, en la que finalizaron en quinta posición. Antes de la cita más importante del año participarán en la Copa del Mundo de Varese (Italia), el próximo mes de abril, para semanas después disputar también el Campeonato de Europa de Szeged (Hungría). La prioridad absoluta son los Juegos Olímpicos, como es lógico y normal, con lo que la preparación está totalmente enfocada para que puedan alcanzar su máximo nivel en ese mes del año. Conde no pudo estar en Tokio 2021 por problemas físicos y espera resarcirse en la capital francesa.

MEJOR REMERO/A	
DEPORTISTA:	RODRIGO CONDE ROMERO 27/05/2002 NARÓN
DEPORTE:	REMO
CLUB	CLUB REMO SAN FELIPE
PRUEBA OLÍMPICA:	CUATRO SIN TIMONEL
COMPAÑERO DE EQUIPO
PALMARÉS MAS DESTACADO:	- CUARTA POSICIÓN EN EL EUROPEO JUVENIL - - UNDÉCIMO PUESTO EN EL MUNDIAL SUB 23
NOMINADOS A MEJOR REMERO	- RODRIGO CONDE - CAETANO HORTA



TRABAJOS DE CONSTRUCCIÓN Y REFORMAS

- OBRA NUEVA
- REFORMAS
- FACHADAS
- ALBAÑILERÍA
- PINTURA
- CUBIERTAS
- PLADUR SATE
- IMPERMEABILIZACIONES
- PANEL SANDWICH

☎ 647 608 000 f LUCIANO CORDEIRO
 ✉ sitoluc123@gmail.com 📍 C/ Daniel Castelao N° 76 – 2° – MOAÑA



- DESMONTES - MOVIMIENTOS DE TIERRAS
- DEMOLICIONES Y DERRIBOS
- OBRA PÚBLICA
- PALAS RETROS
- PALAS ORUGAS
- CAMIONES DUMPERS
- MINI-EXCAVADORAS
- COMPACTADORES



Más de **30 años** a su servicio

EXCAVACIONES Y CONSTRUCCIONES CARABEL, s.l.

PRESUPUESTOS SIN COMPROMISO

Para las obras más exigentes con Excavaciones y Construcciones Carabel S.L. tendrá una respuesta profesional ya que disponemos de los medios más avanzados.

Coirón, 8 • 36967 DENA (Meaño) - Pontevedra • Teléfono Oficina: 986 74 40 74 • Fax: 986 74 56 92 • Móvil: 649 95 42 94 • www.excavacionescarabelsl.com



EL AÑO 2023 NUNCA SE PODRÁ OLVIDAR EN EL CM BUEU

La entidad estará en la próxima edición de la Liga Eusko Label, tras lograr un ascenso para la historia.

El Club do Mar Bueu ya es historia del remo de banco fijo gallego, tras un año 2023 en el que logró plaza para disputar la próxima edición de la Liga Eusko Label, es decir, se coló entre las doce mejores traineras del país. Si lograr quedar entre los dos primeros clasificados de la Liga Gallega ya no es precisamente sencillo, brillar en el play off ante las embarcaciones vascas son palabras mayores. Pero en una doble jornada sensacional, primero en Bermeo y posteriormente en Portugaleta, el club de la comarca de O Morrazo dio el gran golpe, finalizó segundo en la general y celebró una gesta que ya nadie la podrá borrar jamás de su palmarés. El próximo mes de junio llegará el debut en la élite de un modesto que poco a poco se fue convirtiendo en grande. Mirando a la nueva temporada, el Club do Mar Bueu, por motivos de patrocinio Bueu Simeu, logró que se quedara en la casa la totalidad de la plantilla que logró la gran hazaña. No fue nada sencillo, pues un buen puñado de remeros contaban con ofertas, después del gran rendimiento mostrado. A partir de ahí, media docena de refuerzos se unieron al grupo para dar profundidad a la plantilla y poder competir de tú a tú cada fin de semana. El objetivo claro será alcanzar la permanencia.

MEJOR CLUB 2022	
ENTIDAD:	CLUD DO MAR BUEU 1982 BUEU
NOMBRE DE LA TRAINERA:	A MARUXIA
PRIMER ASCENSO A EUSKO LABEL:	2023
ENTRENADOR	JOSÉ FERRAL
PALMARÉS PRINCIPAL:	- 3 OROS EN EL CAMPEONATO DE ESPAÑA DE BATELES - 3 BRONCES EN EL CAMPEONATO DE ESPAÑA DE BATELES - 3 OROS EN EL CAMPEONATO GALLEGO DE BATELES - 1 ORO EN EL CAMPEONATO DE ESPAÑA DE TRAINERILLAS - 1 ORO EN EL CAMPEONATO DE ESPAÑA DE TRAINERAS



Lucía Rivas
DIETÉTICA, NUTRICIÓN y COACHING NUTRICIONAL

Asesoría nutricional y dietética con la filosofía coaching

www.luciarivasnutricion.es





CITA PREVIA 683 196 116



El Hórreo

RESTAURANTE
CAFÉ - BAR

Gran Vía, 169
15100 Carballo
A Coruña
Tif.: 981 70 35 60 • Móvil: 686 39 66 75



MALENA BARRO: "ESTAR EN EL EQUIPO NACIONAL ES UN SUEÑO"

La remera del CR San Felipe se encuentra en plena lucha por entrar como titular en el cuatro sin timonel.

Malena Barro es una de las grandes remeras del país y su calidad no ha pasado desapercibida para la Federación Española de Remo, que no ha dudado en contar con ella para el equipo nacional. La del Club de Remo San Felipe lleva en el mundillo desde los 10 años y su evolución tomó velocidad de crucero desde un primer momento.

LOS INICIOS

"Yo era una niña que no me gustaba mucho el deporte, era muy pasota en ese sentido. Mi madre es una chica que le gusta mucho el deporte, entonces

claro, quería que sus hijas hiciesen algo, fuese el que fuese. Por medio de la madre de un amigo de mi hermana, que le comentó a mi madre que su hijo iba a remo y estaba muy contento, que le estaba gustando mucho, comenzó nuestra aventura. A partir de ahí, pues mi hermana y yo nos animamos a ir a un campamento de verano basado en el remo, nos empezó a gustar y desde los 10 años estoy yo remando, desde aquella hasta el día de hoy. Siempre estuve en el Club de Remo San Felipe, que además es de los mejores de Galicia en todo lo relacionado con el banco móvil".



MIEL
ARTESANA



A DEVESA

PRODUCTO NATURAL
Y DE GRAN CALIDAD,
DIRECTAMENTE
DE LA COLMENA
A LA MESA.

A DEVESA
PRODUCCIÓN Y VENTA

664 430 259

meladevesa a-devesa

meladevesa@hotmail.com

Juan Montes, 216,27400 - Monforte de Lemos (Lugo)



Panadería artesana

ELABORAMOS PAN, EMPANADAS, BOLLERÍA, PASTELES, TARTAS...
SERVICIO A DOMICILIO, TIENDAS Y RESTAURANTES.

FINALISTA RUTA DEL BUEN PAN GALICIA 2022 - ESTRELLA DIR INFORMÁTICA 2022

981 670 705 - 609 822 374 - 646 636 163

OS BULLEIROS, 2 - 15175 - CARRAL



PREPARANDO EL PREOLÍMPICO

"Ahora estoy en una preparatoria para poder entrar en un bote, que en este caso es el cuatro sin timonel, para poder clasificarlo para las Olimpiadas. En el mes de mayo tenemos la repesca olímpica. Yo creo que tengo posibilidades de entrar en el equipo. Luego, el entrar a los Juegos seguro que no va a ser fácil, pero vamos a darlo todo para lograr la plaza. Después, mirando a la temporada, estaré en pruebas de la Copa del Mundo y ojalá pueda estar también en el Mundial sub 23, ojalá pueda dar en los tiempos y ser seleccionada para ello".

EL EQUIPO NACIONAL

"Estar dentro del equipo nacional es algo que significa muchísimo trabajo, pero a la vez es un sueño. Si me dicen poder estar aquí de pequeña no me lo hubiese creído, aunque siempre pensaba lo guay que sería estar aquí y me preguntaba cómo sería estar seleccionada entre las mejores de España. Entonces imagínate, estoy cumpliendo como un sueño".

PREMIO GALICIA SPORT A MEJOR REMERA GALLEGA

"Siempre mola tener apoyo entre tu gente y entre la gente del mundillo. El 2023 fue un buen año, lo más destacado fue el Mundial sub 23, fui en el cuatro sin timonel con España, quedamos undécimas, está claro que aún podemos dar una mejor versión, pero a la vez sabemos que estamos compitiendo delante de los mejores del mundo. Estar en esa lucha es muy complicado".

LOS ENTRENAMIENTOS DIARIOS

"Entrenamos en doble sesión. Yo estoy en una beca permanente. En las becas permanentes solemos entrenar primero a las 8 de la mañana y por la tarde sobre las 16 o 17 horas. Son sesiones de hora y media cada una, de manera aproximada".

UN SUEÑO POR CUMPLIR

"Para mí un sueño por cumplir podría ser ahora mismo el representar a España en el preolímpico y conseguir la plaza para nuestro país. Yo creo que lloraría y todo de la alegría si somos capaces de llevar a España a París en nuestra categoría".

AGRADECIMIENTO A SU GENTE

"Quiero dar las gracias a toda la gente que me apoya. Si no fuera por familiares, amigos y gente del club nunca habría podido llegar hasta aquí. Esto fue todo gracias a ellos".

MEJOR REMERA FEMENINO	
DEPORTISTA:	MALENA BARRO CASANOVA 27/05/2002 NARÓN
DEPORTE:	REMO
MODALIDAD	BANCO MÓVIL
PRUEBA	CUATRO SIN TIMONEL
LOGROS 2023	- CUARTA POSICIÓN EN EL EUROPEO JUVENIL- - UNDÉCIMO PUESTO EN EL MUNDIAL SUB 23
NOMINADAS A MEJOR REMERA	- IRIA JARAMA (CR SAN FELIPE) - MALENA BARRO (CR SAN FELIPE)



VARIEDAD DE TAPAS Y VINOS
TENEMOS MENÚ DEL DÍA!!

☎ 986 049 574 📞 693 714 398 ✉ tatifornelos@gmail.com

📷 taperia_la_oficina 📍 Taperia Cafetería LA OFICINA

📍 Lugar As Cachadas, Oreiro, 1 - BUGARIN - 36380 - Pontearas

Óptica Mais Q Ollos

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



MEJOR TRIATLETA MASCULINO	
DEPORTISTA:	ANTONIO SERRAT SEOANE 1995 VIGO
DEPORTE:	TRIATLÓN
PALMARÉS:	-MEDALLA DE BRONCE EN EL CAMPEONATO DE EUROPA DE TRIATLÓN 2021 -MEDALLA DE PLATA EN EL CAMPEONATO DE EUROPA DE TRIATLÓN DE VELOCIDAD 2021

ANTONIO SERRAT A UN PASO DEL OBJETIVO

El triatleta nacido en Vigo está muy cerca de certificar su presencia en los próximos Juegos Olímpicos de París

Galicia es una tierra que aúna grandes deportistas en diferentes disciplinas, siendo el Triatlón una de las que ocupa un lugar especial gracias a la labor, entre otros, de Antonio Serrat Seoane.

Natural de Vigo, este triatleta sabe muy bien lo que es alcanzar el éxito de un ámbito tan exigente como el suyo. De hecho, el 2021 fue un año dorado para él, puesto que llegó a cosechar la medalla de bronce en el Campeonato de Europa y una medalla de plata en el Europeo de Velocidad.

Desde entonces, Antonio Serrat, que siempre ha ido fijando nuevos objetivos y metas, clavó la mirada en un punto en concreto: los Juegos Olímpicos que tendrán lugar en París este próximo verano. Para estar en ellos, el

deportista vigués necesitaba brillar en 2023, y lo logró.

Antonio concluyó la pasada temporada allá por el mes de octubre, terminando en el puesto número 12 del ranking olímpico, condición indispensable para estar presente en los próximos Juegos. No obstante, aún quedaban por celebrarse los Juegos Paramericanos, donde participaban deportistas que podían amenazar esa posición privilegiada. Finalmente, el gallego solo retrocedió un puesto y terminó consiguiendo la preclasificación. Ahora, en 2024, tendrá que hacer un TOP 12 en una prueba del Mundial para estar de forma definitiva en París.



SERVICIO TÉCNICO INFORMÁTICO

881 935 886

RECOGIDA Y ENTREGA A DOMICILIO

PCSERVICES.NARON@GMAIL.COM

- DIAGNÓSTICO
- PLACA BASE
- ANTIVIRUS
- TELEFONIA
- NO CARGA
- PANTALLAS

PLAZA DE GALICIA, C.C.NARÓN
LOCAL 220, C.P. 15570



Restaurante Paz Nogueira

desde 1840

galicia

El restaurante más antiguo de Galicia

 Restaurante Paz Nogueira |  @paznogueira

 Rúa do Castiñeiriño, 14 Santiago de Compostela

 www.restaurantepaznogueira.com

NATALIA CASTRO FIRMÓ UN 2023 QUE DA PASO A UN 2024 DE LO MÁS ILUSIONANTE

La triatleta de Bueu finalizó el Mundial sub-23 en el TOP 20 y consiguió el sexto puesto en la Copa de Europa

El 2023 siempre será un año marcado a fuego para Natalia Castro, puesto que fue el periodo en el que demostró con creces que tiene un futuro muy ilusionante en el mundo del triatlón.

Todo arrancó el pasado mes de septiembre, cuando tuvo lugar la disputa del Mundial sub-23 en Pontevedra. A la triatleta natural de Bueu no le pudo la presión de participar en la Gran Final de las Series Mundialistas, con la condición añadida de que lo haría en su tierra. Natalia cuajó un tramo de bicicleta extraordinario y sorteó de forma positiva el momento de la natación, lo que le permitió compensar con los malos momentos vividos en la carrera a pie, donde padeció de problemas estomacales. De este modo, pudo colarse en el 'TOP 20', certificando una más que meritoria decimosexta posición.

Semanas después, Natalia Castro volvería a hacer acto de presencia en la Copa de Europa de Triatlón celebrada en Ceuta, la cual contaba además con la etiqueta de Campeonato Mediterráneo. Esta prueba constaba de 750 metros de natación, 20 kilómetros de ciclismo y 5 kilómetros de carrera a pie. Finalmente, Natalia Castro terminó como sexta clasificada y volvió a demostrar todo su potencial.



MEJOR TRIATLETA FEMENINA	
DEPORTISTA:	NATALIA CASTRO SANTOS 2002 BUEU
DEPORTE:	TRIATLÓN
LOGROS EN 2023:	-DECIMOSEXTA POSICIÓN EN EL MUNDIAL DE TRIATLÓN SUB-23 -SEXTA POSICIÓN EN LA COPA DE EUROPA DE TRIATLÓN

Mesón O'CAMPO

COMIDAS Y CENAS DE CALIDAD EN MOECHE
 Ven a nuestras instalaciones y disfruta de los mejores pescados y carnes de la zona.
 Pizzas de masa casera, hamburguesas, bocadillos
 Disponemos de menú del día.



🌐 www.mesonocampo.es ☎️ 981 404 475 📍 San Ramón de Moeche, 51 (A Feira) - 15563 Moeche



NIKKŌ

ESPACIO GASTRONÓMICO

📍 www.restaurantenikko.com
 C/ México, 10 . 36204 VIGO
 886 130 576 | 604 028 466



MEJOR DEPORTISTA FEMENINA	
DEPORTISTA:	SUSANA RODRÍGUEZ GACIO 1988 VIGO
DEPORTE:	TRIATLÓN
MODALIDAD:	PARATRIATLÓN PTVI
LOGROS EN 2023:	-MEDALLA DE ORO EN LOS JUEGOS OLÍMPICOS DE TOKIO 2020 -5 VECES CAMPEONA DEL MUNDO -4 VECES CAMPEONA DE EUROPA

SUSANA RODRÍGUEZ AFRONTA PARÍS CON UNA ILUSIÓN ESPECIAL

Tras ganar el oro en los Juegos Paralímpicos de Tokio, la triatleta viguesa quiere disfrutar del camino en 2024

En la vida de Susana Rodríguez Gacio existen dos pasiones muy claras: el deporte y la medicina. Ambos campos han sido el motivo para superar barreras y cumplir sueños.

Nacida en Vigo, Susana se inició en el atletismo, deporte que practicó casi en exclusiva hasta 2008, donde decidió iniciar una transición hacia el triatlón, disciplina en la que comenzó a acumular diferentes éxitos y que le abrió las puertas de los Juegos Paralímpicos de Río de Janeiro. En territorio brasileño, Susana firmó una gran actuación al terminar como quinta clasificada en la prueba individual.

Acto seguido, llegaría otro momento clave en su carrera y que también está relacionado con el mundo del olimpismo: los Juegos Paralímpicos de Tokio 2020. En ellos, Susana Rodríguez se convertiría en la primera española en competir en dos deportes, como son el triatlón y el atletismo, en unos Juegos Paralímpicos. Finalmente, esa valentía se vio premiada con una medalla de oro en triatlón, en la clase IPTV junto a su guía Sara Loehr. En cuanto al atletismo, también fue protagonista al conseguir un más que meritorio quinto puesto en la prueba de 1.500 metros lisos.

Todas estas gestas han llevado a Susana Rodríguez a convertirse en una de las deportistas más laureadas de nuestro país, firmando una carrera que en 2023 nos dejó otros momentos únicos como la revalidación del título de campeona de Europa de paratriatlón en categoría PTVI, disputado en Madrid el pasado mes de junio.

Ahora, Susana, al igual que otros muchos deportistas, tiene en mente la cita de París 2024. No obstante, ella ya ha tenido el privilegio de saborear el oro en unos Juegos Paralímpicos, por lo que afronta estos meses previos de otro modo, tal y como explicaba recientemente en una entrevista al Diario As:

“Cuando gané el oro en Tokio, hablando con mi familia que estaba en España, dije que todo lo que viniera a partir de ahora debía ser para disfrutar. Conseguí algo que ni había soñado. El año pasado tuve un burnout y estuve fastidiada. No tenía las motivaciones básicas y ahora las he recuperado. Quiero aprovecharlo y disfrutar del camino a París. Luego allí ya nos pegaremos en la batalla. Tengo presión por los resultados anteriores, que parece que te exigen, pero me merezco disfrutar”.

REIGOSA

MARMOLES Y GRANITOS

Más de 50 años a su servicio, ofrecemos un servicio integral, asesoramos, medimos, fabricamos e instalamos cualquier tipo de pieza de:

Mármol, Granito, Compac, Silestone, Dekton, Pizarra, Calizas ...

Tlf.: 610 24 11 68 - 982 55 86 29 - email: mygreigosa@hotmail.com - Alfoz - Lugo

CARNICERIA REAL
A su servicio desde 1985
carniceriareal.com

PRODUCTOS DE NUESTRA PROPIA GRANJA.
CARNICERÍA DE CERDO CON MÁS DE 35 AÑOS DE EXPERIENCIA.

- PINCHOS ADOBADOS
- COSTILLA ADOBADA
- CHORIZO CRIOLLO
- LACON SALADO(3.5KG APROX)
- HAMBURGUES DE CERDO(0.130 KG)
- ZORZA
- PANCETA SALADA
- CHORIZO FRESCO PICANTE

ENTREGA A DOMICILIO

info@carniceriareal.com
Calle Real Monforte de Lemos, Lugo

SOLICITA TU PEDIDO POR WHATSAPP
OPOR TELÉFONO
982 403 535
680 110 490



MARTÍN DE LA PUENTE AGRANDÓ SU HEGEMONÍA EN 2023

El tenista nacido en Vigo conquistó su séptimo título en el Campeonato de España de Tenis en Silla



MEJOR DEPORTISTA

DEPORTISTA:	MARTÍN DE LA PUENTE RIBÓ 1999 VIGO
DEPORTE:	TENIS EN SILLA
MEJOR POSICIÓN EN EL RANKING MUNDIAL:	Nº 1 (AÑO 2022)
LOGROS MÁS DESTACADOS:	-DIPLOMA OLÍMPICO EN LOS JUEGOS DE RÍO DE JANEIRO 2016 Y TOKIO 2020 -CAMPEÓN DEL US OPEN ABIERTO DE ESTADOS UNIDOS 2022 EN LA CATEGORÍA DE DOBLES -SEMIFINALISTA INDIVIDUAL EN ROLAND GARROS Y WIMBLEDON 2023 -CAMPEÓN DE 5 TORNEOS INTERNACIONALES ITF EN 2019 Y 2021 -CAMPEÓN DE ESPAÑA ABSOLUTO EN 2014, 2016, 2017, 2019, 2021, 2022 Y 2023 -CAMPEÓN DEL MUNDO JUNIOR EN 2015, 2016 Y 2017.

En 2012, Martín de la Puente conquistaba su primer título de Tenis en Silla, lo hacía en Rue, Francia, compitiendo dentro del circuito mundial júnior. Desde entonces, su carrera ha estado ligu al éxito, convirtiéndose en uno de los grandes referentes de esta modalidad deportiva en nuestro país.

Por aquel entonces, Martín solo tenía 14 años, pero contaba con un futuro prometedor tal y como demostró al levantar el Campeonato del Mundo sub-18 durante tres temporadas consecutivas. Ya en 2016, pudo cumplir el sueño de todo deportista: participar en unos Juegos Paralímpicos. Lo hizo en Río de Janeiro, convirtiéndose en el tenista más joven de esta modalidad en formar parte de unas olimpiadas y, además, obtuvo un Diploma Paralímpico. Su proyección era imparable, tal y como pudimos comprobar en 2022. Ese año, Martín de la Puente cuajó una de sus mejores actuaciones, puesto que consiguió proclamarse campeón del US Open en dobles. Acababa de ganar su primer Grand Slam, un premio más que merecido debido al trabajo y esfuerzo realizados para llegar hasta ahí, un punto que muy pocos alcanzan. Pero la cosa no terminó en Estados Unidos, puesto que acto seguido también se impondría en la Copa de Maestros, de nuevo en la modalidad de dobles. Todos estos éxitos le llevaron a colocarse en el puesto número 1 del ranking mundial de tenis en silla de ruedas. Sin embargo, Martín de la Puente si por algo se ha caracterizado es por su afán de superación y su intención de seguir cumpliendo nuevos objetivos. Lo dejó muy claro una vez más el pasado mes de diciembre de 2023, cuando se alzó con su séptimo título en el XXXIII Campeonato de España Individual y Dobles de Tenis en Silla, celebrado en el Real Club Pineda de Sevilla.

Dicho título ponía el broche dorado a una temporada en la que el tenista gallego conquistó los torneos de Cerdeña y Barcelona, más el Máster Nacional en Les Franqueses del Vallès.

RIAS BAIXAS



Santiago Roma

ALBARIÑO

Vino elaborado en barrica de piedra



Móv: +34 679 469 218
Tel: +34 986 718 477

bodega@santiagoroma.com

C/ Catariño, 5 Besomaño Ribadumia
36636 Pontevedra España



MATEO GARCÍA NO TIENE TECHO Y EN 2023 LO VOLVIÓ A DEMOSTRAR

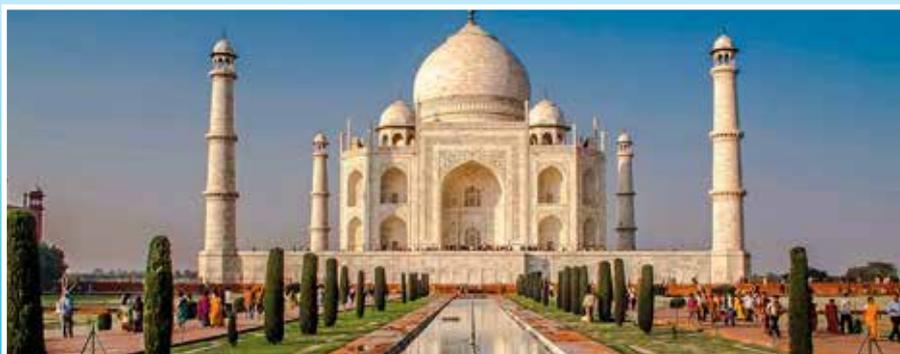
El del CN Arteixo brilló, siendo el último éxito del año el oro en el Campeonato de España junior.

El 2023 volvió a ser de éxitos para Mateo García. El nadador del CN Arteixo brilló a lo grande en diferentes citas, siendo la última del año la del Campeonato de España, donde finalizó en cuarta posición en la general y como Campeón de España junior en la prueba de los 5000 metros. Es una perla y el tiempo dirá dónde está su techo, pues por el momento es absolutamente imposible de calcular. Situarse en la pelea con los mejores del país a una edad tan temprana está tan solo a la altura de los grandes elegidos, de esos deportistas que terminan por pasar a la historia con el paso de los años. De la cita celebrada en Barcelona salió con el billete para el próximo Campeonato de Europa de aguas abiertas y también para el Mundial de la misma modalidad, pues al haber obtenido un tiempo de 54.34.49 cumplió uno de los tres criterios exigidos para formar parte de la Selección Nacional. Mateo García también obtuvo un gran premio el pasado octubre en el Campeonato de Europa Júnior de Corfú (Grecia), ya que formó parte del equipo



MEJOR NADADOR	
DEPORTISTA:	MATEO GARCÍA 18 AÑOS CN ARTEIXO
DEPORTE:	NATACIÓN
MODALIDAD:	PISCINA Y AGUAS ABIERTAS
CLUB ACTUAL:	CN ARTEIXO
ENTRENADORA	LUCÍA LEIRO (CN ARTEIXO)
ALGUNOS DE LOS ÉXTIOS EN 2023	<ul style="list-style-type: none"> - CAMPEÓN DE ESPAÑA JUNIOR EN 1500 METROS. - CAMPEÓN DE ESPAÑA JUNIOR EN 5000 METROS. - BATIÓ EL RÉCORD GALLEGO DE LOS 400 METROS LIBRE. - MEDALLA DE PLATA EN EL CAMPEONATO DE EUROPA JUNIOR EN LA PRUEBA DE RELEVO 4X1250.

nacional que se alzó con la medalla de plata en el relevo 4x1250. Sus acompañantes fueron Carlos Garach, Ángela Martínez y Paula Otero, también gallega y también nadadora del Club Natación Arteixo. Otro grandes logros conseguidos por Mateo en el año 2023 fueron, por ejemplo, conseguir batir el récord gallego de 400 libre en dos ocasiones, o la medalla de oro en los Nacionales junior en 1500 metros libre.



RESTAURANTE
Taj Mahal

COMIDA TÍPICA DE LA INDIA

Calle Pondal, 1-3 (Zona Riazor)
 A Coruña · 15004
 981 918 573 - 650 658 117



SERVICIO A DOMICILIO



aluminiossergan.com



CARPINTERÍA DE ALUMINIO Y PVC

FABRICACIÓN - INSTALACIÓN - ASESORAMIENTO
PROYECTOS A MEDIDA - ANALISIS - GARANTÍA

Bugalleira, nº 12, Empalme de Vilar 15822 Touro

981 513 448 aluminiossergan@gmail.com



INÉS YA SE CODEA DE TÚ A TÚ CON LAS MEJORES DEL PAÍS

La nadadora del Club Natación Portamiñá quedó subcampeona de España absoluta en 5000 metros.

La natación gallega vive uno de los mejores momentos de su historia y una de sus jóvenes de oro es Inés Mourenza, todavía en edad junior, pero destacando entre las senior con máxima intensidad, como demostró en el pasado Campeonato de España de larga distancia, celebrado en Barcelona, donde se subió al segundo lugar del cajón en la prueba de los 5000 metros. Su marca de 58.32.57 fue válida de cara a la clasificación para el Campeonato de Europa. La del CN Portamiñá es habitual en las convocatorias de la Selección Nacional en categorías inferiores ya desde hace un tiempo y ya sabe incluso lo que es acudir a citas importantes, como la del pasado mes de septiembre en Grecia, donde se disputó el Europeo junior de aguas abiertas. Las aspiraciones de cara a 2024 son máximas nuevamente, veremos hasta dónde la lleva su meteórica proyección.

Otro gran éxito conseguido por Inés el pasado año fue la medalla de plata en la distancia de 7500 metros en la categoría junior del Campeonato de España de aguas abiertas, celebrado en el mes de junio en Sevilla. Esta fue la primera participación de la nadadora en aguas abiertas y demostró que su nivel no baja con respecto a la piscina.

MEJOR NADADORA	
DEPORTISTA:	INÉS MOURENZA ROCHA JUNIOR CN PORTAMIÑÁ
DEPORTE:	NATACIÓN
MODALIDAD:	PISCINA Y AGUAS ABIERTAS
DEBUT INTERNACIONAL	SEPTIEMBRE 2023
CLUB ACTUAL:	CN PORTAMIÑÁ
NOMINADAS A MEJOR NADADORA	- PAULA OTERO (CN ARTEIXO) - CARLA CARRÓN (CN PONTEAREAS) - INÉS MOURENZA (CN PORTAMIÑÁ)
ÉXITO MÁS RELEVANTE EN EL AÑO 2023	- SUBCAMPEONA DE ESPAÑA EN 5000 METROS

CHIRINGUITO Pedra Pateira

677 78 02 61

chiringuitopedrapateira@gmail.com
Chiringuito Pedra Pateira
@chiringuitopedrapateira

Manzanares 83, Ribeira

677 78 02 61

Heaven and Hell

www.handhrecords.com

MUEBLES RIVAS

www.mueblesrivascalicia.es

981 340 757 604 037 603 mueblesrivas@hotmail.es

Antonia Montero, 3 - PERLIO - 15500 Fene (A Coruña)



CLUB NATACIÓN FERROL: UNA ENTIDAD DE MÁXIMO RELUMBRÓN

El club departamental es uno de los grandes referentes de la natación gallega y no para de demostrarlo.

El Club Natación Ferrol es sin duda uno de los más importantes de nuestra comunidad autónoma, como se puede comprobar en cada campeonato que se lleva a cabo, da igual la categoría de la que estemos hablando. A finales del pasado 2023 se llevó a cabo el Campeonato Gallego Junior-Absoluto de invierno y los departamentales se fueron de la cita celebrada en la Piscina Frigsa de Lugo con un primer puesto en la clasificación junior masculina, un segundo en absoluta masculina y un quinto en la absoluta femenina. El internacional Sergi Navarro fue el nadador que más destacó en la cita, haciendo las mejores marcas gallegas en 200, 100 y 50 espalda. Sergi estuvo en los pasados FOJE con la Selección Española, participando en los 100 y 200 metros espalda y en el relevo 4x100 libres.

Mirando a la Copa de España de Segunda División, el CN Ferrol estuvo brillante una vez más y finalizó en segunda posición en categoría masculina y en la sexta en la femenina. Poder llegar a alcanzar la Primera no es ya una utopía, a pesar de que son solo 12 clubes de todo el país los que forman la élite.

Los éxitos fueron totales casi en cada mes del año, siendo otro buen ejemplo el Campeonato Gallego de Larga Distancia, donde Mario Maneiros volvió a dejar claro que está entre los mejores en categoría junior, subiendo al segundo puesto del cajón en la prueba de los 3000 metros. También estuvo magnífica Lucía Villarnovo en los 3000 metros femenino, alzándose con la medalla de bronce. Lucía es una de las grandes promesas del país y lo demostró también en la Copa de España de aguas abiertas, proclamándose campeona.

MEJOR CLUB	
CLUB	CLUB NATACIÓN FERROL
AÑO DE FUNDACIÓN	1990
LUGAR DE FUNDACIÓN:	FERROL
PRESIDENTA	VICTORIA JIMÉNEZ PÉREZ
VICEPRESIDENTA	CRISTINA SOUTO DERUNGS
SECRETARIA	MARTA HERNÁNDEZ TENREIRO
TESORERA	VANESA LÓPEZ REMESEIRO
VOCAL DE VIAJES	PAULA PAZOS LOSADA
INSTALACIONES DE ENTRENAMIENTO:	PISCINA JAVIER GÓMEZ NOYA
MODALIDAD:	PISCINA Y AGUAS ABIERTAS

LIMPIEZAS
ROBLARE

Rocío Blázquez 
 607 94 69 00
 rocioblazquezr@gmail.com

Facebook: Roblare Limpiezas
 San Vicente de Cerponzóns, 60
 36152 - Pontevedra



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



UNAI SÁNCHEZ: EN EL CLUB MANIOTAS HA NACIDO UNA ESTRELLA

El gimnasta brilla y con 14 años ya es una de las grandes promesas del panorama nacional.

El año 2023 es de matrícula de honor para el Club Maniotas y Unai Sánchez colaboró en los éxitos de máximo relumbrón. El gimnasta estuvo inmenso durante todo el curso, consiguiendo logros importantes, como el cosechado en el Campeonato de España, donde consiguió la clasificación para la final en los tres aparatos en los que competía, es decir: cuerda, aro y cinta. El gimnasta olímpico fue quinto en la general, llevándose una medalla de plata que se apuntó con la cinta y otra de bronce que logró con el aro,

mientras que con la cuerda se quedó a las puertas del cajón, tras finalizar en cuarta posición.

Las cosas también salieron a Unai en el prestigioso Euskalgym, pues se llevó una medalla de bronce, siendo tan solo dos los gallegos que pudieron subir al podio en la cita en tierras vascas.

La gimnasia rítmica masculina toma cada vez más repercusión, se espera con ansia que esté dentro del programa olímpico de una vez por todas, pero

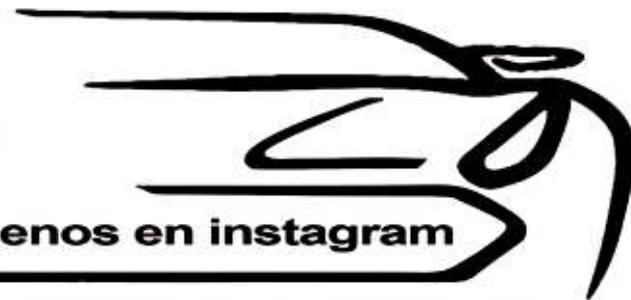
VO FERROL

VEHÍCULOS DE OCASIÓN



síguenos en instagram

C/ Otero Pedrayo, 8 - Pol. de la Gándara - 15407 FERROL · A CORUÑA - T.: 686 315 140



serranogundin136@gmail.com
Avda. Finisterre, nº 77
Coristanco (A CORUÑA)

Teléfonos:
981 73 43 92 - 610 506 909



todavía queda muchísimo camino por recorrer. Todavía son muy pocos los chicos que se animan a practicar este deporte, por ello es tan importante el gran papel que desenvuelven deportistas como Unai, que ya son un referente para los más pequeños que están empezando en la actualidad. El fomento que se está llevando a cabo por parte de la mayoría de clubes gallegos con el objetivo de reclutar a deportistas del género masculino también está siendo muy importante. Unai creció siendo el único niño de su club, algo que en futuras generaciones no debe volver a suceder. Y es que en todo el territorio nacional, tan solo practican gimnasia rítmica alrededor de cien deportistas del género masculino, lo que habla claro sobre lo importante que es que este deporte vaya progresando en los próximos años en nuestro país.

Volviendo a Unai, hablamos de un gimnasta que destaca sobre manera desde las categorías más bajas de edad. Es sacrificado, tiene verdadera pasión por este mundillo y además nació con ese don que marca la diferencia entre lo bueno y la calidad suprema. Por si fuera poco, su maestra no es una cualquiera dentro del mundo de la rítmica, ya que hablamos de Silvia Álvarez, la entrenadora principal de un deportista que no tiene techo y para el que lo mejor está todavía por llegar sin ningún género de duda. Lo que más le gusta es la pelota, pero la realidad dice que es capaz de dar exhibiciones de calado superlativo con la cinta, el aro, la cuerda o las mazas. Tiene tan solo 14 años, pero su madurez recuerda a la de un adulto. Cuenta con una cabeza privilegiada y sabe sacar provecho de cada detalle en el que se fija. Así son los cracks, pues si una cosa está clara ya a estas alturas es que en el Club Maniotas ha nacido una estrella.



MEJOR GIMNASTA MASCULINO

GIMNASTA:	UNAI SÁNCHEZ NACIÓ EN EL AÑO 2009 VIGO
CLUB ACTUAL:	CLUB MANIOTAS
ENTRENADORA PRINCIPAL:	SILVIA ÁLVAREZ
OBJETIVO AÑO 2024	TRATAR DE AL MENOS IGUALAR LOS ÉXITOS DE 2023
NOMINADOS A MEJOR GIMNASTA:	- AARÓN AMOR (MARÍA BARBEITO) - UNAI SÁNCHEZ (CLUB MANIOTAS) - JOSÉ VÁZQUEZ (CLUB PAVILLÓN OURENSE)
LOGROS PRINCIPALES	- DOS MEDALLAS NACIONALES - TERCERO EN ELE USKALGYM



Sondeos Valle Miñor

SONDEOS, POZOS Y GEOTERMIA EN NIGRÁN DOMINAMOS EL AGUA

670 899 285

670 899 284

Francisca Lago, 41 2º Izda. - 36379 Nigrán

info@sondeosvallemiñor.es www.sondeosvallemiñor.es



Piscinas Lorenzo

670 899 285

Francisca Lago, 41

2º Izda. - 36379 Nigrán

Tienda

PÍNTEGA.es



VENTA Y ALQUILER DE MAQUINARIA DE JARDINERÍA

Bajada Gándara, 6 36330 Vigo 986 093 955 info@tiendapintega.es

¡Visítanos!

Avda. de Santiago, 100 Bajo 32001, Ourense 988 360 361

tiendaourense@tiendapintega.es

www.tiendapintega.es

JUNE ÁLVAREZ: "FORMO PARTE DE UN EQUIPO MARAVILLOSO"

La olívica no se quiso olvidar de Clara, Morgana, Naiara y Lúa, sus compañeras desde que era una niña.

June Álvarez fue elegida como mejor gimnasta gallega del año 2023 por los lectores de Galicia Sport, tras imponerse en las votaciones a otras dos grandísimas deportistas como Lúa Pajares y Candela Martínez. La del Club Maniotas pasa por un momento sensacional y no para de demostrarlo sobre el tapiz en cada competición.

UN 2023 MÁGICO

"Fue el mejor año de todos los que llevo en gimnasia sin ninguna duda. Ganamos la Iberdrola, sin ser algo esperado, ya que es algo realmente complicado. Siempre solíamos estar octavas, sextas, quintas... pero en 2023 sucedió algo tan bonito como poder alcanzar el ascenso a Segunda División. A nivel personal, en la segunda fase de la liga quedé de primera con la cuerda y ese fue el mayor logro de mi vida deportiva, además sin ninguna duda. Yo siempre estuve con la cuerda, desde muy pequeña, entonces, para mí quedar primera a ese nivel fue algo que me marcó, primero fue sorprendente ser primera, pero la verdad es que me marcó mucho".

LA LIGA IBERDROLA

"La Liga Iberdrola es una competición que se compite por equipos, pero no me refiero a hacerlo en conjunto, es decir, competimos de manera individual, pero puntuamos cada deportista para conseguir puntos para nuestro equipo. Es una competición muy chula, pues además de competir nosotras, a partir de la segunda fase se permiten fichajes internacionales, entonces la competitividad aumenta mucho, es todo más interesante todavía, pues dependiendo de lo que ficha un club u otro, vas viendo si subes, si bajas, si te mantienes más o menos igual, etc. Nosotros trajimos a Fernanda, del Club Ritmo, que con la cinta es una locura, y aportó mucho para que pudiésemos lograr el ascenso a Segunda División. Para mí tenemos muy buen equipo, no quisiera olvidarme tampoco del segundo puesto que consiguió Lúa Pajares en manos libres, otra gimnasta muy muy buena".

EN LA GIMNASIA DESDE LOS 4 AÑOS

"Mi pasión nace desde muy pequeña, desde que tengo unos 4 añitos más o menos. Mi entrenadora es la que me empujó a ello, Aiala Ortiz, que además es



mi tía. Yo la veía en casa, entrenando con los aparatos y desde pequeña me sentaba en el pabellón las horas que hiciera falta para ver a las niñas entrenar. Un día, cuando ya cumplí la edad necesaria para poder entrenar y competir junto a las demás niñas, pues ya me apunté a esto de la gimnasia rítmica. Empecé a competir también muy pequeña, ya con 6 años, y desde aquella y hasta el día de hoy entrenando casi todos los días de la semana, tres horas con mucho esfuerzo y dedicación para llegar a lo que hemos conseguido hasta ahora".

FIEL AL CLUB MANIOTAS

"Siempre estuve en el Club Maniotas. También he de decir que mi compañera Naiara y yo estuvimos haciendo conjunto en el Club Ximnasia Porriño durante un periodo pequeñito de tiempo, pero siempre estuve en el Club Maniotas, desde niña".



UN LUGAR DONDE UN PALADAR EXIGENTE ES UN PALADAR SATISFECHO.

CASA CELIA DISPONE DE 3 RESERVADOS INDEPENDIENTES, IDÓNEOS PARA DISFRUTAR CÓMODAMENTE DE UNA COMIDA MÁS PERSONAL, YA SEA DE NEGOCIOS O DE CARÁCTER FAMILIAR.

RESERVAS: 981 674 009
A CABANA - ANCEIS Nº 5 - 15181 CAMBRE
WWW.CASACELIA.COM

Necesitas los 5 puntos de lengua gallega?

Prepara la prueba CELGA y obtén tu plaza.

- Curso CELGA 3 y 4
- Cierre de inscripciones 19 de febrero
- Modalidad Online y presencial


☎ 982 807 670 | 676 115 427
@escolactiva
f EscolActiva
globe www.escolactiva.com



☎ 644 165 442

- Pintura exterior e interior
- Aplicación de pintura decorativa
- Barnizados y lacados
- Colocación de papel pintado y molduras de escayola

f Felisuco Decoraciones
e felisucodecoraciones@gmail.com
i felisuco_decoraciones
📍 Rebordáns, 21 - 36712 - Tui (Pontevedra)

FISIOTERAPIA Y NUTRICIÓN

FISSAP

☎ 981 522 551

☎ 697 933 377

✉ Info@fissap.es

🌐 www.fissap.es

C/ Santa Marta de Arriba, 65-67 · 15706 Santiago de Compostela



EL GRAN AMBIENTE ES LA CLAVE DEL ÉXITO

"El Club Maniotas es increíble. Como también tengo a Aiala como tía, yo conozco todo y a todas desde muy pequeña. Realmente, con mi equipo, además de ser compañeras, somos más que una familia a la vez. Y eso pasa en general con todas las chicas del club. Hay muchísima confianza entre todas, nos apoyamos para todo, tanto dentro entrenando como fuera, es decir, si tenemos cualquier problema nos lo contamos, nos animamos, lo solucionamos... No somos hermanas de sangre, pero como si lo fuésemos".

SUEÑOS PENDIENTES

"El sueño de cualquier niña de pequeña es llegar a los Juegos Olímpicos. Después, con el paso del tiempo te vas dando cuenta que eso es algo solo para las grandes elegidas, para las de talento superlativo. Tienes que ser seleccionada a nivel nacional, pasar a formar parte de la Selección Española, que te cojan para los Mundiales, ganar un Mundial... Imaginemos lo que estamos diciendo, eso está para las top del mundo, eso sería lo más grande. Entonces, hablando con los pies en el suelo y ya desde una edad en la que las cosas las tienes muy claras, un sueño para mí sería volver a llegar a unas finales de Campeonato de España o llegar a quedar en un podio. A nosotras desde pequeñas, tanto a mí como a todas las chicas de mi equipo, Aiala nos inculcó que el conseguir medallas no es lo importante, ya que lo único que importa es estar satisfecha de lo que tú has hecho después de tanto esfuerzo entrenando. En un minuto y medio se puede fallar todo y no conseguir nada, entonces claro, eso no puede empañar el trabajo realizado en un año. Volviendo a lo del sueño, si consigo una medalla sería algo formidable".

COMPITIENDO CASI TODO EL AÑO

"Fuera de la Liga Iberdrola acudimos a diferentes torneos, a los Campeonatos Gallegos, que además clasifican para el Campeonato de España, a la Copa de la Reina, en categoría junior tienen la competición de la Juventud... Estamos compitiendo todo el año de una forma o de otra".

LA EVOLUCIÓN DE LA GIMNASIA RÍTMICA

"La gimnasia rítmica evolucionó muchísimo, tanto en Galicia como en otras comunidades. Hoy en día hay gimnastas que están a nivel base, que es el anterior a federado, y que podrían estar perfectamente en federado del grandísimo nivel que tienen. Las niñas ya desde pequeñas han mejorado muchísimo con respecto a antes, a nivel corporal, a nivel técnico. Todo se evalúa de forma diferente, hoy en día ves a niñas muy pequeñas haciendo un dorsal, que es de los ejercicios más complicados de la gimnasia rítmica. Hay un nivelón, mucho

más alto a nivel global que cuando yo competía de niña".

PREMIO A MEJOR GIMNASTA DEL AÑO PARA LOS LECTORES

"Es algo que no esperaba para nada. Hay muchas gimnastas que consiguieron también cosas muy importantes y estoy contentísima de que la gente valore el esfuerzo y el trabajo que hacemos en el Maniotas. Cuando me dieron la noticia aluciné, la verdad es que me siento súper orgullosa de tener este premio. Al final, tanto esfuerzo merece la pena y esto es una recompensa, me hace decir, mira, aquí estoy y hay gente que realmente valora todo lo que hacemos".

AGRADECIDA AL CLUB MANIOTAS

"La gimnasia rítmica es un deporte maravilloso, de pasar muchísimas horas entrenando para poder llegar a algo. Se disfruta mucho, es muy sacrificado, pero merece la pena. No quiero olvidarme de dar las gracias a todas las integrantes de mi equipo: Clara, Morgana, Naiara y Lúa. Las quiero muchísimo a todas, siempre me han apoyado desde que soy muy pequeña, siempre están ahí conmigo y este premio es de todas y también de Aiala, que es nuestra entrenadora, la que está con nosotras. Tampoco puedo olvidarme de mi familia, pues siempre han sido un apoyo incondicional en lo bueno y en lo malo".

MEJOR GIMNASTA FEMENINO

GIMNASTA:	JUNE ÁLVAREZ ORTIZ 06/07/2006 VIGO
DEPORTE:	GIMNASIA RÍTMICA
CATEGORÍA:	SENIOR ABSOLUTO
ENTRENADORA PRINCIPAL:	AIALA ORTIZ
NOMINADAS A MEJOR GIMNASTA:	- CANDELA MARTÍNEZ (M. BARBEITO) - LUA PAJARES (MANIOTAS) - JUNE ÁLVAREZ (MANIOTAS)
LOGROS AÑO 2023:	- LIGA IBERDROLA: ASCENSO A SEGUNDA DIVISIÓN CON EL MANIOTAS. JUNE APORTÓ UN PRIMER PUESTO EN CUARDA EN UNA DE LAS FASES Y EN OTRA UN TERCERO.



CHAIREGOS
SERVICIOS VETERINARIOS

- CONSULTORIO DE MASCOTAS E CLÍNICA DE ANIMALES DE GRANXA
- TENDA PARA MASCOTAS
- PRODUTOS PARA O GANDO
- ATENCIÓN A DOMICILIO
- IDENTIFICACIÓN ANIMAL

R/ Gabriela Nieto Chain, n.º 20 (O Ramal) Rábade
LABORATORIO DE BIOQUÍMICA E MICROSCOPIA
T.: 982 871 103



Casa Alicia
PENSIÓN

PENSIÓN ACOGEDORA DE 4 HABITACIONES SITUADA EN PLENO CORAZÓN DE LAS RÍAS BAIXAS

☎ 986 85 70 79 / 635 597 447
📍 Av. Santa María, 5, 1.º, 36002, Pontevedra



XESTAM
pintura & decoración

DECORACIÓN Y PINTURA | COMUNIDADES | REFORMA INTEGRAL

EMPRESA DE DEMOLICIONES INTERIORES

☎ 604 028 097

📍 Rua Bierzo, 34, portal 2, puerta B 32004, Ourense

"MI MAYOR LOGRO HA SIDO FORMAR UN VERDADERO EQUIPO"

Aiala Ortiz, entrenadora en el Club Maniotas, logró, junto a sus niñas, el ascenso a Segunda División.

Aiala Ortiz, entrenadora en el Club Maniotas, consiguió llevar a su equipo hasta la Segunda División de la Liga Iberdrola y además lo hizo con una generación de niñas con las que lleva trabajando desde el año 2012, siendo este el mayor éxito, justo en el curso que ya algunas de las integrantes estaban en su última campaña en competición, antes de comenzar sus estudios universitarios.

LA PASIÓN POR LA GIMNASIA RÍTMICA

"Mi pasión por la gimnasia rítmica comenzó con 9 años. Mi hermano le comentó a su novia de por entonces que veía que su hermana pequeña podía tener condiciones, pues él me veía hacer el spagat y otras cosas, y se lo comentó a ella. No le hicieron mucho caso, porque ya sabes como somos los familiares cuando hablamos de alguien cercano y todo eso. Pero posteriormente me vieron y le dieron la razón, ya le dijeron de primeras que si trabajaban un poquito conmigo, podía ser una gimnasta que les sirviese para la competición. Y así comenzó un poquito todo, me vieron las actitudes y me metieron directamente a competición. Esto fue con 6 años y a partir de ahí estuve compitiendo en la gimnasia rítmica hasta el año 2011".

SU ETAPA EN LA FORMACIÓN

"En cuanto a la formación, estudié Educación y Ciencias del Deporte, me gradué en el año 2013. También tengo el ciclo de Actividad Física y Deportiva, y todo lo compaginaba trabajando en el club con gimnastas escolares y en los veranos me fui sacando los títulos de entrenadora, hasta obtener el tercer nivel, que es el de entrenadora nacional. En uno de los veranos, y es algo que quiero recalcar, también me formé en un campus de baloncesto, que resultará curioso, pero quería nombrarlo porque para mí fue muy importante. Fue el Campus de Antonio Díaz-Miguel, con unos entrenadores fantásticos, que me ayudaron en este camino de tener más conocimientos como entrenadora".

DESDE 2018 TAMBIÉN CON EL TÍTULO DE JUEZ NACIONAL

"Desde el 2018 también soy juez nacional. Quise ser juez nacional para aprender más sobre el deporte y para enseñar mejor a las gimnastas. Creo que cualquier entrenadora debería hacer el curso de juez, aunque luego no te sientes a



puntuar, pero creo que es muy interesante, ya que, entre otras cosas, conoces la estrategia, te sabes al dedillo la normativa, etc. Como entrenadora a veces se te escapan cosas y piensas que algo es bonito, pero aunque sea bonito, pues no suma puntos, entonces buscas la estrategia para al final sumar más puntos".

SUEÑO CUMPLIDO

"Mi mayor logro ha sido el formar un equipo. Como en el club me dieron la oportunidad de ser entrenadora desde bien temprano, con el paso del tiempo y formándome, mi mayor logro y sueño era el de formar un equipo. Y este equipo conseguí formarlo en el año 2012. Para mí, el objetivo, además de lo que es técnica y estrategia de gimnasia rítmica, era formar un equipo a través de la humildad, la generosidad, el compromiso y el entusiasmo. Para nosotras y para mí, es fundamental el ayudar a los demás cuando no están bien, el dejarse ayudar unas a otras cuando no estás bien y el compromiso incluso cuando las cosas no son tan divertidas. Contagiar el entusiasmo que yo he tenido siempre por la gimnasia rítmica ayudó a que este grupo se convirtiese en un verdadero equipo. Entrenamos para algo, no solo por ocio, y toda la disciplina que fueron adquiriendo o que fuimos entrenando, como que este último año tuvo su

GALLEGA DE ESCALERAS Y PUERTAS

Especialistas en la fabricación de Escaleras, armarios empotrados y lacados.
Les ofrecemos total garantía sobre cada producto elaborado en nuestros talleres.

☎ 609 836 458

🌐 www.instagram.com/gallega_de_escaleras
✉ info@gallegadeescalerasypuertas.com

📍 Arcos da Condosa, s/n - P.K. 101 - 36650 - Caldas de Reis (Pontevedra)

BAR - RESTAURANTE

Tropezón

Vinos Albariño y del País - Especialidad en Mariscos

Telf: 986 542 409 · tropezon@hotmail.es
Paente - Castrelo · SISÁN - RIBADUMIA (Ponteceso)

O Cristal

Restaurante - Parrillada con especialidad en cocina tradicional
Cocido, gallo, churrasco, bacalao...
Menú del día.
Comidas por encargo y menús para grupos.

☎ 627 151 074

🌐 [Parrillada O Cristal](https://www.facebook.com/ParrilladaO.Cristal)

📍 Ctra. Orense-Celanova, Km. 23 - 32829 Celanova (Ourense)

MAYO

PUERTAS AUTOMÁTICAS
ANTENAS
ILUMINACIÓN
VIDEO - PORTEROS

982 252 027

Rúa do Conde, 51 LUGO
viamatic.sl@hotmail.com

32 años



premio. Iba a decir dio resultado, pero no me gusta decirlo así, porque para mí, todo el camino que llevamos hecho estas gimnastas y yo ya es un éxito. No por conseguir estas medallas es para estar más felices. La cosa viene de que este equipo, desde que comenzamos en el año 2012, siempre venía rozando cosas, el poder entrar en una final del Campeonato de España, tanto individual como de conjuntos, estábamos siempre como quedándonos a las puertas con el trabajo que hacíamos. Entonces, en el año 2022 y en el 2023, quizás esa disciplina y el no pensar tanto en que nos habíamos quedado a las puertas, en otra vez ahí, todas esas cosas, pues al no pensar tanto en todo eso nos permitió entrenar con una mayor libertad e hizo que llegaran resultados muy importantes".

LA LIGA IBERDROLA

"El año fue magnífico. Primero, Clara Longa consiguió pasar a una final nacional con el aparato de cinta. Después, en cuanto a la Liga Iberdrola logramos el ascenso a Segunda División. La Liga Iberdrola se compone de tres fases y a la última, que es la fase final, solo acuden los tres primeros clasificados al hacer la media de las dos primeras fases. En la primera fase es obligatorio competir con gimnastas nacionales. Es interesante mencionar que nuestro club compitió con el equipo de toda la vida, sin fichar a nadie, porque ahora mismo se está viendo mucho que ya hay clubes que hacen fichajes a nivel nacional. Para mí en la Liga Iberdrola hay casi más nivel que en un Campeonato de España, porque después en la segunda fase se permiten ya fichajes internacionales también. A mí no me gusta mucho que todo esto se pueda hacer, ni al club tampoco, porque al final el que tiene más dinero tiene más posibilidades de traer gente mejor. Por eso doy tanto valor a lo que hicieron June, Clara, Naiara, Lúa y Morgana. Lúa en la primera fase llegó incluso a conseguir la medalla de plata en manos libres, mientras que en la segunda fase June se llevó un oro y el equipo entero, con los fichajes de Fernanda Labra, del Club Ritmo de Castilla y León, y de la italiana Gaia Pozzi, quedamos primeras. Con ese resultado hicimos ya historia, ya que nunca antes habíamos estado en la fase final de la Liga Iberdrola, ni tampoco nunca habíamos logrado estas medallas a nivel nacional. En la final, June consiguió el tercer puesto en cuerda, y junto con sus compañeras y también otra vez con Gaia y con Fernanda, que esta última clavó el ejercicio, pasamos al tercer puesto y con ello logramos el ascenso a Segunda División, ya que ascendían tres equipos".

EL FUTURO DEL EQUIPO

"Pues el futuro viene con algunos cambios en el equipo, ya que algunas de las niñas se fueron ya a estudiar sus respectivas carreras fuera de nuestra ciudad. Continúan June y Naiara y subimos desde la categoría junior a las que creemos

que son las más fuertes para poder competir en esta categoría de Segunda. El objetivo es la permanencia y a ver si podemos conseguirlo"

EL CRECIMIENTO DE LA GIMNASIA RÍTMICA

"Es un deporte que ha crecido mucho, que ha visto como se fundaban muchos clubes y escuelas en toda Galicia. En la época que yo competía, igual había dos clubes en Lugo, uno en Ourense, uno en Coruña y uno aquí en Vigo, por poner un ejemplo. A día de hoy, a raíz de que los cursos de entrenadora también ya se imparten aquí en Galicia, pues ha dado para que crecieran muchas escuelas, lo que también ha llevado a que ha subido muchísimo el nivel escolar y de promoción. Sí que es cierto que el nivel de federado está pasando en estos momentos por un momento complicado, pero es porque la exigencia del nivel federado nacional es tan alto, que hay clubes que se quedan un nivel antes, de la exigencia que es estar en lo más alto compitiendo a nivel nacional. El anterior nivel es base y hay mucha gente que se está quedando hasta ahí e incluso hasta niveles anteriores. Nosotras en el club trabajamos todos los niveles y tenemos escuela de ocio, entonces sí que es cierto que nuestras condiciones son diferentes a las de otros clubes, y por eso el logro que hemos conseguido con estas niñas tiene aún mayor importancia".

MEJOR ENTRENADORA	
ENTRENADORA:	AIALA ORTIZ 19/03/1987 VIGO
CLUB ACTUAL:	MANIOTAS
SECCIÓN:	GIMNASIA RÍTMICA
TEMPORADAS EN EL CLUB:	- DESDE EL AÑO 1996
NOMINADAS A MEJOR ENTRENADORA:	- AIALA ORTIZ (CLUB MANIOTAS) - ANAIS FREIRE (XIMNASIA OLEIROS) - NATALIA GÓMEZ (CLUB PAVILLÓN OURENSE)
DATOS A DESTACAR DEL AÑO 2023	- ASCENSO A SEGUNDA DIVISIÓN DE LIGA IBERDROLA.



uxio
reformas e multiservicios

670 087 228

Ronda das Fontiñas, 304 - 27002 Lugo

www.uxioconstrucciones.com uxioanu@gmail.com



Sondeos Guerra

Captación de agua
Perforaciones horizontales
Tomas de tierra • Pozos de barrena
Instalación de bombas

981 503 096 - 608 181 803 - 606 307 605
VAAMONDE - 15886 Teo (A Coruña)
info@sondeosguerra.com
www.sondeosguerra.com



piscis
limpiezas

Limpieza industrial, de obras y de locales comerciales

C/ José Echegaray, 7 Bajo • 15006 A Coruña • T: 981 28 67 94 / 665 636 191



MONTAXES & CARPINTERÍA

QUINTÁNS

C/ José María del Río, 66 - Muxía
T. 627 809 010

MEJOR JUGADOR	
DEPORTISTA:	VÍCTOR BOUZA 06/10/1990 1,87 M LUGO
DEPORTE:	VOLEYBOL
CLUB ACTUAL:	CV EMEVÉ
DEMARCACIÓN:	RECEPTOR
TEMPORADA EN PRIMER EQUIPO:	9
NOMINADOS A MEJOR JUGADOR	<ul style="list-style-type: none"> - VÍCTOR BOUZA (CV EMEVÉ) - MARIO DOVALE (CV EMEVÉ) - GABRIEL DEL CARMEN (ROTOGAL) <p>JURADO FORMADO POR FERNANDO LIZUAIN (PRESIDENTE CV BRUXAS) Y ASIER GARCÍA DE DIOS (ENTRENADOR NACIONAL), SIENDO LA TERCERA PUNTUACIÓN EN DISCORDIA LA SACADA DE LOS VOTOS DE LOS LECTORES EN EL PORTAL WEB OFICIAL DE GALICIA SPORT.</p>



JAIME ARJONES: LA NUEVA PERLA DEL VOLEIBOL NACIONAL

El colocador dejó Boiro el pasado verano para seguir jugando en Superliga, fichando por Club Voley Palma.

Debutaba en la élite en la temporada 2022/2023, probablemente la más difícil del último lustro para un Rotogal que caía a Superliga 2, tras jugar entre los grandes varios cursos, en lo que fue la gesta más grande de su historia. De Boiro salieron grandes talentos en los últimos años, siendo el último de ellos uno de los más cotizados. Hablamos de Jaime Arjones, un colocador de tan solo 20 años, formado en A Cachada desde que comenzó a jugar a nivel federado en categoría infantil, y que se convirtió en la sensación de la pasada temporada. Al término del curso fueron un buen número de clubes los que se interesaron por sus servicios, siendo Palma el que se llevó el gato

al agua. El acuerdo fue oficial a mediados de junio. Los grandes técnicos del país no dudan en calificar a Jaime como uno de los chicos de mayor proyección del panorama nacional. Su desparpajo y su manera de entender el juego, acompañado de una creatividad solo a la altura de los elegidos, lo han llevado a la Selección Nacional en categorías inferiores. Su primera llamada fue para jugar en la sub 17, pasando desde ahí por todos los combinados, hasta llegar al sub 21. Como canterano del Boiro, Arjones pertenece a aquella generación de oro que se apuntó dos títulos nacionales, uno en categoría cadete y otro en categoría juvenil.

Oscar Seijas

**CARPINTERÍA
EBANISTERÍA**

Avda. de La Coruña, 432
 27004 LUGO
 Teléfono: 625 244 554

MEJOR JUGADORA	
DEPORTISTA:	CAROLINA CAMINO FERNÁNDEZ 28/09/2003 QUIROGA
DEPORTE:	VOLEIBOL
CLUB ACTUAL:	ARENAL EMEVÉ
DEMARCACIÓN:	RECEPTORA
TRAYECTORIA:	- ED QUIROGA - RIBEIRA SACRA - CAEP SORIA - ARENAL EMEVÉ
NOMINADOS A MEJOR JUGADORA	- CAROLINA CAMINO (CV EMEVÉ) - JIMENA FERNÁNDEZ (CV EMEVÉ/AVARCA MENORCA) - LUCÍA VARELA (IG NOVARA/QUIMPER VOLLEY 29) - LUCÍA PROL (EMEVE)



CAROLINA CAMINO YA ES LA GRAN REFERENCIA DEL CV EMEVÉ

La receptora quiroguesa tiene tan solo 20 años y ya cumple su tercera temporada en el primer equipo.

Carolina Camino es una de las referentes del primer equipo femenino del Club Voleibol Emevé. La realidad dice que tiene tan solo 20 años, pero su talento la llevó al primer equipo hace ya tres temporadas. Natural de Quiroga, la receptora dio el pasó de fichar por una de las mejores canteras de Galicia hace cuatro cursos, siendo su progresión absolutamente meteórica. La Selección Española absoluta es ya también una realidad para ella. Antes de llegar a Lugo, Carolina comenzó a jugar al voleibol en A Rúa, localidad muy cercana a su Quiroga natal y donde cursaba sus estudios en ese momento. Posteriormente ya jugó en Quiroga y de ahí dio

el paso a una entidad histórica, el Ribeira Sacra de Monforte de Lemos, en su tiempo un equipo que jugó en la élite, en la antigua División de Honor, siendo la gran referencia de Galicia.

Su gran espejo es otra gallega, la coruñesa Helia González, ya una veterana y sin duda una de las mejores jugadoras de la historia del voleibol nacional. Mirando a los sueños, son claros para Carolina y pasan por "jugar algún día en la Liga Italiana y jugar unos Juegos Olímpicos", como declaró en su momento en la página oficial de la Real Federación Española de Voleibol.

CUBIERTAS DEL SIL
Instalacion y Reparacion de Cubiertas
Playa, 1 - 27320 - Quiroga (Lugo) ☎ 615 475 845
www.cubiertasdelsil.com cubiertasdelsil@hotmail.com

COMPRAMOS VEHICULOS SINIESTRADOS NACIONALES E IMPORTACIÓN

DESGUACES
GOMEZ ALEN
PIEZAS DE AUTOMÓVILES

Ctra. Santiago, Km 246
(Carretera de Sequeiros) OURENSE
www.desguacesgomezalen.com
T. 988 204 217 • 988 204 363
Fax: 988 204 362

• VENTA DE PIEZAS DE AUTOMÓVILES
• COMPRAMOS SINIESTROS DE AUTOMÓVILES, FURGONETAS Y TODOTERRENO
• ACEPTAMOS TARJETA DE CRÉDITO
• SERVICIO DE GRÚA • TRAMITACIÓN DE BAJAS

Desguace homologado para la descontaminación y reciclaje de vehículos
AUTORIZADO POR LA XUNTA DE GALICIA

CATERING SAN YAGO
Banquetes a domicilio

LLEVAMOS EL RESTAURANTE A SU CASA

Pidanos presupuesto sin compromiso
Menús personalizados
676 008 992
Vehículos refrigerados

Parrillada Restaurante

Porta Santiago

ALQUILER DE HABITACIONES TOTALMENTE REFORMADO

Baño, TV y Caja fuerte, WIFI...
Para pensionistas, Estudiantes, Trabajadores... CON O SIN PENSIÓN COMPLETA
☎ 982 253 221

Hostal Ceta



JORGE BARRERO: "MANTENGO LA ILUSIÓN DEL PRIMER DÍA"

El técnico coruñés es ya todo un veterano, pero disfruta del voleibol al máximo en cada momento.

Jorge Barrero es uno de los entrenadores con más nombre en nuestra comunidad, pues su sobresaliente trayectoria no ha pasado desapercibida a lo largo de los años. En la actualidad continúa entrenando al primer equipo del CV Zalaeta, pero a Jorge también lo recordamos en las diferentes Selecciones Gallegas y también en las categorías inferiores de la Selección, pasando posteriormente a ser técnico auxiliar en la categoría absoluta.

ZALAETA VUELVE A SOÑAR CON OTRA FASE DE ASCENSO

"La verdad es que sí, este año está saliendo bien, conseguimos ir a la Copa, donde no lo hicimos como queríamos, pero bueno, al final a mitad de liga eso es un premio a mayores. Ahora estamos en la pelea para mantener esa segunda plaza en la que estamos en liga, mejor aún sería quedar primeras, pero bueno, Leganés está un poquito por encima, y a ver si conseguimos el objetivo de fin de temporada, que sería ir a la fase de ascenso".

EL ESTADO DEL EQUIPO

"Está claro que los años que te van saliendo bien en resultados, al final eso marca un poco todo. El equipo está más contento, las chicas entrenan mejor y con más ganas, cualquier problemilla que pueda haber se soluciona fácil, mientras que cuando los resultados son malos siempre se magnifica más, entonces bueno, dentro de que el trabajo que se realiza es el mismo tanto los años buenos como los de más dificultades, está claro que todo es mucho más fácil cuando las cosas están saliendo en la cancha de juego".

UN POSIBLE ASCENSO A SUPERLIGA

"Deportivamente va a ser muy complicado. Primero ya poder ir a la fase, tenemos varios rivales que están cerca, sobre todo el Agüero de La Laguna va a ser un rival muy complicado, además se ha reforzado más en navidad, y en lo que queda va a apretar seguro. Tampoco podemos olvidarnos de Torrejón. Si



C/ Campo San Xurxo nº 6
15123 CAMARIÑAS - 675 802 312
jpedroromar@hotmail.com



662 264 293
hielosmelide@hotmail.com



nos clasificamos para la fase de ascenso, pues iríamos a una competición corta, que te puede salir mejor o peor y quién sabe. Después estaría el tema económico, algo determinante para poder ascender. Para nosotros, tal como deportivamente está siendo una temporada muy buena, económicamente no es así, ya que estamos pasando muchas dificultades. Hemos perdido a nuestro patrocinador principal la pasada temporada, ahora mismo no tenemos ese sponsor tan necesario. La Copa fue una gran noticia, pero ir a ella fue otro gasto a mayores, aún encima en Canarias, imaginemos. La verdad es que el presupuesto es muy justo para poder competir en Superliga-2, en Superliga 1 habría que multiplicarlo por cuatro y ahora mismo es algo que parece imposible".

APUESTA SOBRE SEGURO

"A nivel de estabilidad, quitas al Emevé que está en Superliga-1, y nosotros somos el club que lleva más años en la Superliga-2. Zalaeta es una apuesta sobre seguro para cualquier empresa, y ya no solo a efectos de primer equipo, sino a efectos de categorías de base en los últimos 5 años hemos multiplicado por tres el número de niñas, estamos por encima de 200, acercándonos ya a 250. Y más que podríamos tener, pero ya es un problema de espacio, no tenemos dónde meter más niñas. La economía es muy importante y además este deporte no necesita esas cifras tan elevadas que se mueven en otros deportes, como puede ser el baloncesto. Ojalá pudieramos tener ese apoyo, pero desgraciadamente ahora mismo no está siendo así".

ENTRENAR EN SUPERLIGA-1

"Llevo muchos años, ya soy un entrenador veterano y ahora mismo no me va a cambiar mucho a nivel personal el hecho de entrenar en Superliga 1 o en Superliga 2. La diferencia es más un tema económico que otra cosa, tener dinero para fichar jugadoras más caras que complementen las plantillas. Como entrenador, personalmente, la satisfacción mía es un poco el día a día, me gusta entrenar. Es verdad que mantengo la ilusión, quizás no tenga esa energía de hace 20 años, va con la edad, pero por otro lado afrontas las situaciones con más tranquilidad y a mí lo que me gusta es el entrenar en el día a día e intentar que el equipo, dentro del potencial que tenga, que juegue lo más cerca posible del voleibol que a mí me gusta y del potencial del propio equipo. Al final en Superliga 1 las jugadoras son mejores, también tienen una capacidad de dedicación mayor y puedes plantear una exigencia más grande en cuanto al resultado, pero no es muy distinta una categoría de la otra. Lo que me gustaría, a efectos de club, es crecer, pero por la entidad, más que por mí personalmente".



MEJOR ENTRENADOR	
TÉCNICO:	JORGE BARRERO 53 AÑOS A CORUÑA
DEPORTE:	VOLEIBOL
CLUB ACTUAL:	CV ZALAETA
TRAYECTORIA:	CALVO SOTELO CALASANCIAS MILLENIUM CERMEL CV ZALAETA SELECCIÓN NACIONAL
NOMINADOS A MEJOR ENTRENADOR	- JORGE BARRERO - DIEGO TABOADA - JOSÉ VALLE - PABLO PARGA

Loly's Academy
Academia de idiomas en la localidad de Betanzos.
Se dictan clases a partir de los 6 años de edad.
Con 11 años de experiencia desde el 2012

Idiomas:
Ingles
Frances

© 636 419 622 © 981 771 080
Avda. de Castilla, 44 - 15300 - Betanzos (A Coruña)

K korporis GYM
by the Gym

@korporisgym
www.korporis.es

981 972 643
korporisboiro@gmail.com
C/ Cimadevila 18 Bajo, Boiro

CONSTRUCCIONES NOLI

T. 653 975 410
CONSTRUCCIONESNOLI@GMAIL.COM

CAMIÑO DA CABRERIZA, 31 - 36794 - OIA (PONTEVEDRA)

SUPERMERCADO PEMAR

Venta de un gran surtido de productos alimenticios, droguería, calzado bazar, etc.

DESCUENTOS ESPECIALES LUNES A DOMINGOS

679 080 488

PONTEVILAR, S/N - 27377 - COSPEITO (LUGO)

NICOLÁS BELLAS Y UN FUTURO DE LO MÁS PROMETEDOR

El joven tenista coruñés se proclamó Campeón de Galicia, en categoría cadete, y Campeón del Mutua Madrid Open sub-16 durante el pasado año 2023

Nadie puede poner en duda que el tenis gallego tiene grandes ilusiones puestas en Nicolás Bellas Panadero, jugador nacido en A Coruña y que firmó un año 2023 de enorme mérito.

Todo comenzó en la segunda prueba del Circuito Juvenil Galicia Head Tour 2023, celebrado entre el 3 y el 26 de marzo. Allí, Nicolás se proclamó Campeón Gallego en categoría cadete tras derrotar al ferrolano Enzo Cota, por un doble 6-3. De este modo, el joven tenista coruñés culminaba de forma brillante un torneo en el que tuvo que luchar de lo lindo para superar sus respectivos emparejamientos de cuartos y semis.

Tras esta enorme alegría, Nicolás Bellas puso rumbo al Mutua Madrid Open con la mayor de las ilusiones, confiando en lograr un buen papel. Algo que consiguió con creces.

El jugador del Real Club Tenis Coruña se deshizo de Maxi Carrascosa en primera ronda, de David Aguilar en cuarto y de Roberto Pérez en semifinales. Ya en la gran final, consiguió doblegar a Max Villar en un auténtico partidazo que se resolvió por 3-6, 6-4 y 7-6(5).



MEJOR JUGADOR

DEPORTISTA:	NICOLÁS BELLAS PANADERO A CORUÑA
DEPORTE:	TENIS
CLUB:	REAL CLUB TENIS CORUÑA
TÍTULOS LOGRADOS EN 2023:	CAMPEÓN GALLEGO CADETE CAMPEÓN MUTUA MADRID OPEN SUB-16



*Carnes y pescados a la brasa
 Comidas de empresa, bautizos y comuniones
 Comida para llevar*

Avda. Florida, 241 - T. 986 20 14 21 - 36213 UIGO



**CREAMOS HOGARES ACOGEDORES, ROMÁNTICOS Y ELEGANTES
 CONSEGUIMOS QUE TU HOGAR SEA UN REFUGIO DE BIENESTAR**

COCINAS · BAÑOS · DECORACIÓN · INTERIORISMO
 PROYECTOS E GESTIÓN DE REFORMA

☎ 981 450 817 ✉ rs@rovilstudio.com 🌐 rovilstudio.com
 📍 Av. Coruña, 39 - 15320 - As Pontes de García Rodríguez - A Coruña



Dialgava

Ofrecemos el mejor Servicio a la Hostelería y Alimentación en A Coruña.

Amplia experiencia ofreciendo las primeras marcas
y una amplia variedad de Bodegas de calidad contrastada.

VINOTECA



Tienda on-line www.dialgava.es

info@dialgava.es



Ctra. Cambre-El Temple, 31 - 15660 Cambre (A Coruña)

[981 65 54 98](tel:981655498)

[667 650 826](tel:667650826)



JÉSSICA BOUZAS: REFERENTE DEL TENIS GALLEGO EN LA ACTUALIDAD

Con tan solo 21 años, es la tenista nacida en Galicia que ocupa el puesto más alto en el ranking de WTA

MEJOR JUGADORA	
DEPORTISTA:	JÉSSICA BOUZAS MANEIRO 2002 VILLAGARCÍA DE AROSA
DEPORTE:	TENIS
MEJOR RANKING INDIVIDUAL WTA:	Nº 131
PALMARÉS:	-MEDALLA DE ORO JUEGOS MEDITERRÁNEOS 2022 -CAMPEONA TORNEO VILLENA 2022 -CAMPEONA TORNEO PALMANOVA 2022

Nacida en Villagarcía de Arosa, Jéssica Bouzas Maneiro ha ido creciendo a pasos agigantados dentro del mundo del tenis, convirtiéndose así en todo un referente para las niñas gallegas que sueñan con poder dedicarse a este deporte. De hecho, con tan solo 18 años Jéssica disputó su primera final como profesional en modalidad individual. Fue en la capital de España y frente a la suiza Conny Perrin, quien terminó llevándose el triunfo. Pese a la derrota, los ánimos de la tenista pontevedresa no decayeron y un mes más tarde conquistó su primer título en El Cairo.

A partir de entonces, su progresión continuó en línea ascendente y alcanzando su punto más álgido en 2022, año en el que se proclamó campeona en Villena, tras derrotar a Ashley Lahey, y en Palmanova. Poco después, se colgaría la medalla de bronce individual y la de oro en dobles en los Juegos Mediterráneos disputados en Argelia.

Finalmente, en 2023 Jéssica Bouzas pudo seguir cosechando alegrías al colarse en el cuadro final de todo un Grand Slam como Wimbledon, donde disputó la primera ronda de un torneo de estas características por primera vez en su carrera.

El Tío Juan



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

C/ Rafael Alberti A Coruña
 Tel: 881 067 613



- Centro Pilates
- Grupos reducidos
- Horarios adaptados
- Pilates embarazadas
- Entrenamiento running personalizado

Tel: 699 519 141
 C/Perpetuo Socorro, 12 Bajo Izq, LUGO
www.erikapilates.es



Reformas y Servicios
REY
 reformasy serviciosrey@gmail.com
609 36 21 88

EMPRESA DE REFORMAS Y SERVICIOS INTEGRALES PARA EL HOGAR.
 CARPINTERÍA, FONTANERÍA, ELECTRICIDAD, COCINAS, BAÑOS, PUERTAS, ARMARIOS, MONTAJE DE MUEBLES, TARIMAS...
 CON EL SERVICIO MANITAS TE SOLUCIONAMOS ESOS PEQUEÑOS ARREGLOS O DESPERFECTOS EN EL HOGAR.





Un novo pavillón deportivo.
Unha nova piscina.
Un novo céspede para
o Manuel Jiménez...

Novos investimentos
para unha cidade
máis activa e mellor.



E, cada día, novos
socios e socias nas
actividades deportivas
municipais.

WWW.VILAGARCIA.GAL

DEPORTE PARA TODOS.



VISITVILAGARCIA.COM



BORJA GOLÁN: EL MEJOR JUGADOR ESPAÑOL DE TODOS LOS TIEMPOS

El santiagués puso fin a su carrera el pasado año 2023 con un palmarés solo a la altura de los grandes cracks

El pasado mes de mayo se confirmó la noticia de la retirada de nuestro Borja Golán, sin ningún género de duda, el mejor jugador de la historia del squash nacional, capaz de ganar el Campeonato de España hasta en 18 ocasiones, la última de ellas en el año 2022 y con 39 primaveras a sus espaldas. El jugador compostelano no solo destacó a nivel nacional, pues triunfó a nivel internacional a lo grande, ganando 33 torneos, entre ellos dos Campeonatos de Europa, llegando a ocupar el quinto lugar del ranking mundial en el mes de abril del año 2014.

Comenzó en el mundillo con tan solo 9 años en el Squash Santiago, llegando al profesionalismo a la vez que cumplía la mayoría de edad, momento en el que se trasladó a Inglaterra para continuar progresando. Se mantuvo entre los grandes hasta los 40, lo que habla claro sobre la trayectoria de un deportista único y de los más grandes que sacó Galicia a lo largo de la historia. Borja Golán dominó en nuestro país como pocas veces se recuerda en algún deporte, ganando el Nacional en todas las ediciones entre 2002 y 2019, a excepción de la de 2010, y no porque perdiera, sino porque no pudo acudir debido a una lesión de ligamento en una de sus rodillas.

PULPERÍA / RAXERÍA San Marcos

Disfruta del sabor del Pulpo y raxo auténticos

Y si tienes un antojo... chuletón de ternera gallega

Avda. de San Marcos, 50 (Carretera Aeropuerto) T. 981 561 931 • SANTIAGO DE COMPOSTELA

a cocina de MARY

Comidas caseras y menús económicos

Calle Poeta da Mahía 2 bajo
Bertamirans - Ames 15220 - A Coruña

De 12:30 a 16:00 horas
Teléfono : 981934344

Síguenos en Facebook e Instagram



EN 2016 LLEGÓ UN TÍTULO MUY ESPERADO

En el año 2016, Borja Galán alcanzó uno de los mayores éxitos de su trayectoria deportiva, ganando el Campeonato de Europa. Fue en Praga (República Checa), en una final sensacional ante Grégory Gaultier. De esa forma se convirtió en el primer jugador español en lograr reinar a nivel continental. Borja repitió título en el año 2018, tras ganar a George Parker en la localidad de Linz (Austria). Pero no fueron estas las únicas veces que el de Santiago de Compostela de plantó en la última ronda del torneo, ya que antes de poder levantar el cetro perdió tres finales, en 2006 y 2015 ante el propio Gaultier y en 2012 ante Olli Tuominen.

SUBCAMPEÓN DE EUROPA POR EQUIPOS EN EL AÑO 2019

Borja Golán se proclamó subcampeón de Europa por equipos con la Selección Española, siendo ese uno de los éxitos que más importancia da el propio deportista. España alcanzó el mayor éxito y a punto estuvo de poner la guinda en la finalísima, ya que puso en bastantes apuros a una selección potente y con jugadores muy importante como la de Inglaterra.

SELECCIONADOR NACIONAL

No había pasado ni un mes desde que Borja Bolán anunciara su retirada, cuando la Real Federación Española de Squash hacía oficial la noticia de que el compostelano pasaba a ser el nuevo Seleccionador Nacional de Squash. Borja ya venía ejerciendo como técnico en el Squash Santiago y su grandísima experiencia y sus conocimientos también son aprovechados ahora por el equipo nacional. Allí intenta aportar su granito de arena, organizando a unos jugadores con grandes cualidades y que a buen seguro se beneficiarán de los consejos del que consideran uno de sus grandes referentes.

GOLÁN SQUASH ACADEMY

Borja Golán también cuenta con un proyecto propio y muy ilusionante, la Golán Squash Academy. La idea de este proyecto es crear un espacio propicio para sacar el máximo rendimiento de cualquier jugador o jugadora. El principal objetivo es ofrecer un programa personalizado y adaptado a cada deportista, supervisado por un equipo de profesionales que estarán al lado del deportista para alcanzar todo lo que se proponga. Y todo ello en las mejores instalaciones, contando con el Squash Club Santiago como centro de trabajo, un club de referencia a nivel español.



PREMIO A LA TRAYECTORIA DEPORTIVA: BORJA GOLÁN

NOMBRE	BORJA GOLÁN 06/01/1983 SANTIAGO DE COMPOSTELA
DEPORTE	SQUASH
DEBUT PROFESIONAL	2002
RETIRADA	2023
RANKING MUNDIAL MÁS ELEVADO	NÚMERO 5 (AÑO 2014)
PALMARÉS MÁS RELEVANTE	- CAMPEÓN DE EUROPA EN DOS OCASIONES (2016 Y 2018) - SUBCAMPEÓN DE EUROPA EN TRES OCASIONES (2006, 2012 Y 2015) - CAMPEÓN DE ESPAÑA HASTA EN 18 OCASIONES.



ESPECIALIZADOS EN:

DANZA CLÁSICA FUNKY Y BAILE MODERNO
BAILES LATINOS CREACIÓN · MUSICAL MARY POPPINS CLASES DE PILATES

DANZA CONTEMPORÁNEA BAILOTERAPIA O GIMNASIA DE MANTENIMIENTO PARA ADULTOS

PILATES CLASES PARTICULARES PREPARACIÓN PARA EXÁMENES DE RAD ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

COREOGRAFÍAS PERSONALIZADAS PRUEBAS DE ACCESO PARA CONSERVATORIOS

CONTAMOS CON PERSONAL ALTAMENTE CUALIFICADO QUE LE PRESTARÁ UNA ATENCIÓN PERSONALIZADA

VANESSA.OTEROP@GMAIL.COM · LUIS FREIRE N. 2 (BAJO), 15705 SANTIAGO DE COMPOSTELA

TELF: 881 957 183 MÓV: 616 835 938 · WWW.ACADEMIADEDANZASANTIAGODECOMPOSTELA.ES







Distribuidor oficial 

para Negreira y su comarca

Avda. das Brañas, 51 Bajo
15830 NEGREIRA - A CORUÑA
T: 637201617 · www.cagventanas.es



MEJOR JUGADORA	
DEPORTISTA:	LOURDES DOMÍNGUEZ LINO 1981 PONTEVEDRA
DEPORTE:	TENIS
MEJOR RANKING INDIVIDUAL WTA:	Nº 40
PALMARÉS:	-DOS TÍTULOS WTA EN BOGOTÁ (2006 Y 2011) -CAMPEONA DE ROLAND GARROS EN CATEGORÍA JUNIOR (1999) -EN TOTAL, 2 TÍTULOS WTA INDIVIDUALES Y 6 EN DOBLES + 14 TÍTULOS ITF INDIVIDUALES Y 33 EN DOBLES

LOURDES DOMÍNGUEZ: CASI DOS DÉCADAS DEDICADAS CON PASIÓN AL TENIS

Nacida en Pontevedra, es una de las tenistas más relevantes del deporte gallego y que tuvo el privilegio de ganar dos títulos WTA

Resumir la carrera de Lourdes Domínguez es una tarea complicada. Esta tenista, natural de Pontevedra, se convirtió en la primera jugadora española en proclamarse campeona Junior de Roland Garros. Ese éxito sin precedentes, conseguido en 1999, supuso el despegue de una trayectoria que seguramente alcanzó su punto más alto en 2006.

Aquel año, Lourdes Domínguez logró alzarse con el Campeonato de España absoluto. Aparte, cosechó su primer título WTA en Bogotá, al vencer a la italiana Flavia Penetta por 7-6 (3) y 6-4. Posteriormente, ya en 2011, repetiría dicho éxito después de doblegar a la Mathilde Johansson, jugadora francesa, por 2-6, 6-3 y 6-2.

En dobles, Lourdes Domínguez puede presumir de haber ganado otros 7 títulos y de representar a España en 11 eliminatorias de la Fed Cup.

Por último, en cuanto a participaciones en un Grand Slam se refiere, la tenista gallega fue pionera en acceder a tercera ronda. Lo hizo en Roland Garros, en los años 2005 y 2009.

Ya en 2016, Lourdes Domínguez decidió aparcarse la raqueta y poner fin a una trayectoria de casi dos décadas. En una entrevista a Planeta Eurosport, confirmaba haber cumplido un sueño y rememoraba sus momentos más especiales sobre las pistas de medio mundo:

“He tenido muchos momentos bonitos durante toda mi carrera. Desde la etapa junior donde gané la Orange Bowl y Roland Garros Junior hasta la etapa WTA con esos dos títulos en Bogotá, sobre todo el segundo (2011) tras salir de una lesión muy grave hace poco y pensaba que jamás podría volver al nivel que había tenido. En general, el sueño que he cumplido es con el momento que me quedo”.

“Yo creo que cuando eres pequeño tu sueño es ser tenista y llegar lo más arriba posible, en este sentido yo me siento una privilegiada. He hecho siempre lo que me ha gustado y lo que me apasionaba desde bien pequeña”, comentaba Lourdes Domínguez.

FURANCHO PALMERA

PODRÁS DISFRUTAR DE UN BUEN VINO BLANCO ALBARIÑO O UN BUEN VINO TINTO ACOMPAÑADO DE DELICIOSAS TAPAS COMO ZORZA, TORTILLA, EMPANADA DE MAÍZ, PIMIENTOS...

☎ 629 642 185
📍 PALMERA

📍 LG. MIÑÁN, 8 - SAN TOME DE PIÑEIRO 36914 - MARÍN (PONTEVEDRA)

Avd. San Roque de Afuera, s/n
15011 A Coruña - España
+34 981 148 738
reservas@hoteles-cristal.com

Avd. San Roque de Afuera, n.º 9 · 15011 A Coruña - España
+34 981 148 738 · reservas@hoteles-cristal.com



TALLER CINCO

MULTIMARCA

SERVICIO INTEGRAL DEL AUTOMOVIL
CONCERTADO CON LAS PRINCIPALES COMPAÑIAS



CONCESIONARIO MULTIMARCA •
COCHE DE SUSTITUCIÓN •
MECÁNICA •
CARROCERÍA Y PINTURA •
SUSTITUCIÓN DE LUNAS DE AUTOMÓVIL •
COMPRA-VENTA •
REPARACIÓN ELÉCTRICOS-HIBRIDOS •

T. 981 702 506 M. 664 464 613

As Airas, 6 Bértoa · 15105 CARBALLO (A Coruña)

administracion@tallercinco.com taller@tallercinco.com

www.tallercinco.com

TU ORTOPEDIA DE CONFIANZA EN OURENSE!!



clínicas ortoprotésicas
+de 20 años cuidándote!!



nº registro: E-32-000380
Lic. Fabricación: 32-2022-001-OR



TIENDA ON-LINE
AYUDASTECHNICASOURENSE.ES

FABRICAMOS PLANTILLAS A MEDIDA CON IMPRESORA 3D

DESDE 80€

CON PRESCRIPCIÓN MÉDICA

nº registro: E-32-000390

Avda. de Marín
33 Ourense
T-988 375 772

a dos minutos



Ramón Puga
39 Ourense
T-988 246 070

a cinco minutos



Vivienda de Mayores

Residencia: 673515907

Oficina: 988375772

Servicios a domicilio: 659692761

+de 20 años cuidándote!!

Ayuda a domicilio personas mayores

Servicio de acompañamiento

Cuidado de enfermos

Residencia para mayores

Agencia de servicios domésticos

Empresa cuidado de personas mayores



Carretera de Santiago, 5
Ourense - 32102