

CORUNA SPORT Nº 71 · El periódico del partido · Octubre 2024 · EJEMPLAR GRATUITO

CORUNA SPORT

EDICIÓN

TIME

EL PERIÓDICO DEL PARTIDO



RC DEPORTIVO / CD ELDENSE



19/10/2024 · 16:15 H.



TOCA OTRA REMONTADA



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



TECNOLOGÍA & VANGUARDIA

AUDIAS es mucho más que un centro auditivo

En Audias, entendemos la importancia de un ajuste preciso de los audífonos para cada paciente. Aunque muchos fabricantes recomiendan un ajuste estadístico basado en estudios audiológicos de tonos, solo el 30% de los usuarios encuentra que este método satisface sus necesidades individuales. Fuimos pioneros en la introducción de un método de ajuste desarrollado científicamente en Alemania, aplicable a audífonos de cualquier marca y fabricante. Este método nos permite aproximarnos desde el principio a las necesidades individuales de cada paciente, ofreciendo un ajuste personalizado y efectivo. Hay varios factores que contri-

buyen a que muchos usuarios de audífonos no estén completamente satisfechos con sus dispositivos y algunos de los más comunes serían estos:

Ajuste y comodidad: Los audífonos deben ajustarse bien para ser efectivos y cómodos. Si no se ajustan correctamente, pueden causar molestias o incluso dolor después de un uso prolongado.

Calidad del sonido: La calidad del sonido que proporcionan los audífonos se debe, en la mayoría de los casos a un ajuste incorrecto.

Problemas de ajuste inicial: Los usuarios nuevos siempre necesitarán de un tiempo de adaptación. El cerebro se adaptará y si el

ajuste es correcto, personalizado y profesional, la adaptación estará asegurada. Abordar estos problemas requiere una combinación de educación, ajustes personalizados, soporte continuo y seguimiento profesional.

Audias ha tenido en cuenta todo esto y por eso ha adoptado un **método de ajuste de audífonos** basado en un enfoque científico que busca satisfacer mejor las necesidades individuales de cada paciente. **Esta personalización es crucial para mejorar la satisfacción del usuario y optimizar el rendimiento de los audífonos.** El hecho de que solo un 30% de los usuarios encuentren el ajuste inicial estadístico adecuado resalta la importancia de un ajuste personalizado.



Si no estás contento con tus audífonos, no te resignes. Busca tu Audias más cercano.

Pide cita y resuelve los problemas que te causan tus audífonos



Los pitidos y zumbidos de nuestros audífonos tienen solución. Necesitas un ajuste personalizado.



audias.es

[CONTENIDO]



13
RC DEPORTIVO



26
FÚTBOL



40
POLIDEPORTIVO

EDITORIAL

“Al loro, que no estamos tan mal”

A veces es complicado encontrar explicación a las cosas en un mundo complejo como el del fútbol, aunque también es verdad que en A Coruña hemos hecho méritos suficientes como para que la caída al pozo fuese inevitable. Por suerte, el club se fue poniendo a tono y se reestructuró, pudiendo salir de una pesadilla sin precedentes, como pasar cuatro largos años en una liga semiprofesional como la Primera RFEF o antigua Segunda "B". El retorno al profesionalismo no está siendo sencillo, pero a la vez el Depor mereció una mejor cosecha de puntos hasta el momento, aún a pesar de los errores cometidos en la confección de la plantilla una vez más. Es cierto que falta un delantero goleador o que en el centro del campo también se echa de menos al típico centrocampista organizador, sobre todo en los partidos en Riazor, en los que el equipo tan solo fue capaz de anotar un tanto hasta el momento, viéndose impotente ante defensas muy cerradas o engranajes que le cedan el balón de manera descarada. A su vez, no es menos cierto que este equipo al contragolpe vive mejor, por eso es tan peligroso a domicilio, donde los rivales están más presionados ante su público e intentan llevar más la iniciativa, cometiendo errores de los que los Yeremay, Mella o Lucas suelen sacar mucho rédito.

El Depor lleva fallado goles de todos los colores desde el inicio de la campaña y eso es algo que va más allá de que los delanteros tengan más o menos potencial. Estamos en ese momento en el que otra gente que no juega en punta, como Lucas Pérez o el mismo Mella, están teniéndolas también, pero no encuentran esa dosis de fortuna por el momento. Tampoco es habitual que Barbero lo falle todo y lleve cero goles, por mucho que le esté costando la adaptación. El ariete no tuvo la fortuna de cara tampoco, parece que todo lo que antes tocaba e iba dentro, ahora se escapa al limbo. Como redactaba anteriormente, soy de los que piensa que al Depor le falta un ariete de los que cambian la historia, eso es innegable, pero también opino que a poco que la cosa se entone, este equipo va como mínimo a duplicar los goles en la segunda mitad de la primera vuelta, lo que va a significar escalar muchos puestos en la clasificación.

Nos falta dar con el plan correcto en Riazor, pero me apunto a aquella frase tan célebre pronunciada por Joan Laporta, presidente del FC Barcelona en el año 2008, en plena crisis en la casa culé: Al loro, que no estamos tan mal. Un par de meses después llegó Pep y el resto es historia del fútbol. No sé si Imanol será nuestro Guardiola particular, estilo aparte, pero lo que sí sé es que es el único técnico que fue capaz de hacer algo positivo en nuestro club desde que Fernando Vázquez lograra el salto a Primera en el año 2014. Al César lo que es del César.

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

COLABORADORES

PILY PARDO

DONATO GAMA

RAÚL INFANTE

JORGE URIACH

FERNANDO BLANCO

JORDI URIACH

ANTONIO RUIBAL

REDACCIÓN

ÁLVARO ALDREY

DISEÑO Y MAQUETACIÓN

ANDREE MONTESINOS

PUBLICIDAD

LORENA ARIAS

CRISTINA OTERO

MERY TENREIRO

PAULA PENA

SALVADOR GONZÁLEZ

ADMINISTRACIÓN

EVELIN RUBERTE

FOTOGRAFÍA PORTADA

RC DEPORTIVO

DEPÓSITO LEGAL: C-1553-2018



GRACIAS

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

HEMOS SUPERADO LAS 550.000 IMPRESIONES ENTRE LAS 3 REDES SOCIALES.

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

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

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





Los mejores cuidadores de mayores a domicilio



Cuidadores desde 1h
hasta 24h al día.



Servicios asistenciales
y tareas domésticas.



Más de 20.000 familias
confían en nosotros.



Contáctanos para
más información

📍 722 752 626 📞 881 296 265

Visítanos en Avda. Buenos Aires, 12. A Coruña | www.wayalia.es

BROOKLYN

★ FITBOXING ★



Av. Finisterre, 265E
(Ventorrillo)



C/Payo Gomez, 11
(Plaza de Lugo)



★
1ª SESIÓN +  = 9,95
GUANTES Y VENDAS

Reserva ahora en: brooklynfitboxing.com



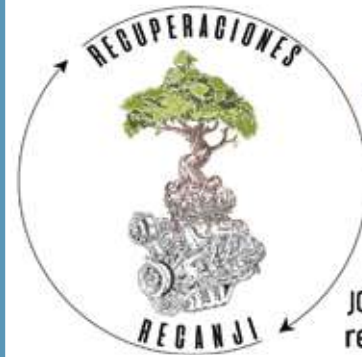


Jamones y Embutidos Ibéricos
Quesos

Productos de
"Cerdo Celta"

Vinos - Conservas
Delicatessen

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



DESGUACE Y RECAMBIOS
COMPRA Y RECOGIDA DE TODO TIPO
DE VEHÍCULOS
TRAMITACIÓN DE BAJAS
CENTRO AUTORIZADO VFU
Código: SC-RP-P-XV-09362

JOSÉ ESPRONCEDA, NAVE 21 - ALVEDRO - CULLEREDO
recanjirecambios@gmail.com 659 791 920



Alcalde Salorio Suárez, 2 Bajo • 15010 La Coruña

ESTADIO ABA

SÁBADO 19 OCT



AMBIGÚ del
SIN QUERER

EL SIN QUERER

un lugar en el que compartir tus buenos
momentos a cualquier hora del día...

981 91 70 08

Rúa Mauro Silva, 2bajo, 15011 A Coruña



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



Elaboración de
galletas y tartas
personalizadas

Síguenos:
DUENDE DULCE 650 916 736

Ctra. de Eirís, 19 - A Coruña



RC DEPORTIVO

Vinoteca
TABERNA XXI
Restaurante

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

981 671 370



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



LA INTRUSA

☎ 608 984 609 📷 *laintrusabar*
 📍 Calle torreiro, Nº 11 bajo derecha
 15003 - A Coruña

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

PELUQUERÍA de caballeros
Alberto

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

ANCA RIAZOR

2024 · 16:15 H.



CD ELDENSE

CAÑÁS
 Panadería - Pastelería

Rúa Belvis de Paleo, n.º 3 CARRAL · 15175 A Coruña
 ☎ 981 672 652

ALBERTO FRAGA RODRIGUEZ
 FISIOTERAPEUTA COLEGIADO 638
 OSTEÓPATA C.O.
 PODÓLOGO COL. 838151231

albertofragar@hotmail.com

C/ Emilio González López, 4 - Bajo dcha.
 Los Rosales 15011 - A Coruña

REEDUCACIÓN POSTURAL GLOBAL
 ACUPUNTURA | GANCHOS
 EJERCICIO TERAPÉUTICO

Cita Previa:
 📞 981 91 64 54

C-15-000685

Instalaciones Iván

Profesional especializado en instalaciones y mantenimientos de sistemas de fontanería y calefacción.

- Montaje de tuberías.
- Sifones.
- Lavabos y fregaderos.
- Sanitarios.
- Cisternas.
- Arquetas.

☎ 666 372 835
 📍 Av. Novo Mesoiro, 8B - 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
 Copas
 Comida Casera

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



ACEROoffice

Equipamiento integral de oficinas



Fabricantes de mamparas divisorias
Equipamiento integral de oficinas y colectividades

📍 Pontido 25B - 15181 Cambre, A Coruña

www.ACEROoffice.com | info@aceroffice.com | T: 981 656 055

Ofrecemos nuestros servicios en A Coruña, Lugo, Ourense y Pontevedra

BOCATÍN

· DESPACHO DEL BUEN COMER ·

ALFREDO VICENTI, 12

881 088 800

MÚSICA EN VIVO EN SESIÓN VERMUT



JORGE URIACH

"Sensaciones sí, resultados no"

El fútbol a veces es sorprendente, hace apenas tres jornadas el Depor goleaba y convencía en su visita a Albacete. Marcar cinco goles a domicilio no es precisamente lo habitual. Luego, dos empates sin goles, primero



en casa ante el Málaga y posteriormente a domicilio ante el Elche, tras una primera parte para olvidar y con la valoración positiva por parte del entrenador de dejar la portería a cero y asegurando que los goles van a llegar. Es que tienen que llegar, los tres puntos son necesarios para ir ganando confianza y poder así afianzarse en zona tranquila. Tan cierto que es en los dos últimos duelos el Depor dejó la portería a cero, como lo es que en cinco de las nueve jornadas se quedó sin anotar. Y es que, como en la mayoría de equipos, se está más pendiente del contrario que de construir un equipo con identidad propia y "que se preocupen los otros". Se cae en la trampa de las estadísticas en el fútbol, argumentando cosas como que tal delantero hizo tres regates y dos buenos pases, o que un defensor hizo cuatro despejes y cinco pases en profundidad. ¿Es esa la valoración de un jugador en 90 minutos? Esta liga es tan igualada que ganar dos partidos seguidos es una proeza y nos conformamos con cuatro puntos de seis, yo lo firmo.

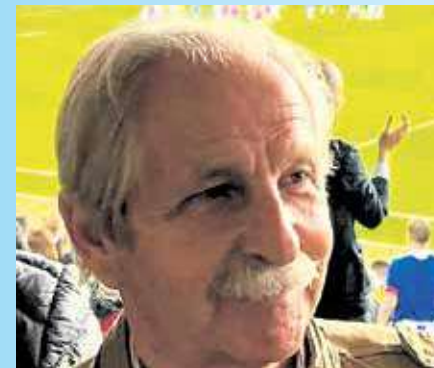
La alineación de los jóvenes va siendo una realidad, a veces las circunstancias obligan a ello y es cuando surgen realidades tan agradables como las de Mella y Yeremay, a los que ya se les echa de menos cuando no están presentes en el equipo. Ahora aparece Obrador con un buen rendimiento y un excelente Dani Barcia. La incursión de este último mencionado le da una solidez defensiva muy importante al equipo y el canterano es a la vez eficaz y seguro en el pase. Y lo más importante es que lo teníamos en casa. Quedan otros jugadores en el banquillo que deben tener su oportunidad, como por ejemplo Patiño. Tiempo hay, la liga es muy larga y seguro que el idioma ya lo domina y entre todos ya le han ayudado a encontrar piso.

Esta semana recibimos al Eldense de Dani Ponz, antiguo conocido, ya que recientemente había estado como entrenador en el Unionistas de Salamanca. También estará Mackay bajos palos, quien debe ser recibido con todo el respeto y gratitud que se merece. Pasado el choque de este sábado, la cuesta se empina, el calendario se complica, tenemos que visitar al Levante, para posteriormente recibir al líder, al Racing de Santander. Paso a paso. O así me lo parece...

FERNANDO BLANCO

"La falta de gol es absoluta"

No está siendo el comienzo de temporada soñado para el RC Deportivo, la realidad dice que se esperaba mucho más de este equipo. Me fastidia volver a insistir en lo mismo y ser tan pesado, pero es que la falta de gol es



alarmante, como preveíamos desde que se cerró el mercado de fichajes el día 30 de agosto. El equipo no está jugando nada mal, como ha demostrado incluso en el último encuentro disputado fuera de casa ante el Elche, pero falla lo que falla. Vemos que las que tuvo Barbero no acertó, otra de Mella clara que no acabó en gol, Lucas también tuvo otra y nada... De cara a la portería están negados. Para ganar, no te vale solo con mantener la portería a cero, es evidente que si no marcas sumas muy a cuentagotas. Son tan solo ocho goles a favor en nueve partidos y todo ello gracias a meterle cinco al Albacete. Los datos son todavía más alarmantes en Riazor, pues ya no es que se escapen puntos, es que tan solo metió el Depor un gol en lo que va de liga, el anotado por Yeremay ante el Racing de Ferrol. Es un bagaje muy pobre y lo que estamos viendo es que el equipo sigue sin delantero centro. No te vale de nada tener dos bandas internacionales, como Mella y Yeremay, que viene de debutar con la sub 21, si arriba no tienes quien te las enchufe. Por todo ello está el equipo como está y rozando la zona de descenso. Y lo peor, encontrar soluciones no es nada fácil, ya empiezo a pensar incluso que fue un error el haber cedido a Alcaina al Murcia, aunque lo que se necesita es gol de verdad, gastar el dinero en ese jugador que sobre el papel te va a dar 14 o 15 goles en la temporada desde la punta de lanza. Insisto, el equipo está desarrollando un buen juego, por lo que la solución real es complicada de encontrar hasta el mercado de invierno. Ahora no se pueden hacer fichajes y lo que decimos siempre es una realidad, el gol hay que pagarlo y una vez más no se apostó por invertir ahí lo necesario como para no pasar apuros en esa faceta. Estamos viendo que jugadores como Barbero o Bouldini en Segunda tienen muchos problemas. Ninguno de los dos se ha estrenado todavía y vamos en la jornada 9, es cierto que Bouldini jugó menos, pero también tuvo las suyas para haberlo hecho. No han metido ni un solo gol, el máximo goleador es Yeremay. Barbero viene de hacer once en Primera RFEF, pero es que esa categoría no tiene nada que ver con Segunda. Se fueron puliendo cosas, la portería, la defensa, en el centro del campo sigue faltando algo, aunque creo que se dará con la fórmula, sin embargo en la delantera ni se dio con la tecla, ni creo que se vaya a dar con ella con la asiduidad que este equipo necesita. Toca fichar en enero de manera segura.



CERRAMOS POR DESCANSO
LOS DOMINGOS TARDE Y LUNES TODO EL DÍA

f aria.mesonpulpeira

A Ría



Mesón - Pulpeira

📞 981 663 142

Paseo dos Templarios, 5 - O Temple - Cambre



RAÚL INFANTE

"Urge reaccionar en la tabla"

La temporada 2024/2025 va avanzando, pero la realidad dice que las cosas en el Depor continúan de manera similar al comienzo de campaña, es decir, con el equipo en el fondo de la tabla y coqueteando cada semana con los puestos de descenso a Primera Federación.



Venimos de un nuevo encuentro a domicilio, en el que el primer tiempo volvió a ser para olvidar. Volvió a dar esa sensación de que nuestros jugadores estaban esperando a que nos hiciesen un gol para reaccionar. El técnico continuó a lo suyo, haciendo cambios por el reloj y sin darse cuenta de que había un par de jugadores sobre el césped que no estaban precisamente en su mejor día. Imanol no se dio por enterado y aún hubo que esperar a que avanzase el segundo tiempo para que tomase decisiones, parece que no veía la situación del equipo. No se puede ser tan conformista o querer contentar a todo el mundo.

Por otra parte, cuando una entidad acude al mercado, siempre lo hace para mejorar lo que tiene, pero en el Depor van unos años en el que se ficha a ciegas, y lo que es más increíble, sin consenso entre dirección deportiva y dirección técnica. Como ejemplo claro, casos como el de Charly Patiño, inédito hasta el momento, salvo los minutos de la basura en Albacete, cuando todo el pescado estaba vendido.

Estamos cerca de sobrepasar el primer cuarto de la liga y en A Coruña no sabemos como juegan esas supuestas estrellas, las cuales llegaban para superar lo que teníamos en casa. Que se lo hagan mirar, pues, sin duda, Escotet debe poner freno a todo esto a la mayor brevedad posible. ¿Alguien puede imaginar una cuarta ventana de fichajes liderada por Fernando Soriano tras tres desastres consecutivos? Menuda suerte tiene el mañico, ya que sin mover un dedo se encontró el mejor momento de la fábrica de Abegondo desde su inauguración, y eso está permitiendo disimular su absoluto fracaso. No es el único problema, pero no tener gol se paga caro y aquí en el Depor eso se lo tomaron a cachondeo durante todo el verano. Ya no solo en el primer equipo, pues solo tenemos que mirar también al Fabril o al femenino. Ver a equipos como el juvenil de Manuel Pablo, al que no le hacen faltan porterías de 200 metros para materializar las ocasiones, comienza a ser un privilegio en este RC Deportivo de La Coruña. Urge reaccionar.

JORDI URIACH JR.

"Sensaciones"

El Dépor de Idiakez sigue sin despegar como se esperaba en su retorno al fútbol profesional, y jornada tras jornada parece que el patrón se repite. La adaptación está siendo más complicada de lo previsto, con el equipo coruñés instalado en los puestos bajos de la clasificación.



En el último partido contra el Elche, el Deportivo volvió a generar más ocasiones claras que su rival, pero una vez más las buenas sensaciones no se tradujeron en puntos. Esta palabra, "sensaciones", se ha convertido en la más repetida en las últimas semanas. Y aunque en este momento pueden servir de "ibuprofeno", lo que realmente necesita el equipo es sumar puntos para salir de la zona baja, ganar tranquilidad y poder competir por los objetivos que se trazaron al inicio de la temporada, considerando el nivel de la plantilla.

El problema de la falta de gol es evidente, y sin goles no hay paraíso. Aunque se generan oportunidades, la falta de efectividad frente a la portería está pesando demasiado. En cuanto a la creación de juego, dos nombres destacan por encima del resto: Yeremay y Mella, ambos canteranos que no solo están marcando la diferencia en el equipo, sino también en la categoría. Gran parte de las posibilidades del Dépor pasan por estos jóvenes talentos formados en la cantera blanqui azul.

Otro joven que está brillando en las últimas jornadas es Dani Barcia, quien se ha consolidado en el equipo con una notable seguridad. El canterano está respondiendo con firmeza a la confianza depositada en él, mostrando un gran criterio en la salida del balón y una presencia decisiva en defensa.

En cambio, los fichajes no están rindiendo al nivel esperado. Soriano, que regresó tras un curso cedido en el Eibar, no termina de convencer, Bouldini no encuentra su sitio y Patiño sigue sin tener oportunidades. Cabe destacar que los tres han firmado contratos por cuatro temporadas con el club, con lo que ello significa, sobre todo en una liga en la que el control económico es absoluto por parte de la Liga de Fútbol Profesional.

Ahora, ante el Eldense, el Dépor afronta otro encuentro crucial, donde no solo es urgente sumar puntos, sino también hacer de Riazor un fortín, un estadio complicado para los visitantes de una vez por todas. Hasta ahora no se consiguió, pues ya ganaron en A Coruña equipos como el Real Oviedo o el Burgos CF, además de llevarse un empate el Málaga CF. Van solo nueve jornadas, pero dejar de coquetear con zona de descenso sería un alivio en este curso de regreso al fútbol profesional.



KIUSAO
KUNG FU

ESCUELAS
WING CHUN &
ARTES MARCIALES

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

Fisioterapeuta

Técnico Deportivo

Cinturón Negro 5º DAN

Maestro de Entrenadores FELODA

20 años de experiencia en Artes Marciales

Instructor profesional de Wing Chun de adultos e infantil

Fundador de las Escuelas de Wing Chun Kiusao Kung Fu

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



MAESTRO SIFU JUAN SALDEÑO

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

kiusaokungfu.com





BUCEO

GALICIA

CURSOS DE BUCEO
BAUTISMOS DE BUCEO



- RECARGA DE BOTELLAS
- TARJETA CLIENTE
- REPARACIÓN Y MANTENIMIENTO DE EQUIPOS



Síguenos en:



DiveApp

 981 212 206

 buceo@buceogalicia.com · www.buceogalicia.com



RC DEPORTIVO

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

15004 A Coruña
Tlf.: 981 227 942

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

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

Brushing
BARBERSHOP

A Coruña 1978
• Cortes & Afeitados • Caballero •

HORARIO:

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

Sábados de 9:00 a 14:00 h.



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



LIMPIEZAS ISKRA



MÁS DE
10 AÑOS
DE
EXPERIENCIA

LIMPIEZAS DE
COMUNIDADES

📞 663 897 711



EL DEPOR MEJORA Y MUESTRA BUENAS SENSACIONES

Al equipo le está costando arrancar en cuanto a puntos, pero los síntomas negativos ya no son una realidad.

El Deportivo se va adaptando cada vez más a la Segunda División y las sensaciones en las últimas semanas mejoraron ostensiblemente. Fue una pena que el equipo de Idiakez no tuviese fortuna de cara al arco contrario, ya que generó ocasiones de sobra para que el botín de puntos fuese más elevado. Con todo, las carencias que se vieron en las primeras jornadas, poco a poco fueron limadas, con lo que a día de hoy da la sensación de que los nuestros son un conjunto rocoso, aguerrido, luchador y que tiene muy claro que no se pueden cometer errores gloseros en defensa, pues la calidad de los rivales en esta categoría es alta y terminan por matarte. Hasta cuatro goles encajó el equipo en jugadas de estrategia, la última en Albacete, la cual quedó en anécdota, pues la exhibición deportivista llevó el marcador final a un incontestable 2-5. En los dos siguientes duelos, la seguridad defensiva fue casi total y absoluta y como resultado se obtuvieron dos porterías a cero. Lástima no haber podido marcar en esos duelos ante Málaga en Riazor y Elche en el Martínez Valero, ya que el Depor mereció los tres puntos en ambos,

aún teniendo los rivales algunas oportunidades en las que Helton Leite estuvo brillante, pero en el cómputo general de los 90 minutos, los nuestros generaron más, tuvieron ocasiones clarísimas y merecieron el triunfo. Es cierto que de sensaciones no se vive, pero no es menos cierto que un equipo no se ve del todo hasta que van doce o trece jornadas y el Depor está en el camino de llegar ahí para brillar a lo grande. Fuera de casa este equipo es temible y lo va a ser toda la temporada si las lesiones respetan a la columna vertebral. La idea es muy clara y el controlgope es un arma que usan los de Idiakez a las mil maravillas. Ya si miramos a los encuentros en Riazor, eso ya es harina de otro costal. Al equipo le cuesta más encontrar la fórmula, los rivales juegan generalmente mucho más cerrados y los espacios no aparecen de forma tan clara. Da muchas veces la sensación de que al equipo le falta ese mediocentro organizador, que ayude a clarificar las cosas al resto de compañeros. Si Imanol es capaz de dar con él, este Deportivo es un equipo con licencia para soñar con cotas mucho más altas que la permanencia.



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

Abierto de **Martes a Domingo**



**LA
 ESCON
 DITA**

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



@laescondita_coruna

EL BALÓN PARADO DEJÓ DE INQUIETAR AL EQUIPO

El Deportivo estuvo muy sólido en los encuentros ante el Málaga en Riazor y ante el Elche a domicilio.

No fue un comienzo de temporada afortunado para el RC Deportivo a nivel defensivo, sobre todo debido a las dificultades que estaban pasando los nuestros cada vez que el rival disponía de un córner a favor o de una falta lateral cerca de la frontal del área. Hasta en cuatro ocasiones en tan solo siete jornadas fueron sorprendidos los de Idiakez, teniendo que recoger el balón del fondo de las mallas de Helton Leite o Germán Parreño, lo que costó dejar de sumar una buena cantidad de puntos. Real Oviedo, SD Huesca, Córdoba CF y Albacete Balompié dejaron muy claro al Depor de qué iba esto de dominar las áreas en una categoría como la Segunda División. A mayores, el Deportivo también cometió errores increíbles, que dieron con penaltis absurdos a favor del rival, hasta tres en las siete primeras jornadas. SD Huesca, Córdoba CF y Burgos CF tuvieron oportunidad desde los once metros en los encuentros ante los coruñeses. Imanol Idiakez tomó buena nota de lo que estaba sucediendo y poco a poco encontró la fórmula para que este equipo dejase de temblar. Más allá de la entrada al once de Dani Barcia y Nuke Mfulu, todos los jugadores tienen muy claro cuál es su rol en esas jugadas que estropean partidos de manera más que dolorosa y corregible. La concentración absoluta es un factor fundamental y este equipo dio muchos pasos al frente en las últimas semanas. Ahora falta encontrar la manera en el otro área, pues si algo supo hacer el curso pasado este equipo fue precisamente sacar rédito de la estrategia casi en cada duelo.



Rivi Barberoom
Barbería
Cortes, barbas y afeitados

Pida sus citas en:

rivibarberoom.booksy.com

📞 981 048 125

📷 rivibarberoom

📍 Manuel Azaña, 28 - 15011 - A Coruña





RAFAEL OBRADOR CONVENCE EN EL LATERAL IZQUIERDO

El jugador cedido por el Real Madrid está dejando muy buenas sensaciones en sus primeros encuentros.

Se terminaron los problemas en el lateral izquierdo del Depor, algo que azotó al equipo en los últimos años en bastantes oportunidades, hasta el punto de tener que jugar jugadores fuera de posición para paliar las dificultades que se fueron presentando. El pasado curso estuvo Mikel Balenciaga, pero ni Alberto Retuerta en la primera vuelta, ni Iano Simao en la segunda, se convirtieron en una alternativa para Idiakez. El técnico vasco nunca confió en ellos y poco a poco se fue viendo, cuando llegó a jugar Dani Barcia y Pablo Martínez en el carril del tres, jugadores que se desenvuelven como centrales y que como laterales no están precisamente cómodos. La retirada del fútbol de Balenciaga ponía una dificultad más a una dirección deportiva obligada a acertar. Primero llegó Escudero, pero en pretemporada se lesionó para varios meses, lo que convirtió en prioridad el fichar a un nuevo futbolista para la

posición. Pocas semanas después llegó al club Rafael Obrador, cedido por el Real Madrid. El balear había dejado claro con sus actuaciones que el filial se le quedaba muy pequeño, y tras hacer la pretemporada con Carlo Ancelotti en el primer equipo, su siguiente paso fue aceptar la cesión de un equipo de Segunda División. Disponía de más de media docena de ofertas, incluso varias más del extranjero, pero fue Fernando Soriano el que se llevó el gato al agua, haciéndose con sus servicios para el Depor por una temporada. Rafael llegó A Coruña y no asaltó el once inicial hasta la sexta jornada, ya que tuvo que pasar por el periodo de adaptación necesario para adquirir los conceptos de su nuevo equipo. Desde entonces, cuatro titularidades y la sensación clara de que Escudero no lo va a tener precisamente sencillo para arrebatarse el puesto una vez esté a tono, tras dejar atrás su lesión en el codo.

VEN Y SALTA SIN PARAR

JUST KEEP JUMPING

CLIMB WALL

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

INDOOR TRAMPOLINE PARK

CENTRO COMERCIAL PARQUE OLEIROS

Urban Planet



DANI BARCIA SE CONSAGRÓ EN EL MARTÍNEZ VALERO

El coruñés se hizo con la titularidad hace cuatro jornadas y está mostrando un nivel de jugador superlativo.

La pretemporada ya aventuraba que la pelea en el centro de la zaga iba a ser feroz a lo largo de los meses, pues Dani Barcia estaba demostrando que merecía un sitio en el once en cada cita que tenía la oportunidad sobre el césped. Ya el curso pasado mereció mucho más, pero se tuvo que conformar con jugar ante las ausencias de un Pablo Martínez con muchos galones. La presión absoluta por conseguir el ascenso llevó a Imanol Idiákez a apostar constantemente por la veteranía en un puesto en el que cada pifia se paga muy cara. Fue un error garrafal, pues que un internacional en todas las categorías inferiores de la Selección Española hasta edad sub 19 tuviese que pasar por ser suplente casi cada semana, en una liga sencilla como la Primera Federación, es poco menos que un sinsentido absoluto. Por suerte, el coruñés tuvo paciencia y supo esperar su momento sin venirse abajo. Las cosas este

curso tampoco empezaron bien para él en cuanto a minutos, pero en la jornada 6 todo cambió. Imanol le dio la alternativa en el once, sentando a Martínez, y el equipo no solo lo agradeció, sino que rindió desde entonces a un nivel mucho más elevado a nivel defensivo, tanto en salida de balón, como en el resto de factores del juego. En la novena cita, en el Martínez Valero ante el Elche, se consagró por completo, mostrando contundencia en el juego aéreo, agresividad en la marca, un posicionamiento táctico tan solo a la altura de jugadores con una inteligencia superior para el fútbol y dejando claro que con la pelota en los pies es un valladar a la altura del mejor defensor de Europa. El Depor tiene un nuevo diamante en bruto, un futbolista de los que no tocan en la tómbola y que debe ser el líder de la defensa en la siguiente década y media.



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



**ESTAMOS LISTOS PARA OFRECERTE
EL AUTÉNTICO ESTILO AMERICANO**

- Patatas Fritas y Salsas
- Sándwiches
- Bocadillos
- Smash Burgers
- Refrescos
- Hot Dogs
- Salsas de la casa
- Extras
- Tostadas
- Milkshakes

624 34 84 11

Rda. de Outeiro, 410 bajo. 15011 A Coruña





HELTON LEITE: UN PORTERO DE CATEGORÍA SUPERIOR

Dejó algunas dudas en las primeras citas, pero las fue disipando de golpe con actuaciones magistrales.

La portería del Depor aumentó la competencia en el presente curso con el fichaje de Helton Leite. El brasileño apuntaba a titular desde su llegada al club y en tan solo un par de semanas llegó su oportunidad, no dejándola escapar, asentándose en el once desde entonces. Comenzó dejando algunas dudas, sobre todo tras un gol encajado en Granada de manera casi increíble, el cual posteriormente fue anulado por el VAR, pero poco a poco fue ganando confianza y dejando actuaciones magistrales, de portero de categoría superior a la Segunda División. El Depor tiene bien cubierta la portería y eso es algo importantísimo, como pudimos comprobar en tantas y tantas ocasiones en la última década, en las que hubo temporadas en las que fue un auténtico desastre la planificación de un puesto tan peculiar como determinante.

A la sombra de Helton trabajan este curso Germán Parreño y Eric Puerto. El primero fue titular hasta la llegada del canarinho, tras haberse ganado la confianza de Riazor la pasada campaña, mientras que el segundo tiene

muchísima proyección, es muy joven y un auténtico felino bajo palos, teniendo que pulir un juego aéreo que ya le trajo algún disgusto la temporada anterior, cuando tuvo que ponerse bajo palos por la lesión de Germán en el tramo final de la campaña. Es difícil que Eric vaya a tener alguna posibilidad de jugar en el presente curso, con lo que en el mercado de invierno es más probable que se vaya cedido a algún conjunto de Primera Federación. Volviendo a Helton, su 1,96 le ayuda muchísimo a dar seguridad al equipo en el juego aéreo, pero lo bueno del brasileño es que su altura no le impide tener una agilidad grande, lo que lo hacen complicadísimo de batir también por abajo y en jugadas de enfrentarse uno para uno con el atacante. En las dos últimas citas, ante Málaga y Elche, el Depor fue superior, pero aunque el guardameta no tuvo excesivo trabajo, a la vez se sacó de la chistera unas cuantas paradas de muchísimo nivel en momentos puntuales, las cuales ayudaron al equipo a sumar.





CONTACTO

 881 91 63 97 (local)

 Calle Lamalonga 3 Bajo. Mera, Oleiros 15177



BY ESTEBAN
AUTOMOCIÓN

- MECANICA EN GENERAL
- DIAGNOSIS
- ELECTRICIDAD
- SUSPENSION
- FRENOS
- NEUMÁTICOS
- PREITV

 881 510 777

 Madame Curie, 6 - 15008 - A Coruña

 618 225 845



JUAN CARLOS ESCOTET YA ES PRESIDENTE DE FORMA OFICIAL

La junta de accionistas también aprobó que Benassi se incorporase a la directiva como consejero delegado.

Era algo confirmado desde varios meses atrás, ya que ABANCA es la accionista mayoritaria del Depor, pero hasta la junta de accionistas del pasado viernes 11 de octubre no se pudo hacer oficial. Hablamos de la llegada a la presidencia del club blanquiazul de Juan Carlos Escotet, empresario y dueño de ABANCA, un hombre ilusionado con el fútbol, con el Deportivo, con la ciudad de A Coruña y con una afición de altura, a la que califica como la mejor del panorama mundial en el mundo del balompié. El Depor tiene un futuro espléndido, siempre y cuando sepa desenvolverse en la gestión deportiva, pues la apuesta de Escotet por llevar a este club de nuevo a cotas superlativas es total y absoluta. No quiere perder la cabeza, sino hacerlo a través de un plan sostenible y que asegure un club fuerte de por vida. Tiene la misma ambición que en sus negocios particulares y muy claro que ante cualquier caída lo que toca es levantarse, sin mirar atrás, esa fue la manera que le dio el éxito en la vida.

Juan Carlos se convirtió en el presidente número 50 en la historia del Depor en la mencionada junta de accionistas que se celebra el pasado 11 de octubre, en la que se dio luz verde también a todo lo que ABANCA consideró oportuno, asegurando que las decisiones tomadas contribuirían al fortalecimiento y estabilidad. Se aprobó que el club aceptase unirse al contrato de adhesión al préstamo participativo suscrito por la LFP con los clubes de Primera y Segunda División, dentro del acuerdo de financiación concedido por el fondo CVC. Otra de las novedades fue la incorporación de Massimo Benassi como consejero delegado, puesto que compaginará con el de director general de la entidad. Por último, ABANCA acordó también que se aprobase fijar la duración del cargo de consejeros en dos años, lo que obligó a modificar el artículo 24 de los Estatutos, algo intrascendente, sobre todo cuando hablamos de que hay un accionista mayoritario para hacer y deshacer a su antojo.



CRISTAL HOTELES

Los Hoteles Cristal 1 y 2 ofrecen a sus huéspedes una cálida bienvenida a la bahía coruñesa con vistas idílicas y sonidos oceánicos que dejan de lado el estrés de la ciudad e invitan a desconectar por completo.

+34 981 148 738

- 📍 Hotel Cristal 1: Rúa Venezuela, 1, 15011 A Coruña, España
- 📍 Hotel Cristal 2: Avd. San Roque de Afuera, s/n 15011 A Coruña - España
- 🌐 hoteles-cristal.com
- ✉️ reservas@hoteles-cristal.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



LLEGÓ LA PRIMERA VICTORIA DEL DEPOR ABANCA

El equipo blanquiazul ganó al Madrid CFF en Riazor y abandonó los puestos de descenso a Primera RFEF.

El Depor Abanca regresó a Primera División y poco a poco va demostrando que está más que preparado para competir de tú a tú en la élite del balompié nacional. No fue un comienzo sencillo en cuanto a calendario, pero el equipo de Irene Ferreras ya dejó muy buena imagen ante el Barcelona en Riazor y ante el Atlético de Madrid en tierras madrileñas, a pesar de no poder sumar. La victoria se resitió también en los siguientes duelos, ambos en casa, ante Betis y Athletic de Bilbao. Ante las verdiblancas igualada sin tantos, en un partido muy disputado, que pudo caer para cualquiera. Ante las vascas también hubo reparto de puntos, pero si un equipo mereció mejor suerte, ese fue el Deportivo, que se adelantó por dos veces, con goles de Olaya Rodríguez y Ana Lucía de Teresa, pero las visitantes lograron responder a

los golpes. la segunda de las veces en el tiempo de descuento, un jarro de agua fría enorme para las nuestras. Una semana después, visita a Badalona y otra vez se fue un punto al garete en el tiempo de descuento, pero en este partido, la realidad dice que el Levante Badalona fue muy superior y mereció el triunfo de manera clara.

El triunfo blanquiazul llegó por fin en la sexta jornada, tras sentenciar al Madrid CFF con un golazo sensacional de Millene Cabral, tras un zapatazo desde unos ocho metros fuera del área, que golpeó el larguero antes de colarse en la portería. Los tres puntos sumados sirvieron al Depor Abanca para abandonar los puestos de descenso e incluso tomar una ventaja de tres puntos con la segunda posición por la cola. Inicio más que esperanzador.

TALLERES Y GRÚAS SÁNCHEZ

☎ 981 500 177 - 677 434 600

- SERVICIO DE GRÚA PERMANENTE
- TRANSPORTE DE VEHÍCULOS PESADOS Y MAQUINARIA AGRÍCOLA

✉ gruaslaberco@gmail.com

📍 RÚA TALABARTEIROS, PARC. 11 - PARQUE EMPRESARIAL ARZUA
15810 - ARZÚA (A CORUÑA)



EL FABRIL CONTINÚA EN PERIODO DE ADAPTACIÓN

Los de Óscar Gilsanz suman siete puntos, tras siete jornadas disputadas en las que pagaron la inexperiencia.

El Fabril comenzó la temporada de manera irregular, al menos en cuanto a resultados, algo lógico, pues estamos hablando de un equipo que no se parece en nada al del curso pasado, tras perder a la columna vertebral entera, lo que obligó a una gran reconstrucción. No está jugando mal el conjunto de Óscar Gilsanz, pero la falta de experiencia en gente tan joven está impidiendo que la puntuación sea más elevada. Por el momento, el botín es de siete puntos en siete jornadas y una sensación muy clara de que podían ser bastantes más. Desde el primer día del curso, el Fabril se está viendo penalizado por escasos errores, pero a la vez bastante graves, casi todos en disputas en área propia o inmediaciones. Ante el Avila en Abegondo, el día del debut, los visitantes ganaron por 0-1 en una de sus escasas llegadas, tras fallar el filial ocasiones de lujo, que no terminaron en gol por auténtica mala suerte. A partir de ahí, dos triunfos consecutivos, primero en casa del Valladolid B por 1-2 y posteriormente por 2-0 ante un Compostela que fue una caricatura en manos de los nuestros. Los siguientes duelos fueron ante los dos gallos de este grupo 1 de Segunda Federación, Pontevedra y Numancia. Los deportivistas se adelantaron en Pasarón con un golazo de Kevin, pero el Pontevedra terminó por voltear la situación, marcando el segundo tanto en el minuto 98, tras volver a fallar el Fabril en una disputa aérea sencilla, que terminó con un rebumbio dentro del área y anotando los granates el tanto de la victoria. Una semana después, en Soria, derrota por 1-0, habiendo llegado el Numancia con peligro solo esa vez en todo el partido. El siguiente duelo fue en Abegondo ante el Langreo. Se adelantó el Fabril a poco del final, pero el Langreo, que jugaba con diez, empató el partido en la última jugada, tras marcar de falta directa. El último choque jugado fue en Luanco, y aquí sí que los nuestros no estuvieron bien, no se encontraron en una propuesta arriesgada y la falta de intensidad defensiva les llevó a verse con un 2-0 en contra a los nueve minutos, resultado que a la postre fue definitivo.



ESPECIALIDAD EN ENTRECOT

Menú del día
Platos Combinados
Pizzas y Pastas

Avda. de Erbecedo, 20. Coristanco

Tel.: 981 734 366



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



CD ELDENSE: UN MODESTO QUE SUEÑA CON COTAS MAYORES

El entrenador de los alicantinos es Dani Ponz, quien llegó a la casa el pasado mes de julio.

El Club Deportivo Eldense es probablemente la entidad más modesta de la actual Segunda División, pero el hacer las cosas de manera brillante le llevó a toda una categoría profesional hace todavía dos temporadas. Logró la permanencia en el curso de su debut y ahora quiere soñar incluso con cotas mayores. La plantilla de jugadores sufrió abundantes cambios con respecto a la campaña 2023/2024, aunque conserva parte de esa esencia que dio a este equipo el éxito y lo llevó a hacer historia.

En este Eldense juega Ian Mackay, llegado el pasado mercado invernal a la casa, tras dejar atrás su etapa en nuestro Depor. Terminó el curso como titular y en el actual lo comenzó como suplente de Dani Martín, pero en la cuarta jornada volvió Ian a hacerse con un sitio en el once, al menos por el momento. También en Elda juega Sergio Ortuño, una de las promesas de la fábrica de Abegondo hace unas cuantas temporadas, quien terminó por explotar de manera definitiva en su casa, para ser titular indiscutible a día de

hoy en toda una Segunda División. Su calidad está fuera de toda duda, pero su salto en lo físico es cada campaña que pasa más grande, lo que hace que su proyección no tenga techo por el momento. Jugar en Primera es el sueño de todo futbolista y Sergio ya comienza a sonar con fuerza para reforzar a equipos de la máxima categoría nacional.

El Eldense es un equipo muy peligroso, aunque debe ganar en regularidad para poder pelear en la primera cara de la tabla clasificatoria. Su principal objetivo es la permanencia y espera poder llegar a ella sin tener que sufrir hasta las últimas citas de la temporada. Su entrenador es Dani Ponz desde el pasado mes de julio y con él a los mandos suma once puntos en las primeras nueve jornadas, tras ganar a Tenerife y Almería en su propio terreno de juego, además de en el Nuevo Mirandilla de Cádiz, y empatar ante Real Oviedo y Sporting de Gijón. Las de arena para el conjunto de la Comunidad Valenciana llegaron ante Cartagena, Levante, Castellón y Eibar.

Hielos Melide

hielosmelide@hotmail.com
 662 264 293
 hielosmelide
 Hielos Melide

La Esperanza
by *May*

FLORISTERIA

Flores para cualquier ocasión
TEL. 981 676 454

floristerialaesperanzacambre

Ctra. Cambre-El Temple, 15 Bajo - 15660 - Cambre



IAN MACKAY: UN DEPORTIVISTA EN LAS FILAS DEL RIVAL

El guardameta coruñés defiende los colores del Club Deportivo Eldense desde el pasado mercado invernal.

Muchos lo daban por retirado cuando en el pasado mercado invernal se confirmó su salida del RC Deportivo, pero la realidad fue muy diferente y lo que sucedió fue que regresó al lugar de dónde había decidido salir para regresar al equipo de sus amores, es decir, la Segunda División. Hablamos de Ian Mackay, el mejor portero de la liga en el curso 2020/2021. Por él se pelearon un buen puñado de equipos de la categoría de plata, pero su ilusión máxima pasaba por vestir de blanquiazul, por ponerse bajo palos en Riazor, en el equipo de su vida, del que es fiel aficionado desde que es un niño, no le importaba jugar en “Segunda B” si era en el Depor. Su fichaje se confirmó y fue una alegría mayúscula para una afición que necesitaba volver a sentir lo que era la seguridad bajo palos, tras varios años de mucha irregularidad, en los que la portería había sido un quebradero de cabeza constante para los diferentes entrenadores que fueron pasando por la casa. Ian se hizo indiscutible desde el primer momento y rayó a un gran nivel en sus dos primeras temporadas,

pero un partido nefasto en Castellón, el cual le costó al Depor la eliminación del play off de ascenso en la campaña 2022/2023, lo cambió todo. El coruñés quedó muy tocado, pasó un verano muy duro, pero poco a poco fue tratando de reponerse. Llegó competencia para él con el fichaje de Germán Parreño e Imanol no tuvo nada claro su portero hasta mediada la primera vuelta, cuando se decidió por Germán, tras haber dado a ambos la oportunidad. Ian entrenaba duro para ponérselo complicado al técnico, pero en el mes de enero, la dirección deportiva decidió que debía salir del club. Pocos fueron los que entendieron un movimiento, que se tuvo que completar trayendo un nuevo guardameta, en este caso Eric Puerto. De una forma o de otra, el Depor no estuvo afortunado con la salida de Mackay de la manera en la que se produjeron los acontecimientos. Es un deportivista y un portero de categoría superior a la Primera RFEF, como demostró su fichaje por el Eldense, conjunto en el que por cierto se hizo con un sitio como titular.

PULPERIA LÚA CHEA

EXPERTOS EN PULPO

RACIONES

Ven a ver al DEPORTIVO

Retransmisión los mejores eventos deportivos en nuestras 5 pantallas

TELÉFONO: 881 873 604

Rafael Alberti, 31 15008 A Coruña

Tienda DELICATESSEN

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

Conservas licores y empanadas

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

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

Haz ahora tu pedido online
www.mariafabeiro.es



europلاس

Carpintería de PVC

VENTANAS - PUERTAS - PERSIANAS - PORTALES

Telf./Fax: 981 74 81 12

  **617 12 13 58 - 698 130 928**

Satisfacción Garantizada



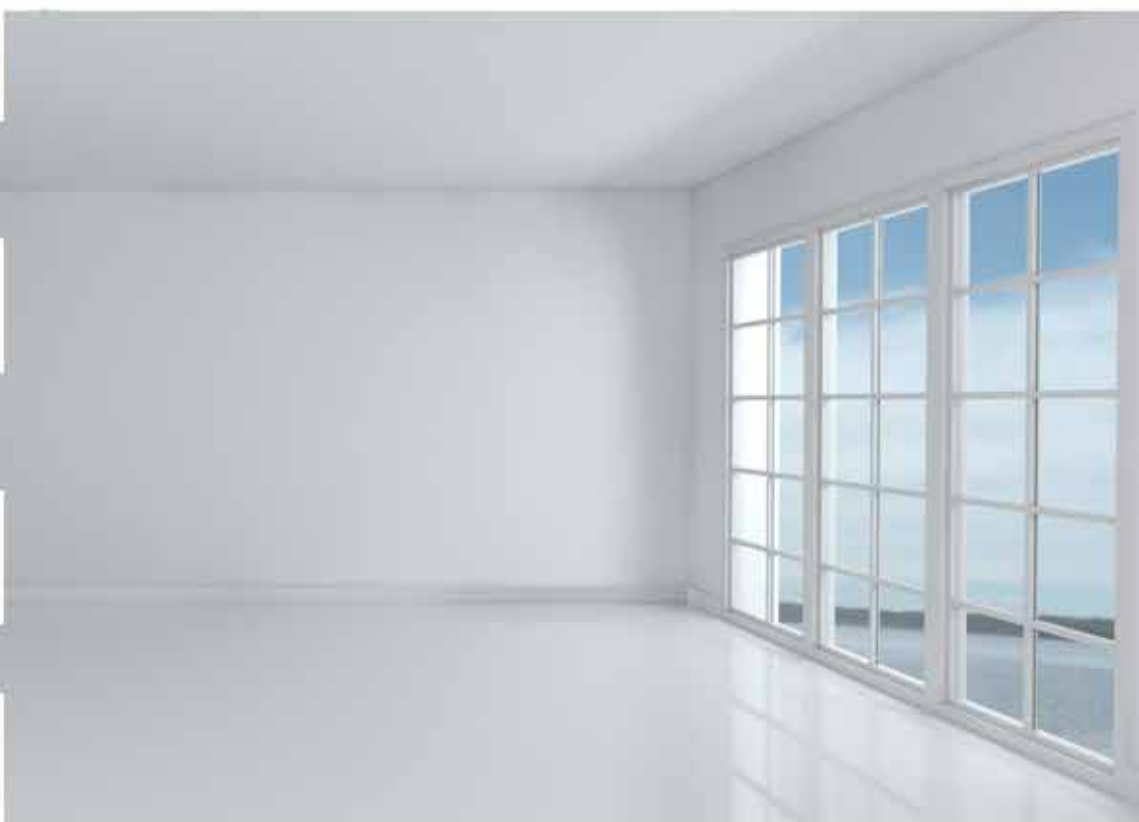
Larga Experiencia



Entregas A Tiempo



Atención Personalizada



SALAMANDER[®]

myWindow

Ctra. Lobelos, s/n - 15270 CEE - A Coruña
europلاسantiago@gmail.com

A L B A

ALMACENES DAILU, S.L.
MOBILIARIO DE COCINA Y BAÑO
ARMARIO Y REFORMAS EN GENERAL

"EL 21% DE LOS CORUÑESES NO COCINA
NUNCA EN CASA" EL 21% DE LOS
CORUÑESES QUIZAS NO NOS CONOCE

C/Ramón Cabanillas, 2 - BAJO - 15007 - A Coruña
981230221 - 981249657 - 607 902378

@albacocinas1973
tiendas@mueblesalba.com

www.mueblesalba.com • almacenesdailu@gmail.com

P

Garaje Astor Coruña

Lavado automático - Limpieza interior - Aspirado

Servicio parking y de lavado ubicado en el garaje Astor.
Servicio de lavado automático, limpieza interior y
aspirado de vehículos y aparcamiento de lunes a sábado.

También disponemos de plazas para abonados.



981 293 700

Avda. de Fernández Latorre, 55 - 15006 - A Coruña (A Coruña)

¡HISTÓRICO SAN TIRSO!

Los de Fabio jugarán la primera ronda de la Copa ante el Espanyol.

La temporada 2023/2024 fue una de las grandes dentro de la historia del San Tirso SD, club que se instaló en Preferente Galicia hace 8 años, no dejando de crecer desde entonces. El cuarto puesto conseguido por los de Fabio Rodríguez ya deja claro que esta entidad está entre las mejores de la categoría, pero el golpe de efecto mayor lo fueron dando en los torneos del KO. Primero se impusieron en la Copa de A Coruña, ganando la final al Victoria CF en el estadio de Riazor, tras una tanda de penaltis en la que Adrián Suárez impuso su ley. Con el título en el bolsillo, el San Tirso lograba plaza para la Copa Diputación de A Coruña, en la que competiría por el cetro contra los campeones de la Copa del Sar, de la Copa da Costa y de la Copa de Ferrol. El ganador representaría a la provincia en la Supercopa Galicia. Los verdes se enfrentaron al Sigüeiro en semifinales, ganando en la tanda de penaltis, tras finalizar el encuentro 2-2. Se habían adelantado los de Fabio con dos goles de Iago Meijide, pero los del concello de Oroso igualaron en el último cuarto de hora, tras los tantos de Óscar Remuñán y Aldán Naval. En la tanda, todos los penaltis anotados por ambos equipos, hasta llegar al quinto lanzamiento del Sigüeiro, el cual no pudo transformar Hugo Álvarez. Ya en la finalísima, Álex Segade anotó un gol de bandera en el minuto 82, para dar buena cuenta de O Val y poner un nuevo título en las vitrinas del conjunto de Mabegondo. El título provincial clasificó al San Tirso para la mencionada Supercopa Galicia, de dónde saldría el equipo que representaría a Galicia en la fase previa de la Copa del Rey del presente curso. Eso sí, la Supercopa ya se jugó en el actual curso 2024/2025, en el mes de Agosto. En semifinales, los verdes se enfrentaron al Verín, ganando el encuentro de ida por 1-0 en O Monte, tras un gol de Xian Alvite a los veinte minutos de juego, mientras que la visita al histórico José Arjiz se saldó con un empate a un tanto, tras igualar Denis el choque a falta de quince para el final. Ese resultado le dio al San Tirso la clasificación para la finalísima y la posibilidad de conseguir un histórico triplete copero y la clasificación para la fase previa de la Copa del Rey. El rival sería, de nuevo a doble vuelta, el histórico Cultural Areas, hasta hace bien poco equipo de Tercera División. Los de Fabio se plantaron en A Lomba sin



ENTRENADOR: FABIO RODRÍGUEZ



CIB CEFERINO DE LA IGLESIA BELLO

BigMat

MATERIALES DE CONSTRUCCIÓN - AZULEJOS Y PAVIMENTOS
PINTURAS Y PRODUCTOS QUÍMICOS - FERRETERÍA - ELECTRICIDAD
MAQUINARIA Y HERRAMIENTAS - SOLUCIONES PARA COCINA Y BAÑO
JARDÍN - FITOSANITARIOS - FERTILIZANTES Y ABONOS
ALIMENTACIÓN ANIMAL Y TRANSPORTES

Presedo, 9 - O Penedo, 18 - 15318 ABEGONDO (A Coruña)
T: 981 673 525 • www.ceferino-bigmat.es

Lunes a viernes, de 8 a 20h • Sábados, de 8h a 13:30h

Empresa que presta servicio de:

Mini-Pala

Retirada de Palmeras

Camión Grúa

Retirada de Restos

Podas

Venta de Tierra Vegetal

☎ 654 704 353 - 981 241 834

✉ oterorojesus@gmail.com

📍 Abegondo



Jesús Otero
JARDINERÍA





complejos y dieron el primer gran golpe, imponiéndose por 1-2, tras los goles de Cristian Quintás e Iván Rellán. Faltaban 90 minutos para la gloria y en O Monte el San Tirso no falló, volviendo a ganar por 3-2, para delirio absoluto de una afición entregada y muy emocionada con un equipo superlativo y que pasó a la historia.

LA GESTA MÁXIMA LLEGÓ EN LA PREVIA DE LA COPA DEL REY

Hasta tres títulos tuvo que levantar el San Tirso para llegar a jugar la previa de la Copa del Rey. Los de Fabio Rodríguez se plantaron de esta forma a 90 minutos de clasificarse para la fase final, en la que recibirían de forma segura a un equipo de Primera División en la primera de las eliminatorias. El sorteo echó el primer capote a los nuestros, ya que les tocó jugar como locales, en O Monte, con su gente, donde pocas veces habían fallado en los últimos años. El rival fue el representante de Cantabria, en este caso el Selaya. Fue un choque durísimo, jugado de poder a poder y en el que

pudo ganar cualquiera. Se adelantaron los visitantes a los siete de juego, pudiendo incluso incrementar su renta, pero perdonaron y cuando el partido ya se iba directo al intermedio apareció Cristian Quintás, un jugador superlativo, acostumbrado a jugar en Tercera en los últimos años, para poner una igualada que a la postre fue definitiva. El destino quiso que fueran los penaltis los que dictasen sentencia una vez más. Comenzaron tirando y anotando los de Mabegondo, apareciendo ya Adri Suárez en el primer lanzamiento cántabro. La tanda continuó sin fallos hasta el final y el San Tirso logró así la mayor gesta de la historia de la entidad desde su fundación en el año 1940.

El sorteo de la primera ronda de la Copa del Rey se llevó a cabo la pasada semana y al equipo dirigido por Fabio Rodríguez le tocó el Espanyol de Barcelona, entidad que ganó el título hasta en cuatro ocasiones. El choque se jugará presumiblemente en el estadio de Riazor de A Coruña.

NOMBRE	POSICIÓN	EDAD	CLUB EN 2023/2024	NOMBRE	POSICIÓN	EDAD	CLUB EN 2023/2024
ADRIÁN SUÁREZ	PORTERO	20	SAN TIRSO SD	MARIO SEOANE	CENTROCAMPISTA	20	SAN TIRSO SD
DAVID LAMEIRO	PORTERO	34	SAN TIRSO SD	IAGO MEJIDE	CENTROCAMPISTA	21	SAN TIRSO SD
IVÁN RIAL	PORTERO	18	SDC ÓRDENES	ÁLEX SEGAE	CENTROCAMPISTA	25	SAN TIRSO SD
DANI PORTELA	PORTERO	16	EUME DEPORTIVO	ÁLEX VILAS "SITO"	CENTROCAMPISTA	24	SAN TIRSO SD
JORGE GONZÁLEZ	DEFENSA	24	SAN TIRSO SD	ANTÓN CAMBEIRO	CENTROCAMPISTA	21	SAN TIRSO SD
DAVID LAGO	DEFENSA	21	SAN TIRSO SD	MIGUEL CAGIAO	CENTROCAMPISTA	20	SAN TIRSO SD
PABLO VIGO	DEFENSA	39	BETANZOS CF	ALEJANDRO MIRANDA	ATACANTE	19	SAN TIRSO SD
IVÁN RELLÁN	DEFENSA	23	SAN TIRSO SD	PEDRO CARPENTE	ATACANTE	20	VICTORIA CF
UNAI MATO	DEFENSA	19	SAN TIRSO SD	XIAN ALVITE	ATACANTE	27	SAN TIRSO SD
GABRIEL ARES	DEFENSA	19	SAN TIRSO SD	CRISTIAN QUINTÁS	ATACANTE	26	UD PAIOSACO
CARLOS GAMALLO	DEFENSA	24	SAN TIRSO SD	DENIS LÓPEZ	ATACANTE	30	SAN TIRSO SD
CARLOS DÍAZ	CENTROCAMPISTA	28	SAN TIRSO SD	PRESIDENTE Y ENTRENADOR			
CHRISTIAN REY	CENTROCAMPISTA	26	BETANZOS CF	JUAN C. FERNÁNDEZ	PRESIDENTE	52	SAN TIRSO SD
LUCAS FERREIRO	CENTROCAMPISTA	24	SAN TIRSO SD	FABIO RODRÍGUEZ	ENTRENADOR	38	SAN TIRSO SD

Pensión Casa Manolo

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

PANADERIA HORNO DE LEÑA SAN TIRSO PASTELERIA

☎ 981 673 466

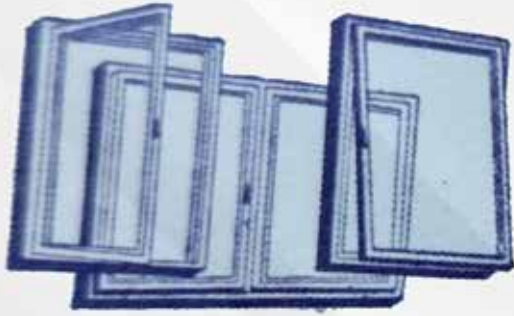
f www.facebook.com/san-tirso

Ferrería, 13 - San Tirso de Mabegondo - 15318 Mabegondo (A Coruña)

MECAPONT

Estructuras metálicas. Fabricación de elementos metálicos para construcción, forja, carpintería metálica.

www.mecapont.com



ALUMINIOS
Taboada Y Alonso
CARPINTERÍA METÁLICA

VILAR - MEANGOS
Telfs. 981 67 90 60 • 617 779 905

15318 ABEGONDO
(A Coruña)

CONSTRUCCIONES



Tel./Fax: 981 669 356
M.: 629 515 585
Cerneda, 25 - ABEGONDO



Electricidad Oscman

Instalaciones, mantenimientos y reparaciones de sistemas de electricidad en viviendas, locales comerciales, industria, edificios y otros establecimientos.

637 756 945 - 645 252 783

@electricidadoscman electricidadoscman18@gmail.com

Penedo, 39 - MABEGONDO - 15318 - Abegondo



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

698-179-888

www.aguasdoparanocoruna.es

aitor@aguasdoparanocoruna.es

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

Especialistas en tratamientos contra la humedad
Sanysec

DIAGNÓSTICO GRATUITO **900 908 724**

www.sanysec.com



CAPILARIDAD



CONDENSACIÓN



CONSTRUCCIONES DE GALICIA

CONDEGA, S.L.

981 242 579

**TRABAJOS DE DESAMIENTADO
RERA 15/137**

PRESUPUESTOS SIN COPROMISO

Brasil, 10 Bajo (Zona Estación de Autobuses)
15009 La Coruña E-Mail: contacto@condega.com

www.condega.com

Más calidad para su
total tranquilidad



MÁXIMA SEGURIDAD EN SU HOGAR

Instale puertas
acorazadas

PREMIUM 4C

DISTRIBUIDOR OFICIAL
EN GALICIA


CABMA
PUERTAS DE SEGURIDAD

Puertas Delfin

Ronda de Outeiro. 204 · Tel. 981 153 979 / 981 277 725
delfin@puertasdelfin.com www.puertasdelfin.es
Almacén en Polígono O Petón



COMENZÓ LA ERA JORGE CUESTA

El ex técnico de la Sarriana llegó a Carballo con la máxima ambición.

El Bergantiños maravilló en la temporada 2023/2024 y no solo ascendió a Segunda Federación, sino que también consiguió el título de liga. Los rojillos fueron un ciclón, llegando hasta los 73 puntos, logrando el objetivo principal con bastantes jornadas de antelación. Finalmente fueron doce unidades de ventaja con el segundo clasificado, en este caso el Gran Peña. El técnico del equipo fue José Manuel Martínez Paz, más conocido en el mundo del fútbol como "Secho". Sorprendentemente, al término de la campaña se confirmó que entrenador y directiva habían decidido separar sus caminos, con lo que llegó un nuevo inquilino para el banquillo de As Eiroas.

El elegido fue Jorge Cuesta, técnico que hizo historia

la pasada temporada con la Sarriana, tras lograr jugar la fase de ascenso en el año del debut en Tercera del conjunto blanquillo.

Para el presente curso, el Bergantiños confeccionó una plantilla larga, con hasta quince fichajes. En Carballo no quieren sustos, y viendo lo que les sucedió hace dos temporadas, cuando habían descendido de Segunda RFEF, decidieron reforzar al equipo a conciencia y poblando todas las líneas del terreno de juego. En una liga con cinco descenso y un puesto de play out en juego, la exigencia es máxima desde el minuto uno del curso, por lo que encontrar la nueva identidad lo más rápido posible también es algo muy importante para que el curso termine con una celebración de altura.

PLANTILLA 2024/2025

PORTEROS

SANTI CANEDO

DIEGO COTELO

DEFENSAS

CRISTIAN MORENO

LASSINE KEITA

ALFREDO RGUEZ. "FITO"

IAGO MARTÍNEZ

TIJAN SONHA

ÁNGEL BASTOS

RIKI FERNÁNDEZ

JOSÉ CURRÁS

DIEGO RODRÍGUEZ

CENTROCAMPISTAS

DIEGO UZAL

CENTROCAMPISTAS

CHRISITAN MOLINA

MANU NUÑEZ

MARCOS REMESEIRO

ÁLEX RAMOS

ATACANTES

DAVID ÁLVAREZ

OMAR OUHDADI

WILLIAM PEÑA

ÁLEX PACHÓN

LUCAS ANTAÑÓN

MARIO MUSY

PABLO TRIGO

PABLO CALVO

ENTRENADOR: JORGE CUESTA



Reclamamos

**COMPLEMENTO DE
MATERNIDAD / PATERNIDAD**

675 590 964

**OK LEGAL
ABOGADOS**

AGASALLOS DA TERRA

C/Rafael Alberti, 33
15008 - A Coruña

T. 636 000 777
agasallosdaterra@gmail.com Agasallosdaterra

"O MELLOR DA NOSA TERRA"

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



PLANTILLA 2024/2025

PORTEROS	CENTROCAMPISTAS
CRISTOPHER PALLAS	ÁLEX MONTERO
CARLOS GARCÍA	DIEGO LAMAS
DAVID MTNEZ. "BYGY"	HUGO BALDOMAR
DEFENSAS	JULIÁN NIETO
DANI ESTRAMIL	MURILO SCARPARI
ÁLEX COBA	ATACANTES
BRAIS LEMA	RAÚL MELO
RODRIGO PARAFITA	RODRI ALONSO
MARCOS RODRÍGUEZ	JOAO PAULO
MIGUEL FIUZA	PABLO CARRO
ANTONIO LÓPEZ	MANU MOSQUERA
DANI F. LEONARDO	ADRIÁN OGANDO
CENTROCAMPISTAS	-
CARLOS RODRÍGUEZ	-

SEGUNDO CURSO CON IVÁN SÁNCHEZ AL FRENTE

El Silva brilló la pasada liga, aunque se le hizo algo largo el campeonato.

La temporada 2023/2024 era una auténtica incógnita en el Silva SD, ya que fue el primer curso en el que Javier Bardanca no estaba en el banquillo, desde que el equipo había logrado el salto desde Preferente en el año 2014. Llegó al banquillo Iván Sánchez como técnico principal y poquito a poco el conjunto coruñés fue haciendo camino, hasta que se vio en la pelea por el play off de ascenso a Segunda Federación. Se le hizo un poquito largo el curso y finalmente tuvieron que conformarse con la permanencia, pero todos se demostraron a sí mismos que estaban capacitados para rendir al nivel de los mejores. Para la presente campaña, el objetivo vuelve a ser el de siempre, continuar en Tercera, como no puede ser de otra manera en una entidad

con uno de los presupuestos más modestos de la liga. Con todo, ojo al equipazo que logró hacer este club, lo que invita claramente a que pueda volver a pelear en la parte alta de la clasificación. La plantilla cuenta con identidad, con muchos jugadores que llevan muchos en la casa, vetaranía, a través de los Antonio, Marcos Rodríguez o Christopher, los dos últimos llegados esta campaña al club, además de mucha juventud, pues el Silva ya contaba con jóvenes de muchísima calidad y proyección, pero a mayores se volvió a hacer con más perlas del fútbol gallego, como Carlos Rodríguez, ex del Depor, Adrián Ogando, ex del RC Celta, o Dani Leonardo, la pasada campaña en el Racing juvenil. Ojo a este equipo porque dará de qué hablar.

ENTRENADOR: IVÁN SÁNCHEZ



Isabella Café
colombia

Gastronomía Colombiana

Lunes, Miércoles, Jueves y Viernes 8:00 a 00:30
Sábado y festivos de 9:00 a 00:30 | Domingo de 10:00 a 00:30
Martes Cerrado

Pedidos a domicilio
981 05 66 87

@isbellacafe_coruna

Rúa Alcalde Marchesi, 20, Bajo, 15006 A Coruña



MAS Q' RUEDAS

Cambios de neumáticos - Alineaciones - Frenos - Cambios de Aceite
Contamos con la única máquina que restaura llantas en España

Rda. de Outeiro, 27, 15009 A Coruña

www.masruedas.com
981 132 2 75 - 651 884 631




CANALONES

de aluminio, cobre y cinc
FABRICACIÓN EN LA PROPIA OBRA

ASTRAY

Alfoli, 7 - BETANZOS (A Coruña)

658 471 455 - 665 386 685




ESPOREFORMAS

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

ESPOREFORMAS@GMAIL.COM TLF: 670 869 163

LOS 2 HERMANOS

LIJADO
COLOCACIÓN DE PARQUET
BARNIZADO DE PISOS DE MADERA

981 663 453
Móvil 608 583 721

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

canalones

Freijo

695 120 730
estebanfreljo.4@gmail.com



Fernando Couceiro Carro
696 96 86 69

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

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



Manuel Meirás

-Reformas y Reparaciones-

M + M existe desde hace más de dos décadas. Su satisfacción es nuestro compromiso diario. Ello nos incita a crear proyectos cada vez más innovadores, dinámicos y acordes con las tendencias del momento.
Siempre es un plus y una garantía...

618 952 261

www.elmeiras.com info@elmeiras.com
c/Villa de Negreira nº 53, 15011 A Coruña



Veiras & Ferro

CONSTRUCCIONES

Construcción y rehabilitación.

- Revestimiento
- Pinturas
- Fontanería y electricidad
- Fachadas
- Canalones
- Cubiertas
- Muros de hormigón
- Pavimentos

antonioveiras@hotmail.com 664 526 162 981 029 256
Alicante, 4 Bajo - MEICENDE - 15140 - Arteixo (A Coruña)

El hogar de sus marcas favoritas
con experiencia y conocimientos de color
PRODUCTOS PROFESIONALES
PARA EXPERTOS



PROINDE

Tu distribuidor de PINTURAS

DESDE 1991

La experiencia de grandes profesionales a tu servicio.

A Telva 13, 15181 Sigrás, Cambre

proinde@proindesi.com 981 667 534 - 606 328 888



SERVICIOS Y LIMPIEZAS INDUSTRIALES
TRANSPORTISTA PROFESIONAL DE RESIDUOS
GESTIÓN DE RESIDUOS

 **659 299 276 · 627 276 124**

administracion@portodepaula.com

limpiezaportodepaulacoruna.es

C/ Portomazás, 4 · 15317 ARANGA (A Coruña)





PLANTILLA 2024/2025

PORTEROS	CENTROCAMPISTAS
ALFREDO DEL VAL	HUGO MÉNDEZ
MARCO CASTELOS	IKER LÓPEZ
HUGO FERNÁNDEZ	IVÁN BARREIRO
DEFENSAS	LUCAS BARBEITO
DANI BUIDE	MATEO MOSQUERA
FIO GONZÁLEZ	PABLO LOUREIRO
GONZALO BESTEIRO	SAMUEL VÁZQUEZ
JAVIER GARCÍA	NICO SALVAGGIO
ÓSCAR FERNÁNDEZ	XENXO SUÁREZ
ROI FERREIRO	ATACANTES
SERGIO POSE	BRUNO BARBEITO
CENTROCAMPISTAS	DIEGO L. ENJAMIO
ADRIÁN FERNÁNDEZ	GABRI GUARAMATO
DIEGO RODRÍGUEZ	NICO MOSQUERA

EL AT. CORUÑA DA GUERRA EN DIVISIÓN DE HONOR

El conjunto morado busca la permanencia, tras el ascenso del pasado curso.

El Atlético Coruña Montañeros logró el ascenso a División de Honor juvenil el pasado curso 2023/2024, tras no dar opción a rivales que en principio partían como favoritos. Los de Jairo Arias se fueron hasta los 67 puntos, finalizando en tercera posición, tan solo por detrás de los filiales de Deportivo y Celta, conjuntos que no cuentan de cara al salto de categoría.

El Montañeros no jugaba en División de Honor desde la temporada 2012/2013, momento en el que se produjo la gran caída de la entidad. A partir de ahí comenzaron las dificultades absolutas, hasta que nació un nuevo proyecto, liderado por Luis Cousillas, cambiando incluso el nombre a Atlético Coruña Montañeros. Corría el año 2014 y lo que tocaba era construir un

club casi de cero. El nuevo Montañeros fue haciendo camino, mejorando cada año, hasta ir limando las diferencias poco a poco con el resto de los clubes potentes de la ciudad. Volvió a convertirse en un grande y a día de hoy es el único club del fútbol base de A Coruña que milita en División de Honor juvenil.

Para el curso actual, Jairo Arias dejó paso a Kike Sanfiz en el banquillo, pues ya le era un imposible para él poder compaginar el primer juvenil con el primer equipo. El objetivo claro pasa por alcanzar la permanencia y por el momento la adaptación está siendo correcta. En las primeras siete jornadas cosecharon otros tantos puntos, habiendo jugado ya ante grandes como Deportivo, Celta, Racing de Santander y Real Oviedo.

ENTRENADOR: KIKE SANFIZ



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



Teresa Herrera, 3

XG-769
RA&VAN
 Especialistas en grupos

UNA EXPERIENCIA MÁS ALLÁ DE VIAJAR
 DESCUBRE LUGARES MARAVILLOSOS SIN PREOCUPARTE
 NADA MÁS QUE DE DISFRUTAR

881 09 01 19 - 622 36 23 59

rayvanviajes.com

info@rayvanviajes.com

Avenida Concepción Arenal, 39B, Bajo - 15179 - Santa Cruz (Oleiros)



LANZADOS HACIA TERCERA DIVISIÓN

El Atlético Coruña Montañeros lidera el grupo 1 de Preferente Futgal.

Las cosas no pueden ir mejor para el Atlético Coruña Montañeros, después de seis jornadas disputadas, ya que cuenta todos los encuentros por victorias, lo que le llevó a liderar la tabla en solitario del grupo 1 de Preferente Futgal. El equipo dirigido por Jairo Arias es un auténtico ciclón, anotando 19 dianas, lo que quiere decir que acumula una media de más de tres por encuentro, datos muy significativos por muy principio de temporada que sea. Mirando a las cifras defensivas, los morados tan solo recogieron tres veces la pelota de su propia portería, siendo el segundo equipo menos batido del grupo, tan solo superado en esa faceta por el Dubra, que recibió un tanto menos.

El objetivo del Atlético Coruña es ambicioso para el

presente curso y Jairo Arias nunca escondió que quería estar en la pelea por el salto a Tercera Federación. Por el momento son tres puntos de ventaja con la segunda posición y ocho con la sexta, que es la que marca el corte con la zona de play off.

El Atlético Coruña Montañeros tiene un verdadero equipazo, compensado en todas las líneas y con calidad a raudales casi en cada integrante de la plantilla. El gran momento por el que pasa Jorge Otero, futbolista con una técnica tan solo a la altura del profesionalismo, y un Pape desatado de cara a gol, están siendo dos de las grandes armas de los herculinos en estas primeras citas. La próxima jornada, el Montañeros jugará a domicilio, en A Pinguela ante el histórico Club Lemos.

PLANTILLA 2024/2025

PORTEROS	CENTROCAMPISTAS
GUILLERMO DEL VALLE	JONY LÓPEZ
MARCOS MORENO	NANO VARELA
DEFENSAS	RUBÉN SANDE
ALONZO DE SOUZA	UNAI PEÓN
IZÁN PONCE	ATACANTES
LUCAS GARCÍA	ANDRÉ POSES
MAURO LOIS	HUGO MATO
PABLO FRAGA	JORGE CANO
PEDRO BARBOLLA	JORGE OTERO
SAMU REY	MIGUEL REAL
VÍCTOR SECO	PAPE MASSOKHNA
CENTROCAMPISTAS	RODRI MÉNDEZ
ÁLEX SUÁREZ	
JUAN CARLOS CURRÁS	

ENTRENADOR: JAIRO ARIAS



JL PUBLICACIONES

Nº1 EN PUBLICACIONES DEPORTIVAS
REVISTAS DE FIESTAS Y GUIAS GASTRONÓMICAS
 TIMESPORT · IFESTAS · GUIAS GASTRONÓMICAS · FRANQUIJAS
LA MEJOR PUBLICIDAD PARA TU EMPRESA

Síguenos en Redes Sociales

WWW.JLPUBLICACIONES.COM

Bodeguiña

O Viñedo De Tito

Cocina tradicional casera y gallega

Desde A Coruña con amor

Calle Estrecha de San Andrés, 4, A Coruña

Quizas el mejor rincón del mundo



TORNEO "3ª MARCHA MUNDIAL POR LA PAZ Y LA NO VIOLENCIA"

El Club Torre volvió a organizar un evento de altura, en el que los niños lo dejaron claro: "Queremos la paz".

La temporada 2023/2024 era una auténtica incógnita en el Silva SD, ya que fue el primer curso en el que Javier Bardanca no estaba en el banquillo, desde que el equipo había logrado el salto desde Preferente en el año 2014. Llegó al banquillo Iván Sánchez como técnico principal y poquito a poco el conjunto coruñés fue haciendo camino, hasta que se vio en la pelea por el play off de ascenso a Segunda Federación. Se le hizo un poquito largo el curso y finalmente tuvieron que conformarse con la permanencia, pero todos se demostraron a sí mismos que estaban capacitados para rendir al nivel de los mejores. Para la presente campaña, el objetivo vuelve a ser el de siempre, continuar en Tercera, como no puede ser de otra manera en una entidad con

uno de los presupuestos más modestos de la liga. Con todo, ojo al equipazo que logró hacer este club, lo que invita claramente a que pueda volver a pelear en la parte alta de la clasificación. La plantilla cuenta con identidad, con muchos jugadores que llevan muchos en la casa, veterania, a través de los Antonio, Marcos Rodríguez o Christopher, los dos últimos llegados esta campaña al club, además de mucha juventud, pues el Silva ya contaba con jóvenes de muchísima calidad y proyección, pero a mayores se volvió a hacer con más perlas del fútbol gallego, como Carlos Rodríguez, ex del Depor, Adrián Ogando, ex del RC Celta, o Dani Leonardo, la pasada campaña en el Racing juvenil. Ojo a este equipo porque dará de qué hablar.

RESTAURANTE • CERVECERÍA

Torre Internacional

PARRILLA • RACIONES • PLANCHA

RESERVAS
881 968 627

Av. Navarra, 53 • 15002 A Coruña

ESCANEA NUESTRA CARTA



A ti profesional: ¡En Alvic Center A Coruña fabricamos tus proyectos!

Espacio para profesionales de la construcción, decoradores,
interioristas, reformistas, arquitectos, etc.



200 m² de exposición para
inspirarte



Aplicación real de nuestros
productos



Asesoramiento con un equipo
de expertos del sector



Mejoramos tu imagen de
marca



Más de 110 diseños disponibles
en un plazo reducido



Distribuidores oficiales:

 Balay  SIEMENS  BOSCH  edesa

 ALVIC
CENTER

Polígono de Pocomaco, Parcela E-28, A Coruña

Lunes a Viernes: 8:30 a 13:30 - 15:30 a 18:30

 636 60 77 31 |  881 05 52 74

alviccenter.es

 ALVIC CENTER

soluciones profesionales - cocinas - baños - armarios - panel decorativo





EL ATLÉTICO SAN PEDRO DEBUTÓ EN PRIMERA

Virginia del Río cuenta con jugadoras que no tienen techo en esto del balompié.

El histórico Atlético San Pedro continúa dando mucha guerra en un mundillo complejo como el del fútbol, más aún cuando se trabaja desde la modestia y la humildad, además de con un presupuesto limitado. Pero en esta entidad del concello de Oleiros, la ilusión por evolucionar, crecer e ilusionar a la gente es total y absoluta. Ahora mismo, la sección femenina está de moda y dejando claro que lo mejor está todavía por llegar. Y es que el engranaje crece desde su fundación, teniendo el San Pedro que crear un segundo equipo, lo que habla claro sobre un proyecto muy pulido, en el que directiva, dirección deportiva, entrenadores y familiares de las niñas aportaron muchos granitos de arena. La pasada campaña fue de éxito absoluto, ya que lograr el ascenso a Primera División de la Liga Gallega no estaba en los planes de nadie, pero las futbolistas

fueron demostrando que la categoría se les quedaba pequeña, hasta que confirmaron el salto y además como campeonas.

Para el presente curso la cuesta se empina, pero este equipo se prepara convencido de que va a dar mucho que hablar. La línea es claramente continuista, aunque también hubo sitio para siete nuevos fichajes. Nekane llega desde el Brexo Lema para reforzar el centro de la zaga, al igual que Toro, quien regresa al fútbol, tras no jugar la pasada campaña. Por su parte, María Sequeiro procede del 5 Coruña de fútbol sala y aportará talento a la mediapunta, mientras que Ariadna (Silva SD) y Blanca (Victoria CF) dan empaque a los extremos. Completan las nuevas caras una delantera y una portera, en este caso Miranda Suárez, ex del Bergantiños y Aroa Naya, ex del Sporting Meicende.

PLANTILLA 2024/2025

PORTERA	CENTROCAMPISTAS
AROA NAYA	LUCÍA FUENTES
DEFENSAS	MARÍA SEQUEIROS
ALEJANDRA GARCÍA	ATACANES
ANTÍA FUERTES	ARIADNA GONZÁLEZ
LARA LÓPEZ	MARÍA MOURIZ
NEKANE VARELA	HELENA SEJO
ROCÍO TASENDE "TORO"	BLANCA GARCÍA
"TAMY" CANCELA	LÍA DUNNE
SARA CARRACEDO	MIRANDA SUÁREZ
UXÍA BALSA	ALBA MARTÍNEZ
CENTROCAMPISTAS	LUCÍA RODRÍGUEZ
MARTA ROSENDE	
AINHOA PÉREZ	
PAULA RAMOS	

ENTRENADORA: VIRGINIA DEL RÍO



 info@casaalongos.com

 www.casaalongos.com

 casaalongosmelide

 @casaalongos

 CasaAlongos



 619229334 | 981506392



casa
alongos

 Rúa Camiño Vello de Santiago, S/N, 15800 Melide, A Coruña



Descubre la eficacia
de la Acupuntura
en manos
de un profesional.

Nutrición fácil de
toda la vida con una base
de conocimiento.



625 76 70 43

WWW.GERARDOMELLA.COM



EL LEYMA CORUÑA PROMETE GRANDES EMOCIONES

El Coliseum impresiona a España y el equipo naranja ya dio la primera gran sorpresa ante el Real Madrid.

El Leyma continúa emocionando y haciendo historia en el curso de su debut en la élite del baloncesto nacional. La sonada victoria ante el Real Madrid en la primera jornada fue una gesta que será recordada hasta la eternidad. El Coliseum no solo respondió, sino que esa marea naranja, con 9200 personas alentando hasta la saciedad, fue la diferencia entre un grandísimo encuentro y un milagro. Ese tres más uno anotado por Barrueta quedará para los anales en A Coruña, como quedarán también esos dos segundos y una décima que faltaban para que el encuentro quedase sellado. Antes del acontecimiento final, Chus Mateo pidió tiempo muerto, el Real Madrid iba a sacar desde el centro del campo, estaba claro que iba a ser Lull el que se la jugase. Mientras tanto, el público presente en el Coliseum estaba al borde del infarto. La marea jugó su papel, el speaker no se quedó atrás y el resto es historia. Recibió el balón el internacional español, el equipo naranja estuvo bien posicionado para que no pudiese avanzar demasiado y no tuviese un lanzamiento sencillo, Lull tiró de calidad y logró encontrar tiro, pero su magia esta vez no salió a relucir para enviarla a guardar. El balón fue directo al aro, salió rebotado en

elevación y al caer volvió a golpear el aro, marchándose fuera de la canasta herculina. Fue el delirio total en el Coliseum, las lágrimas invadieron a una parroquia herculina que probablemente vivió la mayor gesta de la historia del baloncesto de la ciudad. A la memoria de los más fieles vinieron aquellos años de sufrimiento, tras verse el club obligado a vender la plaza en LEB Oro al Basquet Zaragoza en el verano del 2002. No volvería el conjunto coruñés a la liga hasta 2012, aunque cuando regresó lo hizo fuerte, sin deudas y con perspectiva de futuro. Poco a poco fue dando pasos hasta convertirse en un habitual de los play off a ACB. La guinda llegó el pasado curso con el salto a la mejor liga nacional de Europa, una ACB con la que muchos soñábamos en A Coruña, pero que siempre la vimos demasiado lejana. Toca disfrutar y sobre todo apretar con este Basquet Coruña para llegar a una permanencia que sería culminar otro gran sueño. En el entorno del Leyma tienen claro que no se trata de estirar el chicle, sino de intentar consolidar a esta entidad en la élite del baloncesto nacional, forjar una afición de categoría y seguir creciendo con los pies en el suelo.



INSDMACOR, S.L.
INSTALACIÓN DE MADERA CORUÑA

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

www.instalaciondemadera.com



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



DOS PARTIDOS EN EL COLISEUM PARA CERRAR OCTUBRE

El Leyma jugará ante Unicaja este sábado 19 y para el siguiente lo hará ante Basquet Zaragoza.

El Coliseum volverá a acoger baloncesto en la cuarta y en la quinta jornada liguera de la Liga Endesa ACB. En esta ocasión visitarán la ciudad herculina otros dos equipos históricos como Unicaja y Basquet Zaragoza. El primero de los encuentros será este mismo sábado. Llega un grande de España como el conjunto verde, entrenado por Ibon Navarro. Los malacitanos son probablemente el mejor equipo del campeonato en la actualidad y ya lo demostraron el pasado curso, cuando fueron capaces de hacerse con el primer puesto en la fase regular. No tuvieron suerte en el play off, o más bien llegaron algo justos de fuerzas, viéndose sorprendidos en semifinales por un enorme UCAM Murcia. La temporada actual la comenzaron en plan vendaval, sumando dos títulos a su palmarés, uno internacional, en este caso la Copa Intercontinental, y otro nacional, la Supercopa de España, en la que ganaron en la final a un Real Madrid al que no dieron opción, imponiéndose finalmente por diez puntos y con una sensación de poderío absoluto.

El Unicaja es también el actual campeón de la Champions League, competición que quizás no tiene el nivel de la Euroliga, pero cada vez lima más las diferencias. De hecho, el conjunto de Málaga podría perfectamente

optar a una plaza en Euroliga, la cual ya jugó en diferentes ocasiones, pero desde el club no se contempla el crecimiento a través de un campeonato con el que no están de acuerdo y consideran deficitario al máximo, como no para de demostrarse cada temporada, en la que se manejan cifras muy inferiores a las que en principio preveían los grandes fomentadores de una competición cada vez más cerca de la defunción definitiva. La NBA está ya cerca de expandirse a Europa y desde norteamérica no se tiene ninguna duda de que se hará de la mano de la FIBA y no de una compañía privada como Euroleague Basketball, a la que tampoco tienen intención de dejar fuera del pastel, pero siempre que se ponga de acuerdo con la mencionada FIBA. El "Florentinazo" perpetrado en su momento es un fracaso total y eso ya no escapa a nadie, pero en Málaga tuvieron la habilidad de adelantarse a los tiempos, lo que les permitió crear un equipo de ensueño, sin esa presión absoluta e injustificada por participar en una competición absurda, jugada en un formato aburrido y que cada día que pasa aleja más a los aficionados de las canchas. El modelo del capitalismo, sin orden ni control, no funciona en el baloncesto europeo y eso es algo que los que no aman este deporte jamás van a poder entender.

CONSTRUCCIONES NOLI

T. 653 975 410

CONSTRUCIONESNOLI@GMAIL.COM

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



EL LICEO MÁS “KORUÑO” INICIÓ LA LIGA CON UNA VICTORIA

El equipo verdiblanco sufrió más de lo esperado ante el Alcoi, pero se impuso por 2-1 en el Palacio.

La pretemporada quedó a un lado y llegó la hora de la verdad para un HC Liceo que inicia un nuevo ciclo con una ambición enorme y con la clara intención de plantar cara al todopoderoso FC Barcelona. Para ello llegaron fichajes de mucho nivel y otras jóvenes promesas que apuntan a estrellas de la liga a medio plazo. Hasta cinco caras nuevas se confirmaron en el equipo de Juan Copa, comenzando el baile en la portería, ya que regresa a la casa Martín Rodríguez, tras un ciclo ganador en el Saint Omer de Francia, donde ganó el título liguero la pasada campaña 2023/2024. A partir de ahí, dos fichajes de un valor incalculable, con experiencia en OK Liga y brillando en sus respectivos ex equipos. Hablamos de Arnau Xaus, procedente del Calafell, quien llega a A Coruña en el mejor momento de su carrera deportiva con 27 años, y de Nil Cervera, la gran perla de la OK Liga con tan solo 20 años. El ex del Igualada es un diamante en bruto, cotizado a nivel europeo e internacional absoluto con España. Pero no se quedó ahí la cosa, pues al club también llegó Franco “Tato” Ferruccio, atacante que ya había sonado para el Liceo en los últimos años y que se incorporó a la casa herculina procedente del Tomar de Portugal. El argentino sumó más de 80 goles en las dos últimas campañas en el país luso, lo que habla claro sobre el tipo de fichaje del que estamos hablando. Por último, la guinda la puso Jacobo Copa, una de las mayores promesas del hockey nacional. Si la pasada campaña fue Bruno Saavedra el que dio el salto desde Dominicos, ahora es Jacobo el que se une a un proyecto cargado de juventud e identidad. Y es que en este Liceo juegan hasta seis jugadores nacidos en la provincia de A Coruña, lo que habla claro sobre cómo están trabajando las diferentes entidades en cuanto a formación, dando incluso la sensación de que serán más a corto plazo.

El Liceo más “koruño” inició el campeonato regular con un triunfo en Riazor ante el Alcoi (2-1). Fue el típico encuentro de comienzo de campaña, en el que lo más importante fue sumar los puntos. Los goles del duelo llegaron en la primera mitad, anotando para los verdiblancos Arnau y Fabri. El primer cinco de Copa fue el formado por Serra, Xaus, César, Dava y Fabri.

EL HC CORUÑA FEMENINO PELEA CONTRA EL CAMBIO CLIMÁTICO

La entidad herculina se convirtió en la primera a nivel nacional en alcanzar las emisiones cero.

El Hockey Club Coruña Femenino se convirtió en el primer club en España en alcanzar las emisiones cero. Este logro sitúa a la entidad como pionera en la lucha contra el cambio climático, compensando el 100% de sus emisiones de gases de carbono.

Para alcanzar este objetivo, el club comenzó midiendo sus emisiones y certificándose en el registro español de emisiones del Ministerio de Transición Ecológica. Estas mediciones incluyen los constantes viajes a Cataluña para disputar los encuentros de la OK Liga Iberdrola, así como los desplazamientos por carretera a lugares cercanos y a los entrenamientos de las jugadoras.

Una vez obtenida la huella de carbono certificada, el HC Coruña Femenino compensará el 100% de sus emisiones, convirtiéndose en uno de los primeros clubes deportivos europeos en alcanzar las emisiones cero y el primero a nivel nacional. Los métodos de compensación incluyen la reforestación de los bosques gallegos, la inversión en energías renovables y la investigación en la lucha contra el cambio climático.

Esta medida es una muestra más de la filosofía del club. Desde la entidad se apuesta por los hábitos saludables, tanto a nivel personal como medioambiental. Esta es una meta lograda conjuntamente con la empresa Recoletos, que patrocina y dirige toda la estrategia “cero emisiones” del club con el objetivo de ser una entidad sostenible y responsable con su entorno.





EL 5 CORUÑA ILUSIONA Y PENSAR EN ASCENSO NO ES UNA UTOPIA

Los herculinos arrollaron al Sala Ourense en el último encuentro jugado y ya se sitúan entre los favoritos.

La Tercera División de fútbol sala tiene a un equipo de la ciudad compitiendo y además rindiendo a un nivel que invita claramente a poder pensar en cotas altas como el ascenso a Segunda División B. Van tan solo cinco jornadas hasta el momento, pero el 5 Coruña suma 13 puntos de 15 posibles, es el equipo más goleador del campeonato, tras anotar 36 goles, mientras que en el balance defensivo también es de los mejores, con tan solo 8 dianas en contra, el segundo que menos recibe hasta el momento. El nivel de la Tercera es cada curso que pasa más alto a nivel global, eso sí, no es menos real decir que esta campaña no hay un equipo trasatlántico que parta como claro favorito, como sucedió en cursos pasados con clubes como el Lugo Sala, el Xove o incluso el Stellae, con lo que la pelea por la plaza de ascenso directo y por las cuatro de play off apunta a estar muy reñida entre un puñado de equipos hasta las últimas citas de la campaña regular.

Primatec Marín Futsal, Sport Sala Culleredo y ED Vigo 2015 cuentan con papeletas para ser entidades que peleen por todo, con lo que de primeras podrían ser rivales directos del 5 Coruña, eso sí, siempre sin olvidarnos de otros clubes como Pazos de Borbén o Concello de Begonte, tan solo por poner dos ejemplos, ya que las revelaciones están cada curso a la orden del día.

PARTIDAZO ANTE EL SALA OURENSE

La última cita del 5 Coruña fue el pasado fin de semana en el Pabellón del Barrio de las Flores ante el Sala Ourense, conjunto que la pasada campaña estaba en Segunda B. Los de Pachi no se inquietaron lo más mínimo y en el minuto 12 ya ganaban por un incontestable 6-0. El partido terminó finalmente 11-2, mandando los nuestros un claro mensaje de que van a por todas en esta temporada 2024/2025. Pensar en Segunda B ya no es una utopía.



Ursula Cacharrón
quiromasaje

Síguenos en  

Cortaduría, 7 15001 A Coruña
608 001 141



VIZOSO | O.A.
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



EL OCTAVO TÍTULO DE VÍCTOR SENRA YA ES UNA REALIDAD

El de Dumbría cumplió los pronósticos y selló el título de manera matemática a falta de dos pruebas.

No tiene rival en Galicia y por mucho que pasen los años, la vida sigue igual. Y es que Víctor Senra arrasó nuevamente en el certamen autonómico, llevándose el octavo título a su palmarés, ganando todos de manera consecutiva. En 2024 ganó la totalidad de los rallyes a los que se presentó, lo que habla claro sobre cómo está el panorama para el resto de pilotos. No tiene intención de retirarse o de pasarse a otros campeonatos, él es feliz en Galicia, no se cansa de repetirlo, y además tiene cuerda para mucho rato. Ya es el más laureado de la historia en el Campeonato de Galicia, pero ojo, que el registro que deje en cuanto a entorchados va a ser de auténtica locura y van a pasar muchas décadas antes de que alguien pueda batirlo.

El 19 de octubre se cierra la temporada con el Rally San Froilán, todavía no está claro si estará allí Senra, pero de una forma o de otra, el espectáculo está asegurado, ya que la pelea por el subcampeonato está siendo feroz entre Alberto Meira y Dani Berdomás. Ojo al segundo mencionado, pues viene de ganar el Rally de Ourense- Ribeira Sacra y vive uno de sus mejores momentos en los últimos años.

CLASIFICACIÓN CAMPEONATO GALICIA

PILOTO	PUNTOS
VÍCTOR SENRA	299
ALBERTO MEIRA	218
DANI BERDOMÁS	200
JORGE PÉREZ	162
ÁLVARO PÉREZ	94
ÁLVARO CASTRO	88
ALBERTO OTERO	88
ABEL PAMPILLÓN	58

AUTASA

981 170 011



Taller Multimarca de Reparación
de Vehículos

Avenida del Pasaje, 37
15006 A Coruña

autasa@adgruporegueira.es



RASANTE SPORT

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

 www.rasantessport.com

 rasantesport@gmail.com

 [Rasante Sport](#)

 [rasante_sport](#)

 Avda. Ferrocarril, 9 - 15007 (A Coruña)

 **981 049 575**





IVÁN ARES: EL GRAN CAMPEÓN REGRESA TRAS UN RESPIRO

El piloto de Cambre, afincado en Carral, anunció que regresará en el próximo Rallye de Pozoblanco .

Es uno de los pilotos más grandes de la historia del automovilismo gallego, logrando títulos de todo tipo. Primero triunfó en el Campeonato de Galicia, el cual dominó en 2011 y lo volvió a hacer en 2014, para en 2017 lograr imponerse a nivel nacional en el Campeonato de España de Rallyes de Asfalto. En 2021 llegaría otro de sus grandes entorchados, tras levantar la Copa de España de Rallyes de Tierra. Hablamos de Iván Ares, piloto de Cambre, afincado en Carral, e ídolo de una gran parte de los aficionados irmandiños al mundo del motor. En este 2024 las cosas no estaban saliendo de la mejor manera para él, hasta que terminó por anunciar que pararía de competir durante un tiempo para poder cuidar y fortalecer su salud a nivel mental. “Mi cabeza no está al mismo ritmo que mi cuerpo y necesito sanarme por dentro para estar bien por fuera”, anunciaba Iván en un comunicado a través de sus redes sociales. No puso una fecha de regreso, pero sí aseguró que volvería, para tranquilidad de todos sus grandes fieles. “No es un adiós, es un hasta pronto”, dejó claro el piloto.

Son muchos años compitiendo a un ritmo frenético durante muchos meses y al final la salud mental de los deportistas también sufre. No son de hierro, aunque a veces lo parezcan, por eso es tan importante empatizar con ellos y hacerles sentir que los admiramos y que vamos a apoyarlos siempre, independientemente de los resultados.

GRAN NOTICIA EL PASADO MARTES 15 DE OCTUBRE

Tras un par de meses alejado de los grandes focos, el pasado martes 15 de octubre saltó la noticia que todos estábamos esperando con gran expectación. Y es que Iván anunció su regreso a través de sus redes sociales, generando una ola de entusiasmo entre sus seguidores y fans. Su retorno está programado para el próximo 15 de noviembre en el Rallye de Pozoblanco, un evento que promete ser inolvidable, donde los aficionados tendrán la oportunidad de verlo competir una vez más en acción, reviviendo momentos emocionantes y celebrando su trayectoria en el mundo del automovilismo.

CASTRO & SEXTO
GESTIONES INMOBILIARIAS, S.L.

· Compra y venta · Alquileres · Valoraciones y tasaciones · Administración de comunidades y fincas
info@castrosexto.com · www.castrosexto.com

Tfno./Fax: 981 507 012 · Móvil: 666 069 228
Rúa Camiño de Ovedo, 2 baixo · 15800 MELIDE (A Coruña)

DECORACIONES DE INTERIORES
José Luis
Pintura Estores Cortinas Alfombras
Papel Decoración Diseños Asesoramiento

Información **630 692 132**

Neumáticos Chema

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

T: 981 672 064
Rúa Paraiso, 23
15175 Carral - A Coruña

info@neumaticoschema.com
www.neumaticoschema.com
Síguenos en **NeumaticosChema**

Taller Mecánico Caspi Motor

Taller mecánico para vehículos. Servicio de limpieza de tapicerías (piel y tela), cambio de frenos, aceites, líquidos refrigerantes, montaje y equilibrado de neumáticos, alineado de dirección, revisión pre-itv.

622 495 452
Gambrinus, 37 - Polígono A Grela - 15008 - A Coruña

LA FÓRMULA PARA UNA VIDA ACTIVA Y PLENA

El deporte no solo es una actividad física, sino una forma de mejorar tanto el cuerpo como la mente. Cada día más personas se suman a la práctica de ejercicios que, junto con una alimentación adecuada, forman la base de un estilo de vida saludable.

BENEFICIOS DEL DEPORTE PARA LA SALUD

- Mejora cardiovascular: Practicar deportes regularmente fortalece el corazón y mejora la circulación sanguínea.
- Aumenta la flexibilidad y fuerza muscular: Deportes como el yoga o la natación ayudan a mejorar la flexibilidad y fortalecer los músculos.
- Salud mental: El ejercicio libera endorfinas, las cuales actúan como antidepresivos naturales. Además, el deporte reduce el estrés y mejora la autoestima.
- Prevención de enfermedades: Mantenerse activo ayuda a reducir el riesgo de enfermedades crónicas como la diabetes y la hipertensión.

Adoptar un estilo de vida activo y saludable es una decisión que beneficiará tanto el presente como el futuro. ¡Empieza hoy mismo!

EMPIEZA CON METAS PEQUEÑAS:

- Comienza con caminatas diarias de 20 minutos y ve aumentando gradualmente.
- Mantén una rutina constante: Intenta hacer del deporte un hábito, eligiendo horarios fijos y actividades que disfrutes.
- Encuentra una actividad que te motive: Unirte a un equipo o hacer ejercicio en grupo puede hacer que el deporte sea más divertido y menos monótono.





Statera
OSTEOPATÍA, MASAJES Y T.A.



**Osteopatía, Osteopraxia Biomecánica,
Kinesiotaping, Masaje descontracturante.
Masaje Deportivo.**



Ronda de Outeiro, N° 236 1° Izquierda A Coruña

644 407 730

statera.coruna



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





DANZA10STUDIO

981 918 898

GAMBRINUS 95, 15008, A CORUÑA



DANZA10
.COM

INFO@DANZA10.COM



GalPlac s.l.

MONTAJES DE PLADUR

PLADUR GALPLAC *en Laracha*



Empresa especializada en el montaje en sistemas de placas de yesos en falsos techos, tabiques, aislamientos térmicos y acústicos.

Tlf.: 657 452 456 – 678 611 125

 galplac@gmx.es

 Avda. Bergantiños, 39 – PAIOSACO – 15145 – Laracha (A Coruña)

DONAIRE

Vehículos nuevos, seminuevos y de ocasión.

Más de 150 vehículos en stock

Financiación a su medida

Vehículos desde 1000 €

Compramos su coche – Máxima tasación

Garantía hasta 24 meses



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

E-mail: jcastro@autosdonaire.es

T.: 639 724 051

www.autosdonaire.com