

CORUÑA SPORT

EDICIÓN

TIME

EL PERIÓDICO DEL PARTIDO



RC DEPORTIVO / CD LUGO



03/03/2024 · 19:00 H.



¡A RITMO DE RÉCORD!



Vehículos nuevos, seminuevos y de ocasión.

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

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

www.autosdonaire.es



¡oír y entender te sienta tan bien!!



TE SIENTES TAN BIEN!

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



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

disfruta del verano

audias.es



oír, entender, conectar

AUDIAS

instituto auditivo

COLABORADORES	06
RC DEPORTIVO	13
DEPORTE DA COSTA	25
EL RIVAL	37
POLIDEPORTIVO	40
DEPORTE Y SALUD	46

EDITORIAL

“Es el mejor momento del Deportivo desde hace al menos 15 años”

El fútbol es tan imprevisible como maravilloso, se pasa de la alegría al llanto en cuestión de semanas y viceversa, por lo que disfrutar de los buenos momentos al máximo se antoja como fundamental. En el Depor fueron muchos llantos y prácticamente ninguna alegría en la última década y media, más allá de los ascensos a Primera de 2012 y 2014, pero la sensación de club en problemas ya era complicada de sacar de encima por entonces. Cierzo es que también estaba muy reciente la época dorada, con lo que ello significa. Volver a acostumbrarse a lo terrenal le cuesta a todo el mundo y en A Coruña fue mucha gloria la vivida. Por todo ello, pienso que el momento por el que pasa el club es algo más que bueno, pienso que es el mejor desde hace al menos 15 años. Se pasó de una temporada que apuntaba a desastre absoluto a ver sobre el césped a un equipo que es un auténtico ciclón, liderado por el hijo pródigo, Lucas Pérez, y por unos canteranos de máximo talento, llevándose la palma Yeremay y Mella, titulares indiscutibles, pero sin olvidarnos de los Barcia, Rubén López o Martín Ochoa, quién ya estaba también en dinámica del primer equipo antes de la lesión. Mirar hacia los equipos de base es ver puro talento y saber que de manera segura lo mejor de la factoría Abegondo está todavía por llegar. El Depor tiene la oportunidad de abandonar el pozo de la Primera Federación cuando nadie lo esperaba, pero ojo, este equipo si logra la gloria lo hace para llegar a Segunda también a por todas. La identidad es absolutamente determinante en el deporte y este equipo va sobrado de ella y también cuenta con futbolistas que apuntan a estrellas en casi todas las posiciones del terreno de juego, unos más hechos que otros, pero todos con grandes posibilidades de hacerse con un sitio dentro del profesionalismo. Del Fabril saldrán más, ahí están los Jairo, Kevin, Nájera o Brais Val, pero ahí no se termina esta mina inagotable que parece ahora mismo la fábrica de talento blanquiazul. Pagar para tener jugadores de calidad no es precisamente una opción en la Segunda División, ni para el Depor ni prácticamente para ningún otro club, con lo que imaginemos lo que significa llegar de nuevo a la LFP con una cantera madura y que irá sacando chicos prácticamente cada curso en los siguientes años. Sellar este ascenso en los siguientes meses es el primer paso, pero una vez se consiga, pues no tengo ninguna duda de que los nuestros lo van a conseguir, toca pensar ya de primeras en cotas altas dentro de la categoría de plata del fútbol nacional. Disfrutemos al máximo de esta obra de arte.

Álvaro Aldrey

STAFF



EDITA

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

ATENCIÓN AL CLIENTE

881 124 648
698 140 808

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

DIRECCIÓN

JOSÉ LUIS FERNÁNDEZ

REDACCIÓN

ALVARO ALDREY

DISEÑO Y MAQUETACIÓN

ANDREE MONTESINOS

PUBLICIDAD

SALVADOR GONZÁLEZ

ADMINISTRACIÓN

EVELIN RUBERTE

FOTOGRAFÍA PORTADA

RC DEPORTIVO

DEPÓSITO LEGAL: C-1553-2018

COLABORADORES

PILY PARDO
DONATO GAMA
RAÚL INFANTE
JORGE URIACH
FERNANDO BLANCO
JORDI URIACH
ANTONIO RUIBAL



GRACIAS

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

HEMOS SUPERADO LAS 550.000 IMPRESIONES ENTRE LAS 3 REDES SOCIALES.

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

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

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





BUCEO

GALICIA

CURSOS DE BUCEO
BAUTISMOS DE BUCEO



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



Síguenos en:    DiveApp

 981 212 206

 buceo@buceogalicia.com · www.buceogalicia.com

BOCATÍN

· DESPACHO DEL BUEN COMER ·

ALFREDO VICENTI, 12

881 088 800

MÚSICA EN VIVO EN SESIÓN VERMUT



CERVECERÍA
VINOTECA



JAMONERÍA
SELECTA

JORGE URIACH

"Vaya racha!"

Seis partidos seguidos con victoria, veintiún goles a favor, tres en contra, esto significa una secuencia tan favorable como espectacular y que sitúa al Depor a un solo punto del liderato y del tan ansiado ascenso directo. Ahora visita Riazor un Lugo con Trashorras como entrenador recién llegado al banquillo lucense, que hace el número no sé cuantos que han pasado por ese vestuario. Luego tiene que viajar el Deportivo a Tarragona para enfrentarse a un Nastic que acaba de ser derrotado en su campo por el Teruel, último clasificado. Y una semana más tarde llegará a Riazor el Sabadell, dirigido por el locuaz Óscar Cano. Es cierto que en cualquier partido puedes sufrir algún contratiempo, basta con recordar la primera vuelta del Deportivo, rayando el fracaso, pero ahora me parece imposible retroceder al pasado.

Este Depor es una apisonadora, lo demuestran los números y todo empieza cuando Imanol Idiákez confía y da entrada a los Mella, Yeremay y más canteranos, a la vez que modifica el sistema de juego. Lucas Pérez aparece en escena con otra actitud y se convierte en el líder del equipo. Además y afortunadamente entra en la alineación un recuperado de lesión de rodilla que marca tres goles en Tajonar. No es otro que Iván Barbero.

Ahora el Depor es un bloque fuerte, efectivo, atrevido, un equipo que desde el inicio de los partidos busca la portería contraria, marcando, incluso consiguiendo goleadas, prueba de ello son los números que mencionaba al principio. Además, encaja muy pocos goles, tres en los últimos seis partidos. A partir de este momento serán más evidentes las diferencias con los otros oponentes de este grupo primero de la RFEF. El Depor es muy superior, lo está demostrando y aunque faltan jornadas de competición, el objetivo del ascenso directo es más que posible.

El deportivismo, más activo que nunca, acompaña al equipo jugando de visitante y Riazor se va a quedar pequeño a partir de ahora. O así me lo parece...



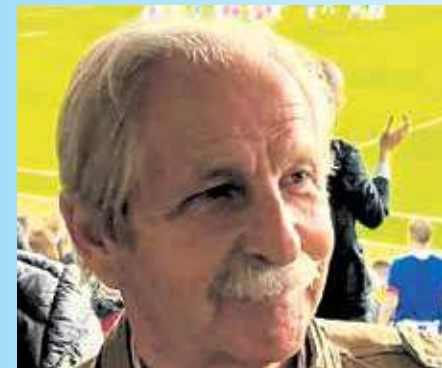
FERNANDO BLANCO

"La aportación de Barbero es determinante"

La racha del Deportivo es espectacular y además lo es por resultados, juego y sensaciones. Parece difícil que este equipo no consiga el ascenso a Segunda División a final de temporada si las lesiones acompañan o no se ceban demasiado con el grupo. Ahora bien, debemos todos ser conscientes de lo complicado que es todo en las jornadas finales y por ello debemos intentar contener un poco la euforia. El mejor ejemplo para ello es mirar a Tarragona y ver como el Teruel se llevó los puntos de casa del líder. Los aragoneses son colistas, pero dieron la campanada la pasada semana y además de manera merecida, lo que deja claro que en esta liga todos los equipos tienen un cierto potencial y están capacitados para lograr grandes resultados.

El Depor ahora mismo lleva seis victorias seguidas, va camino de batir algunos récords, el equipo está en un momento muy dulce, ha comenzado la segunda vuelta con una fuerza tremenda, está el equipo ya engrasado, en el sentido que hay una lesión y entra otro jugador y no desentona, se vio en la posición de central, entró ahí Barcia y no desentonó, no está Davo por sanción y entra Barbero y mete tres goles... Tener un puesto fijo es complicado en el Depor, están todos a un nivel altísimo, entonces lo que hay que tratar es de mantener esa ilusión, el querer ganar partido tras partido, no entrar en relajación, pues van a venir rivales más débiles, como Teruel o Sestao, que de primeras parecen más sencillos y entonces es complicado encontrar esa motivación. Ahí tiene que aparecer el místico y seguramente será una labor también para el psicólogo.

Otra de las grandes claves de la mejoría del Depor es que por fin se pudo contar con delanteros. Ya desde el verano, antes de lesionarse Barbero, se dijo que estaba el equipo cojo en la punta del ataque, ya que la dirección deportiva había doblado todos los puestos menos el delantero. Da la fatalidad de que aún encima se lesiona Barbero y no había un recambio natural para jugar arriba. Al final costó mucho, nada daba resultado, pero es que el revulsivo que está siendo el tener a diferentes delanteros disponibles es abrumador. Antes llegaban por banda Yeremay o Mella y muchas veces contenían el centro porque no había nadie al remate. Todo cambió y se beneficia el equipo entero, yo creo que la mayor aportación ahora mismo al equipo viene por parte de Barbero. Ahí están los resultados.



INSDMACOR, S.L.
INSTALACIÓN DE MADERA CORUÑA

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

www.instalaciondemadera.com



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



RAÚL INFANTE

"A seguir la buena dinámica en el derbi"



Solo tengo que dar mis más grandes felicitaciones a los responsables de este club, que supieron sacarlo de esa penosa situación por la que estaba pasando hasta hace un par de meses. Eso sí, para mí con una gran incógnita sobre el entrenador, tras tardar media liga en saber confeccionar un equipo con un poco de solvencia cuando podía ya en aquellos momentos tristes disponer de parte de los jugadores que nos están llevando a la cumbre. Al final, los puso casi por obligación, cuando parte del plantel se lesionó o agotó todo tipo de oportunidades injustificables. Esperemos que sigan los triunfos hasta el final y ascendamos de manera directa. Como todos sabemos, la mala experiencia del play off está todavía muy reciente y además fueron dos los perdidos de forma consecutiva, no queremos volver a pasar por las eliminatorias, no vaya a ser que la moneda vuelva a salir cruz.

Estamos jugando realmente bien, parece que acertamos en parte de los fichajes del mercado de invierno y por fin se supo mirar hacia nuestra cantera, con chicos que saben bordar el fútbol como grandes figuras. Tenemos un equipo muy solvente, muy bueno en defensa, más que correcto en el centro del campo y sobresaliente en la delantera.

El fútbol es un espectáculo con el sentimiento interno que tenemos cada persona. Realidad solo hay una y hay que aplaudir y disfrutar cuando las cosas se hacen bien y también hacer críticas constructivas cuando no se hacen de manera correcta. Yo soy muy seguidor del fútbol de categorías inferiores, veo al Fabril y también sigo a los juveniles y saco la conclusión de que al Fabril le está pasando lo mismo que le pasó al equipo principal. Debe mirar al equipo inferior también y observar que en el Juvenil A hay jugadores que podrían perfectamente aumentar el nivel de la plantilla. Hay un buen puñado de chicos del Fabril, algunos de ellos llegados en el mercado de invierno, que dejan mucho que desear. Un club como el Deportivo no se puede permitir perder la Segunda RFEF con el filial, como no se puede permitir traer fichajes de fuera de Galicia a edades elevadas, cuando vienen rebotados de veinte sitios, pues siempre se acaba demostrando que son peores que los de aquí. Toca ponerse las pilas, hay tiempo todavía, pero ya no tanto, con lo que de seguir esta dinámica, el ascenso del pasado año habrá quedado en nada.

JORDI URIACH JR.

"Viento en popa a toda Mella"



El Dépor de Idiakez ha conseguido velocidad de crucero y camina firme hacia la primera plaza. Traducido en numeros,

son seis victorias consecutivas o también ocho victorias en nueve partidos. La transformación es brutal y difícil de explicar. Se ha revertido la situación con los de siempre pero con Mella y Yeremay como principales artífices.

Los canteranos hacen mejor a Lucas e incluso aportan para la vuelta del ansiado Barbero, que ya acumula cinco goles en los últimos tres choques. A día de hoy los fichajes de invierno aún no tienen sitio porque este es el momento de no modificar nada o de tocar poco. Se ha dado con la fórmula después de tanto tiempo y el equipo ha encontrado un estado autómatas que necesitaba.

Muy importante no tirar las campanas al vuelo. Por delante dos partidos cruciales, Lugo y Nástic.

Después de esta racha, hay margen incluso para no caer en las prisas y el nerviosismo. Se ha hecho lo mas difícil, lo que parecía imposible, llegar al escenario en el que está el liderato al alcance. A seguir trabajando con humildad y sin hacer mucho ruido. Quedan casi 40 puntos por disputar.

Que bonito pensar como estará Riazor en los próximos encuentros en este momento tan dulce. Si ya estuvo más que a la altura en momentos difíciles, sin negarle nunca el apoyo al equipo, ahora le toca disfrutar a la afición que es quien mas se lo merece.

Si hacemos un poco de autocritica, esto es lo que se espera del equipo, que tiene sin duda una plantilla muy completa y por encima de las posibilidades de la categoría.

Que curioso es el fútbol, Idiakez ha pasado de estar prácticamente desahuciado a casi pedirse ya su renovación. Ya lo decía el "Sabio de Hortaleza" : El fútbol es ganar, ganar y volver a ganar. Para terminar y muy importante, que las lesiones respeten y a seguir disfrutando.

VEN Y SALTA SIN PARAR



INDOOR TRAMPOLINE PARK

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

CENTRO COMERCIAL PARQUE OLEIROS



JUST KEEP JUMPING

CLIMB WALL

PELUQUERÍA
de caballeros
Alberto

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

TIRA DO PLAYA

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

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

BAR CIUDAD

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

TENEMOS Karaoke

Desde Diciembre de 2019

☎ 691 99 16 39 ✉ blys169@gmail.com
📍 Travesía Zapatería 3 - 15001 A Coruña

ESPOREFORMAS

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

ESPOREFORMAS@GMAIL.COM TLF: 670 859 263

Neumáticos Chema

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

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

CAÑÁS
Panadería - Pastelería

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

Vinoteca TABERNA XXI
Restaurante

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

981 671 370

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

ESTADIO ABA

DOMINGO 3 MAR

RC DEPORTIVO

VS



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

659 791 920 | recanjirecambios@gmail.com
recanjirecambios_15180 | Recanji Recambios
Jose Espronceda, Nave 21 - Alvedro - Culleredo



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

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

ANCA RIAZOR

2024 - 19:00 H.



CD LUGO



**BOBS
Hamburguesas
Bocatas calientes**

CARBALLO - Tel. 606 58 54 08



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

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

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

CERVECERÍA GOAL

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

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

**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



Comedor privado

Todos los jueves
gran cocido de
A fonsagrada

Desayunos
Tapas
Comida Casera

Avda. Ernesto Che Guevara, 11
15172 Santa Cristina - Oleiros - A Coruña
e-mail: paradvellahosteleria@yahoo.es
facebookparadvellahosteleria
Telf: 981 637 061





Nuestros Servicios

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

OFRECEMOS COMODIDAD
el mundo de los tendederos y las mamparas

Encuéntranos en

A CORUÑA
AV. FINISTERRE, 164
981 145 528

O BURGO
AV. RUTIS, 1
981 109 050

MONTE ALTO
C/ PARQUE, 1
981 115 104



www.mampaplus.es

Aerotermia

Reformas baños y cocinas

Calderas y estufas de pellets

Suelos radiantes

Paneles solares

Calentacion

Gas Industrial y domestico

Fontaneria

☎ 686 56 56 11 • Carlos

☎ 617 50 99 89 • Jesús

✉ instalacionesjeycar@gmail.com

INSTALACIONES

JEYCAR



Casa Pepito

Restaurante
Café
Bar



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

Especialidades de la casa:

Callos, Carne asada, Bacalao Pepito y Rape cazuela

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

☎ 881 062 725

☎ 663 813 447



comeencasapepito



RC DEPORTIVO



a Empanaderia
EMPAÑADAS ARTESANAS

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



Cachiño
O Sabor da Terra.

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

O Sabor da Terra

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

Mucho más en un cachiño de la ciudad Coruñesa

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



AGASALL  DA TERRA



C/Rafael Alberti, 33
15008 - A Coruña

T. 636 000 777

agasallosdaterra@gmail.com  Agasallosdaterra

“O MELLOR DA NOSA TERRA”

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



ESTE DEPORTIVO ES DE OTRA GALAXIA

La euforia se instaló en una afición que vuelve a sonreír tras una década de calvario.

Este Depor no es un equipo de fútbol, es un ciclón absoluto, un vendaval que sopla desde el noroeste de España con fuerte tendencia a golear y con indicios absolutos de escalar hacia la Segunda División de la Liga de Fútbol Profesional. El equipo coruñés pasó de la más absoluta mediocridad a demostrar el porqué de su favoritismo máximo antes del comienzo del curso regular. Tardó una infinidad el técnico blanquiazul en dar con la tecla, pero cuando lo hizo fue para instalar al equipo en una de las mejores rachas de victorias consecutivas de la historia del club y limar nueve de los diez puntos de desventaja con los que inició la segunda vuelta con respecto a la cabeza de la clasificación. El poderío ahora mismo va incluso más allá de los números en cuanto a puntos, ya que todo fueron goleadas del Depor en sus últimas actuaciones. Diecisiete goles a favor y tan solo dos en contra es el balance de un mes de febrero para enmarcar y que ya sitúan al conjunto herculino como el mejor del campeonato en el golaverage general con una diferencia de +22.

Ojo, el siguiente en ese campo se queda en +14, lo que habla claro sobre esta fiesta del fútbol que se está viviendo en el deportivismo cada fin de semana desde este comienzo de año 2024. Todavía queda mucho que remar, las cosas como son, pero si un conjunto está capacitado para seguir superando retos y llegar a lo más alto ese es, sin ningún género de duda, el Deportivo.

Por todo lo relatado es muy complicado contener la euforia en una afición que se acostumbró al sufrimiento máximo en la última década, pudiendo incluso extenderse las malas sensaciones a los últimos quince años, independientemente de la categoría en la que militó el equipo en cada momento. Es cierto que hubo alguna alegría, como las ascensos a Primera de 2012 y 2014, pero la sensación de club en la UCI era total y absoluta igualmente. La historia parece muy diferente en la actualidad, pero para pensar en grande lo primero es lograr el salto a la Segunda División. Quedan catorce finales, seguro que habrá sufrimiento máximo, pero este ascenso ya no se puede escapar.



 [aria.mesonpulpeira](https://www.facebook.com/aria.mesonpulpeira)

A Ría



Mesón - Pulpeira

**CERRAMOS POR DESCANSO
 LOS DOMINGOS TARDE Y LUNES TODO EL DÍA**

 **981 663 142**

Paseo dos Templarios, 5 - O Temple - Cambre



IMANOL IDIAKEZ RESURGIÓ COMO EL AVE FÉNIX

El técnico estuvo contra las cuerdas, salió de varios match ball absolutos y terminó por enamorarse.

El RC Deportivo llevaba años y años a la deriva y si una cosa estaba muy clara era que para salir de la tercera categoría del fútbol era indispensable mirar hacia Abegondo, hacia una cantera brillante, sensacional en los últimos años, capaz de plantar cara a los mejores clubes del país. No lo supieron ver ni Borja Jiménez ni Óscar Cano, quienes ya tuvieron a su disposición oportunidades de oro, que menospreciaron todavía sin saber ningún deportista el porqué. El primero vio en vivo y en directo como Yeremay se cargaba el solito al UCAM Murcia de la Copa del Rey, equipo por entonces de la propia Primera Federación, pero desde ese día en el que nació una estrella, cerca de la navidad de 2021, hasta que el técnico fue cesado, en octubre de 2022, las apariciones del futbolista canario fueron casi nulas, no contando con la titularidad ni en un solo partido. El chiste se cuenta solo y habla muy claro de que el abulense no era técnico para una entidad como la blanquiazul. El siguiente en pasar por el banquillo de Riazor fue un Óscar Cano que antes que poner a un canterano de titular de las nuevas generaciones, sacaba al campo lo que hiciese falta, no salió Suso, el fiel utillero del club, porque no tenía ficha. La falta de identidad fue total y absoluta durante años y las cosas apuntaban a lo mismo en el curso actual, con la excepción de que Yeremay siempre fue indiscutible y capitán general, tanto para la dirección deportiva como para el técnico del primer equipo. Los fichajes erróneos volvieron a ser de todo tipo y en casi todas las posiciones, hasta que Imanol Idiákez, al contrario de lo que hicieron Jiménez y Cano, decidió no dar más chance a los jugadores que no estaban demostrando absolutamente nada, independientemente del nombre, del caché, o del estatus en el club de cada uno, para mirar a los ojos a los más jóvenes y decirles, yo sí que os veo preparados. La plantilla del Depor está muy descompensada, no podemos ponernos una venda en los ojos, pero el técnico vasco fue capaz de inventarse remiendos de lujo para substituir a futbolistas lesionados o sancionados, como utilizar a Jaime de auténtico comodín, jugador capaz de brillar en el lateral derecho o de cumplir en el pivote, lo que nadie hubiesemos imaginado. Lo de Mella en el extremo diestro, jugando a pierna cambiada, sí era más previsible que pudiese salir bien, pero ojo, fue Imanol quien se atrevió a dar el paso. Nunca es tarde si la dicha es buena y es muy evidente que la cantera tuvo mucho que ver en el resurgir del equipo, pero no se puede pensar que eso fue



todo. Tal como fueron las cosas, el Depor se hubiese desmoronado por completo, como vimos otros cursos, sin embargo, en el actual hubo un técnico que siempre mantuvo la unión y el compromiso de los jugadores, supo sufrir lo indecible, encontró la fortuna de que la propiedad no quiso un cambio cuando la dirección deportiva lo propuso y terminó por regalarnos al deportivismo el momento de mayor alegría e ilusión de la última década y media.



A DO CUÑADO

Cervecería - Restaurante

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



LA MEJOR RACHA DE TRIUNFOS CONSECUTIVOS EN PRIMERA RFEF

El Depor nunca logró seis victorias de manera seguida en la categoría de bronce del fútbol nacional.

El Depor camina con paso firme hacia el regreso al fútbol profesional y además se encuentra inmerso en la mejor racha de victorias consecutivas desde que el equipo cayó al pozo de la categoría de bronce del fútbol español. Por el momento son seis los triunfos, veremos si la cifra se puede ver ampliada en las siguientes semanas. Para encontrarnos a un Depor en un estado de gracia tan amplio tenemos que remontarnos a la última campaña en Segunda División, con Fernando Vázquez en el banquillo. El de Castrofeito llevó al equipo hasta las siete victorias consecutivas y finalmente fue el mejor equipo de la segunda vuelta del campeonato, la que dirigió él, aunque no dio para salvar la categoría por un solo punto, tras una primera vuelta esperpéntica, con Anquela primero y Luis César después llevando la nave.

Para encontrarnos con la siguiente gran racha blanquiazul nos tenemos que remontar hasta el curso 2011/2012, con José Luis Oltra en el banquillo. El Depor logró irse hasta los nueve triunfos de manera consecutiva, la mejor racha de la historia de la entidad. Ese curso, la fiesta fue absoluta en A Coruña al final de la temporada, pues el ascenso a Primera División fue una realidad y además con récord de puntos de la categoría. Esa magnífica dinámica se había roto en Sabadell (1-0), pero el Depor regresó a la senda del triunfo rápidamente y se apuntó otros cuatro, lo que significó trece encuentros ganados en catorce duelos. Si miramos al curso actual, vemos que ahora mismo el equipo de Imanol Idiákez ganó ocho de los últimos nueve partidos, acercándose también poco a poco a cifras históricas en ese apartado.





CARNES Y PESCADOS A LA BRASA

*Todos los viernes y sábados
"Las noches de Queimada"
(Invitación de queimada a nuestros clientes)*



Avda. Finisterre, 39 - Arteixo · T.: 981 600 724

Maestro parrillero Raúl Gutiérrez

Os esperamos el 23 de Junio en nuestra
GRAN SARDIÑADA con música en directo

LAS LESIONES SON EL PRINCIPAL PELIGRO PARA EL ASCENSO

El equipo blanquiazul parece imparable y cuidar al máximo el estado físico de la plantilla es una necesidad.

Las sensaciones son tan buenas, que es complicado pensar en otro equipo que no sea el Deportivo para ocupar la primera posición al término de la campaña regular, eso sí, hay un peligro máximo, pues tal como el Depor tiene un gran once inicial y algunos suplentes de auténtico lujo, no se puede esconder tampoco que el equipo está bastante cojo en algunas posiciones cuando miramos hacia el banquillo. Y es que la dirección deportiva no estuvo bien en esta campaña 2023/2024, lo que no quiere decir que no tuviera aciertos reconocibles, como pueden ser Pablo Vázquez, José Ángel o Barbero, pero fueron demasiados fallos en los fichajes, como se puede comprobar con futbolistas que no pisan el campo ni por recomendación, lo que además se volvió a repetir en el mercado de invierno. Si en el Depor hubiese un problema en forma de lesión de José Ángel, Yeremay, Mella o Lucas Pérez, la realidad dice que substituirlos iba a ser algo más que un quebradero de cabeza para Imanol Idiákez, como ya lo fue cada vez que alguno de ellos no estuvo sobre el terreno de juego. Y menos mal que el vasco fue capaz de ver talento en chicos de la base como Dani Barcia o Rubén López, además de hacer un gran trabajo con otros jugadores como Jaime Sánchez, a quien convirtió en un comodín absoluto, pero es que además el de Chiclana de la Frontera está mostrando su mejor versión desde que llegó a A Coruña.

El mercado de invierno fue otro auténtico esperpento por parte de la dirección deportiva, pues su única tarea era compensar la plantilla. Su respuesta fue: un portero, al que no podemos juzgar, pues aún no debutó, un delantero que sí está dejando buenas sensaciones, un extremo que el pasado año jugaba en el equipo juvenil del Villarreal y que en la primera mitad del curso no tenía minutos en el colista de Segunda División, y ascender a Iano Simao desde el Fabril para cubrir el lateral izquierdo. La realidad a día de hoy es que Idiákez no confía en Quintero ni para los minutos de la basura, como ya se demostró y además en encuentros cómodos, en los que el equipo tuvo marcadores sentenciados con muchísimo tiempo por delante, ni tampoco confía en Simao, siendo este caso casi cómico, pues aún encima complicó aún más la situación de un filial que ya de por sí lo iba a pasar canutas para salvarse tras los ascensos al primer equipo de los mejores jugadores de su plantilla.



KIUSAO
KUNG FU

ESCUELAS
WING CHUN &
ARTES MARCIALES

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

Fisioterapeuta

Técnico Deportivo

Cinturón Negro 5º DAN

Maestro de Entrenadores FELODA

20 años de experiencia en Artes Marciales

Instructor profesional de Wing Chun de adultos e infantil

Fundador de las Escuelas de Wing Chun Kiusao Kung Fu

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



MAESTRO SIFU JUAN SALDEÑO

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

kiosaokungfu.com






LUCAS PÉREZ ES EL JUGADOR MÁS DETERMINANTE DE LA LIGA

El de Monelos participa de forma directa en más de la mitad de los goles del Depor en el actual curso.

No vio puerta hasta la decimoctava jornada de la campaña, pero ello no estaba significando que no fuese un jugador de máxima importancia para el equipo. Lucas Pérez peleó lo increíble por mantener al Depor vivo en los momentos más complicados de la campaña, siendo el rey de las asistencias en la categoría. No veía portería, pues estaba siendo víctima de la escasa producción ofensiva de un Depor que sin Yeremay, Mella y Barbero sobre el césped sufrió lo increíble, pero al menos pudo hacer la goma y mantener alguna esperanza de ascenso directo de cara a la segunda mitad de la temporada. En el mes de enero todo cambió, los goles comenzaron a llegar como churros y el de Monelos ya suma ocho, pero es que además asistió ya en trece ocasiones de forma directa, lo que significa que fue determinante en algo más del 50% de los tantos anotados por el equipo dirigido por Imanol Idiákez. No hay nadie más decisivo que él en ningún conjunto de los cuarenta que compo-

nen la Primera Federación. Su rol esta campaña pasó a ser más de delantero enganche o incluso en muchos momentos de mediapunta, siendo el acierto máximo, como dejan bien a las claras unos números tan solo al alcance de los grandes elegidos. Es el hijo pródigo, el salvador, el único que fue capaz de dejar el dinero a un lado para decir aquí estoy yo para sacar a nuestro equipo de este pozo. Casi lo consigue en tan solo media temporada, pero finalmente otro desgraciado play off volvió a cruzarse en el camino. El curso 2023/2024 es el primero íntegro de Lucas como blanquiazul tras el regreso y por el momento el equipo está a un paso de asaltar el liderato. Hace pocos días dijo que quería verse en el primer puesto cuanto antes, lo que está cada vez más cerca. Su ambición es la de un crack de máximo nivel y su ilusión la de un juvenil recién ascendido desde el Fabril. Como él no hay nadie, es el gran ídolo, el capitán de un barco que camina directo hacia donde se proponga.



- REFORMAS DE BAÑOS Y COCINAS
- IMPERMEABILIZACIONES
- REHABILITACIÓN DE CASAS
- TODO TIPO DE CONSTRUCCIÓN

Fernando Couceiro Carro
 696 96 86 69

Lugar de Raxas, 27 · 15319 Bergondo · fernandocouceirocarro@gmail.com



LOTARÍA
A MILLONARIA
 ronda de Outeiro 120 · 15007 A Coruña
 981 242 763 www.amillonaria.gal
 Administración nº 17

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

www.amillonaria.gal











Sitio seguro



Sen gastos sen comisións



Pagamento seguro



Premios directos en conta



IVÁN BARBERO: EL KILLER QUE BUSCABA RIAZOR

El delantero de Roquetas de Mar suma 6 goles en 452 minutos, lo que significa que ve puerta cada 76.

Se lesionó en la cuarta jornada liguera, en la visita del Depor a casa de Unionistas de Salamanca, no pudiendo reaparecer hasta catorce citas después, acusando el equipo su ausencia de manera total y absoluta. Hablamos de Iván Barbero, el delantero llamado a marcar las diferencias en la punta del ataque blanquiazul. Su recuperación ayudó sobre manera a que los de Imanol Idiákez se convirtiesen en un equipo demoledor. Por si fuera poco, ahora tiene una gran competencia en un Raúl Alcaina que también llegó a A Coruña en el mercado invernal con la flechita para arriba, viendo puerta ya en dos ocasiones en los escasos minutos que estuvo sobre el terreno de juego. La lucha por la titularidad apunta a bestial y eso es algo que beneficia a ambos para dar siempre su mejor versión y a la vez a un Depor que no tiene techo en sus aspiraciones. Es el mejor equipo de la categoría y lo es por tener jugadores diferenciales en diferentes líneas del terreno de juego, pero el gol

es el gol y en la punta del ataque el potencial también brilla y permite soñar con una remontada que poco menos que parecía un imposible hace tan solo meses y medio.

Iván Barbero llegó a A Coruña el pasado verano y firmó hasta junio de 2025. Tiene tan solo 25 años y su proyección apunta a la del típico delantero que termina por llegar a Primera División. Estuvo muy cerca de conseguirlo en Osasuna, pero el grandísimo momento por el que pasa el club navarro hizo que su salto desde el Promesas terminase por convertirse en un imposible. La competencia era feroz con gente como el Chimy Ávila o Ante Budimir y es entendible, pero ello no quiere decir que su fútbol tenga un techo, ni que no pueda llegar a la élite incluso a corto plazo. El sueño del ascenso está cada vez más cerca e Iván Barbero es feliz en A Coruña, en el club que se fijó en él para caminar juntos hasta el estrellato del balompié nacional.

RESTAURANTE · CERVECERÍA

Torre Internacional

PARRILLA · RACIONES · PLANCHA

RESERVAS
881 968 627

Av. Navarra, 53 · 15002 A Coruña

ESCANEA NUESTRA CARTA







EL FABRIL AFRONTARÁ DIEZ FINALES POR LA PERMANENCIA

Los de Óscar Gilsanz ocupan el puesto de play out, pero están a tan solo una unidad de poder abandonarlo.

No pasa el Fabril por un momento tranquilo en cuanto a la tabla clasificatoria, ya que en las dos últimas jornadas no pudo puntuar ante rivales que pelean por cotas mayores, como Compostela y Ourense. Los de Óscar Gilsanz cayeron de nuevo al puesto de play out, eso sí, tan solo es un punto de desventaja con el séptimo lugar por la cola, que significaría seguir un curso más en Segunda Federación. Ahora llega la hora de la verdad, esas diez últimas jornadas que marcarán el destino definitivo de un equipo que este curso perdió a un buen puñado de jugadores en favor del primer equipo, lo que habla claro del gran trabajo que se viene realizando en el filial en los últimos años. El objetivo ya está cumplido, pero ahora el conjunto blanquiazul va a por todas igualmente y quiere la guinda de la permanencia. Para ello recupera a dos pilares importantísimos como Martín Ochoa y Diego Gómez, ya en dinámica de grupo desde hace varias semanas y cada vez en mejor forma para ayudar al Fabril en el tramo más decisivo. El factor Abegondo también debe marcar diferencias y ahí el apoyo de la afición está una vez más garantizado.

PARTIDOS DEL FABRIL HASTA FINAL DE TEMPORADA		
PARTIDOS		FECHA
ZAMORA	FABRIL	3 DE MARZO
RACING VILLALBÉS	FABRIL	9 DE MARZO
FABRIL	GIMNÁSTICA	17 DE MARZO
VALLADOLID PROMESAS	FABRIL	24 DE MARZO
FABRIL	LANGREO	31 DE MARZO
CAYÓN	FABRIL	7 DE ABRIL
FABRIL	GUIJUELO	14 DE ABRIL
CORUXO	FABRIL	21 DE ABRIL
FABRIL	PONTEVEDRA	28 DE ABRIL
OVIEDO VETUSTA	FABRIL	5 DE MAYO



Especialidad en
**CARNES, PESCADOS
 Y MARISCOS
 A LA BRASA**



**LA
 ESCON
 DITA**

Abierto de **Martes a Domingo**



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



@laescondita_coruna



EL DEPOR ABANCA ESTÁ CADA VEZ MÁS CERCA DE LA GLORIA

La última jornada fue sensacional para los intereses deportivistas, ya que el equipo ganó y cayó el Espanyol.

El Depor Abanca está cada vez más cerca de alcanzar la gloria, siendo la última jornada disputada muy importante para los intereses blanquiazules, ya que las de Irene Ferreras ganaron con mucha autoridad en casa de uno de los rivales complicados de la categoría, un Alavés que la pasada campaña estaba en Primera División, mientras que el Espanyol, segundo en la pelea por el salto a la élite, cayó en casa de manera sorpresiva ante el DUX Logroño. La ventaja de las nuestras es de seis puntos cuando quedan por jugarse tan solo siete partidos. Está claro que la situación no es definitiva, pero no es menos cierto que parece complicado pensar que a este grupo tan serio y compacto se le pueda escapar el objetivo. Por si fuera poco, el Depor afrontará cuatro encuentros en Abegondo y tan solo tres a domicilio. Alhama, Osasuna, Europa y Cacereño visitarán la ciudad deportiva blanquiazul, mientras que los desplazamientos de las nuestras serán a casa de Barcelona B, Athletic de Bilbao B y Alba Fundación.

Conseguir un engranaje como el del Depor Abanca es una tarea complicada, pero si una persona supo llevar la nave a buen puerto, esa fue Irene Ferreras.

La entrenadora lidió de maravilla con un grupo que muestra una unión y un compromiso envidiable para cualquier entidad y aún encima en este equipo hay una buena dosis de calidad en todas las líneas del terreno de juego, además de una sana competencia que juega siempre a favor del grupo. El estado de forma de las futbolistas es espectacular y lo mejor de todo es que lleva siendo así durante toda la campaña, lo que habla también de maravilla de los encargados de la parcela física del conjunto. Hacer historia no es precisamente algo que ocurra por casualidad, y el Depor está muy cerca de obtener premio a un trabajo que comenzó ya la pasada campaña, en la que el equipo se quedó por dos veces a las puertas de la Primera División. La continuidad del bloque fue fundamental, pero la dirección deportiva del femenino también fue capaz de encontrar esas piezas que complementasen la plantilla para incrementar así el ya de por sí gran potencial. La fiesta se acerca, aunque ahora más que nunca toca contenerse y pensar todos en aquella mítica frase de nuestro querido y amado Arsenio Iglesias: “Ojo a la fiesta, que te la quitan de los fuciños, rápidamente además”.



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

☎ 981 305 748 📞 665 564 843

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





JORDI URIACH: “ES IMPOSIBLE NO PENSAR EN EL ASCENSO A PRIMERA”

El técnico del Torre SD concedió una entrevista a Coruña Sport justo antes del tramo decisivo del curso.

Jordi Uriach es ya todo un veterano de los banquillos pese a su grandísima juventud. En el curso actual se encuentra inmerso en el proyecto del Club Torre SD, equipo al que está cerca de llevar al ascenso a toda una Primera Galicia. La redacción de Galicia Sport dialogó con él esta misma semana sobre un fútbol coruñés que domina como pocos, aprovechando también la oportunidad para adentrarnos en sus inicios y para preguntarle por el Depor, por su Depor, el equipo que lleva desde niño en su corazón.

Lo primero Jordi, cuéntanos un poquito, eres joven pero a la vez son ya muchos años en los banquillos, resúmenos tu trayectoria desde los comienzos hasta el día de hoy.

“Pues la verdad que los banquillos se han establecido en mi caso como un modo de vida. Tengo 37 años pero son 18 años entrenando. Los clubes donde he tenido la oportunidad de entrenar a día de hoy han sido: Olímpico de Rutis, Orillamar (varias etapas), Imperator (varias etapas),

Eiris-Montañeros, Silva, Larín, Unión Campestre, Ural-Español, Obrero y actualmente Torre SD”.

¿Dónde nace tu pasión por entrenar?

“Indudablemente de mi padre. Tuve la gran suerte desde muy pequeño y con muy pocos años de estar en muchos vestuarios, entrenamientos, partidos y viajes en los equipos que el fue entrenando. Fruto de ello nació sin duda esta pasión”.

Conoces el fútbol coruñés como pocos, ¿En qué momento estamos a nivel global tanto en base como en senior?

“Pues considero que estamos en un buen momento. Los equipos siguen trabajando la base, hay jugadores de nivel, buenos entrenadores y dirigentes que cada vez tienen mas dedicación e implicación. A nivel de instalaciones se está creciendo también, quizás no al ritmo que pide el fútbol coruñés pero se está haciendo un esfuerzo importante en todos los estamentos”.

MAGAFEY
NEUMATICOS

Santiago Apostol, 82-84 , Baixo - 15689 MESON DO VENTO - ORDES (A Coruña)
981 692 880 620 741 167 neumaticosmagafey@hotmail.com www.neumaticosmagafey.com



Y bueno, ahí te vemos en el proyecto del Torre SD, este equipo tiene buena pinta, objetivo ascenso a Primera imagino, ¿No es así?

“Es imposible no pensar en el ascenso con la posición actual que tenemos. Hemos conseguido tener una plantilla conectada que se esfuerza en cada partido y nos centramos únicamente en el rival de cada semana. Suena a tópico, pero te aseguro que no miramos el calendario mas allá de las próximas dos jornadas. La pasada temporada fue un objetivo diferente, la permanencia. Este año las tornas han cambiado, tenemos una gran plantilla y estamos muy ilusionados por mantenernos arriba”.

Háblanos de la categoría, del grupo 1 de Segunda Galicia en la delegación de A Coruña.

“La verdad que es una grata sorpresa el nivel que está ofreciendo este grupo. Llevamos mas de la mitad de la liga y hay implicados hasta siete equipos en posibilidades de ascenso. Cualquier equipo puede ganarte y cada jornada es un reto, sea cual sea el rival”.

Mirando a esa parte alta, ¿Qué equipos ves más fuertes para pelear de tú a tú hasta él final?

“Bajo mi punto de vista van a estar en la pelea, Vizoño, Oza Juvenil, Olímpico B, Marte, Dorneda, Sada y nosotros. Esta temporada tiene carácter extraordinario ya que hay 4 ascensos directos”.

Jordi, lo que veo así desde fuera es que en esta Segunda Galicia hay jugadores de mucho nivel, que podrían jugar perfectamente en equipos de categoría superior, ¿Es una sensación personal al no estar tan metido y no ver la cantidad de partidos que veis vosotros o es algo que es una realidad?

“Es totalmente correcto lo que me comentas, hay jugadores de mucho nivel, con muchísima experiencia en ligas superiores y que han decidido bajar categorías para afrontar retos con sus equipos”.

Cuéntanos más sobre el Torre SD como entidad, más allá de lo que es el primer equipo.

“Es una entidad con muchísima historia y que tiene un gen especial. Además de tener equipos de base en todas las categorías, también es un club volcado en la inclusión social. Una directiva con excelentes personas, muy cualificadas y que tiene a Antonio Dubra como presidente desde el año 2000. Sin duda, él es el principal valedor por la apuesta que hace el Torre. Pasión por el Torre y por la labor social. En lo mas cercano a mí, trabajo mano a mano con



Rocha, que es el Director Deportivo, al que estoy muy agradecido. Hablamos de una persona excelente, con mucho conocimiento y una dedicación inmensa. Facilita enormemente nuestro día a día”.

Descríbenos también a esa plantilla tuya que tanto lucha en el día a día, cómo sois como grupo y también cómo sois como equipo.

“Pues una plantilla amplia, con futbolistas de muy buen potencial y que además son geniales personas. Considero que tenemos una buena combinación de jugadores con mucha experiencia y también de juventud. Además somos unos privilegiados por tener en nuestro cuerpo técnico a Mateo, Jaime e Iríbar”.

Mirando al futuro, ¿por dónde pasan tus metas como técnico?

“Simplemente disfrutar como lo estoy haciendo, que respeten nuestro trabajo y rodearme de buenas personas. En el Torre se dan estas condiciones”.

No podemos despedirnos sin mencionar al Deportivo, al equipo de nuestros amores, ¿Habrá ascenso por fin este curso?

“La racha actual y las sensaciones son brutales actualmente. Sin duda, yo estoy seguro de que habrá ascenso y además de forma directa, como campeones del grupo 1”.

FARIÑA
ESCAYOLAS Y PLADUR

ESCAYOLA: Techos, molduras, cornisas, arcos

PLADUR: Armarios, estanterías, paredes

AISLAMIENTOS: Térmicos y acústicos

Pascual Veiga, 44 bajo · A CORUÑA

Telf.: 649 845 873

antoniocal1971@gmail.com

TOSTAS
TOASTS

SURTIDO IBÉRICO
IBERIAN ASSORTMENT

SANDWICHES
SANDWICHES

TAPAS Y RACIONES
TAPAS AND PORTIONS



Elite
Cocina tradicional
desde 1992

PARA LLEVAR - TAKE AWAY

ENSALADAS
SALADS

REVUELTOS
SCRAMBLES

PESCADOS
FISH

CARNES
MEAT

POSTRES
DESSERTS



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



SYRYL

TECNOLOGÍA + SOPORTE

Achegamos a fibra a onde nadie chega*

Instalamos fibra óptica onde a necesitas!!

881 30 41 60 CHAMA!

SYRYL dedícase a comercializar produtos para cubrir as necesidades do cliente final, sempre tentándoo cos mellores prezos do mercado.

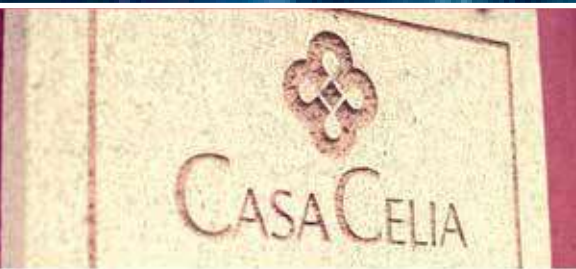
- ✓ 30 AÑOS DE EXPERIENCIA EN ASESORAMIENTO AL CLIENTE FINAL QUE BUSCA EL MEJOR SERVICIO CALIDAD PRECIO
- ✓ DISTRIBUIDOR OFICIAL DE LAS MEJORES FIBRAS ÓPTICAS DEL MERCADO (TELÉFONOS FIJOS, MÓVILES, INTERNET, OCIO-TV)
- ✓ PYMES, AUTÓNOMOS, RESIDENCIALES
- ✓ TELÉFONO GRATIS
- ✓ INFORMÁTICA (EQUIPOS, CONSUMIBLES, ACCESORIOS Y SERVICIO TÉCNICO)
- ✓ SERVICIO TÉCNICO, REPARACIÓN
- ✓ E INSTALACIÓN PROPIA EN GENERAL
- ✓ SERVICIO INTEGRAL PARA PYMES E AUTÓNOMOS.
- ✓ GESTIÓN Y MANTENIMIENTO PROPIO PARA EMPRESAS, GRANDES CUENTAS, PYMES, PEQUEÑAS MEDIANAS EMPRESAS AUTÓNOMAS, SIEMPRE EQUIPADOS CON LAS ÚLTIMAS NORMATIVAS QUE EXIGE EL MERCADO.
- ✓ CYBER SEGURIDAD
- ✓ INSTALACIÓN DE CENTRALITAS, ALARMAS Y CÁMARAS.
- ✓ ATENCIÓN Y MANTENIMIENTO INFORMÁTICO.
- ✓ FIBRA PROPIA Y TARIFA MÓVIL

 info@syryl.com

 622 52 65 62



DEPORTE DA COSTA



**COCINA CASERA
Y TRADICIONAL
DESDE 1938**

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

Residencia Fonte do Santo
Residencia de personas mayores

cuestión de cariño



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



Tienda DELICATESSEN



Embutidos premium . comida preparada cada día .

Conservas licores y empanadas
Vinos de las mejores cosechas y un montón
de productos para darle el toque gourmet a tu mesa

Av. Mártires, 30 , 15175 Carral
Av. Pasaje, 17 , 15006 A Coruña
Av. Monelos, 115 , 15009 A Coruña
C/Poeta Trillo Figueró, 2 , 15009 A Coruña



Haz ahora tu pedido online
www.mariafabeiro.es



LA UD CERQUEDA PUEDE PRESUMIR DE ENGRANAJE

La entidad presidida por Dani García cuenta con hasta diez equipos compitiendo cada fin de semana.

La Unión Deportiva Cerqueda cuenta con un engranaje sensacional, que abarca mucho más que a un equipo senior masculino, conjunto que compete en el grupo costero de Tercera Galicia. Los blanquillos formaron poco a poco una gran cantera, con equipos en todas las categorías de formación, no faltando ni uno solo en la cadena, siendo también un lujo una sección femenina de altura, con un primer equipo en la Tercera Gallega, un equipo cadete en Liga Gallega y un alevín compitiendo también en la Liga Gallega. Difícil hacerlo mejor en una entidad modesta, en la que los esfuerzos son infinitos por parte de la junta directiva presidida por Dani García en todos los departamentos, incluyendo un económico que no es precisamente sencillo sacar adelante cada campaña. Conseguir dinero de debajo de las piedras es cada curso una gran misión y gracias a este gran grupo de personas el

Cerqueda puede presumir de máxima salud, siendo también algo muy claro que lo mejor está todavía por llegar en los próximos años.

EL PRIMER EQUIPO MASCULINO PELEA POR EL PLAY OFF

El grupo costero de Tercera Galicia cuenta con un gran nivel esta campaña, con equipos como Xallas o Soneira, acostumbrados a cotas mayores, pero que decidieron comenzar un nuevo proyecto desde abajo. El Cerqueda está compitiendo muy bien y a falta de diez jornadas está en plena lucha por poder colarse en la fase de ascenso. Los de Emilio José Uzal ya tuvieron además la jornada de descanso, teniendo que jugar en las citas que quedan ante Sofán "B", Xallas FC, Sporting Seaia, Nantón, Corcubión, Atlético Pereiriña, Sporting Zas, Laxe, Buño y Malpica.



- ▶ Carpintería de madera en general
- ▶ Diseño y fabricación de mobiliario a medida
- ▶ Suministro y colocación de suelos y puertas
- ▶ Camperizaciones

CONTACTENOS >

636 26 37 31



EL EQUIPO FEMENINO MEJORA A PASOS AGIGANTADOS

Las de Miguel Ángel Castro muestran un compromiso máximo y disfrutan sobre el césped cada semana.

El equipo femenino de la Unión Deportiva Cerqueda es un orgullo máximo para el club, pues no solo muestra un compromiso máximo y una voluntad absoluta, sino que las mejoras se ven cada semana en las jugadoras. El grupo compite cada vez mejor y es capaz de poner en aprietos ya a muchos rivales de la liga, siendo capaz también de conseguir victorias y hacer disfrutar mucho a la afición. Por el momento, las de Miguel Ángel Castro ya igualaron la puntuación del pasado curso, pero no se conforman y van a por todas para superarla en lo que queda de campeonato. Mirando al plano individual, Lorena Pena es por el momento la máxima goleadora del equipo, tras ver puerta en hasta siete ocasiones. La plantilla la forman las siguientes futbolistas: Tamara Allegue, María Isabel Amado, Jimena Bastón, Sara Calviño, Paula Casal, Uxía Casal, Irene Mosqueira, Lorena Pena, Raquel Pose,

Lucía Rodríguez, Carla Santos, Valeria Senande, Tatiana Varela e Inés Vila-riño. Con el mencionado Miguel Ángel Castro como técnico, no podemos olvidarnos del gran trabajo que realiza Susana García, una delegada de lujo, a la que no se le escapa ni el más mínimo de los detalles.

Además de este grupo de jugadoras del primer equipo, el Cerqueda cuenta con otros dos conjuntos en formación, un cadete y un alevín, lo que asegura el futuro de la sección, algo muy importante para club, pero también para el concello de Malpica de Bergantiños, ya que ve como el fútbol femenino no se para ni un ápice, sino que se consolida como una opción clara para esas niñas que se inician en el deporte y ven en el fútbol el deporte que más les llama para poder iniciarse en él. Este Cerqueda tiene muchísimo mérito y es algo que debe destacarse como se merece.

desata tus EMOCIONES es tiempo de bailar

DANZA 10

¿quieres bailar? VEN Y PRUEBA

DANZA 10

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

LIMPIEZAS ISKRA

MÁS DE 10 AÑOS DE EXPERIENCIA

LIMPIEZAS DE COMUNIDADES

663 897 711



EL PUENTECESO SD NO DIJO SU ÚLTIMA PALABRA EN LA LIGA

Seis encuentros en O Pinguel y tan solo cuatro a domicilio para intentar llegar a la zona de play off.

El Puenteceso SD no dijo su última palabra de cara al ascenso a Primera Galicia, pues llegar a la quinta posición, que da derecho a jugar play off a final de curso, no es una utopía a falta de diez citas para la conclusión del campeonato. Los de Julio Vila están a tan solo dos puntos, siendo muy importante el triunfo de la pasada semana en casa del Cabana, tras un choque loco, en el que se adelantaron por dos veces, pero a falta de siete minutos para el final los locales pusieron la igualdad. Ya todo parecía destinado al reparto de puntos cuando apareció Eloy Trigo, que había salido al terreno de juego en el minuto 80, para hacer un doblete matador que selló la contienda de manera definitiva (2-4).

Mirando al plano individual, Hadrián Neira vio puerta ya en trece ocasiones y Eloy Álvarez en diez, lo que significa que entre ambos anotaron el 50% de los goles del Puenteceso en la actual campaña 2023/2024.

La lucha en las diez semanas finales promete ser apasionante en un grupo costero de Segunda Galicia en el que el Castriz lo tiene cada vez mejor para llevarse el título y con ello la plaza de ascenso directo. Por su parte, Mazaricos y Muxía lo tienen muy bien para jugar el play off, siendo su presencia prácticamente una realidad, mientras que Porteoño y Outes ocupan la cuarta y quinta plaza, los primeros con cuatro puntos sobre el Corme y cinco sobre Puenteceso y Camariñas, y los segundos con una unidad sobre el Corme y dos sobre Puenteceso y Camariñas.

Mirando al calendario final, el equipo de Julio Vila jugará en el Municipal de O Pinguel ante Muros, Muxía, Monte Louro, Baiñas, Volantes de Baño y Mazaricos, mientras que visitará a Castriz, Camariñas, Cee, y Camelle. Seis encuentros como local y cuatro a domicilio para seguir ilusionando a la afición con cotas mayores.



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



REFORMAS Y REPARACIONES DE ESTRUCTURAS
OBRA NUEVA - REFORMAS INTEGRALES Y PARCIALES
ALICATADOS - PAVIMENTOS - COLOCACIÓN DE PIEDRA

www.construccionesrojopazos.es
☎ 699 739 313 ✉ info@construccionesrojopazos.es
📍 Pazos de Arriba, 43 - 15110 Ponteceso (A Coruña)



O PINGUEL TAMBIÉN SUEÑA CON SUS NIÑAS DE ORO

El equipo femenino muestra poderío y llegar a la tercera plaza es una posibilidad real.

No pudo empezar mejor el equipo femenino del Puenteceso SD la segunda mitad de la competición, ya que suma diez puntos de doce posibles, siendo el empate además ante un equipo favorito como el Dumbría y además jugando a domicilio, en un duelo en el que Andrea Varela volvió a mostrar su calidad, igualando por dos veces la contienda (2-2). Es una crack y ya suma 20 dianas en el campeonato, cifras tan solo al alcance de jugadoras de un nivel de calado superlativo. Otro partido importantísimo para el Puenteceso en estas últimas semanas fue el jugado en Mazaricos, pues las amarelas son un rival directo, al que casi descartaron de la pelea final. Y eso que en A Picota comenzaron mandando las locales, pero los goles de Andrea Varela en el minuto 34 y de Claudia Oanes en el 45 voltearon la situación ya antes del intermedio. En el segundo acto, Andrea Rodríguez hizo el 1-3 a falta de un

cuarto de hora, pero el Mazaricos recortó nada más sacar de centro poniendo emoción al partido hasta el último de los segundos. Finalmente, el 2-3 final metió de lleno al Puenteceso en la pelea por el play off, dejando al conjunto de Juan Tunas algo más rezagado y casi sin opciones de poder llegar a la tercera posición.

El calendario final no es nada sencillo, pero como le sucede al equipo masculino, O Pinguel verá a las suyas en seis ocasiones, mientras que tan solo serán cuatro los encuentros que éstas deberán afrontar a domicilio. Cerqueda, Fisterra, Muxía, Corcubión, EF Concello de Camariñas Juan Cabreiro y Bergantiños B visitarán Ponteceso, mientras que los encuentros del equipo dirigido por Marcos Antelo fuera de casa serán ante Noia B, Cabana, Corme, y Nicrariense.



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

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

🌐 www.eldelmirocastro.com ✉ edelmiro-castro@hotmail.com

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

Casa Mosqueira

Vinos y Comidas

RESTAURANTE
MENÚ DEL DÍA Y PLATOS A LA CARTA
SE HACEN COMIDAS POR ENCARGO Y PARA LLEVAR

ESPECIALIDAD EN:

TERNEIRA ASADA, LAMPREA, CALDEIRADA.

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





EL MALPICA TAMBIÉN SE LA JUGARÁ EN LOS DOS ÚLTIMOS MESES

Los de David Baña quieren el play off y para ello deben escalar al menos una posición en la tabla.

Uno de los equipos de más relumbrón en la Tercera Galicia de A Costa es el Malpica, pues no podemos olvidar que la entidad llegó a ser equipo de Tercera División en la campaña 2000/2001, lo que habla claro sobre las cotas alcanzadas en su época más dorada. A Pedra Queimada se convirtió en campo habitual en los carruseles del Galicia en Goles en la Radio Galega y las aficiones de los pueblos más grandes de Galicia pasaron por Malpica, con lo que ello significaba cada dos semanas para el pueblo. Pasaron casi dos décadas y media de aquella obra de arte, pero ningún malpicano olvida lo vivido ni lo olvidará jamás. Ahora tocan otros tiempos, pero si algo tiene el fútbol costero es que siempre está con los suyos, siempre muestra esa pasión por lo propio hasta límites insospechados, con lo que aunque la Tercera Ga-

licia es la categoría que ocupa el Malpica en la actualidad, la gente acude a A Pedra Queimada con la ilusión de vivir el presente, disfrutar de un equipo basado en la gente del propio concello y a la vez ver como los suyos mejoran y alcanzan categorías superiores. En el curso actual jugar el play off es una posibilidad real, pero para ello el equipo de David Baña deberá alcanzar una regularidad un poquito mayor en las últimas diez jornadas del campeonato para al menos escalar una posición. El equipo cuenta con el pichichi de la categoría, lo que siempre es un plus, pues con 24 goles hasta el momento, Ibrahima Faye es decisivo casi cada semana, no parando de demostrar que la categoría se le queda pequeña. Los rivales lo conocen y lo marcan de manera especial, pero él se las ingenia siempre para encontrar la fórmula del gol.

REALE SEGUROS
 REALE GROUP

Agencia Reale Malpica
 Santiago Abelenda Garrido

Emilio Gonzalez Lopez, 20 Bajo - 15113 Malpica de Bergantiños
 Tel. +34 981 720 392 - Fax +34 981 720 392
 Móvil +34 606 443 332 - ar.malpica@agencia.reale.es

O' BURATO RESTAURANTE

Restaurante-Marisquería O Burato - Malpica
 C/ Villar Amigo, 18-20
 15113 Malpica (A Coruña)
 981 720 057
 buratomalpica@gmail.com

TAPAS CERVEXARÍA RACIONES

CANOSA

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

Sonia

660 403 245

Lugar Santiso, 19A - Vilanova
 15113 Malpica

Se hacen todo tipo de limpiezas, limpiezas de comunidades, oficinas, locales, etc.

LIMPIEZAS



IBRAHIMA FAYE SUMA 24 DIANAS Y MANDA EN EL PICHICHI

El delantero llegó al Malpica este mismo curso y con 19 años demuestra que la categoría se le queda enana.

Pocos podían contar con un fichaje de tanto relumbrón en una categoría como la Tercera Galicia, pero el talento que encontró el Malpica en Ibrahim Faye vuelve a demostrar que en el fútbol costero todo es diferente, mágico y especial. Hablamos de un atacante senegalés de tan solo 19 años, que la pasada campaña ya jugó algunos encuentros con el Calasanz de A Coruña, ciudad en la que vivía cuando el Malpica lo convenció para acudir a un entrenamiento con el equipo el pasado verano. Dejó a todos alucinados en menos de dos minutos, los que tardó en enamorar a los presentes en aquel ya histórico día. A partir de ahí, primero se confirmó el fichaje y desde el instante del debut se convirtió en el ídolo de la afición. En las seis primeras jornadas anotó 13 dianas y desde entonces comenzó a sufrir marcajes mucho

más severos e incluso especiales, pero el senegalés se las ingenia cada semana para continuar viendo puerta de manera habitual. A falta de diez citas para la conclusión del campeonato lleva ya 24 dianas y lo que es una evidencia es que con él sobre el césped este Malpica está capacitado para poder llegar a todo en estos dos últimos meses de campeonato. Ibra es un ganador nato, con lo que lejos de pensar en trofeos de máximo artillero, su gran deseo pasa por clasificar al equipo para la fase de ascenso, para una vez dentro dar la gran campanada. El futuro dirá dónde jugará el curso que viene, pues ofertas no le van a faltar seguro, eso sí, él es feliz entre la gente de A Pedra Queimada, con lo que nadie descarte verlo un curso más con las elástica azulilla, independientemente de la categoría en la que milite el club.



Hijos de Romay, s.l.
 CARPINTERIA EN GENERAL
 MUEBLES DE COCINA Y DORMITORIOS

seixas, nº17
 15113 malpica de Bergantiños (A Coruña)
 info@hijosderomay.com
 www.hijosderomay.com

981 721 785
 981 720 675



INSTALACIONES FERNANDO
 Empresa especializada en la realización de instalaciones, reparaciones y mantenimientos de sistemas de electricidad. Trabajos en obras nuevas o reformas o rehabilitaciones, tanto en viviendas unifamiliares como empresas, locales comerciales, comunidades. Reparación de averías.

679 688 916
 Ventorrillo, 22 - 15113
 Malpica de Bergantiños (A Coruña)

POMBERCAR 2007
CARPINTERIA DE MADERA
 Fabricación e colocación de carpintería de madera



Lugar de Brixeria, 2 - Parroquia De Cospindo - 15110, Ponteceso, La Coruña

EL BUÑO MANTIENE VIVA LA ESENCIA Y TRIUNFA CON SUS VETERANOS

A Xaviña ya se prepara para la fase de ascenso a División de Honor, tras el buen hacer de la eterna juventud.

Cuando se habla del fútbol en el concello de Malpica, a nadie se le escapa que no podemos olvidarnos del SCD Buño, entidad que sobrevive tanto con el equipo senior, como con el de veteranos. El primero milita en el grupo costero de Tercera Galicia, mientras que el segundo lo hace en la Primera Autonómica Veterano. David Añón Souto es el presidente de un club que hace múltiples esfuerzos cada curso para seguir manteniendo la esencia en un municipio que ama el fútbol por encima de todo. Martín Bazar Pena, Martín Torrado Anido, Ricardo Lista Ceán, José Antonio Facal Varela y Luis Trigo Calvete son sus fieles escuderos en una junta directiva que tiene muy claro que este Buño tiene que seguir vivo y encontrar la fórmula más adecuada para mantenerse en el tiempo. Cada vez es más complicado encontrar gente implicada en los clubes, por eso siempre debemos admirar el trabajo altruista que hacen las directivas de las entidades más modestas de nuestro balompié autonómico. El campo de Xaviña es un clásico en A Costa y a buen seguro que así seguirá siendo en las siguientes décadas.

Mirando a los resultados de los conjuntos del SCD Buño, el equipo senior es duodécimo en la clasificación y este año no podrá estar en las eliminatorias por el ascenso, algo que tampoco se marcó como un objetivo a comienzo de campaña por la entidad. Los Brais Fraga, Elías López, Alan Moscoso, Breogán Fariña, Fran Souto (portero) o Javi Facal cuentan con un gran nivel y a buen seguro que en cursos posteriores lo seguirán demostrando para llevar al Buño hacia una categoría superior.

En cuanto al equipo de veteranos, éste se encuentra en un gran momento y tras ganar cuatro de los últimos cinco partidos escaló hasta la tercera plaza de la clasificación de la Primera Autonómica del grupo de A Costa. Faltan cinco choques para la conclusión y los de Jorge Deya tienen en la mano la clasificación para la fase de ascenso a División de Honor, ya que son once puntos de ventaja con respecto a la séptima plaza. Recordamos que los dos primeros clasificados darán el salto de forma directa, habiéndolo conseguido ya de forma matemática un Atlético Carballo que se paseó, ganándolo todo, mientras que el curso del CF Cances también fue de mucha altura y tiene la segunda plaza en el bolsillo, pues son 12 puntos de ventaja con el Buño.



Peluquería D' María

Peluquería unisex. Cortes de pelo, lavado y secado, tintes, mechas y reflejos, tratamientos para el cuidado del cabello (brillo e hidratación), peinados especiales para eventos, alisados, extensiones, cortes de caballero, manicuras y pedicura, maquillaje, etc.

☎ 669 751 525

✉ posesoutomariajose@gmail.com

📍 Lugar Pazos de Abaixo, s/n (Ctra. Langueirón) - PAZOS - 15110 - Ponteceso (A Coruña)



CASA AMALIA

La Cacharrera

Venta de Alfarería de Buño

Santa Cataliña • BUÑO

Teléfono: 981 71 11 64 - A CORUÑA

olerialacacharrera@gmail.com



PULPERIA LÚA CHEA

EXPERTOS EN PULPO

RACIONES

TELÉFONO: 881 873 604

Rafael Alberti, 31 15008 A Coruña

Ven a ver al DEPORTIVO

Retransmisión los mejores eventos deportivos en nuestras 5 pantallas







LA COPA DA COSTA YA SUPERÓ LAS TRES PRIMERAS RONDAS

El torneo avanzó hasta los cuartos de final el pasado 11 de febrero y ya no regresará hasta el 1 de mayo.

La Copa da Costa 2023/2024 continuó avanzando y el pasado 11 de febrero se disputó la tercera ronda de la competición, los octavos de final, de donde salieron vivos Muxía CF, SD Fisterra, CF Porteño, SD Sofán, CF Dumbría, Mazaricos CF, CD Baio y Puenteceso SD. La competición ya no regresará hasta el próximo 1 de mayo, día en el que se jugarán los cuartos de final, de nuevo a partido único, mientras que las semifinales sí que serán a doble vuelta, estando previstas para el 26 de mayo y para el 2 de junio. Mirando a la finalísima, la ronda definitiva se jugará el 9 de junio. En ninguna de las eliminatorias habrá prórroga en caso de empate, pasándose directamente a los penaltis, a excepción de la final, que ahí sí se iría al tiempo extra.

Hablar de favoritos en el torneo del KO es un atrevimiento máximo, pero a nadie se le escapa que la Sociedad Deportiva Sofán compite en la Preferente Galicia y además está situado en la primera cara de la clasificación, lo que le da claramente ese estatus, pues su potencial es muy importante con respecto al del resto de rivales. Por si fuera poco, los rojillos ya fueron el año pasado campeones y además levantaron el título por primera vez en su historia. Hacerse con un segundo entorchado y además de manera consecutiva es un claro objetivo y una gran ilusión para una afición que no paró de disfrutar en los últimos años, llegando a ver a los suyos jugar en toda una Tercera División, lo que habla claro sobre el buen momento por el que pasa este club.



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

☎ 881 940 702

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



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



IP ELECTRICIDAD

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

Servicio urgente en averías

PRESUPUESTO SIN COMPROMISO
INSTALADOR AUTORIZADO
BTB3000398

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



VOLEYVIBOL	
DEPORTISTA:	JAIME ARJONES 21/04/2003 1,88 M BOIRO
DEPORTE:	VOLEIBOL
CLUB ACTUAL:	CLUB VOLEY PALMA
DEMARCACIÓN:	COLOCADOR
TRAYECTORIA	- ROTOGAL BOIRO - CLUB VOLEY PALMA

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.

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



675590964
www.oklegalabogados.es
contacto@oklegalabogados.es






698-179-888
aitor@aguasdoparanocoruna.es

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

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




Villaverde es una empresa de Ponteceso especializada en llevar a cabo todo tipo de trabajos en altura en cubiertas y fachadas. Realizamos limpiezas y reparaciones en canalones y tejados en función de las necesidades de cada uno de nuestros clientes y nos comprometemos a realizar trabajos de calidad en el menor tiempo posible.

**FACHADAS – TEJADOS – SELLADOS – ALQUILER DE CESTA (HASTA 28M.)
CANALONES DE ALUMINIO SIN JUNTA (MONTAJE Y LIMPIEZA)**



 **627 92 00 74**

 **santylvillaverdecastro@gmail.com**

 **Brantus de Abaixo, 24 – 15110 PONTECESO**

AUTOLAVADO A TODO TRAPO

CENTRO DE LAVADO

Limpieza interior y exterior

Limpieza de tapicería y motor

Reparación de techos y volantes

Pulido y barnizado de faros

Purificación de ambiente con OZONO

📍 Francisco Catoira, 48 Bajo
A Coruña

☎ 881 856 395

📞 653 572 359

EL EQUIPO VISITANTE

CD LUGO



Un lugar acogedor para venir en familia o con los amigos, una parada obligada para transportarte a esos años de Burger y batidos así como postres caseros.

O si lo prefieren disfrutar en casa, nuestro equipo dispone de servicio a domicilio o de recogida en el local.

☎ 881 294 369

📷 @a.l_dreams013

✉ aldreams013@gmail.com

🌐 www.aldreamscoffeeburger.es



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

ESPECIALIDAD EN ENTRECOT

*Menú del día
Platos Combinados
Pizzas y Pastas*



*Cafetería
Pizzería*

Avda. de Erbecedo, 20. Coristanco

Telf.: 981 734 366

FOTO

Loly

IMPRESIÓN AL MOMENTO, ENVÍA TUS FOTOS:

- Accede al link:

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

- O escaneando este código QR



📍 C/Juan Flórez, 47 - 15004 A CORUÑA

🌐 www.fotololy.es

☎ 981 121 908



EL LUGO LLEGA A RIAZOR CON EL TERCER TÉCNICO DE LA CAMPAÑA

Trashorras afronta en el campo coruñés su primer partido como visitante, tras debutar con un empate.

El Club Deportivo Lugo descendió el pasado curso, tras una década jugando en la Segunda División. Los rojiblancos llevaban ya varios años coqueteando muy seriamente con el abismo y éste terminó por llegar el pasado mes de mayo y además sin paliativos, como colista, tras sumar tan solo 31 puntos a lo largo de 42 jornadas. La era Saqués sufría un merecido revés, pues los sinsentidos del presidente fueron absolutos prácticamente desde que llegó a la entidad en el año 2015, cuando se hizo con la mayoría de acciones, teniendo que abandonar la dirección del club la junta directiva presidida por José Bouso, la que llevó al Lugo a la categoría de plata de manera brillante, consolidando al club en la liga, tras años mágicos con Carlos Mouriz en la dirección deportiva y Quique Setién como técnico del primer equipo. La salida de Bouso y los suyos, también llevó consigo que Mouriz y Setién dejaran la entidad y con ello un proyecto que apuntaba a poder llegar incluso a Primera División. En ese mismo momento el Lugo perdió absolutamente el rumbo y si no se desmoronó antes fue gracias a mantener en la columna vertebral a dos de los jugadores más importantes de la historia del club, Carlos Pita y Fernando Seoane, dos

mediocentros de un nivel extraordinario que se mantuvieron en Lugo hasta la retirada, acumulando el primero doce cursos en la casa y el segundo diez. Ambos eran algo más que dos futbolistas, eran los encargados de mandar en un vestuario que gracias a ellos salió de situaciones absolutamente milagrosas cuando pocos eran los que podían esperarlos. Los dos se retiraron en el mes de junio del año 2022 y tan solo unos meses después la catástrofe fue total y absoluta. Hasta quince entrenadores pasaron por el Lugo en Segunda División en ocho años de Saqués en la presidencia, lo que habla muy claro sobre la inestabilidad vivida de manera casi constante por un club que todavía no ha tocado fondo, o al menos es la sensación que da en estos meses en Primera RFEF. Y es que el show montado por Saqués no tiene fin y lejos de aprender de los errores, en el curso actual ya cesó a dos entrenadores, primero a Pedro Munitis y posteriormente a Paulo Alves, siendo ahora Roberto Trashorras el técnico encargado del grupo. El lucense debutó la pasada semana ante el Fuenlabrada en el Anxo Carro, empatando sin tantos, con lo que el de Riazor será su primer encuentro como visitante.



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



Alfoli, 7 - BETANZOS (A Coruña)



658 471 455 - 665 386 685

Juan Flórez, 5 - bajo (Frente al Hotel Hesperia)

15004 A Coruña

Tlf.: 981 227 942

Avenida de Finisterre, 27 - 15004 A Coruña

Tlf.: 881 962 947

Riego de Agua, 20 - 15001 A Coruña

Tlf.: 881 964 855

Brushing
BARBERSHOP

A Coruña 1978

• Cortes & Afeitados • Caballero •

HORARIO:

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

Sábados de 9:00 a 14:00 h.





WILLY LEDESMA ES LA PRINCIPAL BAZA OFENSIVA ROJIBLANCA

El mediapunta está actuando más como punta y ya suma siete goles en lo que va de temporada 2023/2024.

Llegó al club rojiblanco como uno de los fichajes de relumbrón para afrontar el reto de regresar a Segunda División en el primero de los intentos. Hablamos de Willy Ledesma, jugador que dejó atrás cuatro años en los que fue importantísimo para una entidad de mucho peso como el Córdoba. En Lugo es de los pocos que sí está mostrando el nivel esperado, eso sí, está actuando más como referencia en punta que como segundo delantero, posición en la que quizás se encuentre más cómodo por su gran calidad. Por el momento suma siete goles, una cifra nada despreciable en una liga en la que no hay muchos jugadores que disparen mucho sus cifras al término de cada campaña. Deberá el Depor tener mucho cuidado con el de Torremejía (Ba-

dajoz), un veterano de guerra, que sabe muy bien de qué va esto del fútbol para sacar partido del mínimo despiste de las zagas rivales.

Willy Ledesma se dio a conocer de manera definitiva en el Extremadura, conjunto en el que jugó seis temporadas, cuatro de ellas en Segunda B, siendo una pieza clave para el ascenso a Segunda División de los de Almendralejo en la campaña 2017/2018. En Segunda jugó dos campañas, fichando en 2020 por un Córdoba en el que pasó por años malos en lo colectivo, pero en donde terminó por convertirse en determinante para volver a estabilizar a los verdiblancos en la categoría de bronce, tras pasar incluso una temporada por la Segunda Federación.

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

NS MOTORSPORT LUGO
Rúa da Margarida, n.º 62

NS MOTORSPORT

DISPONEMOS DE TIENDA FISICA EN LUGO Y EN MADRID
TODO PARA EL MUNDO DE LA COMPETICIÓN
VISITA NUESTRA WEB WWW.NSMOTORSPORT.ES



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 técnicos 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 Club Voleibol Zalaeta, pero a Jorge también lo recordamos en las diferentes Selecciones Gallegas y también en las categorías inferiores de la Selección Nacional, 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 mas 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 Aguerre 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.


Epilación con hilo y micropigmentación
 Diseñadora de cejas
 **637 26 13 66**
 **@darling_eyebrows**
 Dirección: c/ Tierno Galván 12 bajo, Acea Da Ama Culleredo

LOS 2 HERMANOS
 LIJADO
 COLOCACIÓN DE PARQUET
 BARNIZADO DE PISOS DE MADERA
 **981 663 453**
Móvil 608 583 721
 Rúa Polígono, 3 - Bajo
 15679 EL TEMPLE - CAMBRE (A Coruña)

canalones
Frei jo

695 120 730
estebanfrei jo.4@gmail.com

Diego: 639 472 184
Juan: 696 251 595
 Rúa Perú, 1 Bajo
 15142 Meicende
 A Coruña


JUAN y DIEGO
 Pintura y decoración



Si 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 pudiéramos 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".



ENTRENADOR- CV ZALAETA

TÉCNICO:	JORGE BARRERO 53 AÑOS A CORUÑA
DEPORTE:	VOLEIBOL
CLUB ACTUAL:	CV ZALAETA
TRAYECTORIA:	CALVO SOTELO CALASANCIAS MILLENIUM CERMEL CV ZALAETA SELECCIÓN NACIONAL

PELUQUERÍA LOLI CEDEIRA

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

CITA PREVIA
☎ 981 288 206

📍 Plaza Fresnos 1, 15008 A Coruña

📧 @peluqueria_lolicedeira
📱 Peluqueria Loli Cedeira



lorbé café
CASA do POBO

T. 981 798 828

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



RESERVE SU MESA
639 364 484

Jornadas de la Calçotada en
Casa ASSUMPTA
TURISMO RURAL

Esperamos contar con su asistencia

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

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





CINCO JUGADORES DE ESCOLA ESTÁN EN EL NACIONAL SUB 16

La Selección Gallega se encuentra jugando el Campeonato de España desde el pasado día 29 de febrero.

La convocatoria de la Selección Gallega confirmó la presencia de diferentes jugadores de Escola. Galicia participa en el Campeonato de España sub 16 una temporada más y lo está haciendo con hasta cinco chicos de la entidad herculina en sus filas, lo que vuelve a hablar claro sobre el trabajo que está realizando el club en los últimos años y desde su fundación en el año 2016. Los Iago Sendón, Mateo Oseguera, Aldán Longueira, Iván Rama y Quique Vía han sido convocados para un evento de categoría, en el que se medirán a los mayores talentos nacionales.

Finalmente son un total de once comunidades autónomas las que participan en esta edición del Nacional. Galicia quedó encuadrada en el grupo B, con lo que tiene como rivales a la Comunidad de Madrid, Andalucía y Cantabria. Veremos hasta dónde son capaces de llegar los nuestros, pues aunque competir con potencias como Madrid o Cataluña siempre es una tarea complicada, no es menos cierto que este grupo de jugadores gallegos

está hecho de otra pasta y en un buen día es capaz de realizar cualquier gesta. Recordamos que el campeonato se está celebrando en San Sebastián, concretamente en los campos de Zubieta y Bera Bera desde el pasado día 29.

JUGADORES DE ESCOLA CONVOCADOS POR LA SELECCIÓN

- **Iago Sendón:** Natural de A Coruña. Delantero. Jugador de equipo, muy sacrificado y con talento.
- **Mateo Oseguera:** Natural de A Coruña. Defensa, Jugador muy joven, de los más jóvenes del grupo. Cuenta con un gran futuro por delante.
- **Aldán Longueira:** Natural de A Coruña. Defensa o medio. Jugador líder, de los que mandan sobre el terreno de juego.
- **Iván Rama:** Natural de A Coruña. Delantero. Su calidad es absoluta y se espera mucho de él en este campeonato.
- **Quique Vía:** Natural de A Coruña. Delantero. Jugador con gran pillería.



**Librería
Papelería**
tu espacio de cultura y ocio



Teresa Herrera, 3



PIROTECNIA
Ricardo Resúa, S.L.

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

629 755 405
629 755 406

UN NUEVO RECONOCIMIENTO PARA LA HISTÓRICA PILI PARDO

Fue reconocida con la distinción al Mérito Deportivo de Galicia, tras toda una vida ligada al deporte.

Una de las personas históricas del deporte coruñés es sin duda Pili Pardo, pues se mantiene al pie del cañón desde la década de los 60, pasando primero por los campos de hockey hierba, pero tras su retirada su vinculación al mundo del deporte continuó a la orden del día. Hace pocas semanas, la Xunta de Galicia le concedió la distinción al Mérito Deportivo de Galicia, después de la deliberación de un jurado cualificador, presidido por José Ramón Lete Lasa.

SU TRAYECTORIA COMO JUGADORA

Pili Pardo comenzó a jugar a hockey en el año 1968 y continúa vinculada al deporte de sus amores en la actualidad. Eran otros tiempos en A Coruña, en los que el hockey tenía mucha más repercusión, habiendo más equipos que los que hay hoy en día. Pili jugó en el Santa Lucía durante nueve años, todos ellos mágicos, pues el palmarés cosechado por la entidad fue de otra galaxia, comenzando por una medalla de oro en el Campeonato de España del año 1971 celebrado en Madrid. Pero no se quedó ahí la cosa, pues al siguiente año, el Santa Lucía estuvo muy cerca de repetir en lo más alto, aunque finalmente se tuvo que conformar con la medalla de plata, en una cita celebrada en Cádiz. Un curso después y también en la misma localidad, el Santa Lucía volvió a repetir en el podio, llevándose el bronce. Incluso hubo un cuarto cajón consecutivo de las herculinas, esta vez en Valencia en el año 1974, donde se hicieron con la medalla de plata. Otro de los grandes éxitos de Pili como jugadora de aquel Santa Lucía fue el título en los Juegos del Cantábrico, celebrados en Santander en el año 1973.

La coruñesa no sólo jugó en el Santa Lucía, pues posteriormente también pasó por Club del Mar, Círculo Mercantil de Vigo y Adaxe de A Coruña, participando en un buen número de Campeonatos Gallegos, Sectores Nacionales y Campeonatos de España, tanto en la modalidad de sala como en la de hierba.

TRAS DEJAR EL TERRENO DE JUEGO CONTINUÓ VINCULADA

A lo largo de los años, Pili Pardo formó parte de la Federación Gallega Norte de Hockey, de la Federación Gallega de Hockey, de la Federación Gallega de Gimnasia, de la Federación Gallega de Pelota y en su momento también fue la presidenta del Club Voleibol Ventorrillo de A Coruña. Actualmente es miembro de la junta directiva del Club Pelota Coruña.



Pili también ha formado parte del grupo de comunicación de los siguientes clubes o federaciones: Crat Rugby A Coruña, Club Pelota Coruña, Federación Gallega de Pelota, Folerpa H.C. Coruña, Federación Gallega de Voleibol, Delegación Provincial de Gimnasia y Club Voleibol Ventorrillo.

En el Año 1993, fue Juez en la Copa del Mundor Junior en Terrassa. Desde el año 2016 es miembro fundador del Club Escola de Hockey A Coruña, formando parte de junta directiva, departamento de comunicación y cuerpo técnico. En la actualidad, también colabora en prensa con las revistas: Coruña Sport, Galicia Sport y Todo Deporte Coruña. En el año 2023 fue homenajeada por la Real Federación Española de Hockey por su carrera deportiva, dentro de los actos del Tour del Centenario de la R.F.E.H.

Polyanne Nails

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

☎ 607 328 160 | 981 009 142

Facebook Polyane Nails

Instagram @polyanenails

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

Técnica innovadora, la fibra de vidrio es leve, fina y resistente, proporcionando a la vez resistencia y naturalidad.

La fibra de vidrio se destaca por los 4 principales motivos:

- Impermeabilidad
- Ligereza
- Resistencia
- No prolifera hongos

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



ANTES



DESPUES

Bella Lucía

☎ 981 922 268

🌐 www.bellaluciacoruna.es

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

- Extensiones de pestañas
 - Manicura
 - Pedicura
- Consultar más servicios

Facebook Bella Lucía

Instagram @bellaluciaspain





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 Coruña 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

Especialidades Isabella
PLATOS ESPECIALES
PATACON MIXTO
PICADAS
AREPAS



CALLE ALCALDE MARCHESI
Nº20 A CORUÑA
ISABELLACAFE_CORUÑA
981 056 687



Tayta · Manicura · Nail art · Diseño de cejas

881 122 586 | 669 989 361
 @tayta.nailstudio
 contacto@taytastudio.com
 San Andrés, 46 - 15003 A Coruña





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 éxitos 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).



HOCKEY PATINES	
JUGADORA	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)



Tel. 981 27 28 09

Pascual Veiga, 25 - 15010
La Coruña



ESPECIALIDAD EN CALLOS,
CHICHARRONES, JAMÓN
Y QUESO DEL PAÍS

TAMBIÉN PARA LLEVAR

TRANSFORMA TU VIDA: PESO IDEAL Y HÁBITOS ALIMENTICIOS

En la búsqueda de una vida más saludable y satisfactoria, alcanzar y mantener un peso ideal junto con hábitos alimenticios positivos juegan un papel crucial. No se trata solo de verse bien físicamente, sino de sentirse bien por dentro y fuera. En este artículo, exploraremos estrategias prácticas y consejos efectivos para ayudarte a lograr este objetivo, permitiéndote descubrir tu mejor versión y vivir la vida al máximo.

LA IMPORTANCIA DEL EQUILIBRIO

Para alcanzar el peso ideal y cultivar buenos hábitos alimenticios, es esencial encontrar un equilibrio adecuado. Esto implica no solo la elección de alimentos nutritivos, sino también la práctica de la moderación y el disfrute consciente de la comida. Exploraremos cómo equilibrar las diferentes categorías de alimentos y cómo la moderación puede ser la clave para mantener un peso saludable a largo plazo.

ESTRATEGIAS PRÁCTICAS PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Presentaremos estrategias prácticas para mejorar tus hábitos alimenticios, incluyendo la planificación de comidas, la compra inteligente en el supermercado y consejos para comer fuera de casa sin comprometer tus metas. Además, discutiremos cómo leer etiquetas de alimentos y tomar decisiones informadas sobre lo que comes.

ACTIVIDAD FÍSICA COMO ALIADA

La actividad física es un componente fundamental para alcanzar y mantener el peso ideal. Exploraremos diferentes formas de ejercicio que se adapten a tu estilo de vida y cómo incorporar la actividad física de manera regular puede potenciar tus esfuerzos para lograr tus objetivos de salud.

ABORDANDO LOS OBSTÁCULOS Y MANTENIENDO LA MOTIVACIÓN

Identificaremos los desafíos comunes que pueden surgir en el camino hacia un peso saludable y hábitos alimenticios positivos, y ofreceremos estrategias para superarlos. Desde lidiar con los antojos hasta manejar el estrés y las



emociones, aprenderás cómo enfrentar los obstáculos y mantener la motivación a lo largo de tu viaje de bienestar.

Al adoptar un enfoque equilibrado, práctico y motivado, puedes alcanzar el peso ideal y desarrollar hábitos alimenticios que te empoderen y transformen tu vida. Recuerda que cada pequeño paso que tomes hacia una alimentación más saludable y un estilo de vida activo te acerca más a ser la mejor versión de ti mismo. ¡El viaje hacia una vida más saludable comienza ahora!



Virsula Cacharrón
quiromasaje

Síguenos en



Cortaduría, 7 15001 A Coruña

608 001 141



Antonio Ruibal
QUIROPRÁCTICO

Miembro de la Asociación Española de Quiropráctica No. 1038

dr.ruibal@gmail.com www.vertebral.es

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

Telf: 609 82 69 67





Dulce Bendaña

Peixes e mariscos de calidade

PESCADERÍA



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

Móvil: 627 24 10 04

 Pescados Y Mariscos "DULCE BENDAÑA"

 Avd de Oza n 67, A Coruña



DONAIRE

Vehículos nuevos, seminuevos y de ocasión.

Más de 150 vehículos en stock

Financiación a su medida

Vehículos desde 1000 €

Compramos su coche – Máxima tasación

Garantía hasta 24 meses



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

E-mail: jcastro@autosdonaire.es

T.: 639 724 051

www.autosdonaire.com