

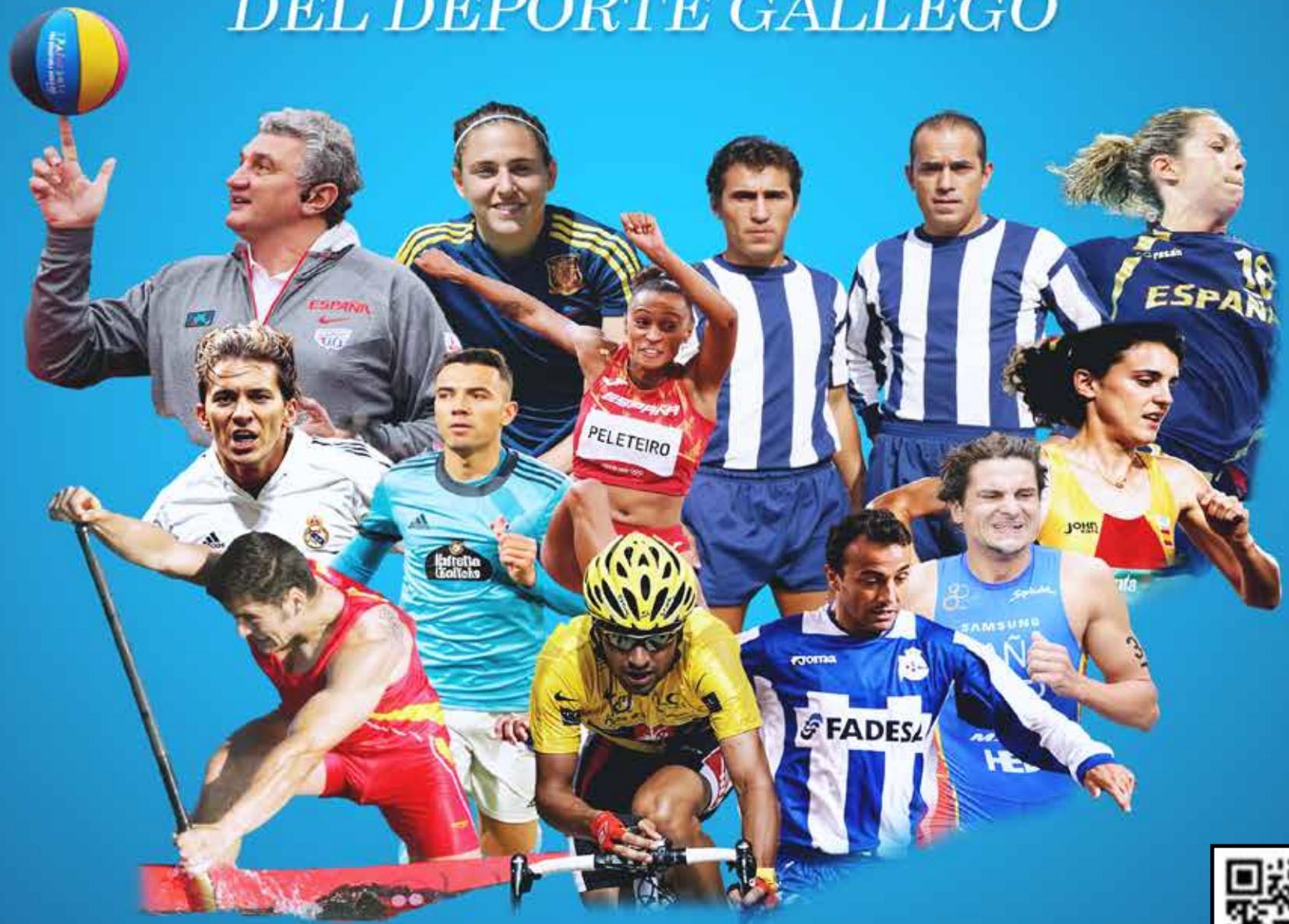
GALICIA SPORT

EL PERIÓDICO DEL PARTIDO

EDICIÓN ESPECIAL

LEYENDAS DEL DEPORTE GALLEGO

REVISTA GALICIA SPORT N.º 58 · Enero 2025



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

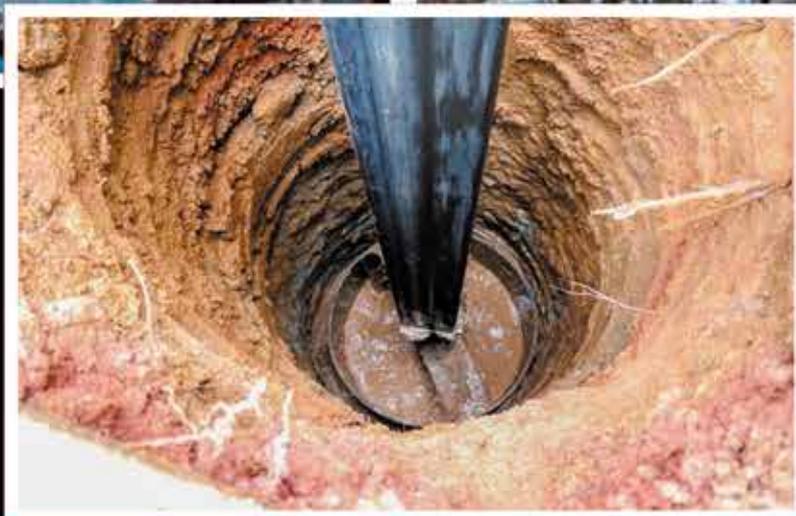


SONDEOS BOTANA^{s/1}



*¡Solicite presupuesto
sin compromiso!*

**POZOS DE BARRENA Y PERFORACIONES HORIZONTALES
DIRIGIDAS PARA CRUCES DE CARRETERAS**



www.sondeosbotana.com

☎ 664 581 485 ☎ 608 584 446 ☎ 981 692 946

✉ sondeosbotana@gmail.com

📍 Mesón del Viento, 24, 15685 O Mesón Do Vento, A CORUÑA

[CONTENIDO]



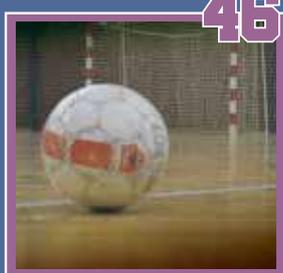
FÚTBOL



BALONCESTO



BALONMANO



FÚTBOL SALA



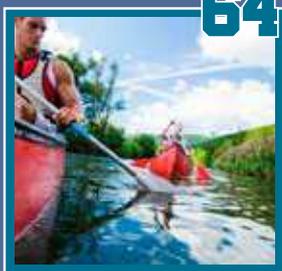
ATLETISMO



TRIATLÓN



CICLISMO



PIRAGÜISMO



HOCKEY SOBRE PATINES

STAFF

EDITA

JL PUBLICACIONES S.L.

E-MAIL: INFO@JLPUBLICACIONES.COM

WEB: WWW.JLPUBLICACIONES.COM

DIRECCIÓN

JOSÉ LUIS FERNÁNDEZ

REDACCIÓN

ÁLVARO ALDREY

MAQUETACIÓN Y DISEÑO

ANDREE MONTESINOS

PUBLICIDAD

MERY TENREIRO

CRISTINA OTERO

LORENA ARIAS

SALVADOR GONZALEZ

GEMA MURILLO

ADMINISTRACIÓN

EVELIN RUBERTE

COLABORADORES

PILY PARDO

DONATO GAMA

RAÚL INFANTE

JORGE URIACH

FERNANDO BLANCO

JORDI URIACH

FOTOGRAFÍA

CESIÓN CLUBES



DEPÓSITO LEGAL: C-1555-2018

GRACIAS

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

HEMOS SUPERADO LAS 550.000 IMPRESIONES ENTRE LAS 3 REDES SOCIALES.

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

Si deseas 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.timesport.eu y en las Redes Sociales:



HUMEDADES - FRIO - CALOR

TODO TIENE SOLUCIÓN

VENTA Y APLICACIÓN EN TODA GALICIA

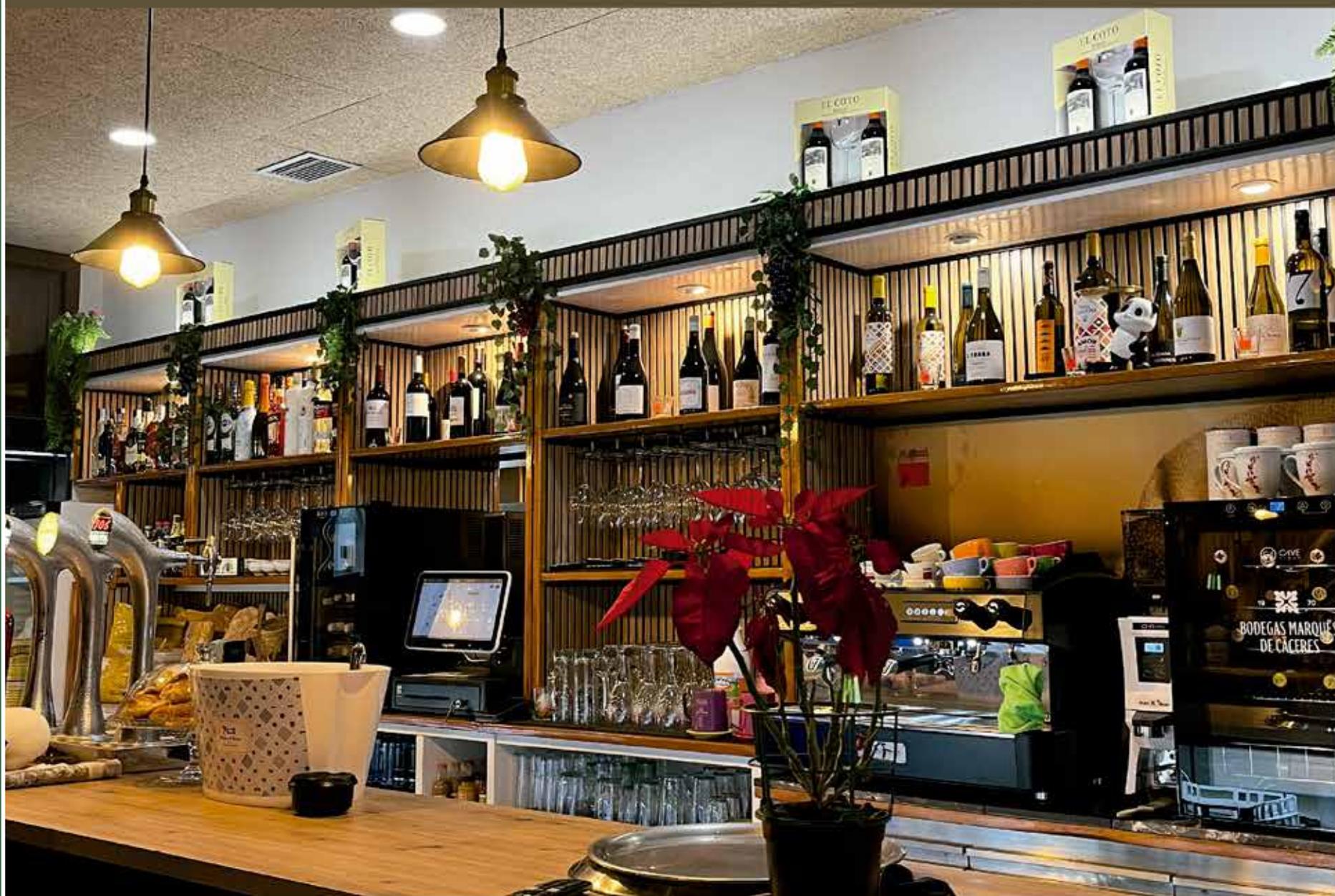
DECÍDASE POR LO CONOCIDO Y SEGURO

TEAIS

www.teais.es

981 60 21 11
986 37 42 11
988 21 40 42
982 65 00 25

¡Somos tu nueva vinoteca
y cervecería en Navia!



TRES MADERAS
Barrica Deluxe

¡Somos tu nueva vinoteca y cervecería en Navia!
Aunque también podrás encontrar los
aperitivos ideales como acompañamiento

Hemos creado el espacio perfecto para que
puedas disfrutar de un rato de evasión junto
a tus amigos o familia en medio de la rutina.
¡Además contamos con amplia terraza!



¿Dónde estamos?

Rúa texugueiras 11, Navia, Vigo

¿Cual es nuestro horario?

10.00h a 16.00h
20.00h a 00.00h
Martes cerrado

Teléfono:

623 72 93 15

¡Síguenos en instagram!

@tresmaderas_


TRES MADERAS
Barrica Deluxe



@senrasport.com

Senra Sport

MÁS DE 150 COCHES EN EXPOSICIÓN

SENRASPORT



COCHES DE TODAS LAS MARCAS Y MODELOS

COCHES
GARANTIZADOS

COCHES
PREMIUM

COCHES
SEMINUEVOS

COCHES
DE BUENA MANO



FÚTBOL

NOE

FITNESS



Actividades dirixidas infantís:

Fitness infantil (zumba, step, jumping, baile moderno etc.)

Actividades dirixidas adultos:

Bailes latinos, zumba, step, aerobic, tonificación etc.

Actividades individuais:

Adestramento persoal e baile nupcial.



CONTÁCTENOS:



Noe Castiñeiras



castineirasnoelia@gmail.com



630550983



@noefitness



Calo-Teo (a 1km de O Milladoiro)



PROGRAMA DE AXUDA AO DEPORTISTA

PROADE

- AXUDAR AOS DEPORTISTAS
NA SÚA INCORPORACIÓN
AO MUNDO LABORAL
- INFORMACIÓN E ORIENTACIÓN
NOS TRÁMITES QUE POIDAN
NECESITAR
- AXUDA NA CARREIRA DUAL
- ATENCIÓN PSICOLÓXICA
GRATUÍTA AOS DEPORTISTAS

TENDES O NOSO APOIO



deporte.xunta.gal



XUNTA
DE GALICIA

ESTAMOS AO VOSO LADO

LUIS SUÁREZ: EL "ARQUITECTO" QUE ENAMORÓ AL MUNDO A BASE DE INTELIGENCIA Y TALENTO

Entre las distinciones individuales que le fueron concedidas a lo largo de su carrera destaca el Balón de Oro.

Luis Suárez, apodado "El Arquitecto", es un nombre imborrable en la historia del fútbol español y mundial. Con su talento, elegancia y visión de juego, marcó una era en el deporte rey, convirtiéndose en un ícono que inspiró a generaciones de futbolistas y aficionados. Salió en el Depor, triunfando posteriormente en el Barça y sobre todo en un Inter de Milán con el que se convirtió en leyenda. Fue el primer español en ganar el Balón de Oro y el único hasta que lo ganó Rodri el pasado año 2024. También se hizo con dos Balones de Plata y un Balón de Bronce, lo que habla claro sobre por qué es todavía en la actualidad la gran leyenda del fútbol nacional.

LOS PRIMEROS PASOS DE UNA ESTRELLA

Luis Suárez Miramontes nació el 2 de mayo de 1935 en A Coruña. Desde joven mostró una habilidad extraordinaria para dominar el balón y una

FICHA TÉCNICA

NOMBRE COMPLETO

Luis Suárez Miramontes
"El Arquitecto"

FECHA Y LUGAR DE NACIMIENTO

02/05/1935 (A Coruña)

POSICIÓN:

Centrocampista

DEBUT PROFESIONAL:

1953 (RC Deportivo)

TRAYECTORIA:

Depor- Barça- La España Industrial - Barça-
Inter de Milán- UC Sampdoria

TÍTULOS:

2 Copas de Europa- 2 Copas de Ferias- 2
Intercontinentales- 2 Ligas Españolas- 2
Copas del Generalísimo- 3 Ligas Italianas- 1
Eurocopa



óptica cambre

CUIDAMOS DE TU SALUD VISUAL



981 676 002 658 803 030

info@opticacambre.com

Pza. de Europa, 5 Bajo · 15660 Cambre (A Coruña)

Nº REGISTRO SANITARIO E-15-000120



inteligencia táctica que lo destacaba sobre sus compañeros. Su talento no tardó en llamar la atención, y fue el Deportivo de La Coruña el primer equipo en abrirle las puertas del fútbol profesional.

EL SALTO A LA FAMA

Suárez pasó al FC Barcelona en 1954, donde deslumbró con su estilo de juego. Era un mediocampista completo: creativo, preciso y con una técnica exquisita que lo convertía en el motor del equipo. Durante su etapa en el Barça, Suárez ganó importantes títulos, incluidos dos campeonatos de Liga y una Copa del Generalísimo (hoy conocida como Copa del Rey).

En 1960, su talento fue reconocido con el Balón de Oro, convirtiéndose en el único jugador español que lo ha ganado hasta el pasado año 2024. Este logro subrayó su influencia y su capacidad para dominar el fútbol europeo en una era repleta de grandes estrellas.

GRAN LEYENDA EN ITALIA

En 1961, Luis Suárez fichó por el Inter de Milán, siendo el traspaso más caro de la historia en aquella época, tras ingresar el Barça 250 millones de liras. Fue en el Inter donde el coruñés alcanzó la cima de su carrera. Bajo las órdenes del entrenador Helenio Herrera, se convirtió en una pieza clave del famoso "Grande Inter". Con el equipo italiano conquistó tres títulos de la Serie A, dos Copas de Europa y dos Copas Intercontinentales, consolidándose como uno de los mejores futbolistas de su generación.

SU IMPACTO EN LA SELECCIÓN ESPAÑOLA

En el plano internacional, Suárez fue fundamental para el éxito de la Selección Española. En 1964, lideró a la roja hacia su primer gran título:

la Eurocopa. Su papel como mediocampista organizador fue una vez más decisivo, mostrando su capacidad para influir en el juego y liderar a sus compañeros.

MÁS ALLÁ DEL CAMPO

Tras su retiro como jugador, Luis Suárez continuó vinculado al mundo del fútbol como entrenador, dirigiendo a equipos grandes como el Inter de Milán o la propia Selección Española. Su conocimiento profundo del juego y su pasión por el deporte le permitieron dejar un legado también en los banquillos. Luis Suárez fue un técnico que buscó trasladar su visión y técnica como mediocampista al banquillo, apostando por un juego organizado y táctico. Pasó por Inter, Sampdoria, Spal, Como, Cagliari, Deportivo de La Coruña, Inter en una segunda etapa, Albacete y finalmente su último equipo volvió a ser el Inter. Entre medias, fue Seleccionador Sub 21 de España durante ocho años y Seleccionador Absoluto durante tres. Aunque no alcanzó los éxitos que tuvo como jugador, su conocimiento del fútbol y su experiencia en equipos de élite dejaron un legado de respeto también en el ámbito técnico.

UN ICONO INMORTAL

Suárez no solo fue un futbolista extraordinario, también fue un símbolo de dedicación, humildad y amor por el deporte. Su legado sigue vivo, no solo por sus títulos y récords, sino también por el ejemplo que dejó como profesional y como persona. Hoy, el fútbol lo recuerda como uno de sus más grandes embajadores, un hombre que llevó el nombre de España a lo más alto y que continúa siendo una fuente de inspiración para todos los que aman este deporte. Luis Suárez Miramontes: la leyenda que jamás será olvidada.



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

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





AMANCIO AMARO: EL BRUJO DEL BALÓN QUE LLEVÓ LA MAGIA A CHAMARTÍN

Triunfó en el RC Deportivo a lo grande y posteriormente pasó a la historia del fútbol en el Real Madrid.

Pocos futbolistas han dejado una huella tan profunda en el fútbol español como Amancio Amaro. Conocido como “El Brujo” por su habilidad para deslumbrar en el campo, este gallego se convirtió en un ícono del Real Madrid y un héroe nacional con la Selección Española. A continuación, repasamos la trayectoria de este extraordinario futbolista que marcó una época.

LOS PRIMEROS PASOS EN EL DEPOR

Amancio mostró desde joven un talento natural para el fútbol. Se consolidó en el profesionalismo en las filas del Deportivo de La Coruña, tras formarse durante cuatro temporadas en la cantera del Victoria CF. Rápidamente llamó la atención por su habilidad para driblar y su instinto goleador. Su apodo, “El Brujo”, surgió como reconocimiento a su capacidad para inventar jugadas imposibles. Como blanquiazul consiguió un ascenso a Primera División, además de ser Pichichi, tras marcar 25 goles en 26 partidos.

FICHA TÉCNICA

NOMBRE COMPLETO

Amancio Amaro Varela
" El Brujo "

FECHA Y LUGAR DE NACIMIENTO

16/10/1939 (A Coruña)

POSICIÓN:

Extremo derecho

DEBUT PROFESIONAL:

28/09/1958 (RC Deportivo)

TRAYECTORIA:

Depor- Barça- La España Industrial - Barça-
Inter de Milán- UC Sampdoria

TÍTULOS:

9 Ligas Españolas-
3 Copas del Generalísimo-
1 Copa de Europa-
1 Eurocopa

GS  **Graduado Social**

Gestión de Relaciones Laborales y Recursos Humanos

 **RAMÓN FANDIÑO CONSULTORES**

Amor Ruibal, 7 bajo
15702 Santiago de Compostela
T 981 307 212 // M 697 352 180
ramon@fandinoconsultores.com
www.fandinoconsultores.com



LA CONSAGRACIÓN EN EL REAL MADRID

En 1962, Amancio dio el salto al Real Madrid, club en el que escribiría algunas de las páginas más gloriosas de su carrera. Durante sus 14 temporadas en el equipo blanco, ganó nueve Ligas, tres Copas del Generalísimo y la prestigiosa Copa de Europa de 1966, en la que fue pieza clave al anotar en la final. Jugando como extremo derecho, Amancio enamoró a Chamartín por su velocidad, habilidad para el regate y su olfato goleador. En total, disputó 471 partidos oficiales con el Real Madrid, anotando 155 goles que lo convierten en uno de los jugadores más destacados de la historia del club.

UN HÉROE NACIONAL

Con la selección española, Amancio también dejó su huella. Fue protagonista del histórico triunfo en la Eurocopa de 1964, donde España conquistó su primer gran título internacional al vencer a la Unión Soviética en la final. En total, defendió la camiseta de la selección en 42 partidos, marcando 11 goles y dejando un legado imborrable.

SU VIDA DESPUÉS DEL CAMPO

Tras su retiro como jugador en 1976, Amancio continuó vinculado al fútbol. Como entrenador del Castilla, el filial del Real Madrid, logró un hito histórico al ganar la Segunda División en 1984, convirtiéndose en el primer equipo filial en alcanzar este logro. Además, tuvo un papel fundamental en el desarrollo de la famosa “Quinta del Buitre”, un grupo de jugadores que

marcó un antes y un después en el club blanco. Ya en el año 2022, fue nombrado Presidente de Honor del Real Madrid, un reconocimiento a su enorme contribución al club y al fútbol español.

UN EMBLEMA ETERNO

Amancio Amaro fue un jugador mágico dentro del campo, pero también un ejemplo de liderazgo y amor por el fútbol y por los equipos de sus amores, el Real Madrid y un Depor al que nunca dejó de llevar en su corazón. Su impacto trasciende generaciones y su figura sigue siendo un símbolo de inspiración para todos los canteranos de la fábrica blanca.

“El Brujo” será siempre recordado como una de las grandes leyendas del deporte nacional, un hombre que con su talento y carisma llevó al fútbol español a lo más alto. Su legado es eterno, y su nombre permanecerá grabado para siempre en la historia del fútbol mundial.

MERECIÓ EL BALÓN DE ORO

Durante los años en los que Amancio brilló, competía con futbolistas de la talla de Luis Suárez, Denis Law, Eusebio, George Best, Bobby Charlton o Gianni Rivera, quienes ganaron el balón de oro en esos años. A pesar de sus méritos, nunca se alzó con el máximo galardón, lo que fue muy criticado en la época. Eso sí, el coruñés sí ganó un balón de bronce, en el año 1964. Fue una temporada sensacional, tanto con el Real Madrid como con una Selección Española que se terminó por proclamar Campeona de Europa, marcando Amancio un gol en la gran final ante la Unión Soviética. El balón de oro se lo llevó esa campaña Denis Law y el de plata Luis Suárez.



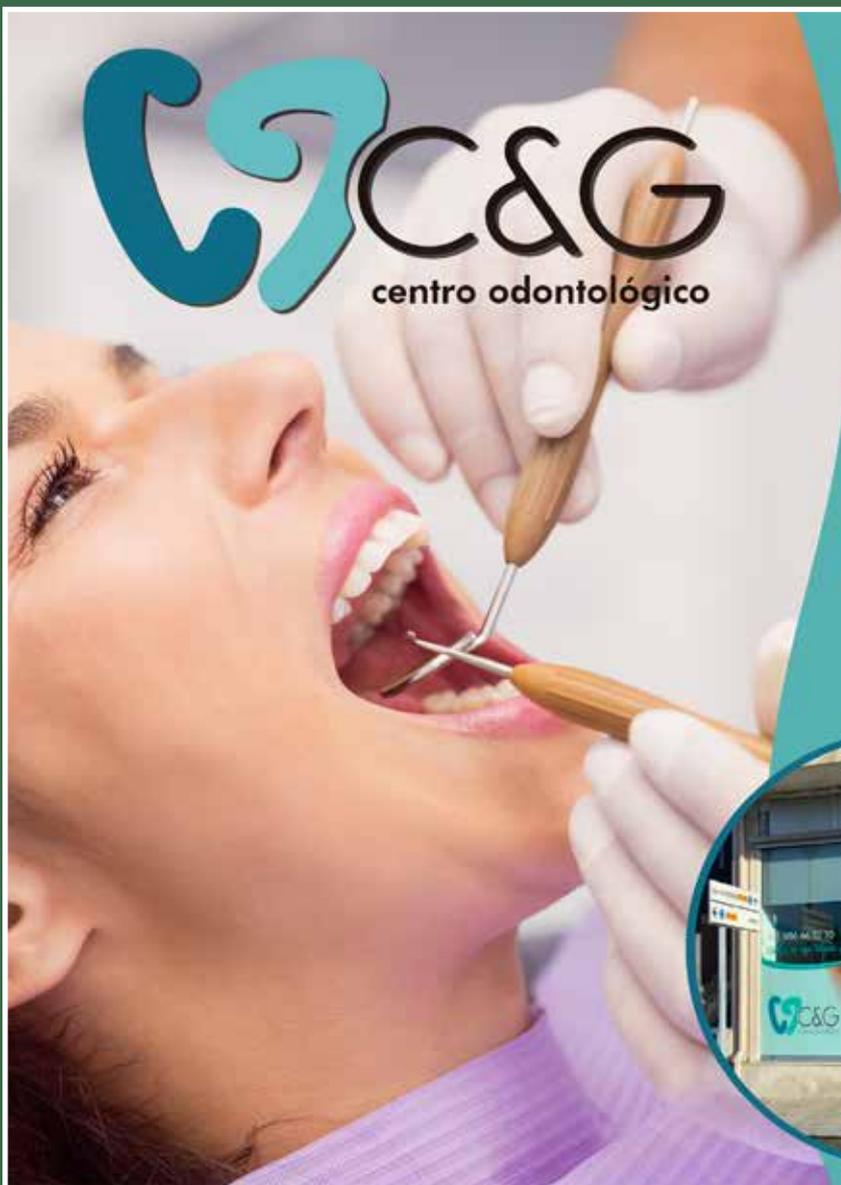
Taller de Reparación de Automóviles

686 95 90 32 - 981 73 28 85

electromecanicabalsa@gmail.com

Rúa Seixo, parcela C-23
Pol. Ind. de Bértoa - 15105 Carballo





C&G CENTRO ODONTOLÓGICO

“Sonrie es una terapia gratis”

Nº de Registro Sanitario: C-36-002669.

ODONTOLOGÍA

PERIODONCIA

ORTODONCIA

IMPLANTOLOGÍA

ODONTOPIEDIATRIA

ESTÉTICA DENTAL



☎ 986 667 270

📞 679 917 842

✉ info@cgodontologia.com

📍 Entrecines, 14 - 36440
As Neves (Pontevedra)



Italia

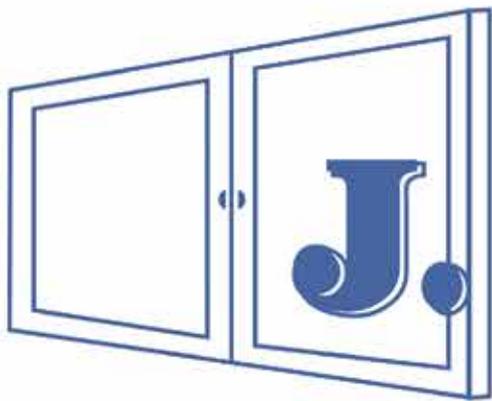
Bar • Restaurante • Pizzería • Asador

Tel.: 986 53 19 20

Rúa Hospital, 15

36630 Cambados - Pontevedra





INSTALADOR
OFICIAL

REY ALUMINIOS

**TODO TIPO DE CARPINTERÍA EN ALUMINIO
ACRISTALAMIENTO Y PERSIANAS**

Parque Empresarial Pereiro de Aguiar, Vial Principal - Parcela 26
OURENSE

T. 988 220 517 • 988 239 935 • 626 010 217
info@aluminiosrey.com



PAHIÑO: GOLES, LUCHA Y LEGADO ETERNO

El olívico es considerado el primer gran crack del fútbol gallego, llegando a ganar el Pichichi en dos ocasiones, la primera de ellas defendiendo los colores del RC Celta de Vigo y la segunda con la elástica del Real Madrid. Fue internacional con España en tres ocasiones, mereciendo ser un habitual, pero motivos políticos lo distanciaban del franquismo y las represalias fueron una evidencia total y absoluta.

Manuel Fernández Fernández, conocido en el mundo del fútbol como Pahiño, fue un delantero prolífico y carismático que dejó una huella indeleble en la historia del fútbol español. Nacido el 21 de enero de 1923 en Vigo, Pahiño destacó por su capacidad goleadora, su técnica depurada y su personalidad única, que le valieron el cariño y respeto de aficionados y compañeros por igual.

PRIMEROS AÑOS Y FORMACIÓN FUTBOLÍSTICA

Pahiño inició su andadura futbolística en el Navia CF y posteriormente en el Arenas de Alcabre, donde mostró desde temprana edad su talento y olfato goleador. A los 19 años se incorporó al Celta de Vigo, equipo de su ciudad natal, donde rápidamente se consolidó como titular indiscutible. Durante su etapa en el Celta, el equipo vivió altibajos, incluyendo un descenso a Segunda

FICHA TÉCNICA

NOMBRE COMPLETO

Manuel Fernández Fernández
"Pahiño"

FECHA Y LUGAR DE NACIMIENTO

21/01/1923 (Vigo)

POSICIÓN:

Delantero

DEBUT PROFESIONAL:

26/09/1943 (RC Celta)

TRAYECTORIA:

RC Celta- Real Madrid- RC Deportivo-
Granada CF

TÍTULOS:

Se hizo con el Trofeo Pichichi en dos
ocasiones (1948 y 1952).

COMPRAMOS VEHÍCULOS SINIESTRADOS NACIONALES E IMPORTACIÓN



Ctra. Santiago, Km 246
(Carretera de Sequeiros) OURENSE
www.desguacesgomezalen.com
T. 988 204 217 • 988 204 363
Fax: 988 204 362



- VENTA DE PIEZAS DE AUTOMÓVILES
- COMPRAMOS SINIESTROS DE AUTOMÓVILES, FURGONETAS Y TODOTERRENO
- ACEPTAMOS TARJETA DE CRÉDITO
- SERVICIO DE GRÚA • TRAMITACIÓN DE BAJAS

Desguace homologado para la descontaminación
y reciclaje de vehículos

AUTORIZADO POR LA XUNTA DE GALICIA



División y un posterior ascenso, en el que Pahiño desempeñó un papel fundamental. En la temporada 1947-48, con 23 goles, se alzó con el Trofeo Pichichi como máximo goleador de la liga española, un reconocimiento que subrayó su capacidad para perforar las redes rivales.

TRASPASO AL REAL MADRID Y CONSOLIDACIÓN

En 1948, tras su destacada actuación en el Celta, Pahiño fichó por el Real Madrid, donde continuó demostrando su olfato goleador. Durante su estancia en el club blanco, formó parte de una generación que cimentó la hegemonía posterior del Real Madrid en el fútbol europeo. En la temporada 1951-52, con 28 goles, volvió a conquistar el Trofeo Pichichi, reafirmando su estatus como uno de los mejores delanteros de la época.

ETAPA EN EL DEPORTIVO DE LA CORUÑA

En 1953, con 30 años, Pahiño decidió regresar a Galicia y fichó por el Deportivo de La Coruña. En el conjunto blanquiazul compartió vestuario con jugadores de la talla de Luis Suárez y Arsenio Iglesias. Durante su estancia en el Deportivo, Pahiño continuó siendo un goleador prolífico, aportando su experiencia y calidad al equipo. Una de las anécdotas más recordadas de su paso por el Deportivo es la victoria por 1-2 en el Santiago Bernabéu contra el Real Madrid en la temporada 1953-54, donde Pahiño anotó ambos goles del equipo blanquiazul.

ÚLTIMOS AÑOS COMO FUTBOLISTA Y RETIRO

Tras su paso por el Deportivo, Pahiño jugó una temporada en el Granada CF antes de retirarse del fútbol profesional en 1957. A lo largo de su carrera en

Primera División, acumuló 278 partidos y 211 goles, consolidándose como uno de los máximos goleadores de la historia de la liga española.

SELECCIÓN NACIONAL Y ANÉCDOTAS

A pesar de su destacada trayectoria, Pahiño solo disputó tres partidos con la Selección Española, anotando tres goles, uno en cada uno de ellos. Su escasa presencia en la Selección se atribuye a diversas circunstancias, incluyendo diferencias con la dirección técnica y su carácter independiente. Una anécdota curiosa es que, durante su debut con la selección en 1948 contra Suiza, Pahiño sonrió levemente durante una arenga del general Gómez Zamalloa, lo que se interpretó como una falta de respeto y pudo haber influido en su limitada participación internacional.

PERSONALIDAD Y LEGADO

Fuera del campo, Pahiño era conocido por su carácter afable y su afición por la lectura, especialmente de autores como Dostoyevski y León Tolstói. Su personalidad y su estilo de juego le valieron el cariño de los aficionados y el respeto de sus compañeros. Tras su retiro, Pahiño se alejó del mundo del fútbol profesional y se dedicó a otros proyectos personales. Falleció el 12 de junio de 2012 en Madrid, a los 89 años, dejando una herencia imborrable en la historia del fútbol español.

En resumen, Manuel Fernández Fernández, Pahiño, fue un delantero excepcional, cuya carrera estuvo marcada por su capacidad goleadora, su técnica depurada y su personalidad única e irreplicable. Su legado perdura como ejemplo de dedicación, compañerismo y pasión por el fútbol, y su nombre sigue siendo recordado con gran cariño y admiración.



 Tifs.: 982 231 874
 610 558 035
 pizarrascastedo@hotmail.com

Ctra. Lugo - Fonsagrada, km 4 (Barbáin) O CARQUEIXO - LUGO
Castedo, 13 - CASTROVERDE



¡Pidanos Presupuesto sin compromiso!

www.pizarrascastedo.com

-RECONSTRUCCIÓN DE TEJADOS VIEJOS
 -TODO TIPO DE CUBIERTAS DE PIZARRA
 -CUBIERTAS DE PANEL SANDWICH
 -TODO TIPO DE MEDIANERAS
 -VENTANAS VELLUX - CANALONES
 -VENTA DE TODO TIPO DE PIZARRA
 -IMPERMEABILIZACIONES





FRAN GONZÁLEZ: EL ETERNO CAPITÁN DEL SUPERDÉPOR

Figura emblemática del RC Deportivo de La Coruña, Fran simboliza el éxito del fútbol gallego en la élite española y europea

Hablar de Francisco Javier González Pérez, más conocido como Fran, es evocar los años dorados del Deportivo de La Coruña. El mediocampista nacido en Carreira, Ribeira, el 14 de julio de 1969, se convirtió en uno de los máximos exponentes del fútbol gallego gracias a su talento, liderazgo y lealtad inquebrantable al club de su vida. Durante más de dos décadas, Fran representó la esencia del Dépor, siendo pieza clave en el histórico equipo conocido como el "Superdépor" y un símbolo de orgullo para toda Galicia.

LOS PRIMEROS PASOS DE UN TALENTO INNATO

Desde muy joven, Fran mostró un talento natural para el fútbol. Comenzó a jugar en los campos de su localidad natal, donde su habilidad con el balón llamó rápidamente la atención de los ojeadores. Fue en 1983 cuando dio el salto al Arosa SC, club pontevedrés que le sirvió como trampolín para demostrar su calidad.

FICHA TÉCNICA

NOMBRE COMPLETO	Francisco Javier González Pérez ("Fran")
FECHA Y LUGAR DE NACIMIENTO	14 de julio de 1969, Carreira, Ribeira, España
FECHA DEL DEBUT PROFESIONAL	11 de septiembre de 1988
EQUIPOS EN LOS QUE HA JUGADO	Arosa SC, Deportivo de La Coruña
TÍTULOS CONQUISTADOS	1 Liga Española (1999-2000), 2 Copas del Rey (1994-95, 2001-02), 3 Supercopas de España (1995, 2000, 2002)
DISTINCIONES INDIVIDUALES	Incluido en el XI Ideal de la Liga (varias temporadas), Premio Jugador Leyenda del Dépor



ÓPTICA SOUTO

ÓPTICA SOUTO

☎ 981 140 768

✉ optisouto@gmail.com

📍 Ronda de Outeiro, 230 B

En 1988, con apenas 19 años, Fran se unió al Deportivo de La Coruña, un equipo que por aquel entonces militaba en Segunda División. Fue allí donde empezó a escribir su historia en el fútbol profesional, debutando el 11 de septiembre de 1988 frente al Racing de Santander. Su impacto fue inmediato: su visión de juego, precisión en los pases y habilidad para marcar goles le convirtieron en un referente en la plantilla.

LA ÉPOCA DORADA DEL SUPERDÉPOR

La llegada de Fran al Dépor coincidió con un momento de transformación para el club. En 1991, bajo la dirección técnica de Arsenio Iglesias y con el respaldo económico de Augusto César Lendoiro, el equipo ascendió a Primera División, dando inicio a la etapa más gloriosa de su historia.

En el centro del campo, Fran se consolidó como el motor creativo del equipo. Durante los años 90, el Deportivo se convirtió en una potencia del fútbol español, rivalizando con los grandes clubes como el Real Madrid y el Barcelona. Fran, con su eterna camiseta número 10, lideró al equipo en momentos inolvidables, como el subcampeonato de Liga en la temporada 1993-94, cuando el famoso penalti fallado por Djukic privó al Dépor de su primer título liguero.

Pero el fútbol siempre da segundas oportunidades. En 1995, Fran levantó su primer título como capitán del Deportivo: la Copa del Rey, tras derrotar al Valencia en la final. Este triunfo marcó el inicio de una época dorada que incluyó la consecución de la Supercopa de España (1995) y, finalmente, el ansiado título de Liga en la temporada 1999-2000, cuando el Dépor se proclamó campeón por primera vez en su historia.

FRAN, UN CAPITÁN EJEMPLAR

Más allá de su calidad futbolística, Fran destacó por su carácter dentro y fuera del campo. Como capitán, fue el alma del vestuario y el nexo entre el equipo y la afición. Su humildad, compromiso y liderazgo le valieron el respeto de compañeros, rivales y seguidores.

Uno de los momentos más recordados de su carrera fue la histórica remontada del Deportivo frente al AC Milan en los cuartos de final de la Liga de Campeones 2003-04. Aunque en esa etapa ya no era titular indiscutible, Fran desempeñó un papel crucial en el vestuario, motivando al equipo para lograr lo que parecía imposible: darle la vuelta a un 4-1 en contra en la ida y ganar 4-0 en Riazor.

Su lealtad al Dépor fue absoluta. A pesar de recibir ofertas de grandes clubes, como el Real Madrid, Fran decidió permanecer en La Coruña, convirtiéndose en una leyenda del club. Su última temporada, la 2004-05, marcó el final de una era, pero su legado perdura como uno de los máximos ídolos de la historia blanquiazul.



EL LEGADO DE FRAN GONZÁLEZ

Tras su retirada, Fran se ha mantenido vinculado al fútbol y al Deportivo desde diferentes ámbitos. Ha participado en eventos benéficos, entrevistas y documentales que celebran la historia del Superdépor. Además, su hijo Nico González sigue sus pasos como futbolista profesional, demostrando que el talento es una herencia familiar.

El nombre de Fran está grabado con letras de oro en la historia del Deportivo de La Coruña y del fútbol gallego. Su figura representa no solo los éxitos deportivos, sino también los valores de esfuerzo, humildad y lealtad que definen a un verdadero capitán.

¡Ahorra y llena tu vida de astucia al registrarte!

Oraposo

TODOS
20 DTO.
%

www.oraposo.com

#llenalavidadeastucia





GONZABA

CHULETON Y PEIXE
A BRASA
DESDE 1976

Carballo ·  617 76 50 37



Santiago ·  981 59 48 74

Reserva tu mesa
carta@asadorgonzaba.com

A Coruña

 981 26 19 16





Los mejores cuidadores de mayores a domicilio



Cuidadores desde 1h hasta 24h al día.



Servicios asistenciales y tareas domésticas.



Más de 20.000 familias confían en nosotros.

Escanea el QR y



Solicita información sin compromiso

📞 722 752 626 📠 881 296 265

Visítanos en Av. Buenos Aires, 12. A Coruña
¡RESOLVEREMOS TODAS TUS DUDAS!

www.wayalia.es





IAGO ASPAS: EL FARO DE MOAÑA QUE ILUMINA AL CELTA DE VIGO

El delantero gallego, símbolo del RC Celta, ha dejado una huella imborrable en el fútbol español con su talento y dedicación

En el fútbol moderno, donde la lealtad a un escudo parece una virtud en extinción, Iago Aspas Juncal representa una excepción. Este delantero gallego, nacido en Moaña, no solo ha conquistado corazones con sus goles, sino que se ha erigido como el símbolo de un club que comparte con él su historia, sus éxitos y sus luchas: el RC Celta de Vigo. Con más de 200 goles en su haber, Aspas encarna la esencia de un jugador que lleva su tierra en el corazón y en los pies. A continuación, repasaremos su vida, su trayectoria y por qué es considerado una leyenda viviente del fútbol español.

LOS COMIENZOS DE UN GENIO EN MOAÑA

Iago Aspas nació el 1 de agosto de 1987 en Moaña, una pequeña localidad de la ría de Vigo. Criado en una familia humilde, su vínculo con el fútbol se forjó desde niño, jugando en las calles con sus amigos y soñando con vestir los colores del Celta. Su talento no pasó desapercibido, y con apenas 8 años se

FICHA TÉCNICA

NOMBRE COMPLETO	Iago Aspas Juncal "El Mago de Moaña"
FECHA Y LUGAR DE NACIMIENTO	1 de agosto de 1987, Moaña, Pontevedra, España
FECHA DEL DEBUT PROFESIONAL	6 de junio de 2009
EQUIPOS EN LOS QUE HA JUGADO	RC Celta de Vigo, Liverpool FC, Sevilla FC
TÍTULOS CONQUISTADOS	UEFA Europa League (2014-2015 con Sevilla FC)
DISTINCIONES INDIVIDUALES	Trofeo Zarra (4 veces), Máximo goleador histórico del RC Celta de Vigo

Entrega a domicilio y Hostelería

Servicio de cafetería

C/ Carmen, 6

C/ Cesáreo González, 13

C/ Urzaiz, 193 (peatonal calvario)

VIGO

www.quechurros.com

quechurros@quechurros.com



TF. PEDIDOS: 986 11 66 03

Qué Churros!

**CHURROS
 — ARTESANALES —**



incorporó a las categorías inferiores del club celeste.

En A Madroa, la cantera del Celta, Aspas destacó por su habilidad, su visión de juego y su capacidad para definir ante el portero rival. Su esfuerzo tuvo recompensa en 2009, cuando debutó con el primer equipo en un partido crucial ante el Alavés. En aquel encuentro, con el Celta luchando por la permanencia en Segunda División, Aspas marcó dos goles que sellaron la salvación del club. Aquel día, el nombre de Iago Aspas comenzó a resonar en el panorama futbolístico.

UNA CARRERA LLENA DE RETOS Y TRIUNFOS

Tras su explosión en el Celta, Aspas no tardó en convertirse en el jugador más importante del equipo. Su capacidad para liderar al conjunto gallego le valió un fichaje por el Liverpool FC en 2013. Sin embargo, su etapa en la Premier League no fue sencilla. Aspas tuvo pocas oportunidades para brillar y, tras una temporada discreta, fue cedido al Sevilla FC.

En el club hispalense, Aspas volvió a encontrar su mejor versión, contribuyendo al título de la Europa League en la temporada 2014-2015. A pesar de ello, su corazón seguía en Vigo. En 2015, regresó al Celta, dispuesto a liderar al equipo de sus amores hacia nuevas metas. Desde entonces, ha sido el alma del conjunto celeste, marcando goles memorables y protagonizando gestas inolvidables tanto en LaLiga como en competiciones europeas.

MÁXIMO GOLEADOR Y ORGULLO GALLEGO

Uno de los mayores logros de Aspas ha sido convertirse en el máximo goleador histórico del Celta, superando marcas que parecían inalcanzables. Con más de 200 tantos con la camiseta celeste, el delantero de Moaña ha sido el principal artífice de la estabilidad del equipo en Primera División durante los últimos años.

Además, ha ganado en cuatro ocasiones el Trofeo Zarra, un premio que reconoce al máximo goleador español de LaLiga. Este logro, junto con su presencia constante en las convocatorias de la selección española entre 2016 y 2019, ha consolidado a Aspas como uno de los mejores delanteros nacionales de su generación.

MÁS ALLÁ DEL CAMPO: EL HOMBRE DETRÁS DEL JUGADOR

Iago Aspas no solo es admirado por lo que hace en el terreno de juego, sino también por su carácter y su vínculo con la afición. Humilde, cercano y comprometido con su comunidad, Aspas ha demostrado en múltiples ocasiones que el fútbol es más que un deporte; es una forma de conectar con la gente y devolver lo que la vida le ha dado.

En Moaña, es considerado un héroe local, y su influencia trasciende el ámbito



deportivo. Ha participado en proyectos solidarios, ayudando a las personas más necesitadas de su tierra, y siempre ha sido un referente para los jóvenes que sueñan con triunfar en el fútbol.

EL LEGADO DE UNA LEYENDA VIVA

La historia de Iago Aspas aún no ha llegado a su fin. A sus 37 años, sigue siendo el líder indiscutible del Celta de Vigo y un ejemplo para sus compañeros. Su reciente renovación con el club hasta 2026 es una prueba de su compromiso y su deseo de seguir defendiendo los colores celestes hasta el final de su carrera. Para el Celta y para Galicia, Aspas es mucho más que un futbolista. Es un símbolo de lucha, pasión y amor por su tierra. Su legado permanecerá en la memoria colectiva de los aficionados, y su nombre será recordado como uno de los grandes del fútbol español.

· RESTAURANTE ·

SERAFÍN
CASA DE COMIDAS
PESCADOS Y MARISCOS DE LA RÍA



Llámanos y haz tu reserva
📞 679 349 065



Islas Cies

📍 Camiño Do Lago, 36200 Illa do Faro



MÍCHEL SALGADO: DE AS NEVES AL OLIMPO DEL FÚTBOL MUNDIAL

El lateral derecho gallego que brilló en el Real Madrid y la selección española, dejando una huella imborrable en el deporte rey

Miguel Ángel Salgado Fernández, conocido en el mundo del fútbol como Míchel Salgado, nació el 22 de octubre de 1975 en As Neves, Pontevedra. Desde sus inicios en el modesto barrio del Cristo de la Victoria, en Vigo, hasta su consagración en el Real Madrid y la selección española, Salgado ha sido un ejemplo de dedicación, entrega y pasión por el fútbol. Su trayectoria es un reflejo del talento gallego que ha conquistado los más altos niveles del deporte mundial.

LOS PRIMEROS PASOS EN EL CELTA DE VIGO

Desde muy joven, Míchel mostró un interés desmedido por el fútbol, llegando incluso a faltar a clases para asistir a los entrenamientos. Su talento no pasó desapercibido, y a los 13 años se incorporó a la cantera del Celta de Vigo. Su debut en Primera División se produjo el 22 de enero de 1995, curiosamente en el estadio Santiago Bernabéu, enfrentándose al Real Madrid, el club que años

FICHA TÉCNICA

NOMBRE COMPLETO	Miguel Ángel Salgado Fernández
FECHA Y LUGAR DE NACIMIENTO	22 de octubre de 1975, As Neves, Pontevedra, España
FECHA DEL DEBUT PROFESIONAL	22 de enero de 1995
EQUIPOS EN LOS QUE HA JUGADO	Celta de Vigo, UD Salamanca (cesión), Real Madrid, Blackburn Rovers
TÍTULOS CONQUISTADOS	2 Ligas de Campeones de la UEFA (2000, 2002), 4 Ligas españolas (2001, 2003, 2007, 2008), 1 Supercopa de Europa (2002), 1 Copa Intercontinental (2002), 3 Supercopas de España (2001, 2003, 2008)
DISTINCIONES INDIVIDUALES	Jugador Revelación de la Liga Española (1999)

35 años celebrando
SABORA
35 anos tostando no día
www.cafesabora.com



35 anos traballando para ter o mellor
café día a día.





más tarde se convertiría en su hogar futbolístico.

Durante su etapa en el Celta, Salgado se consolidó como un lateral derecho de gran proyección ofensiva y solidez defensiva. Sin embargo, también vivió momentos difíciles, como la desafortunada entrada al brasileño Juninho en 1997, que resultó en una grave lesión para el jugador del Atlético de Madrid. Este incidente marcó un punto de inflexión en su carrera, enseñándole valiosas lecciones sobre la responsabilidad en el campo.

LA CONSAGRACIÓN EN EL REAL MADRID

En el verano de 1999, tras ser elegido jugador revelación de la temporada, el Real Madrid mostró un firme interés en hacerse con sus servicios. A pesar de recibir ofertas de clubes como el AC Milan, Juventus, Roma, Atlético de Madrid y Barcelona, Salgado tenía claro su destino: o continuaba en el Celta o fichaba por el Real Madrid. Finalmente, el club blanco desembolsó 2.000 millones de pesetas por su traspaso, una cifra récord para un defensa en aquella época.

En el Real Madrid, Míchel Salgado vivió una década dorada. Contribuyó significativamente a la conquista de dos Ligas de Campeones de la UEFA (2000 y 2002), cuatro Ligas españolas (2001, 2003, 2007 y 2008), una Supercopa de Europa (2002), una Copa Intercontinental (2002) y tres Supercopas de España (2001, 2003 y 2008). Su entrega y carácter en el terreno de juego le valieron el apodo de "El Due" entre los aficionados, en referencia a su dorsal número 2 y su estilo aguerrido.

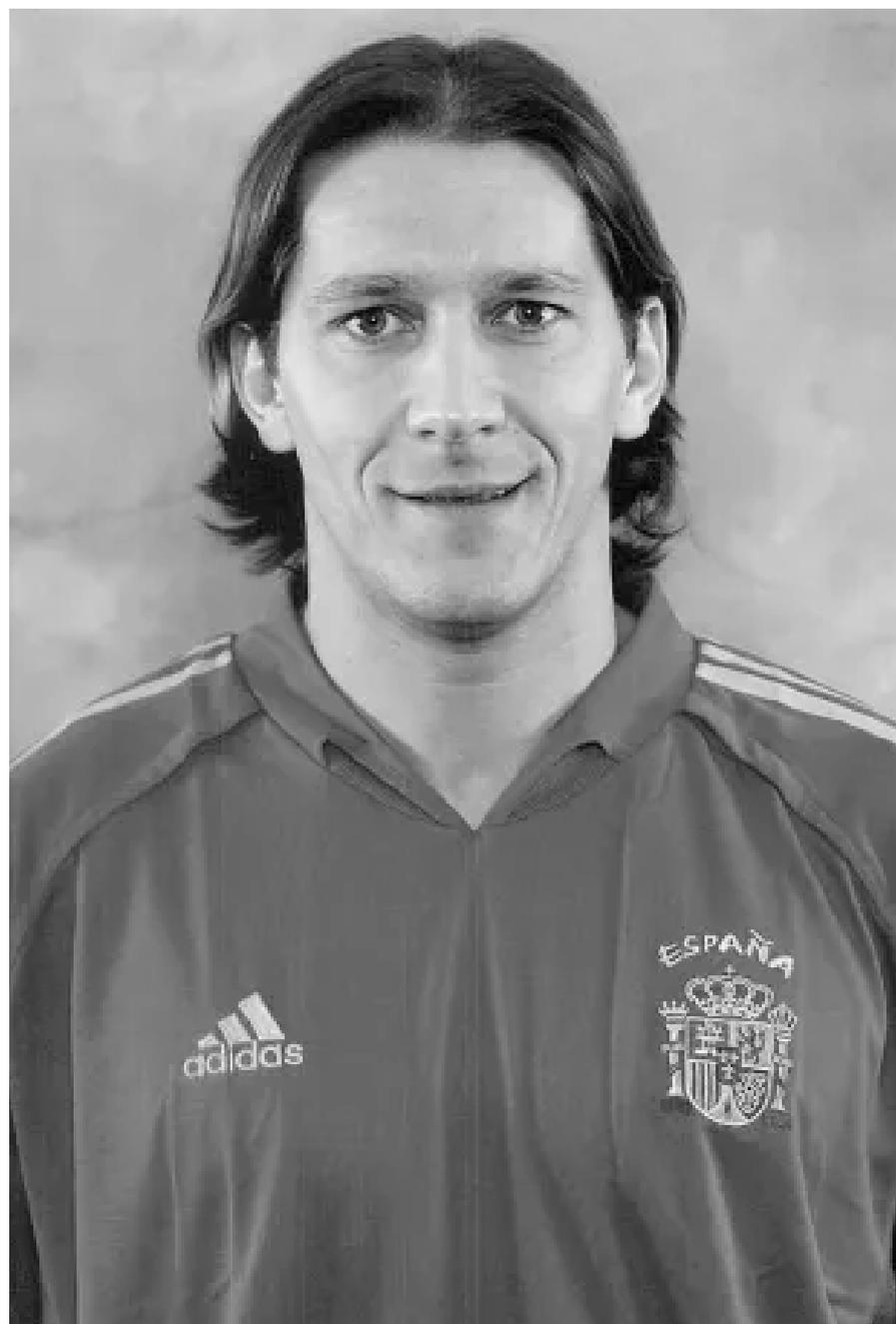
EXPERIENCIA INTERNACIONAL Y RETIRO

A nivel internacional, Salgado fue un habitual en la selección española, debutando en 1998 y participando en las Eurocopas de 2000 y 2004. Aunque las grandes competiciones internacionales se resistieron durante su etapa, su compromiso con "La Roja" fue incuestionable, sumando un total de 53 internacionalidades.

Tras su etapa en el Real Madrid, en 2009 fichó por el Blackburn Rovers de la Premier League inglesa, donde jugó hasta 2012. Su experiencia en Inglaterra le permitió adaptarse a un fútbol más físico y veloz, demostrando su capacidad para reinventarse y mantenerse competitivo en ligas de alto nivel.

LEGADO Y VIDA TRAS EL FÚTBOL

Después de colgar las botas, Míchel Salgado ha estado vinculado al mundo del fútbol desde diferentes facetas. Ha participado en proyectos de formación y academias deportivas, compartiendo su vasta experiencia con las nuevas generaciones. Además, ha sido comentarista deportivo, aportando su visión y análisis en diversos medios de comunicación.

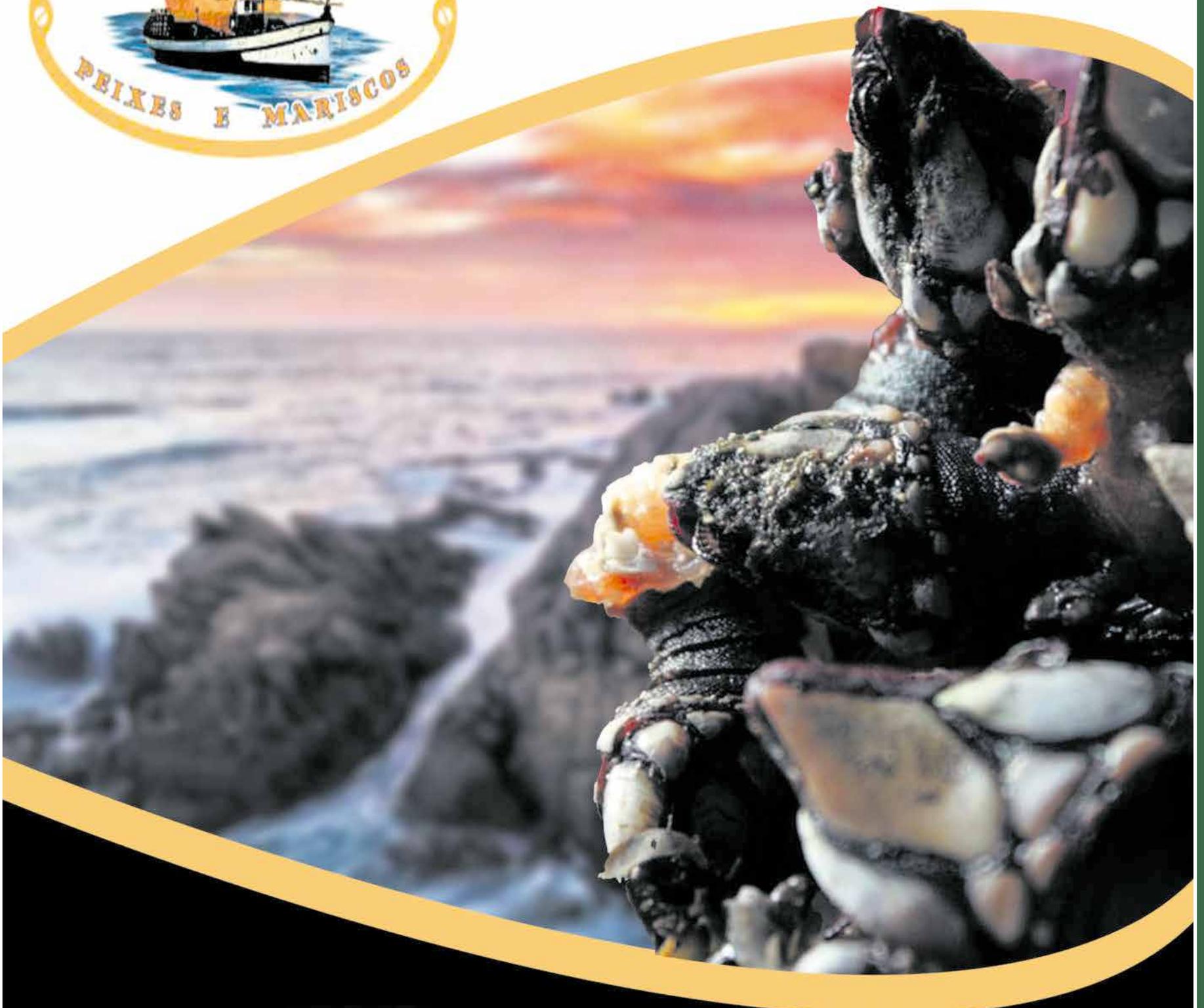


Su legado trasciende más allá de los títulos y reconocimientos. Salgado es recordado por su profesionalismo, entrega y pasión por el fútbol. Su trayectoria inspira a muchos jóvenes futbolistas gallegos que sueñan con alcanzar la élite del deporte rey.

MenuL@n[®]
SOFTWARE PARA HOSTELERÍA

Landín[®]
SOFTWARE

www.landin.es landin@landin.es 986 858 858



Almacén 20 - Puerto de Celeiro
Almacén 6-7 - Puerto de Cedeira
Almacén 56B - Muelle A Palloza ▲ Coruña

Tel.: 649 070 461
administracion@atraina.com
www.atraina.com

GRUPO PUENTEVEEA

Residencia Puenteveea

A 15 min. de Santiago



30 años al servicio de los mayores

- Servicio de Médico y enfermería
- Fisioterapia y Rehabilitación
- Podología
- Servicio Religioso
- Cocina Propia
- Animación Sociocultural
- Atención Psicología y Social
- Lavandería
- Análisis Clínicos y Sintrom



Tel.: 981 809 158

www.residenciapunteveea.com



VERO BOQUETE: LA PIONERA GALLEGA QUE CONQUISTÓ EL MUNDO DEL FÚTBOL

La futbolista compostelana ha roto barreras y dejado una huella imborrable en el deporte rey, convirtiéndose en un referente internacional

En el fútbol femenino, pocos nombres resuenan con tanta fuerza y admiración como el de Verónica Boquete Giadán, conocida por todos como Vero Boquete. Nacida en Santiago de Compostela el 9 de abril de 1987, esta gallega ha trazado una carrera excepcional que la ha llevado a jugar en las ligas más prestigiosas del mundo, derribando barreras y abriendo camino para las futuras generaciones. Su vida no solo es un ejemplo de excelencia deportiva, sino también de lucha contra los estereotipos y de reivindicación del fútbol femenino en España y en el mundo.

LOS COMIENZOS DE UNA NIÑA QUE SOÑABA CON SER FUTBOLISTA

Desde muy pequeña, Vero mostró un amor incondicional por el balón. En su Santiago natal, con apenas 5 años, ya jugaba al fútbol en la calle con su hermano mayor y sus amigos, desafiando las convenciones de una época donde el

fútbol era considerado exclusivamente masculino. Su pasión por este deporte no estaba exenta de dificultades: como ella misma ha contado en numerosas ocasiones, tuvo que enfrentarse a prejuicios y comentarios machistas, tanto en la grada como en el campo.

Su talento era evidente y, aunque en un principio le negaron la posibilidad de competir con niños, su familia luchó para que pudiera hacerlo. Esa primera batalla fue el inicio de una carrera marcada por romper barreras. Con solo 10 años, ya destacaba en el equipo de su pueblo y a los 13 se incorporó al Xuventú Aguiño, donde empezó a demostrar que tenía un futuro prometedor.

A los 16 años, dio el salto al fútbol de élite con el Prainsa Zaragoza en la Primera División. Fue allí donde comenzó a hacerse un nombre, gracias a su capacidad técnica, su visión de juego y su facilidad para marcar goles. Pero aquel solo era el principio de un viaje que la llevaría a los escenarios más importantes del fútbol internacional.

REFORMAS

PINTURA Y DECORACIÓN

CARLOS VARELA

- PINTURA INTERIOR Y EXTERIOR DE VIVIENDAS, PARTICULARES, EMPRESAS Y COMUNIDADES.
- COLOCACIÓN DE PAPEL PINTADO, ESTUCO, TIERRAS FLORENTINAS, ALTA DECORACIÓN.
- LACADO, BARNIZADOS, COLOCACIÓN DE PARQUETS.
- INSONORIZACIONES TÉRMICAS Y ACÚSTICAS.
- COLOCACIÓN DE SISTEMAS DE PLADUR, TABIQUERÍA, FALSOS TECHOS PLADUR Y ESCAYOLA.
- REFORMAS INTEGRALES DE VIVIENDAS.

T.: 659 488 903 · www.carlosvarelaf.com
Pol. Ind. de Bergonte, Nave 48 · 27373 Begonte, Lugo
carlosvarelapinturasdecoracio@hotmail.com



FICHA TÉCNICA

NOMBRE COMPLETO

Verónica Boquete Giadán
"Vero Boquete"

FECHA Y LUGAR DE NACIMIENTO

9 de abril de 1987,
Santiago de Compostela, España

FECHA DEL DEBUT PROFESIONAL

2005

EQUIPOS EN LOS QUE HA JUGADO

Praisna Zaragoza, RCD Espanyol, Buffalo
Flash, Chicago Red Stars, Philadelphia In-
dependence, Tyresö FF, 1. FFC Frankfurt,
Portland Thorns, Bayern de Múnich, Paris
Saint-Germain, Beijing BG Phoenix, Utah
Royals, A.C. Milan, Fiorentina

TÍTULOS CONQUISTADOS

UEFA Women's Champions League (2015),
Bundesliga (2015-2016), Copa de la Reina
(2009, 2010)

DISTINCIONES INDIVIDUALES

Nominada al FIFA Balón de Oro (2013),
Mejor Jugadora de la WPS (2011)

UNA TROTAMUNDOS DEL FÚTBOL

La carrera de Vero Boquete se caracteriza por su versatilidad y por haber jugado en las mejores ligas del mundo. Desde España hasta Estados Unidos, Suecia, Alemania, Francia, China o Italia, su talento la ha llevado a equipos de primer nivel y a conseguir títulos que pocas futbolistas pueden presumir de tener.

En España, dejó una huella imborrable en el RCD Espanyol, donde ganó dos Copas de la Reina (2009 y 2010) y disputó varias finales de liga. Sin embargo, su ambición la llevó a buscar nuevos retos fuera de nuestras fronteras. En 2010 se trasladó a Estados Unidos, donde jugó para equipos como el Buffalo Flash y las Philadelphia Independence, y fue nombrada mejor jugadora de la WPS en 2011. Posteriormente, recaló en Suecia, en el Tyresö FF, donde alcanzó la final de la UEFA Women's Champions League en 2014. Aunque su equipo cayó ante el Wolfsburg, Boquete fue una de las jugadoras más destacadas de aquella campaña. Al año siguiente, lograría resarcirse conquistando la Champions con el 1. FFC Frankfurt, un hito que consolidó su estatus como una de las mejores futbolistas del mundo.

Su periplo continuó en clubes como el Bayern de Múnich, donde ganó la Bundesliga en 2016, el Paris Saint-Germain, el Beijing BG Phoenix de China, y el Utah Royals de Estados Unidos. En los últimos años, ha seguido brillando en el AC Milan y en la Fiorentina, demostrando que la edad no es un impedimento para seguir compitiendo al más alto nivel.

LÍDER DE LA REVOLUCIÓN DEL FÚTBOL FEMENINO EN ESPAÑA

Más allá de su éxito a nivel de clubes, Vero Boquete ha sido una figura clave en

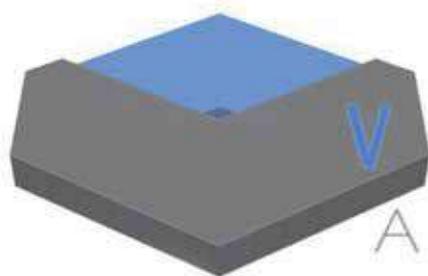
la historia de la selección española. Con "La Roja", jugó 62 partidos y marcó 38 goles, liderando al equipo en su primera clasificación para un Mundial, el de Canadá 2015. Como capitana, Boquete no solo destacó por su rendimiento en el campo, sino también por su capacidad para unir al equipo y luchar por la mejora de las condiciones del fútbol femenino en España.

En 2015, fue una de las voces más visibles en la denuncia contra Ignacio Quereda, seleccionador nacional durante casi tres décadas, a quien se acusó de mantener un ambiente tóxico y de abuso de poder. La valentía de Boquete y sus compañeras marcó un antes y un después en el fútbol femenino español, que desde entonces ha experimentado un notable crecimiento en términos de profesionalización, visibilidad y apoyo institucional.

LEGADO Y RECONOCIMIENTOS

El impacto de Vero Boquete trasciende el ámbito deportivo. En 2013, fue nominada al FIFA Balón de Oro, situándose entre las mejores jugadoras del planeta. En 2020, su ciudad natal, Santiago de Compostela, renombró el estadio municipal de San Lázaro como "Estadio Vero Boquete de San Lázaro", en reconocimiento a su trayectoria y a su papel como embajadora de Galicia y del fútbol femenino.

Además, Boquete ha participado activamente en campañas a favor de la igualdad de género y el empoderamiento de las mujeres en el deporte, convirtiéndose en un referente para jóvenes de todo el mundo. Sus memorias, publicadas recientemente, son un testimonio de su lucha por abrir caminos y de su compromiso con las futuras generaciones.

V Á Z Q U E Z
A S E S O R E S

FISCAL - LABORAL - CONTABLE
RENTA - MARISQUEO
SUBVENCIONES E CONCURSOS PÚBLICOS
(OBRAS E SERVICIOS)
FACTURACIÓN ELECTRÓNICA

TRAMITES DE TRÁFICO
CONSTITUCIÓN DE EMPRESAS
GESTIÓN DE ENTIDADES DEPORTIVAS
LIQUIDACIÓN DE HERENCIAS
SEGUROS MAPFRE

R/ CASTELAO, 2 BAIXO - 15230 - OUTES
981 850 102 - 639 831 870 - INFO@VAZQUEZASESORES.ES



MANEL SÁNCHEZ: LA LEYENDA GALLEGA QUE DOMINÓ LAS CANCHAS NACIONALES

El lucense fue un referente en la ACB, dejando su huella imborrable en cada partido que estuvo sobre la cancha.

Ángel Manuel Sánchez Vázquez, conocido en el mundo del baloncesto como Manel Sánchez, es un exjugador español que dejó una huella imborrable en la historia de la Liga ACB. Nacido el 24 de mayo de 1958 en Lugo, Manel se destacó como escolta, posición en la que brilló durante su carrera profesional, la mayoría de tiempo en el Club Baloncesto Breogán, pero pasó también por otros equipos de élite de la talla de OAR Ferrol, Basquet Manresa o Club Baloncesto Zaragoza.

FORMACIÓN Y PRIMEROS PASOS EN EL BALONCESTO

Desde temprana edad, Manel mostró una gran pasión por el baloncesto, iniciándose en la escuela del Club Baloncesto Breogán de Lugo. Posteriormente, se integró en las categorías inferiores del club Estudiantes Lugo. Como juvenil, participó en la Tercera División Nacional con el equipo lucense de

FICHA TÉCNICA

NOMBRE COMPLETO

Ángel Manuel Sánchez Vázquez
"Manel Sánchez"

FECHA Y LUGAR DE NACIMIENTO

24/05/1958 (Lugo)

POSICIÓN:

Escolta

DEBUT PROFESIONAL:

1975 (CB Breogán)

TRAYECTORIA:

Breogán de Lugo- OAR Ferrol- Santa Clara de Vigo- Basquet Manresa- Club Baloncesto Zaragoza- Breogán de Lugo- Viña Costeira La Coruña

TÍTULOS:

Bota de Oro como máximo anotador nacional en la temporada 1986/1987.

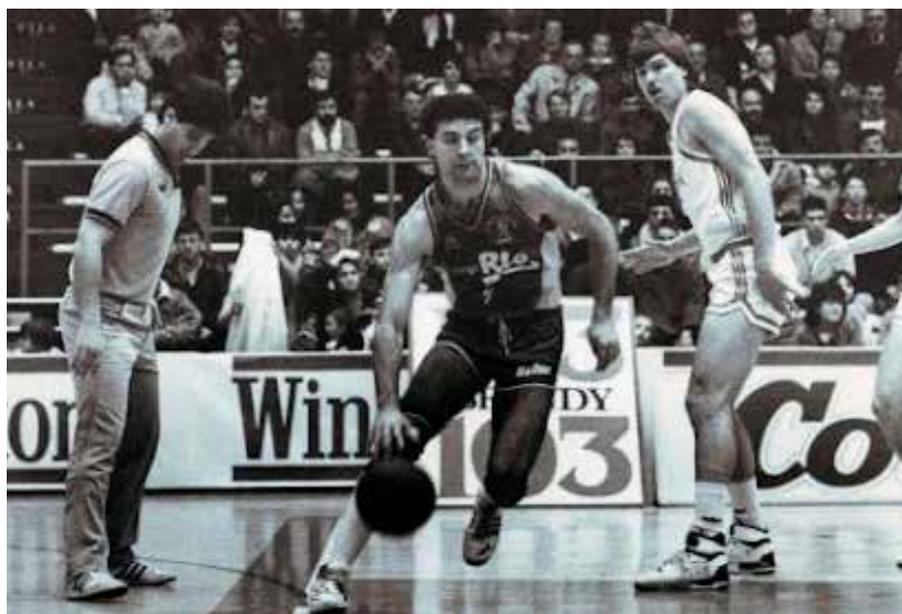


**TODO EN POZOS DE BARRENA
SISTEMAS DE RIEGO
BOMBAS Y ACCESORIOS
VENTA, REPARACIÓN Y MANTENIMIENTO
CALEFACCIÓN GEOTÉRMICA**

MONLOR
BOMBAS Y POZOS

Tfno. 699 580 582 - 27320 QUIROGA (Lugo)

www.pozosmonlor.es



La Milagrosa. Más tarde, como junior, se incorporó al primer equipo del Breogán en la antigua Primera División. Ya en la categoría senior, formó parte del conjunto celeste, pasando posteriormente al Club Baloncesto OAR Ferrol y al Porcelanas Santa Clara de Vigo, con el que se proclamó máximo anotador de la Segunda División Nacional, lo que lo llevó directamente al profesionalismo.

TREYECTORIA PROFESIONAL

A lo largo de su carrera, Manel Sánchez defendió los colores de varios equipos de la liga española, destacándose especialmente en el Club Baloncesto Breogán de Lugo entre 1983 y 1992, donde se convirtió en una figura emblemática. Durante su etapa en la ACB promedió más de 17,7 puntos por partido, una hazaña que lo sitúa por encima de leyendas como Epi y Herberos en términos de anotación. Antes de volver al Breo, Manel había jugado en Manresa y Zaragoza.

BOTA DE ORO COMO MÁXIMO ANOTADOR

En la temporada 1986-87, Sánchez recibió el extinguido trofeo de la Bota de Oro como máximo anotador nacional y fue incluido además en el quinteto ideal de la competición, reconociendo su excelencia en la cancha.

DEBUTÓ CON LA SELECCIÓN NACIONAL

Manel también tuvo la oportunidad de representar a la Selección Española de baloncesto, participando en diversos partidos internacionales. Aunque

su presencia en la Selección fue limitada, su desempeño a nivel de clubes le permitió ser considerado para formar parte del equipo nacional en varias ocasiones, mereciendo ir en muchas más convocatorias sin ningún género de duda, sobre todo en cursos en los que estuvo en un estado de forma muy superior al de sus competidores por el puesto.

ESTILO DE JUEGO Y LEGADO

Con una estatura de 1,92 metros, Sánchez se destacó por su capacidad anotadora, su visión de juego y su liderazgo en la cancha. Su dedicación y pasión por el baloncesto lo convirtieron en un referente para las generaciones futuras, dejando un legado que llega al día de hoy y que inspira a jóvenes jugadores a seguir sus pasos.

VIDA DESPUÉS DEL BALONCESTO

Tras su retiro como jugador profesional, Manel continuó vinculado al baloncesto, desempeñándose como entrenador en diversos equipos del territorio nacional. Su experiencia y conocimientos del juego le permitieron formar a nuevas generaciones de jugadores, transmitiendo su pasión y enseñanzas adquiridas a lo largo de su carrera. Además de su faceta como entrenador, Sánchez ha sido reconocido por su contribución al baloncesto español, siendo homenajeado en diversas ocasiones por su trayectoria y dedicación al deporte. Y es que estamos hablando de una figura destacada en la historia del baloncesto nacional, cuyo legado perdura tanto en la cancha como fuera de ella, siendo un claro ejemplo de lo que es la excelencia deportiva.

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

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

NS MOTORSPORT

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

REFORMAS GALISTE

 696 744 727

 galiste.decoracion@gmail.com

 Milladoiro

PROMOCOMP[®]

S O L U C I O N E S G R Á F I C A S

Tampografía - **Impresión Directa** - Merchandising - Rótulos

Impresión Offset - Grabados Láser - **Uniformidad Laboral**

Imprenta Digital - **Rotulación** - **Serigrafía**

Bordados - Impresión Gran Formato - Impresión DTF



promocomp@promocomp.es

981 574 295  638 828 880



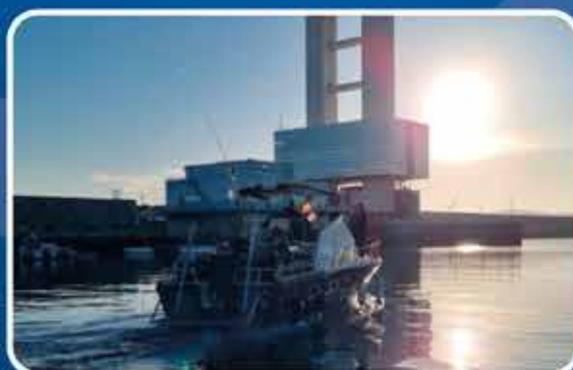
Promocomp Santiago



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



FERNANDO ROMAY: EL GIGANTE QUE CONQUISTÓ EL BALONCESTO ESPAÑOL

Con su carisma dentro y fuera de la cancha, Romay no solo destacó por su altura, sino por su habilidad y compromiso, dejando una huella imborrable en la historia del baloncesto español

Fernando Romay Pereiro es uno de los nombres más ilustres del deporte gallego y español. Con sus 2,13 metros de altura y una personalidad arrolladora, este coruñés nacido el 23 de septiembre de 1959 no solo se convirtió en un referente en las canchas, sino también en un símbolo de superación y entrega. Su trayectoria en el Real Madrid y su contribución al éxito de la selección española han inmortalizado su figura en la historia del baloncesto nacional.

DE A CORUÑA AL REAL MADRID: LOS INICIOS DE UN GIGANTE

Fernando Romay nació y creció en A Coruña, una ciudad donde el fútbol tenía mayor protagonismo que el baloncesto. Sin embargo, su altura y su talento natural pronto llamaron la atención, y su carrera en el baloncesto comenzó a gestarse en su adolescencia.

FICHA TÉCNICA

NOMBRE COMPLETO

Fernando Romay Pereiro

FECHA Y LUGAR DE NACIMIENTO

23 de septiembre de 1959,
A Coruña, España

FECHA DEL DEBUT PROFESIONAL

1976

EQUIPOS EN LOS QUE HA JUGADO

Real Madrid (1976-1993), OAR Ferrol
(1993-1995)

TÍTULOS CONQUISTADOS

9 Ligas Españolas, 4 Copas del Rey, 2 Copas
de Europa, 3 Copas Intercontinentales

DISTINCIONES INDIVIDUALES

Medalla de Plata en los JJ.OO. de Los
Ángeles 1984

Oscar
Seijas

CARPINTERÍA
EBANISTERÍA

Avda. de La Coruña, 432
27004 LUGO
Teléfono: 625 244 554

Con apenas 16 años, Romay dio el salto al Real Madrid, uno de los clubes más prestigiosos de Europa, donde debutó como profesional en 1976. Aquel joven gallego, que impresionaba por su imponente físico, encontró en el equipo blanco el escenario perfecto para desarrollar su potencial. Bajo la tutela de entrenadores de renombre y rodeado de algunos de los mejores jugadores de la época, Romay comenzó a forjar una carrera llena de éxitos.

LA ÉPOCA DORADA EN EL REAL MADRID

Romay dedicó casi dos décadas al Real Madrid, consolidándose como una de las piezas clave del equipo. Durante su etapa en el club, logró conquistar nueve Ligas Españolas, cuatro Copas del Rey y dos Copas de Europa, entre otros títulos. Estos éxitos no solo reflejan su talento, sino también su capacidad para adaptarse y contribuir al equipo en los momentos decisivos.

A pesar de no ser el jugador más técnico, Romay destacó por su capacidad defensiva, su fortaleza en los rebotes y su actitud incansable en la cancha. Era el típico jugador que se dejaba el alma en cada partido, ganándose el respeto de compañeros, rivales y aficionados.

Uno de los momentos más memorables de su carrera en el Real Madrid fue la final de la Copa de Europa de 1980, donde el equipo blanco se coronó campeón tras vencer al Maccabi Tel Aviv. Romay fue fundamental en aquella histórica victoria, demostrando que su impacto iba más allá de las estadísticas.

EL ORGULLO DE REPRESENTAR A ESPAÑA

Si bien su éxito a nivel de clubes es innegable, Fernando Romay también dejó una huella imborrable con la selección española. Participó en múltiples torneos internacionales, incluyendo los Juegos Olímpicos de Los Ángeles 1984, donde España logró una histórica medalla de plata tras enfrentarse a la todopoderosa selección de Estados Unidos en la final.

Romay fue un líder dentro del vestuario y un referente para sus compañeros, aportando experiencia, solidez defensiva y un espíritu competitivo que inspiraba a todos a su alrededor. Su presencia en la pintura y su capacidad para intimidar a los rivales le convirtieron en uno de los pilares del equipo durante más de una década.

Además de los Juegos Olímpicos, Romay también participó en varias ediciones del Campeonato de Europa, contribuyendo al crecimiento y reconocimiento del baloncesto español a nivel internacional.

MÁS ALLÁ DE LAS CANCHAS

Tras su retirada en 1995, Fernando Romay ha sabido mantenerse en el foco mediático gracias a su carisma y su versatilidad. Ha trabajado como comentarista deportivo, colaborador en programas de televisión y embajador del deporte español.



Romay siempre ha mostrado un gran compromiso con la promoción del baloncesto y el deporte en general, especialmente entre los más jóvenes. Su cercanía y sentido del humor le han permitido conectar con diferentes generaciones, convirtiéndose en un ejemplo de cómo el deporte puede ser una herramienta para transmitir valores como el esfuerzo, la disciplina y el respeto.

En su vida personal, Romay ha sabido mantener un equilibrio entre su faceta pública y su entorno familiar. Casado y padre de dos hijos, siempre ha mostrado orgullo por sus raíces gallegas y por el camino recorrido a lo largo de su vida.

En definitiva, Fernando Romay es mucho más que un exjugador de baloncesto: es un icono del deporte gallego y español, un ejemplo de perseverancia y una figura que ha sabido trascender más allá de las canchas. Su legado, construido a base de trabajo duro y pasión, sigue inspirando a generaciones de deportistas que sueñan con alcanzar la grandeza. Desde su debut en el Real Madrid hasta su consagración con la selección española, Romay ha demostrado que el éxito no depende solo del talento, sino también de la actitud y el compromiso.

636 934 194

maderas.rego.2019@gmail.com

MADERAS REGO

Empresa dedicada a la realización de trabajos forestales: tala, saca de madera, limpieza y retirada de restos, desbroces... Compra y venta de madera a particulares, empresas, comunidades de montes. Excavaciones.

Ctra. de Prevesos, 8 - 27250 - Castro de Rei



EL REY DE LOS TAPONES: LA MARCA IMBORRABLE DE **FRAN VÁZQUEZ** EN EL BALONCESTO

Con su altura, talento y carácter competitivo, Fran Vázquez se consolidó como uno de los grandes referentes del baloncesto gallego y nacional, destacando tanto en España como en Europa

Francisco Vázquez González, más conocido como Fran Vázquez, es una de las figuras más destacadas del baloncesto español. Nacido el 1 de mayo de 1983 en Chantada, Lugo, este pívot gallego fue uno de los jugadores más dominantes de su generación gracias a su capacidad para intimidar en la zona, su agilidad y su extraordinaria habilidad para los tapones. Aunque tuvo la oportunidad de cruzar el Atlántico y jugar en la NBA, Fran decidió construir su legado en Europa, donde cosechó numerosos títulos y dejó una huella imborrable.

LOS INICIOS EN CHANTADA: DE UN PUEBLO GALLEGO A LAS GRANDES CANCHAS

Fran Vázquez creció en Chantada, un pequeño municipio de Lugo donde comenzó a dar sus primeros pasos en el baloncesto. Desde muy joven, su altura y su destreza con el balón llamaron la atención, y no tardó en destacar

FICHA TÉCNICA

NOMBRE COMPLETO

Francisco Vázquez González
(Fran Vázquez)

FECHA Y LUGAR DE NACIMIENTO

1 de mayo de 1983, Chantada, Lugo, España

FECHA DEL DEBUT PROFESIONAL

2001

EQUIPOS EN LOS QUE HA JUGADO

Unicaja Málaga, Bilbao Basket, Gran Canaria, Akasvayu Girona, FC Barcelona, Unicaja Málaga (segunda etapa), Iberostar Tenerife

TÍTULOS CONQUISTADOS

3 Ligas ACB, 3 Copas del Rey, 1 Euroliga, 1 Supercopa de España

DISTINCIONES INDIVIDUALES

Máximo taponador histórico de la ACB, oro en el Eurobasket 2009, bronce en el Eurobasket 2005



CASA Y BAÑO

Star

“UN CONCEPTO INTEGRAL DE LA REFORMA DE TU HOGAR”



Dirección: Estr. de Castela, 309 Bajo - 15404 Ferrol **Teléfono: 981 330 290**

E-mail: casaybano-star@casaybano-star.com

Visita nuestra Web: <https://www.casaybañostar.com>

en las categorías inferiores. Su talento le llevó a formar parte del Club Baloncesto Xiría de Carballo, donde empezó a hacerse un nombre como una de las grandes promesas del baloncesto gallego.

Su salto al baloncesto profesional llegó de la mano del Unicaja Málaga en 2001, cuando tenía tan solo 18 años. Aunque inicialmente tuvo un papel secundario, el joven pívot demostró rápidamente que tenía un futuro brillante por delante. Su combinación de físico y técnica le convirtió en un jugador muy valioso, y pronto empezaron a llegar las ofertas de los grandes equipos.

BRILLANDO EN LA ACB: LOS AÑOS DORADOS EN ESPAÑA

Tras su paso por Málaga, Fran Vázquez tuvo etapas en el Bilbao Basket y en el Gran Canaria, donde terminó de consolidarse como uno de los pívots más prometedores del baloncesto español. Sin embargo, fue en el Akasvayu Girona donde mostró todo su potencial, convirtiéndose en uno de los jugadores más dominantes de la liga ACB.

En 2006, Vázquez fichó por el FC Barcelona, el equipo con el que alcanzaría la cima de su carrera. Durante su etapa en el conjunto catalán, se convirtió en un pilar fundamental del equipo y ayudó al Barça a conquistar múltiples títulos, incluyendo tres Ligas ACB, tres Copas del Rey y la Euroliga de 2010. Uno de los aspectos más destacados de su juego era su habilidad para bloquear tiros. De hecho, Fran Vázquez es el máximo taponador en la historia de la ACB, un récord que ilustra su capacidad para marcar la diferencia en defensa y su dominio en la pintura.

LA OPORTUNIDAD EN LA NBA: UNA DECISIÓN QUE MARCÓ SU CARRERA

En 2005, Fran Vázquez fue elegido en la undécima posición del Draft de la NBA por los Orlando Magic, un logro que reflejaba su enorme proyección internacional. Sin embargo, el pívot gallego tomó la decisión de quedarse en Europa, una elección que generó cierta controversia pero que él defendió firmemente.

“Mi prioridad siempre fue estar cerca de mi familia y jugar en un entorno donde me sintiera cómodo”, explicó años después. A pesar de no dar el salto a la NBA, Vázquez continuó brillando en el baloncesto europeo, demostrando que su talento no necesitaba cruzar el Atlántico para dejar una huella imborrable.

LA SELECCIÓN ESPAÑOLA: UN GIGANTE AL SERVICIO DEL EQUIPO

Fran Vázquez también tuvo una destacada trayectoria con la selección española, aunque en ocasiones su papel quedó eclipsado por otros grandes nombres de la llamada "generación de oro". Aun así, el pívot gallego fue



un jugador clave en la racha de éxitos de España, contribuyendo al oro en el Eurobasket de 2009 y al bronce en el Eurobasket de 2005.

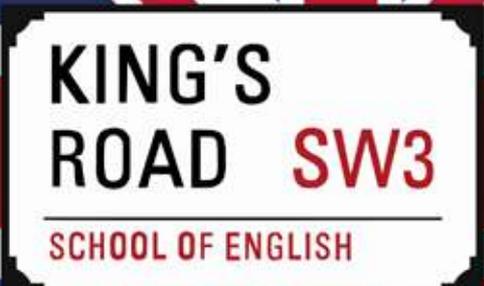
Su capacidad para defender, intimidar y aportar puntos desde la pintura le convirtió en un jugador muy valioso en los torneos internacionales. Aunque su carrera en la selección fue más breve de lo que muchos esperaban, su impacto en el equipo nacional fue innegable, y sigue siendo recordado como uno de los grandes interiores de la historia del baloncesto español.

LEGADO Y RETIRADA: UN MODELO DE PROFESIONALIDAD

Fran Vázquez anunció su retirada en 2020, poniendo fin a una carrera de casi dos décadas en la élite del baloncesto. Durante esos años, dejó una profunda huella en todos los equipos en los que jugó, desde Unicaja Málaga hasta el Tenerife, pasando por el Barcelona y otros clubes de la ACB.

Más allá de los títulos y récords, Fran será recordado por su profesionalidad, su compromiso y su humildad, valores que siempre le acompañaron tanto dentro como fuera de la cancha. Su decisión de priorizar Europa sobre la NBA y su capacidad para mantenerse en la élite durante tantos años son un testimonio de su carácter y su amor por el baloncesto.

Hoy en día, Fran Vázquez sigue vinculado al deporte, participando en iniciativas para promocionar el baloncesto y trabajando con jóvenes talentos. Su legado como uno de los grandes referentes del baloncesto gallego y español sigue vivo, inspirando a las nuevas generaciones a soñar con alcanzar la grandeza.



**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
Tif.: 981 908 308 · 622 548 273
info@kingsroadschoolofenglish.com



DESATASCOS BLANCO SAN

Limpieza e inspección de tuberías,
desagües y alcantarillado



PROLONGACIÓN JUAN DE LA CIERVA, NAVE 8 · POLÍGONO INDUSTRIAL A GRELA BENS · 15008 A CORUÑA

CONTACTO: T.: 981 233 620 / 669 356 501

URGENCIAS 698 167 775

fontaneriablancosan@hotmail.com · www.blancosan.es

INSTALACIONES EN



ALUMINIO, ACERO Y PVC



Marcos 658 960 957

Fernando 600 827 393

instalacioneslaventana@gmail.com



BEGOÑA FERNÁNDEZ: LA LEYENDA GALLEGA DEL BALONMANO FEMENINO

Una capitana ejemplar que lideró a la selección española y brilló en Europa con su talento y pasión por el deporte

Begoña Fernández Molinos, nacida el 22 de marzo de 1980 en Vigo, es una de las mayores referentes del balonmano gallego y español. Conocida por su liderazgo dentro y fuera de la cancha, esta pivote dejó una huella imborrable en el deporte gracias a su compromiso, carácter competitivo y una impresionante trayectoria en equipos nacionales e internacionales. Su legado como jugadora y su papel fundamental en la generación de "Las Guerreras" han convertido su nombre en sinónimo de excelencia en el balonmano.

LOS PRIMEROS PASOS EN VIGO: UN TALENTO NATURAL

Begoña Fernández comenzó su relación con el balonmano en su Vigo natal, donde destacó desde muy joven. Su pasión por este deporte y su habilidad en la posición de pivote no tardaron en llamar la atención, y pronto se unió al Porriño, el club gallego donde inició su camino hacia la élite.

FICHA TÉCNICA

NOMBRE COMPLETO	Begoña Fernández Molinos
FECHA Y LUGAR DE NACIMIENTO	22 de marzo de 1980, Vigo, Pontevedra, España
FECHA DEL DEBUT PROFESIONAL	Finales de los años 90
EQUIPOS EN LOS QUE HA JUGADO	Porriño, León Balonmano, Balonmano Sagunto, Itxako Navarra, ZRK Budućnost (Montenegro)
TÍTULOS CONQUISTADOS	1 Champions League, varias ligas nacionales, Copas de la Reina y Supercopas
DISTINCIONES INDIVIDUALES	Capitán de la selección española, medallas en campeonatos internacionales

PULPERÍA / RAXERÍA San Marcos

Disfruta del sabor del Pulpo y raxo auténticos

Y si tienes un antojo... chuletón de ternera gallega

Avda. de San Marcos, 50 (Carretera Aeropuerto) T. 981 561 931 • SANTIAGO DE COMPOSTELA

MENÚ DEL DÍA
Hasta las 16:00

INCLUYE
BEBIDA, ENSALADA
POSTRE O CAFÉ

Media Jera de Viro - Refresco - Agua Mineral - Carta de Cervezas
- Pan tradicional con glaseado y breasted.

1º Plato a elegir:

Caldío Gallego

Empanada de anís

Luz de pollo con fideos

Plato de carne con verduras

2º A ELEGIR:

RAXERIA SAN MARCOS



En el Porriño, Fernández mostró una madurez y una capacidad para leer el juego que la diferenciaron de sus compañeras. Estas cualidades, unidas a su físico imponente y su incansable ética de trabajo, la llevaron a dar el salto a equipos de mayor nivel en el panorama español.

CONSAGRACIÓN EN LA ÉLITE: TRAYECTORIA EN CLUBES

El talento de Begoña Fernández no pasó desapercibido, y en poco tiempo se convirtió en una de las jugadoras más codiciadas del balonmano español. Su trayectoria la llevó a equipos como el Club León Balonmano y el Balonmano Sagunto, donde vivió algunos de los momentos más destacados de su carrera a nivel de clubes.

Sin embargo, su mayor proyección la alcanzó en el Itxako Navarra, equipo con el que logró varios títulos, entre ellos ligas nacionales y competiciones europeas. En esta etapa, Fernández consolidó su reputación como una de las mejores pivotes del continente, destacando por su fortaleza defensiva, su capacidad para generar espacios en ataque y su liderazgo en momentos clave. Además, tuvo la oportunidad de jugar en equipos internacionales como el ZRK Budućnost de Montenegro, con el que conquistó una Champions League. Este título supuso un hito en su carrera y la reafirmó como una jugadora de talla mundial, capaz de competir al más alto nivel en las ligas europeas más exigentes.

LIDERAZGO EN LA SELECCIÓN: UNA GUERRERA ENTRE "LAS GUERRERAS"

La trayectoria de Begoña Fernández con la selección española fue igualmente brillante. Su debut internacional se produjo en 2001, y durante más de una década se convirtió en una pieza clave del equipo nacional. Como capitana de "Las Guerreras", Fernández lideró al conjunto en algunos de los momentos más memorables de su historia.

Entre sus logros más destacados con España se encuentran las medallas de plata en el Campeonato de Europa de 2008 y el Mundial de 2009, así como el bronce en los Juegos Olímpicos de Londres 2012. Este último logro, en particular, supuso un punto culminante en su carrera, ya que marcó un hito histórico para el balonmano femenino español.

El impacto de Fernández en el equipo iba más allá de las estadísticas. Era una líder natural, capaz de inspirar a sus compañeras con su entrega y su espíritu competitivo. Su presencia en la cancha transmitía confianza y seguridad, y su capacidad para mantener la calma en situaciones de alta presión la convirtió en una capitana ejemplar.



UN LEGADO IMBORRABLE Y NUEVOS RETOS FUERA DE LAS CANCHAS

Begoña Fernández anunció su retirada en 2014, cerrando una carrera llena de éxitos y momentos inolvidables. Tras colgar las botas, la gallega no se desvinculó del todo del deporte, ya que continuó colaborando en proyectos relacionados con el balonmano y trabajando en iniciativas para fomentar la práctica deportiva entre las mujeres.

Además, Fernández decidió emprender nuevos retos en el ámbito sanitario, ejerciendo como auxiliar de enfermería, profesión que compagina con su papel como referente del balonmano. Su historia es un ejemplo de cómo los valores aprendidos en el deporte, como la disciplina y la dedicación, pueden aplicarse en otros ámbitos de la vida.

Su figura sigue siendo un modelo a seguir para las jóvenes generaciones de deportistas, especialmente en Galicia, donde su nombre ocupa un lugar destacado entre las leyendas deportivas de la región.

LavaKan el gusto es mío!

primer autolavado automático
& Spa para mascotas

¡SE TRASPASA!



Tel: 604 004 734

Ada. Buenos Aires, 12 A Coruña
(Frente playa riazor)



RODRIGO CORRALES: EL GIGANTE QUE CUSTODIA LA PORTERÍA DE LA SELECCIÓN NACIONAL

El guardameta de Cangas do Morrazo se convirtió en uno de los más destacados del panorama mundial.

Rodrigo Corrales Rodal, nacido el 24 de enero de 1991 en Cangas de Morrazo (Pontevedra), es uno de los porteros más destacados del balonmano mundial y un referente en la Selección Española. Con una carrera repleta de éxitos y una trayectoria ascendente, Corrales se ha consolidado como una pieza clave en los clubes por lo que fue militando. Su envergadura, reflejos y liderazgo en la cancha lo convierten en un portero temido por sus rivales y admirado por los aficionados.

INICIOS EN EL MUNDO DEL BALONMANO

Rodrigo comenzó su carrera en su localidad natal, jugando en el Club Balonmano Cangas. Desde muy joven, mostró un talento natural bajo los palos, destacando por su agilidad y capacidad para leer el juego. Su potencial llamó la atención de equipos más grandes, y no tardó en unirse a la cantera del FC Barcelona, uno de los clubes más prestigiosos del balonmano europeo.

FICHA TÉCNICA

NOMBRE COMPLETO	Rodrigo Corrales Rodal "Rodrigo Corrales"
FECHA Y LUGAR DE NACIMIENTO	24/05/1958 (Lugo)
POSICIÓN:	Portero
DEBUT PROFESIONAL:	2009 (Barça Atlètic)
TRAYECTORIA:	BM Cangas- FC Barcelona- BM Huesca- BM Granollers- Wisla Plock- PSG- Veszprem KSE.
TÍTULOS:	2 Europeos con España- 3 Ligas Francesas- 1 Copa de Francia- 2 Ligas SEHA- 2 Ligas de Hungría- 4 Copas de Hungría- 1 Campeonato Mundial de Clubes

CONSTRUCCIONES NOLI

T. 653 975 410

CONSTRUCIONESNOLI@GMAIL.COM

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



DESPEGUE PROFESIONAL

En el FC Barcelona, Corrales continuó desarrollándose como portero, acumulando experiencia en competiciones nacionales e internacionales. Sin embargo, fue a través de cesiones a equipos como el BM Huesca y el Balonmano Granollers donde adquirió mayor protagonismo y minutos en la pista. Su paso por estas instituciones fue clave para afianzar su confianza y demostrar que estaba listo para competir al más alto nivel.

TRAYECTORIA INTERNACIONAL EN CLUBES

El salto definitivo de Corrales al panorama internacional se produjo en 2015, cuando fichó por el Wisła Płock de Polonia. En este equipo, no solo destacó por su rendimiento, sino que también demostró su capacidad para liderar en momentos de alta presión, especialmente en la Liga de Campeones de la EHF.

En 2017, dio un paso más en su carrera al firmar con el Paris Saint-Germain (PSG), uno de los equipos más poderosos de Europa. En París, compartió portería con estrellas internacionales y se enfrentó a los mejores jugadores del mundo, consolidándose como uno de los porteros más destacados del balonmano moderno.

Actualmente, Corrales juega en el Telekom Veszprém de Hungría, un equipo histórico con el que ha seguido cosechando éxitos. Su presencia en el equipo húngaro ha sido fundamental, tanto en competiciones locales como en la Liga de Campeones, donde continúa mostrando su mejor versión.

CON LA SELECCIÓN ESPAÑOLA: “LOS HISPANOS”

Rodrigo Corrales debutó con la Selección Española absoluta en 2014, y desde entonces ha sido una figura clave en el equipo conocido como “Los Hispanos”. Con su característico estilo de juego, combina reflejos rápidos, una lectura excepcional del ataque rival y una imponente presencia física, gracias a sus 2,02 metros de altura. Corrales ha sido determinante en momentos cruciales en competiciones internacionales, con paradas memorables que han asegurado victorias importantes para España. Su capacidad para responder en los instantes clave lo ha convertido en uno de los favoritos de la afición.

ESTILO DE JUEGO

Rodrigo Corrales se caracteriza por su estilo de juego versátil y su habilidad para adaptarse a diferentes tipos de ataques. Su envergadura le permite cubrir gran parte de la portería, mientras que su rapidez de reflejos le da ventaja en situaciones de uno contra uno. Además, posee una mentalidad fuerte y una gran capacidad para mantener la concentración bajo presión, cualidades



esenciales para un portero de élite.

Más allá de sus habilidades técnicas, Corrales es un líder nato en la pista. Constantemente anima a sus compañeros y es capaz de infundir confianza en el equipo incluso en los momentos más difíciles.

RECONOCIMIENTOS INDIVIDUALES

A lo largo de su carrera, Corrales ha sido reconocido como uno de los mejores porteros del mundo. Ha recibido numerosos premios y menciones, tanto a nivel de clubes como con la Selección, destacando por su constancia y profesionalidad.

UN REFERENTE DENTRO Y FUERA DE LA CANCHA

Fuera de la pista, Rodrigo Corrales es conocido por su humildad y cercanía con los aficionados. A menudo participa en iniciativas solidarias y actividades para fomentar el deporte entre los más jóvenes, convirtiéndose en un modelo a seguir. A sus más de 30 años, Rodrigo Corrales continúa demostrando que está en la cima de su carrera. Su impacto en el balonmano español e internacional es innegable, y su nombre ya está inscrito entre los grandes porteros de la historia mundial.



Pirotecnia R. RESÚA, S.L

DALE UN TOQUE DE COLOR A TU BODA

DISPONEMOS DE TODO TIPO DE ARTIFICIOS Y EFECTOS

PRESUPUESTO PERSONALIZADO Y ADAPTADO A SUS NECESIDADES



Fabrica / Almacen / Oficinas: Lg. Monte Deira - Pedroso - Vilariño
15991 Cespón - BOIRO - A CORUÑA

Comerciales: 629 75 54 05 / 629 75 54 06 / 630 049 848
info@pirotecniaresua.com
Teléfono Fijo: 881 006 146



cubiertas
LCAR S.L

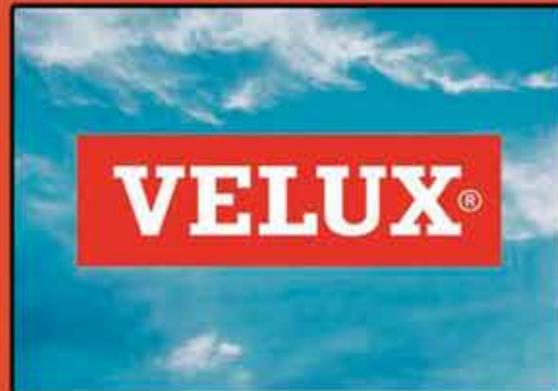


Cubiertas Alcar, S.L.

Especialistas en impermeabilizaciones de cubiertas, fachadas y terrazas.
Retirada de amianto.

Trabajos verticales y rehabilitación de interiores

SOMOS INSTALADORES OFICIALES DE VELUX



www.cubiertasalcar.com

correo@cubiertasalcar.com

Rúa San Roque, nº 66 (Entlo, dcha)

27002 - Lugo

Tel. 982 047 767



VILLASUSO
construcción

CONSTRUCCIÓN

de NAVES INDUSTRIALES Y VIVIENDAS UNIFAMILIARES

- **Obras públicas**
 - **Asfaltos**
- **Movimiento de tierras**
 - **Aglomerado en caliente/frío**
- **Transportes**
 - **Alquiler de contenedores**
- **Servicio de camión grúa**
- **Alquiler de maquinaria y grupos electrógenos de 2 a 350 kva.**



Pol. Ind. A Rega, Parcela 48 - CUÍÑA 15332 Ortigueira - A Coruña • Tel/Fax: 981 422 261
Pol. Ind. Airios, Parcela 89 - 15320 As Pontes de García Rodríguez - A Coruña
info@villasuso.es • www.villasuso.es



PORTERA LEGENDARIA DEL FÚTBOL SALA MUNDIAL: SILVIA AGUETE, LA ARAÑA DE LA CIUDAD DEL LÉREZ

Se retiró el pasado año 2024, siendo la mejor portera del mundo y ganando la Copa con Torreblanca Melilla.

Con una trayectoria llena de éxitos y reconocimientos, Silvia Aguete Outón se consolidó como una de las grandes figuras del fútbol sala femenino mundial en la historia. Nacida el 11 de enero de 1987 en Pontevedra, su nombre es sinónimo de talento, liderazgo y dedicación. Desde sus inicios en su ciudad natal hasta conquistar títulos internacionales con la Selección Española, Silvia ha dejado una huella imborrable en este deporte.

COMIENZOS EN EL FÚTBOL SALA

Desde temprana edad, Silvia mostró una gran pasión por el deporte y, especialmente, por el fútbol sala. Inició su carrera en el equipo del Queiroga, donde comenzó a desarrollar sus habilidades como portera. Más tarde, su talento la llevó al Leis Pontevedra, club donde consolidó su formación y empezó a destacar como una jugadora clave en Galicia.

FICHA TÉCNICA

NOMBRE COMPLETO

Silvia Aguete Outón
"Silvia Aguete"

FECHA Y LUGAR DE NACIMIENTO

11/01/1987 (Pontevedra)

POSICIÓN:

Portera

DEBUT PROFESIONAL:

2013- Poio Pescamar

TRAYECTORIA:

Queiroga- Leis Pontevedra-
Poio Pescamar- Marín Futsal-
Torreblanca Melilla

TÍTULOS:

3 Eurocopas con la Selección Española.
1 Copa de la Reina con Torreblanca Melilla.

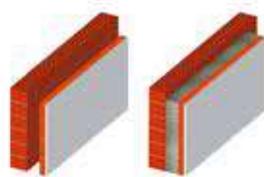


HUMENOR .es

INGENIERIA EN HUMEDADES

Diagnóstico Gratuito 981 105 053

AISLAMIENTO
TÉRMICO



ESPECIALISTAS
EN SISTEMAS DE
VENTILACIÓN



TRATAMOS





CARRERA PROFESIONAL

En la temporada 2013-2014, Silvia dio el salto al Poio Pescamar, equipo con el que debutó en la Primera División de fútbol sala. Su desempeño fue excepcional, convirtiéndose en una de las mejores porteras de la competición. Sin embargo, en 2015 decidió tomarse una pausa en su carrera deportiva para finalizar sus estudios universitarios.

Tras su regreso al Poio Pescamar en 2016, Silvia demostró que su talento seguía intacto. En 2021, aceptó un nuevo desafío al unirse al Marín Futsal, un equipo recién ascendido a la Primera División, donde nuevamente destacó como una jugadora esencial. Más tarde, en la temporada 2023-2024, se incorporó al Torreblanca Melilla, aportando su experiencia y liderazgo a un equipo competitivo, que terminó por llevarse la Copa de la Reina a las órdenes del gran Gonzalo Iglesias "Morenín".

TRAYECTORIA INTERNACIONAL CON LA SELECCIÓN

Debutó con la selección española de fútbol sala femenino en 2013 en un partido amistoso contra Portugal. Desde entonces, se convirtió en una pieza importante del equipo nacional. En 2014, participó en el Torneo Mundial de Fútbol Sala Femenino en Costa Rica, logrando la medalla de bronce.

Aguete también fue protagonista en los mayores logros del fútbol sala español, siendo parte de los equipos que ganaron tres ediciones consecutivas de la Eurocopa Femenina en 2019, 2022 y 2023, consolidando a España como una potencia absoluta en este deporte.

RECONOCIMIENTOS Y DISTINCIONES

El talento de Silvia Agute ha sido ampliamente reconocido a lo largo de su carrera. Fue elegida "Mejor Portera del Mundo" en 2019 en los premios UMBRO Futsal Awards. También fue seleccionada como la "Segunda Mejor Portera del Mundo" en 2018 y 2021. Otro gran premio que figura en su currículum es el de ganadora de la distinción a la "Mejor Portera de la Liga Española" en la temporada 2017-2018.

Además, su desempeño con la Selección Nacional le permitió alcanzar el prestigio de ser triple Campeona de Europa, tras ganar las Eurocopas de 2019, 2022 y 2023, todas ellas jugando de titular.

RETIRO Y NUEVOS RETOS

En agosto de 2024, Silvia Agute anunció su retiro como jugadora profesional tras una carrera llena de éxitos. A pesar de dejar las canchas, su compromiso con el fútbol sala sigue intacto, ya que ha decidido continuar vinculada a este deporte a través de proyectos con el Leis Pontevedra, el club donde dio sus primeros pasos.

UN LEGADO DE CATEGORÍA

La trayectoria de Silvia Agute es un ejemplo de dedicación, esfuerzo y excelencia. Su impacto en el fútbol sala femenino trasciende los títulos y los reconocimientos, inspirando a futuras generaciones de jugadoras y consolidándose como una figura clave en la historia del deporte español.



NB21
Correduría de seguros

Somos una organización líder en consultoría de riesgo, concentrando nuestra actividad en aportar soluciones aseguradoras.

Actualmente, aseguramos a más de 60.000 clientes, particulares, autónomos y empresas, y contamos con más de 50 oficinas en toda España.



Vida
Auto
Salud
Hogar
Pensiones
Accidentes
Seguro de Ahorros
Animales de Compañía



D&O
Pyme
Comercio
Transporte
Seguro Laboral
Seguros Agrarios
Seguros Marítimos
Responsabilidad Civil

Defender tus intereses como si fueran los nuestros propios.



 Fonte dos Concheiros n14 Bj 15703 Santiago de Compostela A Coruña
  981 569 390 - 698 145 283
  mirasegur@nb21.es



LA HUELLA IMBORRABLE DE ADRIÁN ALONSO "POLA" EN EL FÚTBOL SALA ESPAÑOL

Destacó en el histórico Lobelle y posteriormente se convirtió en leyenda en el Inter Movistar y en la Selección.

Adrián Alonso Pereira, conocido deportivamente como Pola, es un nombre grabado con letras doradas en la historia del fútbol sala español. Natural de Vigo, nacido el 26 de junio de 1988, Pola es recordado como uno de los grandes emblemas del Inter Movistar, el club con el que alcanzó la máxima gloria y cosechó una amplia colección de títulos y reconocimientos. Su destacada trayectoria, marcada por el trabajo, el talento y la constancia, le ha consolidado como una figura clave del fútbol sala.

DE GALICIA A LA ÉLITE DEL FÚTBOL SALA

Pola inició su carrera en equipos locales gallegos, destacándose desde joven por su habilidad técnica, su velocidad y su inteligencia táctica. Sus primeros pasos profesionales los dio en el Lobelle de Santiago, club con el que debutó en la Primera División de la LNFS (Liga Nacional de Fútbol Sala). En el

FICHA TÉCNICA

NOMBRE COMPLETO

Adrián Alonso Pereira
"Pola"

FECHA Y LUGAR DE NACIMIENTO

26/06/1988 (Vigo)

POSICIÓN:

Ala-cierre

DEBUT PROFESIONAL:

2005 (Autos Lobelle)

TRAYECTORIA:

FS Redondela- Lobelle Santiago- FS Nazareno- Lobelle Santiago- Inter Movistar- SC Braga- ASD Sandro Abate FS- Inter Movistar- Noia Portus Apostoli.

TÍTULOS:

6 Ligas de la LNFS- 6 Copas de España- 5 Supercopas de España- 4 UEFA Futsal Champions League - 3 Copas del Rey- 1 Eurocopa

MAGAFEY
NEUMATICOS

📍 Santiago Apostol, 82-84 , Baixo - 15689 MESON DO VENTO - ORDES (A Coruña)

☎ 981 692 880 📞 620 741 167 ✉ neumaticosmagafey@hotmail.com 🌐 www.neumaticosmagafey.com



Lobelle, Pola mostró todo su potencial como ala, una posición que requería equilibrio entre defensa y ataque, y donde rápidamente se ganó el reconocimiento por su incansable esfuerzo en la pista. En la capital de Galicia ganó una Copa de España y una Supercopa.

Su rendimiento no pasó desapercibido y en 2011 firmó con el Inter Movistar, el club más laureado de la historia del fútbol sala español, en lo que sería el inicio de su etapa más exitosa como jugador profesional.

CONSOLIDACIÓN Y GLORIA CON EL INTER MOVISTAR

En el Inter Movistar, Pola vivió los años más prolíficos de su carrera. Durante casi una década en el equipo de Torrejón de Ardoz, el gallego se convirtió en uno de los pilares fundamentales de un proyecto deportivo que dominó tanto en España como en Europa. Su capacidad para desempeñar múltiples roles en la pista lo convirtió en un jugador esencial dentro de las estrategias del equipo, y su compromiso con el club le valió el respeto de compañeros, entrenadores, directiva y aficionados.

Con el Inter, Pola conquistó una impresionante cantidad de títulos, entre los que destacan: 6 Ligas de la LNFS, 5 Copas de España, 4 Supercopas de España, 4 UEFA Futsal Champions League (anteriormente conocida como Copa de la UEFA de Fútbol Sala) y 3 Copas del Rey.

El palmarés del olívico refleja su impacto en el equipo y su capacidad para brillar en los momentos decisivos. Fue clave en partidos importantes, no solo por su habilidad para recuperar balones y mantener la solidez defensiva, sino también por su capacidad para aportar en ataque, anotando goles en instantes cruciales y generando oportunidades para sus compañeros.

ESTILO DE JUEGO Y LEGADO

Pola destacó como un ala-cierre completo, una posición que exige tanto ca-

pacidad defensiva como ofensiva. Era conocido por su inteligencia táctica, su habilidad para anticipar jugadas y su incansable trabajo en defensa, lo que lo convertía en un jugador confiable y polivalente. Su capacidad para presionar al rival, su rapidez en las transiciones y su precisión en los pases eran atributos que encajaban perfectamente en el estilo dinámico y ofensivo del Inter Movistar. Además de su faceta defensiva, Pola también tenía una gran facilidad para incorporarse al ataque. Con una técnica refinada y una visión de juego destacada, era capaz de generar peligro en el área rival tanto como asistente como finalizador. Este equilibrio entre defensa y ataque lo convirtió en un jugador completo y muy valorado por los entrenadores.

CONTRIBUCIÓN INTERNACIONAL CON LA SELECCIÓN

El rendimiento de Pola con el Inter Movistar le abrió las puertas de la Selección Española, con la que vivió grandes momentos a nivel internacional. Formó parte del equipo en múltiples competiciones, como el Campeonato Europeo de Fútbol Sala y el Campeonato Mundial de Fútbol Sala de la FIFA, aportando su experiencia y su versatilidad. Con España, Pola logró un Campeonato de Europa, donde destacó por su capacidad para adaptarse a las exigencias de cada partido y por su liderazgo en la pista.

ÚLTIMA ETAPA PROFESIONAL

Tras su exitosa etapa en el Inter Movistar, Pola continuó su carrera en otros clubes, retirándose en el Noia Portus Apostoli, donde aportó su experiencia y su conocimiento del juego. Aunque su tiempo en el Inter quedó atrás, su legado en el club y en el fútbol sala español permanece intacto. Pola es recordado como un jugador ejemplar, tanto dentro como fuera de la pista, y como un referente para las generaciones más jóvenes. Adrián Alonso "Pola" es, sin duda, una figura icónica del fútbol sala español.



revecar
FACHADAS S.L.

**AISLAMIENTO TÉRMICO
DE FACHADAS
PINTURAS Y PEQUEÑAS
REFORMAS**

T. 636 645 601
aislamentosrevecar3@gmail.com



Dialgava

Ofrecemos el mejor Servicio a la Hostelería y Alimentación en A Coruña.

Amplia experiencia ofreciendo las primeras marcas y una amplia variedad de Bodegas de calidad contrastada.

VINOTECA



Tienda on-line www.dialgava.es

info@dialgava.es



Ctra. Cambre-El Temple, 31 - 15660 Cambre (A Coruña)

[981 65 54 98](tel:981655498)

[667 650 826](tel:667650826)



*Distribuidor y aplicador
autorizado de:*

POLIBREAL®

IMPERNOROESTE, S.L.L.

IMPERMEABILIZAMOS:

Terrazas, canalones, depósitos de agua,
piscinas, fosos de ascensor, muros, fachadas...

LAVAMOS:

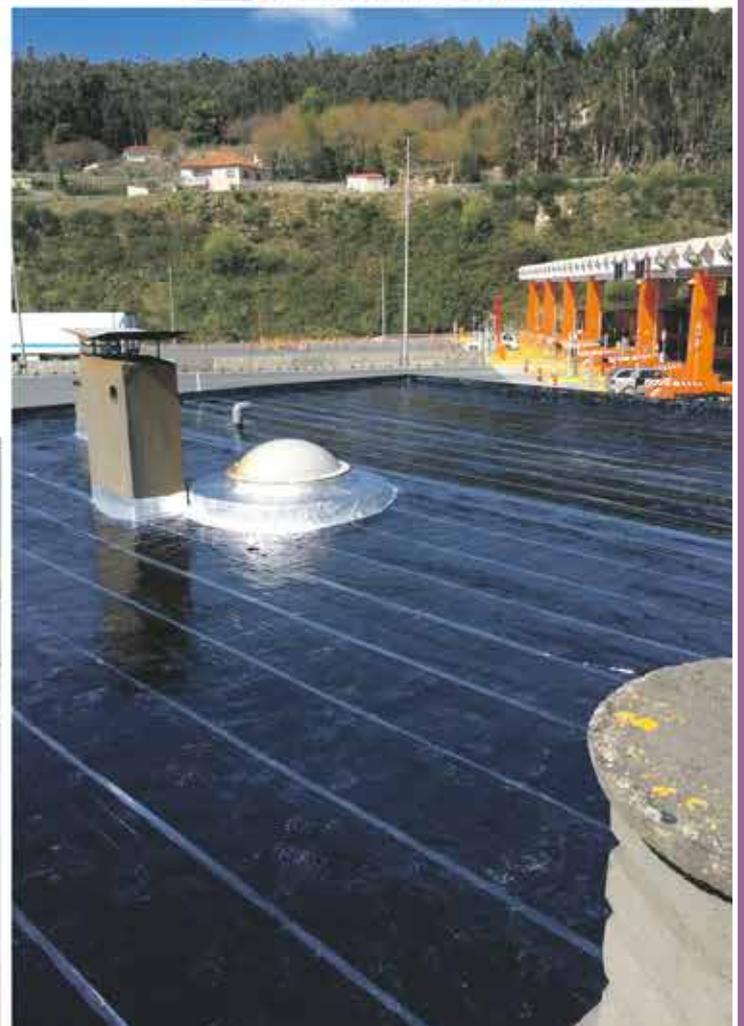
Tejados, cubiertas, fachadas



669 406 729 (Víctor)
602 610 949 (Línea 1)
986 400 916 (Línea 2)

impernoroste@gmail.com
www.impernoroste.com

Est. do Porriño n.º 31
36800 Redondela



LA PRIMERA GRAN ATLETA GALLEGA TIENE NOMBRE PROPIO: JULIA VAQUERO SOUSA

Nació en Francia en el año 1970, pero desde los dos meses se afincó en la casa familiar, situada en A Guarda.

Julia Vaquero es una de las atletas gallegas más destacadas de la historia, cuya carrera estuvo marcada por una excepcional dedicación y una mentalidad imparable. A lo largo de los años, ha representado a Galicia con honor, dejando una huella profunda tanto en el atletismo español como internacional. Su historia va más allá de las victorias deportivas; es un relato de esfuerzo, sacrificio y un claro ejemplo de superación.

PRIMEROS AÑOS Y LA INFLUENCIA FAMILIAR

Originaria de una pequeña localidad de Galicia como A Guarda, Julia Vaquero creció en una familia que siempre valoró la importancia del deporte y la actividad física. Desde muy joven, sus padres, aunque no deportistas de élite, fomentaron en ella la importancia del trabajo en equipo, la perseverancia y la disciplina. Estos valores fueron clave para que Julia se iniciara en el

FICHA TÉCNICA

NOMBRE COMPLETO

Julia Vaquero Sousa
"Julia Vaquero"

FECHA Y LUGAR DE NACIMIENTO

18/09/1970 (Francia)

DEPORTE:

Atletismo

DEBUT INTERNACIONAL:

1992

PRUEBAS PRINCIPALES:

Larga distancia y Campo a través

TÍTULOS:

Medalla de Plata en los Europeos de cross de 1994 y 1996.

Medalla de Bronce por equipos con la Selección Española en el Europeo de Cross de 1997.

TALLER MECANICO NOVA - NVI

Diagnosis - Distribuciones
Cambio de aceite
Frenos - Suspensión
Nos encargamos de la ITV
Montura y Equilibrado de Neumáticos
Instalación de radios y navegadores
Instalación de etapas y sonido
Y mucho mas



atletismo a una edad temprana.

Comenzó practicando deportes como el balonmano, pero fue el atletismo el que la atrapó desde el primer momento. A medida que avanzaba en formación, Vaquero se fue especializando en las pruebas de medio fondo, donde su potencial empezó a destacarse. A los 14 años, ingresó en el Club Atletismo Ourense, uno de los más importantes de la región, donde desarrolló gran parte de su formación.

CARRERA PROFESIONAL

Vaquero se forjó como una atleta muy versátil en pruebas de medio fondo cuando estaba en formación, pero donde terminó por destacar fue en la larga distancia y en el campo a través. A lo largo de su carrera participó en otras pruebas también, mostrando su capacidad para adaptarse a distintas circunstancias. Lo que la distinguió fue su impresionante resistencia combinada con una excelente técnica de carrera, lo que le permitió mantenerse competitiva en todo tipo de condiciones y en cualquier tipo de terreno.

Su debut a nivel nacional fue un éxito. En el Campeonato de España, Vaquero logró destacarse en diversas ediciones, ganando medallas y clasificándose entre las mejores, consolidándose como una de las grandes promesas del atletismo gallego y español. Además de su éxito en competiciones nacionales, también participó en Campeonatos Europeos de Atletismo, donde estuvo cerca de las medallas en varias ocasiones, destacándose entre las mejores atletas de su especialidad en Europa.

LOGROS INTERNACIONALES E INFLUENCIA

Además de sus logros nacionales, Julia Vaquero participó en varias competiciones internacionales, representando a España en Campeonatos Mundiales de Atletismo, Juegos Mediterráneos, Juegos Olímpicos y Campeonatos de Europa. Aunque no alcanzó la medalla en estas competiciones, siempre estuvo entre las mejores, lo que consolidó su estatus de atleta de élite a nivel mundial. En el ámbito de los Campeonatos Europeos, se clasificó en varias ocasiones para las finales, siendo un símbolo del talento gallego.

Los grandes momentos de Julia llegaron en el cross, siendo subcampeona de Europa en los ocasiones, la primera de ellas en 1994 y la segunda en 1996. Un año después consiguió una tercera medalla, esta vez por equipos, tras finalizar España en el tercer lugar del cajón.

EL IMPACTO DE JULIA VAQUERO

El impacto de Julia Vaquero en Galicia es innegable. Su trayectoria inspiró a muchas jóvenes gallegas a seguir sus pasos y a practicar el atletismo. Su éxito fue un reflejo de las capacidades atléticas de la región, que, a pesar de no tener la misma visibilidad que otras comunidades, produce atletas de gran nivel. Hoy en día, y tras estar alejada de lo mediático durante dos décadas, el nombre de Julia Vaquero es sinónimo de perseverancia, esfuerzo y dedicación al atletismo. Su historia es la de una atleta que luchó incansablemente por alcanzar sus sueños. La presión quizás fue lo único que impidió que pudiese conseguir una medalla olímpica, pues llegó a Atlanta 96 como una de las grandes favoritas, finalizando finalmente en novena posición.

“Tu salud nos importa”

Asesoramiento nutricional:

- Nutrición saludable.
- Sobrepeso y obesidad.
- Incremento de peso.
- Nutrición infantil, adolescencia, embarazo, adulto y tercera edad.
- Alergias e intolerancias.
- Vegetariana y vegana.
- Dietoterapia: hipertensión, diabetes, hipercolesterolemia e hipertrigliceridemia, alteraciones gastrointestinales, cardiopatías, gota, alteraciones renales, déficits vitamínicos.

Estudios de Sarcopenia.

Charlas de educación nutricional.

Nutrición deportiva

Patología digestiva

Nutrición infantil

Estudios y reequilibrio de composición corporal

www.jennifercores.com

info@nutricionjennifercores.com

Jennifer Cores

Col. GA00164



649 326 782



Centro de Asesoramiento nutricional Jennifer Cores: Plaza de Galicia, 5 - 2ºB - Villagarcía de Arosa - Pontevedra.



EL TRIPLE SALTO DE LA INSPIRACIÓN: ANA PELETEIRO Y SU LEGADO EN EL DEPORTE

Ana Peleteiro Brión es más que una atleta destacada en el panorama del deporte español; es un símbolo de superación, talento, seguridad, confianza y perseverancia. Nacida el 2 de diciembre de 1995 en Ribeira, Peleteiro encontró en el atletismo una plataforma para expresarse, romper barreras y dejar una huella imborrable en el mundo del deporte. Su especialidad, el triple salto, la ha llevado a conquistar títulos nacionales e internacionales, situándose como una de las figuras más relevantes del atletismo europeo en el siglo XXI.

DE RIBEIRA AL MUNDO

Desde muy joven, Ana mostró un interés natural por el deporte. Fue en su Galicia natal donde dio sus primeros pasos en el atletismo, destacando rápidamente por su explosividad y talento innato. En 2011, con tan solo 16

FICHA TÉCNICA

NOMBRE COMPLETO

Ana Peleteiro Brión
"Ana Peleteiro"

FECHA Y LUGAR DE NACIMIENTO

02/12/1995 (Ribeira)

DEPORTE:

Atletismo (triple salto)

DEBUT INTERNACIONAL:

2013

PRUEBAS PRINCIPALES:

Triple salto

TÍTULOS:

1 Bronce Olímpico- 1 Oro en Cto. de Europa en Pista Cubierta- 1 Plata en Campeonato de Europa en Pista Cubierta- 2 Bronces en Campeonato del Mundo en Pista Cubierta- 1 Bronce en Campeonato de Europa

A LAREIRA

TAPAS · RACIONES · BOCADILLOS · HAMBURGUESAS

Comedor privado para 25 personas

C/Saúde, 24 · 15124 Muxía · T: 961 742 232



años, se coronó Campeona del Mundo juvenil en Lille (Francia), con un salto de 13,17 metros. Este logro marcó el inicio de una carrera llena de éxitos y desafíos, convirtiéndola en una de las promesas más firmes del atletismo español.

EL RENACER BAJO LA GUÍA DE IVÁN PEDROSO

Aunque sus primeros éxitos auguraban una carrera meteórica, Peleteiro pasó por un período complicado en el que los resultados no acompañaron sus ambiciones. Fue en 2016 cuando decidió entrenar bajo la supervisión del legendario saltador Iván Pedroso, campeón olímpico y mundial. Bajo su tutela, Ana encontró no solo una técnica depurada, sino también una confianza renovada en su capacidad para competir al más alto nivel. El trabajo conjunto dio frutos rápidamente. En 2018, Ana ganó el oro en el Campeonato de Europa en pista cubierta en Belgrado, con un salto de 14,73 metros, batiendo el récord de España en la disciplina. Este logro marcó el inicio de una etapa gloriosa que consolidó su posición como una de las mejores saltadoras del mundo.

LA GLORIA OLÍMPICA EN TOKIO 2020

El momento culminante de su carrera llegó en los Juegos Olímpicos de Tokio 2020 (celebrados en 2021 debido a la pandemia de COVID-19). Con un salto de 14,87 metros, no solo batió su propio récord de España, sino que

también se alzó con la medalla de bronce, la primera de nuestro país en el triple salto en una cita olímpica. Su emotiva celebración y su sincera alegría resonaron en millones de personas, convirtiéndose en un ejemplo de cómo el trabajo duro y la pasión pueden superar cualquier obstáculo.

MÁS ALLÁ DEL DEPORTE

Ana Peleteiro no solo brilla en las pistas; su impacto trasciende el ámbito deportivo. Ha usado su plataforma para hablar abiertamente sobre temas como el racismo, la igualdad de género y la necesidad de apoyar a los jóvenes talentos en el deporte. Además, su carisma y autenticidad la han convertido en una figura influyente en las redes sociales, donde comparte tanto sus logros como los desafíos que enfrenta como atleta de élite.

INSPIRACIÓN PARA LAS NUEVAS GENERACIONES

La historia de Ana Peleteiro es un recordatorio de que los sueños son alcanzables con esfuerzo, determinación y una visión clara. Desde Ribeira hasta los podios más prestigiosos del mundo, su trayectoria es un ejemplo de resiliencia y ambición, inspirando a miles de jóvenes a perseguir sus metas sin miedo. En el futuro, Ana sigue teniendo el triple salto como su escenario principal, pero su legado ya trasciende el deporte. Representa el poder de creer en uno mismo, incluso cuando las circunstancias parecen adversas, y su historia continuará siendo una inspiración para generaciones venideras.



CENTRO ESTÉTICA

Contamos con 25 años de



WWW.ESTETICACHI.COM

TRATAMIENTOS DE ESTÉTICA DE ÚLTIMA GENERACIÓN

Estetica Chi en Arcade te ofrece asesoramiento personalizado tanto en tratamientos de estética corporales como faciales.

CONTÁCTANOS:

☎ 649 408 253

✉ ESTETICA_CHI@HOTMAIL.COM

NUESTROS SERVICIOS

- Indiba
- Láser azul
- Vacumterapia
- Rituales
- Medicina estética
- Tratamientos faciales
- Tratamientos corporales
- Aromaterapia
- Manicura y pedicura
- Maquillaje
- Depilación
- Aparatología

📍 C/ ALAMEDA TALO RÍO, PTAL. 9 ENTLO. 3- ARCADE

- 36690 - SOUTOMAIOR (PONTEVEDRA)

IVÁN RAÑA: EL GALLEGO QUE MARCÓ LA HISTORIA DEL TRIATLÓN EN NUESTRO PAÍS

Fue el primer triatleta español en destacar a lo grande, lo que sirvió de inspiración a las siguientes generaciones.

Desde un pequeño municipio de Galicia llamado Ordes, surgió un atleta que cambiaría para siempre el panorama del triatlón: Iván Raña Fuentes. Nacido el 10 de junio de 1979, este deportista polifacético no solo se convirtió en uno de los grandes referentes de esta disciplina a nivel internacional, sino que también allanó el camino para las futuras generaciones de triatletas en España. Con una mezcla de talento natural, disciplina férrea y pasión por el deporte, Raña se consolidó como uno de los pioneros del triatlón en el país, escribiendo su nombre con letras de oro en la historia del deporte.

UN INICIO MARCADO POR LA VERSATILIDAD

Antes de convertirse en una leyenda del triatlón, Iván comenzó su trayectoria deportiva en la natación, una disciplina que desarrolló desde muy joven. Sin embargo, pronto encontró en el ciclismo y la carrera a pie el complemento

FICHA TÉCNICA

NOMBRE COMPLETO

Iván Raña Fuentes
"Iván Raña"

FECHA Y LUGAR DE NACIMIENTO

10/06/1979 (Ordes)

DEPORTE:

Triatlón

DEBUT INTERNACIONAL:

1995

PRUEBAS PRINCIPALES:

Triatlón

TÍTULOS:

Oro en el Campeonato Mundial (2002), Plata en el Campeonato Mundial (2003 y 2004), Oro en el Campeonato Europeo (2002 y 2003), Plata en el Campeonato Europeo (2001) y Plata en el Campeonato Mundial por Relevos (2003).



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



perfecto para explorar su potencial como atleta. La combinación de estas tres especialidades lo llevó a descubrir el triatlón, un deporte que apenas comenzaba a ganar visibilidad en España a finales de los años 90.

Con una dedicación inquebrantable, Raña se abrió camino en competiciones nacionales, destacando por su capacidad para superar cualquier tipo de terreno y adaptarse a las condiciones más exigentes. Fue este espíritu competitivo el que lo catapultó al panorama internacional, donde rápidamente se consolidó como una de las promesas más brillantes de su generación.

LA CONSAGRACIÓN EN LA ÉLITE

El año 2002 marcó un antes y un después en su carrera. Iván Raña logró coronarse Campeón del Mundo en Cancún, México, convirtiéndose en el primer español en alcanzar este hito. Este logro histórico, combinado con su victoria en el Campeonato de Europa ese mismo año, lo situó como una de las figuras más destacadas del triatlón mundial.

Raña no solo era un competidor excepcional, sino también un innovador. Su estilo de carrera, basado en el equilibrio entre las tres disciplinas, y su capacidad para gestionar estratégicamente las pruebas lo convirtieron en un rival temido en el circuito internacional. Además, su carisma y humildad lo hicieron muy querido tanto dentro como fuera de la competición.

DE LOS JUEGOS OLÍMPICOS AL LEGADO ETERNO

A lo largo de su carrera, Iván Raña representó a España en cinco ediciones de los Juegos Olímpicos, desde Sídney 2000 hasta Río 2016. Su mejor actuación llegó en Atenas 2004, donde rozó el podio con un meritorio quinto puesto. Estos años de competición olímpica lo consolidaron como un modelo de longevidad y consistencia en un deporte tan exigente como el triatlón. Más allá de sus logros individuales, Raña siempre fue un referente para los jóvenes triatletas españoles, quienes encontraron en él un ejemplo de cómo superar barreras y competir al más alto nivel. Su influencia fue clave en el desarrollo del triatlón en España, inspirando a figuras como Javier Gómez Noya y Mario Mola, quienes continuarían su legado.

UN DEPORTISTA QUE SIGUE REINVENTÁNDOSE

Tras dejar la competición profesional, Iván Raña no se alejó del deporte. Ha participado en pruebas de Ironman y experimentado en otras disciplinas como el automovilismo, demostrando que su espíritu competitivo sigue intacto. También ha compartido su experiencia como entrenador y conferenciante, llevando sus conocimientos y valores a otros ámbitos. La historia de Iván Raña no es solo la de un campeón, sino la de un visionario que, con esfuerzo y dedicación, puso a España en el mapa del triatlón mundial. Su nombre seguirá siendo sinónimo de pasión, resiliencia y éxito en el mundo del deporte.



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 KIOUSAO KUNG FU

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



MAESTRO SIFU JUAN SALDEÑO

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

kiosaokungfu.com



JAVIER GÓMEZ NOYA: UNA VIDA DEDICADA A SUPERAR LÍMITES EN EL MUNDO DEL DEPORTE

El ferrolano lo ganó prácticamente todo y es considerado como uno de los mejores triatletas de todos los tiempos.

El triatlón encontró en Javier Gómez Noya a uno de sus máximos exponentes. Desde sus humildes inicios en Ferrol hasta convertirse en una leyenda, su carrera ha sido un ejemplo de superación, dedicación y excelencia. Considerado uno de los mejores de todos los tiempos, Javi ha marcado un antes y un después en la historia de este deporte, acumulando logros que lo sitúan entre los deportistas más grandes de nuestro país.

UN INICIO MARCADO POR EL ESFUERZO Y LA DEDICACIÓN

Aunque nació en Basilea (Suiza), Javier se trasladó a Ferrol con su familia siendo muy pequeño. Allí dio sus primeros pasos en el deporte, destacando en la natación gracias a su talento natural y disciplina. Sin embargo, no fue hasta que descubrió el triatlón en su adolescencia cuando encontró la combinación perfecta para explotar todo su potencial.

FICHA TÉCNICA

NOMBRE COMPLETO	Javier Gómez Noya "Gómez Noya"
FECHA Y LUGAR DE NACIMIENTO	25/03/1983 (Basilea)
DEPORTE:	Triatlón
DEBUT INTERNACIONAL:	1998 (Castropol)
PRUEBAS PRINCIPALES:	Triatlón
TÍTULOS:	1 Plata Olímpica- 5 Mundiales- 4 Campeonatos de Europa- 1 Campeonato de Europa de media distancia- 1 Mundial de larga distancia- 2 Mundiales Ironman 70.3- 1 Mundial Xterra triatlón



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



Su camino hacia la cima no estuvo exento de desafíos. A los 18 años, una anomalía cardíaca detectada en un reconocimiento médico puso en riesgo su carrera, obligándolo a alejarse temporalmente de las competiciones. Durante dos años, luchó con determinación para demostrar que estaba en condiciones de competir al más alto nivel. Este episodio forjó su carácter y demostró su increíble capacidad para superar adversidades.

EL ASCENSO AL ESTRELLATO MUNDIAL

En 2003, Gómez Noya dio el primer gran golpe sobre la mesa al proclamarse Campeón del Mundo sub-23, un título que marcó el inicio de una trayectoria llena de éxitos. Su carrera en la élite estuvo acompañada de hitos extraordinarios, como sus cinco Campeonatos del Mundo (2008, 2010, 2013, 2014 y 2015) y cuatro títulos europeos (2007, 2009, 2012 y 2016). Su consistencia y capacidad para competir al máximo nivel durante más de una década lo colocaron como uno de los triatletas más grandes de la historia. No solo brilló por sus resultados, sino también por su técnica impecable, su inteligencia estratégica y su espíritu competitivo, que lo hicieron destacar en todas las pruebas en las que participó.

ÉXITOS OLÍMPICOS Y DESAFÍOS EN LARGA DISTANCIA

Uno de los momentos más icónicos de su carrera llegó en los Juegos Olímpicos de Londres 2012, donde ganó la medalla de plata tras una intensa batalla con los hermanos Brownlee. Este logro reforzó su posición como uno de los mejores triatletas del mundo, destacándose en una disciplina tan exigente como el triatlón olímpico.

Javier también demostró su capacidad para afrontar nuevos retos al participar en pruebas de larga distancia. En 2017, conquistó el Campeonato del Mundo de Ironman 70.3, dejando claro que su talento y preparación le permitían adaptarse a cualquier formato de competición.

UN EJEMPLO DENTRO Y FUERA DEL DEPORTE

Además de sus logros deportivos, Gómez Noya es admirado por su humildad, su ética de trabajo y su capacidad para superar adversidades. Estas cualidades lo han convertido en un referente para jóvenes atletas y en un símbolo de superación personal. Su dedicación al deporte le ha valido numerosos



reconocimientos, entre ellos el prestigioso Premio Princesa de Asturias de los Deportes en 2016.

EL LEGADO DE UNA LEYENDA

Aunque en los últimos años ha reducido su presencia en la competición, el impacto de Javier Gómez Noya en el triatlón sigue siendo enorme. Como embajador del deporte, mentor e inspiración para nuevas generaciones, su legado trasciende los resultados deportivos, dejando una huella imborrable en la historia del triatlón.

Javier Gómez Noya es mucho más que un campeón. Es la prueba viviente de que con esfuerzo, carácter, pundonor e inteligencia se pueden alcanzar metas extraordinarias y dejar de paso un legado que inspire a otros a perseguir sus metas o sueños.



986 277 868

MARQUES
Equipamiento de
Hostelería y Alimentación

MARQUES

A su servicio ...Siempre

www.comercialmarques.com

Toda la maquinaria necesaria para la puesta en marcha y funcionamiento de su negocio

Te esperamos en Camiño da Gandariña nº 9 Nave - VIGO

- ✓ Estudio y asesoramiento para la instalación de equipos
- ✓ Servicio de asistencia técnica los 365 días
- ✓ Fabricación propia en acero inoxidable
- ✓ Maquinaria para hostelería y alimentación
- ✓ Mobiliario para hostelería y colectividades



ÁLVARO PINO, UN GRAN CAMPEÓN QUE DEJÓ UNA HUELLA ETERNA EN EL CICLISMO GALLEGO

Destacó de manera grandiosa durante más de una década, ganando incluso una de las grandes en el año 1986.

En una época en la que el ciclismo español buscaba consolidarse en el panorama internacional, un gallego dejó una huella imborrable en la historia de este deporte. Álvaro Pino, nacido en Ponteareas en 1956, se convirtió en uno de los ciclistas más destacados de su generación, alcanzando la gloria con una mezcla de talento, sacrificio y una gran capacidad estratégica. Su legado no solo está marcado por sus triunfos en la carretera, sino también por su contribución al ciclismo como guía y figura inspiradora.

LOS PRIMEROS KILÓMETROS DE UNA PASIÓN

Álvaro Pino comenzó su andadura en el ciclismo en las carreteras de nuestra Galicia, una región de terrenos complicados que se convirtió en su primer campo de entrenamiento. Aunque empezó a competir de manera tardía en comparación con otros ciclistas de élite, rápidamente demostró su potencial

FICHA TÉCNICA

NOMBRE COMPLETO	Álvaro Pino Couñago "Álvaro Pino"
FECHA Y LUGAR DE NACIMIENTO	17/08/1956
DEPORTE:	Ciclismo
DEBUT INTERNACIONAL:	1981
PRUEBAS PRINCIPALES:	Ciclismo
TÍTULOS:	Ganador de la Vuelta Ciclista a España en el año 1986 Colchón CR- Zor- BH- Seur- Kelme Kelme- Phonak- Xacobeo Galicia



TALLERES GUILLIN (CGA CAR SERVICE)

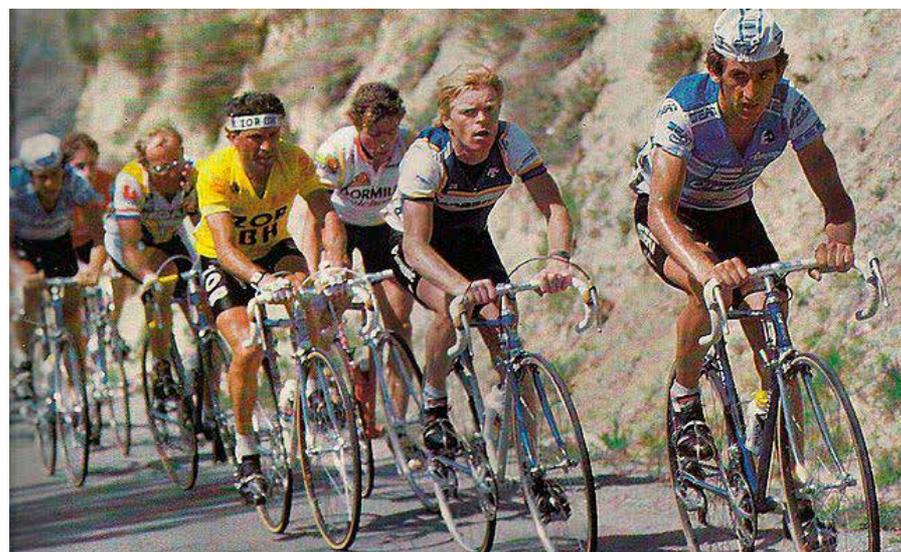
HORARIO LUNES A VIERNES: 08:30 - 13:30 | 15:30 - 20:00

T.: 981 907 731 - 620 405 418 JAGUILLIN@HOTMAIL.COM

C/ EUSEBIO DA GUARDA, 9 BAIXO · 15007 · A CORUÑA



WWW.JLPUBLICACIONES.COM



gracias a su habilidad para afrontar etapas de montaña y su resistencia en pruebas largas.

En 1981, con 25 años, dio el salto al profesionalismo, fichando por el equipo Zor-BH. Este paso marcó el inicio de una trayectoria que lo llevaría a ser una de las figuras más reconocidas del ciclismo español de la década de los 80.

EL GRAN TRIUNFO EN LA VUELTA A ESPAÑA

El punto culminante de su carrera llegó en 1986, cuando se alzó como campeón de la Vuelta a España. En una edición marcada por la competitividad y la dureza de las etapas, Pino demostró su habilidad como escalador y estratega, superando a grandes rivales como Robert Millar y Sean Kelly. Su victoria fue histórica, ya que lo convirtió en el segundo ciclista gallego en conquistar esta prestigiosa carrera, tras Delio Rodríguez en 1945.

La Vuelta de 1986 no solo consolidó a Pino como uno de los mejores ciclistas españoles de su generación, sino que también supuso un impulso para el ciclismo en Galicia, inspirando a nuevas generaciones de corredores.

UNA CARRERA LLENA DE ÉXITOS

Además de su victoria en la Vuelta, Álvaro Pino acumuló importantes triunfos a lo largo de su carrera, destacando su capacidad para brillar tanto en competiciones nacionales como internacionales. Entre sus logros más notables se encuentran etapas ganadas en la Vuelta a España, así como victorias en el Gran Premio de la Montaña y en carreras como la Volta a Catalunya. Pino era conocido por su espíritu combativo y su capacidad para liderar equipos, convirtiéndose en una pieza clave en las formaciones por las que

pasó. Su estilo de carrera, basado en la inteligencia táctica y el esfuerzo constante, le permitió mantenerse competitivo durante más de una década.

EL SIGUIENTE CAPÍTULO: DIRECTOR DEPORTIVO

Tras retirarse como ciclista profesional en 1991, Álvaro Pino no se alejó del mundo del ciclismo. Su experiencia y conocimiento del deporte lo llevaron a convertirse en director deportivo, un rol en el que también dejó su huella. Lideró equipos como el Kelme y el Xacobeo Galicia, donde destacó por su capacidad para formar jóvenes talentos y gestionar a ciclistas de gran nivel. Bajo su dirección, corredores como Fernando Escartín y Alejandro Valverde alcanzaron importantes éxitos, consolidando a Pino como un referente también fuera de la bicicleta. Su visión estratégica y su habilidad para motivar a los equipos lo convirtieron en uno de los directores deportivos más respetados del ciclismo español.

UN LEGADO QUE PERDURA

La historia de Álvaro Pino es un ejemplo de cómo el trabajo duro, la perseverancia y el amor por el deporte pueden llevar a alcanzar grandes metas. Tanto en su etapa como ciclista como en su papel de director deportivo, Pino ha sido una figura clave en el desarrollo del ciclismo en España, dejando un legado que sigue vivo en la memoria de los aficionados.

Hoy en día, su nombre evoca no solo triunfos y momentos inolvidables en la carretera, sino también la inspiración que ha brindado a generaciones de ciclistas que han seguido su ejemplo. Álvaro Pino es, sin duda, un símbolo de la grandeza del ciclismo gallego y español.

RESTAURANTE • CERVECERÍA

Torre Internacional

PARRILLA • RACIONES • PLANCHA

RESERVAS
881 968 627

Av. Navarra, 53 • 15002 A Coruña

ESCANEA NUESTRA CARTA







LA VICTORIA DE UN LUCHADOR: ÓSCAR PEREIRO Y SU CONSAGRACIÓN EN EL TOUR

El año 2006 pasó a la historia del deporte gallego, pues un mosense reinó en la prueba reina del ciclismo mundial.

En un deporte donde la resistencia y la estrategia se combinan para crear leyendas, Galicia dio al ciclismo un campeón que alcanzó el máximo reconocimiento internacional: Óscar Pereiro. Su victoria en el Tour de Francia de 2006 marcó un hito en la historia del deporte español, pero su carrera no se limitó a ese triunfo. Fue un ejemplo de constancia, pasión y amor por la bicicleta, dejando una profunda huella en los aficionados y convirtiéndose en un referente absoluto a nivel internacional.

LOS INICIOS DE UN CICLISTA APASIONADO

Óscar Pereiro nació el 3 de agosto de 1977 en Mos (Pontevedra), una tierra de paisajes verdes y carreteras desafiantes que pronto se convirtieron en su campo de entrenamiento. Desde pequeño, mostró una inclinación natural por el deporte, y el ciclismo se convirtió en su gran pasión.

FICHA TÉCNICA

NOMBRE COMPLETO	Óscar Pereiro Sto "Pereiro"
FECHA Y LUGAR DE NACIMIENTO	03/08/1977 (Mos)
DEPORTE:	Ciclismo
DEBUT INTERNACIONAL:	2000 (Porta da Ravessa)
PRUEBAS PRINCIPALES:	Ciclismo
TÍTULOS:	Medalla de Oro de la Real Orden del Mérito Deportivo (2008) Ganó el Tour de Francia en la edición del año 2006 Porta da Ravessa- Phonak- Caisse d'Épargne- Astana



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



serranogundin136@gmail.com
Avda. Finisterre, nº 77
Coristanco (A CORUÑA)

Teléfonos:
981 73 43 92 - 610 506 909



Su carrera profesional comenzó en el año 2000 con el equipo Porta da Ravessa. Sin embargo, su despegue llegó al fichar por el Phonak en 2002, equipo con el que empezó a destacar en el panorama internacional gracias a su valentía en las escapadas y su capacidad para rendir en etapas de montaña. Pereiro era un ciclista combativo, conocido por su esfuerzo incansable y su habilidad para adaptarse a las diferentes exigencias de cada carrera.

TOUR DE FRANCIA 2006: LA CONSAGRACIÓN

La edición de 2006 del Tour de Francia será recordada para siempre como el punto culminante de la carrera de Pereiro. Tras una impresionante actuación, en la que supo aprovechar cada oportunidad con inteligencia y coraje, Óscar se coronó campeón de la prueba más prestigiosa del ciclismo. Aunque la victoria se confirmó semanas después, debido a la descalificación de Floyd Landis por dopaje, su actuación no dejó dudas de que merecía vestir el codiciado maillot amarillo.

Ese triunfo no solo le otorgó un lugar privilegiado en la historia del ciclismo, sino que también lo convirtió en el primer español en ganar el Tour de Francia en el siglo XXI, y el primero en hacerlo tras la época dorada de Miguel Induráin en la primera mitad de la década de los 90. Para España, y especialmente para Galicia, fue un momento de orgullo y celebración.

UNA CARRERA DE ESFUERZO Y DEDICACIÓN

Más allá del Tour de Francia, Óscar Pereiro tuvo una trayectoria llena de méritos. Durante su paso por equipos como el Phonak, el Caisse d'Epargne

y el Astana, dejó claro que su talento y compromiso eran innegables. Obtuvo victorias en competiciones como el Tour de Suiza y destacó en pruebas de una semana, así como en grandes vueltas. Su estilo de correr, basado en la audacia y el sacrificio, lo hizo ganarse el respeto de compañeros y rivales. Pereiro no era un ciclista que esperara las oportunidades; las buscaba con determinación, una cualidad que también lo convirtió en un corredor admirado por los aficionados al ciclismo.

UN NUEVO HORIZONTE TRAS LA BICICLETA

Después de su retirada en 2010, Pereiro no se alejó de los focos. Su carácter carismático y su conexión con el público le permitieron explorar nuevos caminos, como el fútbol, donde tuvo una breve experiencia como jugador en el Coruxo FC, y los medios de comunicación, donde ha ejercido como comentarista de ciclismo. Además, ha sido un defensor del deporte limpio y un embajador del ciclismo gallego, llevando consigo los valores de esfuerzo y honestidad que siempre caracterizaron su carrera.

EL LEGADO DE UN CAMPEÓN

Óscar Pereiro no solo es recordado por su victoria en el Tour de Francia, sino por la forma en que representó el espíritu del ciclismo: valentía, sacrificio y pasión por cada pedalada. Su historia inspira a quienes sueñan con alcanzar la gloria. Hoy, Pereiro sigue siendo un símbolo del ciclismo español, un ejemplo para las nuevas generaciones y una figura que llevó el nombre de Galicia a lo más alto del deporte mundial.



aluminiossergan.com



CARPINTERÍA DE ALUMINIO Y PVC

FABRICACIÓN - INSTALACIÓN - ASESORAMIENTO
PROYECTOS A MEDIDA - ANALISIS - GARANTÍA

Bugalleira, nº 12, Empalme de Vilar 15822 Touro

981 513 448

aluminiossergan@gmail.com



Sondeos Valle Miñor

SONDEOS, POZOS Y GEOTERMIA
EN NIGRÁN DOMINAMOS EL
AGUA

670 899 285

670 899 284

Francisca Lago, 41
2º Izda. - 36379 Nigrán

info@sondeosvalleminor.es
www.sondeosvallemiñor.es



Piscinas Lorenzo

670 899 285

Francisca Lago, 41
2º Izda. - 36379 Nigrán



DAVID CAL: EL REY DEL OLIMPISMO ESPAÑOL

El piragüista de Cangas do Morrazo se convirtió en leyenda, después de ganar hasta cinco medallas olímpicas.

En el corazón de Galicia, entre la tranquilidad de los ríos y la fuerza de sus gentes, se forjó uno de los deportistas más destacados del olimpismo español. Desde temprana edad, las aguas tranquilas de su tierra natal se convirtieron en el escenario de un esfuerzo incansable que lo llevó a lo más alto del podio internacional. Esta es la historia de David Cal, el piragüista que marcó un antes y un después en el deporte español y que, con cinco medallas olímpicas, se consolidó como un referente inigualable.

EL INICIO DE UNA CONEXIÓN CON EL AGUA

Criado en un entorno rodeado de naturaleza, su vínculo con el agua surgió de forma casi natural. La ría de Aldán, con su belleza serena, se transformó en el lugar donde comenzaría su formación como deportista. No fue un camino sencillo; el esfuerzo diario, las madrugadas frías y la dedicación

FICHA TÉCNICA

NOMBRE COMPLETO

David Cal Figueroa
"David Cal"

FECHA Y LUGAR DE NACIMIENTO

10/10/1982 (Cangas do Morrazo)

DEPORTE:

Piragüismo

DEBUT INTERNACIONAL:

1999

PRUEBAS PRINCIPALES:

Piragüismo

TÍTULOS:

1 Medalla de Oro Olímpica- 4 Medallas de Plata Olímpicas- 1 Oro Mundial- 3 Platas Mundiales- 1 Bronce Mundial- 1 Plata Europea- 4 Bronces Europeos

Pintor Raxal

Trabajos de pintura en general, pintura de interior y de exterior, escayolas (rosetones, molduras...), lacados y barnizados, pladur, etc.



PINTURA E DECORACIÓN

RAXAL

607 272 175

pinturasraxal.cb@hotmail.es

Calzada das Gándaras, 1 6º A - 27003 - Lugo



Servicio Rápido - Electricidad - Amortiguadores

Cambio de Aceite - Baterías - Iluminación

Alineación - Empaques

660 399 908

Da Senra, 9 - 15280 - Brión (A Coruña)



absoluta se convirtieron en su rutina desde muy joven.

Su carrera en el piragüismo comenzó con humildad, pero también con la ambición de alcanzar metas cada vez más altas. A medida que avanzaba en las competiciones locales y nacionales, su talento y determinación lo distinguieron, llevándolo a representar a España en los escenarios más exigentes del deporte.

EL CAMINO HACIA LA GLORIA OLÍMPICA

Su debut en los Juegos Olímpicos marcó el inicio de una etapa brillante. En Atenas 2004, compitió en la modalidad de canoa individual (C1) y sorprendió al mundo con una actuación impecable, consiguiendo la medalla de oro en los 1.000 metros y la de plata en los 500 metros. Con apenas 21 años, David Cal ya se había consagrado como uno de los mejores canoístas del planeta.

Pero su ambición no se detuvo ahí. En las siguientes ediciones de los Juegos Olímpicos, Pekín 2008 y Londres 2012, continuó sumando medallas de plata, consolidándose como el deportista español con más preseas olímpicas de la historia, con un total de cinco. Cada una de ellas fue fruto de su esfuerzo, estrategia y capacidad para mantenerse en la élite durante más de una década, lo que no es precisamente habitual.

CONSTANCIA Y HUMILDAD

Más allá de los triunfos, su carácter sencillo y su conexión con sus raíces lo hicieron un referente para el deporte español. Su trayectoria es un ejemplo de cómo la combinación de talento y trabajo duro puede llevar a superar cualquier obstáculo.

En cada entrevista, en cada gesto hacia los más jóvenes, David Cal dejó claro que sus logros no eran solo personales, sino también un reflejo de todo el apoyo que recibió de su entorno y de su tierra natal, Galicia. Su figura se convirtió en un símbolo de orgullo para los gallegos y para todo el deporte nacional.

UN REFERENTE ETERNO

Tras su retirada, su legado sigue vivo, no solo por las medallas, sino también por el impacto que tuvo en la popularización del piragüismo en España. Su figura inspiró a nuevas generaciones de deportistas, demostrando que la grandeza no está reservada a unos pocos, sino que es el resultado de la perseverancia y la pasión.

Hoy, su nombre resuena como un ejemplo de superación y humildad, recordándonos que el verdadero éxito no se mide solo en victorias, sino en la capacidad de inspirar a otros. En el corazón de Galicia, junto a las aguas que lo vieron nacer como deportista, permanece el eco de los logros de David Cal, recordando que el esfuerzo siempre deja una huella imborrable.



**TODO LO QUE PUEDAS NECESITAR
A TU DISPOSICIÓN LOS 365 DÍAS**

Tienda con gran variedad de artículos
de alimentación, droguería, envíos de dinero,
recargas, comida de mascotas...

**Open
World** 24
HORAS

C/ Vázquez Varela, 11 . Vigo - T. 986 121 038  Openworld24h

 **PIAS
FORESTAL**

PIAS FORESTAL

 **608 555 051**

piasforestal@gmail.com

Mor, 55 • A SEARA • 27776 • Alfoz (Lugo)

ALEJANDRO AVECILLA: TRAYECTORIA Y LEGADO DE UNA LEYENDA DEL HOCKEY SOBRE PATINES

El coruñés lo ganó todo, consiguiendo incluso levantar una Copa del Rey con el Dominicos de sus amores.

Alejandro AVECILLA nació el 30 de mayo de 1965 en A Coruña. Hablamos de un exjugador de hockey sobre patines que se desempeñó principalmente como delantero. Con una trayectoria intachable, destacó por su habilidad y destreza en el campo de juego. Es considerado por muchos el mejor jugador gallego de todos los tiempos.

CARRERA DEPORTIVA

Avecilla inició su trayectoria deportiva en el Club AA Dominicos de A Coruña, donde debutó en la División de Honor en 1980, consolidándose en el primer equipo de manera definitiva en el curso 82-83. Su talento y rendimiento lo llevaron a ser considerado uno de los mejores jugadores de hockey sobre patines de su ciudad natal y de toda la comunidad autónoma gallega. Posteriormente, jugó durante dos temporadas en el Hockey Club Liceo, uno

FICHA TÉCNICA

NOMBRE COMPLETO

Alejandro AVECILLA Porto "Avecilla"

FECHA Y LUGAR DE NACIMIENTO

30/05/1965 (A Coruña)

POSICIÓN:

Delantero

DEBUT PROFESIONAL:

1980 (Dominicos)

TRAYECTORIA:

CAA Dominicos- HC Liceo- CAA Dominicos- Reus Sportiu.

TÍTULOS:

1 Liga Española, 2 Copas del Rey- 2 Copa de Europa- 1 Copa CERS- 1 Copa Intercontinental- 1 Mundial de Selecciones- 1 Medalla de Plata en los Juegos Olímpicos de Barcelona 92.



**Restaurante de comida peruana de calidad y a buen precio.
Delivery a todo A Coruña.**



642 628 161



Ronda de nelle 126, sótano M - 15010 A Coruña



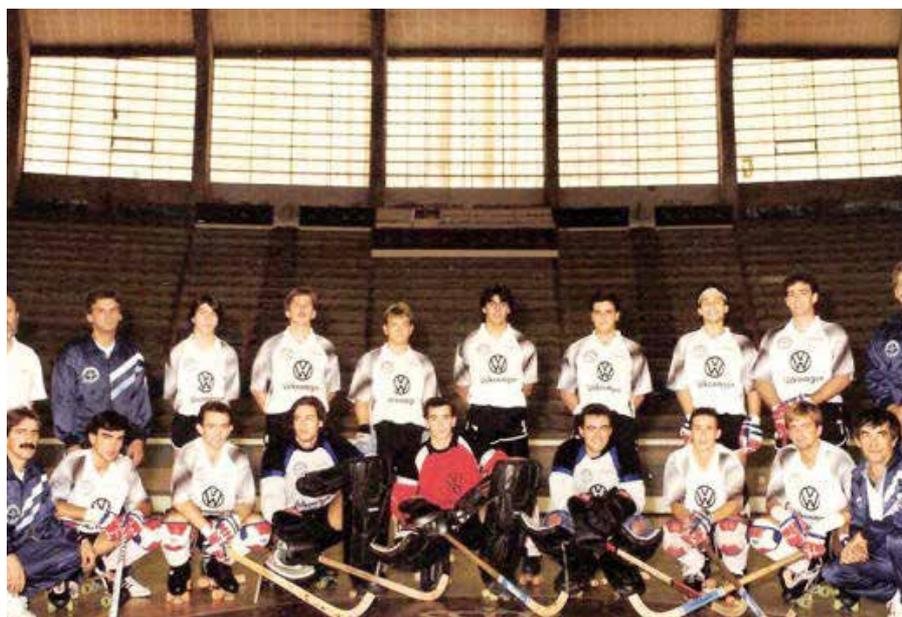
Cafe Bar MI PERÚ

O Recodo de Antía

**Desayunos completos
Menú del día
Carta
Comida para llevar**

C/Rosalía de Castro 44, LAXE

617 092 024



de los equipos más prestigiosos de España. Como verdiblanco lo ganó todo, pero decidió volver a casa, a un “Domi” con el que hizo historia, levantando la Copa del Rey del año 1990, quizás el título de clubes que más emocionó a Alejandro en toda su carrera, pues conseguirlo en casa y con una entidad modesta fue algo mágico y más que especial. En el 93 llegó la caída del histórico club de la Ciudad Vieja, pues dejó de competir en la élite, con lo que AVECILLA se marchó en busca de una nueva aventura, esta vez a tierras catalanas. Fue en el Reus Deportiu donde encontró estabilidad, permaneciendo allí hasta su retirada en 1999. Con la camiseta rojinegra brilló durante seis temporadas, siendo una de las grandes referencias del equipo.

PARTICIPACIÓN INTERNACIONAL

A nivel internacional, AVECILLA representó a España en diversas competiciones. Destaca sobre todo su participación en los Juegos Olímpicos de Barcelona 1992, donde el hockey sobre patines fue deporte de exhibición, y el equipo español obtuvo la medalla de plata. También fue protagonista en la medalla de Oro conseguida por España en el Mundial de 1989, siendo AVECILLA un jugador con muchos minutos en la rotación.

LOS JUEGOS OLÍMPICOS DE BARCELONA

Como mencionamos anteriormente, Alejandro AVECILLA estuvo en la convocatoria de España para los Juegos Olímpicos de Barcelona 92, donde vivió una experiencia única, pero le quedó una espina clavada al no poder derrotar a Argentina en la gran final. En una entrevista publicada en el año 2012

por el portal web: hockeyasturias.com, el corués declaró lo siguiente: “Fue una pena, porque las primeras fases las llevamos muy bien y nos plantamos en la final cómodos. La final la teníamos perdida y con el 5-2, quedaban siete minutos, pero levantamos el partido, empatamos a cinco y forzamos la prórroga. El pabellón estaba que se caía y al final se nos escapó. Fue un día medio triste, pero valoras mucho más con el tiempo el hecho de haber ganado una medalla de plata olímpica”.

VIDA POST-DEPORTIVA

Tras su retiro, AVECILLA se estableció en Reus (Tarragona), donde abrió un restaurante llamado “Casa Alejandro”. Después de más de dos décadas en el sector de la restauración en Reus, decidió trasladar su negocio a A Coruña en 2022, regresando a su ciudad natal después de 29 años.

LEGADO Y REFLEXIONES

A pesar de su alejamiento de las pistas, AVECILLA ha manifestado su deseo de contribuir al crecimiento del hockey sobre patines en su región. En una entrevista publicada en su día por el diario DxT Campeón, expresó: “Si pudiese ponerme los patines, ayudaría al Dominicos a volver a la máxima categoría. Pero tengo las rodillas muy tocadas”.

Su trayectoria y compromiso con el deporte lo han consolidado como una figura emblemática del hockey sobre patines, sirviendo de inspiración para las nuevas generaciones de jugadores, tanto del Club AA Dominicos, su casa, como de todas las entidades de nuestro país.

Óptica Mais Q Ollos

Avda. Finisterre, 46-50 Bajo - 15145 A Laracha (A CORUÑA)

Teléfonos: 981 61 28 45 – 655 931 567

Mail: info@opticamaisqollos.com - Web: www.opticamaisqollos.com



CENTRO MÉDICO:
Medicina General



C/Barcelona 58 Bajo - Vigo

PSICOTÉCNICO VIGO
CENTRO DE RECONOCIMIENTO MÉDICO

CITA PREVIA:
986 11 90 45

LICENCIAS Y PERMISOS:

Conducción * Navegación * Armas
Perros peligrosos * Grúa Torre ...

Certificados Médicos y Control de
Accesos

CÉSAR CARBALLEIRA: PILAR DEL HOCKEY CLUB LICEO Y REFERENTE DEL HOCKEY SOBRE PATINES ESPAÑOL

Con tan solo 28 años, el coruñés ya se ha convertido en uno de los mejores jugadores gallegos de toda la historia.

César Carballeira Domínguez es uno de los nombres más destacados del hockey sobre patines actual, tanto a nivel autonómico como nacional e incluso mundial. El defensor del HC Liceo ha consolidado una carrera marcada por su compromiso, talento y liderazgo, convirtiéndose en el gran referente del club con el paso de los años. Como verdiblanco lo ganó todo a nivel nacional y con la Selección se hizo también con un Mundial y dos Campeonatos de Europa. Tan solo falta en su palmarés la WSE Champions League, aunque ya rondaba por el primer equipo verdiblanco siendo un juvenil, cuando los herculinos levantaron su último título en la máxima competición europea de clubes en el año 2012.

INICIOS Y CONSOLIDACIÓN EN EL LICEO

Formado en las categorías inferiores del Liceo, César Carballeira siempre ha

FICHA TÉCNICA

NOMBRE COMPLETO

César Carballeira Domínguez
"César Carballeira"

FECHA Y LUGAR DE NACIMIENTO

10/02/1996 (A Coruña)

POSICIÓN:

Defensa

DEBUT PROFESIONAL:

2012 (HC Liceo)

TRAYECTORIA:

Liceo- Reus Deportiui- Liceo

TÍTULOS:

2 OK Liga, 1 Copa del Rey, 3 Supercopas de España, 1 Copa Continental de clubes, 1 Copa Intercontinental- 1 Mundial con la Selección- 2 Campeonatos de Europa con la Selección y 1 Copa Latina con la Selección.

**KIOSCO
LOLITA**



**REVISTAS
FOTOCOPIAS
LOTERÍAS**

Tel. 986 240 700
Avda. Atlántida 74. Alcabre - Vigo



**POZOS
LAMELA**

pozos-lamela



**CONSTRUCCIÓN DE POZOS ARTESANOS, LIMPIEZAS Y DESINFECCIONES,
CANALIZACIONES, EXCAVACIONES, DESBROCES DE FINCAS Y MONTES,
TRAÍDA Y CAPTACIÓN DE AGUA, APERTURA DE ZANJAS, CIMENTACIONES,
RETIRADA DE TIERRA Y ESCOMBROS**

☎ 679 525 229 ☎ 988 257 230 ✉ POZOSLAMELA@GMAIL.COM
📍 CIMADEVILA, 27 - MELIAS - 32711 - O PEREIRO DE AGUIAR (OURENSE)



sido una pieza clave del equipo gallego en todas las categorías por las que fue pasando. Debutó en la máxima división con tan solo 16 años y desde entonces no dejó de enamorar. Su evolución como jugador lo llevó rápidamente a destacar en la OK Liga, no solo por su capacidad defensiva, sino también por su versatilidad y aporte ofensivo. Recientemente, fue absolutamente clave en los últimos títulos conseguidos por el Liceo, la Liga del año 2022 y la Copa del Rey del año 2021. En la actualidad es el gran pilar del vestuario, junto a un Dava Torres que poco a poco también se fue convirtiendo en leyenda.

RECONOCIMIENTO Y LIDERAZGO

El talento de Carballreira no ha pasado desapercibido. En la temporada 2023-2024 fue incluido en el "Cinco Ideal" de la OK Liga, un reconocimiento reservado a los mejores jugadores de la competición. Este galardón subraya su influencia en el juego y su capacidad para liderar un equipo tanto dentro como fuera de la pista.

ÉXITOS INTERNACIONALES CON LA SELECCIÓN

A nivel internacional, César ha sido un baluarte para la Selección Española. En septiembre de 2024 vivió uno de los momentos más destacados de su carrera deportiva al proclamarse Campeón del Mundo en el Mundial de Hockey sobre Patines. España venció a Argentina en una final histórica y Carballreira fue fundamental al anotar un gol decisivo. Este título mundial se suma a los Campeonatos de Europa conquistados en 2021 y 2023, consolidándolo como uno de los jugadores referentes del hockey europeo.

COMPROMISO A LARGO PLAZO CON EL LICEO

En diciembre de 2023, el HC Liceo reafirmó su confianza en Carballreira al renovar su contrato hasta 2027, un gesto que refleja la apuesta del club por mantener una base sólida y competitiva, y también del jugador por la entidad de sus amores, pues disponía de un buen número de grandes ofertas. Esta renovación también incluyó a Dava Torres, otro jugador icónico del equipo, lo que simbolizó el compromiso del Liceo con sus valores y tradición.

UN FUTURO PROMETEDOR

Con 28 años, César Carballreira se encuentra en la cúspide de su carrera. Su madurez deportiva y su experiencia tanto en competiciones nacionales como internacionales lo convierten en un jugador indispensable para el Liceo y un referente para las nuevas generaciones. Su ambición y dedicación garantizan que seguirá marcando la diferencia en el hockey sobre patines por varios años más. Es canterano de pura cepa, de los que incluso estudiaron toda su vida en el propio Colegio Liceo La Paz, un valor añadido, pues su amor al liceísmo ya viene por los cuatro costados.

César Carballreira es, sin duda, uno de los emblemas del Hockey Club Liceo, pero también del deporte gallego actual, un ejemplo de esfuerzo y sacrificio continuo que además sigue escribiendo páginas de éxito y promete seguir haciéndolo al menos durante la próxima década.



📍 Calle Angustia Primeira, N°57
15948 Puebla del Caramiñal

☎ 682 688 568

- Reformas en general
- Alicatados
- Piedras
- Ladrillo

- Tejados
- Fontanería
- Pladur
- Tarima Flotante

PRESUPUESTOS SIN COMPROMISO
PRECIOS ECONÓMICOS



Virsulá Cacharrón
quiromasaje

Síguenos en



Paseo de la Dársena 22 - 15001 A Coruña

☎ 608 001 141



IGNACIO ALABART: UNA ESTRELLA EN EL HOCKEY SOBRE PATINES INTERNACIONAL

El canterano del Compañía de María cuenta con un palmarés de absoluta locura con tan solo 28 años.

Nació el 9 de abril de 1996 en La Coruña y es uno de los jugadores de hockey sobre patines más destacados a nivel mundial. Hablamos de Ignacio Alabart, un absoluto crack, reconocido por su visión de juego, técnica y liderazgo, Alabart se desempeña como atacante y actualmente forma parte del FC Barcelona, uno de los clubes más laureados en este deporte.

ORÍGENES Y FORMACIÓN

Hijo del exjugador Kiko Alabart, Ignacio creció en un entorno deportivo. Inició su trayectoria en el hockey sobre patines a la temprana edad de cinco años en el Club Compañía de María, en A Coruña, su ciudad natal. Desde sus primeros pasos en el deporte mostró un talento natural, lo que rápidamente lo distinguió del resto de compañeros de generación. En 2012, dio un salto importante al ingresar en La Masía, la prestigiosa

FICHA TÉCNICA

NOMBRE COMPLETO

Ignacio Alabart González
"Alabart"

FECHA Y LUGAR DE NACIMIENTO

09/04/1996 (A Coruña)

POSICIÓN:

Atacante

DEBUT PROFESIONAL:

05/05/2013 (FC Barcelona)

TRAYECTORIA:

Cantera de Compañía de María- Cantera del Barça- FC Barcelona- CP Voltregà- FC Barcelona

TÍTULOS:

6 OK Liga- 1 Liga Europea- 5 Copas del Rey- 2 Intercontinentales- 4 Supercopas de España- 2 Campeonatos de Europa- 1 Mundial- 1 C. Latina.



Gestión de Obras
Parques y Jardines
Movimiento de tierras

- INSTALACIÓN Y MANTENIMIENTO INTEGRAL DE JARDINES.
- INSTALACIÓN Y MANTENIMIENTO SISTEMAS DE RIEGO AUTOMÁTICO.

667 371 283

www.gestiondeobras.es alejandrobuono@gestiondeobras.es

Bell, 33, Polígono Industrial Espíritu Santo, 15650 Cambre (A Coruña)

EXCAVACIONES HERDIPER

TRABAJOS DE EXCAVACIONES EN TODO TIPO DE OBRAS
PÚBLICA O PRIVADA

CANALIZACIONES, CIMENTACIONES, DESTIERROS,
MOVIMIENTOS DE TIERRA, ZANJAS, DESMONTES,
RETIRADA DE DESECHOS...

TAMBIÉN HACEMOS TRABAJOS DE TRANSPORTE



655 850 087 HERDIPER@HOTMAIL.COM COTELO, 20 - LANZOS - 27816 - VILALBA (LUGO)



academia de formación del FC Barcelona. Allí no solo perfeccionó su técnica, sino que también adoptó los valores y la disciplina necesarios para competir al más alto nivel.

DEBUT PROFESIONAL Y CESIÓN AL VOLTREGÁ

El 5 de mayo de 2013, Ignacio debutó con el primer equipo del FC Barcelona en un partido de la OK Liga frente al Blanes, convirtiéndose en uno de los jugadores más jóvenes en hacerlo en toda la historia. Dos años después, el 7 de febrero de 2015, tuvo su estreno en la Liga Europea enfrentándose al Dinan Quevert, una competición que más tarde dominaría con el Barça. Para ganar experiencia y minutos en la élite, Alabart fue cedido al CP Voltregá durante las temporadas 2015-2016 y 2016-2017. En ese periodo destacó por su madurez en el juego y su capacidad goleadora, anotando 26 goles en la temporada 2016-2017 de la OK Liga. Este rendimiento excepcional le aseguró su regreso al primer equipo del FC Barcelona en 2017.

CONSAGRACIÓN EN EL FC BARCELONA

Desde su reincorporación al Barcelona, Alabart se ha convertido en una pieza clave del equipo. Contribuyó significativamente en la conquista de múltiples títulos, incluyendo ligas nacionales, Copas del Rey y Ligas Europeas. Su impacto en el juego ha sido evidente tanto en el plano ofensivo como defensivo, consolidándose como uno de los mejores jugadores del mundo. Fue galardonado como "Jugador del Mes" de la OK Liga en diferentes ocasiones cada curso, un reconocimiento que refleja su estado de forma habitual y su importancia para su equipo.

ÉXITOS INTERNACIONALES CON ESPAÑA

Ignacio ha sido un jugador esencial para la Selección Española. Debutó con la absoluta en la Copa de las Naciones de 2017 y desde entonces ha sido protagonista en algunos de los momentos más importantes del equipo. Entre sus logros más destacados se encuentran los Campeonatos del Mundo de 2017 y 2024, además del Campeonato de Europa de 2018. En estas competiciones, no solo aportó goles y asistencias, sino que también fue un líder en la pista, demostrando su habilidad para rendir bajo presión.

ESTILO DE JUEGO DEL CORUÑÉS

Alabart es reconocido por su inteligencia táctica, su habilidad para manejar el ritmo del juego y su precisión en los pases. Su capacidad para leer el partido y tomar decisiones rápidas lo convierte en un jugador fundamental tanto en ataque como en defensa. Además, su carácter competitivo y su espíritu de equipo lo han consolidado como un referente absoluto, tanto dentro como fuera de lo que es la pista de juego.

FUTURO PROMETEDOR

A sus 28 años, Ignacio Alabart se encuentra en plena madurez deportiva. Su rendimiento en el FC Barcelona y en la Selección Española lo posiciona como uno de los jugadores más influyentes del hockey sobre patines contemporáneo. Con una carrera llena de éxitos y un talento que sigue evolucionando, Alabart promete seguir siendo un pilar en los equipos que represente y un modelo a seguir para las nuevas generaciones. El legado de Ignacio en el hockey sobre patines ya está asegurado, pero su ambición garantiza que lo mejor de su carrera aún está por venir.



Fermin Simal sl

A CARBALLEIRA DO CHOUSIÑO RESTAURANTE

CAFETERÍA - RESTAURANTE - PULPERÍA - TAPERÍA

 **663 854 433**

Barrio do Campo, 19 - 36540 SILLEDA (Pontevedra)

MARÍA SANJURJO: LA CORUÑESA QUE CONQUISTÓ EL MUNDO POR PARTIDA DOBLE

La jugadora de hockey sobre patines tiene solo 24 años, pero cuenta con un palmarés espectacular igualmente.

María Sanjurjo representa el presente y el futuro del hockey sobre patines femenino. Desde sus inicios en A Coruña hasta su consolidación mundial, su historia es un ejemplo de talento, esfuerzo y superación. Con solo 24 años, ya ha escrito su nombre en la historia. Su dedicación máxima la han llevado a destacar muy joven, debutando en OK Liga siendo una niña, para a partir de ahí ir quemando etapas hasta llegar a ser figura clave tanto en clubes como en la Selección Española. Y es que es una de las jugadoras más destacadas del hockey actual, contando con una trayectoria repleta de éxitos en competiciones nacionales e internacionales. María se ha consolidado como un ejemplo absoluto para las más jóvenes.

PRIMEROS PASOS EN EL HOCKEY

María inició su carrera deportiva en el Club AA Dominicos de su ciudad

FICHA TÉCNICA

NOMBRE COMPLETO

María Sanjurjo Riquelme
"María Sanjurjo"

FECHA Y LUGAR DE NACIMIENTO

01/08/2000

POSICIÓN:

Universal

DEBUT PROFESIONAL:

2017 (HC Liceo)

TRAYECTORIA:

Cantera del Club AA Dominicos- Cantera del HC Liceo- HC Liceo- Telecable HC- HC Liceo- Club Patí Fraga.

TÍTULOS:

1 Copa de la Reina (Telecable)
1 WSE Champions (CP Fraga)
2 Mundiales (Selección Española)



El Hórreo
RESTAURANTE
CAFÉ - BAR

Gran Vía, 169
15100 Carballo
A Coruña

Tif.: 981 70 35 60 • Móvil: 686 39 66 75

Venta de productos:

Ferretería y Fontanería - Artículos de Limpieza
Aceites y Grasas - Fitosanitarios - Ropa de Caza
Doguería - Semillas - Piensos - Patatas - Abonos



☎ 619 532 617 - 650 003 288 - 981 888 960

📍 San Salvador, 17 Bajo - BASTAVALES - 15280 - Brión (A Coruña)





natal, aunque pronto pasó a la cantera del Liceo, donde rápidamente demostró sus grandes cualidades para el hockey sobre patines. Se formó entre chicos y destacaba igualmente como el que más, no imputaba la diferencia física. Desde sus inicios, su habilidad y compromiso la señalaron como una jugadora con un futuro prometedor, destacando por su capacidad para adaptarse a diferentes situaciones en la pista. Se veía que iba a llegar muy lejos y desde muy jovencita formó parte del primer equipo del HC Liceo, siendo la estrella indiscutible. Con ella liderando, la OK Liga fue una realidad. En 2018 se fue a uno de los mejores equipos del mundo, el Telecable.

TRAYECTORIA EN CLUBES

A lo largo de su carrera, ha defendido los colores de varios equipos destacados en España, como el HC Liceo y el Telecable Hockey Club de Gijón. En este último, Sanjurjo renovó su contrato en 2020, reafirmando como una pieza fundamental en el esquema del equipo. Sin embargo, en 2021 decidió regresar al Liceo, donde jugó hasta que la entidad verdiblanca no pudo mantener la sección femenina en el año 2023. Su carrera continuó en el CP Esneca Fraga, equipo en el que sigue demostrando su valía en la actualidad como una jugadora clave en cada competición. Con el Esneca ganó la WSE Champions League y además la casualidad hizo que fuese brillando en su casa, en A Coruña, en un Palacio de los Deportes de Riazor que acogió la final a cuatro continental.

BRILLANTE CARRERA INTERNACIONAL

El impacto de María Sanjurjo también se ha sentido en el ámbito internacional. Como integrante de la Selección Española ha participado en algunos de los momentos más gloriosos del equipo. Su primer título mundial llegó en

2019, en el campeonato celebrado en Barcelona. En 2024 volvió a ser protagonista al conquistar su segundo Campeonato del Mundo durante los World Skate Games en Novara (Italia). En la final contra Portugal, María anotó un gol crucial que aseguró la victoria de España por 2-0, contribuyendo de manera decisiva al octavo título mundial de la Selección femenina.

ESTILO DE JUEGO

Sanjurjo se caracteriza por su polivalencia en la pista, siendo una jugadora capaz de brillar tanto en labores defensivas como ofensivas. Su visión de juego, precisión en el tiro y capacidad para leer las acciones de sus rivales la convierten en una jugadora indispensable en los momentos clave de los partidos para cualquier entrenador.

SUPERACIÓN ANTE LA ADVERSIDAD

La carrera de María no ha estado exenta de dificultades. En 2021 sufrió una lesión en la rodilla derecha durante la preparación del Campeonato de Europa en Olot, lo que la obligó a perderse el Europeo con la Selección. Sin embargo, su determinación y esfuerzo en la recuperación le permitieron regresar al máximo nivel, demostrando su resiliencia y amor por el hockey.

PRESENTE Y FUTURO PROMETEDOR

Con solo 24 años, María Sanjurjo ya es una figura central en el hockey sobre patines femenino. Su trayectoria, marcada por el esfuerzo y la excelencia, la posiciona como una de las mejores jugadoras de su generación a nivel mundial. El futuro de María está lleno de posibilidades y es claro que seguirá liderando tanto en el ámbito nacional como internacional. La coruñesa está dejando una huella imborrable en este deporte.

Bar a Curva 

Apeadeiro, 1 - Cecebre - 15660 Camb. (A Coruña). **661 1915 71**


Posada do Mar
RESTAURANTE

Restaurante y marisquería,
especialidad en pulpo a la Mugardesa.
Pescados, mariscos, carnes, salpicón.

 981 470 210 - 637 352 552

Avda. do Mar, 4 - 15620 - Mugardos (A Coruña)





UN GALLEGO ENTRE GIGANTES: LA AVENTURA DE RICARDO RAMILO

El piloto olívico realizó un 2024 de matrícula de honor, consiguiendo ganar dos pruebas en el Mundial.

El nombre de Ricardo Ramilo resuena con fuerza en los circuitos más desafiantes del mundo del rally raid. Este piloto vigués, conocido por su perseverancia y espíritu competitivo, está haciendo camino entre las dunas y los terrenos más extremos, destacando en competiciones como el prestigioso Rally Dakar y el Campeonato Mundial de Rally Raid. A pesar de los obstáculos por los que ha pasado y que han venido marcando su carrera, Ricardo ha demostrado ser un competidor implacable, capaz de superar adversidades y dejar huella en cada etapa que disputa. Su evolución como piloto y su ambición por consolidarse entre los mejores lo han convertido en un referente del automovilismo de resistencia mundial. En el año 2024, en Argentina, se convirtió en el único piloto con más de 60 años, junto con Carlos Sainz, capaz de ganar una prueba en Campeonato del Mundo. Además, es el piloto que más carreras y etapas ganó con 60 años o más, incluso por delante del mismísimo Carlos.

SU PASIÓN NACE DESDE LA BICI

“Todo esta pasión nace pronto. Con 9 años me arman una bicicleta, la verdad que nunca tuve bicicleta nueva hasta los 22 que me la compré yo, pero me subí a la bici y me di cuenta que se me daba bien, que incluso me resultaba fácil. Era algo sorprendente. Jugando al fútbol o al balonmano era uno más, pero cuando cogí la bici era diferente, pronto me convertí en un niño pegado a una bicicleta. A partir de ahí, la ilusión que tenía era llegar a la edad para poder andar en moto. Ya con 16 años me llevó Nikis, que era nuestro ídolo, el que manejaba todo el motocross aquí en la zona, el jefe, el que ganaba todas las carreras del noroeste de España. Él era el seleccionador de Derbi y me llevó a la Selección de Derbi para poder correr sin pagar, porque no teníamos dinero para poder hacerlo. Después me fui a la Marina, me presenté voluntario para buceador de combate, y después de aquello pues ya corrí en velocidad”.

Álvarez



PULIDOS
PAVIMENTOS
INDUSTRIALES

T. 663 264 662 / 649 915 770
HORMIGÓN PULIDO · RESINAS EPOXI
HORMIGÓN IMPRESO · SOLADOS DE MORTERO

SAN CIBRAO DAS VIÑAS · T. 988 381 416 · alvarezpulidosypavimentos@gmail.com



A Xeitosiña
O SABOR DA TRADICIÓN

Somos tu carnicería en Cambados



HOSPITAL, 10 BAJO · 36630 CAMBADOS / 641 861 314





LA ETAPA EN VELOCIDAD

“Empecé con una Osa Copa F3, también comenzaron a hacerse las carreras de Vespa por Galicia, eran muy vistosas, las había por toda España, había corrido Sito Pons en ellas y gente importante del motocross. La Vespa estaba de moda en aquella época. Gané varios campeonatos y muchas carreras y a la vez ya corría el Campeonato de España con la F3 y después con una Yamaha RD. Hice buenos resultados, en la primera carrera en el Campeonato de España, en Gandía, pues me clasifiqué el 24 de 66. La segunda prueba fue en el Jarama y allí ya estuve entre los mejores. Ya salí con el quinto mejor tiempo en una de las mangas y las cosas empezaron a salir. Al año siguiente repetimos en Campeonato de España en Fórmula 3 también y también con buenos resultados. No era nada fácil, imagínate en la época ponerte de Vigo en carrera sin entrenar, para mí era normal no entrenar, hacía gimnasio para estar bien físicamente, pero nada más, yo ni sabía que había que entrenar, eran otras épocas. Poco a poco también me fui dando cuenta que yo era demasiado grande para esas motos. Yo mido 1,88, imagínate, en esa época me puse a dieta para no pasar de los 76 o 77 kg. Aún así era mucho peso, la gente estaba en los 60 kg más o menos, entonces claro, la relación peso-potencia, a mí me mataba. Entonces, en el 89, es cuando me decido a correr con la primera Supersport 600. Ahí la cosa cambia, son motos más potentes y se iguala todo más, aún así mi peso me seguía perjudicando”.

CON LUIS ANTONIO D'ANTÍN AL CAMPEONATO DE EUROPA

“Llegó el 90 y mi compadre Luis D'Antín, que fue siete veces campeón de España, como no teníamos dinero, me planteó hacer juntos el Europeo. Yo

le dije, Toni, a qué voy a ir al Europeo si no gano en el Nacional. Allí aprenderemos mucho, me decía. Y allí fuimos, en un camión viejo que tenía él, en una caravana vieja también. Allí aprendimos mucho y al final de ese año sí que estaba en primera línea en el Nacional de Supersport y ya empezamos a ser oficiales de las marcas importantes, primero Yamaha y después con Honda. Te cedían las motos, te daban todo el recambio, ya tenías a los patrocinadores técnicos y después tenía también los patrocinadores personales, que en aquella época era Juan José Presa, de Mensajeros de Galicia, lo que hoy es GLS. Yo siempre llevé la publicidad de él, me ayudó siempre, era mi jefe, incluso me perdonaba días para poder ir a correr. Me patrocinó también después, aunque no trabajara ya en la empresa. Fue una época bonita, en el 91 con Yamaha fuimos de los mejores en el Campeonato de Europa, en el 92 conseguimos el primer pódium internacional del motociclismo gallego fuera de España, en Donington Park. Ese año hicimos pódium en Jerez también, en el Nacional estábamos delante también. Fue un año muy bonito ese 92, porque además fui portador de la antorcha olímpica de Barcelona 92. Me tocó en un tramo por Ourense, fue muy bonito. Ese año planeamos dar el salto a 500, pero en el 93 sufrí una caída, me rompí las dos muñecas y un pie y ya no pude hacerlo. Era un poco el proyecto, acabar en el Mundial. Y fíjate, todo eso que no pude hacer en aquella época, estar en el Mundial, pues tuve la suerte de hacerlo de más veterano, eso sí, en buggy, pero es que aún encima gané dos carreras”.

DOS CARRERAS Y SIETE ETAPAS GANADAS CON EL BUGGY

“Efectivamente, fueron dos carreras y siete etapas las ganadas en el Mundial, todas en 2024. El otro día, mirando recortes en casa y otras cosas, me



TALLER CINCO
MULTIMARCA

SERVICIO INTEGRAL DEL AUTOMOVIL
CONCERTADO CON LAS PRINCIPALES COMPAÑIAS

- CONCESIONARIO MULTIMARCA
- COCHE DE SUSTITUCIÓN
- MECÁNICA
- REPARACIÓN ELÉCTRICOS-HIBRIDOS
- CARROCERÍA Y PINTURA
- SUSTITUCIÓN DE LUNAS DE AUTOMÓVIL
- COMPTA VENTA

T. 981 702 506 M. 664 464 613

As Airas, 6 Bertóa • 15015 CARBALLO (A Coruña)

administracion@tallercinco.com taller@tallercinco.com



Instalador autorizado de BAXI, instalación de calderas de condensación y aerotermia.

886 311 730 www.acuaplas.es - acuaplas@gmail.com

Alcalde Ezequiel Massoni, 74 - 36900 MARÍN - Pontevedra

di cuenta que en el año 2021 hice el mejor tiempo en la etapa prólogo del Rally de Marruecos, perteneciente por entonces a la Copa del Mundo de Raid. Ese fue mi primer año en esto. Yo no sabía ni que había ganado eso, era novato, ahí aparecía un punto rojo y una flecha para arriba, pero yo no tenía ni idea de que significaba eso por entonces. Después, ese mismo año, en Kazajistán ya hice también tercero en una de las etapas grandes. Después, viene el año 2023, que es cuando hacemos la Copa del Mundo de Bajas y conseguimos un tercer puesto final. Fue un año muy bonito. Corrimos en nieve, en San Petersburgo, pocas semanas antes de estallar la guerra de Ucrania. Fue un año de mucho aprendizaje, de muchas vueltas de campana, nos hicimos famosos por las vueltas de campana que dábamos, pero había que aprender y no había otra manera. Ese año fue curtirse más que nada”.

PARTICIPACIÓN EN TRES EDICIONES DEL DAKAR

“Hicimos tres Rally Dakar, en el segundo hicimos un sexto puesto de etapa, hicimos un récord de adelantamientos, hicimos casi 100 adelantamientos en una etapa y después de esos adelantamientos es cuando conseguimos ser sextos, en arena, que estaba muy bien para nosotros, tras salir desde atrás. El último Dakar lo hice con Marc Solá, que es un copiloto profesional, e hicimos un Dakar fenomenal, fuimos los sextos españoles, contando buggys, coches y camiones, es decir, los vehículos de cuatro ruedas. Solo lo hizo mejor que nosotros, Carlos Sainz, Cristina Gutiérrez, Laia Sanz, Farrés y Peñate. Después, al venir del Dakar con una buena posición, pues como el Dakar forma parte del calendario del Campeonato del Mundo desde el año 2022, pues decidimos ir a todo el Mundial. La segunda prueba fue en Abu Dabi y ahí también lo hicimos bien, fuimos sextos. Después ya vinimos para Europa y la tercera fue en Portugal. En Abu Dabi debutó conmigo Fausto Mota como copiloto. Él era el copiloto de Cristiano Baptista y fueron campeones de la Copa del Mundo en el 2022 y en el 2023. Como Cristiano no iba a correr el Campeonato del Mundo ni la Copa del Mundo, pues Fausto se enteró de que yo no tenía copiloto y como me hice famoso por las vueltas de campana y por lo que la gente hablaba sobre ello, pues me contactó, quería venir conmigo para ver que pasaba en el coche conmigo. Hay otro portugués, que me hacía de copiloto en el nacional, Pires, que les decía que yo corría mucho, aunque tuviera accidentes y que no me quejaba. Como otras personas le decían unas cosas, otras le decían otras, pues Fausto, que es un temerario, pues quiso probar. Vino conmigo por muy poco dinero, en Abu Dabi hicimos sextos y en Portugal ya ganamos. Fue la primera carrera que yo gané en Campeonato del Mundo de Rally Raid. Además ganamos cuatro etapas de las cinco que componían el rally. Aquello era barro, frío, lo peor. El árabe, que iba primero en el Mundial, hiciera un gran Dakar y ganara en



Abu Dabi, en el barro no fue capaz, en los ríos y en las piedras le costó más. Éramos nosotros más fuertes ahí, para mí fue una grandísima sorpresa. Fue muy bonito ganar, cada vez que ganabas una etapa conseguías una medalla por ganar la etapa, subías al podio, te daban el homenaje, había fotos, vídeos de la carrera, etc. Salíamos en todo y ya ganando el rally, pues me felicitó todo el mundo del motor, imagínate lo que fue eso”.

Y LA SEGUNDA LLEGÓ EN ARGENTINA

“De Portugal nos fuimos a Argentina. Allí no había los ríos, ni tampoco el barro de Portugal, pero eran caminos de arena, algunas dunas pequeñas y después había pistas de estas del World Rally Car, muy rápidas, muy anchas, con arenilla, muy duras. Ahí, las pistas estas rápidas, al principio me salían un poquito mal, pero Fausto me decía que tenía que cambiar la forma de trazarlas. Primero no le hice caso porque quería probar a mi manera, pero finalmente me dijo, Ramilo, prueba de la otra manera. Él quería que trazara por las marcas de los demás y tenía toda la razón. Yo nunca había rodado en ese terreno y él sí. Empezamos a hacerlo bien, ganamos tres etapas de



A Roldana

HOTEL - RESTAURANTE

Rúa Bernardo Romero, P3-S2, 15540 Narón (A Coruña)

Tel.: 981 382 853 · 672 429 566

info@laroldanadelpozo.com www.laroldanadelpozo.com



www.martinopportunity.com

Síguenos en facebook

y también ...

TRANSPORTES PORTES

MUDANZAS LIMPIEZAS

Rápido, económico y fiable

MILLADOIRO - AMES: C/ Rosalía de Castro, 8 - Tlf. 660 75 10 00

FERROL: CARANZA. C/ Lepanto, bloque 9. Bajo. - Tlf. 661 089 932

SANTIAGO: Vía Edison, 50 A - Pol. Tambre - Tlf. 661 003 676



cinco y el Rally, el segundo seguido y siendo un privado, no siendo un oficial de ninguna marca. En Argentina, el mecánico, Diego Álvarez, nos hizo un alineado en el coche sensacional y eso también marcó las diferencias. Nos puso un alineado prácticamente recto y así corrió el coche muchísimo. El coche volaba, es más complicado de conducir, pero volaba. Yo le decía al día siguiente, Diego, hoy igual, y me decía, pero no te es muy difícil de conducir, y le dije, no te preocupes, que corra, que el coche corra”.

LA MENCIONADA LESIÓN DEL AÑO 93

“En el 93 fue cuando me rompo las dos muñecas y un pie y ahí es cuando más o menos se acaba el tema del motociclismo. Después, la mano derecha ya me molestaba una barbaridad y tuve que dejarlo, dejé de correr en velocidad. Se me inflamaba la mano derecha, con la que tienes que frenar y acelerar, se me ponía como una pelota, hacía buenos tiempos, pero solo tres o cuatro vueltas, luego era imposible. Cuando dejé de correr, qué hice, pues me dediqué a correr todo lo que no corrí de niño y me hubiese gustado. Lo primero en bicicleta, me apunté a la Copa de Galicia de Descenso y allí aparecí en Tui, con 33 años, en máster 30, llegué allí y no sé ni cómo, pero gané. Hice trial, me propuse ganar una prueba en el Gallego de veteranos. Empecé de cero, pues nunca hiciera trial. La disciplina era aparentemente la más difícil que me había encontrado, pero en septiembre ganamos la última prueba de ese año en el Gallego, celebrada en Culleredo. Después, me fui al de España, para ver si era capaz de acabar una prueba del Nacional, y conseguí acabar, quedé de noveno. Luego empecé con el enduro también, hice Los Seis Días de Granada, hice el Nacional varios años, hice alguna prueba de motocross y además gane una de ellas en Portugal, etc. Todo esto

lo hice porque me gustaba, eran las ilusiones que tenía de niño, por decirlo de alguna manera”.

CON LOS BUGGYS DESDE 2021

“En el año 2021 me surgió una conversación sobre el tema de los buggys. La conversación fue en agosto y en septiembre me compré uno. En octubre debuté en el Rally de Andalucía, fuimos a lo grande ya y a ver qué sucedía. El Rally de Andalucía, era realmente el Rally de Marruecos, que por el tema del covid se celebró en Andalucía. Allí debuto yo en el buggy. En la última etapa le dije al equipo que quería correr a mi manera, hasta ahí me dejé llevar, como es lógico. A mí me parecía que podía correr más y sin tener que correr más riesgos. En el parcial 1 me metieron un minuto y pico, en el segundo ya solo medio minuto y en el parcial tercero hice segundo, a tres segundos del primero. Quintero, Cristina Gutiérrez, Farrés... estaban allí y en ese parcial los pude superar. Ahí me di cuenta que esto se me daba mejor que la moto en su momento, porque a la primera, con los mejores del mundo, lo intentas en esa etapa y aún encima te salen las cosas. En el cuarto parcial de ese rally íbamos primeros de la categoría, pero se rompió el diferencial”.

EL FUTURO

“Pues este 2025 va a ser un año más tranquilo, ya que en 2024 no solo hicimos el Dakar, sino que apostamos por todo el Mundial, con lo que nos gastamos muchísimo más dinero. Lo decidimos así y además salió bien. El futuro más próximo continúa en el mundo de los buggys y lo que ya te puedo anticipar es que seguro que estaremos en el Dakar nuevamente, espero que en la edición de 2026 ya. A partir de ahí ya se verá cómo sigue la temporada”.

Cumpleaños Pirata!!

Mundo Pirata Park

Consúltanos y haz tus reservas! +34 678 476 457

Camiño de Veiguiña, Nave 8 | Alcabre - VIGO



CANAL VEN
CANALONES DE ALUMINIO

36872 - Covelo

canal_ven



INSTALACION,
MANTENIMIENTO Y
REPARACIÓN DE CANALONES
DE ALUMINIO.

611 788 166

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

CAÑÁS
Panadería - Pastelería



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

981 672 652

BAR - RESTAURANTE

CASTRO



Cocido tradicional gallego

NUESTRAS ESPECIALIDADES SON EL BACALAO GUISADO Y LA BRASA Y EL PULPO Á FEIRA
SE HACEN COMIDAS POR ENCARGO Y PARA LLEVAR

TLF: 986 330 757 @ CASTRO
ANTONIO PALACIOS, 154 - 3640 O PORRIÑO - PONTEVEDRA

CASA CELIA

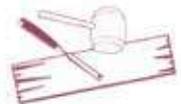


UN LUGAR DONDE UN PALADAR EXIGENTE ES UN PALADAR SATISFECHO.

CASA CELIA DISPONE DE 3 RESERVADOS INDEPENDIENTES, IDÓNEOS PARA DISFRUTAR CÓMODAMENTE DE UNA COMIDA MÁS PERSONAL, YA SEA DE NEGOCIOS O DE CARÁCTER FAMILIAR.

RESERVAS: 981 674 009
A CABANA - ANCEIS N.º 5 - 15181 CAMBRE
WWW.CASACELIA.COM

Carpintería Rico



Todo tipo de trabajos en madera a medida
Muebles de cocina, armarios, puertas, ventanas...

Lunes a Viernes de 08:00 a 13:30 y de 15:30 a 20:00

982 330 151 617 916 674
carpinteriarico@hotmail.com
Parque Empresarial de Meira, Parc. 14
27240 - Meira (Lugo)

JRL

DINTURA Y DECORACIÓN



Avda. da Coruña, 301 - 1C
27003 LUGO • Tel 662 683 233
monchitolorenzo@hotmail.com

HOTEL BARREIRO
desde 1875



RESTAURANTE ***

- 40 habitaciones exteriores con baño completo, teléfono, TV color y wifi gratuito.
- Restaurante y Cafetería.
- Gran aparcamiento.
- Salones para reuniones y celebraciones.

981 680 917
www.hotelbarreiro.com
barreiro@hotelbarreiro.com
Ctas. Coruña-Santiago, Km 30 - 15689 LEIRA-ORDES

Hielos Melide



662 264 293
hielosmelide@hotmail.com

UXIO



reformas e multiservicios

670 087 228

Ronda das Fontiñas, 304 - 27002 Lugo

www.uxioconstruccion.com uxio manu@gmail.com

VIDAL

LIBROS - PRENSA
MATERIAL DE OFICINA

libreriavidalvilagarcia@gmail.com

Venta de prensa diaria, variedad de revistas, libros de texto, artículos de regalo, material de oficina, material escolar, literatura infantil, juvenil y para adultos. Fotocopias e impresiones.

986 506 177

Avda. Dr. Tourón, 28 Bajo - 36600 - Vilagarcía de Arousa (Pontevedra)



JL PUBLICACIONES



Nº1 EN PUBLICACIONES
DEPORTIVAS - FIESTAS - GUÍAS TEMÁTICAS

EDITAMOS MÁS 180 REVISTAS PROPIAS EN TODO ESPAÑA

ANÚNCIATE
LA MEJOR PUBLICIDAD PARA TU EMPRESA

Síguenos en **Redes Sociales**



WWW.JLPUBLICACIONES.COM

DONAIRE

Vehículos nuevos, seminuevos y de ocasión.

Más de 150 vehículos en stock

Financiación a su medida

Vehículos desde 1000 €

Compramos su coche – Máxima tasación

Garantía hasta 24 meses



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

E-mail: jcastro@autosdonaire.es

T.: 639 724 051

www.autosdonaire.com