

CORUÑA SPORT

EDICIÓN

TIME

EL PERIÓDICO DEL PARTIDO



RC DEPORTIVO / UNIONISTAS CF



07/04/2024 · 17:00 H.



PRUEBA DE FUEGO



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	07
RC DEPORTIVO	13
MÁS FUTBOL	22
EL RIVAL	25
POLIDEPORTIVO	29
DEPORTE Y SALUD	46

EDITORIAL

“El deporte coruñés brilla más que el sol”

Menudos meses nos esperan a los amantes del deporte coruñés, pues las emociones estarán a flor de piel en todos los frentes, comenzando por un mundo del fútbol en el que el Depor nos tiene que dar la alegría del doble ascenso. El del equipo de Imanol Idiákez está encaminado y hay que estar más que satisfechos con la situación, sobre todo tras una primera vuelta muy complicada para los intereses deportivistas. Por su parte, el salto del engranaje dirigido por Irene Ferreras ya no se puede escapar, esa debe ser la primera gran celebración en A Coruña ya en un par de semanas. La sección femenina se merece este salto, trabajó muy bien en las últimas campañas y a base de continuidad y talento está muy cerca del gran éxito.

Pero no solo de fútbol se vive en nuestra ciudad y comarca, pues el mundo de la canasta vive el mejor momento de su historia. El Leyma continúa paso a paso, con máxima tranquilidad, sabedor de que depende de sí mismo para llegar a la Liga ACB por primera vez desde su fundación. Ser ciudad ACB da un empaque y una repercusión que pocos son todavía los que lo pueden imaginar, pero simplemente debemos mirar a Santiago o a Lugo, ya por no irnos a los tiempos de Ferrol con el OAR. El Basquet Coruña es una entidad que está dando a la ciudad más de lo que la ciudad le está dando al club, algo que entre todos debemos tratar de cambiar ya desde la siguiente jornada en el Palacio. Tenemos que ser todos conscientes cuanto antes de la oportunidad histórica que este equipazo nos está regalando.

También los éxitos están a la orden del día en el voleibol, pues Zalaeta volverá a jugar una fase de ascenso. Jorge Barrero ha logrado volver a confeccionar una plantilla casi insuperable en la Superliga 2. Lástima que cueste tanto a las empresas apostar por otro de esos clubes que lo merecen todo en nuestra delegación.

El OAR Coruña también triunfa y el balonmano vuelve a sonreír en A Coruña desde hace ya tres temporadas. Los nuestros están cerca de la tercera fase de ascenso consecutiva a División de Honor Plata, tras vencer en la última cita al histórico Teucro de Pontevedra. San Francisco Javier debe ser una absoluta caldera de aquí al término de la fase regular.

El CRAT Coruña de rugby también volvió por sus fueros en este curso 2023/2024 y regresó con fuerza a la parte alta de la tabla clasificatoria, peleando de tú a tú por el título. Por el momento ya están en unas semifinales que afrontarán como favoritas.

Estos son tan solo algunos de los retos que afrontarán algunos de nuestros grandes clubes y que lo único que hace es confirmar que el deporte coruñés pasa por uno de los mejores momentos de su historia. El Depor es el motor, pero un vehículo debe estar bien acondicionado en todas sus prestaciones para alcanzar la excelencia. A Coruña pide paso en todos los frentes.

Álvaro Aldrey

STAFF



EDITA

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

ATENCIÓN AL CLIENTE

881 124 648
698 140 808

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

DIRECCIÓN

JOSÉ LUIS FERNÁNDEZ

REDACCIÓN

ÁLVARO ALDREY

DISEÑO Y MAQUETACIÓN

ANDREE MONTESINOS

PUBLICIDAD

DERI TORRES
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

"El Depor... Qué bien!"

El éxito indiscutible en esta segunda vuelta del campeonato, consiguiendo números de auténtico líder, contrastan con aquellos inicios ridículos y que es mejor olvidar. Once partidos sin conocer la derrota, nueve victorias y cuatro empates y la portería de Parreño a cero nuevamente en las dos últimas jornadas, mostrando el meta una regularidad que no le es ajena en su trayectoria desde sus inicios en el Espanyol de Barcelona. A esta regularidad y seguridad defensiva hay que añadir el equilibrio y fortaleza del medio del campo, con Villares y Jurado perfectamente complementados. Y como no puede ser de otra manera, merecen un capítulo aparte los "niños" de Abegondo, Yeremay Hernández y David Mella. Cuanta calidad atesotan y menuda ilusión aportan al equipo. En cuanto a Lucas Pérez, se le echa de menos, es un auténtico líder sobre el terreno de juego y en el vestuario. El equipo sin él viene de conseguir dos resultados excelentes, pero... "vuelve pronto" Lucas.

Estoy convencido de que el Depor seguirá afianzándose en el liderato en los ocho partidos que faltan por disputarse. Sus inmediatos perseguidores, Nastic, Ponferradina y Celta B se muestran muy irregulares y tan solo el Barcelona Atléctic consiguió números similares a los del Depor en las últimas once semanas. El calendario final pienso que es favorable para los nuestros, aún a pesar de tener que visitar a equipos en plena lucha por la permanencia. Sin embargo, se ha demostrado que el Depor actual, a pesar de no exhibir un juego brillante gana sus partidos y esto es el beneficio del líder. En cuanto al único equipo que se mantiene cerca, el filial azulgrana visitará Riazor a falta de tres jornadas, ese día se podrían llenar dos estadios e igual me quedo corto. Sabemos que debemos ir partido a partido, pero soñar no cuesta nada. Tenemos plantilla suficiente para afrontar este final de liga, pero será necesario gestionar bien el tema de las tarjetas, pues son bastantes los jugadores apercibidos de sanción.

Nos visita Unionistas, equipo que marca muy pocos goles, pero que también concede muy pocas ocasiones. Pienso que están a tiempo de alcanzar el play off, pero después de Riazor. O así me lo parece...



FERNANDO BLANCO

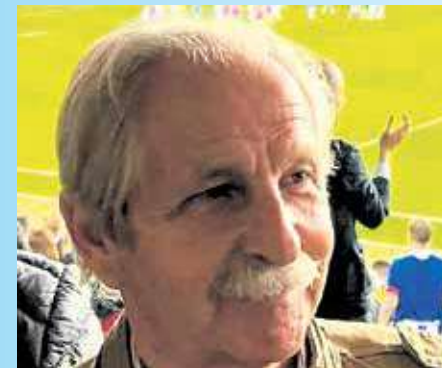
"El Depor lo tiene todo"

Quedan ocho finales, cinco en Riazor y tres a domicilio. Pienso que el Depor lo tiene todo a favor para conseguir el tan ansiado ascenso. La segunda vuelta es espectacular, son ya once partidos

sin perder, una racha impresionante. Además, el equipo venía de dos empates, ante Nastic y Sabadell, pero reaccionó de manera brillante, ganando dos encuentros seguidos a domicilio, lo que no es habitual poder conseguir en una liga como la Primera Federación.

El equipo está muy enchufado y lo veo capaz incluso de no perder ningún duelo hasta el final. Imanol llegó a un once tipo, lo que le costó mucho trabajo, pero se ha visto que faltando dos jugadores importantes, como Lucas y Mella, el Depor respondió con Hugo Rama y Davo, lo cual es un tema muy a tener en cuenta. Es cierto que es un once, más tres o cuatro jugadores a mayores, que son ya los habituales para hacer los cambios, o sea, que quizás le sobren seis o siete futbolistas a la plantilla, pero cuando no están los titulares, al menos el técnico tiene a los Hugo Rama, Davo, Jaime, Rubén o Alcaina. De hecho, lleva ya varios partidos que no utiliza los cinco cambios, pues hay jugadores que no tiene confianza ninguna en ellos, como los casos claros de Valcarce y Cayarga, pero ahora mismo creo que la gestión del grupo es muy buena, ya que no es nada sencillo tener contentos, siempre dentro de lo posible, a chicos que no juegan nada y hasta ahora Imanol consiguió que no se partiera el vestuario.

La asignatura pendiente de rendir en Riazor creo que ya se superó, a pesar del empate ante el Sabadell. Sí que es verdad que van a venir equipos que te van a complicar, uno de ellos va a ser ya Unionistas, un equipo que aunque esté en mitad de tabla es importante. Lleva siete partidos sin perder fuera, ganando a Barcelona o Nastic. En sus filas cuenta con cuatro jugadores cedidos, que además suelen ser titulares, cosa que no es muy habitual, como vemos en el Depor, pero Unionistas tiene a Carlos prestado por el Levante, a Asier por la Real, tiene a Slavy, que es el máximo goleador... Vamos, que hay que tener cuidado con este partido, pues hablamos de chicos que aún por encima, por sus condiciones, rinden mejor a domicilio que jugando como locales.



A DO CUÑADO

Cervecería - Restaurante

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





RAÚL INFANTE

"El gran momento del deporte coruñés"



A ver si este año es el del deporte coruñés. En el Depor parece que se está dando con la tecla, eso sí, no tenemos que descuidarnos, pues si tenemos que jugar la promoción, no tenemos buenos recuerdos de las últimas experiencias. Lo mejor, asegurarnos el ascenso lo antes posible, no necesitamos de más sufrimientos, fueron suficientes ya en los últimos cursos. Esperamos mucho tiempo para resurgir de esta mala racha que nos acompaña en las últimas temporadas. Yo siempre dije que todo venía de una mala dirección en el campo, nos costó mucho tiempo situar a los jugadores adecuados en el sitio que les correspondía para poder ser un equipo impecable. El fútbol es un deporte espectáculo y todos ponemos nuestro corazón en nuestro equipo. Estamos obligados a manifestarnos en escribir la verdad de lo que ocurre en cada momento, cuando se hace bien y cuando se hace mal. A mi parecer tenemos equipo de sobra para ascender de manera directa, tenemos el conjunto más completo de la Primera Federación, incluso suplentes de categoría, lo que falta en otras entidades de la liga. Tenemos que seguir partido a partido, ganando, sin esperar a lo que hagan otros, dependemos de nosotros mismo y no podemos perder esta oportunidad.

Mirando al Fabril, no disfrutamos mucho en Abegondo en el último encuentro ante el Langreo. No estamos en un buen curso, pienso que algunos juveniles serían muy útiles a Óscar Gilsanz en estos últimos cinco partidos de la liga, en los que nos jugamos seguir en la Segunda Federación.

Al Depor Abanca le está pudiendo un poco la presión de cerrar el ascenso, pero lo van a conseguir, no tengo duda. No tuvieron suerte en Riazor ante el Europa, ya que fueron muy superiores, pero les faltó definir en los metros finales y después el único despiste terminó con un gol en contra que igualó la contienda.

Las buenas noticias también llegan con Leyma, Liceo, Zalaeta, OAR, HC Coruña o CRAT, lo que deja claro que Coruña es la ciudad más deportiva de España. Ojalá que en los próximos meses nos dediquemos a celebrar títulos y ascensos de nuestras grandes entidades.

JORDI URIACH JR.

"Peque se hizo mayor"



El Dépor avanza con pie firme en la primera plaza y afronta ocho partidos cruciales con un único objetivo, el ascenso directo. Ese paso firme tiene nombre y apellidos en las últimas semanas, Yeremay Hernández. Un jugador que crece partido tras partido e incluso parece haber tenido más protagonismo en los dos últimos encuentros con la ausencia de Lucas Pérez.

Llegó ese punto de la temporada en el que los supuestos quedaron resueltos. Llegaron las bajas de Mella y Lucas y el equipo resolvió con solvencia.

El conjunto coruñés incluso ha experimentado una mejoría en la portería con un Germán Parreño en buen momento. Parece que la salida de Mackay le ha dado tranquilidad al guardameta y ha mejorado significativamente sus prestaciones con respecto a la primera vuelta. Por tanto, ya no estamos hablando de un equipo dependiente, sino de un equipo con alternativas y soluciones. Ese momento en el que el Deportivo juega bien y gana seguro. Y además, si no juega bien empatamos y muchas veces gana.

La racha de los de Idiakez habla por sí sola, once partidos sin conocer la derrota. El único rival que aguanta el tirón es el Barça Atlético, un filial en buen momento, pero que tiene a priori un calendario más duro y que tiene como hándicap su fiabilidad. Además de todo esto, es una plantilla con dos o tres jugadores clave que pudiera ser que no estén en momentos determinantes, ya que también tienen participación en el primer equipo.

Después de más de media temporada con dudas y con un Idiakez al que salvó Davo en el último minuto, hay que confiar, creer y animar. Lo casi más difícil se ha conseguido y ahora queda lo más bonito, darle a la afición el premio que se merece. Un ascenso directo. Ocho partidos por delante y cinco de ellos en un Riazor que seguro que brillará con más fuerza que nunca.

a Fonte

lavanderías autoservizo

"Tu lavandería de confianza"



FORZA DEPOR!

634 533 560

Javier López López, 15 Bajo 3 - 15009 A Coruña



3DEZA8

A túa marca Galega
de equipacións
deportivas.



A túa marca Galega de equipacións deportivas.
Deseño, impresión, corte e confección en Galicia.

Dar forma y color a tus ideas nunca fue tan fácil!

EQUIPACIONES DEPORTIVAS A MEDIDA

CHANDAL - CAMISETAS - SHORTS - SUDADERAS

PACKS A MEDIDA (EQUIPACIÓN, CHANDAL, SUDADERA, SET DE ENTRENO, MOCHILA...)

MERCHANDISING (TAZAS, TOALLAS, MACUTOS...)

BANDERAS -VALLAS PUBLICITARIAS- STANS

MESA DE CORTE

PLOTTERS SUBLIMACIÓN

PACKAGING - EXPOSITORES - CARTONAJE

TRESDEZAOITO

3deza8.com T_615 098 094 info@3deza8.com

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

CAFETERIA EUROPA 92

Alcalde Salorio Suárez, 2 Bajo · 15010 La Coruña

ESPOREFORMAS

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

ESPOREFORMAS@GMAIL.COM TLF: 670 859 163

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, n.º 3 CARRAL · 15175 A Coruña
981 672 652

ESTADIO ABA

DOMINGO 7 ABR

RC DEPORTIVO

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

TAPAS CERVEXARÍA RACIONES

CANOSA

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

Charcutería
Los Emigrantes
Desde 1965

Jamones y Embutidos Ibéricos
Quesos

Productos de "Cerdo Celta"

Vinos - Conservas
Delicatessen

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

MANCA RIAZOR

2024 · 17:00 H.

UNIONISTAS CF

Veimar

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

Rúa Laxe 65 · 15174 CULLEREDO · Víctor: 620 037 461 · @: victor_vm@hotmail.es

ESQUINA DE ORO CAFE-BAR

ABIERTO TODOS LOS DÍAS DESDE LAS 6:00 AM

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

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

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

BAR CIUDAD

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

TENEMOS Karaoke

Desde Diciembre de 2019

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

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

Paradavella

Comedor privado

Todos los jueves gran cocido de A fonsagrada

Desayunos
Tapas
Comida Casera

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



Iñás

Grandes Festas en

2024

NA HONRA A SAN XURXO - na Polideportiva cuberta

venres
19
ABRIL

19:30h **Gran Churrascada** con pan e viño
20:00h Actuación de **Pandereteiras AVELAIÑAS**
22:30h Gran verbena coa **orquestra**

MARBELLA

sábado
20
ABRIL

14:30h Sesión vermú co **DÚO CHARADA**
19:30h **I FESTA do GAMBÓN á prancha**
20:00h Grupo de Gaitas
22:30h Gran verbena amenizada pola **orquestra**

OS SATÉLITES

domingo
21
ABRIL

13:15h Misa solemne na honra a San Xurxo e procesión.
14:30h **Sesión vermú infinita** con Degustación de callos e actuación do **DÚO**

XILO e CARLOS

con pulpeira a precios populares

HABERÁ ATRACCIÓN PARA OS NENOS/AS

Organiza:



Colabora:



Concello de
Oleiros



Ventanas - Aluminio - PVC

R&P Atelier
Somos nós

Bar
CASA DO POBO



Iñas, onde mellor ESTÁS!!!

RUA VILA, 48, 15171, IÑAS - OLEIROS - A CORUÑA



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 *



OCHO FINALES PARA ABANDONAR EL INFIERNO

El Depor está en una situación idílica para lograr el ascenso a Segunda División de manera directa.

El mes de marzo quedó atrás y el Depor mantiene el liderato, mostrando además unas sensaciones muy positivas, ya no solo en cuanto a resultados, sino también en cuanto a dominio de la situación. Son ya cinco las semanas consecutivas en las que los de Imanol Idiákez están en lo más alto de la tabla y además mostrando formas de equipo campeón. Y es que este engranaje está muy bien trabajado defensivamente, tanto en situaciones reales de partido como en la estrategia, el centro del campo es aguerrido y muy complicado de sobrepasar, mientras que en los extremos y en la mediapunta es absolutamente letal. La calidad de Yeremay es la que está marcando el camino en las últimas semanas, demostrando el canario que es un pelotero de los de antes, de los formados en la calle, en el barrio, en esos sitios donde echa a rodar el balón y se terminan las reglas. No es que sea uno de los grandes jugadores de la Primera RFEF, es que es directamente uno de los mejores futbolistas del fútbol nacional, así, sin paliativos, uno de esos niños de oro que nacie-

ron directamente para esto, para hacer disfrutar al aficionado cada vez que la pelota pasa por sus pies. El penalti tirado a lo Panenka en Majadahonda vuelve a dejar clara la locura de los más grandes. No era Djalmá, pero a todos se nos vino el brasileño a nuestra cabeza cuando vimos el balón dentro de la portería del Cerro del Espino. No tiene talento, porque directamente él es el talento en persona y no se cansa de demostrarlo como blanquiazul. Se le metió en la cabeza llevarnos a Primera División y cuando a un genio se le mete algo entre ceja y ceja, no hace falta comentar cuál suele ser el resultado final. Es el gran ídolo del deportivismo, junto a David Mella y Lucas Pérez, y entre los tres están haciendo soñar a una hinchada única, que se vio atropellada como ninguna en diferentes ocasiones, la última en 2020, en plena pandemia, pero que no se olviden nunca por las altas esferas de que lo único que han conseguido es que, si esta afición antes era de hierro, ahora es de acero inoxidable, con lo que ello significa para el futuro.



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

A Ría



Mesón - Pulpeira

981 663 142

Paseo dos Templarios, 5 - O Temple - Cambre

CERRAMOS POR DESCANSO
 LOS DOMINGOS TARDE Y LUNES TODO EL DÍA

LOS NÚMEROS A DOMICILIO SON ESTRATOSFÉRICOS

El conjunto blanquiazul sumó 31 puntos en 16 jornadas disputadas como visitante.



El RC Deportivo está realizando una de sus mejores temporadas de la historia jugando lejos de Riazor. Los números hablan por sí solos y dicen que son ya 31 puntos los sumados, cuando al equipo de Imanol Idiákez todavía le quedan por jugar tres encuentros a domicilio. Y esa está siendo una de las grandes claves del liderato, pues en casa se le han escapado 15 puntos hasta el momento, demasiados a estas alturas, con cinco encuentros como local todavía por delante, sobre todo si hablamos de un Depor que históricamente basó sus grandes éxitos en A Coruña, con su público, jugando arropado en una bombonera que no se cansa de animar. Las dos últimas victorias a domicilio de manera consecutiva, ante Majadahonda y Cornellá, disparan de todo las opciones de ascenso de un conjunto que poco a poco se aupó al liderato, pero no solo eso, sino que fue alejando a prácticamente a todos los rivales, hasta quedar tan solo el Barcelona B por despegarse a más de un encuentro de distancia. La baja de Lucas Pérez, que se perdió los últimos dos choques, no fue un impedimento para que la escuadra deportivista siguiese rindiendo a un nivel más que adecuado para poder seguir sumando de tres en tres. Al Depor le queda por visitar Teruel, Sestao y San Sebastián, tres desplaza-

mientos que seguro serán complicados, como todos los encuentros en esta categoría, pero a la vez, cualquiera de los tres rivales es asequible. Nunca se sabe dónde vas a encontrar una piedra, pero sobre el papel, a los nuestros les acompaña el calendario para poder mantenerse en lo más alto hasta el final. Por si fuera poco, las sensaciones son inmejorables, la portería pasa por el mejor momento del curso y ahora sí que da puntos, los laterales están demostrando veteranía y nivel superior a la Primera RFEF, el centro del campo se complementa a la perfección, Lucas y Rama por detrás del delantero también brillan, los extremos son calidad suprema, el gran fuerte de este equipo, mientras que los delanteros van haciendo goles, independientemente de quién juegue en la punta de lanza. Lo único que puede dañar al Deportivo ahora mismo son las lesiones, ya que si de algo carece este curso es de relevos de garantías, ya que la confección de la plantilla no fue la más adecuada, la dirección deportiva falló en demasiados fichajes e Imanol obró un milagro tirando de Abegondo en gran medida, estando cerca de certificar un ascenso para la historia, ya que sería dejar atrás una pesadilla de cuatro años fuera de la LFP, lo que nunca había sucedido en A Coruña.

BODEGAS Cancelo

Tel. 981 27 28 09

Pascual Veiga, 25 - 15010
La Coruña



ESPECIALIDAD EN CALLOS,
CHICHARRONES, JAMÓN
Y QUESO DEL PAÍS

TAMBIÉN PARA LLEVAR

HASTA SIETE FUTBOLISTAS ESTÁN APERCIBIDOS DE SUSPENSIÓN

Las sanciones por acumulación de tarjetas amarillas serán otro obstáculo a sortear en las últimas jornadas.

No es que sea una sorpresa en los tramos finales de la campaña, pero la realidad dice que a falta de ocho citas para el final, el Depor tiene a siete jugadores apercibidos de suspensión por acumulación de tarjetas amarillas. El último en caer fue José Ángel, quien recibió una amarilla en el encuentro ante el Cornellá en la Ciudad Deportiva Dani Jarque, uniéndose así a los Jaime Sánchez, Yeremay Hernández, Lucas Pérez, Raúl Alcaina, Ximo Navarro y Diego Villares. Salir de todo lo mencionado será otra de las grandes pruebas de fuego en lo que resta de temporada, especialmente si llega un encuentro en el que caen varios de los habituales en el once al mismo tiempo. Imanol Idiákez dio con soluciones de urgencia la mayoría de las veces ante la falta de potencial en el banquillo, o ante la falta de confianza del técnico en buena parte de los jugadores no habituales, como queremos llamarlo, pero ahí están decisiones como la de Jaime, cumpliendo cada vez que tiene que jugar de lateral o incluso de mediocentro, o el mismo Martínez, quien demostró que sobrepasarlo en el flanco zurdo de la defensa es igual de complicado que cuando actúa en el centro de la zaga. Es el momento de no tener miedo y confiar al máximo en la idea que trajo a este Depor hasta una situación de privilegio a falta de ocho citas para la conclusión del campeonato. Realmente son bastantes los jugadores que ahora mismo casi no cuentan para Imanol, desde los Cayarga, Valcarce, Paris Adot o Salva Sevilla, llegados en verano a A Coruña, hasta otros como Quintero o mismo Iano Simao, llegados a la plantilla en el mercado invernal, lo que resta potencial a la hora de buscar soluciones, pero a la vez el Depor ya demostró saber salir de muchas situaciones límites en un curso 2023/2024 de lo más peculiar.





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



TAN SOLO EL BARCELONA ATLÉTIC AGUANTA EL RITMO

Los catalanes están a un punto del Depor, pero aún tienen que jugar ante todos los rivales de la zona alta.



La remontada del Depor en la segunda vuelta del campeonato es una realidad absoluta, pero los blanquiazules no solo fueron capaces de limar la desventaja con todos los rivales de la parte alta, sino que fueron un ciclón sin freno, obsesionado con mantener un ritmo de puntos infernal, lo que alejó a la mayoría de rivales de manera casi definitiva. Tan solo el Barcelona Atléctic, a una unidad de distancia, y el Nastic de Tarragona, a cuatro de los nuestros, no terminaron de descolgarse de la lucha de tú a tú por una primera posición que vale oro. El calendario es otro factor que acompaña al Depor, pues no podemos olvidar que tiene cinco encuentros como local y tan solo tres a domicilio, pero es que, por si fuera poco, el calendario es mucho más favorable que el de un Barça que en la segunda vuelta tan solo se enfrentó a uno de los nueve primeros clasificados hasta el momento, lo que quiere decir que en las

ocho jornadas restantes tendrá ocho duelos ante los mejores de la liga. Unionistas, Cultural Leonesa, Arenteiro, Barcelona Atléctic y Real Unión serán los encuentros que tendrá el Depor en Riazor, mientras que a domicilio jugará ante Teruel, Sestao River y Real Sociedad B. Ocho citas, ocho semanas para alcanzar una gloria tan necesaria como deseada por tanta y tanta gente. Este ascenso no se puede escapar ya, esperemos saber contener una euforia que a la vez está deseando salir por los cuatro costados de cada deportivista. Toca pensar en Arsenio y en su famosa frase, algo estupendo, pues quiere decir que llegamos en una situación privilegiada a pocas fechas del término de la competición. Ojo a la fiesta que nos la quitan de los fuciños, rápidamente además, pero que tenga cuidado también la fiesta como este equipo sea capaz de sacarnos de este pozo que por momentos pareció no tener fondo.

RESTAURANTE • CERVECERÍA

Torre Internacional

PARRILLA • RACIONES • PLANCHA

RESERVAS
881 968 627

Av. Navarra, 53 • 15002 A Coruña

ESCANEA NUESTRA CARTA







HUGO RAMA: EL HECHICERO DE OROSO NO SE RINDIÓ

El mediapunta pasa por su mejor momento desde que llegó al Depor al final del pasado mes de agosto.

No estaba siendo un curso sencillo para él, pero nunca dejó de trabajar, ni tampoco de creer en sus posibilidades, hasta que llegó su gran oportunidad en la mediapunta, su posición más natural, donde más brilla, cerca del área para hacer daño con pases filtrados o a través de su gran golpeo de balón. Hablamos de Hugo Rama, un deportivista nato, que regresó a casa el pasado verano para intentar llevar a su Depor al lugar que le corresponde. Tal vez no esperaba tener un rol más secundario, pero a su vez no es precisamente sencillo asaltar una posición en el once cuando por detrás del punta el que se sitúa habitualmente es nada más y nada menos que Lucas Pérez, no siendo mucho más favorable la situación si miramos a los extremos, con Mella y Yeremay consagrándose cada semana como dos de los grandes nombres del fútbol nacional. Pero en la vida el trabajo siempre suele tener su recompensa y cuando Lucas cayó lesionado hace un par de semanas, Imanol lo tuvo claro

y le dio la oportunidad a un Hugo que no decepcionó, siendo incluso decisivo en la Ciudad Deportiva Dani Jarque ante el Cornellà, tras anotar el único tanto del partido, lo que significó tres puntos más en el casillero del Depor. Cada vez se encuentra mejor y eso es importantísimo para afrontar un tramo final de campaña en el que a buen seguro se va a necesitar algo más que al once titular habitual para llegar al objetivo del ascenso. No será sencillo que se quede en la titularidad una vez se recupere el de Monelos, pero los partidos duran 90 minutos y en esas segundas partes, donde suele llegar la hora de la verdad, es donde Hugo deberá seguir demostrando lo gran jugador que es. Tiene la experiencia de saber lo que es conseguir ascensos, otro dato muy importante en un tramo de la temporada en el que cualquier mínimo detalle puede llegar a ser la diferencia entre la gloria o tener que afrontar por tercer año consecutivo un fatídico play off.



**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





XIMO NAVARRO: UN LATERAL DE PRIMERA DIVISIÓN

El defensor es indiscutible en el once del Depor, demostrando cada semana que la liga se le queda pequeña.

Parecía que en el lateral diestro del Depor íbamos a tener una competencia feroz al comienzo de la campaña, sin embargo, desde un primer momento Imanol Idiákez vio que tenía en Ximo Navarro un futbolista con nivel para jugar en categorías superiores a la Primera Federación, con lo que lo hizo indiscutible en el once desde la primera jornada de liga, y eso que Ximo había tenido una pretemporada con diferentes problemas en forma de lesión, pero no importó, ya fue él el elegido para salir de titular en la primera cita del curso ante el Rayo Majadahonda. Pasó por lesiones a lo largo de la primera vuelta, pero siempre que estuvo disponible a un mínimo de condiciones, siempre fue titular. El comienzo del año 2024 le vino de maravilla y por fin dejó atrás cualquier molestia, jugando todos los encuentros desde el inicio, a excepción del disputado ante la Real Sociedad B en Riazor, el día que reaparecía, saliendo desde el banquillo a un cuarto de hora de la conclusión.

El flanco diestro de la defensa del Depor está rindiendo como hace años que no se veía por estos lares y lo mejor de todo es que da la sensación de que si a Ximo le acompaña la salud, su nivel es todavía de Primera División, con lo que ello significa de cara a un hipotético ascenso a Segunda. Su carrera es inmaculada, jugando 177 partidos en Primera División, lo que habla ya claro del tipo de futbolista del que estamos hablando. En la temporada 2021/2022 cerró una etapa brillante en el Alavés, jugando la pasada campaña en la Primera División de los Países Bajos en las filas del Fortuna Sittard. Su fichaje fue uno de los grandes aciertos de la dirección deportiva este curso, pues ya no solo es su nivel, es su capacidad para adaptarse a cualquier puesto de la defensa, como demostró a lo largo de su carrera y también en el Depor cuando la situación así lo demandó. Cumplió 34 años el pasado 23 de enero, pero si algo está muy claro es que tiene cuerda para rato.



KIUSAO
KUNG FU

ESCUELAS
WING CHUN &
ARTES MARCIALES

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

Fisioterapeuta

Técnico Deportivo

Cinturón Negro 5º DAN

Maestro de Entrenadores FELODA

20 años de experiencia en Artes Marciales

Instructor profesional de Wing Chun de adultos e infantil

Fundador de las Escuelas de Wing Chun KIUSAO KUNG FU

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



MAESTRO SIFU JUAN SALDEÑO

C/ Seavella, 7 (San Pedro de Visma) A Coruña

661 778 091 (WhatsApp disponible)

kiusaokungfu.com





CINCO FINALES PARA CONFIRMAR LA PERMANENCIA

El Fabril tiene dos puntos de ventaja con la zona de play out y cuatro con la de descenso directo.

No fue el mejor partido del Fabril el pasado domingo en Abegondo ante el Langreo, como reconoció el propio técnico blanquiazul al término del duelo, eso sí, otra vez aparecieron los colegiados para perjudicar a un equipo al que llevan hecho añicos en lo que va de curso con decisiones absolutamente increíbles, ridículas, completamente absurdas, las cuales costaron un buen número de puntos al filial. Ante el conjunto asturiano, el escándalo llegó en el minuto 27, justo a continuación de encajar los de Óscar Gilsanz el único tanto del encuentro. El Fabril logró batir la meta visitante con un golazo de Mati Castillo, pero el colegiado anuló la acción, alegando una falta inexistente de Kevin en la jugada. El revuelo fue evidente en Abegondo, pero de nada valió, el tanto se quedó sin subir al electrónico y a partir de ahí el Fabril no pudo ofrecer mucho en un día para olvidar lo antes posible, pues en este tramo final no hay tiempo para lamentaciones.

Y es que quedan tan solo cinco encuentros y el filial blanquiazul está en una posición muy buena para poder certificar la permanencia. Serán tres duelos a domicilio y dos en Abegondo, comenzando por el de esta semana en casa de un Cayón que busca un milagro para poder alcanzar la permanencia, pues cuenta con ocho puntos de desventaja, cuando quedan tan solo quince por jugarse. En la primera vuelta ganó el Fabril, con goles de Kevin y Iano, mostrando bastante superioridad, pero los encuentros en nada se parecen cuando hablamos de jugar a domicilio en terrenos de juego de dimensiones bastante peculiares. Tras visitar Cantabria, los deportivistas recibirán al Guijuelo, para posteriormente viajar a Vigo para jugar con el Coruxo, regresar a Abegondo para el derbi ante el Pontevedra y terminar la temporada en tierras asturianas para medirse en un duelo que podría llegar a ser fatídico ante el Real Oviedo Vetusta.



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

Abierto de **Martes a Domingo**



**LA
 ESCON
 DITA**

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



@laescondita_coruna



ESTE ASCENSO YA SE TOCA CON LA YEMA DE LOS DEDOS

El Depor Abanca perdonó en las dos últimas citas, pero son cuatro puntos de ventaja a falta de tres duelos.

El Depor Abanca tiene a tiro volver a hacer historia y conseguir el segundo ascenso a Primera División desde la fundación de la sección femenina. Y es que son cuatro puntos de ventaja con respecto al Espanyol cuando tan solo quedan en juego nueve. Por si fuera poco, las periquitas tienen que visitar todavía al intratable filial del Barcelona, donde parece altamente complicado que puedan sumar. La situación pudo ser todavía más idílica si las nuestras hubiesen sacado adelante los dos últimos duelos, ambos jugados en casa, primero ante Osasuna en Abegondo y posteriormente ante el Europa en Riazor, pero la cosa se torció en los minutos finales de cada choque y finalmente fueron las tablas las que terminaron por llegar el electrónico final. Cerrar ascensos cuesta y por si fuera poco se dieron una serie de casualidades que no permitieron al Depor sumar de tres. Contra las navarras el marcador era de 2-0 en el minuto 82, pero finalmente ocurrió lo que no le sucedió a este equipo en dos años, mientras que contra el Europa empararon a un tanto,

tras tirar a puerta el conjunto catalán por primera vez en el minuto 82, instante en el que empató el duelo en una acción cargada de infortunios para los intereses blanquiazules. Las nuestras habían tenido anteriormente un buen número de ocasiones para sentenciar el partido con comodidad, pero la pelota no quiso entrar por segunda vez en la portería de un Riazor con más de 7000 personas apoyando.

No deben de ponerse nerviosas las de Irene Ferreras, ya que no hay ni el más mínimo síntoma de desvanecimiento, pero el fútbol es así y lo que les toca es afrontar con más ilusión que nunca el próximo encuentro ante un descendido Athletic de Bilbao "B". La gloria la tienen más cerca que nunca y con un colchón suficiente como para poder seguir afrontando los partidos desde la calma más absoluta. Este ascenso ya no se puede escapar y lo único que falta es poner la fecha exacta en la que este grupo de grandísimas jugadoras logrará hacer historia, devolviendo a nuestro club a la Primera División.

LA TRADICIONAL

EST. 2021

BOQUERÍA

WWW.LATRADICIONAL.ONLINE

DELIVERY



TAKE AWAY

PIDE LO DE SIEMPRE EN LA NUEVA WEB

WWW.LATRADICIONAL.ONLINE



EL SILVA AFRONTARÁ CON TRANQUILIDAD EL TRAMO DECISIVO

Faltan siete encuentros y tiene un gran colchón con la zona de descenso, contando con opciones de play off.

El Silva SD mantiene la regularidad y a falta de siete partidos está en una posición muy cómoda para afrontar con máxima tranquilidad e ilusión el tramo decisivo de la temporada. La permanencia es prácticamente una realidad, aunque deben certificarla de manera matemática los pupilos de Iván Sánchez, mientras que a la vez tienen la quinta posición a tan solo tres unidades de distancia, lo que quiere decir que la licencia para soñar es absoluta para ellos en esta ocasión. Y eso que los nuestro no se encontraron como locales en todo el año, no siendo la excepción las últimas jornadas, en las que el líder Bergantiños ganó por 0-2 en A Grela y un rival directo para el play off como el Ourense lo hizo por 0-1. Como visitantes es cuando está llegando el mejor rendimiento de los blanquillos, siendo los terceros mejores de la liga en ratio de puntos. El último triunfo como visitante se produjo todavía en la última jornada disputada en casa del filial del Pontevedra (2-3).

Este fin de semana, el Silva tiene una nueva prueba de fuego ante un nuevo rival directo por la quinta plaza, el Alondras. Un triunfo en Cangas do Morrazo sería definitivo de cara a la permanencia y aumentaría claramente las opciones coruñesas de alcanzar alguna de las plazas de privilegio. La igualdad en la Tercera Federación es absoluta, con lo que no caben relajaciones de ningún tipo para ningún club.

Tras visitar Cangas, el Silva jugará en A Grela ante el Somozas, el próximo 7 de abril, para posteriormente visitar Ponte dos Brozos para disputar un derbi ante el Atlético Arteixo que podría ser apasionante, pues no podemos obviar que los rojiblancos ocupan zona de play off, pero con una ventaja de tan solo cinco puntos con respecto al equipo de Iván Sánchez. Llega el tramo más bonito de la temporada para el aficionado y A Grela seguro que responderá a sus guerreros y los llevará en volandas hasta el final.

VEN Y SALTA SIN PARAR

JUST KEEP JUMPING

CLIMB WALL

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

Urban Planet INDOOR TRAMPOLINE PARK

CENTRO COMERCIAL PARQUE OLEIROS



WWW.JLPUBLICACIONES.COM



NUEVA SEMANA SANTA DE RELUMBRÓN PARA EL VICTORIA CF

Las cebras triunfaron en diferentes frentes, destacando la clasificación del Alevín A para la Arousa F7 Cup.

El Victoria CF acumuló una nueva Semana Santa de máximo relumbrón, consiguiendo éxitos mayúsculos en las diferentes categorías, destacando sobre manera la clasificación del Alevín A para la fase final de la Arousa F7 Cup, el torneo de más prestigio a nivel nacional, donde estarán las grandes canteras profesionales, tanto de España como del resto de Europa.

También el Infantil Femenino se cubrió de oro, en esta ocasión ganando el torneo Victoria Solidaria en Santiago de Compostela, donde las cebritas dieron buena cuenta del equipo anfitrión en la gran final.

El Victoria también acudió al Torneo Élite Cup Madrid femenino con un buen número de conjuntos, haciendo un papel magnífico en categoría alevín, infantil y juvenil. El equipo juvenil estuvo formado por jugadoras del Juvenil B y del Cadete A en esta ocasión.

Mirando al primer equipo, los herculinos tuvieron una nueva eliminatoria de la Copa da Coruña, superando al Sada CF por 1-3, tras los goles de Mandayo, Luis y Santi. Los de la Escalinata de Santa Lucía son los actuales campeones y no están dispuestos a ceder el trono, quieren volver a levantar el torneo del KO en este año 2024. El siguiente gran reto será conseguir la permanencia en el grupo norte de Preferente Galicia. Roberto Taibo y sus pupilos trabajan a destajo cada semana y a buen seguro que terminarán volviendo a celebrar éxitos. Faltan siete duelos para la conclusión de la liga, en los que se enfrentarán a Residencia, Dubra, Miño y Atlético Coruña Montañeros en A Grela, mientras que a domicilio jugarán ante Lemos, San Tirso y Noia. Recordamos que son tres plazas de descenso directo a evitar, más las de posible descenso por arrastre, debido a clubes procedentes de Tercera RFEF.

CGasesores

sucesiones | empresas | autónomos

RENTA 2023

C/ Entrepeñas, 9
cgasesoria@hotmail.com



981 276 166
604 054 117



KAKI
— BARBER SHOP —



Barbería en la localidad de A Coruña. Cortes de cabello, afeitados, arreglos de barba, tratamientos capilares..

TELÉFONO  **665 533 042**

 **RONDA DE NELLE, 109 - 15010 - A CORUÑA (A CORUÑA)**



C/ Rua do Mar nº 2 · 15179 Santa Cruz (Oleiros)

T.: 981 61 42 57 - 981 61 52 78

Email : info@restaurantepreludio.com

<http://restaurantepreludio.com>



EL EQUIPO VISITANTE

UNIONISTAS CF



www.aguasdoparanocoruna.es

Aitor
Distribuciones

Aguas do
Paraño

698-179-888

aitor@aguasdoparanocoruna.es

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

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



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



Alfoli, 7 - BETANZOS (A Coruña)

658 471 455 - 665 386 685

excelentia
formación

ACADEMIA DE OPOSICIONES

Clases presenciales y on-line

ESTADO XUNTA
SERGAS CORREOS

CURSOS PROFESIONALES

SANIDAD E INFANCIA
VETERINARIA SUPERMERCADOS
DEPORTE Y ESTÉTICA EMPRESA



UNIONISTAS DE SALAMANCA CF: UN RIVAL MUY FUERTE EN DEFENSA

El equipo dirigido por Dani Ponz tan solo lleva 23 goles en contra, después de 30 encuentros disputados.

El fútbol popular llega de nuevo a Riazor de la mano de Unionistas de Salamanca, una entidad amiga, con una sintonía absoluta entre aficiones de ambos clubes, con lo que el ambiente promete ser de gala una vez más. No será nada sencillo el encuentro para el Depor, pues si por algo se caracteriza el rival en esta ocasión es por su firmeza defensiva, como sus números indican, pues son solo 23 goles en contra en 30 jornadas, una media de equipo de la zona alta de la clasificación. Eso sí, el gran déficit de Unionistas es a la hora de ver puerta, ya que tan solo fue capaz de anotar 24 dianas hasta el momento, una cifra que lo sitúa como el tercer conjunto menos goleador del grupo 1, tan solo superando en esa faceta a SD Logroñés y Tarazona. El conjunto de Dani Ponz jugará en A Coruña cómodo en la clasificación,

un poco en tierra de nadie, con nueve puntos de margen sobre la zona de descenso y a ocho de la de play off, lo que significa que está cumpliendo con nota los objetivos de la campaña hasta el momento. Jugar la Copa del Rey es su nuevo gran reto hasta el final y para ello deberá escalar al menos un puesto, pues la juegan los cinco mejores equipos del grupo sin contar a los filiales, con lo que llegar al séptimo puesto será este año un gran aliciente para los conjuntos que pelean en la mitad de la clasificación. No debe confiarse el Depor ante un equipo incómodo para cualquiera y que ya fue capaz de llevarse los tres puntos de Tarragona hace tan solo un par de semanas, además de empatar anteriormente en Ponferrada y en León y de ganar en Barcelona en su primera cita del año 2024.

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

HORARIO:

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

Sábados de 9:00 a 14:00 h.



SEXTA GALA
FIN DE CURSO
DANZA 10
PALEXCO **30** JUNIO
DANZA10.COM

No te pierdas la gala más esperada del año!





ERIK RUIZ: UN VALLADAR EN EL CENTRO DE LA ZAGA

El defensa central termina contrato el próximo 30 de junio y suena para diferentes conjuntos.

Llegó al Unionistas de Salamanca CF el pasado verano, tras dejar atrás su etapa en el Mérida AD. Desde un primer momento se vio que iba a ser uno de los grandes nombres de la Primera Federación y poco a poco fue demostrando que es un defensor sensacional, de los que no es precisamente sencillo encontrar para formar parte de una plantilla del nivel que exige la Primera Federación. Forma, junto a Ramiro Mayor, una de las mejores parejas de centrales del campeonato y eso lo agradece un equipo que está prácticamente salvado a falta de ocho jornadas para el final, y que todavía no dijo su última palabra de cara al play off por el ascenso. Erik es zurdo, tiene una buena salida de balón, es contundente y su 1,84 le permite imponerse en la

mayoría de los duelos aéreos, pues por si fuera poco tiene un salto espectacular. Termina contrato el próximo 30 de junio, ya que firmó tan solo por una temporada, lo que lo pone en una situación de privilegio de cara a negociar un nuevo compromiso con los charros, dado que son ya bastantes conjuntos los que están dispuestos a llevarse a Erik hacia su proyecto. El vasco no se inmuta y tan solo piensa en terminar el curso sumando un buen número de victorias. A sus 29 años pasa por el mejor momento de su carrera y la Segunda División siempre es un sueño que está ahí para cualquier futbolista. El paso de los meses irá definiendo el futuro de uno de los grandes nombres del grupo primero de Primera Federación en la campaña actual.

 <p>CUEROS Y PIELES ARZÚA ALMACÉN DE CURTIDOS</p> <p>981 500 315 administracion@cuerosarzua.com Laberco, s/n - 15810 - Arzúa</p>	<p><i>Cupiar Equitación</i></p> <p>VENTA DE TODO TIPO DE ARTÍCULOS PARA EL CABALLO Y EL JINETE, MATERIAL PARA EL HERRADOR, PIELES DECORATIVAS Y CURTIDOS</p>  <p>981 521 291 699 449 508 cupiarequitacion@hotmail.com Avda. Rosalía de Castro, 21 - MILLADOIRO - 15895 - Ames</p>
--	--

<p><i>Bella Lucía</i></p>  <p>981 922 268</p> <p>www.bellaluciacoruna.es Calle Andrés Gaos Nº 42, bajo derecha - 15010 A Coruña</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Extensiones de pestañas · Manicura · Pedicura <p>Consultar más servicios</p>  <p>Bella Lucía bellaluciaspain</p>
---	---



RASANTE SPORT

Somos un taller mecánico formado por profesionales con experiencia en el sector y con una extensa trayectoria profesional.


NUESTROS SERVICIOS


- Alineación
- Distribuciones
- Suspensión
- Mantenimientos / ITV
- Embragues
- Neumáticos



 www.rasantesport.com

 rasantesport@gmail.com

 Avda. Ferrocarril, 9 - 15007 (A Coruña)

 Rasante Sport

 rasante_sport

 981 049 575



POLIDEPORTIVO

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

POMBERCAR 2007

CARPINTERIA DE MADERA

Fabricación e colocación de carpintería de madera



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

Situado a pocos minutos de la zona de playas.
 Desayunos
 Tapas y pinchos variados
 Terraza
 Wifi para los clientes

“ O PIÑEIRO ”

CAFÉ - BAR - ESTANCO



Trva. de Chamín, 94 - 15142 - Arteixo (A Coruña)



☎ 981 646 701



BUEN RESULTADO PARA EL CCB-BECANI EN TIERRAS PONTEVEDRESAS

El regreso de Xiana fue una realidad, tras más de dos meses de baja, en los que no entrenó en carretera.

Después de un mal inicio en Noja (Cantabria), con unos resultados muy por debajo de lo esperado, el equipo juvenil femenino del Club Ciclista Betanzos se desplazó a la tercera cita de la Copa de España de féminas con el único objetivo de cambiar esa tendencia.

Con el alta médica de Xiana, después de su operación de clavícula hace dos meses, la entidad desplazaba a todas sus corredoras a la carrera de casa. El plan pasaba por tener presencia durante toda la carrera y lograr meter a alguna corredora dentro de las 20 primera clasificadas. Desde el principio, el maillot del CCB-Becani se dejaba ver por los puestos de cabeza con Nerea y Xiana encabezando un pelotón que rondaba las 100 corredoras en varios momentos de la prueba. Pero no empezaban bien las cosas para las corredoras del Betanzos, ya que al poco de darse la salida lanzada, Uxia sufría la rotura del cambio de su bici en una montonera que la obligaba a cambiar de bicicleta, no encontrándose del todo a gusto el resto de la carrera. Por delante, el Becani buscó rodar en esos puestos de cabeza con una primera meta, la

de disputar la meta volante con Xiana en función de cómo ella se encontrase durante la prueba, después de dos meses de baja y sin entrenar en carretera. La corredora de Redondela se vio con fuerzas y primero Nerea y después ella enfilaban un pelotón en donde Sara y Lucia se quedaban para ayudar a Uxia a remontar. Al final, Xiana lograba pasar 4ª por esa meta volante. La ascensión final al puerto marcaba el desenlace final de un pelotón que se rompía y en el que lograba aguantar Xiana con el grupo principal y a quien en los últimos metros le faltó muy poco para colarse entre las diez primera en su primera carrera disputada este año. Gran resultado, sin duda, teniendo en cuenta que su preparación en la última semana se basaba únicamente en horas y horas de rodillo.

Por otro lado, en la prueba cadete, gran carrera en del debut de Marta Castro en la categoría y en una competición que superaba las 100 participantes. El objetivo de acabar se cumplía con creces para una corredora que durante toda la prueba se mostró con mucha determinación.



Fernando Couceiro Carro
696 96 86 69

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

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



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



MARISTAS ESTARÁ EN LA FASE DE ASCENSO A CHALLENGE

El triunfo ante el Cortegada fue clave para que las nuestras confirmasen su presencia en las eliminatorias.

Maristas Coruña continúa haciendo historia. Las colegialas jugarán la fase de ascenso a Liga Challenge por primera vez, tras certificar la clasificación a falta de dos jornadas para la conclusión de la fase regular. Fue en un duelo directo ante el Maricos Antón Cortegada, un histórico del baloncesto nacional, pero en A Coruña tan solo existió un equipo sobre el parqué. Las nuestras no dieron opción y se apuntaron los cuatro parciales, para un marcador final de 66-38, que lo dice absolutamente todo. Andrea Pérez, Marta Vulovic, Sendy Basaez, Lucía Galán, Carolina Arfinengo y Eugenia Filgueira se repartieron los galones y lideraron juntas a un equipo que no se conforma, pues quiere dar la gran campanada de la campaña en las eliminatorias por alcanzar el segundo escalón del baloncesto nacional. Antes de afrontar

el gran reto del curso, el equipo herculino deberá afrontar los dos últimos encuentros, el primero a domicilio ante el líder Segle XXI y el segundo en casa ante el colista CB Group Barn. Lo único que queda en juego es saber si las nuestras van a entrar a la fase de ascenso como cuartas clasificadas o como quintas, ya que las leonasas del Mipelletymas están con 15 victorias en el casillero, las mismas que el conjunto herculino.

La fase por el salto de categoría comenzará con dos grupos de cuatro equipos, de donde saldrán los cuatro conjuntos hacia las dos finales, pues hay dos billetes de ascenso. No será sencillo el éxito, pero cuando hablamos de jugar a una sola vuelta y en cancha neutral en solo tres días, las probabilidades de sorpresas aumentan sobre manera. Llegar al cuarto significaría jugar la final.



GIANMARCO
SERVICIOS DE LIMPIEZA

- LIMPIEZA COMERCIAL
- LIMPIEZA DE CRISTALES
- LIMPIEZA INDUSTRIAL
- LIMPIEZA DE OBRA
- LIMPIEZA ALTA PRESIÓN
- LIMPIEZAS GENERALES
- LIMPIEZA DE INCENDIOS
- CRISTALIZADO DE SUELOS

SERVICIO MANITAS A DOMICILIO

FONTANERÍA CERRAJERÍA
ELECTRICIDAD PERSIANAS
PINTURA BRICOLAJE

PRESUPUESTOS SIN COMPROMISO

WWW.LIMPIEZASGIANMARCO.COM

981243433 - 634144813



**Cafetería
Pizzería**

ESPECIALIDAD EN ENTRECOT

*Menú del día
Platos Combinados
Pizzas y Pastas*

Avda. de Erbecedo, 20. Coristanco

Telf: 981 734 366



ANTÓN QUINTERO E JULIA GÓMEZ SUBEN AO PODIO NO OPEN DE TIRANA

Os deportistas do Kwon Betanzos amosaron unha vez máis as súas condicións, esta vez en terras albanesas.

O Kwon Betanzos participou a mediados do mes de marzo no Open de Tirana (Albania) e volveu a casa cunha prata e un bronce, xa que Antón Quintero quedou na segunda posición, mentres que Julia Gómez foi terceira.

No peso pesado, o cadete Antón Quintero acadou a medalla de prata despois de enfrontarse a rivais gregos en semifinal e final. No último combate caeu ante un competidor de case 2 metros de estatura e cunha gran envergadura. Ademais, tamén en cadete, Julia Gómez (-41) logrou a medalla de bronce tras gañar a taekwondistas de Grecia, Serbia e Italia. Na semifinal perdeu nunha loita moi axustada ante a actual campioa do mundo cadete, a italiana Virgina Lampis.

Tamén viaxou co Kwon, Sofía Rodríguez (-44), que quedou as portas dos

metais, ao perder nos cuartos de final coa primeira cabeza de serie e a gañadora final do Open de Tirana, Nicole Masala, que tamén eliminou a outra betanceira, Arianna Deibe, en primeira rolda.

Pola súa banda, Lía Carballido (-44) e Mencía Villar (-41), en cadete, e Adriana Naveiro (-59) e Altagracia Gómez (-55), en júnior, renderon a bo nivel, pero non puideron achegarse aos tan prezados metais. Os rapaces/as estiveron acompañados polos técnicos do Kwon Betanzos, Rubén Taboada e Sebastián Curvelo, que debutaba en Albania como coach internacional.

E non só estiveron deportistas galegos en Tirana. Alí tamén contamos coa participación dos nosos xuíces internacionais, Conchy Martínez e Adrián Maceiras, que amosaron o seu gran nivel unha vez máis.



IPELECTRICIDAD

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

Servicio urgente en averías

PRESUPUESTO SIN COMPROMISO
INSTALADOR AUTORIZADO
BTB3000398

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

Especialidades Isabella

PLATOS ESPECIALES
PATACON MIXTO
PICADAS
AREPAS



CALLE ALCALDE MARCHESI
Nº20 A CORUÑA

ISABELLACAFE_CORUÑA

981 056 687



DAVILA, REBÓN E QUINTERO TRIUNFARON EN TERRAS BELGAS

Tres medallas dos nosos deportistas nunha cita de máximo prestixio a nivel internacional.

Galicia acadou magníficos resultados nas categorías júnior e cadete do Open de Bélxica, que se celebrou en marzo con máis de 2.000 participantes. A Federación Galega desprazou a un equipo júnior formado por Noa Romero, Tomasa Franco, Elisa Fernández, Carla Sesar, Ekaterina Rebón, Alba Rey, Adrián Davila e Víctor Videla, e ademais varios deportistas viaxaron cos seus clubs. Así, en júnior, Adrián Davila (Kae Sport) logrou a medalla de ouro, mentres que Ekaterina Rebón (Nº Phi) foi prata. Na categoría cadete, Antón Quintero (Kwon), que viaxaba co seu club, acadou un bronce.

Adrián Davila (-45, Kae Sport) sigue nesta racha de fantásticos resultados nas citas internacionais. Librou o primeiro combate e arrincou a competición nos oitavos de final ante o alemán Balyemez, ao que venceu en dous asaltos por diferenza de 12. En cuartos o rival foi o francés Nelson e novamente Adri solucionou en dous asaltos, aínda que nesta ocasión foron un pouco máis axustados. Na semifinal tocaría o polaco Sokolowso, que a priori parecía un contrincante moi forte. Sen dúbida, foi un combate duro, que se decidiu en tres asaltos, e o galego tirou de experiencia para pechar unha victoria cun gran espectáculo. E así se plantou na final, onde esperaba o francés Andreas Leppape, o cal na primeira rolda eliminara ao galego Víctor Videla. Ambos deportistas xa se coñecen moi ben, polo que se esperaba un combate tenso, pero Adrián volveu sorprender a todos e logrou o ouro en dous asaltos. Con este resultado, Davila ponse como número 1 do ránking europeo e do ránking nacional, nun dos tres campionatos que clasifican para o mundial júnior de Korea.

Pola súa banda, Ekaterina Rebón (-63, Nº Phi) acadou a medalla de prata neste importante Open, despois de case un ano parada por culpa dunha lesión. A deportista caldense impúxose en catro combates e só sucumbiu na final fronte á representante Italiana. A taekwondista eliminou en primeira rolda a Lennie Mangen (Luxemburgo) en dous claros rounds e posteriormente deixou atrás a Lozowska e Hoffmann, ambas de Polonia, e a ambas en dous asaltos, sen darlles opción ao desempate. E así se plantou na semifi-



nal onde esperaba a taekwondista de Francia, Fátima Mendy. Esta foi a loita máis axustada, aínda que Rebón soubo resolver en tres asaltos para meterse na final. Aquí a rival era Anthea Mangione (Italia) e novamente a galega fixo un gran traballo, pero non puido impoñerse á italiana nun combate de tres rounds, que se decidiu nos últimos segundos. O resto dos integrantes do combinado galego júnior fixeron un bo papel e sumaron un pouco máis de experiencia, un aspecto fundamental para competir de forma internacional. E por último, destacar o bronce de Antón Quintero (+ 65, Kwon) na categoría cadete, que viaxaba co seu club. O deportista galego caeu na semifinal ante o alemán Vincent Koch, en dous asaltos.



LIMPIEZAS DE
COMUNIDADES

MÁS DE
10 AÑOS
DE
EXPERIENCIA

663 897 711



608 984 609 @laintrusabar

Calle torreiro, Nº 11 bajo derecha
15003 - A Coruña

Después del partido el punto
de encuentro es en LA INTRUSA
Martes a sábado por la tarde y noche
·Cervezas ·Refrescos ·Copas ·Vino





LEYMA CORUÑA: SIETE FINALES DEPENDIENDO DE SÍ MISMO

El campeonato avanza y la situación continúa siendo idílica para un equipo que está cerca de hacer historia.

La competición continúa avanzando y las cosas marchan prácticamente de igual manera que hace un mes, lo que favorece a un Leyma que es líder y que ve como cada vez son menos las jornadas que faltan para que termine la fase regular. Ahora es Tizona el que se situó como máximo perseguidor del equipo de Diego Epifanio, a una victoria de distancia, teniendo que venir todavía a jugar a A Coruña. Cada vez va teniendo más pinta de que el que salga ganador de ese duelo podría ser el gran triunfador a final de curso, eso sí, el Leyma tiene una baza a mayores, que es la diferencia de +11 conseguida en tierras burgalesas, con lo que aún perdiendo, tendría que hacerlo por más de once puntos para verse por detrás en la clasificación.

Pero antes de pensar en el encuentro del próximo 10 de abril en Riazor, al Basquet Coruña todavía le toca afrontar un derbi de altura ante un Club Ourense Baloncesto que hace un par de semanas fue capaz de derrotar al Estudiantes, y además con contundencia, ganando por 21 puntos.

No deben confiarse los naranjas y a buen seguro que no lo van a hacer. A Coruña está viviendo el momento más importante de su historia en lo referente al mundo de la canasta y las siguientes siete semanas pueden marcar un antes y un después. Ser ciudad ACB tiene una relevancia incalculable y este sueño debe terminar con final feliz.

Club Ourense Baloncesto, HLA Alicante, Oviedo CB y Club Melilla Baloncesto serán los rivales a los que se enfrentará el Leyma como visitante, mientras que a Riazor tienen que venir Tizona, Valladolid y Tau Castelló.

Tras romperse la racha de doce victorias consecutivas ante GBC en Riazor, el Leyma sufrió una segunda derrota unos días más tarde ante Fuenlabrada, pero la dinámica positiva llegó nuevamente a lo grande con dos triunfos contundentes ante Cáceres (97-80) y Hestia Menorca (105-73). Burjanadze fue el mejor en el último duelo ante los baleares, mientras que contra los extremeños brilló sobre manera Aleix Font.

CERVECERÍA

Los Castros

MENÚ DEL DÍA
TAPAS VARIADAS Y RACIONES

881 560 699

Avda. Oza, 124 • A Coruña



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






ATTICA 21 HOTELS OAR CORUÑA: VUELVEN A SOÑAR CON TODO

El triunfo ante el Teucro fue determinante para recuperar la segunda posición a falta de cinco partidos.

Fin de semana importante para el OAR Coruña. Los herculinos afrontarán un partido complicado en Carballo, pues un derbi siempre es un derbi y el Calvo Xiria rinde siempre muy bien jugando como local, más aún en los encuentros de máxima rivalidad con el público jugando su papel. Los herculinos tienen que ganar para mantener la privilegiada segunda plaza, mientras que los locales no se juegan prácticamente nada en cuanto a la tabla, ya que están salvados y a la vez no tienen ninguna opción de llegar a la zona de play off. Disipar las dudas a domicilio es el gran reto del OAR, pues antes de vencer al Teucro en San Francisco Javier, la situación se había complicado sobre manera, tras una inesperadísima derrota en Cangas do Morrazo ante un Luceros que pelea por la permanencia, eso sí, es un equipo que mejoró mucho en las últimas semanas.

Tras el choque en tierras bergantiñanas, el conjunto dirigido por Marcos Rodríguez jugará ante el Sweepend Culleredo, otro derbi, esta vez en San

Francisco Javier y siendo claramente favorito, mientras que la siguiente visita será a Ribadavia para medirse al BM Ribeiro. En la penúltima jornada será el Bueu Atlético Balonmán el que visite A Coruña, mientras que la liga regular finalizará a domicilio para los coruñeses, visitando al Carballal de Vigo.

MATCH BALL SALVADO ANTE EL HISTÓRICO TEUCRO

El OAR se vio por detrás del Teucro en la clasificación cuando no se preveía, con lo que el duelo directo entre herculinos y pontevedreses fue un match ball absoluto para los nuestros, ya que de haber perdido se hubiesen visto a tres puntos de distancia, es decir, estarían a más de una victoria de diferencia con cinco jornadas tan solo por delante. Pero fue un choque de altura, en el que los de Marcos Rodríguez no dieron opción, sobre todo en una segunda parte de equipo top, en la que endosaron una diferencia de cinco goles para un marcador final de 30-24. El golaverage también se quedó en A Coruña.



Tienda DELICATESSEN



Embutidos premium . comida preparada cada día .

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

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



Haz ahora tu pedido online
www.mariafabeiro.es

- ✓ 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





ESTAS JUGADORAS ESTÁN A UN PASO DE UNA FINAL FOUR EUROPEA

Las de Stanis García defienden este fin de semana el 0-2 cosechado en tierras lusas ante el Stuart Massama.

La WSE Champions está cerca de traer otra gran alegría a la familia del Hockey Club Coruña Femenino. Las herculinas fueron primeras de grupo en la liguilla de octavos de final, con lo que en cuartos les tocó medirse a un segundo clasificado. El rival para un enfrentamiento a doble vuelta está siendo el Stuart Massama de Portugal. En el encuentro de ida, disputado en tierras lusas, el HC Coruña fue muy superior, saliendo con una renta corta para lo visto sobre la pista, eso sí, de oro, pues un 0-2 a domicilio en unos cuartos de final de la máxima competición europea los firmaría cualquier equipo del continente. Este sábado 6 de abril, la final four ya no se puede escapar en un Riazor que a buen seguro responderá a las suyas a partir de las 16 horas. Recordamos que el encuentro estaba marcado inicialmente para las 16:30, pero finalmente se adelantó media hora, ya que será retransmitido en directo por la TVG-2.



La importancia del encuentro es absoluta y está confirmada la presencia de un gran número de aficionados de diferentes puntos de la comunidad, entre ellos llegarán bastante desde la capital de Galicia, ciudad natal de la capitana Luchy Paz, quien tiene un gran número de fieles que la siguen en cada duelo ya desde su época en el Hockey Club Liceo. La oportunidad es histórica y además lo es en el primer año del club, pues no podemos olvidar que el HC Coruña Femenino se fundó al término del pasado curso, ocupando la plaza que dejó vacante el Liceo, tras deshacer la sección femenina. Pero no solo en la Champions destacan estas jugadoras, pues no podemos olvidar que jugarán la fase final de la Copa de la Reina a partir del próximo 18 de abril. Mirando a la liga, quintas clasificadas en la actualidad, posición que intentarán mantener en las seis jornadas que restan para la conclusión del campeonato regular.

RECARCOR, S.L.
Reformas de Carpintera Cordeda, S.L.

☎ 616 49 37 08
✉ recarcor@gmail.com
🌐 recarcor.es

**CARPINTERÍA DE MADERA
EN A CORUÑA**

*Tú imagínalo. Nosotros lo
hacemos realidad.*

📍 C/ Condes de Andrade, Nº 43 - Cordeda 1574 - Culleredo (A Coruña)



PIROTECNIA
Ricardo Resúa, S.L.

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

Lg. Monte Deira - Pedroso - Vilariño
1591 Cespón - BOIRO (A CORUÑA)
Tel./Fax: 981 84 83 05

☎ 629 755 405
629 755 406



EL LICEO VOLTEÓ LA SITUACIÓN A LO GRANDE Y YA SUEÑA CON LA LIGA

Los verdiblancos acumulan siete victorias consecutivas y no conocen la derrota en la segunda vuelta.

Tardó en encontrarse, pero cuando lo hizo fue para destapar el tarro de las esencias y además siendo un verdadero ciclón. Hablamos del Hockey Club Liceo, ese equipo que terminaba la primera vuelta en novena posición, fuera de las plazas de acceso a la Copa del Rey, pero que acumula ahora siete triunfos de manera consecutiva, el último de ellos ante el todopoderoso Barça en el Palacio de los Deportes de Riazor, para consolidarse con autoridad en la tercera plaza, teniendo ya seis de ventaja con respecto al cuarto, a la vez que sueña todavía con terminar la fase regular en el segundo escalón, el cual tiene a tan solo tres puntos de distancia, cuando quedan cuatro encuentros por disputarse, entre ellos el choque de vuelta ante un Noia Freixenet que es ahora mismo el rival directo por colarse al play off en posición de máximo privilegio por detrás del Barcelona. Los de Juan Copa ya son matemática-

mente equipo de play off, lo que habla claro sobre esta segunda vuelta estratégica en clave verdiblanca. Y es que los nuestros no conocen la derrota en ella, habiendo cedido tan solo dos empates, en casa ante el Calafell y a domicilio ante el Igualada. De qué al final, visitas a Reus y Alcoi, y encuentros ante Voltregá y el mencionado Noia en Riazor. La última jornada liguera podría ser apasionante con un duelo directo por la segunda posición. César Carballeira y Dava Torres están asumiendo el peso ofensivo del equipo y ya suman 26 y 21 goles de manera respectiva. Ambos son los líderes de un Liceo que convirtió una temporada de transición en el sueño de cada temporada en A Coruña, pues nunca falla a su cita con las finales, con lo que la ilusión por ganar la liga en las eliminatorias vuelve a estar muy viva en una afición que nunca dejó de creer en los suyos.



Librería Papelería
tu espacio de cultura y ocio

SANTOS OCHOA
A CORUÑA

Teresa Herrera, 3



VIZOSO | OCHA
GESTIÓN

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



CRISTO REY, ESCOLA Y ATHLETIC CONTINÚAN CON SU FORMACIÓN

Los tres clubes del área coruñesa participaron con éxito en el Campeonato Gallego Benjamín Mixto.

El Polideportivo de Mesoiro acogió el Campeonato Gallego Benjamín Mixto de Hockey Sala, participando hasta tres clubes de la delegación coruñesa en el evento. Fue el pasado 10 de marzo en jornada de mañana y tarde, siendo la organización un gran éxito una vez más. El mejor conjunto de los nuestros fue en este caso Cristo Rey, equipo muy bien trabajado y que estuvo muy cerca de dar la gran campanada llevándose el título. Finalmente, los oleirenses se tuvieron que conformar con la segunda plaza, siendo el Albor de Ourense, un histórico del hockey gallego, el que se llevó el gato al agua. En tercera posición finalizó el Villar de Ourense, mientras que el cuarto puesto fue para otro conjunto de la delegación herculina, en este caso Escola Hockey Club. La quinta posición fue para el Barrocás de Ourense, mientras que la sexta la ocupó el tercer equipo en discordia del área, un Atlético Coruña

que también está realizando un trabajo muy importante en los últimos años, tanto en la base masculina como en la femenina.

CLASIFICACIÓN CAMPEONATO GALLEGO BENJAMÍN	
1º	Albor Ourense
2º	Cristo Rey Oleiros
3º	Villar Ourense
4º	Escola HC A Coruña
5º	Barrocás Ourense
6º	Atlético Coruña

PINTURA Y DECORACION
PEDRO BRANDON NEGREIRA

C/. Pedra Furada, 9 - 1.º
CARBALLO (A Coruña)

Tel. 606 513 836

canalones
Frei o

695 120 730
estebanfreijo.4@gmail.com

ACASTI
REFORMAS & DECORACIÓN

609 817 898

Calle Enrique Mariñas Romero 28,
15009 (Matagrande) A Coruña

A barbería de Xan

A barbería de Xan

Rafael Alberti, 18 bajo 13
15008 A Coruña

617 952 330

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

Darling
EYEBROWS

Epilación con hilo y micropigmentación
Diseñadora de cejas

637 26 13 66

@darling_eyebrows

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



EL CLUB PELOTA CORUÑA NO PUDO SALVAR LA CATEGORÍA

En la última jornada, el Puertas Bamar se llevó los puntos del Frontón de A Torre, ganando con autoridad.

El CP Coruña regresó a la élite nacional en la actual campaña, pero no pudo salvar la categoría, con lo que el curso que viene intentará ascender de nuevo para a partir de ahí tratar de consolidarse. Desde un principio se sabía que sería un curso complicado ante el potencial de los equipos a nivel económico, pero los nuestros dieron la cara en todo momento de igual manera. En la última jornada, disputada en el Frontón de A Torre, el CP Coruña sufrió una dolorosa derrota ante los actuales Campeones de España, Club Puertas Bamar, conjunto que selló su clasificación para la final del Campeonato y envió a los coruñeses a la división de plata.

En paleta de cuero y tras un buen comienzo del Pelota Coruña, los de Iscar consiguieron empatar a 5 y desde ahí fueron aumentando el marcador paulatinamente hasta hacerse con el partido con un juego sin fisuras y no dando opciones en ningún momento a los locales.

CLUB PELOTA CORUÑA (0) CLUB PUERTAS BAMAR (2)- (06-15 y 02-15). Jugaron por los locales Gonzalo Martinez y Xabier Ibarlucea, mientras que por el Puertas Bamar lo hicieron Carlos Baeza y Alvaro Medina.

En pala corta, más de lo mismo: **CLUB PELOTA CORUÑA (0) CLUB PUERTAS BAMAR (2)- (06-15 y 03-15).** Formaron pareja por los locales Iñigo Azcarate y Alberto Bilbao, mientras que por los visitantes lo hicieron Ander Landeta y Jesus Imanol Ibañez.

Sin duda alguna, Puertas Bamar es uno de los equipos mas fuertes del Campeonato, contando en sus filas con dos Campeones del Mundo. Con ellos disputará la final ante el Natación de Barcelona para el titulo de Campeón de España 36M.

MISS VAJILLA
CERAMIC LOVERS
SINCE 2023
Isaac Peral, 36 bajo, 15008 A Coruña

Café - Bar
Antoxos
981 62 17 97
Avenida da Mariña 40, Sada
cafebarantoxos
Lunes -Viernes 07:30h - 23:59h
Domingo Cerrado

Juan Carlos L.S
TRABAJOS AGRÍCOLAS
DESBROCES Y JARDINERÍA
697 227 148
Juan Carlos López Suárez
Samoedo, 140 - 15160 SADA (A Coruña)

Café Bar **MONFORTE** Zona Infantil
Trva. de Meicende, 115 Bajo - 15140 - Meicende - Arteixo (A Coruña)
Tf.: 635 612 085



EL MARÍA BARBEITO/SANTIAGO APOSTOL BRILLÓ UNA VEZ MÁS

Las pupilas de Clara Martín dieron una exhibición en el Nacional FEDDI, poniendo Elche a sus pies.

Un año más las gimnastas del Club María Barbeito-Santiago Apóstol de A Coruña se han subido al podio en el Campeonato de España FEDDI. El evento se celebró en el Palacio de los Deportes de la Univesidad Miguel Hernández de la localidad de Elche (Alicante).

Las gimnastas con diversidad funcional evolucionan a paso de gigante de la mano de una de las grandes entrenadoras gallegas, Clara Martín. Subirse al podio en un Campeonato Nacional no es precisamente sencillo, pero en tierras alicantinas, las coruñesas pusieron el listón muy elevado para siguientes citas, comenzando por una Noa Brandariz que se llevó la medalla de bronce en el individual sub16, quedándose a las puertas del cajón una fenomenal Noa Pereira, cuarta clasificada en la misma categoría. Noa se pudo resarcir en la competición por duos, haciéndose con el bronce, junto con su compañera Laura. Lola Lago y Noa Brandariz estuvieron absolutamente brillantes

también y se llevaron la medalla de plata. Pero el mayor de los éxitos todavía estaba por llegar, ya que todas ellas, junto con Xaira Fontela, se proclamaron Campeonas de España de conjuntos. La emoción fue máxima en un pabellón ilicitano que se puso en pie para reconocer con aplausos máximos la gran actuación de unas coruñesas que pasaron a la historia a lo grande. Además, sus compañeros, compitiendo como Club Santiago Apóstol, pusieron la guinda y se clasificaron en la tercera posición de la competición absoluta de conjuntos.

Fue una excelente participación grupal, con un gran trabajo detrás, el cual dio sus frutos en este Nacional, volviendo a dejar claro cómo se trabaja en dos entidades que funcionan de maravilla hermanadas, Club María Barbeito y Club Santiago Apóstol. Clara Martín es una de las grandes artífices y su felicidad fue de calado superior. Es una grande y lo ha vuelto a demostrar.

Sonia
 ☎ 660 403 245
 📍 Lugar Santiso, 19A - Vilanova 15113 Malpica
 Se hacen todo tipo de limpiezas, limpiezas de comunidades, oficinas, locales, etc.

LIMPIEZAS

Rúa San Francisco, 15291 Louro, A Coruña
 ☎ 699 454 907

LOURO 15291 Muros (A Coruña)
 ☎ 615 497 488

AUTOSERVICIO SABILA
 ☎ 981 827 758
 Eira dos Marcos, 3 - LOURO (Muros)

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

Riazor PANADERÍA
 Almirante Eulate, 6 - Bj - 15011 A Coruña
 panaderiariazor@gmail.com
 ☎ 722 712 474
 @panriazor Instagram Facebook Panaderia Riazor



EL VIAXES AMARELLE APORTÓ CUATRO JUGADORAS A LA SUB 12

Hasta cinco jugadoras de la Delegación de A Coruña estuvieron en la convocatoria de Bea Seijas.

Nuevo éxito de un combinado Irmandiño que nos tiene mal acostumbrados en los últimos años. En esta ocasión fue el fútbol sala el deporte protagonista y en concreto la categoría sub 12 femenina, donde Galicia cuenta con un grupo de niñas que apuntan muy alto, volviendo a demostrarlo en una cita de máximo relumbrón. Tan solo la potente Cataluña apartó a las nuestras de lo más alto del podio del Campeonato de España, pero Galicia levantó con orgullo una plata que sabe también a auténtica gloria. Bea Seijas es la seleccionadora de la categoría y su experiencia como profesional siempre es un espejo para que sus pupilas afronten los retos con la ilusión de llegar a donde ella fue capaz de llegar, es decir, a ganarlo absolutamente todo en cuanto a títulos y a llegar al combinado nacional absoluto. Su pasión es tan grande como cuando jugaba en el Sal Lence y que llegue a la Primera División es tan solo cuestión de tiempo. Por ahora continúa en el filial del

Ourense Ontime, conjunto plenamente consolidado en Segunda, lo que habla claro sobre el gran papel que se realiza en la base de una entidad fabulosa y que quiere continuar consiguiendo grandes triunfos en los próximos años.

JUGADORAS CONVOCADAS DE LA DELEGACIÓN CORUÑESA

Raquel González	Viaxes Amarelle FSF
Candela Vázquez	Viaxes Amarelle FSF
Lorena Anastase	Viaxes Amarelle FSF
Rocío González	Viaxes Amarelle FSF
Claudia Otero	Fisober FSF



**COCINA CASERA
Y TRADICIONAL
DESDE 1938**

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



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





SERGIO DE LA IGLESIA FICHÓ POR EL MDR COMPETICIÓN

El salto al gran circo es el gran sueño de uno de los pilotos más prometedores del panorama nacional.

Sergio de la Iglesia es uno de los pilotos con más proyección de España en el mundo del motociclismo. El año pasado ya dio una exhibición y en el curso actual la cuesta se empina, pues los retos aumentan sobre manera. El salto al gran circo es el gran sueño y una buena formación es ahora mismo el objetivo prioritario. En este 2023 correrá para el equipo MDR Competición en la Copa de España, en la que también habrá pruebas puntuables para la Copa Yamaha R3 Challenge, competición en la que ya triunfó a lo grande el pasado 2023, haciéndose con el entorchado. La diferencia con respecto al pasado curso llega en las motos, ya que este año van a ir todas con la preparación SBK. De esta manera, Sergio podrá competir con una moto de un nivel alto, para poder hacer frente a las motos top. Será una Yamaha, como es lógico, para poder estar también en el campeonato de la firma nipona. El que lo gane podrá correr la Superfinale, que será en Jerez en octubre. A partir de ahí, el piloto que gane la Superfinale, más otro piloto que elija Yamaha a mayores, acudirá directamente becado al Europeo de Yamaha y el que gane el Europeo se ganará una plaza en el Mundial de Superbikes. Y es que estamos hablando de motos de serie preparadas, pues las motos protitipo, que son

las de Moto GP o Moto 2, tienen costes elevados, hablaríamos ya de más de 100.000 euros de presupuesto anual.

El MDR Competición es un equipo con experiencia en el Mundial, el cual estaba muy interesado en Sergio y finalmente se llevó el gato al agua. Ahora toca ir carrera a carrera, en Galicia no se dan las mejores condiciones para entrenar, ya que el tiempo no acompaña y en el Campeonato Gallego tan solo hay cuatro o cinco carreras al año, por lo que los esfuerzos son máximos cada fin de semana para poder rodarse por parte del piloto y de su familia. Tiene mucho por explotar y el apoyo económico ahora también debe llegar por parte de esas empresas que apuestan en firme por el mundo del motor. No puede haber mejor patrocinio que un piloto que apunta a estrella mundial. Serán seis carreras en la Copa de España: Cheste (Comunidad Valenciana), Jerez 1, Cartagena, Jerez 2, Jerez 3 y Navarra. Las cuatro primeras serán puntuables también para la Copa Yamaha R3 Challenge, la cual se completará con una cita en Alcarrás. Además de en estas dos competiciones, los aficionados al mundo del motor también podremos ver a Sergio en el Campeonato Gallego, el cual ya saboreó en diferentes ocasiones.



CAR & HOME
TAPIZADOS

Trav. Arteixo, 286 Bajo
(zona Centro Médico)
Tlf. 686 88 07 56
15142 Arteixo, A coruña



RECANJI
RECAMBIOS

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

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



TOSTAS
TOASTS

SURTIDO IBÉRICO
IBERIAN ASSORTMENT

SANDWICHES
SANDWICHES

TAPAS Y RACIONES
TAPAS AND PORTIONS

ENSALADAS
SALADS

REVUELTOS
SCRAMBLES

PESCADOS
FISH

CARNES
MEAT

POSTRES
DESSERTS

Elite
Cocina tradicional desde 1992

PARA LLEVAR - TAKE AWAY

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



BLACH JUNIOR SE MARCÓ EL PODIO COMO OBJETIVO

El FIA Junior WRC contará con cinco pruebas totales, habiéndose disputado ya la primera.

El debut mundialista de Roberto Blach junior fue de piloto de relumbrón, quedándose con la cuarta posición en la clasificación general al final del curso 2023, o lo que es lo mismo, a las puertas de poder subirse al cajón. Tras los buenos augurios, el siguiente objetivo pasa precisamente por terminar en el podio el presente curso en un certamen que contará con cinco citas totales, habiéndose disputado la primera, el peculiar Rallye de Suecia, donde la nieve es siempre la gran protagonista, no siendo la excepción en esta ocasión, lo que no favoreció precisamente a los intereses del arteixán y de su copiloto, que sigue siendo Mauro Barreiro. En tierras nórdicas fueron undécimos, pero ahora llegarán realmente las pruebas en condiciones más habituales y donde se verá el verdadero potencial de cada piloto y copiloto. La siguiente será sobre asfalto, en Croacia, para cerrar el curso con los tres rallyes de tierra

de forma consecutiva: Cerdeña, Finlandia y Grecia. Recordar que el último mencionado sella la temporada y al igual que en otras ocasiones puntuará doble para la clasificación general.

La dupla arteixá compite con un Ford Fiesta Rally3 Evo, coche que responde en condiciones óptimas, y su ilusión es máxima por alcanzar la regularidad necesaria para llegar a los objetivos marcados. La igualdad es absoluta en el FIA Junior WRC, pero ellos ya llevan muchos años demostrando de lo que son capaces compitiendo juntos. Ganaron la Beca Junior RTS 2022 y sin ninguna duda lo mejor está por llegar si continúan evolucionando al ritmo que lo hacen cada campaña. Este curso es el último de Roberto como piloto junior, pero los del Rallye Team España no se ponen nerviosos, pues confían en su potencial para poder dar el salto a la élite en categoría absoluta

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

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

NS MOTORSPORT

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



VÍCTOR SENRA NO DIO OPCIÓN EN A CORUÑA

Hasta tres coches WRC estuvieron presentes en la cita que dio inicio al Campeonato de Galicia.

El Rallye de A Coruña volvió a ser el encargado de la apertura de un Campeonato de Galicia que vuelve a apuntar a apasionante. Serán once citas, de las cuales tres serán descartadas por cada piloto de la clasificación final. En tierras herculinas, el duelo entre Víctor Senra e Iván Ares prometía ser el ingrediente extra perfecto para que la prueba alcanzase un relumbrón de categoría superior. Y así fue, pues ambos se presentaron con un coche WRC, ocupando las dos primeras plazas del cajón. Eso sí, si en el último duelo particular entre los dos grandes amigos se había impuesto Iván, en esta ocasión fue Víctor el que se llevó el gato al agua. Y es que el de Dumbría, que fue sancionado con 40 segundos de penalización por llegar tarde a un control de tiempo, estuvo absolutamente inconmensurable en cada tramo y no dio ni la más mínima oportunidad. El tramo Coirós- Oza Cesuras apuntaba a complicado y justo ahí fue donde Iván Ares tuvo una salida y se dejó mucho

tiempo, teniendo que remar desde el principio. Alberto Meira estuvo cerca de pescar en río revuelto, pero la calidad de Ares y la diferencia de vehículo le permitieron llegar al segundo puesto, finalmente sin muchos problemas. Iago Caamaño hizo un rallye de altura, pero tuvo que abandonar por un problema mecánico cuando peleaba por el podio. También tuvo que poner fin antes de tiempo el tercer WRC de la cita, el de Alberto Otero. Dani Berdomás no tuvo opciones de podio, pues se quedó a 45 segundos de Meira, pero a su vez fue el cuarto en discordia, sacando casi dos minutos al quinto. Mirando a los tramos cronometrados, Víctor Senra se apuntó siete scratch de ocho posibles, lo que habla claro sobre su superioridad en esta ocasión, mientras que Iván Ares fue el más rápido en el TC6. El rallye se disputó sobre cuatro tramos a doble pasada: Coirós- Oza Cesuras, Aranga, Arteixo-Culleredo y Lago Encrobas-Meirama.

CRISTAL HOTELES

+34 981 148 738

reservas@hoteles-cristal.com

Avd. San Roque de Afuera, s/n
15011 A Coruña - España



IVÁN ARES VA A POR TODAS EN SIERRA MORENA

El Rallye se está disputando este mismo fin de semana, siendo el gallego uno de los grandes nombres.

El Rallye Sierra Morena Córdoba Patrimonio de la Humanidad se está disputando este mismo fin de semana, en lo es la segunda cita de la temporada. Iván Ares es la gran esperanza gallega, ya no solo para ganar en tierras andaluzas, sino para alzarse con el título en el Supercampeonato de España de Rallyes, pues su nivel así lo indica y ya el pasado curso estuvo en la pelea durante buena parte de la campaña, con lo que ni mucho menos es una utopía que pueda pelear por lo máximo. En este 2024, una de las novedades fue el cambio de copiloto, ya que José Pintor tuvo que renunciar a competir en una competición tan exigente por motivos laborales. Para sustituirle llegó Javier Martínez al asiento de la derecha del Hyundai. El de Salceda de Caselas viene de ser Campeón de la Copa de España de Rallyes de Asfalto, compitiendo junto a Jorge Cagliao, y ahora quiere más al lado de uno de los grandes a nivel nacional. Está muy preparado para asumir el reto y la dupla apunta a darnos grandes alegrías a todos los aficionados gallegos al mundo del motor.

La temporada 2024 acaba de comenzar y aunque no tuvieron suerte en la

primera prueba en Lorca, están muy a tiempo de poder pelear por todo igualmente, puesto que quedan todavía ocho citas de las nueve y además se retienen para la clasificación solo ocho resultados, con lo que ese cero en tierras murcianas puede quedar en anécdota a final de curso.

ARES DISPUTÓ EL RALLYE DE A CORUÑA

Tras la disputa del Rallye Tierras Altas de Lorca, el Supercampeonato se preparó para el debut del asfalto en el Rallye Sierra Morena. Para prepararlo, Iván Ares disputó el Rallye de A Coruña, perteneciente al Campeonato de Galicia. Estuvo en la pelea por el triunfo, pero una salida de pista en la primera pasada por el tramo Coirós- Oza lo dejó algo rezagado. Finalmente, terminó en segunda posición, por detrás de Víctor Senra y José Murado. Ambos equipos corrieron con un coche WRC, el de Iván con un Ford Fiesta y el de Víctor con un Citroen C3. Mencionar también que el copiloto de Ares en esta carrera fue Borja Rozada, ex copiloto en su momento de un piloto del Mundial como Dani Sordo.

ASADOR

Vilanova

TU NUEVO ESPACIO DE COPAS Y BAILE

881 923 238

LUN-DOM 11:00 am. a 24:00pm

POL. TEMPLE - RÚA POLIGONO 16 • CAMBRE - A CORUÑA

Especialidades

- Cochinillo a la Castellana
- Cordero al espeto
- Lechón al espeto
- Falda al espeto.





CÓMO QUEMAR GRASA DE FORMA RÁPIDA Y EFECTIVA

Descubre las Estrategias Clave para Alcanzar tus Metas de Pérdida de Peso en Tiempo Récord

¿Estás buscando una manera rápida y efectiva de deshacerte del exceso de grasa corporal? ¿Estás en el lugar correcto! En este artículo, desvelaremos los secretos mejor guardados para quemar grasa de forma rápida y efectiva. Desde consejos de nutrición hasta estrategias de entrenamiento, te guiaremos paso a paso hacia tu cuerpo soñado.

1. Establece Metas Realistas:

Antes de comenzar cualquier programa para quemar grasa, es crucial establecer metas realistas y alcanzables. Define cuánto peso quieres perder y en qué plazo de tiempo. Recuerda que perder peso de forma saludable y sostenible generalmente implica una pérdida de 0.5 a 1 kilogramo por semana.

2. Nutrición Inteligente:

La nutrición juega un papel fundamental en la pérdida de grasa. Prioriza

alimentos ricos en nutrientes y bajos en calorías, como frutas, verduras, proteínas magras y grasas saludables. Evita los alimentos procesados, azúcares refinados y grasas trans. Mantén un déficit calórico moderado para estimular la pérdida de peso, pero asegúrate de no reducir demasiado las calorías, ya que esto puede ralentizar tu metabolismo.

3. Ejercicio Cardiovascular:

El ejercicio cardiovascular es una herramienta poderosa para quemar calorías y grasa. Opta por actividades como correr, nadar, andar en bicicleta o entrenamiento en intervalos de alta intensidad (HIIT). Estos ejercicios aumentan tu ritmo cardíaco y tu metabolismo, lo que te ayuda a quemar más calorías tanto durante como después del entrenamiento.

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



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

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