

CORUÑA SPORT^{TIME}

EDICIÓN

EL PERIÓDICO DEL PARTIDO

Especial Navidad

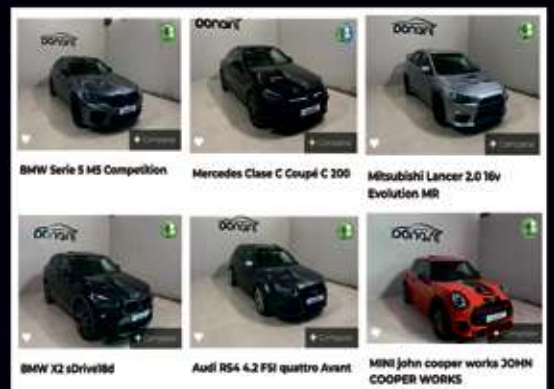


Vehículos nuevos, seminuevos y de ocasión.

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



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

[CONTENIDO]



RC DEPORTIVO



FUTBOL



POLIDEPORTIVO

EDITORIAL

“Feliz Navidad deportivistas”

Se termina un año 2024 que pasará a la historia como el del final de la gran pesadilla blanquiazul, tras cuatro temporadas consecutivas compitiendo en el infierno de la categoría de bronce del fútbol nacional. La celebración fue de altura y la verdad es que no era para menos, pues nunca antes había sufrido tanto el deportivismo en su historia. Y si el éxito fue una realidad fue en gran parte gracias a los fieles, a los que aman los colores azul y blanco por encima de todo. Ellos convirtieron España en diminuta, pues recorrieron kilómetros, superando todo tipo de obstáculos para que el equipo de sus amores jamás caminase solo. Esto sí hizo honor al "You will never walk alone" de aquel musical de Broadway, escogido por el Liverpool como su himno en pleno auge de los Beatles. Y es que el RC Deportivo jugó de local en la mayoría de las jornadas del pasado campeonato, presentando entradas de récord el estadio de Riazor, pero lo verdaderamente impresionante fue a domicilio, acudiendo a las gradas más aficionados blanquiazules que de las respectivas aficiones locales en la gran mayoría de las ocasiones. El gol de Lucas Pérez ante el Barcelona Atlético puso el final a un cuento de hadas que comenzó en el mes de enero, con el equipo iniciando una remontada que terminó por ser impresionante. El Depor dirigido por Imanol estuvo de suspenso absoluto en la primera mitad del curso, pero cuando se entonó ya no volvió a perder más en Primera Federación. Quince triunfos y cuatro empates fue el balance de una segunda vuelta para la historia y casi imposible de repetir en el futuro, independientemente de la categoría de la que estemos hablando.

Llegan las fechas navideñas y por primera vez en mucho tiempo, las fiestas serán algo más dulces para el deportivismo. Y eso que el equipo no termina de arrancar en su regreso al fútbol profesional, pero al menos vuelve a ser uno de los 42 elegidos, algo que no es que sea para tirar cohetes, pero sí debe ser el comienzo de un despegue que termine con nuestro club en la élite del fútbol nacional en los próximos cursos. En el actual toca hablar de permanencia, al menos por el momento. Es una pena, pues de haber acertado simplemente en unos cuantos refuerzos el pasado verano, este equipo tiene mimbres para hacer cosas importantes. Ahora llega una segunda oportunidad, esperemos que de una vez por todas sean los Reyes Magos los que se encarguen de los regalos, sin consultar los deseos de Fernando Soriano. Visto lo visto, más valen las sorpresas que seguir insistiendo en la mediocridad.

Llegan fechas de felicidad, armonía, amor y paz y desde el equipo de Coruña Sport tan solo podemos agradecerles su apoyo, tanto a nuestros queridísimos lectores como a todas esas firmas que nos apoyan de manera incondicional, además de deseárselos los mejores de los deseos de cara al próximo año 2025. ¡Feliz Navidad deportivistas!

Álvaro Aldrey

STAFF

EDITA

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

ATENCIÓN AL CLIENTE

881 124 648

698 140 808

E-MAIL: INFO@JLPUBLICACIONES.COM

WEB: WWW.JLPUBLICACIONES.COM

DIRECCIÓN

JOSÉ LUIS FERNÁNDEZ

REDACCIÓN

ÁLVARO ALDREY

DISEÑO Y MAQUETACIÓN

ANDREE MONTESINOS

PUBLICIDAD

LORENA ARIAS

CRISTINA OTERO

MERY TENREIRO

SALVADOR GONZÁLEZ

ADMINISTRACIÓN

EVELIN RUBERTE

FOTOGRAFÍA PORTADA

RC DEPORTIVO

DEPÓSITO LEGAL: C-1553-2018



COLABORADORES

PILY PARDO

DONATO GAMA

RAÚL INFANTE

JORGE URIACH

FERNANDO BLANCO

JORDI URIACH

ANTONIO RUIBAL



GRACIAS

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

HEMOS SUPERADO LAS 550.000 IMPRESIONES ENTRE LAS 3 REDES SOCIALES.

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

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

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





AYUDA A DOMICILIO A PERSONAS MAYORES, ENFERMAS, DEPENDIENTES O DISCAPACITADAS

¡LLÁMANOS Y PIDE PRESUPUESTO
SIN COMPROMISO!

- ✓ Reposición de pastillero
- ✓ Ayuda en los AVD
- ✓ Gestión de compras
- ✓ Actividades cognitivas
- ✓ Acompañamientos médicos

¿Cómo funciona nuestra asistencia a domicilio?

En Dyleri funcionamos con un plan personalizado que consiste en tres pasos



Entrevista

Entrevista personal y familiar (si
fuese necesario)



Horario

Establecer horarios, rutinas y
servicios a realizar en el
domicilio.



Seguimiento

Realizar un seguimiento
continuo de la persona.
Informando en todo momento
de posibles incidencias y/o
avances

HASTA

15

AÑOS DE
GARANTÍA*
TOYOTA RELAX



LAS APARIENCIAS NO ENGAÑAN

NUEVA GAMA **TOYOTA C-HR**
HYBRID Y PLUG-IN HYBRID

DESDE

180 €

AL MES*

48 cuotas.

Entrada: 8.994,35 €.

Última cuota: 18.702,48 €.

INCLUYE 4 AÑOS DE GARANTÍA Y MANTENIMIENTO



TOYOTA BREOGAN MOTOR

www.breogan.toyota.es

Avda. das Mariñas, 286 Perillo-Oleiros (A Coruña)

Telf: 981 160 099

Gama Toyota C-HR Hybrid: Emisiones CO₂ (g/km): 105 - 116. Consumo medio (l/100 km): 4,7 - 5,1.

Gama Toyota C-HR Plug-in Hybrid: Emisiones CO₂ (g/km): 19 - 20. Consumo medio (l/100 km): 0,8 - 0,9.

*Precio correspondiente a Toyota C-HR Hybrid 140H Advance. Precio por financiar: 28.500€. Toyota Easy Plus: 800€. PVP al contado: 31.620€. Entrada: 8.994,35€. TIN: 7,95%. TAE: 9,21% (Toyota Easy Plus opcional no forma parte del coste de la financiación a efectos del cálculo de la TAE). 49 meses: 48 cuotas de 180€/mes y última cuota: 18.702,48€. Comisión de apertura financiada (2,99%): 607,14€. Importe total del crédito: 20.912,79€ (incluye Toyota Easy Plus). Importe total adeudado: 27.342,48€. Precio total a plazos: 36.336,83€. Coste total del crédito: 7.036,83€. Importe de los intereses: 6.429,69€. Sistema de amortización francés. Oferta financiera con el producto Toyota Easy de Toyota Kreditbank GmbH sucursal en España. Capital mínimo a financiar 17.000€. IVA, transporte, impuesto de matriculación, promoción, aportación del concesionario incluidos. Otros gastos de matriculación, pintura metalizada y equipamiento opcional no incluidos. Paquete Toyota Easy Plus con 4 años de Garantía y mantenimiento (un mantenimiento cada 15.000km o un año, lo que antes suceda).

Incluye Toyota Relax realizando el mantenimiento oficial en tiempo y forma estipulado por Toyota, una vez finalizado el periodo de garantía de fábrica. En cada revisión en la red de talleres oficiales Toyota se activa un año o 15.000 km de garantía (lo que antes suceda), pudiendo renovarse en cada periodo de mantenimiento según el calendario marcado en el libro de Servicio y Garantía. Modelo visualizado puede no corresponder con el modelo ofertado. Oferta válida hasta 02/01/2025 en Península y Baleares. Promoción no acumulable a otras ofertas o descuentos. Quedan excluidos de esta promoción los vehículos para flotas. Oferta ofrecida por Toyota España S.L.U. (Avda. Bruselas, 22. 28108 - Madrid) y su red de concesionarios. Para más información consulte condiciones en tu concesionario habitual o en toyota.es. Los niveles de consumo de combustible así como de emisiones de CO₂ se miden en un entorno controlado, de acuerdo con los requisitos de la normativa Europea. Para más información o si está interesado en los valores de un vehículo con distinto acabado, por favor contacte con Toyota España, S.L.U. o su concesionario Toyota. El tipo de conducción junto con otros factores (condiciones de carretera y meteorológicas, tráfico, conducción del vehículo, equipo instalado después de la matriculación, carga, número de pasajeros, etc.) juega un papel en el consumo de combustible y emisiones de CO₂.

JORGE URIACH

"De verdad, ¿era para tanto?"

El efecto de la DANA de hace unas cuantas semanas provocó el aplazamiento del encuentro del Depor en Tenerife. Es aquello de curarse en salud, hasta ahí todo correcto, pero no es lo mismo posponer un partido en Gijón que en las Islas Canarias. Tampoco se podía disputar al día siguiente porque se celebraban elecciones a la presidencia de la Federación Española, vaya coincidencia, una vez cada un montón de años y "toca" ese día. En definitiva, todos los planteamientos del Depor para este partido en Tenerife se fueron al traste, y con ello la ilusión de varios cientos de seguidores incondicionales que decidieron viajar para apoyar como siempre al Depor. ¿Había para tanto?, ¿para el aplazamiento? Creo que no. Ahora nos hemos quedado sin Lucas Pérez para el partido frente al Castellón y sabemos que es determinante y casi indispensable. Cuando se juegue el partido en Tenerife habrán ocurrido varias circunstancias, tanto el equipo isleño como el Depor se habrán reforzado en el mercado invernal. Por dicho motivo, no va a ser lo mismo lo que ahora parecía favorable.

El Deportivo necesita varios fichajes, todas las probaturas realizadas no han convencido con el éxito esperado y disponiendo de algunas fichas libres, habría que pensar en un centrocampista que asuma el juego creativo y ofensivo del equipo. Al no disponer de este jugador, vemos que el éxito de los resultados pasa por jugar al contraataque con Lucas, Mella y Yeremay y esto no siempre es posible y menos aún en Riazor. Otro refuerzo que debe llegar es el de un goleador, pero, ¿lo hay?, ¿dónde está? Complicado, pero habrá que encontrarlo.

La visita del Castellón, ascendido también esta temporada, aporta unos números curiosos. Treinta goles a favor, pero veintitrés en contra, riesgo y diversión asegurados. Nada tendrá que ver con aquella eliminatoria para decidir quién sería el campeón de Primera Federación y que se adjudicó el Depor y además ganando los dos partidos. Y para cerrar el año el Mirandés en Riazor, para mí el equipo revelación, con una plantilla mayormente de jugadores cedidos y que ha sido capaz, recientemente, de ganar cuatro partidos seguidos, algo casi impensable en esta categoría tan exigente y complicada. O así me lo parece...



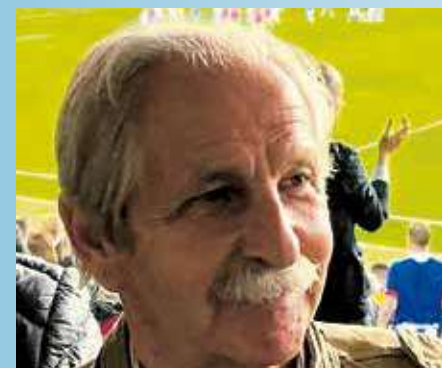
FERNANDO BLANCO

"Punta y medio organizador"

El Depor comenzó el curso títubeante y eso dio con el cese de Imanol Idiákez. Pienso que la llegada de Gilsanz aportó al equipo más seriedad defensiva, yo lo veo más asentado en esa faceta, ha mejorado mucho fuera de casa, aunque aquí en casa le cuesta, igual que le costaba antes. Yo no sé si es debido a la presión, pero cuesta mucho marcar goles. Contra el Zaragoza se vio, incluso el resultado pudo haber sido más favorable para el Zaragoza por las ocasiones que tuvieron ante Helton. Sin embargo, el equipo a domicilio está rindiendo muy bien, fue una pena el desplazamiento a Tenerife, el aplazamiento del duelo, pues yo lo veía un partido para haber ganado allí, pero por una serie de circunstancias que todo el mundo sabe a estas alturas, al Tenerife tampoco le convenía jugar, y al final por el tema de la posible tormenta no se jugó. Ellos tenían una serie de jugadores lesionados y a pesar de que el Depor iba sin Lucas, preferían no jugar y lo consiguieron.

El año lo termina el Depor con dos partidos en Riazor. Jugará ante dos rivales que pasan por un buen momento, pero yo creo que pueden sacar resultados positivos. Confío en ganar a un Castellón que llegará a Riazor con muchas bajas y a partir de ahí ya se hablará del Mirandés. Si se gana el primero, la moral va a ser muy grande para afrontar el segundo.

Llega el mes de enero y se abre el mercado. Si miramos a la anterior ventana, pienso que los únicos que han aportado algo al equipo han sido Helton y Escudero. Después, arriba vemos que no llegan los goles y que los que más aportan son los de la casa: Mella, Yeremay y Lucas. El tridente funciona, pero claro, es una pena que el delantero centro del equipo, sea quien sea, no se sume también a la causa, pues podría ser una temporada para aspirar a bastante más. Decía Soriano que no sabía todavía si había que reforzarse, imagino que eso lo dice de cara más a la galería, pues toca jugar al despiste para no encarecer operaciones. Es evidente que aquí tiene que venir un nueve, no sé si va a pescar en España o en el extranjero, pero sabe perfectamente el bueno de Fernando que lo que toca es buscar, tanto para el mencionado ataque, como un mediocentro organizador, de empaque, que aporte de verdad, que sea creador. Estamos viendo que Villares no pasa por un buen momento, se está adaptando a la categoría, Mfulu aportó algo, pero el que se cayó algo fue Jurado. Una vez recuperado Barcia para la defensa, con un mediocentro y un delantero, este equipo sería otro en caso de acertar. Los rivales se reforzarán también y las cosas serán intensas en la segunda vuelta del campeonato.



CERRAMOS POR DESCANSO
LOS DOMINGOS TARDE Y LUNES TODO EL DÍA

aria.mesonpulpeira

A Ría



Mesón - Pulpeira

981 663 142

Paseo dos Templarios, 5 - O Temple - Cambre



RAÚL INFANTE

"Aspiramos a más que las sobras"

Cuando un equipo de fútbol o una empresa continúa varios años torcida, lo primero que se debe hacer es poner a gente capacitada para enderezarla. Por desgracia, nuestro club carece de eso. Tenemos unos cuantos señores puestos con el dedo, pero carecen de todo lo que le falta a este club para estar en las condiciones que se podrían llamar óptimas.



El Deportivo es un club con el suficiente caché y potencial económico en la actualidad como para no tener que estar año tras año esperando a lo último, a las sobras del mercado. Estamos en una situación un poco temerosa y que no perdamos los próximos partidos en Riazor antes de terminar el año. Estamos jugando a no perder y eso es por la falta de potencial de la segunda unidad, como se demostró también con una bochornosa eliminación de la Copa del Rey ante un Ourense CF recién ascendido a Primera Federación. El tercer límite salarial del campeonato de Segunda División no puede permitir lo que estamos viendo semana tras semana.

Si miramos al equipo femenino, parece un equipo sin alma ahora mismo, pero le falta lo principal, que es el fútbol. Es cierto que, desde mi punto de vista, no estuvo bien dirigido hasta ahora, pero hay que saber levantarlo, no se puede dejar caer más si queremos seguir en Primera División.

Desde aquí mandarles una sugerencia a los que mandan en el club, pasen por Abegondo, vean las inferiores, y se darán cuenta que un chico muy joven, llamado Adrián Guerrero, está más que preparado para ayudar al primer equipo. A lo mejor miran la edad, pero lo que tienen que saber ver es la calidad que tiene con el balón. Les confirmo que yo he visto debutar a un niño llamado futbolísticamente Pelé con 17 años, quedó campeón del mundo y hasta día de hoy creo que no hubo jugador alguno que lo superara. El Fabril lo está haciendo muy bien, hay talento en diferentes chicos y además está ganando partidos con mucha solvencia y luchando por el play off de ascenso a Primera Federación.

Mirando al mundo del deporte polideportivo, el Liceo ya vuelve a estar ahí, en la pelea por ganar títulos una vez más y demostrando que con jugadores gallegos también se pueden hacer muchas cosas. No me gustaría finalizar sin acordarme del Leyma Basquet Coruña, pues llegó la cuarta victoria de la temporada y con ello se acerca un poquito más el sueño de la permanencia en la mejor liga de baloncesto nacional del mundo, tras la NBA.

JORDI URIACH JR.

"Volaré y cantaré"

Como no podía ser de otra manera, la afición del Dépor volvió a demostrar su inquebrantable apoyo y voló en masa a Tenerife. Cerca de 1.000 seguidores blanquiazules viajaron con la ilusión de acompañar a su equipo, pero se encontraron con la suspensión del partido debido a las condiciones meteorológicas adversas. ¿Exceso de precaución? Tal vez, pero debemos acostumbrarnos a los protocolos que se aplican actualmente en este tipo de situaciones. El encuentro quedó aplazado, pero eso no detuvo a la hinchada, que no dejó de cantar. Las voces resonaron igualmente, y no estuvieron solos: algunos jugadores del equipo se unieron a la fiesta improvisada. La plantilla es consciente de lo que significa contar con un respaldo tan fiel, un tesoro que muy pocos clubes pueden presumir de tener. Sin embargo, no todos volaron. Lucas Pérez, sancionado, cumplirá su partido de suspensión frente al Castellón. Una lástima para el coruñés, pero así es el fútbol, incluso cuando el balón no llega a rodar te devuelve situaciones como esta. Queda la incógnita de si viajará a Canarias en enero, cuando se disputará el encuentro aplazado contra el equipo de Pepe Mel. En cuanto a los próximos retos, el Castellón y el Mirandés visitarán Riazor. Ambos equipos se encuentran en buena dinámica y presentan propuestas atrevidas, lo que los convierte en rivales incómodos. Sin embargo, el actual Dépor de Gilsanz parece sentirse más cómodo y peligroso ante conjuntos que dejan espacios y buscan dominar desde la posesión. La última experiencia en Riazor, dejó un sabor agrisulce. El Zaragoza, superior en el juego, logró un empate merecido frente a un Dépor que pecó de especular demasiado con el resultado.



Por último, Rafael Louzán, nuevo presidente de la Real Federación Española de Fútbol. Desde una perspectiva local y pensando en nuestra ciudad, me preocupa el estado de los campos de fútbol en A Coruña. Aunque entiendo la complejidad del tema, es crucial que se realicen mejoras en esta área. La incorporación de nuevos campos es un paso positivo, pero no podemos olvidar la importancia del mantenimiento de los terrenos ya existentes. Hoy en día, ese mantenimiento es prácticamente inexistente, y esto afecta a niños, niñas y mayores, quienes los utilizan a diario. Aún hay mucho por hacer, pero con esfuerzo y compromiso, estoy convencido de que podremos alcanzar las mejoras necesarias para garantizar que el deporte base y el fútbol local sigan creciendo como se merecen.



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



📞 981 11 11 17

📷 @siciliainbocca.restaurantes



Un trozo de Italia en Coruña

RÚA JUANA DE VEGA, 17

Cocina tradicional italiana

Descubre la magia de la cocina tradicional italiana: pastas artesanales, pizzas al horno de leña y recetas auténticas preparadas con ingredientes de la mejor calidad importados desde Italia

Carta sin gluten

La tradición italiana se une con opciones sin gluten para que todos disfruten. Pastas, pizzas y más, elaboradas artesanalmente con ingredientes frescos y seguros. Descubre el auténtico sabor de Italia ¡Te esperamos!



Únete a la Familia Sicilia in Bocca y acumula puntos y premios con tus pedidos y visitas a nuestro restaurante

15% de descuento de bienvenida

¿SABÍAS QUE LOS NIÑOS MENORES DE 10 AÑOS COMEN GRATIS?

Pide información!

1°
Premio

MEJOR PIZZA DE GALICIA 2023

JUST EAT Awards

PREMIO JUST EAT MEJOR RESTAURANTE ZONA NORTE 2022

2°
Premio

MEJOR PIZZA DE ESPAÑA 2023



INCLUIDO EN LA GUÍA 50TopPizza (NIVEL MUNDIAL)



¡Felices Fiestas!

Muchas veces no disponemos del tiempo que nos gustaría para estar cerca de nuestros mayores.

Tomarse un momento para hacer una breve visita, una llamada o un mensaje de cariño puede volver a acercarnos y reforzar los lazos que nos unen.

“Regala lo más valioso que tienes, tu tiempo.”

En Wayalia nos encargamos de cuidar a tus mayores, para que tú puedas pasar tiempo de calidad con ellos.

Escanea el QR y



Solicita información
sin compromiso

📞 722 752 626 📠 881 296 265

 **Wayalia**

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

INÉS REY SE APUNTA EL DERBI ANTE CABALLERO Y A CORUÑA SERÁ SEDE DEL MUNDIAL 2030

La Ciudad de Cristal lucirá ante los cinco continentes en el evento de más relevancia del mundo del deporte.

El pasado miércoles 11 de diciembre saltó la noticia de manera oficial: A Coruña será una de las sedes del Mundial de Fútbol 2030. Lo confirmó la FIFA en su Congreso Extraordinario, seguido en directo desde la Ciudad Deportiva de Las Rozas. En cuestión de segundos, la fiesta ya estaba instaurada en la Ciudad de Cristal. No era para menos, pues estamos hablando del evento deportivo más importante del mundo del deporte, junto a los Juegos Olímpicos. La alcaldesa, Inés Rey, dejó claro que “estamos ante un hito histórico para Galicia”. En un estado de alegría evidente, añadió posteriormente que “el proyecto de Riazor para el Mundial 2030 va más allá de adaptar el estadio para una cita de primer nivel, sino que es un proyecto que va a transformar la ciudad entera y su entorno, afianzando a A Coruña como gran potencia del noroeste”. El Mundial garantiza un gran retorno económico para la ciudad y para toda la comunidad autónoma gallega, además de que proyectará la imagen de A Coruña por todos los rincones del mundo. La de 2030 será la segunda edición del Mundial que se celebre en España. En 1982 ya fue Riazor sede y 40 años después repetirá experiencia, pero esta vez con

una cantidad de encuentros a acoger mayor. Al fin, llegaron a su punto final las siempre incómodas cuestiones burocráticas, que a su vez tenían en vilo a la ciudadanía. También son mundialistas, junto a A Coruña, otras ciudades españolas como San Sebastián, Sevilla, Zaragoza, Bilbao, Las Palmas, Madrid, Málaga y Barcelona, además de las portuguesas de Lisboa y Oporto y las marroquíes de Rabat, Tánger, Agadir, Casablanca, Fez y Marrakech.

LAS OBRAS DARÁN INICIO EL PRÓXIMO VERANO

La reforma de Riazor comenzará el próximo verano y aumentará su aforo hasta una capacidad de 42.000 personas. De primeras parecía que iba a llegar a las 48.000 butacas, aunque en los últimos meses ya se venía especulando con que sería suficiente con las mencionadas 42.000.

Pero no solo A Coruña debe prepararse para el histórico evento, pues no podemos olvidar que Ferrol, Betanzos, Ordes y Cerceda serán sedes de entrenamiento de las respectivas selecciones. Queda mucho trabajo por hacer, pero lo más importante ya está conseguido.



el Rey del Pulpo

SABOR QUE MARCA



TRANSFORMACIÓN A UN RECINTO MULTIUSOS

Una de las cosas que tiene clara Inés Rey es que Riazor debe transformarse a un recinto multiusos, que sea capaz de acoger con garantía eventos más allá del mundo del fútbol. Es algo que se puso de moda a nivel mundial y que a la vez se está demostrando que lo único que trae son beneficios. Los tiempos cambiaron mucho y a día de hoy ya no es un problema el mantenimiento del césped, pues hay empresas especializadas que son capaces de adaptar el tapete en tiempo récord sin perder calidad alguna.

MANUEL VÁZQUEZ SIGUIÓ EL ACTO DESDE LAS ROZAS

El concejal de deportes del Concello de A Coruña, Manuel Vázquez, se desplazó a Las Rozas, a la sede de la Real Federación Española, para asistir al acto organizado por la propia Federación para seguir el Congreso Extraordinario de la FIFA, el cual haría oficial las sedes del Mundial. Con Manuel estuvo el concejal de Cultura y Turismo, Gonzalo Castro, quien no pudo contener la emoción. Ambos se fundieron en un gran abrazo que evidenció a su vez el sentir de todos los habitantes de su ciudad. Fue algo muy trabajado por los dos y ahora recogen el premio a todos los esfuerzos realizados durante tantos y tantos meses. Atrás quedan reuniones y reuniones en las que defendieron con uñas y dientes que la candidatura coruñesa merecía estar entre las elegidas. En el caso de Manuel, ya pasó a la historia en su momento como presidente de la AFAC y ahora ya lo hace también como concejal de deportes de la ciudad. Quería traerse el Mundial para todos esos coruñeses y coruñesas a los que representa cada día y por ello la emoción fue todavía mayor.

EL DEPOR TAMBIÉN SALDRÁ BENEFICIADO

El RC Deportivo es algo más que una religión para la gente de A Coruña y una de las grandes preocupaciones de la ciudadanía es cómo afectará la reforma de Riazor al club de sus amores. Está claro que llegan tiempos de esfuerzo por las obras, pero una vez pasen quedará un recinto de calado superlativo, capacitado para acoger todo tipo de partidos, incluyendo finales continentales o nacionales. El Depor saldrá beneficiado también de todas las mejoras que llegarán a todo el entorno de Riazor y de las nuevas oportunidades que ofrecerá un estadio que pasará a ser de categoría superior.

INÉS REY GANA EL DERBI Y SE VISTE CON LA DE NARANJITO

Trabajó en la sombra a destajo y salió triunfadora una vez más. Sabía que Abel Caballero salía con las cartas marcadas para que Vigo fuese elegida por delante de A Coruña, pero pronto se dio cuenta que de poco vale eso cuando estamos hablando de fútbol. Y es que cuando el alcalde olvíco iba, Inés Rey



ya había volteado la situación con maestría y elegancia, sin levantar la voz, sin responder a ataques mediocres, simplemente trabajando y defendiendo a la ciudad con argumentos serios. Riazor será sede del Mundial y Naranjito, mascota del Mundial 82, volvió a lucir reluciente en su camiseta el día posterior a confirmarse la noticia de manera oficial. Tenía muchos ases en la manga y consiguió el objetivo que muchos deseaban, pero que tan solo un puñado de ciudades pudieron conseguir. Este derbi se lo apuntó a lo grande y queda para la historia, nunca nadie lo podrá borrar, para frustración absoluta de un Caballero desnortado y pataleando desde hace ya muchos meses.

CARNES Y PESCADOS A LA BRASA



El Tequeño

TAPAS

- TEQUEÑO
- PASTICHO
- TORTILLA
- ENSALADILLA
- CHORICITO AL VINO
- LOMO AL VINO
- ALBÓNDIGA
- ZORZA
- CROQUETAS DE JAMÓN
- PATATAS FRITAS
- ARROZ MARINERO
- GUISO DE CARNE
- POLLO AL CHILINDRÓN
- CHORICITO AL VINO
- MILANESA
- EMPANADA DE BONITO

Disponemos de terraza en la céntrica Plaza de María Pita.



☎ 981 220 038

🌐 www.eltequeno.es

✉ contacto@eltequeno.es

📍 Pza. de María Pita, 21
15001 - A Coruña



RC DEPORTIVO

COMIDAS

Por encargo
minimo 10 personas

ENTRANTES



ENTRANTES

- Tabla de embutidos ibérico
- Croquetas de bacalao
- Croquetas de cecina
- Croquetas brasileñas
- Lacón asado
- Costilla de ternera
- Churrasco
- Paleta de cordero
- Entrecot de ternera
- Picaña
- Navajas
- Almejas
- Zamburiñas
- Bacalao



Calle Francisco Catoira 38izq

tel : 678 673 785

Vinoteca
TABERNA XXI
Restaurante

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

981 671 370



Menú del día (de martes a viernes)
13 € Postre casero, fruta, yogur
o helado

Carne madurada · Comida tradicional Gallega · Pescados · Mariscos · Amplia bodega · Destilados



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 *

Aguas do
Parano

AGUA MINERAL NATURAL DE MINERALIZACIÓN MUY DÉBIL
...directo del manantial a casa

T. 617 409 275 - info@aguasdoparano.com - www.aguasdoparano.com





2024: EL AÑO DEL FINAL DE LA GRAN PESADILLA DEPORTIVISTA

El RC Deportivo regresó al balompié profesional, tras cuatro años compitiendo en la categoría de bronce.

El RC Deportivo puso fin a una gran pesadilla por la categoría de bronce del fútbol nacional, la cual se prolongó durante cuatro temporadas. Fue sin duda el peor momento de la historia de la entidad, y no es que al cuarto intento hiciesen mucho mejor las cosas desde la dirección deportiva, pero al menos el club se vio obligado a tirar de cantera ante los múltiples fracasos en fichajes absurdos y la fábrica de Abegondo respondió, como no cabía duda que sucedería, pues entre otras cosas, hablamos del tercer escalón nacional, donde jugó el filial en diferentes ocasiones, llegando incluso a disputar cuatro play off de ascenso a Segunda A. El talento de Yeremay Hernández y David Mella, además del regreso de Lucas Pérez en enero de 2023, puso luz a un camino que llegó a parecer que tenía el Tourmalet de por medio. Una segunda vuelta immaculada obró el milagro y el Depor remontó una diferencia de diez puntos con el liderato, se elevó al primer puesto y ya no lo soltó hasta el final, ascendiendo directo, ganando incluso después la eliminatoria entre primeros de grupo al Castellón, lo que le dio el título absoluto de Primera Federación.

EL 12 DE MAYO DE 2024 YA ES UNA FECHA HISTÓRICA

Llegaba el Depor mandando con autoridad en la tabla a la antepenúltima jornada, la definitiva, pues ese día el equipo de Idiakez derrotó a su rival más directo por el título, el filial del Barça, sentenciando de manera definitiva un ascenso por el que Riazor ya no podía esperar más. La victoria llegó en un ambiente de gala, con el coliseo herculino hasta la bandera y con Lucas convertido en el más grande una vez más. Suyo fue el tanto del triunfo, tras un lanzamiento de falta magistral en el minuto 57. El Depor formó con Germán en portería, una línea de cuatro atrás con Ximo y Balenciaga en los laterales y los Pablos en el centro de la zaga. A partir de ahí, José Ángel y Villares en la sala de máquinas, Yeremay y Mella como cuchillos afilados en los flancos del ataque, Lucas en posición de diez, la de los más grandes, y arriba un Iván Barbero que lo peleó todo en un curso en el que superó la decena de goles, pese a estar lesionado prácticamente toda la primera vuelta. Por su parte, Davo y Rubén fueron los encargados de dar oxígeno y ayudar a sellar un resultado histórico y que puso punto y final a una pesadilla sin precedentes.



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

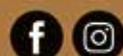
Abierto de **Martes a Domingo**



LA
ESCON
DITA



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



@laescondita_coruna



BASTANTES DIFICULTADES EN EL REGRESO A SEGUNDA DIVISIÓN

El equipo blanquiazul comenzó con 10 puntos de 36 posibles, lo que dio con el cese de Imanol Idiákez.

Por tercer mercado consecutivo, Soriano fracasó en los fichajes, con lo que el Depor se está teniendo que sostener con el once del pasado curso y poco más. Tan solo el portero Helton dio un salto de calidad a la posición, pues del resto se vio poco por el momento y cuando ya estamos en el último mes del año. El comienzo del equipo coruñés fue muy malo y eso terminó con el cese de un Imanol Idiákez que no dio con la tecla en ningún momento. Diez puntos en doce partidos fue un balance demolidor. Se especuló con todo tipo de nombres, llegando a darse por hecho que Bruno Saltor sería su sustituto. Finalmente, la apuesta de Escotet, el presidente, fue por Óscar Gilsanz, técnico del Fabril, al que Soriano quiso mandar al juvenil el pasado verano, pero tampoco le dejaron llevar a cabo tal barbaridad. Con Óscar al mando, el Depor sumó 11 puntos de 18 y la situación en la tabla mejoró de manera considerable, saliendo de los puestos de descenso y acercándose a la zona media poco a poco. El juego no es brillante, pero Gilsanz construye desde la defensa y eso al menos le da al equipo para equilibrarse mejor.

OPERACIONES DUDOSAS DESDE LA DIRECCIÓN DEPORTIVA

Hasta once fichajes realizó Fernando Soriano el pasado verano, siendo la realidad lo que se ha visto hasta el momento, es decir, en global, las nuevas incorporaciones han aportado muy poco, y todo esto con el límite salarial número 3 de la categoría de plata del fútbol nacional. Todo comenzó con el absurdo fichaje de Davo, jugador por el que tuvo que pagar el Depor una opción de compra obligatoria firmada por Soriano doce meses antes. Tras esa barbaridad, llegaron gente como Bouldini, Herrera, Gauto, Pexarromán, Patiño u Obrador, jugadores que por el momento no están dando el nivel que exige la Segunda División. Por si fuera poco, Escudero o Mfulu sufren físicamente muchísimo, uno por edad y el otro por constantes problemas con las lesiones, mientras que Luis Chacón fue fichado, para posteriormente convertirse en descarte, increíble, pero esa fue la realidad. Con este panorama, tan solo Helton Leite puede considerarse una incorporación adecuada y de nivel, un bagaje demasiado pobre por tercer mercado consecutivo.

RESTAURANTE
PRELUDIO

C/ Rúa do Mar nº 2 · 15179 Santa Cruz (Oleiros)
T.: 981 61 42 57 - 981 61 52 78
Email : info@restaurantepreludio.com · http://restaurantepreludio.com



EL MERCADO SE ABRIRÁ DE NUEVO EL 1 DE ENERO

El Depor debe reforzarse, pero está en manos de los mismos que fracasaron en tres mercados consecutivos.

La temporada avanza y si una cosa está muy clara pasado ya el ecuador del mes de diciembre es que el RC Deportivo no dio con la tecla con las operaciones del pasado verano en lo que a las incorporaciones se refiere. Y es que los meses pasaban, los equipos se reforzaban, los jugadores de referencia en la categoría iban cerrando su llegada a rivales directos de los nuestros y a pocos días del cierre, y con la temporada ya empezada, a la plantilla aún le faltaban un buen número de piezas para poder ser considerada de garantías. Idiákez tuvo que lidiar con una pretemporada insoportable para cualquier técnico, pero lo peor, en esos últimos días decisivos antes del 31 de agosto, Soriano empeoró el fondo de armario y no trajo nada que mejorase lo que había, más bien todo lo contrario. Ceder a Rubén López y a Luis Chacón, en contra de la opinión del cuerpo técnico, debería haber sido la gota que colmase el vaso de la incompetencia, pero sorprendentemente el que no está ya en A Coruña es el técnico vasco, continuando en su puesto, como si nada pasase, el direc-

tor deportivo maño. Y no es que Imanol brillase por sus grandes decisiones esta campaña, ni mucho menos, pero insisitimos, que siga en casa Depor el que no paró de poner piedras en el camino durante temporada y media consecutiva es cuanto menos para que el presidente se lo haga mirar. De la dirección general ya mejor ni hablar, pues tan solo hay que escuchar cinco minutos a Massimo Benassi para darnos cuenta de que si no hay nada mejor a lo que aferrarse, apaga y vámonos. Lo de no tener ni noción de fútbol es una evidencia tan clara, que asusta a cualquiera que ame estos colores y este escudo. Tanto él como Soriano están en la cuerda floja y Juan Carlos Escotet ya recibió múltiples quejas, incluso por parte de trabajadores del propio club, sobre los métodos absurdos y a veces incluso chulescos del italiano. En definitiva, se abre una nueva ventana de fichajes y el Depor está ahora mismo en las peores manos posible una vez más. Eso sí, siempre nos quedará la labor de otros en la cantera para poder salir del atolladero.



Rivi Barberoom
Barbería
Cortes, barbas y afeitados

Pida sus citas en:

rivibarberoom.booksy.com

☎ 981 048 125

📷 rivibarberoom

📍 Manuel Azaña, 28 - 15011 - A Coruña



LOS CEDIDOS SE ESFUERZAN PARA REGRESAR

El Depor tiene a préstamo en otros clubes a jugadores que pasan por situaciones muy diferentes.

La llegada del mercado de invierno dispara una vez más la rumorología sobre el posible regreso anticipado de diferentes jugadores a casa Depor, algunos por su grandísimo rendimiento, pero otros por no disponer del protagonismo que el club considera oportuno para ellos. Hasta nueve futbolistas tiene el RC Deportivo a préstamo en otras entidades del territorio nacional, casi todas de Primera Federación. Luis Chacón, Diego Gómez, Rubén López, Martín Ochoa, Raúl Alcaina, Pablo Muñoz y Iano Simao, además de Mario Nájera y Brais Suárez, prestados al UD Logroñés y al Calahorra de manera respectiva, entidades de Segunda RFEF, completan la nómina de deportivistas que buscan derribar la puerta abajo del primer equipo de manera definitiva, forjándose fuera, lejos de su zona de confort, lo que dice mucho sobre sus ganas de triunfar en un mundo muy complicado como el del balompié.

De esta manera, mirando a las operaciones positivas, Luis Chacón, Diego Gómez, Rubén López y Pablo Muñoz están rindiendo a un nivel que deja claro que su siguiente paso es sin duda la Liga de Fútbol Profesional. Los cuatro están ganando muchos enteros para poder tener dorsal en la primera plantilla del Depor 2025/2026, incluso se está especulando con el regreso antes de tiempo de Chacón, Diego y Rubén, eso sí, el tercero mencionado está en el filial del Barça, quien tiene una opción de compra por hacerse con sus servicios, después de otra de las operaciones más nefastas que se recuerdan por parte de una dirección deportiva blanquiazul. Por su parte, Raúl Alcaina está entrando poco a poco en los planes del Real Murcia, tras dejar atrás una incómoda lesión, que le dio la lata desde el final del pasado curso regular, mientras que Iano es titular en el CD Arenteiro, aunque sufrió una lesión y estará de baja hasta enero. También Brais Suárez pasa por proceso de recuperación en la actualidad. El joven portero comenzó como suplente en el Calahorra, pero pronto asaltó el once inicial. No están teniendo tanta suerte Ochoa y Nájera, con menos protagonismo de lo esperado en Lugo y Logroñés, lo que podría acelerar su regreso al Depor en las próximas semanas, bien sea para buscar una nueva cesión o para reforzar al Fabril.



VEN Y SALTA SIN PARAR

JUST KEEP JUMPING

CLIMB WALL

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

Urban Planet INDOOR TRAMPOLINE PARK

CENTRO COMERCIAL PARQUE OLEIROS



EL AÑO DE LA CONSOLIDACIÓN DEFINITIVA DE DANI BARCIA

El central canterano fue ganando enteros hasta convertirse en indiscutible en el once inicial del Deportivo.

La temporada 2023/2024 fue la primera para Dani Barcia con dorsal del primer equipo, pero a pesar de su grandísimo nivel, se tuvo que conformar con ir jugando cuando aparecieron las bajas por lesión o sanción. Todo comenzó de igual manera esta campaña, pero en la sexta jornada todo cambió. Imanol Idiákez le dio la alternativa en el once y el coruñés brilló, aprovechando la oportunidad para afianzarse y dejando claro que sus condiciones son de Primera División. Nadie saca el balón jugado desde atrás como él en la categoría, es inteligente, va bien al corte y su posicionamiento táctico deja claro que estamos ante un jugador que va a dar muchísimo que hablar en los siguientes años. La fábrica de Abegondo salió al rescate una vez más y con máximo éxito, siendo la única pena que tengan que ser los demeritos de otros los que terminen por poner el cascabel al gato. Y es que no es ni medio normal que un central como Barcia no sea indiscutible desde hace ya varias

temporadas, sobre todo teniendo en cuenta que el Deportivo viene de cuatro cursos consecutivos en la división de bronce del fútbol nacional.

SU RENOVACIÓN DEBE ATARSE CUANTO ANTES

La irrupción de Barcia hace que comience a ser un peligro la fecha final de su contrato, por lo que urge que el club lo ate cuanto antes, como ya hizo con otras perlas de la cantera. Es cierto que el 30 de junio de 2026 parece lejano, pero la realidad es clara, al herculino le queda esta temporada y la siguiente, con lo que los cantos de sirena desde otras entidades están comenzando a aparecer. Desde que entró en el once disputó todos los minutos durante diez jornadas consecutivas. A partir de ahí sufrió una pequeña lesión, que lo tendrá en el dique seco hasta enero. Se perdió los duelos ante Sporting, Cádiz, Zaragoza y Castellón y tampoco podrá estar ante el Mirandés.



- FALSOS TECHOS:
- LISOS - DESMONTABLES
- CORNISAS
- MOLDURAS

- ESTANTERÍAS
- TODO TIPO DE TRABAJOS EN PLADUR
- REFORMAS EN GENERAL
- TRABAJOS EN PINTURA



Avda. Santa Lucía, 24 - SANTIAGO

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

ADRIÁN GUERRERO: UNA NUEVA PERLA PIDE PASO DESDE EL FILIAL

El extremo derecho está brillando con luz propia y ya acumula seis goles en lo que va de campaña 2024/25.

La cantera del Depor está comenzando a recoger los verdaderos frutos del trabajo realizado desde que la fábrica comenzó a andar en el primer lustro del actual siglo XXI. En la actualidad, mirando a los canteranos de estas últimas hornadas, están plenamente consolidados en la primera plantilla Yeremay, Mella y Barcia, mientras que Diego Gómez y Rubén tienen muy cerca también el salto definitivo. Los dos están demostrando este año que la Primera RFEF se le queda muy pequeña en sus cesiones a Arenteiro y Barça Atléctic de manera respectiva y en el Depor no tienen ninguna duda de que ambos están ya preparados para el reto de la Segunda División, eso sí, en el caso de Rubén habrá que esperar a que el FC Barcelona no ejerza la opción de compra que tiene sobre sus derechos, en una operación para olvidar lo antes posible, realizada por Fernando Soriano, la cual debe servir de ejemplo para no cometer el mismo error en el futuro.

Los siguientes canteranos en abrirse paso parecen cada vez más claros. Por una parte está el caso de Kevin, quien ya se entrena con el primer equipo de manera habitual, mientras que por otra parte está Adrián Guerrero. Hablamos de un atacante que está brillando partiendo desde la banda derecha y lo está haciendo en el Fabril, en toda una Segunda Federación, siendo aún juvenil de tercer año. Siempre fue de los futbolistas destacados de su generación y en el curso 2024/2025 lo está volviendo a demostrar, tirando abajo la puerta de par en par. Acumula ya seis goles en la temporada, situándose a dos del pichichi, y eso que no estamos hablando de un punta. Es vertical y tiene el gol metido en la sangre, pero a la vez no escatima esfuerzos en la ayuda al equipo, es decir, el sueño de casi cualquier entrenador. Su cabeza está plenamente en el filial y en los entrenamientos con Manuel Pablo, pues sabe que si sigue así, su gran sueño está cada vez más cerca de poder hacerse realidad.



8 EXPERIENCIAS
INMERSIVAS DE
REALIDAD VIRTUAL

ZERO
LATENCY VR

SIN MOCHILAS. SIN CABLES.
SIN LÍMITES. FREE ROAM.

▶ RESERVA YA



DESCUBRE:

- ▶ WARHAMMER 40K
- ▶ FAR CRY
- ▶ SINGULARITY
- ▶ OUTBREAK

EVENTOS Y RESERVAS
PRIVADAS DISPONIBLES



KEVIN ACECHA EL PICHICHI Y MERECE UNA OPORTUNIDAD

El delantero burgalés acumula siete tantos y tres asistencias en los diez encuentros disputados con el Fabril.

El Depor buscará pólvora para la punta del ataque en un mercado de invierno que apunta a intenso una vez más, eso sí, la realidad dice que la solución del primer equipo podría estar en el filial. Y es que Kevin Sánchez está demostrando que al menos merece una oportunidad con los “mayores”, más aún viendo lo que están aportando los atacantes del primer equipo en el capítulo goleador. A estas alturas de campaña, los arietes no están de dulce, ni nunca lo estuvieron en lo que va de temporada, sin embargo, el delantero burgalés de 19 años sí está dando el nivel en el Fabril y viendo puerta con facilidad, como demuestran sus siete dianas anotadas en los diez partidos que estuvo sobre el césped. Hizo la pretemporada con Idiakez, pero se perdió los primeros partidos de la campaña regular por lesión. Reapareció con el filial el día del choque ante el Compostela en Riazor, en la tercera cita de

la campaña, y ya demostró ahí que la Segunda Federación se le queda muy pequeña, por muy dura que sea la categoría estas temporadas. Sus mensajes en forma de goles, asistencias y buen fútbol son constantes hacia un Gilsanz que lo conoce mejor que nadie en la casa blanquiazul. Su oportunidad se palpa que está cerca, pero de una forma o de otra, lo que está claro es de que estamos hablando de un futuro jugador de la primera plantilla, salvo que se hagan muy mal las cosas por parte del Depor en lo relativo a su último peldaño de formación. Kevin es un jugador muy polivalente, pues no solo puede jugar en punta, sino que rinde de igual manera como segundo delantero y no se siente incómodo partiendo desde la banda izquierda, datos a tener muy en cuenta también, pues en el fútbol moderno, cuanto más alternativas puedas ofrecer sobre el terreno de juego, más sencillo será triunfar en él.



VETERINARIA bergondo

- Consultorio
- Tienda especializada
- Peluquería
- Diagnóstico por imagen
- Análisis
- Urgencias
- Servicio a domicilio

BÁRBARA SANZ MACEIN Colegiado 1278 C/ Sayoso n.º 39, Bajo · 15165 A Coruña T.: 627 666 594 · 981 794 268

Juan Flórez, 5 - bajo (Frente al Hotel Hesperia)
15004 A Coruña
Tf.: 981 227 942

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

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



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.






OTRA TEMPORADA EN LA QUE LA COPA SONÓ A ESTORBO ABSOLUTO

El Depor jugó ante el Ourense CF con un once cargado de suplentes y lo pagó, cayendo eliminado.

El Deportivo estaba clasificado para la segunda ronda de la Copa del Rey desde el final de la pasada campaña, ya que el campeón absoluto de Primera Federación tenía como premio añadido al ascenso directo, el quedar exento de la primera eliminatoria copera del siguiente curso. Por todo ello, el Depor comenzó su andadura en el torneo del KO el pasado 4 de diciembre. Y lo hizo en Galicia, en O Couto, ante el Ourense CF. La realidad volvió a ser muy evidente, quedando muy claro que la Copa no interesa ahora mismo para nada en un club que la ganó dos veces. Tal vez con razón, pues es evidente que ganarla no está al alcance del Depor ahora mismo, con lo que se volvió a aprovechar el duelo para dar cabida en el once a los jugadores menos habituales en liga. Óscar Gilsanz presentó un equipo en el que no había ni un solo futbolista de los llamados titulares. Y en la ciudad de As Burgas volvió a quedar claro que el conjunto herculino carece de suplentes

de garantías, de gente que pueda aportar algo al equipo en algún momento de los partidos. El conjunto blanquiazul no careció de falta de ambición o de intensidad, pero sí mostró todas sus carencias y lo pagó con la eliminación, lo que cabreó sobre manera a una afición que invadió las redes sociales con críticas feroces hacia la dirección deportiva en las horas posteriores al partido. Los Parreño, Petxarromán, Jaime, Martínez, Obrador, Davo, Patiño, Rama, Gauto o Herrera no están aportando sobre el césped lo suficiente y es evidente que en la mayoría de casos su tiempo en A Coruña está llegando a su final. Algunos abandonarán la casa en el mercado invernal, mientras que otros lo harán el próximo mes de junio, eso sí, tocará negociar, pues son muchos los que tendrán contrato en vigor todavía, después de firmar Fernando Soriano contratos absolutamente surrealistas y aún por encima prolongados en el tiempo de manera considerable, algunos incluso hasta el año 2028.



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

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

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





**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



VIDRIOS CORUÑA

TU CRISTALERÍA

Fabricamos, suministramos e instalamos:

*Barandillas de cristal - Puertas templadas
- Vidrios laminados - Templados -
Serigrafiados - Cerramientos de terrazas y
Ascensores - Puertas apilables - Pergolas.*

*Todo tipo de Espejos y todo lo
relacionado con el vidrio.*



 vidrioscoruna@vidrioscoruna.es

 881 878 916 - 660 520 042

 www.vidrioscoruna.es

Más calidad para su
total tranquilidad



MÁXIMA SEGURIDAD EN SU HOGAR

Instale puertas
acorzadas

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



SIN IRENE FERRERAS SE VIVE BASTANTE PEOR

Los resultados iniciales del nuevo técnico están dejando un panorama absolutamente desolador.

El Depor ABANCA está cabando su tumba y cada día que pasa con más intensidad. La crisis que vive el equipo es total y absoluta, sobre todo desde el cese de Irene Ferreras, la entrenadora que llegó a la casa en pleno temporal, en el curso 2022/2023, tras el ciclón Miguel Llorente, una de las personas que más daño hizo a la sección femenina desde que fue fundada en el año 2016. Con Irene regresó la calma y las suyas se quedaron a las puertas del ascenso en su primera temporada como entrenadora del primer equipo femenino blanquiazul, consiguiendo el gran sueño en el segundo de los intentos, tras una campaña sensacional, que dio con el título de Primera Federación. Es cierto que al equipo le estaba costando acoplarse en su regreso a la élite, pero siempre dio la cara y compitió. La cosecha de puntos fue de tan solo seis en diez partidos, pero si vemos la plantilla de los rivales y la del Depor ABANCA, a nadie debería sorprenderle lo que aconteció. Con todo, el Depor tan solo perdió por más de un gol ante el FC Barcelona y después de dar una gratisima imagen (0-3), aguantando el 0-0 ante las campeonas de Europa hasta el minuto

58, momento en el que Ewa Pajor batió a Inés Pereira. El Depor con Irene también se clasificó para la siguiente ronda copera, tras derrotar al Betis por 3-0, sin dar opción en ningún momento a las verdiblancas. El partido de liga perdido ante el Sevilla por 2-1 en tierras andaluzas fue el último de Ferreras como entrenadora blanquiazul.

Que Kevin Cabado es un títere manejable por todos en casa Depor es una evidencia que ya comentan hasta los propios trabajadores del club en sus habituales corrillos de taberna. No vayan a pensar que todo esto fue idea de Kevin, pues aunque sea joven tiene bastante más idea de fútbol que los que mueven los hilos de verdad y que a su vez no paran de fracasar. La última idea trajo a la casa a Fran Alonso como técnico, quien a su vez no tiene la culpa de nada de lo que está pasando, a pesar de haber sufrido una goleada de escándalo en Granada (5-0) y otra en casa ante el Real Madrid (1-4). Ojalá pueda dar con la tecla y eso pasa por que no le sigan poniendo piedras en el camino, como ya hicieron con Ferreras hasta acabar con la moral del equipo.



Fontanería EIROA, S.L.

**INSTALADOR AUTORIZADO
 DE FONTANERÍA, GAS
 Y CALEFACCIÓN**

981 611 429 - Móvil 670 508 088

15171 IÑÁS - OLEIROS (La Coruña)

Tu copa en la mejor compañía

Para disfrutar de un rato de ocio en un espacio selecto



Abierto de martes a domingo, desde las 21.30h

Ahora estamos en C/ Canceña, 3 - Tlf: 697 842 762 - La Coruña (antiguo Cedros)

LA GATA MANDA

RUA JOSÉ ESPRONCEDA, 31
 15110 ALVEDRO - CULLEREDO - A CORUÑA

AMPLIO APARCAMIENTO ☎ 697 84 27 62



EVENTOS
 CUMPLEAÑOS
 CONCIERTOS
 DESPEDIDAS DE SOTER@S
 FIESTAS DE FIN DE AÑO
 CENAS DE EMPRESA



EL FABRIL CONTINÚA CON SU MAGNÍFICA TEMPORADA

El triunfo ante el Laredo volvió a dejar claro que este equipo debe aspirar a más que la permanencia.

Las cosas marchan para el Fabril en la temporada 2024/2025. El filial comenzaba el curso con Gilsanz como técnico, siendo substituido por Manuel Pablo, tras el ascenso al primer equipo del de Betanzos. Los resultados continuaron siendo buenos y el equipo blanquiazul pelea por entrar en la zona de play off de ascenso a Primera Federación. Al cierre de esta edición estaba disputando un encuentro aplazado ante el Bergantiños en As Eiroas, el cual de ganarlo lo situaría en tercera posición con 28 puntos en su haber.

La plantilla fabrilista cuenta con jugadores de calidad en todos los puestos y aún por encima cuenta con piezas diferenciales y con un futuro que apunta a la Liga de Fútbol Profesional. Guerrero, Kevin, Noé y Pablo García forman un póker de lujo y que enamora de cara al futuro en casa Depor, lucen casi cada semana que están sobre el césped y sus condiciones son de lujo, pero no podemos olvidarnos tampoco de los Alfaro, Aarón, Luisao o Fabián, chicos que llegaron desde otras canteras y que están demostrando que tienen mucho que decir en esto del fútbol. Merece una mención especial el portero, Alberto Sánchez, pues no solo está demostrando que la categoría se le queda muy pequeña, sino que además está creciendo lo increíble en lo físico, siendo claramente un guardameta a tener muy en cuenta de cara al futuro del primer equipo. Su temporada está siendo de ensueño, lo para todo y da seguridad absoluta a una zaga que confía en él a ciegas, otro dato a tener muy en cuenta. Por si fuera poco, su juego aéreo no para de mejorar y sus cualidades con los pies ya fueron siempre indiscutibles.

El Fabril brilla, ilusiona una vez más y deja claro que va a pelear por cotas altas hasta el final. Un nuevo play off ya no es una utopía para los nuestros.



<p>TOSTAS TOASTS</p> <p>SURTIDO IBÉRICO IBERIAN ASSORTMENT</p> <p>SANDWICHES SANDWICHES</p> <p>TAPAS Y RACIONES TAPAS AND PORTIONS</p>	<p>PARA LLEVAR - TAKE AWAY</p>	<p>ENSALADAS SALADS</p> <p>REVUELTOS SCRAMBLES</p> <p>PESCADOS FISH</p> <p>CARNES MEAT</p> <p>POSTRES DESSERTS</p>	
			<p>Telf: 981 213 857 Zalaeta, 24 - 15002 - La Coruña</p>

<h1 style="color: #e67e22; text-decoration: underline;">FARIÑA</h1> <h2 style="color: #e67e22;">ESCAYOLAS Y PLADUR</h2>	<p>ESCAYOLA: Techos, molduras, cornisas, arcos</p> <p>PLADUR: Armarios, estanterías, paredes</p> <p>AISLAMIENTOS: Térmicos y acústicos</p> <p>Pascual Veiga, 44 bajo · A CORUÑA Telf.: 649 845 873 antoniocal1971@gmail.com</p>
---	--

CONSTRUCCIONES Y REFORMAS





ESPOREFORMAS

- FALSOS TECHOS
- TABIQUERIA
- ALBANILERIA
- ALICATADOS
- PINTURA
- REFORMAS
- DESESCOMBRO

ESPOREFORMAS@GMAIL.COM TLF: 670 869 263



VERTIGO
TRABAJOS VERTICALES
TODO TIPO DE TRABAJOS EN ALTURA

628 572 820 696 359 887

Ribeira Sacra - Mesoiro (A Coruña)
www.vertigovertical.es jon.real@hotmail.es

LOS 2 HERMANOS

LIJADO
COLOCACIÓN DE PARQUET
BARNIZADO DE PISOS DE MADERA

981 663 453
Móvil 608 583 721

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

canalones
Frei jo



695 120 730
estebanfreiyo.4@gmail.com

MARMOLES Otero S.L.



981 139 335
www.marmolesotero.es

Monte Do Patelo 59A Coruña, 15008 La Coruña

Especialistas en tratamientos contra la humedad

Sanysec

DIAGNÓSTICO GRATUITO 900 908 724
www.sanysec.com




CAPILARIDAD CONDENSACIÓN

REPARACIÓN GARANTIZADA HASTA 30 AÑOS

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



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



Alfoli, 7 - BETANZOS (A Coruña) 658 471 455 - 665 386 685



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

RESTAURANTE HINDU
लवङ्गवाव

हस्तकलित, हस्तकवेतल पु वेद्योक्तकड्ड

Auténtica comida Hindú



HORARIO

1:00 pm - 4:30 pm

08:00 pm - 00:30 am

MENÚ DEL DIA 11,90 € (DE LUNES A VIERNES)
ENTRANTE, PRIMER PLATO, ARROZ O PAN, BEBIDA NO INCLUIDA

Avda, La Concordia, 199 - 15009 A CORUÑA

(Antigua Avda. de los Caidos)

PEDIDOS Y RESERVAS T.- 881 250 496



HORARIO

12:00 pm - 01:00 am

Ronda de Outeiro, 111 · T. 881 918 852

15007 A CORUÑA

(TODO TIPO DE CONSUMICIONES EN LOCAL O PARA LLEVAR)

RESTAURANTE TURCO

RESTAURANTE HINDÚ

FÚTBOL





UD QUEIRUGA: LA ÉPOCA DORADA CONTINÚA

El modesto equipo del concello de Porto do Son compite en Segunda Galicia un curso más.

El fútbol es una religión en el concello de Porto do Son y la Unión Deportiva Queiruga se está encargando de dar esplendor al mundo del deporte en los últimos años. Es un club modesto, que conserva la esencia del fútbol jugado sobre tapete de tierra, pero cuando en una entidad se sabe de fútbol y se trata bien a la gente, los resultados tan solo pueden ser brillantes. Parece que fue ayer, pero la realidad dice que pasaron ya más de seis años desde que los negroamarelos abandonaron la Tercera Galicia por última vez. Desde entonces, llegaron a coquetear incluso con el ascenso a Primera, algo impensable, pero que ilusionó a su fiel afición, sin duda, una de las mejores de la costa del Barbanza. El presidente de la entidad es Joaquín Queiruga Chouza, un trabajador nato y uno de los grandes artífices de la supervivencia de esta entidad. No podemos olvidarnos tampoco de otros miembros de su junta, como Manuel Ángel Campaña, María Queiruga, José Sampedro y Patricia Rosende. Otra persona muy importante en toda esta época dorada es Tono

Romero, quien además es natural de la propia parroquia sonense. Siente los colores como pocos y fue el entrenador del equipo hasta el pasado mes de junio, cuando pasó a la dirección deportiva. Él convence a quien se le ponga por delante para jugar en Queiruga y además es un técnico con nivel para poder entrenar incluso en categorías altas del fútbol autonómico, como la Preferente o la Tercera. Ahora ve los toros un poco más desde la barrera, centrándose solo en la dirección deportiva. Para el banquillo llegó otro sonense, en este caso de la parroquia de Baroña, Andrés Manuel Lijo Crujeiras. El que fuera técnico del desaparecido Baroña regresa a los banquillos y lo hace con la ambición de llevar a los suyos a una nueva permanencia. Sabe que no será nada sencillo, pues el Queiruga afrontó una profunda reestructuración el pasado verano. Con todo, por el momento son catorce puntos y el equipo camina fuera de la zona conflictiva, contando incluso con un encuentro menos disputado que algunos de sus rivales directos.

Santa Lucía
QUEIRUGA

Laura Sanlés

678 397 240

PELUQUERÍA
de caballeros

Alberto

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

Cafetería
Pizzería

El Molino

Avda. de Erbecedo, 20. Coristanco

ESPECIALIDAD EN ENTRECOT

Menú del día
Platos Combinados
Pizzas y Pastas

Telf.: 981 734 366



ANDRÉS LIJO: “LO DE ESTE CLUB TIENE UN MÉRITO EXTRAORDINARIO”

El técnico de la Unión Deportiva Queiruga dialogó con la redacción de Coruña Sport en las últimas fechas.

Andrés Manuel Lijo Crujeiras llegó a la Unión Deportiva Queiruga al comienzo de la temporada actual para hacerse cargo del banquillo del equipo negroamarillo en un curso de reestructuración, en el que el objetivo pasa por acumular una campaña más en Segunda Galicia, algo impresionante para una entidad que pertenece a una parroquia de tan solo 800 habitantes.

SU TRAYECTORIA EN LOS BANQUILLOS

“Cuando me retiré del fútbol en el Porto do Son CF, me hablaron desde el Baroña, otro equipo del concello, y me convencieron para hacerme cargo del equipo. A partir de ahí, pues fueron nueve años entrenando al Baroña y mi siguiente experiencia ya es aquí en el Queiruga, también en el propio ayuntamiento de Porto do Son. Me llamaron del Queiruga, ya me habían llamado alguna vez anteriormente, pero esta vez sí me animé a volver a lo que son los banquillos. Estoy muy contento y ojalá podamos cumplir los objetivos”.

LA IGUALDAD DEL GRUPO DE SEGUNDA FUTGAL

“El grupo es complicado e igualado. Nosotros tenemos 14 puntos, que yo creo que en otro grupo nos daría para estar más holgados, pero aquí estamos casi en el barro como se suele decir, fuera de descenso, pero al límite, sobre todo si tenemos en cuenta que puede haber algún arrastre. El objetivo es la permanencia, meter al menos a tres o cuatro por debajo, bajan dos de manera directa, pero si hay algún arrastre, que no nos sorprenda a última hora”.

LA PLANTILLA DEL QUEIRUGA 2024/2025

“La plantilla tuvo este año una renovación muy grande. Dejaron el equipo jugadores importantes, que llevaban además muchos años en el club. Hablamos de los Suso Montaos, Riveiro, Dani, que además era el capitán, Bolo, etc. A partir de ahí, comenzamos a traer gente. Algunos chicos que conocía se animaron a venir a Queiruga, después está Tono haciendo un gran trabajo, convenció a muchos futbolistas y al final formamos un gran grupo de 23 jugadores y bueno, el objetivo es no pasar apuros, siempre sin ponernos ningún tipo de techo. Hay que tener en cuenta que contamos con gente que se está adaptando a la categoría y eso siempre lleva a que cueste un poquito arrancar. Yo espero una temporada de menos a más. Tenemos que tener los pies en la tierra y vamos a por todas. Ahora vienen rivales de nuestra liga y creo que llegamos preparados para hacerlo muy bien”.

EL FÚTBOL EN EL CONCELLO DE PORTO DO SON

“Veo a las nuevas generaciones muy bien preparadas. En el Son a día de hoy hay entrenadores muy preparados. Yo tengo a mi hijo en la escuela, tiene a Marcos Radríguez “Chuchú” de entrenador, que además también está en Queiruga conmigo en el cuerpo técnico, y están trabajando muy bien. Yo lo único que echo un poquito en falta es que no lleguen más jugadores a los primeros equipos del pueblo, pero también hay que dar un poquito de tiempo”.

UNA PARROQUIA QUE DA MUCHO QUE HABLAR

“Lo del Queiruga es increíble, tiene un mérito extraordinario. Son pocos en el club, pero muy trabajadores, destacando cada uno en su faceta. Está claro que cada día es más difícil hacer un equipo competitivo, pues hablamos de una pequeña parroquia dentro del concello de Porto do Son, con lo que, como es lógico, no tienes muchos jugadores de la propia parroquia para poder abastecerte, ahora mismo por ejemplo, tan solo un par de ellos. Después, tenemos gente del propio Porto do Son, de concellos vecinos como Ribeira, etc. Nos buscamos la vida como podemos. Es distinto un equipo de un pueblo grande, que incluso puede disponer de categorías de base, etc. Después está la afición, que es de las mejores de la zona. Es de las hinchadas que están siempre, además animando. Yo siempre lo digo, me gusta que el equipo vaya bien, como es lógico, pero sobre todo por la gente de Queiruga y por la directiva, ya que son gente maravillosa, muy, muy trabajadora y que nos aporta todas las facilidades que están en sus manos al momento. Dan todo por el equipo, son muchos años trabajando y pasándolo mal a veces, haciendo muchos esfuerzos cada temporada”.

EL HÁNDICAP DEL TERRENO DE JUEGO

“El terreno de juego que tenemos es de tierra. Eso es un hándicap negativo, pero cuando pones en una balanza jugar en tierra por un lado, pero por el otro la seriedad que aporta el Queiruga, el cariño que te dan y las grandes familias que se forman aquí, pues al final los jugadores saben que en este club van a estar muy bien y van a tener temporadas muy agradables y dentro de grandes ambientes, lo que los anima a venir”.



IP ELECTRICIDAD

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

Servicio urgente en averías

PRESUPUESTO SIN COMPROMISO
INSTALADOR AUTORIZADO
BTB3000398

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



LIMPIEZAS ISKRA

MÁS DE 10 AÑOS DE EXPERIENCIA

LIMPIEZAS DE COMUNIDADES

663 897 711



INMA TORRES: "ESTAMOS MUY CONTENTOS E ILUSIONADOS CON EL EQUIPO SENIOR"

La presidenta del Porto do Son CF pasó por el programa esDeporte, emitido diariamente por esRadio Galicia.

Cuando hablamos de Inma Torres lo estamos haciendo de una de las personas que más lleva trabajado por el fútbol barbanzano en los últimos lustros. Preside con éxito el Porto do Son CF, entidad que cuenta con una escuela de formación de lujo, además de con un equipo senior basado en gente de la casa y que pelea por el ascenso a Segunda Futgal. Su último gran legado fue relacionado con el fútbol femenino, ya que la unión entre su club y el CF Noia dio con un proyecto de altura en la comarca del Barbanza, el de la Escuela de Fútbol Femenino SonNoia Portus Apostoli. "Satisfecha sí, pero bueno, siempre nos gusta poder ir aportando más cosas", confesaba Inma Torres en los micrófonos de esRadio Galicia, en el programa esDeporte, emitido cada día a la 13:50 de la tarde. A continuación pueden leer lo más destacado de la entrevista con la presidenta de un club de moda y que además amenaza con más éxitos a corto plazo.

LAS COSAS VAN MUY BIEN EN LA ESCUELA FEMENINA

"De momento las cosas están yendo muy bien. Hay mucha demanda de chicas, conseguimos bastantes niñas de la zona de Porto do Son. Hay niñas en la escuela por todo el concello, desde Xuño hasta Noia, tenemos también dos niñas de la zona de Bertamiráns, etc. Es un proyecto en el que se va poco a poco, pero pienso que a la larga se van a ver grandes frutos".

LA MAMÁ DE MAR ALVITE, PORTERA SEGUIDA POR EL CELTA

"Mar tiene 16 años todavía. Está trabajando mucho con Fernando Cores, que es su entrenador de porteras. Ahora tuvo la buena noticia de ser llamada para hacer un entrenamiento con As Celtas y sigue trabajando día a día".

¿ESTÁ ILUSIONADA LA NIÑA?

"Sí, le gustaría mucho ir a As Celtas, porque además ella es del Celta desde siempre, en nuestra casa es la única, porque el resto tira más hacia el Depor-



RESIDENCIA Y CENTRO DE ADIESTRAMIENTO CANINO

✓ EDUCACIÓN CANINA	✓ AGILITY	✓ RESIDENCIA CANINA	✓ GUARDERÍA CANINA
Obediencia	Pista cubierta	Vacaciones	Guardería completa
Modificación de conducta	Deporte de agilidad	Largas estancias	Guardería medio día
Clases interactivas con niños	Con monitor o sin él	Perros abandonados	

knnelousame@gmail.com

☎ 667 453 599 *Silvia* 697 899 599 *Andrea*

Coba da Gueiro - Lugar Horta - Polígono 17, parcela 8 - 15212 LESENDE - LOUSAME (A Coruña)



MILAR

Te esperamos en

SONELEC PORTO DO SON

C/ Atalaya 72 B
981 76 73 13

FINANCIACIÓN A TU MEDIDA

- NOIA NOIA

Rua de Galicia, 23
981 82 24 47



tivo, pero ella siempre fue celtista, por eso está tan ilusionada con todo esto. El trato que tuvieron con ella, tanto el entrenador como las compañeras, pues hizo un entrenamiento específico en portería y después entrenó con As Celtas “B”, fue magnífico y está muy agradecida”.

EL EQUIPO SENIOR MASCULINO BRILLA CON LUZ PROPIA

“Estamos muy contentos e ilusionados con el equipo senior. Es un proyecto en el que llevamos luchado mucho desde la pandemia. Cuando llegó la pandemia se cortó todo y ahí era nuestro momento de subir. Después, el año pasado nos quedamos en la última eliminatoria fuera y a ver si este año tenemos la suerte necesaria para poder llegar a ese objetivo, que no escondemos que es el ascenso a Segunda Futgal. Los chicos están poniendo muchísimo de su parte para que podamos llegar a ese objetivo. Las cosas van muy bien y ahora mismo ya van de primeros, y eso que tenemos bajas por lesión”.

PORTO DO SON ES UN PUEBLO FUTBOLERO

“En Porto do Son vuelve a haber mucha ilusión por el fútbol. Hubo unos años más apagados, pero ahora mismo la gente vuelve a estar muy animada y ya no solo con los senior, sino que los partidos de los juveniles y del fútbol base en general presentan entradas de lujo cada semana. Estoy muy contenta al ver que la gente participa”.

EL FÚTBOL BASE FUNCIONA A TODO TREN

“Fue una pena que los cadetes descendieran, porque realmente tenemos un equipo que este año podía estar en Segunda tranquilamente, pero bueno, ahí están luchando para volver a ascender. Los juveniles están en Segunda y muy bien. También en el fútbol-8 van muy bien las cosas, incluso los prebenjamines se metieron en la fase oro. Tenemos dos equipos de benjamines, dos de alevines y en infantiles, que es fútbol-11 ya, pues tenemos un equipo solo pero con 21 niños, en cadetes exactamente lo mismo, por lo que no podemos pedir mucho más. La gente participa y los niños quieren jugar al fútbol”.

MENSAJE FINAL PARA LA AFICIÓN

“Decirle a la afición que nos sigan animando como lo vienen haciendo hasta ahora. Estoy segura que entre todos podremos conseguir los objetivos que todos queremos, que pasan por subir a Segunda Futgal y por que la escuela siga funcionando de la manera que lo hace en los últimos años o incluso mejor. El club pasa por un buen momento y eso también es gracias a toda nuestra gente”.



EVENTOS DE TODO TIPO

BODAS COMUNIONES
 BAUTIZOS CUMPLEAÑOS
 REUNIONES VERBENAS

 **Chocolate**
DISCO MÓVIL

 @chocolatediscomovil
 Chocolate Disco Móvil & Radio
 Contratación - 691 473 444

 **ventek**
CERRAMIENTOS

MARIO QUEIRUGA
 TÉCNICO COMERCIAL
TELF.: 676656032
 info@ventekcerramientos.com
 www.ventekcerramientos.com

Especializados en la venta e instalación de ventanas y puertas de aluminio y pvc.

INSTALADOR DE  

Reformas
Juan Alló



Albañilería Construcción
Reforma en general
 ☎ 660 971 862

✉ juan.allo.punal@gmail.com 📍 Mourentáns, 1 - VICESO - 15839 - Brión (A Coruña)



PULPERIA LÚA CHEA

RACIONES

EXPERTOS EN PULPO

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

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 Figuerola, 2 , 15009 A Coruña

Haz ahora tu pedido online
www.mariafabeiro.es

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

Esta Navidad

REGALA UNA AVENTURA

MYSTERY GATE ESCAPE ROOM

El escape room mejor
valorado de A Coruña



HABELAS
HAINAS

THE
MAGIC

CIUDAD
SUMERGIDA

SUPER
PODERES

EL
RESCATE

MAGIC
KIDS

¡RESERVA YA TU EXPERIENCIA!

www.mysterygate.es





TIKOLANDIA

*precios especiales
para campos de fútbol,
torneos, etc...*



**ESPECIALISTAS
EN EVENTOS EN TODA GALICIA**

886 164 669

www.tikolandia.es



RESTAURANTE • CERVECERÍA

Torre Internacional

PARRILLA • RACIONES • PLANCHA



RESERVAS
881 968 627

Av. Navarra, 53 • 15002 A Coruña

🌐 cafeteriainternacional.com

ESCANEA
NUESTRA CARTA





PORTO DO SON CF: LOS LEONES DE JOSEÑO QUIEREN FIESTA

El equipo dirigido por Joseño Quintáns no está dejando títere con cabeza y ya manda en el campeonato.

El Porto do Son CF pasa por un momento dulce y poco a poco se va situando entre los gallos de su grupo de Tercera Futgal, en lo que está siendo la primera fase del campeonato. Los cuatro primeros accederán a la liga por el ascenso y los pupilos de Joseño Quintáns están cada vez más cerca de lograrlo de manera matemática. Por el momento son líderes, con un partido más disputado que el CD Artes, segundo en discordia, sacándole ocho unidades a la Sociedad Deportiva Xuño, quinto en la clasificación. Tan solo faltan cinco partidos para el final, es decir, quince puntos en juego.

El cuadro sonense está cargado de juventud y ya la pasada campaña estuvo muy cerca del salto a Segunda, pero cedió en la eliminatoria final por el ascenso. La seriedad de la plantilla es absoluta y eso se demuestra en los entrenamientos, tanto por la presencia de la gente día tras día, algo que en Tercera Futgal no es tan sencillo, como por los esfuerzos y la intensidad que ponen para ir a más. Se palma algo grande y el equipo está ilusionado para poder dar una gran alegría a una afición que no para de crecer en los últimos

años, pudiéndose ver entradas en el Emilio García más propias de una Tercera División. La gran presencia de sonenses en la plantilla es algo que gusta al aficionado y se está viendo reflejado de manera clara cada domingo, tanto en los encuentros que el equipo juega como local como en los que disputa a domicilio, ya que no hay duelo en el que no haya un buen número de aficionados desplazándose para ver a los suyos. El trabajo de cantera se está viendo reflejado un año más y en el curso actual ya fueron varios los juveniles que tuvieron su oportunidad con el primer equipo. Oliver Torres está destapando el tarro de las esencias e incluso fue convocado por la nueva Selección del Barbanza de categoría sub 19, la cual acaba de nacer hace escasas semanas. En la plantilla sonense destaca la gran unión del grupo, tanto fuera como dentro del terreno de juego, habiendo futbolistas de mucho nivel en todas las líneas, comenzando ya por la portería, donde Alfonso Pouso demuestra que la Tercera se le queda muy pequeña. Destacar, como dato a reseñar, que Adri Santos lidera la tabla de goleadores, tras ver puerta ya en 14 ocasiones.

LIBRERIA - PAPELERIA
ANDREA
Camiño Novo, 28 - Tlf. 981 76 74 23
Porto do Son

**ANTOXOS**
panadería - pastelería

San Nicolás, 38
15001 A Coruña

☎ 981 923 308
☎ 673 748 999

antoxos.seigar@gmail.com

KING'S ROAD SW3
SCHOOL OF ENGLISH

¡¡¡APRENDE INGLÉS!!!

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

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



JOSEÑO QUINTÁNS: “ESTE AÑO EL OBJETIVO ES EL ASCENSO”

El entrenador del Porto do Son CF es ambicioso y deja claro que sus pupilos van a por el salto a Segunda.

El entrenador del Porto do Son CF, Joseño Quintáns, atendió a la redacción de Coruña Sport y dejó muy claro que este año el objetivo pasa por el ascenso a Segunda Futgal. Sus pupilos son ambiciosos, pero es que además tienen nivel para llegar a donde se propongan. Entre todos forman una gran familia y esa es una receta clave para que un grupo pueda alcanzar cotas de calado superlativo. El tiempo dirá lo que sucede, pero si tuviésemos que apostar, pocos son los que dudan de que en el Emilio García habrá fiesta a final de la actual campaña 2024/2025. Queda mucho camino por recorrer y eso lo saben perfectamente en un grupo de personas cargado de humanidad, valores y muchas ganas de seguir creciendo.

LA TEMPORADA 2024/2025

“La temporada está siendo un poco extraña, pues nos cambiaron el formato de la liga, ahora tenemos que quedar entre los cuatro primeros en la primera fase, para a partir de ahí pasar a una segunda liga por el ascenso. Lo más importante es meternos ahora entre los cuatro mejores, cuanto más arriba mejor, pero más bien por tener mejores sensaciones, ya que a la hora de la verdad da igual ser primero que ser cuarto, no tiene ningún premio añadido el quedar más arriba de cara a la segunda fase. A día de hoy estamos de primeros, tenemos un partido más jugado que el segundo, eso es cierto, pero estamos muy bien posicionados y las cosas están yendo muy bien, como preveíamos que podrían ir esta temporada. Hay que seguir trabajando duro y seguir rindiendo de igual manera de aquí al mes de junio”.

EL OBJETIVO ES EL ASCENSO

“El año pasado nos quedamos a las puertas del ascenso, a solo media hora de poder ascender, así que este año el objetivo es claramente el poder quitarnos esa espina y llegar a Segunda. Además es algo en lo que estamos de acuerdo todos, es decir, los chicos, la directiva, la afición y por supuesto el cuerpo técnico. La pasada temporada hicimos un curso muy bueno, hicimos incluso un play off muy bueno, pero nos faltaron esos últimos veinte minutos finales ante el SAR, donde nos mataron”.

LA PLANTILLA DEL PORTO DO SON CF

“La línea es claramente continuista. Hicimos dos fichajes, los de Samuel y Ángel Piñeiro. Después, incorporamos a la primera plantilla a los chicos que venían destacando en juveniles y terminaron su ciclo formativo. Tuvimos que hacer un ligero cambio en la portería, ya que Hugo Frutos se fue al Tagoña de Primera Futgal, entonces Alfonsito regresó a la portería. Ya estaba con nosotros en la plantilla, pero venía actuando como jugador, aunque él es uno de los mejores porteros de la zona, con lo que no perdimos nivel. En cuanto a Roberto Cambeiro, Marcos y Adan, que ascienden desde juveniles, pues sensacionales, sobre todo Roberto, ya que se adaptó muy bien al fútbol senior ya casi de golpe y lleva ya un buen número de goles. Después, si miramos a Samuel y a Ángel, que son los que llegaron desde fuera de la casa, pues muy bien, Ángel incluso iba de pichichi, pero tuvo una pequeña lesión y tiene que operarse, esperamos recuperarlo para la segunda fase. El 90% de la plantilla es la misma que la del año pasado y esa es la clave del éxito”.

UN PORTO DO SON BASADO EN LA GENTE DE LA CASA

“Porto do Son está en una situación geográfica en la que por un lado tenemos a Ribeira, donde hay un montón de equipos, y por el otro a Noia, donde sucede lo mismo, entonces, nuestro vivero tiene que ser nuestra casa, los jugadores que nosotros formemos. Yo tiro de cantera mucho, me gusta hacerlo así. Cuantos más chicos del Son haya mejor, eso tira además de la afición, algo que yo creo que se reflejó claramente en los últimos años. Vamos dando esa ilusión a los niños y dejándoles claro que contamos con ellos para jugar en el primer equipo y que además van a ser importantes a corto plazo muchos de ellos. Son chicos muy válidos. El año pasado, Óliver Torres, que era juvenil de segundo año, ya jugó partidos con nosotros, este año lo sigue haciendo y ya ves como responde de bien, y como él también otros de sus compañeros. Cada vez veo a más chicos muy preparados para el reto. Aquí ya debutaron hasta cadetes, no este año, pero sí cuando fue el caso de Joel o de David, futbolistas que a día de hoy ya son senior y están en el primer equipo destacando mucho”.



JOSÉ LUIS BOTANA: “EL TOPE LO VAN A MARCAR ELLAS”

El presidente del Noia es uno de los principales alma máter del proyecto de la EFF SonNoia Portus Apostoli.

El proyecto de la Escuela de Fútbol Femenino SonNoia Portus Apostoli nació tras unir fuerzas dos clubes vecinos, los cuales están demostrando a Galicia que se pueden hacer cosas en conjunto y además de manera que terminen por ser un auténtico éxito. Necesitaba el Barbanza un engranaje potente, que fuese capaz de crecer desde la base, y ahora mismo cualquier niña tiene una opción magnífica en su entorno, sin tener que recorrer cientos de kilómetros para recibir una formación de máxima calidad. Porto do Son CF y CF Noia celebran una unión que además está sirviendo también para unir a los dos pueblos cada día más a todos los niveles. El futuro está en sus manos y además pinta a esplendoroso. Uno de los alma máter del proyecto es José Luis Botana, quien desde un primer momento se entendió con Inma Torres a las mil maravillas para que todo fuese adelante. El presidente del CF Noia conversó con la redacción de Coruña Sport y a continuación pueden leer sus principales reflexiones.

PROYECTO CONJUNTO ENTRE PORTO DO SON CF Y CF NOIA

“Al final lo que buscamos en facilitarle el acceso y la promoción hacia un deporte como es el fútbol a las chicas, que forman un colectivo en el que es más difícil el poder conjuntar equipos. Lo que hicimos fue colaborar entre Porto do Son CF y Noia CF, olvidándonos un poco de las cuestiones particulares de cada uno, para intentar ser capaces de dar esa oportunidad a las chicas de poder jugar en ligas femeninas exclusivamente. Se trata de abrir ese espacio para las chicas más allá del deporte mixto. El fútbol es un deporte muy arraigado, queremos que disfruten sin tener ningún tipo de complejo, en un entorno en el que dispongan de la oportunidad de verse cómodas en el mundo del deporte. Muchas veces había chicas que no querían entrar en el mundo del fútbol porque no querían hacer el fútbol mixto. Nosotros lo que buscamos fue el poder dar esa oportunidad a las chicas de que pudieran hacer el deporte que les gusta de una manera más real y de futuro. El proyec-



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

GANADOR DE ★ DE LA PANADERÍA 2022 - GANADOR DE ★ DE LA PANADERÍA 2024

981 670 705 - 609 822 374 - 646 636 163 OS BULLEIROS, 2 - 15175 - CARRAL





Comedor privado

Todos los jueves
gran cocido de
A fonsagrada

Desayunos
Tapas
Comida Casera

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





to tiene por objetivo claro estabilizar esas distancias de seguridad para que ellas puedan practicar fútbol de forma tranquila y agradable. Nosotros lo que buscamos es formarlas como jugadoras, después el tope ya lo van a marcar ellas con su dedicación y su compromiso”.

EL MUNDO DEL FÚTBOL FEMENINO ES MÁS COMPLICADO

“El fútbol femenino no es como el masculino, en el aspecto de que no dispone de tantas licencias, de tantas jugadoras para poder configurar los equipos senior. Nosotros buscamos que desde la base todo termine repercutiendo en el equipo senior. Arrancamos en el 2018, teniendo nuestra sección de fútbol femenino en el club y ahora mismo lo ideal sería que la base fuese renovando la primera plantilla. En su momento, cuando se inició en la comarca el primer proyecto de fútbol femenino con el Portosín, el problema llegó cuando las chicas fueron dejando de jugar y no había por detrás una renovación de posibles niñas para poder incorporar. Lo que intentamos hacer con la escuela es darle una continuidad al proceso, tener un espacio donde puedan ellas seguir creciendo, si pueden crecer más allá del primer equipo de la EFF SonNoia Portus Apostoli, pues mejor que mejor. Al final, nosotros lo que queremos es el crecimiento como deportistas y como personas y que las chicas puedan desarrollar una actividad como el fútbol tranquilamente, sin pensar que cuando acaben en cadetes no van a poder jugar, lo que pasaba antes mucho ante la falta de equipos e incluso de licencias”.

SARA GARCÍA ARGIBAY COMO COORDINADORA

“Sara fue una de las incorporaciones que hicimos en el comienzo de la escuela. Fue una incorporación que ya venía con una base del modelo que nosotros queríamos hacer, que era desde un primer momento priorizar la formación antes que la competición. Queríamos que la formación fuese de la máxima calidad posible. Sara es una chica que siempre se siguió formando y que se sigue formando día a día para poder tener los mayores conocimientos y poder transmitírselos a las niñas. Incorporamos también a Alfonso Valderrabano, que lleva un poquito los grupos de fútbol-8. Es una persona de Noia, ex jugador, profesional enorme y con una motivación para la formación envidiable. Creo que entre Sara y Alfonso nos ayudan mucho a que la escuela mejore, tanto en la parte técnica, como haciendo a las niñas mejores personas y mejores jugadoras”.

JUGADORAS EN EL DEPOR Y EN AS CELTAS

“En el Depor está Noelia Mayo, que siendo juvenil de segundo año ya juega en el Depor B, en Tercera Federación. Cuando arrancó nuestra escuela femenina, también arrancaron las captaciones de los clubes pro-

fesionales, orientadas a dar un espacio claro a donde nosotros no podemos llegar, pues lógicamente no podemos generar niveles competitivos tan altos. Noelia se fue al Depor y este año Mar Alvite y Candela Vidal ya tuvieron la suerte de ir a entrenar con As Celtas. Ojalá que puedan ir más niñas hacia los dos grandes de Galicia, eso significaría que seguimos haciendo un buen trabajo de formación”.



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

📍 Rúa Viñas de Babilonia Nº 13



ROCA
santiuste

Av.Arteixo 80 - San Andrés 121
www.rocasantiuste.com



PLAGUIBOOM

- CONTROL INTEGRAL DE PLAGAS
- DESINFECCIONES
- TRATAMIENTOS DE LA MADERA
- SANIDAD AMBIENTAL
- MANIPULADOR DE ALIMENTOS
- APPCC- CONTROL PUNTOS CRÍTICOS

670443011-881106852
Roesb: 0352-GAL-SCO
Rúa Avelino Cachafeiro, Nos. 15176 - Oleiros - A Coruña
Rúa Otero Pedraio, 8 baixo. O Temple. 15179-Cambre - A Coruña

www.plaguiboom.com
plaguiboom@gmail.com

AS Andrés Sayáns

OBRA NUEVA Y REFORMAS

Benibás, 32 - CESPON
15991 - Boiro (A Coruña)

☎ 620 970 012

TAPICAR CORUÑA
Tapicería en general

Síguenos f i

Avda. Manuel Platas Varela, 98- Bj
15142 - Villarrodis - Arteixo (A Coruña)
tapiceriatapicar@gmail.com

☎ 981 640 759
☎ 660 134 641

RESTAURANTE Taj Mahal

COMIDA TÍPICA DE LA INDIA

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

SERVICIO A DOMICILIO

Pastelería brasileña

Valentim Brigadeiro Gourmet

- +34 697 90 22 04
- A Coruña, Ronda de nelle, nº 110
- Valentim brigadeiro gourmet

Local en el que encontrarás bizcochos caseros tartas y dulces para cumpleaños, bodas y otros eventos.



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)





EL MUXÍA CF YA SUEÑA CON UN PLAY OFF A PREFERENTE

El equipo de Sergio Lema no acusa el salto de categoría y brilla en el grupo 2 de Primera Futgal.

La temporada pasada fue de auténtico relumbrón para el Muxía CF, pues consiguió el ascenso a Primera Futgal, tras finalizar como segundo clasificado en la Liga da Costa, por detrás tan solo del imparable Castriz, ganando posteriormente el playoff de ascenso, derrotando en semifinales al Outes FC y en la final al Mazaricos CF.

El salto a Primera Futgal daba algo de vértigo en la entidad, pero la realidad está siendo muy clara y el equipo dirigido este curso por Sergio Lema pelea en la parte alta y un nuevo play off de ascenso, esta vez a Preferente, no es una utopía a estas alturas. Son quintos clasificados con 28 puntos, después de quince jornadas, para ellos una menos, pues cuentan con el encuentro pendiente ante el CF Dumbría, que de ganarlo les haría ascender hasta la tercera posición. Los triunfos llegaron hasta el momento ante Fisterra, Boimorto, San Lorenzo, Esteirana, Calo, Vista Alegre, Bertamiráns, Praiña y Agolada.

También puntuaron en forma de empate ante el Castriz, mientras que las de arena fueron ante Veá CF, Bastavales, Club do Mar y Carral. Otro dato a destacar es que el Muxía todavía no sabe lo que es perder en el Municipal De Arliña, donde sumó el 100% de los puntos. El apartado goleador deja unos datos generales con un balance de +11, tras anotar 35 tantos y recibir 24. Faltan dos encuentros para el término de la primera vuelta y el Muxía jugará ante Tordoia y Vizoño, además del choque pendiente ante el Dumbría.

El equipo rojillo partió con el objetivo de la permanencia, pero la ventaja con la tercera posición por la cola, ocupada por el Bertamiráns, es ya de 16 puntos, con lo que las cosas cambiaron sobre manera y los sueños de la afición vuelven a estar a la orden del día. Mirando a la Copa da Costa, la fase previa será el día 2 de marzo, entrando el Muxía directamente en dieciseisavos de final, ronda prevista para el 17 de abril.

- ➔ Obra nueva
- ➔ Reformas
- ➔ Trabajos en piedra
- ➔ Pinturas
- ➔ Pladur
- ➔ Revestimientos térmicos de fachadas
- ➔ Aislamiento de terrazas

**CONSTRUCCIONES
ALBERTO PICALLO**

T. 629 863 165 - 981 732 155
C/. Senade, 77
15124 SENANDE - MUXÍA (A Coruña)

*Tu centro de reflexología
Tu bienestar es lo más importante*

*Alumiños nace para cuidarte y mimarte,
por eso te ofrecemos terapias de
reflexología, Flores de Bach y otras terapias
complementarias, así como servicios de
belleza, para tu bienestar físico,
psicológico, emocional y energético.*

Alumiños

f Instagram 981 742 120 alumiños.es info@alumiños.es
 Rúa Virxe da Barca, 46 - 15124 Muxía - A Coruña

**CONSTRUCCIONES
BLANCO PARDIÑAS**

construcciones.blancopardinas@hotmail.com

Móvil: 677 56 28 07 - 676 176 800



SERGIO LEMA: "GANAR LA COPA DA COSTA SERÍA CUMPLIR UN SUEÑO"

El técnico del Muxía CF pasó por esRadio Galicia, donde afirmó que está muy contento con sus pupilos.

El entrenador del Muxía CF, Sergio Lema, regresaba a la casa en el presente curso, tras triunfar la pasada campaña en el Dumbría, donde ejercía como segundo técnico. Allí ganó la Copa da Costa, uno de sus sueños para el presente curso, sobre todo para que sus pupilos pudiesen disfrutar de un premio que considera indescriptible.

EL SALTO DE SEGUNDA A PRIMERA FUTGAL

"Bueno, ahí estamos, la verdad es que comenzamos con la incógnita de cómo nos adaptaríamos a la liga, después del ascenso, pero bueno, la verdad es que el equipo está respondiendo muy bien, está trabajando muy bien y ahí estamos, intentando sacar los máximos puntos posibles. Ya con el paso de las jornadas veremos dónde nos pone la tabla. Por ahora estamos ahí arriba, veremos si somos capaces de mantenernos".

EL OBJETIVO PASABA POR LA PERMANENCIA

"El objetivo a comienzo de temporada se marcó en intentar salvar la categoría, eso fue lo que hablamos con el presidente y con la gente del club. No sabíamos cómo nos íbamos a adaptar. El Muxía se compone por jugadores del pueblo, sacando algún fichaje que vino y tal, y bueno, empezamos muy bien, ganamos siete partidos, empatamos uno y perdimos tres. En casa los ganamos todos por ahora y yo estoy muy contento, tanto con los resultados como con el trabajo de los futbolistas".

GRUPO DE JUGADORES MUY TALENTOSO

"Tenemos un grupo de jugadores muy bueno, muy talentoso, venían de entrenar solo un día por semana, ahora estamos entrenando tres días, también la incógnita de cómo iban a responder los jugadores a eso. La verdad es que está saliendo todo muy bien, estamos entrenando genial, el número de participantes en los entrenamientos es siempre muy alto y al final el trabajo tiene sus frutos y por el momento nos tiene arriba. Ojalá podamos a final de temporada luchar por el play off".

AFICIÓN DE CATEGORÍA SUPERIOR

"La verdad es que la afición es de otra categoría. Yo soy de aquí, fui jugador del club, de aquella el club estaba en Tercera Galicia y bueno, no teníamos tanta afición en el campo como ahora mismo. Es que ahora ya no es aquí en Muxía cuando jugamos de locales, es que fuimos a Calo, a Laracha o a Castriz y la grada estaba llena de gente de Muxía".



EL CRECIMIENTO DEL CLUB MÁS ALLÁ DEL PRIMER EQUIPO

"El fútbol base está funcionando muy bien y también la sección femenina. Tenemos este año un filial en Tercera. Surgió porque subían unos cuantos jugadores a senior y tan solo quedaban once o doce juveniles en edad, entonces el club decidió hacer el equipo B y mantener a ese grupo de jugadores íntegro con nosotros. Por detrás de ellos viene el cadete, que tiene a casi todos los jugadores de primer año, con lo que el año que viene va a ser complicado que haya juveniles compitiendo en categoría juvenil, pero en dos años se completará seguro esa cadena. Mirando al fútbol-8, también va muy bien, incluso tenemos una categoría, que es la benjamín, que cuenta con un equipo muy bueno, con una gran remesa de jugadores, la cual, mirando a largo plazo, puede ser de gran futuro para el primer equipo. Se está haciendo un gran trabajo de base, esperemos que siga esta línea. Al final, si estás en la cantera, el objetivo de todos es llegar algún día a jugar en el primer equipo".

UN SUEÑO POR CUMPLIR COMO TÉCNICO DEL MUXÍA

"Pues para mí un sueño podría ser llegar a ganar la Copa da Costa, sobre todo para que los jugadores tuvieran ese premio. Yo tuve la suerte de ganarla el año pasado como segundo entrenador en el Dumbría y la verdad que es algo increíble e indescriptible".



Diego Calvo
REFORMAS & PINTURAS

Avd. Doctor Toba, 8
15124 Muxía (A Coruña)
diegocalvoreformas@gmail.com
628 490 240

- ✓ PINTURAS INTERIOR/EXTERIOR
- ✓ ALBAÑILERÍA
- ✓ ALICATADOS
- ✓ TEJADOS
- ✓ PLADUR

Carpintería y montajes



Galicarpí S.L.

Avda Coruña, 55
15123 CAMARIÑAS (A Coruña)
611 07 70 22
montajesycarpinteriagalicarpí@gmail.com



Maderas Clemente López y Cía, S.L.

Tlf. 981 750 650
Fax: 981 750 638

15125 MORPEGUITE - MUXIA (La Coruña)
maderascllemente@gmail.com

JOSE ANTONIO TRABAJOS

LEMA Reformas

Reformas integrales, reformas de interiores y exteriores, trabajos de albañilería. Remodelación de casas, pisos, oficinas, locales comerciales y naves industriales.



reformaslemamuxia@gmail.com

604 267 680

Serantes, 31 - MORAIME - 15125 - Muxía (A Coruña)

MUXIA

AUTOSERVICIO - LAVANDERÍA

Lavandería autoservicio en la localidad de Muxía. Podrás lavar toda tu ropa, cortinas, mantas, edredones, fundas, sábanas, manteles, etc. Dispone de conexión wifi para sus clientes y de máquina de cambio.

Manuel Murguía, 20 Baio - 15124 - Muxía (A Coruña)

CAÑÁS

Panadería - Pastelería

Rúa Belvis de Paleo, n.º 3 CARRAL • 15175 A Coruña

981 672 652

Sambade muebles

www.mueblessambade.net

CAMARIÑAS: 981 736 193 • VIMIANZO (A Lagoa): 981 716 462 • MUXÍA: 981 742 456 • FERROL: 981 320 953 • OURENSE: 988 381 370

Silfer Metal

Carpintería metálica inox/hierro

657 520 934

@silfer-metal silfermetal@gmail.com

Lugar Mintiráns, 13 - 15125 - Muxía (A Coruña)

ROBERTO GONZÁLEZ

691 230 404

LIMPIEZA DE RADIADORES E INSTALACIONES DE AUGA

- Instalaciones
- Calefacción
- Mantenimientos
- Electricidad
- Reparaciones
- Fontanería

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



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



**30 AÑOS
APLICANDO SATE**

**MÁS DE 20 AÑOS
REALIZANDO PROYECTOS
DE CONSTRUCCIÓN
Y REHABILITACIÓN
EN GALICIA**



**EDIFICACIÓN - PROYECTOS DE OBRA NUEVA - INTRAESTRUCTURAS
REHABILITACIÓN Y REFORMAS - GRANDES PROYECTOS (EDIFICIOS)
DISEÑO DE INTERIORES - COORDINACIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD**



www.alviteparis.es

A Santa,1 - MUIÑO - 15858 - Zas (A Coruña)



POLIDEPORTIVO

Hielos Melide

 hielosmelide@hotmail.com

 **662 264 293**

 [hielosmelide](https://www.instagram.com/hielosmelide)

 [Hielos Melide](https://www.facebook.com/HielosMelide)

Reclamamos
COMPLEMENTO DE
MATERNIDAD / PATERNIDAD

 **675 590 964**

OK  **LEGAL**
ABOGADOS



LEYMA BASQUET CORUÑA: SE TERMINA EL MEJOR AÑO DE LA HISTORIA DE LA ENTIDAD

Mirando a la actualidad, el club naranja viene de anunciar nuevo presidente en la junta del pasado 17 de diciembre.

El mundo de la canasta pasó de manera definitiva a un escalón superior en la ciudad de A Coruña, pues por primera vez en la historia, el Leyma Basquet Coruña alcanzó la élite, una Liga ACB que es sin duda la competición por excelencia de todo el polideportivo nacional. La repercusión es absoluta y se comprobó realmente cuando el balón se puso en juego el pasado mes de septiembre. Por el Coliseum pasó ya el Real Madrid o el Unicaja, y todavía tienen que hacerlo otros equipos de renombre máximo, como Barcelona, Baskonia, Valencia Basket o Joventut. Es otro mundo y la ilusión es muy grande en el seno del club naranja, ya no solo por jugar con los mejores, sino por ver como la afición crece sobre manera cada día. Ya el curso pasado se colgó el cartel de no hay billetes en varios encuentros, algo que nunca antes había sucedido desde que el equipo pasó a jugar en el Palacio de los Deportes de Riazor. Por si fuera poco, en un abrir y cerrar de ojos se juntaron casi 8000 socios el pasado verano. Por todo ello, el Coliseum paso a ser la nueva

casa del Leyma. El recinto es de película, allí jugo la Selección de los Gasol, Navarro, Rudy y compañía en diferentes ocasiones, además de celebrarse la Copa del Rey todavía en el año 2016, a la cual acudió el Obradoiro CAB como equipo anfitrión.

El Basquet Coruña se aupó a lo más alto al comienzo de la segunda vuelta y ya nadie fue capaz de bajarlo de la cabeza de la clasificación. El asedio fue intenso por parte de diferentes clubes, con San Pablo Burgos como máximo peligro hasta el final, pero el engranaje de Diego Epifanio no se arrugó e hizo saltar la banca a lo grande, dando el sorpresón de la temporada, llevándose la plaza de ascenso directo, tras 27 victorias y tan solo 7 derrotas en la que probablemente fue la LEB Oro más dura de la historia, con rivales que pasaron por ACB en época reciente, como Estudiantes, Gipuzkoa, San Pablo Burgos, Betis, Fuenlabrada o Valladolid. Pero el destino estaba escrito y en esta ocasión el mejor equipo vistió de naranja y fue capaz de lidiar con la



Librería Papelería
tu espacio de cultura y ocio



Teresa Herrera, 3



TATONE
CERVECERÍA
611600297

Avda. de Rubine, 17-19 - A Coruña

tatonecerveceria
tatonecervecerias@gmail.com



WWW.JLPUBLICACIONES.COM

presión. El siguiente reto está siendo consolidarse en la mejor liga de Europa, palabras mayores, pero que a la vez motivan e ilusionan. El Leyma ya sabe lo que es ganar en ACB, tras triunfar ante Real Madrid y Basket Zaragoza como local, y ante Lleida y Basquet Girona jugando a domicilio. Está claro que está siendo un curso de sufrimiento, pero la realidad dice que al término de la undécima jornada, el equipo coruñés ocupaba zona de permanencia, superando a Girona en dos triunfos y a Bregogán y Bilbao Basket en uno, estando empatados a puntos con Granada y Lleida.

A CORUÑA SUFRIÓ EN EL PASADO CON EL BALONCESTO

Tan solo una vez a lo largo de la historia había vivido A Coruña un momento tan ilusionante como el actual con el mundo de la canasta. El Basquet Coruña nació en el año 1996, en plena crisis baloncestística en la ciudad, tras no consolidarse los proyectos del Basketmar y del CAB Coruña, clubes que habían intentado coger el testigo del tan amado y querido Bosco, entidad que desapareció en febrero del año 1988, en una de las pérdidas más trágicas que se recuerdan en el deporte herculino. El Bosco llegó a jugar un año entre los mejores, tras ascender en el curso 1967/68 a la antigua Primera División, siendo el primer club gallego en alcanzar la élite nacional en la historia. Los amantes al baloncesto sufrieron mucho tras ese mencionado año 88, y lo hicieron todavía más posteriormente, ya con el propio Basquet Coruña como protagonista, pues entre el 2002 y el 2012, el equipo naranja pasó por una gran crisis, teniendo incluso que vender la plaza en LEB Oro al Basket Zaragoza. En ese periodo de tiempo mencionado, el club herculino llegó a militar en Primera División Nacional, y en épocas en las que se había creado la LEB Bronce, lo que quiere decir que estuvo jugando hasta cuatro categorías por debajo de LEB Oro, a donde regresó tras una década.

EN 2012 REGRESÓ EL EQUIPO A LIGA LEB ORO

En el año 2012 cambió de nuevo la historia, ya que el Leyma no solo se convirtió en un habitual de la liga, sino que también se convirtió en un equipo habitual en las eliminatorias por el ascenso, lo que nunca antes había logrado. El club se quedó incluso muy cerca de jugar varias finales, pero lo que es la lucha por el salto directo, nunca fue una realidad hasta la pasada campaña 2023/2024, quizás la más difícil de la historia de la LEB, con un gran puñado de históricos en el campeonato y con un par de clubes que rompieron el mercado a base de talonario. No importó, el que tenía la pócima correcta era Diego Epifanio y la fiesta se trasladó en esta ocasión a nuestra Galicia. El encuentro definitivo ante Melilla fue seguido desde A Coruña con una gran fan zone en la explanada del Palacio de los Deportes de Riazor por más de



12.000 personas, lo que habla claro sobre el gran futuro de este club y el gran boom que vive la comarca con motivo de la llegada de la tan soñada ACB.

ROBERTO CIBEIRA DEJÓ PASO A PABLO DE AMALLO

El presidente del Basquet Coruña dejó de ser Roberto Cibeira, tras anunciar él mismo que había terminado su ciclo al frente del club. El proyecto continúa intacto, pues continuará guiado de la misma manera por Pablo de Amallo, CEO de la empresa Nordés Ancín, una de las patrocinadoras de la entidad herculina. La junta de accionistas se celebró el pasado 17 de diciembre en las propias instalaciones de Nordés Ancín. Los retos que se propone Pablo son claros, por un lado la ampliación de capital que exige la Liga ACB y por el otro consolidar al equipo en la propia élite del baloncesto nacional. Mirando a la plantilla, el nuevo presi anunció que daba luz verde para fichar un sustituto para Augusto Lima, quien estará de baja unas ocho semanas.



Virsula Cacharrón
quiromasaje

Síguenos en



Paseo de la Dársena 22 - 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 CLUB HALTEROFILIA CORUÑA YA ES EL MÁS LAUREADO DE ESPAÑA

La entidad herculina ganó una nueva Copa de la Reina, quedándose a las puertas en la Copa del Rey.

El idilio con los títulos no tiene fin en el Club Halterofilia Coruña y a finales del mes de noviembre añadió a su palmarés una nueva Copa de la Reina, estando cerca también de triunfar a lo grande en la Copa del Rey, aunque finalmente se tuvo que conformar con el subcampeonato. Las pupilas de Ferenc Szabo volvieron a lo alto del cajón y además lo hicieron con autoridad, dejando claro que a día de hoy nadie les puede plantar cara en nuestro país. En esta ocasión fue Eduarda Morais la que consiguió la mejor marca de la cita y ayudó a las nuestras sobre manera a alcanzar el título. Completaron el equipo Paula Canedo, Irene Blanco, Irene Martínez y Ruth Fuentesfría, póker de auténtico lujo y que habla muy claro sobre el equipazo con el que cuenta la entidad.

Los chicos también brillaron, pero no pudieron confirmar el doblete que sí logró la entidad coruñesa en las tres campañas anteriores. Con todo, segundo

lugar del podio, lo que tiene que ser destacado también como un grandísimo éxito. Ganó el equipo catalán de Molins del Rey de manera justa y tan solo queda felicitarlos y pedirles la revancha de cara a 2025. El Pabellón Municipal de El Ejido acogió ambas citas en esta ocasión y el evento tuvo una afluencia de público considerable, siendo evidente otra vez el buen momento que vive un deporte histórico, que además es olímpico, lo que no pueden decir muchos. Mencionar que se había clasificado para la Copa el Club Halterofilia Coruña "B" masculino y las cosas le fueron también de manera brillante, alcanzando el noveno puesto en la general final. Hay cantera en la ciudad herculina y volvió a quedar de manifiesto y sin paliativos.

El Club Halterofilia Coruña ya es el club más laureado de España, tras cosechar 13 títulos coperos entre categoría femenina y masculina. Impresionante registro, que además apunta a incrementarse en los próximos años.



Pensión Casa Manolo

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

CONSTRUCCIONES DE GALICIA

CONDEGA, S.L.

TRABAJOS DE DESAMANTADO REPA15/137

PRESUPUESTOS SIN COMPROMISO

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

981 242 579

DANS, RODRÍGUEZ Y CÍA, S.L.

Maderas, frisos, tarimas y barnizados

Camiño da Carreira Nº8 (A Xira) Sigras, Cambre. A Coruña

Telf.: 981 676 919 • Fax: 981 676 988
Email: dans@maderasdans.com



DUDÚ

Elaboración de tartas. Galletas personalizadas. Mesas dulces Bizcochos

Carretera de Eirís 19 bajo
Tfn. 650916736
@dududuendedulce





ESCOLA HC ORGANIZARÁ EL CAMPEONATO NACIONAL SUB 18

La entidad herculina da un paso más en su crecimiento y a buen seguro que dejará el pabellón muy alto.

La temporada de hockey sala toma protagonismo, quedando durante unos meses la competición sobre hierba a un lado. En lo relacionado con la categoría juvenil, Escola HC organizará el Campeonato de España, el cual se celebrará en A Coruña el próximo mes de febrero, con lo que ya tiene plaza asegurada como equipo anfitrión, sin tener que pasar por las fases sector. Los conjuntos catalanes partirán en principio como grandes favoritos, pero cuando hablamos de hockey sala, las sorpresas siempre están más a la orden del día que en hierba, y además los nuestros cuentan con una generación potente, capaz de dar la cara ante cualquier equipo del panorama nacional.

LA SELECCIÓN GALLEGA SUB 18 ACUDIÓ AL NACIONAL

El Campeonato de España sub 18 fue aplazado en el mes de noviembre, debido a la DANA que azotó a la Comunidad Valenciana sin piedad. Fi-

nalmente se está celebrando del 19 al 21 de diciembre y la Selección Gallega partió hacia tierras taronjas en la mañana del día 18. El Seleccionador Gallego, Coque del Río, estuvo en el programa esDeporte de esRadio Galicia, afirmando que confía mucho en esta generación de jugadores. Daría por bueno un quinto puesto, pero no se conforma y en la expedición sueñan con una medalla. Hasta ocho jugadores del combinado irmandiño son coruñeses, algo que no suele ser lo habitual, pues cuando hablamos de hockey, suele ser Ourense la ciudad que lleva la voz cantante. Allí tienen Mariñamansa, el único campo homologado de Galicia y licencias en más abundancia que en ningún otro sitio de nuestra comunidad. Con todo, Escola HC, Athletic Coruña o incluso el Colegio Cristo Rey están trabajando de maravilla y eso ya se empieza a notar en diferentes generaciones. El futuro es esperanzador, aunque aún queda mucho camino por recorrer en nuestra ciudad.

www.galpar.com
galpar@galpar.com

T.: 981 244 245
696 974 711

San Isidoro, 59 Bajo A Coruña

DECORACIONES DE INTERIORES

José Luis

Pintura Estores Cortinas Alfombras
Papel Decoración Diseños Asesoramiento

Información **630 692 132**

LATITUD
43° 18' 17"

Atemporal different place

Rua das Flores, 4 - Paseo do Balneario - 14142 - Arteixo (A Coruña)

686 823 045

Charcutería
LOS Emigrantes
Desde 1965

Jamones y Embutidos Ibéricos
Quesos

Productos de "Cerdo Celta"

Vinos - Conservas
Delicatessen

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



RIBADÍN

CAFÉ

Plza. Manuel Lugo, 1 - 15679 CAMBRE (A Coruña) · T. 981 90 90 35

Navidad #XamoneríaRodil

★
Cenas de Navidad y
Comidas de Empresa

★
Cestas de Navidad

★
Tablas de Embutidos y
Comidas para Llevar



Xamonería RODIL
www.xamoneriarodil.es

RESERVAS

Estanque 9, bajo, O Temple. Cambre
881 080 535  686 011 270





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



BOMBAZO: IVÁN ARES CAMBIA HYUNDAI POR TOYOTA

El piloto de Cambre puso punto y final a ocho años de gran relumbrón con la marca surcoreana.

El año 2024 termina con una noticia que comenzaba a ser un secreto a voces en los últimos meses. Iván Ares cambia Hyundai por Toyota, dejando así ocho temporadas con la marca surcoreana, en los que los éxitos estuvieron a la orden del día, destacando los títulos en el Campeonato de España de Rallyes de Asfalto en el año 2017 y en la Copa de España de Rallyes de Tierra en 2021. De esta manera, se puso punto y final a una relación muy duradera y que pasó a la historia del automovilismo nacional.

El siguiente coche de Iván Ares será un Toyota Yaris Rally 2, con el que competirá nuevamente en el Supercampeonato de España, en una noticia adelantada en exclusiva por el diario As en la edición del pasado 2 de diciembre, en un artículo escrito por Pipo López, una de las personas que más saben de automovilismo en nuestro país.

PEPE LÓPEZ REGRESA A HYUNDAI

Otro de los bombazos en las últimas semanas tuvo que ver con Pepe López, ya que se da por hecho su regreso a Hyundai, con lo que el madrileño volverá a tener en sus manos un i20, coche con el que ganó su último título.

Hablar de favoritos al entorchado en el año 2025 va a estar más caro que nunca, pues el nivel es elevadísimo y la igualdad máxima. No estará el campeón de este año, el cántabro Alejandro Cachón, ya que se centrará en el Mundial, en la categoría WRC2, pero sí estará su más inmediato rival hasta la última de las pruebas, Diego Ruiloba, quien compaginará el Supercampeonato con su programa internacional. Cohete Suárez será otro de los pilotos a tener muy en cuenta, pues aunque en 2024 se quedó lejos del primer puesto, ganó dos títulos, concretamente en 2021 y en 2023.

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
Siguenos en [f](#) NeumaticosChema

Talleres LA GROUFA

MECÁNICA EN GENERAL

TLF.: 981 602 158

Avda. Finisterre, 53 - 15142 - Arteixo (A Coruña)

AUTASA

981 170 011

Taller Multimarca de Reparación de Vehículos

Avenida del Pasaje, 37
15006 A Coruña

autasa@adgruporegueira.es



WWW.JLPUBLICACIONES.COM

ALEJANDRO MEDÍN: LA PROMESA YA ES UNA REALIDAD

El pupilo de Germán Castrillón se apuntó el Gallego de Autocross, además de competir muy bien en la Copa Hyundai de Rallyes.

La gran promesa del automovilismo gallego, Alejandro Medín, brilló a lo grande en el año 2024, dando un paso adelante muy grande en el mundo de los rallyes, compitiendo de maravilla en la Copa Hyundai. Además, el gran éxito de la campaña llegó para él en el Campeonato de Galicia de Autocross, llevándose el título directo hacia su Ferrol natal. Alejandro iba a correr el Nacional y además lo iba a hacer con la clara intención de buscar el título, pero a última hora decidió, junto a su equipo de trabajo, cambiar el programa, ya que el Campeonato de Galicia se adaptaba mejor para poder compatibilizar el autocross con los rallyes. Fue un curso de máximo aprendizaje y quedó claro que su futuro pasa por el mundo de los rallyes. Tiene a una leyenda como Germán Castrillón como gran maestro, a quien admira y de quien se empa a diario siguiendo sus sabios consejos al pie de la letra, eso sí, si no tuviese manos de oro, de poco valdrían los esfuerzos del resto de integrantes de su fenomenal equipo.

El curso 2025 volverá a ser de máximo aprendizaje para Medín, pues con 19 años es lo que le toca, aunque eso no quita que pueda aspirar a cotas altas, ya que hablamos de una persona ambiciosa y de esas que sueña siempre con cotas mayores. Está tocado con una varita mágica y destinado a hacernos disfrutar durante varias décadas. Los grandes aficionados al mundo del motor gallego ya nos frotamos las manos ante lo que viene ya a corto plazo.



LIBRERÍA · COSAS

paperazzi

PAPALERÍA · FOTOCOPIAS · PRENSA

EMILIA PARDO BAZAN 4,
BAJOIZO STA. CRUZ,
OLEIROS
981 615 453 • 696 278 996
copias@paperazzi.es

ctt Express

RECARGA AQUÍ **dirubop**

TALLERES SANTANA

881 064 854 650 523 030

Rúa Galileo Galilei, 43 - 15008 A CORUÑA
santanatalleres@gmail.com

Queixo Artesán

SUSA

Desde 1947

Eduardo Cotelo Gómez
Roberto Manuel Cotelo Fómez

LESTÓN - PAIOSACO 981 606 255 630 415 132

RECUPERACIONES

REGANJI

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

recañirecambios_15180
JOSÉ ESPRONCEDA, NAVE 21 - ALVEDRO - CULLEREDO
recañirecambios@gmail.com 659 791 920

MOVIMIENTO Y SALUD: EL PODER DEL DEPORTE

CUERPO EN ACCIÓN: BENEFICIOS FÍSICOS

La práctica regular de ejercicio físico es fundamental para mantener un cuerpo fuerte y saludable. Realizar deportes ayuda a mejorar la resistencia cardiovascular, fortalecer los músculos y los huesos, y mantener un peso adecuado. Además, reduce el riesgo de enfermedades como la diabetes, la hipertensión arterial y problemas del corazón.

Incluso actividades moderadas como caminar, nadar o montar bicicleta contribuyen a mantener el cuerpo activo y lleno de energía, mejorando la calidad de vida.

MENTE SANA: EL IMPACTO EN LA SALUD MENTAL

El deporte también es un aliado clave para el bienestar mental. Durante la actividad física, el cerebro libera endorfinas, conocidas como las hormonas de la felicidad, que reducen el estrés y la ansiedad. Además, mejora la concentración, el sueño y la autoestima, factores esenciales en nuestra rutina diaria.

UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

Incorporar el deporte a nuestra rutina no significa horas interminables en el gimnasio. Con 30 minutos al día de actividad física, adaptada a los gustos y capacidades de cada persona, es suficiente para empezar a notar los beneficios.

El deporte es un hábito poderoso: nos mantiene activos, nos conecta con los demás y nos enseña disciplina y constancia. ¡Muévete por tu salud y descubre el poder del ejercicio!





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



DANZA10
.COM

GAMBRINUS 95, 15008, A CORUÑA

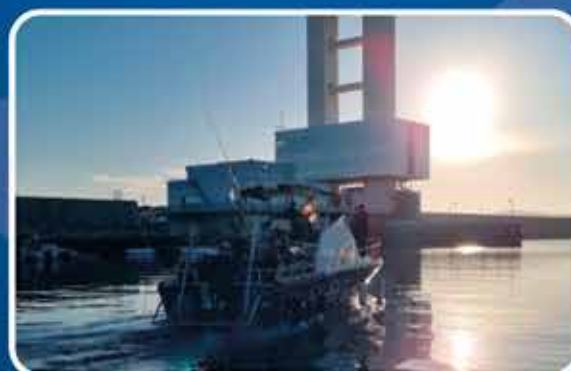
INFO@DANZA10.COM



BUCEO

GALICIA

CURSOS DE BUCEO
BAUTISMOS DE BUCEO



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



Síguenos en:   

 981 212 206

 buceo@buceogalicia.com · www.buceogalicia.com

DONDAIRE

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