

CORUÑA SPORT Nº 65 · El periódico del partido Mayo 2024 · EJEMPLAR GRATUITO

# CORUÑA SPORT

EDICIÓN

TIME

EL PERIÓDICO DEL PARTIDO



RC DEPORTIVO / BARÇA ATLÉTIC



12/05/2024 · 19:00 H.



# ¡ROMPELA DEPOR!

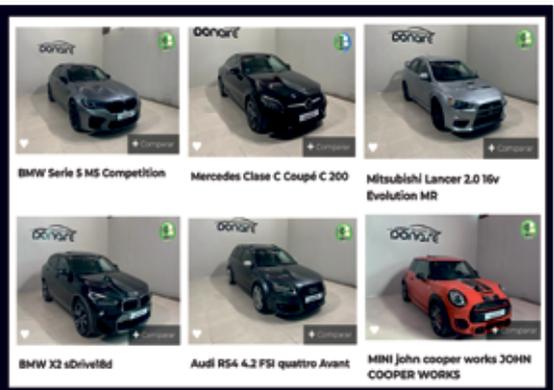


Vehículos nuevos, seminuevos y de ocasión.

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

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

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



# AUDIAS

instituto auditivo

LITUR  
AGENCIA CREATIVA DE DISEÑO, MARKETING & PUBLICIDAD



**En A Coruña**  
**Avd. Finisterre 302**  
☎ 981 925 367



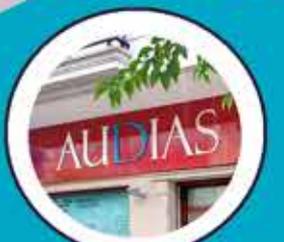
**En A Coruña**  
**Avd. Rubine, 18**  
☎ 881 927 192



**En Santiago**  
**R. de Sempre en Galiza, 6**  
☎ 881 817 500



**En Vigo**  
**Rúa do Ecuador, 83**  
☎ 986 044 600



**En Ferrol**  
**Ctra/ de Castilla 118**  
☎ 981 397 607



EN AUDIAS ESTAMOS  
**COMPROMETIDOS**  
CON LA SALUD

Revisión auditiva gratis, llámanos y pide cita en tu Audias más cercano

Somos un centro auditivo pionero, innovador y referente en el ajuste y optimización de cualquier audífono de cualquier marca

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

COLABORADORES	04
RC DEPORTIVO	09
EL RIVAL	24
MÁS FUTBOL	26
POLIDEPORTIVO	28
DEPORTE Y SALUD	38

# EDITORIAL

“Tiene que ser el día”

Lograr el ascenso al fútbol profesional es una necesidad absoluta para el Depor y la oportunidad es idílica para dejar atrás cuatro años de absoluta locura, en los que se escaparon dos play off, uno de ellos de la manera más amarga posible. El sufrimiento va en aumento si observamos el currículum acumulado por nuestro equipo en la última década, la más negra de la historia de la entidad. Por todo ello, esta es una gran oportunidad para confirmar el resurgir de un gigante del fútbol nacional, de ese club que enamoró a España, para convertirse en el modesto más grande de la historia, tras ganarlo todo en nuestro país. Los ingredientes para que este Depor sea nuevamente grande se dan cada vez en mayor medida. Comenzando por una tranquilidad económica de la mano de Juan Carlos Escotet, dueño de ABANCA y por lo tanto también del propio Depor, pasando por una cantera que vive el mejor momento de su historia y con un primer equipo que está haciendo historia, dando esa sensación de que está capacitado perfectamente para volar alto también en la Segunda División. Fueron muchos errores los cometidos en el pasado, pero eso también va a servir a todos como ejemplo de lo que no debe volver a suceder. Perder el rumbo deportivo hasta los niveles que se perdió es algo tan increíble como merecido, tras pasar por el club gente que no tenía ni el más mínimo conocimiento de lo que es el mundo del balompié. Presidentes absurdos, directores deportivos sin el más mínimo currículum para estar metidos en una entidad de este calibre, entrenadores sin caché suficiente para llegar al club, tanto en la época de Primera como de Segunda, o incluso representantes campando a sus anchas por Abegondo, a donde llegaban fichajes como si no hubiera un mañana en cada categoría de formación, menospreciando continuamente a la propia fábrica blanquiazul. Poco a poco se fue saliendo de todo aquel circo para no dormir y el Deportivo fue cogiendo el rumbo nuevamente. Faltaba ver también señales en un primer equipo que no tuvo tampoco ni pizca de suerte en los últimos años. Comenzando por el curso 2021/2022, en el que la Segunda División estuvo cerca, primero soñando con el ascenso directo y posteriormente en el fatídico play off, en el que no fue inferior al Albacete. La pasada campaña en Castellón no fue tan doloroso, pues la temporada fue peor que la anterior y aún era primera ronda, pero todo ello no quita que con una pizca más de fortuna, el equipo hubiese jugado la final. Ahora llega esta nueva ocasión y además con la tranquilidad de que si el encuentro ante el Barcelona Atlético sale mal, todavía habrá una nueva oportunidad y además dependiendo de nosotros mismos. Soy de los que opina que este domingo tiene que ser el día, y además tiene que serlo porque es el momento de cambiar la historia también en cuanto a ganar encuentros decisivos. No olvidemos que este club jugó siete grandes finales a lo largo de su historia y fue capaz de ganar las siete. Siento que el equipo está tranquilo, concienciado y sobre todo, absolutamente convencido de que estará en Cuatro Caminos un par de horas después.

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  
CRISTINA OTERO  
MERY TENREIRO

## 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](mailto:info@jlpublicaciones.com)

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



## JORGE URIACH

"Hoy puede ser un gran día"

Cuando el árbitro dio por finalizado el partido en Sestao, la caldera deportivista empezó a calentar una semana llena de ilusión y esperanza, pensando, y con razón, que "esta" es la buena, que ya "toca" salir de una situación incómoda de cuatro años en una categoría que no es apropiada para una ciudad como esta. El Depor no debe estar ahí.

Y así hemos llegado a este partido frente a un Barça B con una segunda vuelta semejante a la del equipo herculino. Pero las motivaciones, necesidades o exigencias son bastante distintas. Estos jóvenes barcelonistas a lo que pueden aspirar es, en algunos casos, a engrosar la plantilla del primer equipo, en otros, los más, a cesiones por la geografía futbolística. Pero en ningún caso a representar lo que es el Depor para una afición de excepción. Por lo tanto, las razones son bien distintas, el Deportivo tiene la oportunidad de ganar este partido, pero entiendo que no debe afrontarlo como si fuera una final de play off, porque no lo es y la presión no debe tener espacio en un vestuario con la experiencia necesaria para afrontar estas situaciones. Para ello cuentan también con las herramientas adecuadas, así como con la aportación psicológica de un profesional.

En cuanto a las celebraciones antes del partido, habría que medirlas, pero es prácticamente imposible. Deberíamos recordar lo que decía el gran Don Arsenio Iglesias, que por cierto, ya tiene su calle junto a la Torre de Marathón, dónde mejor, pues acordémonos de él, tan comedido en situaciones parecidas, "ojo a la fiesta que te la quitan de los fuciños". La afición del Depor es impresionante y la nueva generación de jóvenes seguidores inmensa y apasionada. ¿Se han preguntado quién les ha transmitido ese gen? Pues esa secuencia de ADN es hereditaria, no cabe duda.

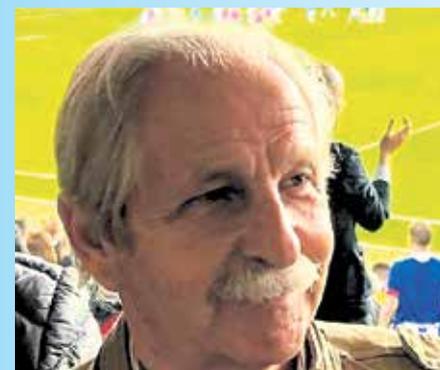
En definitiva, calidad y experiencia por parte del Depor frente a un filial más preocupado a medida que vaya acercándose a Riazor para vivir una situación única. Por cierto, ¿se imaginan en pocos días el ascenso del Depor Abanca, ya conseguido, ahora del Depor y también del Leyma? Pues yo sí. O así me lo parece ...



## FERNANDO BLANCO

"El Depor lo tiene todo"

No es un partido sencillo el del domingo ante el Barça Atlético, hay cierto nerviosismo, como es lógico, porque el Depor se juega mucho. Hay mucha euforia en la afición, está siendo



todo muy bonito, la ciudad está volviendo a reponer a lo grande. Buses engalanados de blanquiazul, banderas, fachadas pintadas, bares y cafeterías de blanquiazul, la Plaza de Lugo vendiendo las telas como en época Champions o todavía más... Vamos, lo habitual en A Coruña cuando llega un gran momento con su Depor.

Toda esta euforia hay que frenarla de cara a los jugadores, porque todo esto se transmite. Incluso podría ser bueno apartarlos un poco del ambiente. Hay entrenadores que no son partidarios de ello, en el sentido de concentrarlos, prefieren no romper rutinas, aunque yo en esta ocasión sí que sería partidario de ello y el día anterior, ya para dormir, al día siguiente desayunar y comer todos juntos y aislarlos un poco, porque ya no solo es el tema de la euforia, son las molestias, teléfonos sonando, pidiendo entradas todo el mundo, etc. A nivel psicológico, que es lo que nos importa, hay que decirles que hay que ir a ganar, que el Barça tendrá que venir a por todas si quiere llegar al primer puesto y hay que tener mucha cabeza y tratar de arrebatárselos el balón, porque el Barcelona quiere el balón y el Deportivo cuando no lo tiene sufre. No debemos esperar atrás contra este equipo, contra otro igual te diría otra cosa, pero contra este filial no podemos. Yo creo que este Depor ya está curtido en mil batallas, con gente experimentada que ha jugado en Primera y en Segunda y eso tiene que prevalecer ante chavales que juegan muy bien, pero eso no quita que les falte experiencia. Alguno aún era cadete hace poco, como Hernández o Pelayo. Verse ante 33.000 personas les va a pasar factura sí o sí y eso no quita que en poco tiempo los podamos ver en el Camp Nou con las grandes figuras, pero ahora mismo tienen que pasar esta etapa y eso es lo que tiene que aprovechar el Depor. Lograr el ascenso lo cambia todo para la ciudad, ya no digamos si también el Leyma logra el salto a la ACB. El vuelco que va a dar Coruña va a ser tremendo. Viene un impulso económico imparable y ojalá se extienda mucho en el tiempo.



# A DO CUÑADO

## Cervecería - Restaurante

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





## RAÚL INFANTE

### "Llegó la hora de la verdad"



Llegó el momento de poder decir que dependemos de nosotros mismos para sellar el ascenso de una vez por todas. Tenemos la mejor plantilla de la competición, con algunos detalles que se podrían mejorar, pero la mejor de los veinte equipos que componen el grupo 1 de Primera Federación. Lo único que vale ya es ganar al Barça B, da igual cómo, sacar los tres puntos y volver a ser equipo de Segunda División. Llevamos dos partidos un poco flojos, posicionándonos regular en el campo, habiendo algo de descontrol por momentos. Esperemos que ante el Barça B vuelva el Depor al que estamos acostumbrados en la segunda vuelta. Tenemos que entrar al campo haciendo méritos para ganar los partidos desde el minuto 1. Tenemos que ganar este partido sí o sí, es muy peligroso esperar a las últimas jornadas, lo sabemos además muy bien por experiencias fatídicas vividas en el pasado.

Mas allá del primer equipo, no quiero dejar pasar esta oportunidad para dar la enhorabuena a los juveniles del club, que se impusieron en la última jornada al Val Miñor y aprovecharon el pinchazo del Racing para ganar la liga en el grupo 1 de División de Honor. También los cadetes triunfaron y ya son campeones. Tenemos un semillero de figuras espectacular. La guinda del pasado fin de semana la puso el fabril, ya el domingo, ganando en Oviedo por 1-2, salvándose así de bajar de categoría. El año fue muy complicado por lesiones y convocatorias del primer equipo, pero ahí estuvo Óscar Gilsanz para volver a imponer su ley. A ver si el primer equipo completa este gran año blanquiazul, consiguiendo ganar al Barça B y ascendiendo, que ya va siendo hora.

También quiero acordarme del deporte polideportivo y muy especialmente en este número del Leyma Basquet Coruña, que triunfó ante Castelló en casa y está a las puertas de la Liga ACB. El equipo lo merece con todo el honor y además es un orgullo ver cómo estaba el Palacio de los Deportes de Riazor, lleno hasta el tejado. Mirando al hockey sobre patines, el Liceo llegó al play off, tras finalizar tercero. El joven Bruno Saavedra enamora y el equipo pasa por su mejor momento. En definitiva, vienen días de muchos nervios, pero si una ciudad sabe de qué va esto del deporte, esa es A Coruña".

## JORDI URIACH JR.

### "Doble vida"



Sin duda la victoria ante el Sestao, por el momento de la temporada en la que se logró, es de las mas valiosas del curso actual. Lo mejor, tres puntos y a Riazor. Cualquier análisis del partido disputado en Las Llanas lo veo ya lejano y mas con lo que se juega el Dépor este domingo ante el Barça Atlétic. En lo que ahora realmente importa y donde hay que poner el foco, es en el domingo a las 19:00. En las últimas temporadas hemos vivido situaciones similares pero para nada son iguales a la de este fin de semana. El equipo de Idiakez tiene una doble vida. No estamos hablando de un partido a vida o muerte como los fatídicos días de Mallorca, Albacete o Castellón. Esa doble vida ofrece un margen de error importantísimo que se tiene que traducir en tranquilidad y en eliminar estados de ansiedad del pasado. Esa prudencia será necesaria para enfrentarse a un rival peligroso, con talento e impredecible. Además de esto, sin ningún tipo de presión, pero con un escenario que habrá que ver como maneja el filial del Barça, con muchos jóvenes que nunca se han visto en una igual por el momento, independientemente de la proyección que tengan.

Hay muchos motivos para creer, pero para mí el primero será y es RIAZOR. Sin duda este va a ser el ascenso de la afición. Una temporada en la que el jugador número 12 ha sido el 10. Vital el apoyo en casa y fuera. Dando la cara en momentos difíciles como los de la primera vuelta. Nos hemos acostumbrado a ver cientos o miles de seguidores en cada desplazamiento. Aunque nos acostumbremos y para nosotros ya sea algo normal. No lo es. A día de hoy no está al nivel de ningún otro club a nivel nacional.

Por delante, un fin de semana de categoría, donde el Dépor tiene muchas opciones de volver al fútbol profesional y el Leyma Basquet Coruña puede lograr un ascenso a la ACB. Algó histórico, sin duda, ya que hace mas de 50 años que un equipo de baloncesto de la ciudad no está en el más alto nivel. Vamos a por todas!!



CERRAMOS POR DESCANSO  
LOS DOMINGOS TARDE Y LUNES TODO EL DÍA



aria.mesonpulpeira

# A Ría



# Mesón - Pulpeira

981 663 142

Paseo dos Templarios, 5 - O Temple - Cambre

**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 12 MAY**

**RC DEPORTIVO**

VS

**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

**ANCA RIAZOR**

**2024 - 19:00 H.**



**FC BARCELONA  
ATLÉTIC**

**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



# BOCATÍN

-DESPACHO DEL BUEN COMER-

ALFREDO VICENTI, 12

881 088 800

## MÚSICA EN VIVO EN SESIÓN VERMUT



CERVECERÍA  
VINOTECA



JAMONERÍA  
SELECTA



# RC DEPORTIVO



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



☎ 698-179-888

[aitor@aguasdoparanocoruna.es](mailto:aitor@aguasdoparanocoruna.es)

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

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

## AGASALLS DA TERRA

C/Rafael Alberti, 33  
15008 - A Coruña

T. 636 000 777



[agasallosdaterra@gmail.com](mailto:agasallosdaterra@gmail.com) [Agasallosdaterra](https://www.instagram.com/Agasallosdaterra)

### "O MELLOR DA NOSA TERRA"

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



a Empanadería  
EMPAÑADAS ARTESANAS

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





# DONATO: "PIENSO QUE HUBO UNA UNIÓN GRUPAL MUY FUERTE DENTRO DEL VESTUARIO DEL DEPOR"

La leyenda blanquiazul habló con la redacción de Coruña Sport en los días previos al partido ante el Barça Atlétic.

Una de las grandes leyendas del deportivismo es Donato Gama da Silva, futbolistas que puede presumir de ser partícipe de los seis títulos oficiales del club blanquiazul en época moderna. El brasileño fue considerado uno de los extranjeros más valiosos del campeonato nacional, tanto cuando jugaba en el Depor como cuando lo hacía en el Atlético de Madrid. A pocas horas del gran partido entre el equipo de sus amores y el Barcelona Atlétic, Donato dialogó con la redacción de Coruña Sport. A continuación les adjuntamos lo más interesante de sus reflexiones.

## LLEGA LA GRAN OPORTUNIDAD

“Es una gran oportunidad la que tenemos, que tiene esta plantilla para subir de categoría. Yo quisiera dar la enhorabuena a todos y en especial a la afición. La afición del Deportivo es la mejor que hay, es la que siempre está,

independientemente de lo que pase. Lo ha demostrado estos cuatro años de sufrimiento y ojalá que este año el equipo confirme esta gran alegría del ascenso a Segunda División”.

## OPTIMISMO ABSOLUTO, PERO CON UNA GRAN REFLEXIÓN

“Claro, ahora mismo soy optimista, pero ojo, yo ya no juego en el Depor, es fácil hablar desde fuera. Hablar de optimismo cuando las cosas van bien no es muy complicado. También es fácil que mucha gente diga, bueno, yo ya sabía que el Deportivo iba a subir, pero hace unos meses, en aquel partido de ida contra el Barcelona B estaba todo muy mal, no había mucho optimismo, el entrenador estaba cerca de caer y se necesitaba despertar, por decirlo de alguna forma. Ahí hubo un gran cambio, los jugadores cambiaron de actitud, su actitud fue otra completamente distinta desde entonces, pero antes

# CRISTAL HOTELES

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



de aquel partido, te digo de verdad que a mí ni me gustaba ver los partidos, porque acababa muy contrariado, nervioso, enfadado... Era una situación mala, que todos alguna vez hemos vivido en nuestras carreras. Ahora es fácil oír a gente decir que ya sabía que el Depor iba a subir, pero hace unos meses nadie pensaba así. Después de aquel partido de Barcelona cambió todo. Pienso que hubo una unión grupal muy fuerte, al menos me da esa sensación desde fuera, para que cambiara la actitud. Además, cerraron filas con el entrenador y yo creo que el Depor está donde merece, tras lo realizado. Ahora está ante esa posibilidad de ascender ya en este encuentro ante el Barcelona B del próximo domingo”.

### HABLAR DE CÓMO AFRONTAR EL PARTIDO ES ATREVIDO

“Hablar de cómo afrontar un partido sin estar dentro del vestuario es muy atrevido. Cada uno tiene su mentalidad. Yo, para mí, lo importante es que los jugadores ahora mismo muestran otra actitud, otro carácter dentro del campo. Yo creo que el Depor no debe salir nunca a ver lo que va a pasar, pues tiene equipo para ir a presionar, a ganar y la verdad es que ahora se ve. Se ve esa voluntad, ese querer ganar, esa actitud positiva, esa confianza... Antes no era así, se veía un partido en Riazor y casi sin ocasiones de gol, nadie tiraba a puerta y era un sufrimiento máximo. Ahora hay un equipo unido, otro carácter, otra actitud y lo tenemos todo para subir. Está el Depor en una dinámica diferente, en esa dinámica que todo club quisiera para su vestuario. A ver si contra el Barça salen con esa garra y ese carácter desde el principio. Los jugadores están unidos, yo veo a Lucas Pérez, que es el gran capitán, veo a los otros jugadores, esa unión que hay, como caminan todos en la misma dirección... Cuando en un vestuario no funciona lo colectivo, no van todos los integrantes en la misma dirección, pues es muy complicado, pero es que yo veo a estos jugadores y solo puedo sonreír y felicitarlos por esta decisión que han tomado, junto al entrenador. Y ahí está este Depor, cerca de darnos a todos la alegría que llevamos tanto tiempo esperando”.

### LO VERÁ POR LA TELEVISIÓN EN ESTA OCASIÓN

“No voy a estar. Tenía la entrada, pero quería ir con un amigo y finalmente él no puede estar y lo vamos a ver por la televisión en esta ocasión. Prefiero verlo por la tele, ya no por los nervios, porque yo no me ponía muy nervioso ni cuando jugaba, pero me da una mejor corazonada esta vez. Yo me pongo más nervioso cuando el equipo juega mal, o no hacen las cosas bien, ahí sí que me pongo más nervioso, aunque hay que estar en el campo para ver lo que pasa realmente y lo complicado que es a veces todo. Voy a ser muy, muy feliz si el Deportivo gana, sobre todo por la afición y por estos jugadores y

este cuerpo técnico. Han trabajado mucho para lograrlo”.

### EL DEPOR ES UN CLUB DE PRIMERA DIVISIÓN

“El Depor es un club de Primera División, pero primero vamos a pensar en este paso que podemos dar en este partido contra el Barça. El Deportivo es un gran club, los jugadores tienen que saberlo y en este caso lo saben. Es un club que no podemos olvidar que llegó a lo máximo. El Depor no puede parar por llegar a Segunda y además pienso que no se va a parar. Esperemos que los jugadores que vengan tengan también esta actitud que estamos viendo ahora y lo siguiente está claro, caminar hacia Primera, que es nuestro sitio”.

### EL DEPORTIVO SIEMPRE TUVO UNA BUENA CANTERA

“Sinceramente, yo creo que el Deportivo siempre tuvo grandes jugadores en la cantera. Yo me acuerdo en la época de Toshack, por poner un ejemplo, había muchos chicos buenos. Me acuerdo de aquel famoso partido de Valladolid, en el que se hablaba del abuelo con los niños, por mí y por el montón de canteranos que salió a jugar en aquel encuentro. Para mí siempre se hizo un buen trabajo, pero el Depor ahora, infelizmente, pasa por una fase de mucha necesidad en cuanto al ascenso, y los entrenadores tuvieron miedo de tirar de los chicos del filial. Imanol cambió la tendencia y demostró que había unos canteranos que son buenísimos y yo siempre lo dije, hay que saber aprovechar la cantera. Hay que seguir apostando por la cantera y sobre todo también apostar por que el equipo se mantenga en esta dinámica que está. Si va bien el primer equipo es todo más fácil, porque si va todo con apuros, el entrenador que esté en cada sitio suele tener miedo a ser cesado y entonces su apuesta no suele ser por mirar a los jóvenes, hablo en general. Ver todo desde fuera es muy sencillo, pero yo, aunque el equipo esté en Segunda, seguiría actuando de una manera similar y mirando hacia el Fabril de igual manera”.

### SU MENSAJE PARA LA AFICIÓN DEL DEPOR

“A la afición le digo lo de siempre, que me siento muy querido aún a día de hoy por todos ellos, que no tengo palabras para poder agradecerles lo que me quieren. Yo estoy apoyando a muerte al Depor y mi mayor alegría sería verlo triunfar de nuevo, sobre todo por esa afición, por esa gente de A Coruña que tanto da por el equipo y que tanto ha sufrido estos años. Merecen todo, son una afición de las mejores del mundo y han demostrado mucho más aún en estos cuatro años. Ellos siguen apoyando, salir a la calle, ver a los chavales con esa ilusión que tienen... Para mí es lo más bonito. Lo que más deseo para la afición es que el Depor vuelva a Segunda y siga haciendo un gran trabajo para ascender después a Primera División”.



**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)

kusaokungfu.com





## EL PRIMER MATCH BALL YA ES UNA REALIDAD

El Depor ascenderá a Segunda División, con dos citas por jugarse, si es capaz de ganar al Barça Atlético.

El deportivismo vive en estado de euforia permanente desde hace ya varios meses, tras una remontada para la historia, la cual está cerca de devolver al equipo de nuestros amores al fútbol profesional, a una Segunda División de la que salió en 2020, tras el mayor atropello federativo que se recuerda en el fútbol español. Desde entonces, cuatro cursos en la categoría de bronce, dos play off perdidos, uno de ellos de forma fatídica, y mucho sufrimiento en una afición que padeció lo indecible, pero nunca jamás dejó de lado a su Depor, al orgullo de su vida, a ese niño mimado al que se le perdona cualquier error, porque no hay nada ni nadie que te pueda hacer más feliz en la vida. Es el resurgir del más grande de Galicia amigos lectores, es el resurgir de un club que jugó arropado por su gente en todos los encuentros del curso, habiendo más afición del Depor que del equipo local en la gran mayoría de los campos de la categoría. El germen del Súper Depor volvió y se impuso por los cuatro costados. Este club se ha ganado en estos cuatro años la simpatía de casi todos los pueblos de España por los que fue pasando. Si alguien se merece este ascenso, esa es la afición del Deportivo. Fueron muchas lágrimas

derramadas en estos años, pero el primer match ball del curso 2023/2024 ya es una realidad. El Depor dejará atrás esta pesadilla de la Primera Federación si es capaz de sacar adelante el encuentro ante el filial del FC Barcelona. Y además lo hará con la tranquilidad de que si no salen bien las cosas continuará líder igualmente a tan solo dos citas para el final.

Lo que se está viviendo en A Coruña esta semana no hay dinero que pueda pagarlo. No hay una ciudad en Europa en la que el estado anímico de su gente dependa tanto de cómo le vaya a su club de fútbol. Dicen que estamos locos de la cabeza, pero bendita locura, bendito sentimiento profundo del que se está pendiente 365 días al año casi en cada momento. Queda un último esfuerzo y este equipo está capacitado para lo que se proponga ya. La ayuda divina tampoco la rechazamos, pero creemos más en un once de lujo, con sus fieles escuderos esperando su oportunidad en el banquillo, formando entre todos un engranaje que el domingo a las 21 horas puede ser para siempre historia del RC Deportivo de La Coruña, con lo que ello significa cuando hablamos de uno de los grandes del fútbol nacional.

# CGasesores

sucesiones | empresas | autónomos

## RENTA 2023

C/ Entrepeñas, 9  
cgasesoria@hotmail.com



981 276 166  
604 054 117

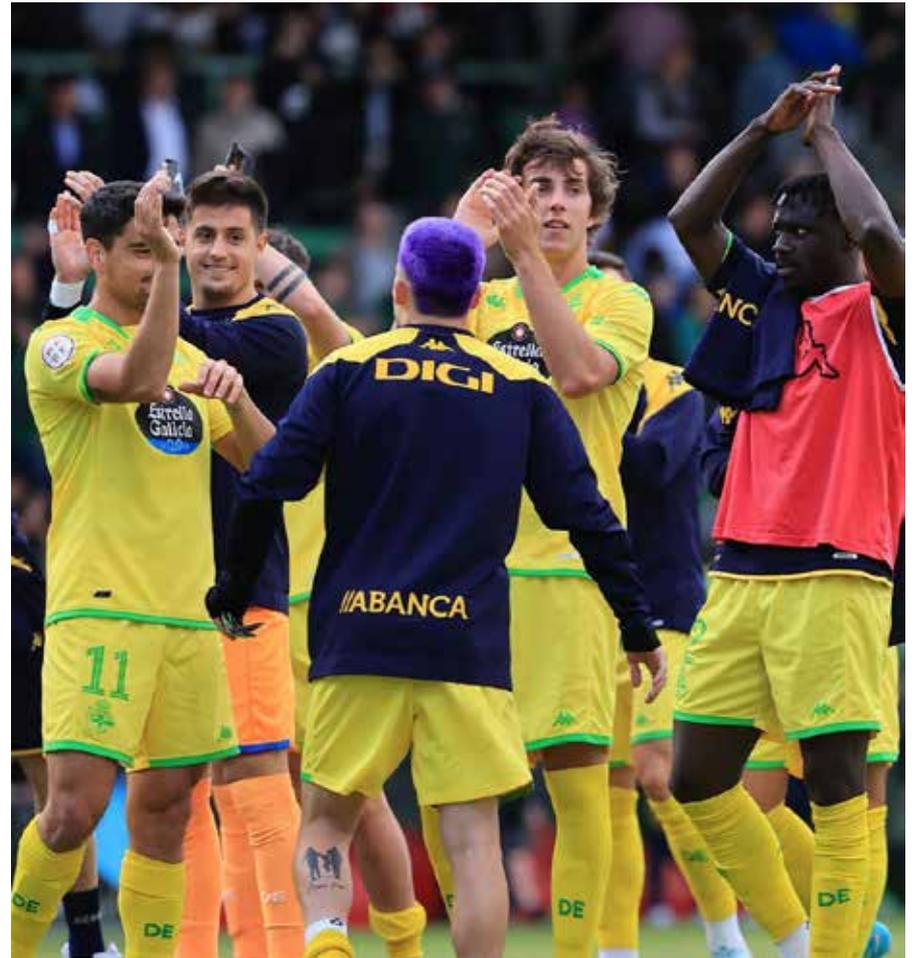


# UNA TEMPORADA QUE PUEDE CAMBIARLO TODO

El conjunto blanquiazul volvió a coger el rumbo y a ilusionar, tras la peor década de su historia.

El Deportivo no solo está a las puertas de lograr un ascenso, sino que está cerca de confirmar de manera definitiva que cuenta con un proyecto sólido y en el que lo mejor está todavía por llegar. Y es que este club vive sin duda su mejor momento, tras una década para enterrar y olvidar a la mayor brevedad posible. Pero en el Depor no se disfruta realmente de una sintonía tan grande entre ciudad, afición y entidad desde hace ya casi 20 años. Es cierto que tras la caída de Champions vinieron años en la primera cara de la clasificación de Primera División, pero aquello para nosotros era un martirio absoluto, tras todo lo vivido. Con el injustísimo descenso de 2011, A Coruña ya dio muestras de que era diferente. Se volcó desde el mismo día del encuentro fatídico ante el Valencia, despidiendo a los nuestros como si fueran héroes, reconociendo también el esfuerzo realizado y los históricos 43 puntos que no sirvieron para permanecer por primera vez en la historia, con atracos sin precedentes como el de Gijón y con la sombra de la compra de partidos por parte de rivales directos de por medio. En los meses posteriores, disfrutamos todos con un ascenso de récord, pero la tranquilidad duró lo mismo que un caramelo a las puertas de un colegio. Volvimos a Segunda para regresar en un año a Primera, pero entre medias llegó Tino Fernández, que lejos de ayudar en algo, terminó por meter al club en la mayor crisis de su historia, no dando una ni en lo económico, ni en lo social, ni menos aún en lo deportivo. La Segunda fue una realidad y posteriormente la Segunda B, pues la que montaron entre él y Paco Zas en la asamblea famosa del año 2019, y que finalmente todo dio con Zas como presidente de paja durante unos meses, fue clave para hacer 15 puntos en una vuelta de 21 encuentros en la categoría de plata. En diciembre por fin el deportivismo se libró de ellos para siempre y a partir de ahí comenzó a caminar de nuevo. Fue Fernando Vidal el que terminó por poner el cascabel al gato, convenciendo a ABANCA de que tenía que convertirse en la máxima accionista y apostar por el Depor firmemente. Eso trajo consigo que los accionistas perdiesen el control del club, aunque también es digno reconocer que tal vez no había una opción real más apropiada ante el panorama. Fernando tampoco dio con la tecla en lo deportivo, tras volver a poner de director de orquesta a un Richard Barral que ya no había dejado buen sabor de boca en su etapa con Fernández y con el propio Vidal en la vicepresidencia por entonces.

En febrero de 2021, ABANCA terminó por tomar el control por completo



con la intención de reestructurar el club. Desde ahí, la figura del presidente pasó a ser absolutamente secundaria en el Depor, pues ABANCA manda y puso a gente en el puesto de la confianza de su dueño, Juan Carlos Escotet. Primero fue Antonio Couceiro y ahora es Álvaro García Diéguez, dos presidentes que escapan de lo tradicional, que no hablan públicamente prácticamente nunca a lo largo del curso y que están más ocupados de labores relacionadas con las gestiones y las finanzas que del tema deportivo, para el que hay otras personas encargadas. La fórmula parece que puede tener éxito este curso y ojalá que sea tan solo el comienzo de un nuevo Súper Depor.

## 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



## LAS ENTRADAS SE AGOTARON EN MENOS DE SEIS HORAS

La fiebre por el Deportivo no tiene límites y la masa social se disparó una temporada más.

La expectación era máxima en las horas previas a que saliesen a la venta las entradas y los pronósticos se cumplieron a lo grande. El RC Deportivo colgó el cartel de no hay billetes en menos de seis horas y con tres semanas de antelación para el duelo ante el FC Barcelona Atlètic. No importa que esto sea la tercera categoría del fútbol nacional, la fiebre por este club alcanza probablemente el momento más álgido de la historia. Y es que ya no es que cuente con más de 28.000 socios, es que hay más de 3000 en lista de espera para poder abonarse. Ampliar Riazor ya no es ninguna locura, sino una necesidad, independientemente de si finalmente A Coruña es elegida como sede del Mundial 2030 o no, eso ya es lo de menos, ya que el motor de la ciudad es mucho más importante que cualquier cita como esa, sin lugar a dudas además. El cuento de hadas que está construyendo el deportivismo puede tener su primera gran alegría este mismo domingo 12 de mayo en Riazor y además con la sensación de que lo mejor estaría todavía por llegar en los siguientes años.

El Depor llega preparado a la categoría de plata, con necesidades en cuanto a profundidad de banquillo, pero con un once que puede jugarle de tú a tú a cualquier equipo de la categoría de plata. La cantera también es otro dato a tener muy en cuenta, ya que vive el mejor momento de su historia, y ya no solo mirando al Fabril, sino a prácticamente todos los equipos de la base blanquiazul. Al filial ya asoman nuevas perlas, como Guerrero, aquel atacante que nos enamoró en el último Torneo Nacional Interclubes al que acudió el Depor, en el año 2018, conocido en su momento por todos como Torneo de Brunete, donde se dan cita las veinte canteras de Primera División. Este club tiene un futuro expandido también en lo económico, y esta vez hablando de manera realista, no a través de películas contadas por Tino Fernández en su momento, las cuales no se podía creer ni el más ingenuo de los mortales. Por todo ello, se dan todos los ingredientes para ver un Depor grande a corto o medio plazo, lo que hace tan solo doce meses nos hubiese parecido otro cuento para no dormir. La felicidad es absoluta en A Coruña.

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

 675590964  
 [www.oklegalabogados.es](http://www.oklegalabogados.es)  
 [contacto@oklegalabogados.es](mailto:contacto@oklegalabogados.es)

 **OK LEGAL ABOGADOS**

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

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



Haz ahora tu pedido online  
[www.mariafabeiro.es](http://www.mariafabeiro.es)

 **MARIA FABEIRO**  
 \*COMPROMISO DE CALIDAD\*

Tienda DELICATESSEN



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



# HABRÁ PANTALLAS EN LOS EXTERIORES DE RIAZOR

Deportivo y Leyma pueden volver a poner a la ciudad en un escalón superior en cuanto a deporte.

**R**espondió la alcaldesa Inés Rey a las masivas solicitudes del deportivismo y las pantallas en los exteriores de Riazor son una realidad. Gran acierto, pues no todo el mundo tendrá el privilegio de poder vivirlo dentro del estadio y de esta forma podrán disfrutar igualmente todos los deportivistas juntos y en compañía de lo que hagan los nuestros en el partido más importante de la temporada. Las pantallas gigantes ya se colocarán para la otra gran cita del fin de semana, la que disputará el viernes el Leyma Basquet Coruña en Melilla, ya que un triunfo naranja convertiría a los de Diego Epifanio en equipo de la Liga Endesa ACB. Está siendo la semana más importante para el deporte herculino en mucho tiempo y ojalá todo pueda terminar con final feliz. En el año 2012, el Depor ascendió a Primera y el Liceo ganó la OK Liga, celebrándose ambos éxitos de manera conjunta en el Ayuntamiento de

nuestra ciudad, con la plaza de María Pita hasta los topes, en la que no cabía ni un alfiler. Doce años después, Depor y Leyma pueden poner de nuevo a A Coruña en un nivel superior en cuanto a deporte. El destino quiso además que puedan llegar ambos éxitos el mismo fin de semana. El lunes 13 de mayo puede ser otra vez un día para emocionarnos, para ver a los nuestros saludar desde el balcón, ese balcón histórico, que celebró todo tipo de éxitos, siendo el último de ellos aún hace pocas semanas, pues allí estuvo un Depor ABANCA mágico, sobresaliente, imperial, que se cubrió de gloria con el segundo ascenso a Primera División de su todavía corta historia. Fueron ellas las que abrieron el camino, las que dijeron en clave blanquiazul, bien alto y con orgullo, aquello que ya gritó a los cuatro vientos Rubén López en el Municipal de Balaidos. ¡Esto es el Depor!



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

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

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





# EL RESURGIR DEL DEPOR DIO INICIO EN BARCELONA

El encuentro de la primera vuelta ante el filial culé cambió por completo el destino del equipo blanquiazul.

Las cosas han cambiado radicalmente para el Depor desde aquel encuentro de la primera vuelta, jugado casi a vida o muerte en casa del filial del FC Barcelona. Por entonces, los nuestros pasaban por una crisis poco menos que increíble, la cual estaba cerca de dar con el cese de Imanol Idiákez. Pero aquel 3 de diciembre, y cuando más agónico parecía todo, salió a relucir un rayo de esperanza. El Depor comenzó fatal el encuentro y los 18 minutos encajó el primer gol. Las sensaciones eran malas y ni el más optimista de los deportivistas hubiese apostado por un cambio de versión de manera inmediata. Pero todo fue mudando en el partido, los nuestros dieron un paso al frente y a la media hora empataron el duelo con un tanto de Villares. No era suficiente tras el déficit de puntos acumulado en una primera vuelta para olvidar hasta ese momento. El esfuerzo fue máximo en el segundo acto y los jugadores demostraron que respetaban al máximo el escudo, pero también que creían

en su técnico, que no podía caer porque lo mejor de la temporada estaba por llegar. Insistieron hasta el último segundo y el premio gordo llegó sobre la bocina, con el ya tan famoso gol de Davo, el cual, sin ningún género de duda salvó la cabeza de su míster, repitiendo la historia dos semanas después de eso en Carballiño, en casa del Arenteiro, donde el Depor también comenzó perdiendo, pero un doblete del de Luarca volteó de nuevo la situación y dejó vivo a Imanol justo antes de comer el turrón por las fiestas navideñas. Al volver, ya conocen la historia: catorce victorias, tres empates y una sola derrota, la cual se produjo en la última jornada de la primera vuelta en León. Nuevamente ante el Barcelona Atléctic, al Depor se le presenta una oportunidad de oro, pero esta vez ya no es para intentar salir de la mediocridad, sino para finiquitar una liga con broche de oro y como lo hacen los más grandes, ganando al rival más directo por el título final.

# Garcas

## CONTRATAS Y CONSTRUCCIONES

### CONSTRUCCIONES EN GENERAL

☎ **659 793 771**

☎ **628 106 666**

📍 **Avda. de Santiago, 31**

**15830 - Negreira (A Coruña)**

✉ **garcasconstrucciones@gmail.com**



# EL EQUIPO TAMBIÉN SALIÓ VIVO DE SESTAO EN CUANTO A TARJETAS

No hubo amonestación para ninguno de los apercibidos e Idiákez no se verá limitado en esta ocasión.

No era precisamente sencillo el último desplazamiento del Depor. El equipo de Idiákez visitó a un Sestao River que no perdía en su estadio desde el mes de diciembre. Por si fuera poco, la meteorología incrementó la dificultad del duelo, ya no solo por el excesivo viento, sino por un terreno de juego que no es que estuviese impracticable, como ya pasó en otras ocasiones este curso, pero sí que es cierto que no presentaba las condiciones más óptimas para la práctica del balompié. El Depor se lo tomó con calma, sabiendo que si mantenía la seguridad máxima en defensa, tarde o temprano aparecería su oportunidad. Los planes se fueron cumpliendo a la perfección y los tres puntos fueron una realidad. Un penalti sobre Yeremay fue definitivo, volviendo a demostrar el canario que es uno de los grandes alma máter de este equipo. Lucas no perdonó desde los once metros ante la marea blanquiazul desplazada a tierras vascas. El ascenso se ponía a tiro de piedra por primera vez en el curso y la celebración fue de las de categoría al término del choque. La comunión entre equipo y afición es espectacular esta temporada en cada instante, en cada duelo, en cada detalle, otro dato clave en este gran éxito. En Sestao el Depor también salió vivo de las tan temidas sanciones por acumulación de amonestaciones, ya que ninguno de los jugadores amonestados recibió tarjeta. Idiákez no se verá limitado en ese aspecto en esta ocasión, algo que no ocurrió muchas veces en este tramo final de temporada. La semana transcurrió tan solo con la duda de si Ximo Navarro se recuperaría a tiempo de sus molestias. Por lo demás, el equipo de gala es el que saltará al césped de Riazor ante el filial del FC Barcelona. Regresa José Ángel, tras cumplir ciclo de amarillas en Sestao, donde Jaime hizo un partidazo en la medular, pero será el sevillano el que partirá como titular seguro, pues hablamos de uno de los fijos para Imanol durante todos los encuentros de la temporada.



**PULPERIA LÚA CHEA**



**EXPERTOS EN PULPO**




Ven a ver al DEPORTIVO

Retransmisión los mejores eventos deportivos en nuestras 5 pantallas



**RACIONES**

**TELÉFONO: 881 873 604**

**Rafael Alberti, 31 15008 A Coruña**



**PIROTECNIA**  
**Ricardo Resúa, S.L.**

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

 **629 755 405**  
**629 755 406**

[www.pirotecniaricadoresua.com](http://www.pirotecniaricadoresua.com) • [info@pirotecniaricadoresua.com](mailto:info@pirotecniaricadoresua.com) • [presupuestos@pirotecniaricadoresua.com](mailto:presupuestos@pirotecniaricadoresua.com)



# NANDO: "A MÍ NO ME SORPRENDIÓ LA GRAN RESPUESTA DEL DEPORTIVISMO ESTOS AÑOS"

El ex del Súper Depor estará en Riazor el domingo, al igual que durante gran parte de la temporada.

**F**ernando Martínez Perales, más conocido por el deportivismo como "Nando", sueña con el ascenso de su Depor a la categoría de plata y el próximo domingo volverá a estar en Riazor como un aficionado más, apoyando y dando aliento a un equipo que está muy cerca de devolver a A Coruña al fútbol profesional. La redacción de Coruña Sport dialogó con otra de las leyendas de aquel Súper Depor y a continuación pueden leer un resumen de las principales reflexiones de una voz autorizada en esto del balompié.

## FELICIDAD ABSOLUTA

"Estoy muy contento. La verdad que quién nos iba a decir en diciembre que íbamos a estar a falta de tres jornadas dependiendo de nosotros mismos para poder sellar el ascenso contra el Barcelona B y ser ya equipo de Segunda División. Vamos a intentar cerrarlo ya este domingo".

## LA GRAN RESPUESTA DEL DEPORTIVISMO

"Claro que no me sorprendió una respuesta tan espectacular del deportivismo durante estos años en esta categoría. Pero sí entiendo que sorprendiera a tanta y tanta gente de toda España. A mí no me sorprendió porque yo ya sabía lo que es el deportivismo, lo he tenido durante seis temporadas y por lo tanto sabía que iban a estar ahí. Son cuatro años los que lleva el Depor en una liga en la que nunca debió haber jugado, pues esta categoría se le hace muy pequeña, ya no solo como club, sino también desde el punto de vista de una afición como esta. Ahora queda dar el último paso, no vamos a tirar las campanas al vuelo, porque he visto cosas peores y esperemos no tener el mal fario ese que se dice y que esta semana se pueda cumplir el objetivo de poder estar de una vez en una división más importante que en la que estamos".

**VEN Y SALTA SIN PARAR**

JUST KEEP JUMPING

CLIMB WALL

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

**Urban Planet** | **INDOOR TRAMPOLINE PARK**

**CENTRO COMERCIAL PARQUE OLEIROS**



### CÓMO AFRONTAR EL DUELO ANTE EL BARÇA ATLÉTIC

“Yo creo que es muy difícil hablar sin estar ahí dentro del grupo. Como profesional yo lo he vivido en mis carnes con ese fatídico penalti que nos hizo perder una liga, como aficionado lo he vivido el día del Mallorca o del Albacete, por lo tanto claro, es muy complicado decir cómo habría que afrontar este partido. Cuando uno es profesional lo lleva él mismo por dentro y ahora en este momento es diferente la forma de vivirlo, aunque lo vive cada uno de su forma, pero uno que ha sido profesional y que ha vivido esos momentos tan complicados y se le ha torcido además, pues en este momento no piensas que pueda suceder lo mismo, pero sí que está claro que como se dice en el argot, la piel del oso no hay que venderla antes de tenerla cazada. Por lo tanto, vamos a esperar, que sigan esta jornada como estas últimas que llevan realizado, quitando el partido del Arenteiro, y pensar que este puede ser el partido definitivo para poder volver a una categoría la cual también se le queda corta al Depor, pero hay que ir poco a poco, y si dios quiere y este domingo volvemos, o el siguiente, da igual cuando, ojalá sea esta semana, pero si tiene que ser dentro de dos semanas también vale si al final llegamos al objetivo, pues una vez eso suceda, ya pensaremos en lo siguiente”.

### NO ES UNA FINAL, PERO SÍ UN PARTIDO DIFERENTE

“No es una final, pero bueno, es muy importante. Hay que tener templanza, estando con la afición a favor, teniendo todo el apoyo, pero a la vez pensar que es un partido más del campeonato, aunque a la vez sea un partido diferente, ya que si se gana puede suponer ya que nos quitamos definitivamente el rival que tenemos encima y llegar ya a Segunda. Ya en Segunda habría que trabajar para intentar consagrarse en esa categoría y aspirar a llegar al sitio de dónde nunca debimos de salir”.

### LA CANTERA DEL DEPOR

“Lo que está claro es que estos jugadores de la cantera estos últimos años ya iban despuntando un poquito, no sé si no se le dio la oportunidad por parte de los técnicos o si se decidió no darles la oportunidad antes de tiempo por parte de la dirección deportiva. Igual prefirieron esperar a que estuvieran un poquito más pulidos e ir metiéndolos poco a poco. Yo creo que es importante que si el equipo asciende haya una base de cinco o seis futbolistas por lo menos que hayan estado aquí en los momentos difíciles y que sigan consagrándose para hacerse con un puesto en el equipo que ellos siempre han querido, y más estando en una categoría de Segunda División. Es importante



que sigan trabajando en la misma línea y sigan puliendo defectos para hacer un equipo fuerte, que a través de ellos sea un candidato que aspire a llegar a Primera, que además es donde todos ellos quisieran estar”.

### ESTARÁ EN RIAZOR APOYANDO AL EQUIPO

“Sí, claro, estaré en Riazor. Estoy muy conectado al Depor. Yo, a excepción de este último mes que he estado más fuera de casa, estando por Valencia, pues he ido siempre a ver al equipo y este domingo que viene estaré otra vez ahí como sufridor. Espero no pasarlo tan mal como lo pasé en los partidos fatídicos, tanto aquel de Mallorca como el del Albacete en Riazor”.

### SU MENSAJE PARA LA AFICIÓN DEL DEPORTIVO

“A la afición solo puedo darle las gracias por cómo responde siempre y simplemente animala a que sigan siendo igual de fieles como lo han sido hasta ahora o incluso más, porque con toda esa fuerza que aportan, la gente joven que hay a muerte con el Depor, la savia nueva que hay como aficionados, yo creo que si se trabaja fuerte y se sigue apostando por que haya gente de la cantera y gente de aquí en el equipo, pues yo creo que se puede ir formando un engranaje que nos de tranquilidad y energía para volver pronto al fútbol élite, que sin duda es la Primera División.”



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



RESTAURANTE • CERVECERÍA

# Torre Internacional

PARRILLA • RACIONES • PLANCHA

## RESERVAS 881 968 627

Av. Navarra, 53 • 15002 A Coruña

ESCANEA  
NUESTRA CARTA



## CARNES Y PESCADOS A LA BRASA

**"Este San Juan tenemos cena baile con la cantante Judith"**

*Todos los viernes y sábados "Las noches de Queimada"*

(Invitación de queimada a nuestros clientes)



*"Nesta parrilla todos co Depor"*



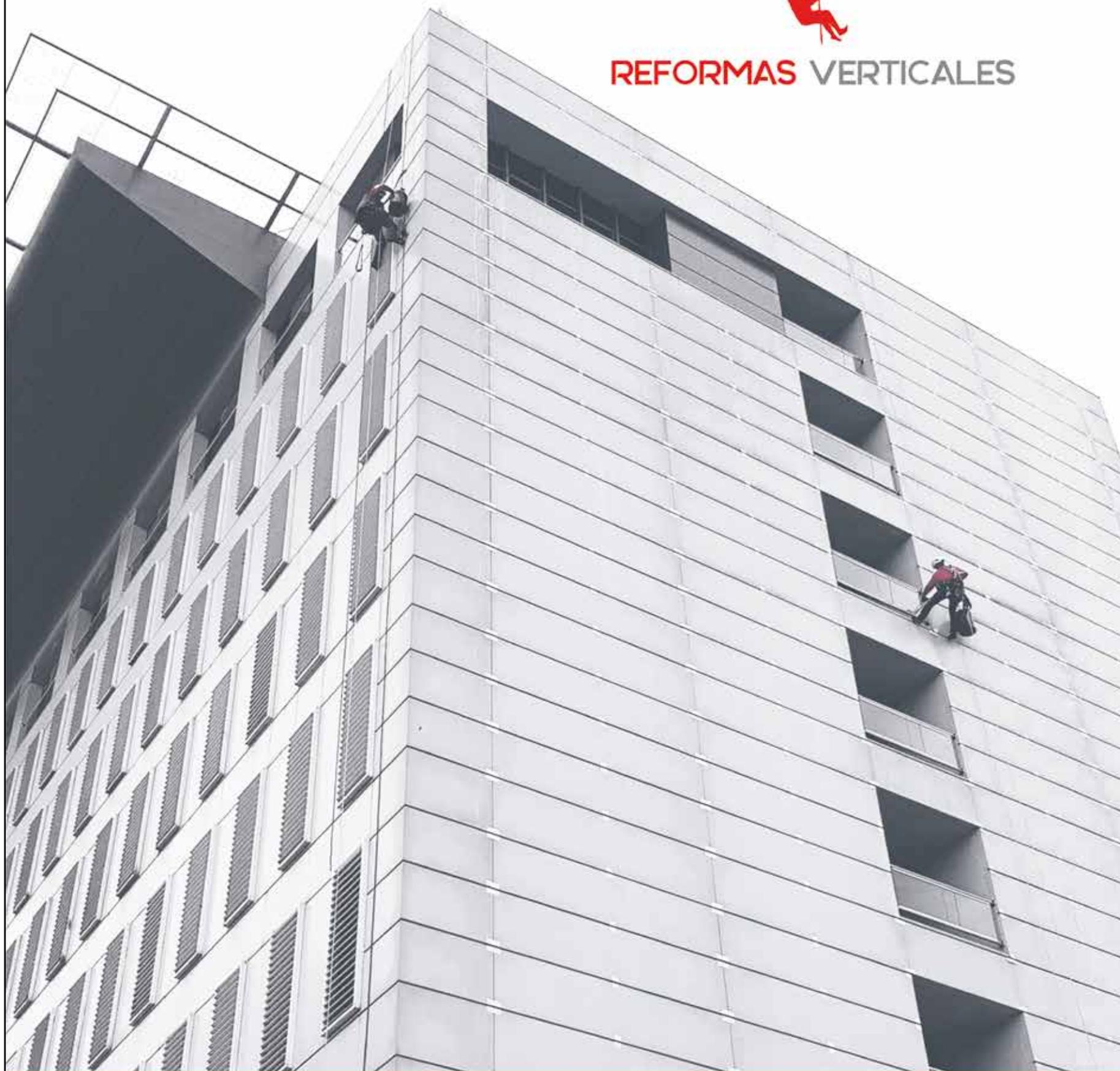
Avda. Finisterre, 39 - Arteixo • T.: 981 600 724

*Maestro parrillero Raúl Gutiérrez*

# RaVeR



REFORMAS VERTICALES



Telf: 881 065 604

[info@raververtical.es](mailto:info@raververtical.es)

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



662015164

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



## GRAN TEMPORADA DE UN FABRIL QUE SEGUIRÁ EN SEGUNDA RFEF

El filial blanquiazul libró los seis últimos puestos, se salvó y puso la guinda alcanzando el noveno puesto.

Fue un curso de sufrimiento máximo para el filial en cuanto a la clasificación, pero en esta ocasión todo tuvo que ver con el ascenso de jugadores al primer equipo, con lo que las cosas no pueden ir de mejor manera. Por si fuera poco, el equipo de Óscar Gilsanz fue capaz de librar las cinco posiciones de descenso y también la de play out, para terminar el curso en la primera cara de la clasificación, en una magnífica novena posición. El triunfo en casa del Oviedo Vetusta en la última jornada de liga fue el fiel reflejo a lo bien que compite este equipo en los momentos más decisivos. El Fabril dependía de sí mismo, le valía un empate para alcanzar el objetivo, pero fue a por todas y no dio opción. Finalmente, no hubiese necesitado ni puntuar, pero terminar así habla muy bien de la ambición absoluta de un grupo de jóvenes que sueña con alcanzar el primer equipo. Un buen puñado de ellos estará en la pretemporada con Idiakez, veremos incluso si el vasco ya ve a

algunos de ellos preparados para dar el salto. Los alumnos más aventajados son Diego Gómez, Martín Ochoa, Kevin Sánchez, Mario Najera y Jairo Noriega, un repóker de un nivel sensacional y a los que ya conoce Imanol, pues los tuvo a sus órdenes en diferentes momentos desde que aterrizó en casa Depor el pasado mes de julio.

Mirando al próximo curso 2024/2025, parece un curso de continuidad en el Fabril, es decir, un curso en el que no toca una regeneración, sino seguir apostando prácticamente por lo mismo, incorporando más promesas desde juveniles y algún retoque en forma de fichaje, aunque no se esperan que sean muchos en principio. También se espera la continuidad de Óscar Gilsanz en el banquillo, algo que aún no es oficial, pero que todo lo que no fuese eso sería una gran sorpresa para el deportivismo. En las próximas semanas habrá noticias de máximo interés.



**VIZOSO** | **GA**  
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



**Cachinho**  
O Sabor da Terra.

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

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

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





# LOS NIÑOS DE MANUEL PABLO VOLVIERON A LIAR LA MUNDIAL

El Depor ganó la liga en el grupo 1 de DH por quinta vez en su historia y estará en la Copa de Campeones.

**E**l Deportivo no se cansa de acumular éxitos con su extraordinaria cantera y la pasada semana llegó un nuevo título y además de los grandes, pues ganar el entorchado dentro de su grupo de División de Honor Juvenil no es tarea precisamente sencilla, menos aún jugando limitado casi cada semana, debido a las convocatorias del Fabril. Es la quinta vez en la historia que el conjunto blanquiazul llegó a lo más alto dentro del grupo 1.

Pocas eran las posibilidades de éxito cuando faltaban tres partidos para el final, ya que el Racing de Santander llevaba cuatro puntos de ventaja con respecto a los nuestros. Pero se abrió un hilo de esperanza en esa antepenúltima jornada, momento en el que los cántabros dieron vida al Depor, tras caer ante el Val Miñor en Nigrán. De la penúltima cita ambos equipos salieron indemnes, quedando todo para la última con un punto de ventaja para los cántabros. El Depor jugaba en Nigrán, precisamente donde los santanderinos habían caído unas semanas atrás, pero el Racing tenía un encuentro todavía más complicado en casa de un Compostela que este curso cuenta con una gran generación, la cual fue capaz de finalizar en quinta posición.

Todo se jugó en horario unificado y la primera noticia saltó en Santa Isabel, ya que un gol de Hugo Alvarellos ponía por delante a la Esedé. Las noticias llegaron a Nigrán y el Depor no tardó en adelantarse, metiendo todavía más presión a un Racing que ya se temía lo peor. De esa manera se llegaba al intermedio. Faltaban 45 minutos en los que no iba a faltar emoción casi desde el primero de ellos. Primero con el empate del Val Miñor desde el punto de penalti, lo que devolvía a los racinguistas al primer puesto. Pero el Depor no se puso nervioso, siguió a lo suyo y no tardó en volver a tomar ventaja. Si en el primer acto había sido Lucas Castro, en esta ocasión fue Zoe el que puso el 1-2. El liderato volvía a ser una realidad, los minutos pasaban y en Santiago las noticias seguían siendo más que esperanzadoras, pues el marcador continuaba siendo de 1-0 para los locales. Lucas Castro volvió a aparecer en el Condomíguez para poner un 1-3 que casi sentenciaba la contienda. Los encuentros llegaron de esa manera a su fin y se desató la locura en la expedición blanquiazul, tras asaltar el liderato por primera vez en el curso, justo en la jornada definitiva, lo que significó levantar el título sin dar opción a réplica.

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.



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



Alfoli, 7 - BETANZOS (A Coruña)



**658 471 455 - 665 386 685**

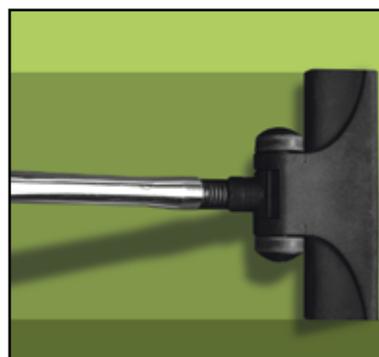


## EL BARÇA ATLÉTIC TAMBIÉN ESTÁ MOSTRANDO UN NIVEL SUPERIOR

El filial del conjunto culé es el segundo mejor equipo de la segunda vuelta, solo superado por el Depor.

Seguir el ritmo del Depor en esta segunda mitad de competición está siendo tarea imposible para cualquier conjunto del campeonato, pero si uno se aproxima a los números blanquiazules, ese es el filial del FC Barcelona, un engranaje con juventud a raudales, en el que tampoco faltó su dosis de talonario. Los culés no respondieron a las expectativas creadas en la primera mitad de la campaña, como le pasó al Deportivo, pero en la segunda mitad del curso si cogieron el tono y están mostrando un nivel superior al que se suele ver en la Primera Federación. Los de Rafa Márquez tan solo perdieron nueve puntos desde que comenzó la segunda mitad del curso, tres más que el conjunto de Imanol Idiákez, con lo que es más que evidente que en Riazor se verá un auténtico partidazo en la tarde del próximo domingo. El Depor

puede sentenciar y tiene mucha experiencia entre los integrantes de su plantilla, además de calidad a raudales, con gente como Yeremay o Mella, que no tienen nada que envidiar a la gran mayoría de promesas blaugranas. El arbitraje es otro tema que puede ser decisivo en este encuentro y ahí, con el caso Negreira en el candelero desde hace meses, no hay equipo que no tenga la mosca detrás de la oreja cuando se enfrenta a cualquier conjunto de la sección futbolística culé. Que el FC Barcelona no esté descendido mínimo a Segunda División, después de descubrirse gran parte del entramado, es uno de los mayores bochornos que se recuerdan en el fútbol nacional. En definitiva, partido de altura el que se vivirá en Riazor, eso sí, siempre y cuando permitan al Depor competir en igualdad de condiciones.



**LIMPIEZAS ISKRA**



**MÁS DE 10 AÑOS DE EXPERIENCIA**

**LIMPIEZAS DE COMUNIDADES**

☎ **663 897 711**



**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



WWW.JLPUBLICACIONES.COM



# PAU VÍCTOR ES EL MÁXIMO GOLEADOR DEL CAMPEONATO

El atacante culé, llegado a la casa este año cedido por el Girona, suma 17 goles en 32 partidos disputados.

El FC Barcelona no solo basa el filial en su cantera y en la juventud, sino que también cuenta en su equipo con jugadores fichados para la ocasión y con edades superiores a las que suelen ser habituales. Ese es el caso de Pau Víctor, un atacante cedido por el Girona, por el que el Barça tiene una opción de compra de 3 millones de euros. Las arcas no están precisamente para bromas en la entidad culé, por ello todavía no se sabe si pagarán dicha cantidad para quedarse con el jugador de manera definitiva, aunque en las últimas horas se daba por hecho que lo harían, eso sí, no para pasar al primer equipo, sino para revenderlo por una cantidad mayor. El AZ Alkmaar fue el primero en mostrar un gran interés, pero no es el único conjunto del pano-

rama europeo que tiene a Pau entre sus preferencias. Se habla también de la Bundesliga, de equipos como Eintracht de Frankfurt o Stuttgart, y también por supuesto de conjuntos españoles, tanto de Segunda como de Primera División. Lo que sí es un secreto a voces es que el futbolista no repetirá en el filial culé un segundo año si éste no logra el salto a Segunda División. También tiene posibilidades de regresar al Girona, ya que hablamos de un futbolista que gusta al técnico del primer equipo, Michel Sánchez. Los números de Pau Víctor son muy buenos, ya que vio puerta en 17 ocasiones, además de ser capaz de repartir cuatro asistencias, pero es que además es un chico muy trabajador, que no escatima esfuerzos en beneficio del equipo.



**Cafetería  
Pizzería**

**ESPECIALIDAD EN ENTRECOT**

*Menú del día  
Platos Combinados  
Pizzas y Pastas*

Avda. de Erbecedo, 20. Coristanco      Telf.: 981 734 366

**Especialidades Isabella**

**PLATOS ESPECIALES**  
**PATACON MIXTO**  
**PICADAS**  
**AREPAS**



**Isabella Café**  
colombia

📍 CALLE ALCALDE MARCHESI  
Nº20 A CORUÑA

📷 ISABELLACAFE\_CORUÑA

☎ 981 056 687





## EL SILVA SD LLEGA A LA ÚLTIMA CITA CON LOS DEBERES HECHOS

Los de Iván Sánchez jugarán en Tercera División una campaña más, la undécima de manera consecutiva.

Se le hizo un poquito larga la temporada al Silva SD, pero los de Iván Sánchez ya tenían los deberes prácticamente finiquitados y no pasaron problemas de cara a salvar la categoría. Los herculinos volverán a jugar el próximo curso en Tercera, el undécimo de manera consecutiva, lo que los convierte en uno de los clásicos de la división élite del fútbol autonómico. Lo que está aportando esta entidad al fútbol de A Coruña en categoría senior no tiene precedentes en época moderna.

Volviendo al curso actual, los coruñeses rindieron mucho mejor como visitantes que en su propio terreno de juego de A Grela, como demuestra la propia puntuación. Y es que de los 43 puntos sumados por el Silva en 33 jornadas, 24 llegaron como visitante, teniendo incluso la posibilidad de sumar tres más en la última jornada, en la que el equipo herculino se desplaza a Arzúa para jugar ante el colista de la clasificación. Por su parte, el rendi-

miento en A Grela no fue el de otros cursos, más bien todo lo contrario, pues tan solo fueron 19 unidades sumadas en 17 encuentros, siendo el tercer peor equipo del curso como local, tan solo superando a Paiosaco y Arzúa. Fue una pena, porque el equipo se mantuvo en la pelea por la fase de ascenso hasta las últimas jornadas. Llegar a la clasificación hubiese sido histórico, pero el rendimiento jugando en casa mermó las posibilidades. Además, al Silva también se le hizo un poquito larga la liga, algo normal cuando hablamos de uno de los clubes más modestos de Tercera, el cual rinde curso tras curso por encima de lo esperado inicialmente.

En los próximos días comenzará ya la planificación de la próxima campaña, veremos por dónde pasa el nuevo proyecto, pues viendo cómo fueron las cosas este curso, tal vez la apuesta sea por dar un saltito más e intentar ascender a una categoría como la Segunda Federación.



**BOBS**  
**Hamburguesas**  
**Bocatas calientes**  
**CARBALLO - Tel. 606 58 54 08**





**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



# LOS GUERREROS ARLEQUINADOS YA SON DE PRIMERA GALICIA

El Torre consiguió el ascenso con cuatro jornadas por disputarse, tras una segunda vuelta para la historia.

Este Torre SD no dejó títere con cabeza en la segunda vuelta del campeonato, no dando opción, logrando el ascenso a Primera Galicia con máxima autoridad, con cuatro jornadas por jugarse y sellando el objetivo en el primero de los intentos, a lo grande, como lo hacen los equipos llamados a hacer historia. El conjunto de Jordi Uriach ya brilló en la primera mitad de la temporada, pero una mala racha justo antes del parón por la navidad parecía que quería complicarles las cosas. Nada podía haber más alejado de la realidad, pues en la segunda vuelta del campeonato no conocieron la derrota hasta llegar al ascenso matemático. Fueron once victorias y dos empates, logrando el ascenso en la trigésima jornada, en el campo de Os Ríos, donde los guerreros arlequinados se impusieron al Suevos por 2-4. Cristian Salinas y Álex Pérez por partida doble encaminaron el choque en 35 minutos de equipo de categoría superior. Los locales llegaron a ponerse 2-3 en el minuto 70, pero

el ciclón Pérez volvió a aparecer un minuto después para poner el 2-4 y sellar el choque de manera definitiva. Es un jugador de unas cuantas divisiones por encima de la Segunda Galicia. Sus datos son demoledores, pues ya se aupó a lo alto de la tabla de goleadores y eso que solo jugó 22 partidos de los 31 que se llevan disputado hasta el momento.

El Torre SD vuelve a escribir otra página dorada dentro de su amplia historia, pues no podemos olvidar que la entidad arlequinada es una de las más antiguas del fútbol gallego, estando ya cerca de celebrar su centenario, el cual llegará en el año 2029. Ahora toca el reto de la Primera y este club llega preparado para afrontar la nueva liga con las máximas garantías. El nuevo objetivo pasará a ser la permanencia, aunque conociendo a Jordi Uriach y a Antonio Dubra, a ver quién se atreve a asegurarlo de manera rotunda. Ahora lo que les toca a ambos es saborear lo logrado y disfrutarlo al máximo.



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

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



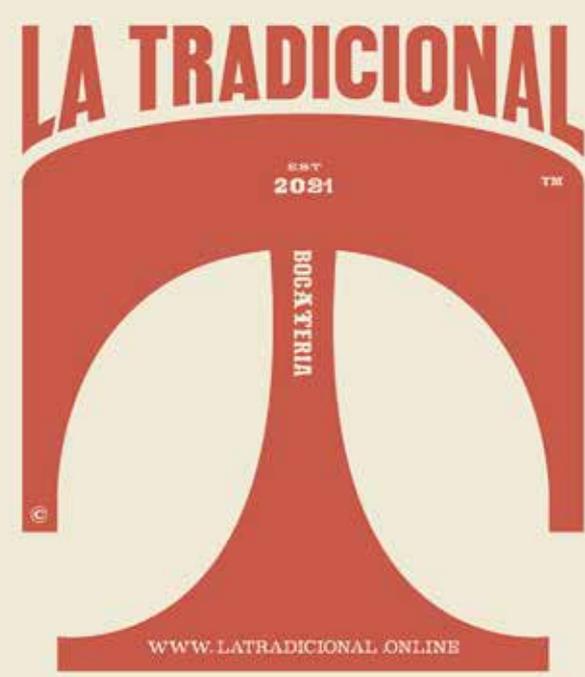
## ESCOLA HC YA DEPENDE DE SÍ MISMO TRAS GANAR AL CH ALBOR

Un gol de Adrián Núñez en el último cuarto dejó los puntos en casa en un duelo fundamental.

**E**scola HC pasa por el mejor momento de la temporada, justo en el momento más decisivo, cuando las espadas están en todo lo alto para lograr la clasificación para el play off de ascenso a División de Honor "B". Los de Pablo Brañas se impusieron a un Albor que peleaba por el liderato, demostrando que están capacitados para pelear ante cualquier rival del campeonato. Un gol de Adrián Núñez en el último cuarto fue definitivo para el devenir del encuentro. Los puntos se quedaron de esta manera en casa y Escola ya depende de sí mismo para jugar la fase de ascenso. No tendrán los nuestros un calendario sencillo, pues en el próximo encuentro visitarán Mariñamansa para medirse al líder CSA Ourense, mientras que en la última cita recibirán al AC Ourensticks, tercero en la clasificación. Al equipo herculino le queda un encuentro pendiente, aplazado en su momento ante el Atlántico HC, colista de la clasificación con un solo punto en su casillero. Las próximas dos semanas serán decisivas para el devenir del curso. Las esperanzas de estar en la fase son totales en una plantilla de Escola que brilla cada vez más.

### EL ATHLETIC CORUÑA TAMBIÉN ESTÁ VIVO

Dependen de una carambola, pero tienen un calendario muy asequible, ya que se medirán en las dos últimas jornadas a Atlántico y Gimnástico Cu-deiro, los dos equipos más débiles del campeonato y además con bastante diferencia. Hablamos de un Athletic Coruña que agotará los últimos cartuchos en busca de estar en el soñado play off. A los herculinos también les falta un encuentro pendiente, aplazado en su momento ante el mencionado Atlántico. Es decir, sumar los 9 puntos no es ni mucho menos una utopía, lo que obligaría a Escola HC al menos a puntuar en las dos citas restantes, además de vencer el encuentro aplazado, también ante el Atlántico. Lo que es ya casi una evidencia es que la cuarta plaza de play off estará entre los dos equipos herculinos, pues las opciones del Cidade de Ourense son muy remotas, aunque matemáticamente todavía existen. Las próximas semanas dictarán sentencia y a partir de ahí llegará un play off en el que a buen seguro reinará la tónica de la igualdad.



DELIVERY



TAKE AWAY

PIDE LO DE SIEMPRE EN LA NUEVA WEB

WWW.LATRADICIONAL.ONLINE



# TERCER PLAY OFF CONSECUTIVO PARA EL ATTICA 21 HOTELS

Los oaristas aguantaron la presión y certificaron su presencia en la fase de ascenso, tras seis triunfos seguidos.

La tercera presencia del Attica 21 Hotels OAR Coruña en la fase de ascenso a la División de Honor Plata ya es una realidad. Y lo es en un curso complicadísimo, en el que fueron necesarios 50 puntos para llegar al objetivo y terminar en segunda posición, a un solo punto de Landbit Lanzarote y con tan solo otro de ventaja sobre el Teucro. Los herculinos perdieron tan solo diez unidades en todo el campeonato, siendo capaces de resistir a un asedio absoluto de los pontevedreses. De hecho, los teucristas entraron a la segunda vuelta a dos puntos de los nuestros y tan solo se dejaron un empate en la visita al líder Lanzarote y el duelo directo en A Coruña. Ese duelo directo fue clave para el devenir del curso a seis jornadas para el final. El OAR respondió a la presión a lo grande, dejándose solo cuatro puntos en la segunda mitad del curso, dos en la visita a Lanzarote y otros dos tras caer de manera más que sorprendente ante el Luceros, filial del Frigoríficos do Morrazo de Asobal.

El momento más complicado de la temporada para los de Marcos Rodríguez llegó precisamente tras el duelo de O Morrazo, ya que esa jornada perdieron la segunda posición. La recuperaron de inmediato, tras imponerse a un Teucro que parecía imbatible, superándolo de nuevo por un punto en la tabla. Desde entonces, ambos equipos lo ganaron todo hasta llegar a la última cita, en la que los coruñeses tampoco fallaron en una complicada jornada en casa del Granitos Ibéricos Carballal, conjunto que había ganado en San Francisco Javier en la primera vuelta. De nada le sirvió al Teucro ganar en Carballo. De esta manera, el Attica 21 Hotels OAR Coruña ya prepara una fase de ascenso para la que ya se conoce el calendario. Se jugará en Sevilla del 17 al 19 de mayo y los rivales serán Proin Triana, Cantera Sur de Almería y Horizonte Atlántica. El mejor del grupo al término de las tres jornadas dará el salto a División de Honor Plata.

# a fonte

lavanderías autoservizo

“Tu lavandería de confianza”



## FORZA DEPOR!

634 533 560

Javier López López, 15 Bajo 3 - 15009 A Coruña



# DEREK ORTIZ: "PODER ACUDIR A LA SELECCIÓN ES ALGO QUE JAMÁS SE ME PASARA POR LA CABEZA"

El jugador del Línea 21 concedió una entrevista a la redacción de Coruña Sport, tras llegar de Sierra Nevada.

**C**uando hablamos de Derek Ortiz, lo estamos haciendo de una de las máximas promesas del balonmano nacional, un jugador diferente, con un talento innato y que se forma con máxima entrega en el Línea 21 de A Coruña. El herculino ya sabe lo que es acudir a la Selección Española en categorías inferiores, algo que le hizo una ilusión especial, ya que, como aseguró a la redacción de Coruña Sport: "poder acudir a una Selección Nacional es algo que jamás se me pasó ni por la cabeza, algo que casi ni me creía cuando llegó la convocatoria".

- Derek, comenzabas en el mundo del balonmano en ese Colegio Liceo La Paz que tanta gente lleva sacado adelante en el mundo del deporte, en tu caso con grandes técnicos como Óscar y Miguel, luego pasabas al Línea 21 al comienzo de esta campaña, y también este curso llegaba la convocatoria con la Selección Nacional. Cuéntanos un poquito, ¿cómo

se fueron desarrollando los acontecimientos?

- "Todo comenzó hace 3 o 4 años, tampoco más. Comencé a jugar a balonmano en el cole, en el Liceo La Paz. Yo me lo tomaba como un hobby. Subimos de categoría por edad, pasamos después a infantiles y ya empecé a coger el verdadero gustillo por jugar a balonmano. Soy un niño bastante alto, tengo unas condiciones físicas bastante óptimas para este deporte y le fui cogiendo el gustillo. La pasada temporada decidí lanzarme y fiché por el Línea 21, un club que me ha dado todo para seguir mejorando. Creo que he mejorado mucho en una sola temporada. He logrado cosas que en el pasado me parecían muy difíciles y a día de hoy estamos en Liga Oro, compitiendo ya para la final four, intentando colarnos en el Campeonato de España de clubes, en este caso al sector nacional. La verdad es que estoy muy contento en el club y espero estar mucho tiempo aquí".



**La tienda de Rosy**  
MODA Y COMPLEMENTOS

Si traes esta revista 10% de descuento

☎ 693 432 804  
 📍 Latienda Derosy  
 📷 @latiendaderosy14  
 📍 C/ Medico Duran N°14 (A Coruña)

**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)



**TRES CAFÉS**

📍 tres cafés temple  
 📷 @trescafescafeteria  
 ☎ 617 223 053

📍 R/ Parroco Manuel Cobas N°2 bajo, Cambre 15679 A coruña



☎ 608 984 609    📷 [laintrusabar](#)

📍 Calle torreiro, N° 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





- **Hablamos de un Colegio Liceo que comenzaba con el balonmano en el año 1994, ya con Óscar y con Miguel, que fueron los que llevaron el balonmano al Liceo, con lo que imaginemos lo que han conseguido, háblanos un poquito de ellos también.**

“Óscar y Miguel son los entrenadores que desde el primer momento me inculcaron muchos conocimientos. Yo al principio no me enteraba ni de las posiciones. Empecé ahí, jugamos los partidos, al principio en las categorías inferiores es balonmano 5, después llega el salto de balonmano 5 a balonmano 7, que es bastante grande, ya que cambian las normativas y otras cosas, y ellos fueron los que me ayudaron mucho a afrontar también ese cambio y a formarme como deportista antes de llegar al Línea 21. Son unos entrenadores maravillosos”.

- **También comenzabas a acudir a convocatorias de la Selección Gallega y este curso ya la alegría era máxima pudiendo estar en concentraciones con la Española, ¿cómo has vivido estas experiencias?**

- La primera vez que me llamaron a una convocatoria de la Selección Gallega me llamaron con los niños de una generación más y ahí no me cogieron. Pero yo no me rendí, seguí intentando mejorar lo máximo posible y cuando llegó la convocatoria de mi generación sí que pude entrar en esa ocasión. Yo estuve muy ilusionado, era una experiencia nueva para mí, yo tampoco llevaba mucho tiempo compitiendo en grandes competiciones y me pareció una grandísima experiencia comenzar con la Selección Gallega. Me siguieron llamando, conocí a un montón de gente nueva, de otros clubes de Galicia, hice muy buenos amigos, y aún por encima logré entrar en la lista de 16 para el CESA, que es el Campeonato de España de Selecciones Autonómica, pues logré competir ese campeonato. Desgraciadamente quedamos cuartos, pues perdimos contra Valencia de un solo gol. Fue una experiencia muy bonita y ojalá se pueda volver a dar en el futuro. Mucha gente me felicitó tras ese campeonato, la verdad es que estuve muy a gusto en él, tuve buenos días y creo que jugué muy bien. Unos meses después de eso fue cuando llegó la convocatoria de la Selección Española”.

- **¿Te lo esperabas?**

- “No se me había pasado nunca ni por la cabeza. No me lo esperaba para nada. Yo la verdad es que estaba muy contento por notar que iba evolucionando y por como estaban saliendo las cosas, pero para una Selección Española es que nunca en la vida lo pensé. Me ilusioné muchísimo, recibí muchas felicitaciones. Estoy muy feliz, porque en muy poco tiempo he dado pasos que me parecían muy lejanos”.



- **Estuvistéis concentrados en la provincia de Granada, ¿no es así?**

- “Nos avisaron un mes antes de que íbamos a ir convocados y cuando llegó la convocatoria estuvimos en el CAR de Sierra Nevada, en la provincia de Granada. Fue una experiencia de una semana increíble. El CAR está a 2320 metros de altitud y el nivel de oxígeno a esa altura no es el mismo que a nivel del mar, lo que también nos exigió y nos valió para seguir aprendiendo”.

- **Si hablamos de ídolos, ¿quién es tu ídolo en esto del balonmano?**

- “Yo cuando era pequeño no veía mucho balonmano, yo era más de ver fútbol, entonces, como el de muchos niños de mi edad, mi ídolo siempre fue Cristiano Ronaldo”.

- **Ya para finalizar, un sueño por cumplir en el mundo del deporte.**

“Llegar a la élite en este deporte sería cumplir un sueño muy grande para mí. Pero, hablando más a corto plazo, un sueño importante sería llegar al Sector Nacional con mi maravilloso club, el Línea 21 de A Coruña. También sería extraordinario intentar ganar un Campeonato de España con la Selección Gallega. Sería algo mágico ganarlo con los compañeros de la Selección. Ojalá pueda darse en un futuro”



**Pensión Casa Manolo**

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



**San Nicolás, 38**  
**15001 A Coruña**

☎ 981 923 308  
☎ 673 748 999

antoxos.seigar@gmail.com



**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



# EL LEYMA YA PODRÍA SER DE ACB CUANDO SALGA ESTA EDICIÓN IMPRESA

Los coruñeses se jugaban el ascenso el viernes y la edición de Coruña Sport se cerró el jueves por la noche.

Cuando los lectores de Coruña Sport estén leyendo estas líneas, el Leyma Basquet Coruña ya podría ser equipo de la Liga ACB. Y es que las respectivas ediciones que coinciden con encuentros del Deportivo se cierran en la noche del jueves, para poder estar así en los aledaños de Riazor el fin de semana. El Basquet Coruña se jugaba el ascenso el viernes en Melilla y además lo hacía con todo a favor, ante un rival que no se jugaba nada en el encuentro, tras una temporada nefasta. Los melillenses todavía podían permanecer en Oro, pero dependían total y absolutamente de terceros, en una situación pocas veces vista en otras ocasiones. El caso se dio de la manera que les explicamos a continuación. Melilla y Tau Castelló llegaron empatados a diez victorias en su pelea particular por evitar el tercer lugar por la cola, favoreciendo el basketaverage particular a los melillenses. Pero en la última cita, Tau jugaba ante un Estela Cantabria que contaba con once triunfos y estaba

salvado. Y aquí viene el quid de la cuestión. Si ganó Castelló llegó a las once victorias y si Melilla ganó también, pero se produciría un triple empate con Estela y el gran perjudicado sería el conjunto melillense. Por lo tanto, Melilla no se jugó nada ante Leyma, su permanencia solo se dio, independientemente de si suma o no, si Estela le ganó a Castelló. Pero si las cosas no hubiesen salido bien a los nuestros en el duelo del viernes, el Leyma aún podía ser equipo ACB de igual manera. Para ello necesitaba un pinchazo de Burgos en Alicante, lo que no parece descabellado que pudiese haber ocurrido, o que Lleida se impusiese a Menorca, pues de esa manera, en caso de haber perdido Basquet Coruña y ganado Burgos, habría un triple empate en lo alto de la tabla que beneficiaría a los nuestros. En definitiva, muy mal se tendría que haber dado todo como para que Coruña no sea ciudad ACB en el momento que estén leyendo esta edición de nuestra revista.

**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)

**FARIÑA**

**ESCAYOLAS Y PLADUR**

**ESCAYOLA:** Techos, molduras, cornisas, arcos  
**PLADUR:** Armarios, estanterías, paredes  
**AISLAMIENTOS:** Térmicos y acústicos

Pascual Veiga, 44 bajo · A CORUÑA  
Telf.: 649 845 873  
antonioical1971@gmail.com



WWW.JLPUBLICACIONES.COM

# EL CCB BECANI SE CONSAGRÓ EN EL INICIO DE LA COPA GALICIA

Xiana Camiña se impuso en la primera cita de la Copa Galicia do Porvir, dejando claro que está de vuelta.

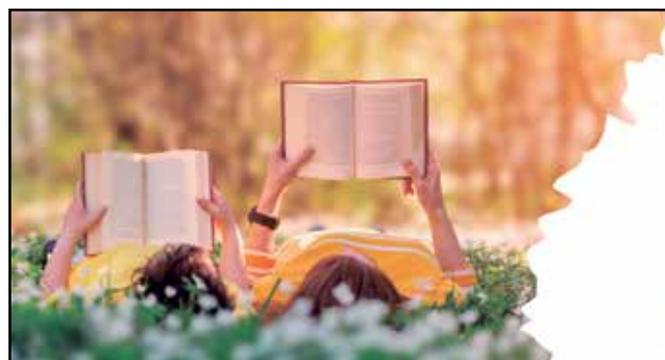
El fin de semana del 27 de abril volvía a la competición el equipo junior femenino del Club Ciclista Betanzos con la celebración de la primera prueba de la Copa Galicia do Porvir, que se disputaba en tierras barbanzanas, concretamente en el concello de Boiro. Y no podía resultar mejor esta vuelta, con victoria de Xiana Camiña, acompañada en el pódium por Nerea Suárez (3ª), y maillot de líder de la Copa do Porvir.

Después de la última prueba de Copa de España disputada en Pontevedra el pasado mes de Marzo, el equipo junior femenino del Club Ciclista Betanzos competía en Boiro en la prueba organizada por el Club Ciclista Barbanza. Hasta allí se desplazaban cuatro de las 5 integrantes del CCB-Becani, Xiana, Lucía, Sara y Nerea, causando baja de última hora Uxía. El objetivo de las brigantinas era buscar la victoria y desde el principio las corredoras del Betanzos movían la carrera con ataques continuos de Lucía, Sara y Nerea, que iban tensando el pelotón. Leía bien la carrera Xiana y antes de la aproximación al último puerto de la etapa se escapaba, dejando descolgadas a sus inmediatas rivales, y llegando con una buena renta de tiempo a la meta en Boiro. Por atrás, Nerea buscaba la segunda posición que se le escapaba al final por una mala trazada que la descolgaba de la corredora que entraba en segunda posición.

Gran resultado para las corredoras del CCB-Becani en la vuelta a la competición, en especial para Xiana Camiña después de una pretemporada complicada en la que una lesión de clavícula, con operación incluida, la tenía dos meses sin subirse a la bici. Muchas eran las dudas de como sería su inicio de temporada, dudas que en Pontevedra empezaban a disiparse y que sin duda en Boiro se fueron del todo con una victoria muy importante para la brava corredora de Redondela.



**Bar Pepecho**  
TAPAS Y RACIONES  
☎ 981 622 887  
AVDA. DEL PUERTO, 35 - 15160 - SADA (A CORUÑA)



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



Teresa Herrera, 3



# EL LICEO YA VUELVE A DAR MIEDO Y SUEÑA CON EL TÍTULO

Los de Juan Copa llegan al play off en su mejor momento, tras una segunda vuelta casi inmaculada.

El cuento ha cambiado sobre manera en el Hockey Club Liceo en la segunda mitad del campeonato. Los verdiblanco carecieron de fortuna en el tramo final de la primera parte de la competición y aún por encima se dio una gran carambola para que quedasen fuera de la Copa del Rey, algo que solo sucedió un par de veces más a lo largo de la historia. Lejos de alarmarse, en la entidad continuaron trabajando e intentando sacar la mejor versión de una plantilla golpeada por las lesiones desde la misma pretemporada. Para dar profundidad al engranaje, se incorporó Guido Pellizzari, quien debutó en la segunda vuelta del curso, aunque ya estuvo en A Coruña desde un par de meses antes entrenando con el equipo y por tanto, dando calidad a los entrenamientos dirigidos por Juan Copa.

El Liceo de la segunda vuelta dio con la tecla y tan solo cedió un partido, en la visita a Reus, cosechando nueve triunfos y cuatro empates, lo que le permitió escalar hasta la tercera posición, plaza en la que terminó la liga regular. En la última jornada, jugada en Riazor ante el Noia, los verdiblanco

ya no podían subir ni bajar posiciones, con lo que ya esperaban al play off, lo que no impidió que diesen un gran espectáculo sobre el parqué, volteando un 1-3 ante el segundo clasificado, aunque finalmente los de Sant Sadurn nivelaron la contienda, siendo el resultado final de 4-4.

Las buenas noticias continuaron en estas últimas semanas, pues el joven Bruno Saavedra, fichado este mismo curso por el conjunto liceista, se recuperó de una complicada lesión que lo tuvo apartado de las canchas casi desde el comienzo de la temporada. El de Santiago de Compostela regresó además a lo grande, pues salió a la cancha cuando el equipo estaba contra las cuerdas ante el Voltregá y anotó dos dianas, que pasaron el electrónico del 2-3 al 4-3, eso sí, los catalanes volvieron a nivelar el duelo a falta de 25 segundos y finalmente hubo reparto de puntos, algo similar a lo que aconteció ante el Noia. En definitiva, el Liceo llega al play off en un grandísimo momento y además evitó al FC Barcelona hasta una hipotética final. Este club nunca defrauda y que a nadie le extrañe que vuelva a liar la mundial.

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

*No te pierdas la gala más esperada del año!*



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





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

**MAMPAPLUS**

# REFORMAS DE BAÑO INTEGRALES

**PIDE PRESUPUESTO**



**MAMPARAS**



**TENDEDEROS**



**REFORMAS BAÑO**

**ENCUENTRANOS EN:**

**A CORUÑA**  
AV. FINISTERRE, 164  
677 418 118

**O BURGO**  
AV. RUTIS, 1  
616 963 142

**MONTE ALTO**  
C/ PARQUE, 1  
695 001 663



# SENRA NO DA OPCIÓN Y YA ACARICIA EL OCTAVO

Ganó las tres pruebas disputadas hasta el momento y este fin de semana llega el Rallye Mariña Lucense.

**P**asan los años pero la vida sigue igual. Esa es la realidad absoluta en el Campeonato de Galicia de Rallyes, donde Víctor Senra va directo a por el octavo título consecutivo. Por el momento van tres pruebas y el de Dumbría impuso su ley en las tres. La última de ellas fue un Rallye Berberecho de Noia en el que no dio ni la más mínima opción. Una vez más hubo tres WRC en la cita, lo que quiso decir que Senra sumó el máximo de puntos en liza, ya que gracias a eso no tuvo que pasar por el porcentaje de penalización del 2%, norma instaurada para los WRC este año en el Campeonato de Galicia.

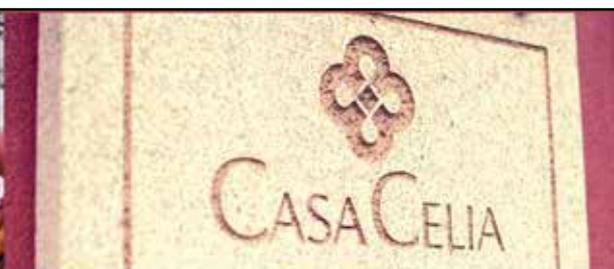
En Noia pudimos ver de nuevo competir al gran Manolo Senra, padre de Víctor y en su momento cinco veces campeón del Campeonato de Galicia. El que tuvo, retuvo, y verlo conducir es un auténtico privilegio todavía a día de hoy. Es un gran campeón y lo demostrará hasta la eternidad.

Mirando al podio, Alberto Meira volvió a demostrar que está soberbio y se subió al segundo lugar del cajón. El del AMF Motorsport lidera la clasificación

del Supercampeonato R5 Recalvi.

También Dani Bardomás está dejándose ver este curso y volvió a subir al podio en tierras noiesas, en este caso al tercer lugar. Y eso que no tuvo la suerte del todo de lado, pues no se puede obviar que sufrió un pinchazo en su Volkswagen Polo R5. Se quedó a las puertas de poder entrar entre los elegidos Iago Caamaño, cuarto, mientras que el quinto puesto fue para Alberto Nimo.

Mirando a la clasificación general, Víctor Senra suma ya 120 puntos, sacando ya veintiseis a Alberto Meira y cuarenta y seis a Dani Bardomás. Eso sí, como siempre recordamos, son descartables tres pruebas al final de la campaña, con lo que todavía hay mucha tela que cortar, sobre todo de cara al Supercampeonato R5 Recalvi, pues el Campeonato de Galicia parece que pronto tendrá dueño una vez más. La siguiente cita será a en la provincia de Lugo, este mismo fin de semana, con la disputa del Rallye Mariña Lucense. El 1 y 2 de junio será el turno del Rallye de Pontevedra.



**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 baixo - 15174 - Vilaboa - Culleredo - A Coruña



# IVÁN ARES VOLVIÓ A SUFRIR EN EL RALLY ISLAS CANARIAS

Los problemas en cuanto a reglajes volvieron a ser decisivos para que no pudiese pelear por el podio.

No está siendo el inicio de curso soñado para Iván Ares, pues en el Rally Islas Canarias volvió a sufrir con el Hyundai desde muy pronto, y eso que la jornada del viernes la terminó cerca del cajón, a solo 8 segundos, siempre refiriéndonos a la clasificación del Supercampeonato, pues esta prueba también era puntuable para el ERC y para el Campeonato Canario, con lo que el cartel fue de auténtico espectáculo. Fue el sábado cuando los problemas comenzaron a ser más evidentes para el de Carral, no dando con el set-up más óptimo, lo que provocó que el cajón se fuese alejando cada vez más. Finalmente, décima plaza y a pensar ya en la siguiente cita, la cual será en Galicia con la disputa del Rally de Ourense, los próximos 14 y 15 de junio. “Ha sido uno de los rallyes más complicados de mi vida. No fuimos capaces de encontrar la forma de ir cómodos y en todos los tramos, especialmente el sábado, tuve que pelearme con el coche para llegar a cada meta. Ha sido muy duro y muy desesperante, pero también nos sirve de aprendizaje. Ahora vamos a centrarnos en Ourense y a seguir luchando como nosotros sabemos”, apuntaba Ares al término de la prueba.

## CLASIFICACIÓN SUPERCAMPEONATO

Piloto	Puntos
Alejandro Cachón	100
Cohete Suárez	96
Diego Ruiloba	96
Efrén Llanera	46
Sergi Pérez	45
Iván Ares	36
Óscar Palomo	36
Unai de la Dehesa	27
Gus Greensmith	25
Yeray Lemes	25



**PINTURA Y DECORACION**  
**PEDRO BRANDON NEGREIRA**

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

Tel. 606 513 836



**TALLERES DE**

TLF: 619 125 408

**ELECTROMECÁNICA - ALINEADOS**  
**A/C - CAMBIOS AUTOMÁTICOS**



TALLERES



**GUILLIN**  
MECÁNICA GENERAL




T.: 981 907 731 - 620 405 418

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



# NADAR: UN DEPORTE COMPLETO PARA TU SALUD

En este artículo, exploraremos los beneficios que la natación aporta a nuestra salud física y mental:

El agua siempre ha ejercido una atracción en los seres humanos. Nadar no solo es una actividad recreativa, sino también una excelente forma de ejercicio. Sumergirse en el agua nos permite escapar del estrés diario y disfrutar de la sensación de libertad. Además, la natación ofrece una serie de beneficios para nuestra salud física y mental.

## 1. Retrasa el proceso de envejecimiento

Nadar no detiene el envejecimiento, pero puede ayudar a retrasar los problemas asociados con él. Investigaciones han demostrado que la natación puede mantenernos más ágiles y flexibles a medida que envejecemos.

## 2. Aumenta la capacidad motriz

La natación requiere coordinación de extremidades y respiración, lo que mejora la capacidad motriz. Además, ayuda a mantener un equilibrio eficiente y una reacción rápida.

## 3. Mejora la memoria

Los ejercicios de respiración en la natación oxigenan el cerebro, y la coordinación motriz fomenta la creación de nuevos lazos neuronales.

## 4. Quema calorías

Nadar es un ejercicio completo que quema calorías a un ritmo sorprendente. Los músculos trabajan cinco a seis veces más que cuando corres, lo que ayuda a prevenir la obesidad<sup>1</sup>.

**En resumen, nadar es una excelente opción para mantener una buena salud física y mental. Además de los beneficios mencionados, también mejora la circulación sanguínea, reduce el estrés y mejora la calidad del sueño. Así que, ¡sumérgete y disfruta de los beneficios de nadar!**



*Ursula 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



# COMIDAS

*Por encargo*  
minimo 10 personas

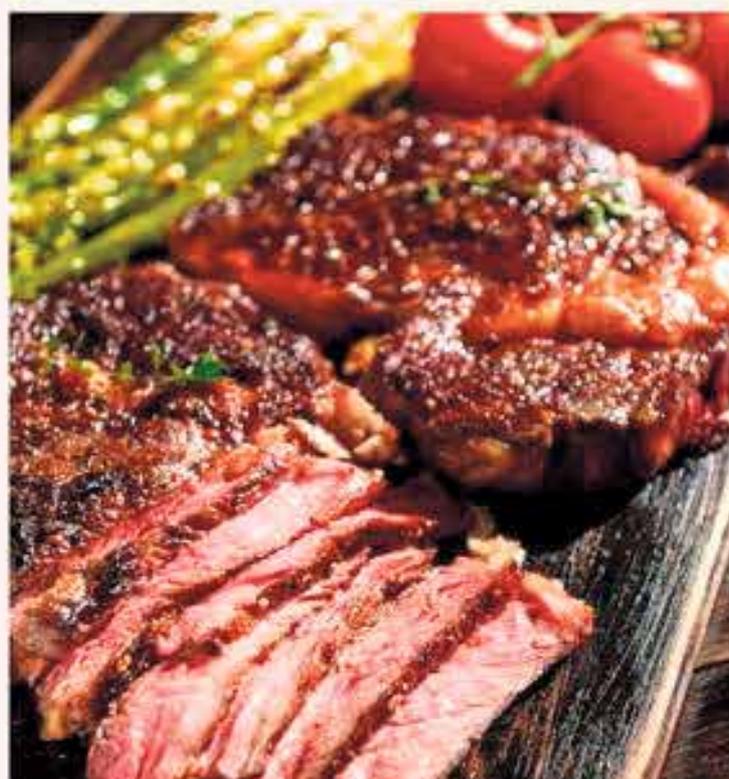
## ENTRANTES

- Tabla de embutidos ibérico
- Croquetas de bacalao
- Croquetas de cecina
- Croquetas brasileñas

- Lacón asado
- Costilla de ternera
- Churrasco
- Paleta de cordero
- Entrecot de ternera
- Picaña
- Navajas
- Almejas
- Zamburiñas
- Bacalao



Calle Francisco Catoira 38izq  
tel : 678 673 785



# DONAIRE

Vehículos nuevos, seminuevos y de ocasión.

**Más de 150 vehículos en stock**

**Financiación a su medida**

**Vehículos desde 1000 €**

**Compramos su coche – Máxima tasación**

**Garantía hasta 24 meses**



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

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

T.: 639 724 051

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