

GALICIA^{TIME}SPORT

EL PERIÓDICO DEL PARTIDO

V PREMIOS

MEJORES DEPORTISTAS GALLEGOS

2024



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





PODRÍAS ESTAR MIRANDO ESTO DESDE TU CUPRA

Reconoces su potencia con solo arrancarlo, y hasta puedes dibujar su luz trasera infinita de memoria. Es el momento de hacerlo tuyo. Elige entre sus motores de combustible, híbridos, híbridos enchufables y 100% eléctricos, ahora con entrega inmediata. Algunas cosas se desean, otras pasan.

ESTRÉNALO YA.

CUPRA

Consumo medio combinado gama CUPRA de 1,1 a 9,5 l/100 km y de 15,4 a 17,6 kWh/100 km. Emisiones ponderadas de CO₂ de 0 a 215 g/km (Valores WLTP). Imagen acabado CUPRA Formentor VZ, CUPRA León VZ, CUPRA Ateca VZ y CUPRA Born con opcionales.

COPERVI

AV. DE PONTEVEDRA, 98 - VILLAGARCÍA DE AROUSA - T. 986 185 354
AV. MADRID, 197 - VIGO - T. 986 267 828
C. CASAS NOVAS, 9 - PONTEVEDRA - T. 986 840 892
REDCUPRA.ES/COPERVI

SB 37TH
AMERICA'S CUP
BARCELONA



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



**“CELEBRANDO LA EXCELENCIA DEL DEPORTE GALLEGO:
 V PREMIOS GALICIA SPORT”**

Como redactor de la revista Galicia Sport, es un honor para mí presentarles la quinta edición de los Premios Galicia Sport, una celebración que reconoce y enaltece el talento, la dedicación y los logros de nuestros deportistas, clubes y entrenadores a lo largo del año 2024.

Un Año de Logros Excepcionales

El 2024 ha sido testigo de hazañas deportivas que han puesto a Galicia en el mapa internacional. Desde las aguas de la Ría de Vigo, donde la Travesía a Nado Batalla de Rande fue reconocida como el segundo mejor evento mundial de natación en aguas abiertas, hasta las canchas de baloncesto, donde figuras como Alberto Abalde o Paula Ginzo han brillado con luz propia.

Tu Voto, Tu Voz

La participación de nuestros lectores fue fundamental en ese complicado proceso de elegir a los mejores. Las votaciones estuvieron abiertas hasta el domingo 9 de febrero y la avalancha no dejó de sucederse, votando la gente por tus favoritos en nuestra página oficial (galiciasport.com). No podemos dejar de darles las gracias un año más por tanto cariño y reconocimiento.

Mirando al Futuro

Estos premios no solo reconocen el esfuerzo y la excelencia de nuestros deportistas, sino que también inspiran a las futuras generaciones a perseguir sus sueños en el ámbito deportivo. En Galicia Sport, reafirmamos nuestro compromiso de apoyar y difundir el deporte gallego, celebrando juntos cada triunfo y superación.

No puedo despedirme sin agradecer, en nombre de todo el equipo que forma esta gran familia, a todos los que hacen posible esta publicación y, especialmente, a nuestros lectores y patrocinadores por su constante apoyo. Sigamos juntos impulsando el deporte en nuestra tierra.

Alvaro Aldrey



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



www.teais.es

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

NOMINADOS Y GALARDONADOS

MEJOR DEPORTISTA DEL AÑO

UNAI LARRAÑAGA

MEJOR GESTIÓN DEPORTIVA

CLUB HALTEROFILIA CORUÑA
OURENSE CF
PESCADOS RUBÉN BURELA

PREMIO A LA COMBATIVIDAD

SALA OURENSE

FÚTBOL

MEJOR JUGADOR PROFESIONAL:

IAGO ASPAS (RC CELTA- NATURAL DE MOAÑA)
• BRAIS MÉNDEZ (REAL SOCIEDAD- NATURAL DE MOS)
• SANTI COMESAÑA (VILLARREAL CF)- (NATURAL DE VIGO)

MEJOR JUGADORA PROFESIONAL:

TERE ABELLEIRA (REAL MADRID- NATURAL DE PONTEVEDRA)
• VERÓNICA BOQUETE (FIORENTINA- NATURAL DE SANTIAGO)

MEJOR ENTRENADOR/A PROFESIONAL:

CLAUDIO GIRALDEZ (RC CELTA)- (NATURAL DE O PORRIÑO)
• JONATAN GIRALDEZ (BARÇA/WASHINGTON S)- (NATURAL DE VIGO)
• MANOLO GONZÁLEZ (RCD ESPANYOL)- (NATURAL DE FOLGOSO DO CAUREL)

MEJOR JUGADOR REVELACIÓN DEL AÑO:

HUGO ÁLVAREZ (RC CELTA)- (NATURAL DE OURENSE)
• DAVID MELLA (RC DEPORTIVO)- (NATURAL DE TEO)
• ÁLVARO CARRERAS (BENFICA)- (NATURAL DE FERROL)

MEJOR JUGADORA REVELACIÓN DEL AÑO:

EVA DIOS (DEPOR ABANCA)- (NATURAL DE A ILLA DE AROUSA)

MEJOR JUGADOR SEMIPROFESIONAL:

LUISCHACÓN (ARENTEIRO/CULTURAL L.)- (NATURAL DE PONTEDEUME)
• ANTÓN ESCOBAR (REAL UNIÓN/CULTURAL L.)- (NATURAL DE NIGRÁN)
• DAVID MTNEZ. "DAVO" (CORUXO/SEGOVIANA)- (NATURAL DE REDONDELA)

MEJOR JUGADORA SEMIPROFESIONAL:

ELENA VÁZQUEZ (DEPOR ABANCA B)- (NATURAL DE CARBALLO)
• NEREA LOMBARDEIRO (ATLÉTICO VILLALONGA)- (NATURAL DE A PONTENOVA)

MEJOR CANTERA NO PROFESIONAL:

AROSA SC
• ATLÉTICO CORUÑA MONTAÑEROS

BALONCESTO

MEJOR JUGADOR:

ALBERTO ABALDE (REAL MADRID)- (NATURAL DE FERROL)
• JONATHAN BARREIRO (UNICAJA)- (NATURAL DE CERCEDA)

MEJOR JUGADORA:

PAULA GINZO (VALENCIA BASKET/JAIRIS)- (NATURAL DE OURENSE)
• MARÍA ARAUJO (CBK MERSIN)- (NATURAL DE VIGO)

MEJOR ENTRENADOR/A (PREMIO DIRECTO SIN VOTACIÓN):

LINO LÓPEZ (BAXI FERROL)- (NATURAL DE FERROL)
• DIEGO OCAMPO (BAXI MANRESA)- (NATURAL DE OURENSE)

BALONMANO

MEJOR JUGADOR:

RODRIGO CORRALES (VESZPREM KSE)- (NATURAL DE CANGAS DO MORRAZO)- (PREMIO DIRECTO SIN VOTACIÓN)

MEJOR JUGADORA:

AITANA SANTOMÉ (BM PORRIÑO)- (NATURAL DE MOAÑA)
• ALICIA FERNÁNDEZ (RAPID BUCAREST)- (NATURAL DE VALDOVIÑO)
• ESTELA DOIRO (COSTA DEL SOL MÁLAGA)- (NATURAL DE A GUARDA)

MEJOR ENTRENADOR/A:

ISMA MARTÍNEZ (BM PORRIÑO)- (NATURAL DE CANGAS DO MORRAZO)
• QUIQUE DOMÍNGUEZ (ANAITASUNA)- NATURAL DE PONTEVEDRA)
• ANTONIO RAMA (GRANOLLERS)- (NATURAL DE MUROS)

HOCKEY PATINES

MEJOR JUGADOR:

CÉSAR CARBALLEIRA (HC LICEO)- (NATURAL DE A CORUÑA)
• IGNACIO ALABART (FC BARCELONA) - NATURAL DE A CORUÑA)

MEJOR JUGADORA:

MARÍA SANJURJO (FRAGA)- (NATURAL DE A CORUÑA)- (PREMIO DIRECTO SIN VOTACIÓN)

MEJOR ENTRENADOR/A:

JUAN COPA (HC LICEO)- (NATURAL DE A CORUÑA)

• EDU CASTRO (BARÇA/BENFICA)- (NATURAL DE VIGO)

FÚTBOL SALA

MEJOR JUGADOR:

ALBERTO MIRÁS (BURELA FS)- (NATURAL DE SANTIAGO DE COMPOSTELA)
• DAVID PAZOS (NOIA PORTUS APOSTOLI)- (NATURAL DE AMES)
• ADRIÁN PIRATA (NOIA PORTUS APOSTOLI)- (NATURAL DE LUGO)
• ISMA SAMARTINO (BURELA FS)- (NATURAL DE A FONSAGRADA)

MEJOR JUGADORA:

CANDELA SORIA (OURENSE/POIO PESCAMAR)- (NATURAL DE OURENSE)
• ANTÍA PÉREZ (PESCADOS RUBÉN BURELA)- (NATURAL DE LAZA)
• LUCI GÓMEZ (LES CORTS UBAE)- (NATURAL DE A CORUÑA)

MEJOR ENTRENADOR/A:

SANTI VALLADARES (SERVIGROUP PEÑÍSCOLA)- (NATURAL DE PADRÓN)
• GONZALO IGLESIAS "MORENÍN" (TORREBLANCA)- (NATURAL DE VIGO)
• DAVID RIAL (PESCADOS RUBÉN BURELA)- (NATURAL DE SANTIAGO DE COMPOSTELA)

ATLETISMO

MEJOR ATLETA MASCULINO

ADRIÁN BEN (NATURAL DE VIVEIRO)
• TARIKU NOVALES (NATURAL DE NOIA)
• MEHDI NABAUI (NATURAL DE A ESTRADA)

MEJOR ATLETA FEMENINA:

ANA PELETEIRO (NATURAL DE RIBEIRA)
• BELEN TOIMIL (NATURAL DE MUGARDOS)
• ANTÍA CHAMOSA (NATURAL DE PONTEVEDRA)
• ESTER NAVARRETE (NATURAL DE VIGO)

DEPORTE ADAPTADO

MEJOR DEPORTISTA MASCULINO:

DAMIÁN RAMOS (CICLISMO)- (NATURAL DE A CORUÑA)
• MARTÍN DE LA PUENTE (TENIS)- (NATURAL DE VIGO)
• JUAN ANTONIO SA AVEDRA (TIRO)- (NATURAL DE PONTEVEDRA)

MEJOR DEPORTISTA FEMENINA:

SUSANA RODRÍGUEZ GACIO (TRIATLÓN)- (NATURAL DE VIGO)
• JUDITH RODRÍGUEZ (ESGRIMA)- (NATURAL DE VIGO)

JL PUBLICACIONES

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

Síguenos en Redes Sociales

Facebook, Instagram, X, YouTube

WWW.JLPUBLICACIONES.COM

A LOS PREMIOS

GALICIASPORT 2025

PIRAGÜISMO

MEJOR PIRAGÜISTA MASCULINO:

✓ CARLOS AREVALO (NATURAL DE BETANZOS)

- RODRIGO GERMADE (NATURAL DE CANGAS DO MORRAZO)
- MANU OCHOA (NATURAL DE TOMIÑO)

MEJOR PIRAGÜISTA FEMENINA:

✓ TERE PORTELA (NATURAL DE CANGAS DO MORRAZO)

- ANTÍA JÁCOME (NATURAL DE PONTEVEDRA)
- CAROLINA GARCÍA (NATURAL DE PONTEVEDRA)

VELA

MEJOR REGATISTA MASCULINO:

✓ PABLO BARREIRO (VILAGARCÍA DE AROUSA)

- JACOBO GARCÍA (VILAGARCÍA DE AROUSA)
- JAIME WIZNER (VIGO)
- MARTÍN WIZNER (VIGO)
- PABLO LLORENS (A CORUÑA)
- PABLO CABELLO (VIGO)

MEJOR REGATISTA FEMENINA:

✓ STELLA MARIS (VIGO)

- TAMARA ECHEGOYEN (OURENSE)
- INÉS AMENEIRO (VIGO)
- LINDIA POUSA (CANGAS DO MORRAZO)
- ALBA DÍAZ (A CORUÑA)
- IRÍA EGÚÍA (VIGO)

REMO BANCO

MEJOR REMO EN BANCO MOVIL:

✓ RODRIGO CONDE (NATURAL DE MOAÑA)

- CAETANO HORTA (NATURAL DE NOIA)

MEJOR CLUB DE REMO DE BANCO FIJO:

✓ CR ARES

- CR CABO DE CRUZ

PREMIO A LA TRAYECTORIA DEPORTIVA

CATEGORÍA MASCULINA:

✓ ADRIÁN ALONSO "POLA" (FÚTBOL SALA)- (NATURAL DE VIGO)

CATEGORÍA FEMENINA:

✓ SILVIA AGUETE (FÚTBOL SALA)- (NATURAL DE PONTEVEDRA)

TRIATLÓN

MEJOR TRIATLETA MASCULINO:

✓ ANTONIO SERRAT (NATURAL DE VIGO)- (PREMIO DIRECTO SIN VOTACIÓN)

MEJOR TRIATLETA FEMENINA:

✓ SARA GUERRERO (NATURAL DE NARÓN)- (PREMIO DIRECTO SIN VOTACIÓN)

NATACIÓN

MEJOR NADADOR:

✓ MARIO MÉNDEZ (SANTA OLAYA GIJÓN)- (NATURAL DE VIGO)- (PREMIO DIRECTO SIN VOTACIÓN)

MEJOR NADADORA:

✓ PAULA OTERO (CN ARTEIXO)- (NATURAL DE A CORUÑA) • CARLA CARRÓN (CN PONTEAREAS)- (NATURAL DE ARZÚA)

GIMNASIA RÍTMICA

MEJOR GIMNASTA MASCULINO:

✓ HUGO VÁZQUEZ (CLUB DEPORTIVO XIMNASIA RÍTMICA COMPOSTELA)

- IVÁN GUTIÉRREZ (CDX RÍTMICA COMPOSTELA)
- HERNÁN SIO (CLUB XIMNASIA PORRIÑO)

MEJOR GIMNASTA FEMENINA:

✓ MARTINA LÓPEZ (CLUB ESQUÍO)

- CANDELA COBIÁN (XIMNASIA OLEIROS RÍTMICA Y ESTÉTICA)
- LOLA FERRO (CLUB RITMO LEÓN)

VOLEIBOL

MEJOR ENTRENADORA

✓ MARÍA CAÑABATE (CDX RÍTMICA COMPOSTELA)

- IRINA BOUDERINA (CLUB ESQUÍO)
- REBECA FREIRE (XIMNASIA OLEIROS RÍTMICA Y ESTÉTICA)

MEJOR JUGADOR:

✓ GABRI DEL CARMEN (CISNEROS/CV MELILLA)- (NATURAL DE VIGO)

- PABLO NIETO (ROTOGAL BOIRO/CV PALMA)- (NATURAL DE BOIRO)
- MARIO DOVALE (CISNEROS/CV EMEVÉ)- (NATURAL DE LUGO)
- VÍCTOR BOUZA (CV EMEVÉ)- (NATURAL DE LUGO)- (NATURAL

DE LUGO)

- JAIME ARJONES (VOLEY PALMA/GH SORIA)- (NATURAL DE BOIRO)
- JORGE FERNÁNDEZ (UNICAJA ALMERÍA)- (NATURAL DE O BARCO DE VALDEORRAS)

MEJOR JUGADORA:

✓ CAROLINA CAMINO (CV EMEVÉ/NANCY)- (NATURAL DE QUIROGA)

- JIMENA FERNÁNDEZ (AVARCA MENORCA)- (NATURAL DE A CORUÑA)
- HELIA GONZÁLEZ (HIDRAMAR GRAN CANARIA)- (NATURAL DE A CORUÑA)

MEJOR ENTRENADOR:

✓ JORGE BARRERO (CV ZALAETA)- (NATURAL DE A CORUÑA)

- JOSÉ VALLE (CV EMEVÉ)- (NATURAL DE ABADÍN)

HOCKEY HIERBA

MEJOR JUGADOR:

✓ MANUEL LAMELAS (OURENSTICK)- (NATURAL DE OURENSE)

- ANTÓN PARENTE- (TENIS SANTANDER)- (NATURAL DE OURENSE)
- MANU PROL (NATURAL DE OURENSE)

MEJOR JUGADORA:

✓ LUCIA LAMELAS (OURENSTICK)- (NATURAL DE OURENSE)

- ADRIANA DORRIBO (CH ALBOR) (NATURAL DE OURENSE)
- CARLOTA ÁLVAREZ (CH ALBOR)- (NATURAL DE OURENSE)
- LUCIA LAMELAS (OURENSTICK)- (NATURAL DE OURENSE)

MEJOR ENTRENADOR

✓ CARLOS GARCÍA CUENCA (SELECCIÓN ESPAÑOLA ABSOLUTA FEMENINA)- (NATURAL DE OURENSE)

- PABLO BRAÑAS (ESCOLA HC)- (NATURAL DE A CORUÑA)
- ROBERTO OLIVEIRA (CH BARROCÁS)- (NATURAL DE OURENSE)

MOTOR

MEJOR PILOTO DE AUTOMOVILISMO:

✓ VÍCTOR SENRA (CAMPEONATO DE GALICIA DE RALLYES)- (NATURAL DE DUMBRÍA)

- JAVI PARDO (SUPERCAMPEONATO DE ESPAÑA DE RALLYES)- (NATURAL DE ALLARIZ)
- RICARDO RAMILO (CAMPEONATO DEL MUNDO DE RALLY RAID)- (NATURAL DE VIGO)

MEJOR PILOTO DE MOTOCICLISMO:

✓ JORGE PRADO (MUNDIAL DE MOTOCROSS)- (NATURAL DE LUGO)

- GABRIEL MARCELLI (MUNDIAL DE TRIAL)- (NATURAL DE O ROSAL)



soluciones
de prevención y salud

www.solucionesdeprevencionysalud.com

GRUPO
FORMAS



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



JL PUBLICACIONES

Camisetas y polos para ropa de trabajo y equipos deportivos, etc...

100 % algodón • 100 % poliéster • 65 % poliéster - 35 % algodón

Todos los colores • Todas las tallas

5 polos
grabados a
1 cara

16,80 €

También sudaderas

Para cantidades
superiores pida
presupuesto

11,70 €

5
camisetas
grabadas a
1 cara



● DENIN



● ROYAL



● CIAN



● GRIS



● CELESTE



Aquí
su
logotipo



Telefono pedidos 651 075 058



a Casa
do Cura

www.acasadocuraoburgo.com

981 902 490

#acasadocura #acasadetodos

Costa da Lonxa 16 | O Burgo - Culleredo

GALA BENÉFICA

30 primaveras Acem

21 de marzo 19:30h

A BENEFICIO DE LA ASOCIACIÓN CORUÑESA
DE ESCLEROSIS MÚLTIPLE - ACEM

Montesqueiro
finca

La Asociación Coruñesa de Esclerosis Múltiple (ACEM) celebra su 30º aniversario con un evento inolvidable: una **Gala Benéfica por la Esclerosis Múltiple** en la emblemática *Finca Montesqueiro*. Será una noche única en la que podrás disfrutar de una gala especial que incluye una cena cóctel, música en directo y varias sorpresas que harán de este evento una experiencia memorable.

Este evento es una oportunidad única para colaborar con ACEM y contribuir a **mejorar la calidad de vida de las personas con esclerosis múltiple**, mientras disfrutas de una velada muy especial.

Entradas en www.entradium.com o mediante el código QR.

Tu participación marca la diferencia. ¡No faltes a esta cita solidaria!

**Presentada por Óscar Cruz
y con la actuación en directo de Homeless**



INFO Y RESERVAS: acem@acemesclerosis.org 981 24 09 85 - 677 477 495

 **acem**
Asociación Coruñesa de
Esclerosis Múltiple



BUCEO

GALICIA

CURSOS DE BUCEO
BAUTISMOS DE BUCEO



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



Síguenos en:    DiveApp

 981 212 206

 buceo@buceogalicia.com · www.buceogalicia.com

af

ALONSO&FÁBREGAS S.L
AGENTES DE ADUANAS TRANSITARIOS



Luis Taboada, 32 - 5º 36201 VIGO
Tel.: 986 43 74 22 - 43 99 90 - 22 15 70
Fax: 986 22 54 59
Apartado de Correos 277
www.alonsoyfabregas.com



CERTIFICADO OEA
Nº ESAEOC11000020EY

UNAI LARRAÑAGA: "JUGAR UNA OLIMPIADA SERÍA CUMPLIR UN SUEÑO"

La estrella del voleibol comienza 2025 también con título, pues viene de apuntarse una nueva Copa del Rey.



Con tan solo 24 años, Unai Larrañaga se ha consolidado como una de las figuras más prometedoras del voleibol español. Nacido el 9 de mayo de 2000, este líbero gallego ha recorrido un camino ascendente que lo ha llevado desde sus inicios en el CV Dumbría hasta su posición actual en el Club Voleibol Guaguas, uno de los equipos más destacados de España. Su dedicación y talento le han valido reconocimientos y lo han llevado a ganar títulos y a colocarse como el mejor jugador del país en su posición. Hoy, nos adentramos en la trayectoria de Unai para conocer más sobre su pasión por el voleibol y sus aspiraciones futuras.

Unai, lo primero cuéntanos un poquito, cómo nacía tu pasión por el mundo del voleibol allá cuando comenzabas en el Manuela Rial de Cee.

"Bueno, yo creo que se dio un poco por varios factores. El principal que mi padre era entrenador de voleibol, entonces desde pequeñito iba a los entrenamientos que él hacía y le ayudaba ahí un poco. Y luego, pues también se juntó eso con que voy al Manuela Rial, donde uno de los deportes que practican es el voleibol y te dan la facilidad a través de la actividad extraescolar de jugar al voleibol. Esos factores fueron clave y los que me introdujeron un poco en este mundo, también a la hora de competir, porque el colegio competía de manera federada. Yo creo que fueron esos dos factores sobre todo, que mi padre fuera entrenador, lo cual ya hace que estés presente en este mundo, y que en el colegio se practicara este deporte".

- Y después pasabas ya con con Luis Alberto a Dumbría, ¿no?

"Realmente con Luis ya estaba también en el colegio, puesto que también trabaja en el Manuela Rial. Cuando pasé esa edad de alevín y así, ya pasé al CV Dumbría. Además, la entidad tiene un acuerdo con el Manuela Rial. Yo soy de Dumbría, así que eso también me facilitaba todo al estar en mi casa y poder entrenar en mi casa".

Y en Dumbría que ibais quemando etapas e incluso ya lograbais grandes cosechas: los campeonatos gallegos, nacionales y participando incluso en voley playa, ¿no? También leí que habías sido campeón de España cadete en voley playa en su momento.

"La verdad que se juntó que tuvimos unas buenas generaciones en el ámbito masculino y como bien dices, fuimos ganando ahí todos los campeonatos gallegos en todas las categorías que fuimos disputando. Incluso conseguimos cosas con el equipo sénior, al ascenderlo a Superliga 2, que fue un gran logro para la época. A día de hoy se mantienen y están peleando ahí, ya disputaron varias Copa Príncipe y alguna fase de ascenso. Y sí, la verdad que en voley playa conseguí quedar Campeón de España cuando era cadete con gente del club, del CV Dumbría. Fuera una alegría inmensa".

¿Cuál es el secreto de Dumbría? Porque es un pueblo que bueno, no tiene los habitantes de otras ciudades, pero compite de tú a tú y ha conseguido una cantera de lujo. Imagino que la apuesta de diferentes instituciones también tiene que ver, ¿no?

"Sí, por supuesto. Aparte de que haya gente, siempre tiene que haber instituciones que lo respalden, puesto que a día de hoy hace falta dinero, mismo para los desplazamientos o para pagar las fichas de los jugadores en las distintas categorías. Así que yo creo que se dio un poco todo como anillo al dedo. Dumbría apoya mucho el deporte, tanto en el fútbol como también en el voleibol en su día y sigue haciéndolo a día de hoy. Gracias a eso también compite en esa segunda liga de ámbito nacional. Y también que los jugadores que había por la zona pudieron dar el nivel para poder conseguir esos logros, aún habiendo algún fichaje, pero la mayoría de la plantilla es siempre de de la casa. A día de hoy sigue saliendo gente, tanto Thiago como Iago Larrañaga están con la selección junior de nuestro país, son canteranos muy buenos y que lo van a seguir demostrando".

Y volviendo a lo personal, 2019 experiencia en Lugo, en el Emevé.

"Ahí es donde mi carrera, digamos que empieza a profesionalizarse un poco más. Ficho por por el Emevé de Lugo, que estaba en la máxima división y es como un poco el primer contacto con esa primera división. La verdad es que estoy muy contento también del camino que fui tomando e ir escalando poco a poco".

Y después Textil Santanderina, ¿no? Otro histórico del voley nacional, por decirlo de alguna manera.

"Después de Lugo fui a otro reto a la Textil. Esa temporada no nos sale muy bien, descendemos al equipo de la primera liga. Me quedo otro año más en la Textil y conseguimos ascender. Hasta ahora para mí fueron años de aprendizaje en una liga dura. He estado un poco en las dos caras de la moneda, me ha tocado descender y luego ganar las ligas o las Copas del Rey".

Luego viene precisamente esa época ya más dorada: Melilla, Guaguas y bueno, ya explosión total con la Selección Española y todo. Cuéntanos un poquito, defender al combinado nacional es algo diferente, ¿no?

"Es un orgullo defender a lo que es tu país, lo representas con esa camiseta. Para mí es un orgullo, no sé, un regalo también al trabajo que venía haciendo y un



reconocimiento donde bueno, pues eso, ya te enfrentas a los mejores jugadores del resto de países. Estoy muy contento también de poder haber llegado ahí".

Y luego mirando al año 2024, matrícula de honor.

"Yo creo que fue una gesta increíble. Antes de empezar la temporada creo que es lo que cualquier club hubiera soñado. Conseguimos los tres títulos nacionales que son la Liga, la Copa del Rey y la Supercopa. Luego había un torneo también internacional que es la Copa Ibérica, que juegan los dos mejores equipos de España con los dos mejores de Portugal, y también lo conseguimos ganar. Ya un poco para acabar la gesta estuvo la Champions, donde nos quedamos a un set de clasificar para la semifinal, pero bueno, caímos en cuartos, pero fue un logro realmente increíble también".

Y mirando a la actualidad, ¿por dónde viene lo más inmediato?

"Bueno, hoy justo hoy nos vamos a Zaragoza a la fase final de la Copa del Rey. Hablamos de otro título duro donde bueno, pues eso, en tres días la verdad que te juegas un título. Son torneos muy emocionantes también, porque jugar muchos partidos seguidos a lo mejor lo condiciona también un poco, es probable que no llegues tan fresco a todos los partidos y yo creo que se llama coloquialmente el torneo del KO porque todo el mundo tiene opciones de levantar el título. Así que lo más inmediato es esa Copa del Rey que tenemos estos días y después finalizar la liga. (La entrevista fue realizada antes de la Copa, la cual ganaron por segundo año consecutivo el pasado domingo 23 de febrero).

¿Cómo está el nivel de la Superliga Española desde tu punto de vista?

"Yo creo que este año sobre todo es cuando más nivel hay. Yo creo que cualquier equipo le puede ganar a cualquiera. Si no entras al 100% en el partido,



Un sueño por cumplir.

"Hombre, yo creo que ir a unos Juegos Olímpicos con el combinado nacional".

El siguiente ciclo olímpico ya aquí, preparando todo, ¿no? Ya a tope.

"Sí, lo que pasa es que está difícil entrar. Europa en los equipos de voleibol tiene los equipos más duros y está difícil ir porque no hay plazas para todos. A lo mejor en otras zonas, Sudamérica por ejemplo, pues hay menos combinados tan fuertes, pero aquí en Europa hay muchas selecciones muy fuertes, entonces está difícil escalar esos puntos en el ranking también para poder ir"

Digamos que nos la estamos jugando ya ahora mismo, entonces.

"Sí, cada verano cuenta. Luego hay torneos que te clasifican directamente, pero la verdad es que todos los veranos son importantes para conseguir esas victorias e ir subiendo en el ranking.

Unai, ¿sigues en el voley playa o ya lo dejaste un poquito más a un lado?

"No, ya lo dejé un poquito más a un lado, pues justo coinciden años en los que cuando acaba la temporada me voy casi inmediatamente para la Selección".



cualquiera te puede ganar y eso hace unos años no pasaba, es decir, estaba muy diferenciada la zona alta de la zona baja y este año se ve como equipos que están en la zona baja le ganan a los que están primeros. Así que yo creo que el nivel ha subido bastante".

Y después ya mirando al futuro, ¿por dónde viene el futuro de Unai Larrañaga?

"Si te digo la verdad no lo pienso. Ahora no puedo pensar en eso, teniendo esas competiciones tan cerca, sobre todo eso, este año la liga tiene mucho valor, puesto que el que gane la liga va a tener un puesto ya en los grupos de Champions del año que viene, así que primero este título de la Copa del Rey que es importante para nosotros y después este año ganar la liga tiene ese beneficio extra, con lo que la motivación es aún mayor".

FICHA TECNICA

CLUB:	UNAI LARRAÑAGA 09/05/2000 1,78 M DUMBRÍA
CLUB ACTUAL	CV GUAGUAS
POSICIÓN:	LÍBERO
TRAYECTORIA	COLEGIO MANUELA RIAL- CV DUMBRÍA- EMEVÉ- TEXTIL SANTANDERINA-- CV MELILLA- CV GUAGUAS
PALMARÉS MÁS RELEVANTE (CLUBES):	1 LIGA (2023/2024- CV GUAGUAS) 2 COPAS DEL REY (2023/2024 Y 2024/2025- CV GUAGUAS) 3 SUPERCOPAS DE ESPAÑA (1 CON MELILLA Y 2 CON GUAGUAS)



EL CLUB HALTEROFILIA CORUÑA VOLVIÓ A BRILLAR EN EL AÑO 2024

La entidad herculina ganó títulos en todas las categorías y volvió a dejar claro que es la mejor de España.

El año 2024 fue excepcional para el Club Halterofilia Coruña, consolidándose una vez más como la entidad más destacada en el panorama nacional de la halterofilia sin ningún género de duda. Con Ferenc Szabo al frente como técnico, lo que ha conseguido esta entidad en las últimas décadas es algo más que una obra de arte. A continuación detallamos los logros que fue cosechando a lo largo del pasado año 2024:

LIGA NACIONAL ABSOLUTA DE HALTEROFILIA

El 23 de octubre de 2024, el Club Halterofilia Coruña se proclamó doble campeón de la Liga Nacional Absoluta en ambas categorías: masculina y femenina. En la cuarta y última fase de la competición, los equipos masculino A y

femenino A aseguraron el primer puesto en sus respectivas Divisiones de Honor, demostrando una superioridad constante a lo largo de toda la temporada.

CAMPEONATO DE ESPAÑA POR CLUBES

En noviembre de 2024, el club herculino participó en el Campeonato de España por Clubes Masculino - LXVII Copa S.M. El Rey y en el Campeonato de España por Clubes Femenino - XXVIII Copa S.M. La Reina, celebrados en el Pabellón Municipal de El Ejido. En estas competiciones, el Club Halterofilia Coruña destacó por su excelente desempeño, enfrentándose a los 12 mejores equipos clasificados en cada categoría a nivel nacional. Finalmente, título de las chicas y subcampeonato para los chicos.

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

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

J. REDONDO, S.L.
REPARACIÓN INTEGRAL DEL AUTOMÓVIL
TALLER MULTIMARCA - VENTA DE VEHÍCULOS
WWW.TALLERESJREDONDO.COM

C/ Agro das Mozas nº 32
15230 OUTES (A Coruña)

981 850 381
616 342 915
Redondo: 654 550 515
Martín: 685 963 523

EURO REPAR

Ursula Cacharrón
quiromasaje

Síguenos en f Instagram

Paseo de la Dársena 22 - 15001 A Coruña
608 001 141

FICHA TECNICA

CLUB:	CLUB HALTEROFILIA CORUÑA 23/03/1986 A CORUÑA
DIRECTOR TÉCNICO	FERENC SZABO
ENTRENADORES NIVEL II	JESÚS ALBERT FIDALGO SOTO DIEGO VIERA RIVAS
ENTRENADORES NIVEL I	NOELIA GARCÍA IRENE BLANCO LUCÍA LÓPEZ MARISOL MONASTERIO CARLOS CASTRO ANA ARUFE VÍCTOR CASTRO



CAMPEONATOS DE ESPAÑA SUB 17 Y SUB 15

Las categorías inferiores también brillaron en 2024. Algunos ejemplos claros son los Campeonato de España Sub-17 y Sub-15. El Sub- 17 fue celebrado en Toledo, donde los jóvenes levantadores del club coruñés obtuvieron un total de 15 medallas, de las cuales 9 fueron de oro, consolidando así el futuro prometedor de la entidad. Por su parte, en el Campeonato de España Sub-15, realizado en León, destacar a Yokeiry Rodríguez, que brilló con luz propia y se alzó con tres medallas de plata, demostrando el talento emergente del club.

TROFEO INTERNACIONAL FERENC SZABO

El 13 de octubre de 2024, el Club Halterofilia Coruña organizó la tercera edición del Trofeo Internacional "Ferenc Szabó" en el Polideportivo Municipal "Los Rosales". Este evento reunió a destacados atletas nacionales e internacionales, consolidándose como una cita imprescindible en el calendario de la halterofilia.

LIGA GALLEGA DE CLUBES

A nivel autonómico, el club mantuvo su hegemonía en la Liga Gallega de Clubes 2024, obteniendo el primer puesto tanto en la categoría femenina, con un total de 3.794,88 puntos, como en la masculina, acumulando 6.266,72 puntos. Estos resultados reflejan que el dominio del Club Halterofilia Coruña en la escena gallega es total y absoluto.

IRENE BLANCO CAMPEONA DE EUROPA SUB 23

Una de las deportistas de referencia del Club Halterofilia Coruña es Irene Blanco, quien continuó cosechando éxitos en 2024, proclamándose Campeona de Europa sub 23 en las modalidades de Arrancada y Total Olímpico, mientras que también obtuvo una medalla de plata en la modalidad de Dos Tiempos. En definitiva, el pasado año fue de éxitos y consolidación en la élite para el Club Halterofilia Coruña, tanto en competiciones nacionales como autonómicas, y en diversas categorías de edad. Estos logros son fruto del esfuerzo conjunto de atletas y entrenadores, que muestran una sintonía absoluta, además de no escatimar ni un ápice en esfuerzo, sacrificio y dedicación.



Fabricación de todo tipo de muebles en Laracha trabajos de carpintería de madera en general:

- Muebles cocina.
- Carpintería en general.
- Reformas comerciales.
- Puertas y Armarios.

www.carpinteriabello.com 981 642 524
 Av. Bergantiños, 15 Bajo, Payosaco, Laracha






RADIO ESTADIO

EDU GARCÍA

SÁBADO
DE 15:30 A 1:00
DOMINGO
DE 15:00 A 1:00



EL DEPORTE EN VIVO

EMOCIÓN Y ESPECTÁCULO PARA DISFRUTAR DE LA RADIO.



TU RADIO

Ven a conocer Alda Hotels.



alda hotels

ARAGÓN • ASTURIAS
CANTABRIA
CASTILLA-LA MANCHA
CASTILLA Y LEÓN • GALICIA
NAVARRA • LA RIOJA
REPÚBLICA DOMINICANA

aldahotels.es



SALA OURENSE: MÁS DE UNA DÉCADA DE PASIÓN Y CRECIMIENTO

La combatividad del club presidido por Víctor Sousa es absoluta desde su fundación en el año 2013.

El Sala Ourense es un club de fútbol sala que ha experimentado una notable evolución desde su fundación en el año 2013. En sus inicios, el primer equipo participaba en ligas locales, pero gracias a un esfuerzo constante y una visión clara, logró ascender a categorías superiores, consolidándose en la Segunda División B del fútbol sala nacional durante muchas temporadas. El pasado año 2024, los de la ciudad de As Burgas cayeron a Tercera, pero la entidad presidida por Víctor Sousa cogió el toro por los cuernos y confeccionó un nuevo proyecto, basado en Ourense y en la provincia, como es habitual, siempre con los pies en el suelo y pensando nuevamente en volver a la categoría de bronce a medio plazo. A buen seguro que lo conseguirán y

a buen seguro que en el futuro también veremos a esta entidad pisar la Liga Nacional de Fútbol Sala. Dar un paso atrás para reconstruirse es el comienzo de algo muy grande.

LA LIGA DE LOS RÉCORDS

Uno de los momentos más destacados en la historia del club fue la temporada 2014/2015, conocida como "la liga de los récords", en la cual el Sala Ourense permaneció invicto, con 25 victorias y 5 empates, lo que les valió el ascenso a Tercera División. Este éxito fue seguido por otro ascenso a Segunda B en A Estrada y la conquista de la Copa de Galicia de Tercera Divi-



PINTURA Y DECORACIÓN
671 068 088

- Pintura
- Alta Decoración
- Colocación de Tarima
- Lacados
- Papel
- Estucados
- Foto Murales
- Micro Cemento

✉ articainteriores@gmail.com





sión en Melide. Además, el club ha demostrado una fuerte conexión con su afición, llenando en ocasiones un Pabellón de Los Remedios con capacidad para más de 1.000 espectadores.

UN CLUB CON UNA GRAN IDENTIDAD

La identidad del Sala Ourense se basa en la pasión, el sacrificio, la ilusión y la ambición. El club se enorgullece de contar con una plantilla compuesta casi íntegramente por jugadores ourensanos, reflejando su compromiso con la comunidad local. Además, han desarrollado una sólida base de categorías inferiores, con equipos desde infantiles hasta juveniles compitiendo en ligas gallegas o comarcales, algo muy importante para el fútbol sala en la región.

TEMPORADA 2024/2025

La campaña 2024/2025 fue de contratiempos en el comienzo. Sobre todo en cuanto al cuerpo técnico, ya que el club ha experimentado cambios significativos. En diciembre de 2023, Eduardo García Carballo asumió el cargo de entrenador, aportando su amplia experiencia como jugador y técnico en equipos como el Carballiño Fútbol Sala y el Verín Futsal. Sin embargo, en septiembre de 2024, por motivos personales, García dejó el puesto, siendo reemplazado por Adilson Augusto De Azevedo, un entrenador brasileño de 57 años con una destacada trayectoria tanto en España como en su país natal. A los pocos días de llegar se vio obligado a dejar el equipo por motivos personales. Ahí llegó el momento de un valiente Luis Pampín, que aceptó unirse al proyecto, sobre todo por amor al fútbol sala ourensano. El equipo está yendo de menos a más en el campeonato y creando unos cimientos sólidos para en las próximas campañas soñar con cotas mayores como el ascenso a Segunda División "B"

PRÓXIMOS DESAFÍOS

A pesar de los desafíos, el Sala Ourense mantiene su objetivo de consolidarse en la Segunda División B, aún pasando en la actualidad por un momento de reconstrucción en Tercera. Continuar promoviendo el talento local es otra de las grandes metas de esta entidad. La directiva, encabezada por el presidente Víctor Sousa, trabaja incansablemente para fortalecer la estructura, buscando el apoyo de patrocinadores y aumentando su base de socios cada temporada. Con una visión clara y un compromiso inquebrantable, el Sala Ourense aspira a seguir siendo un referente en el fútbol sala, ya no solo gallego, sino también nacional.



FICHA TECNICA

CLUB:	SALA OURENSE 2013 OURENSE
PRESIDENTE	VÍCTOR SOUSA
ENTRENADOR PRIMER EQUIPO:	LUIS PAMPÍN
RESTO DE DIRECTIVOS DE LA ENTIDAD	DANI FERNÁNDEZ (SECRETARIO) JESÚS PÉREZ (TESORERO) DIEGO NOVOA (VOCAL) ANTONIO SANMIGUEL (VOCAL) XAVIER RIVERO (VOCAL) GUSTAVO SEPA (ENCARGADO DE LA DIRECCIÓN DEPORTIVA)



DESBROCES, PODAS Y MANTENIMIENTO DE JARDINERÍA

LIMPIEZA DE FINCAS Y MONTES, TRABAJOS FORESTALES, RETIRADA DE RESTOS,
RECORTE DE SETOS, SIEMBRA Y CUIDADO DE CÉSPED, PREPARACIÓN DE TERRENOS PARA SIEMBRA

687 628 649
info@ottojardineria.es

C/Rua da granxa 871 ºA

www.ottojardineria.es



JARDINERÍA Y
DESBROCES

Tienda

PÍNTEGA

.ES

Tienda de maquinaria de jardinería y de productos relacionados con el cuidado del jardín y de piscinas. Cortacéspedes, desbrozadoras, motosierras, sopladores, aperos, sustratos, etc.

www.tiendapintega.es

tiendaoreense@tiendapintega.es

Avda. de Santiago, 100 Bajo - 32001 - Ourense

988 360 361

Tienda Píntega

tiendapintega



PLAGUIBOOM

- CONTROL INTEGRAL DE PLAGAS
- DESINFECCIONES
- TRATAMIENTOS DE LA MADERA

- SANIDAD AMBIENTAL
- MANIPULADOR DE ALIMENTOS
- APPCC- CONTROL PUNTOS CRÍTICOS

670443011-881106852 www.plaguiboom.com

Roesb: 0352-GAL-SCO plaguiboom@gmail.com

Rúa Avelino Cachafeiro, Nos. 15176 - Oleiros - A Coruña

Rúa Otero Pedraio, 8 bajo. O Temple. 15179-Cambre - A Coruña

Le Monde

Lounge

Bar



986 436 898 | Urzáiz, 29 - 36201 Vigo

lemonde.vigo | lemondevigo.es



Compramos vehículos para desguace y tramitamos su baja

ENVÍOS A CUALQUIER PARTE DEL MUNDO



EN NUESTRA TIENDA ONLINE ENCONTRARÁS LO QUE BUSCAS, ¡¡VISÍTALA!!



www.desguacesgil.com

SERVICIO DE NEUMÁTICOS
VENTA, MONTAJE Y EQUILIBRADO



NUEVOS Y DE OCASIÓN

Avda. Madrid, 292 | 36214 VIGO (Pontevedra) | ☎ 986 486 353 | 📞 696 989 904



IAGO ASPAS CONTINÚA SIENDO CLAVE PARA EL RC CELTA

El de Moaña viene de renovar su contrato hasta junio de 2026, cumpliendo los deseos de la afición celtaña.



MEJOR JUGADOR PROFESIONAL	
JUGADOR:	IAGO ASPAS JUNCAL 01/08/1987 MOAÑA (PONTEVEDRA)
CLUB ACTUAL:	RC CELTA DE VIGO
TRAYECTORIA	- RC CELTA "B" - RC CELTA - LIVERPOOL - SEVILLA FC - RC CELTA
DEBUT CON LA SELECCIÓN ESPAÑOLA	15 DE NOVIEMBRE DE 2016
NOMINADOS A MEJOR JUGADOR:	- IAGO ASPAS (RC CELTA) - BRAIS MÉNDEZ (REAL SOCIEDAD) - SANTI COMESAÑA (VILLARREAL)
PALMARÉS Y DISTINCIONES MÁS DESTACADAS	- CAMPEÓN DE LA UEFA EUROPA LEAGUE (2015- SEVILLA FC) - 4 TROFEOS ZARRA COMO MÁXIMO GOLEADOR NACIONAL

El gran capitán continúa rindiendo como pocos en un campeonato de la exigencia de la Primera División. Es cierto que ya es todo un veterano de guerra, pero su calidad exquisita le permite codearse de tú a tú con los mejores futbolistas del campeonato. Cada vez que Iago Aspas no está, el RC Celta lo nota sobre manera, y eso es así temporada tras temporada. El pasado curso volvió a ser el jugador más determinante del conjunto olívico y clave para que el equipo alcanzase una nueva permanencia. Metió nueve goles y repartió diez asistencias, datos de jugador top. En el curso actual ya lleva siete

dianas y tres asistencias, volviendo a dejar claro que su rendimiento no baja por más que pasen los años. Está tocado con una varita mágica y aún por encima se esfuerza como un canterano de 18 años recién llegado al primer equipo. Sin duda, Iago ya es el jugador más importante de la historia del club y probablemente pasen muchas décadas para poder encontrar un referente de este calibre en la entidad.

Si miramos a las distinciones logradas por el de Moaña, destacar los cuatro trofeos Zarra como máximo goleador nacional. Palabras mayores.




**REVISTAS
FOTOCOPIAS
LOTERÍAS**

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




PUNTO PACK



Productos de calidad con el sabor de siempre
Entregas a domicilio para pedidos en tienda



ESPECIALISTAS EN "COSAS RICAS"

RÚA PIZARRO 32, BAJO, VIGO ☎ 886 165 297 | 639 070 103 SÍGUENOS Y DESCUBRE LOS MEJORES PRODUCTOS:  



ALX FREIRE
ALXISDFG_41@HOTMAIL.COM

Antes



Después



Antes



Después







986 277 868

MARQUES

MARQUES
Equipamiento de
Hostelería y Alimentación

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
- ✓ Equipamiento en acero inoxidable
- ✓ Maquinaria para hostelería y alimentación
- ✓ Mobiliario para hostelería y colectividades



Felices Fiestas

Especialistas
en el cuidado
y lavado del automóvil
Mecánica rápida

**Compra y venta de
vehículos con garantía**

📍 Travesía de Vigo, 105 Bajo • VIGO - PONTEVEDRA



OTRO AÑO SOBRESALIENTE DE TERESA ABELLEIRA

La jugadora del Real Madrid es una de las mejores centrocampistas del panorama mundial.

Apuntaba a estrella desde que era una niña y la realidad se fue imponiendo poco a poco. Brilló en el Depor a lo grande y fue fichada por el Real Madrid. Poco a poco también se hizo un sitio en la Selección Nacional y con tan solo 23 años llevó la batuta en el Mundial de Australia y Nueva Zelanda. Teresa fue sin duda la gran clave del triunfo de una España que se proclamó Campeona del Mundo por primera vez en la historia en categoría femenina. Estuvo inconmensurable en el centro del campo, lo dominó a su antojo, cortó juego y lo distribuyó con una maestría que nunca antes se había visto en la

roja. Ya en 2024 continuó brillando en el Real Madrid y siendo habitual en la Selección, con la que acudió a los Juegos Olímpicos. España estuvo cerca de la medalla, pero finalmente se tuvo que conformar con la cuarta posición. Mirando a la campaña 2024/2025, Tere sigue jugando en el Real Madrid y sueña con el primer título de la sección femenina. Tendrá varias oportunidades, pues en Liga F las merengues están a 5 puntos del Barça con el encuentro de la segunda vuelta pendiente, en Copa de la Reina jugarán semifinales ante el Barça y en Champions disputarán los cuartos ante el Arsenal.

Cerrajería y seguridad.

EMERGENCIAS
649 666 655
24 HORAS

ALTA SEGURIDAD Y ESPECIALIZADOS EN CERRAJERÍA DEL AUTOMÓVIL

VIGO: C/ Brasil nº 27 - Telf.: 986 41 83 25 • O PORRIÑO: Urb. El Sol nº 23 - Telf.: 986 337 407

www.cerrajerieberma.es • berma@cerrajerieberma.es

LO IMPORTANTE ES SU SEGURIDAD

KESO
ASSA ABLOY

CONTROLES DE ACCESO PARA
COMUNIDADES • EMPRESAS
INSTITUCIONES • HOGARES



WWW.JLPUBLICACIONES.COM

MEJOR JUGADORA PROFESIONAL

JUGADORA	TERESA ABELLEIRA DUEÑAS 09/01/2000 PONTEVEDRA
CLUB ACTUAL:	REAL MADRID
DEMARCACIÓN:	CENTROCAMPISTA
TRAYECTORIA:	- AJ LÉREZ - RC DEPORTIVO - REAL MADRID
DEBUT CON LA SELECCIÓN	- 27 DE NOVIEMBRE DE 2020
NOMINADAS A MEJOR JUGADORA:	- TERE ABELLEIRA (REAL MADRID) - VERO BOQUETE (ACF FIORENTINA)
PALMARÉS MÁS DESTACADO	- CAMPEONA DEL MUNDO CON LA SELECCIÓN ESPAÑOLA, SIENDO ADEMÁS PIEZA CLAVE DEL COMBINADO DIRIGIDO POR JORGE VILDA.



Selección de Alfombras

Compre sus alfombras. Se las llevamos gratis

Hacemos cortinas, estores enrollables y paneles y los colocamos gratis

C/ Doctor González Sierra, B 3 | VIGO (PONTEVEDRA)

☎ 647 17 19 67 | 652 10 76 53



DE PROMESA A REALIDAD: HUGO ÁLVAREZ SE CONSOLIDÓ EN PRIMERA

Gran momento del ourensano, fundamental en los planes de Claudio Giráldez y de la Selección sub 21.

La explosión de Hugo Álvarez fue total en el año 2024. El joven ourensano se formó en la cantera del RC Celta de Vigo desde los ocho años, pasando por todas las categorías del club hasta alcanzar el filial. Poco después, Álvarez ya debutó en el primer equipo y trabajó hasta hacerse con un dorsal profesional de manera definitiva. Hasta el momento disputó 34 partidos, anotando 5 goles y proporcionando 3 asistencias. Su versatilidad en el mediocampo y su capacidad para contribuir tanto en defensa como en ataque fueron fundamentales para el esquema táctico del entrenador Claudio Giráldez. Además, su desempeño le valió el reconocimiento como "Jugador

del Mes" en marzo de 2024. En una clara muestra de confianza en su proyección, el RC Celta anunció en diciembre la renovación del contrato de Álvarez hasta junio de 2028. Esta extensión refleja el compromiso del club con el desarrollo de sus canteranos y asegura la continuidad de Hugo como uno de los pilares del equipo en los próximos cursos.

El destacado rendimiento del futbolista no pasó desapercibido y en octubre de 2024 fue convocado por primera vez por la Selección sub-21, debutando en un amistoso contra Portugal. Esta convocatoria subrayó su potencial y le abrió la puerta a futuras participaciones con el combinado absoluto.

Entrega a domicilio y Hostelería
Servicio de cafetería

JUST EAT

C/ Carmen, 6
 C/ Cesáreo González, 13
 C/ Urzaiz, 193 (peatonal calvario)
VIGO

www.quechurros.com
[quechurros@quechurros.com](https://www.facebook.com/quechurros)

TF. PEDIDOS: 986 11 66 03

Qué Churros!
 CHURROS
 — ARTESANALES —

JUGADOR REVELACIÓN DEL AÑO 2024

JUGADOR	HUGO ÁLVAREZ ANTÚNEZ 02/07/2003 OURENSE
CLUB ACTUAL:	RC CELTA DE VIGO
DEMARCACIÓN:	EXTREMO IZQUIERDO
TRAYECTORIA:	- CANTERA DEL OURENSE CF - RC CELTA FORTUNA - RC CELTA
NOMINADOS A MEJOR JUGADOR:	- HUGO ÁLVAREZ (RC CELTA) - DAVID MELLA (RC DEPORTIVO) - ÁLVARO CARRERAS (BENFICA)
DATOS DESTACADOS	- DEBUTÓ CON EL PRIMER EQUIPO CON TAN SOLO 18 AÑOS, CONCRETAMENTE EL 25 DE OCTUBRE DE 2021 EN UN ENCUENTRO ANTE EL GETAFE. EN BALAIIDOS. - INTERNACIONAL SUB 21 DESDE EL PASADO MES DE OCTUBRE, TRAS DEBUTAR ANTE KAZAJISTÁN.



Cumpleaños Pirata!!



Mundo Pirata
Park

Consúltanos y haz tus reservas! +34 678 476 457

Camiño de Veiguiña, Nave 8 | Alcobre - VIGO

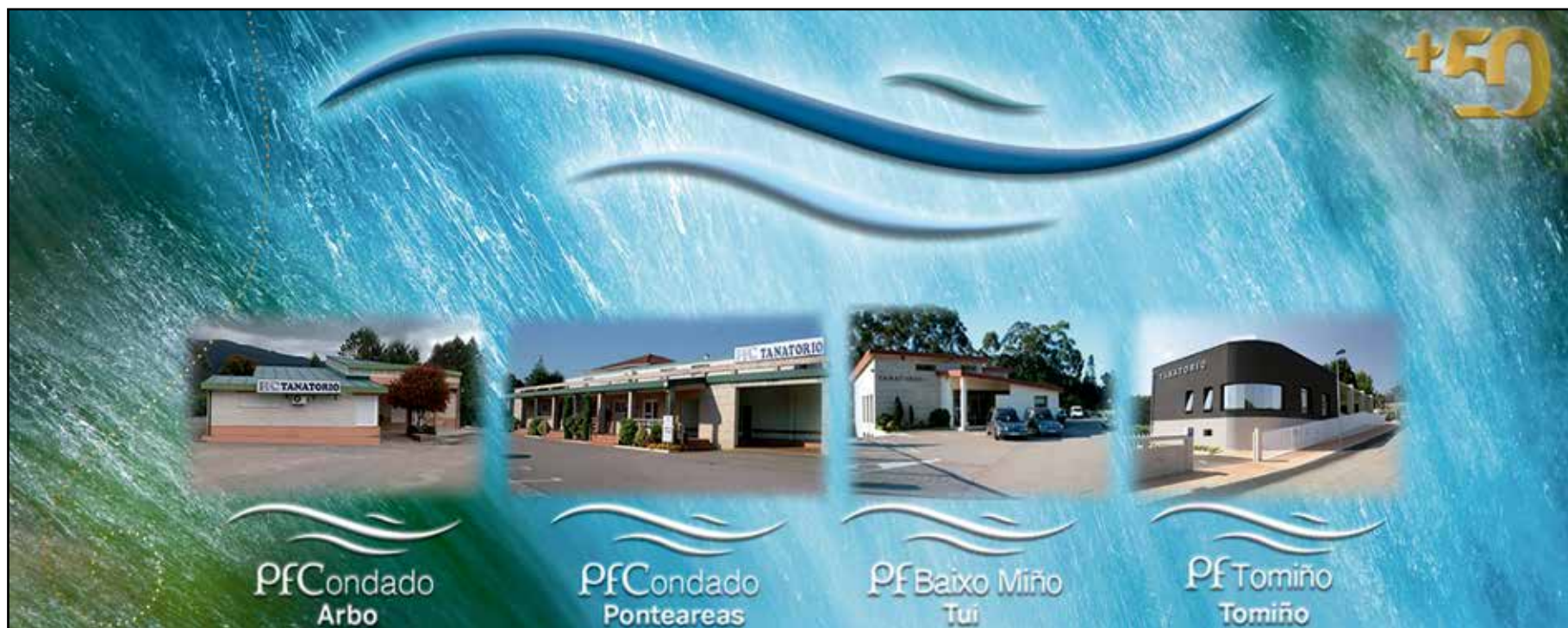


CLAUDIO GIRÁLDEZ: INNOVACIÓN Y JUVENTUD AL FRENTE DEL CELTA

El de O Porriño ascendió al primer equipo para obrar el milagro con una permanencia que parecía perdida.

El año 2024 fue un período de transformación para Claudio Giráldez, quien asumió el cargo de entrenador del primer equipo del RC Celta de Vigo el 12 de marzo, sucediendo a Rafael Benítez. Su debut profesional se produjo el 17 del mismo mes con una victoria 2-1 sobre el Sevilla FC. Bajo su dirección, el Celta adoptó un estilo de juego valiente y ofensivo, utilizando en ocasiones una formación 3-4-3 que prioriza la progresión rápida en el campo. Este enfoque ha convertido al equipo en uno de los más atractivos de LaLiga, situándose entre los cuatro mejores en promedio

de goles por partido (1.5) y sexto en posesión promedio (54.3%). Giráldez ha demostrado una fuerte apuesta por la cantera, integrando a un gran número de jóvenes talentos en el primer equipo. Esta estrategia ha resultado en una contribución significativa de los canteranos en términos de goles y asistencias, reflejando su confianza en el desarrollo interno del club. En diciembre de 2024, su contrato fue renovado hasta junio de 2027, consolidando su posición al frente del equipo y reafirmando la confianza del Celta en su proyecto a medio plazo.





MEJOR ENTRENADOR

ENTRENADOR:

CLAUDIO GIRÁLDEZ
24/02/1988
PORRIÑO (PONTEVEDRA)

CLUB ACTUAL:

RC CELTA DE VIGO

EN EL PRIMER EQUIPO DESDE:

12 DE MARZO DE 2024

DEBUT EN PRIMERA:

18 DE MARZO DE 2024 (SEVILLA FC- RC CELTA: 1-2)

CONTRATO HASTA:

30 DE JUNIO DE 2027

TRAYECTORIA:

- GRAN PEÑA
- RC CELTA JUVENIL
- RC CELTA FORTUNA
- RC CELTA

LOGROS MÁS DESTACADOS:

- PLAY OFF DE ASCENSO A SEGUNDA DIVISIÓN CON EL CELTA FORTUNA EN LA CAMPAÑA 2022/2023.
- PERMANENCIA CON EL PRIMER EQUIPO EL PADADO CURSO, TRAS SUMAR EL CELTA 17 PUNTOS DE 30 POSIBLES, DESPUÉS DE SU LLEGADA AL BANQUILLO.



RESTAURANTE



A CAPELA

Fontela, 134 B
VAO - CORUXO - VIGO
Telf.: 986 49 03 85



EVA DIOS: UN 2024 CARGADO DE GRANDÍSIMOS ÉXITOS

La jugadora se está haciendo cada vez más importante en la plantilla del Depor Abanca, equipo de Primera.



JUGADORA REVELACIÓN DEL AÑO 2024

JUGADORA	EVA DIOS 04/03/2002 A ILLA DE AROUSA (PONTEVEDRA)
CLUB ACTUAL	RC DEPORTIVO DE LA CORUÑA
POSICIÓN	CENTROCAMPISTA
TRAYECTORIA	- CÉLTIGA CF - PORTONOVO - VICTORIA FC - VIAJES INTERRÍAS FF - RC DEPORTIVO "B" - RC DEPORTIVO
DATO RELEVANTE	- SEGUNDA JUGADORA CON MÁS PARTIDOS DISPUTADOS CON LA CAMISETA DEL Depor DESDE LA FUNDACIÓN DE LA SECCIÓN FEMENINA EN EL AÑO 2016
LOGROS DESTACADOS	- ASCENSO A PRIMERA DIVISIÓN CON EL Depor - INTERNACIONAL CON ESPAÑA EN CATEGORÍAS INFERIORES - CAMPEONA DE LOS JUEGOS SORDOLÍMPICOS DE FÚTBOL SALA

El nivel de Eva Dios siempre estuvo fuera de toda duda y poco a poco fue adquiriendo protagonismo en el primer equipo del RC Deportivo. En el mes de mayo, el conjunto coruñés ascendió a Primera, pero eso no fue impedimento para que la de A Illa de Arousa siguiese aumentando su nivel y sus prestaciones. De hecho, está jugando más este curso en Primera que el pasado en Segunda. Irene Ferreras la vio preparada y cuando llegó al banquillo Fran Alonso, la confianza sigue siendo total y absoluta. Hace algo más de un mes viene de convertirse en la segunda jugadora con más partidos en

la historia del conjunto blanquiazul, tan solo superada por su compañera de equipo, Cris Martínez, la gran capitana, la única que se mantiene en la casa desde la fundación de la sección femenina.

Eva Dios tiene tan solo 22 años y un futuro tremendo en Liga F. Termina contrato en junio de 2025, aunque se espera que pronto haya una renovación por varias temporadas más. En el año 2024, Eva también tuvo protagonismo en el mundo del fútbol sala, ya que fue una pieza importante en la medalla de oro conseguida por la Selección Española en los Juegos Sordolímpicos.

MenuL@n[®]

SOFTWARE PARA HOSTELERÍA

L@ndín[®]
SOFTWARE

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



Eurotrans 2000

S. COOP. GALEGA

SERVICIOS

- MUDANZAS
- GUARDERÍA
- TRASTEROS
- ALMACENAJE

**RECOGEMOS SUS MERCANCÍAS,
LAS GUARDAMOS Y SE LAS
ENTREGAMOS EN EL PUNTO
DE ENTREGA QUE SOLICITE.**

Coutada nova, 22 | VIGO (Pontevedra)

TELÉFONO: 986 333 158 - 646 485 284 - 646 485 285

TRANSPORTES

ALMACENAJES SERVICIOS



**Olivica Paqueteria
S.L.**



Avda. de Castrelos, 7 Bajo | 36210 VIGO (Pontevedra)

646 485 284/85

 eurotrans2000@gmx.es



AROSA SC: UNA CANTERA DE RELUMBRÓN Y QUE NO TOCÓ TECHO

La entidad arlequinada

La fábrica de jóvenes valores del Arosa SC no deja de aumentar sus prestaciones y el pasado año 2024 ha sido especialmente significativo, consolidándose una vez más como una de las más importantes en el fútbol gallego actual. En Vilagarcía se crea talento y de ello se beneficia el primer equipo arlequinado y las canteras profesionales del fútbol autonómico como las de Depor y Celta.

RECONOCIMIENTOS Y NOMINACIONES

La labor formativa del Arosa SC ha sido reconocida a nivel regional. En los V Premios Galicia Sport, el club fue nominado en la categoría de Mejor Cantera No Profesional, compitiendo junto a otras destacadas entidades como el Atlético Coruña Montañeros. Esta nominación refleja el esfuerzo y dedicación invertidos en el desarrollo de sus categorías inferiores.

PARTICIPACIÓN EN LIGAS DE ALTO NIVEL

Los equipos principales del Arosa SC compiten al más alto nivel en todas las categorías. Un ejemplo notable es un Juvenil A que disputa la División de Honor contra canteras de la talla de Depor, Celta, Real Oviedo, Racing de Santander o Sporting de Gijón. El conjunto arlequinado no solo compete, sino que a falta de ocho jornadas es séptimo clasificado y tiene la permanencia en el bolsillo de manera virtual.

PROYECCIÓN DE TALENTOS HACIA EL PRIMER EQUIPO

La cantera del Arosa SC ha demostrado ser una fuente constante de talento para el primer equipo. Un caso destacado es el de Carlos Torrado, lateral de 25 años formado en las categorías inferiores del club, quien regresó al Arosa en 2024 tras su paso por el Racing Club Villalbés. Su retorno no solo

ELECTRORED

- INSTALACIONES ELÉCTRICAS
- REPARACIONES ELÉCTRICAS
- BOBINADO DE MOTORES
- MANTENIMIENTO INDUSTRIAL

Electro Red

www.electrored.es electrored@electrored.es

Tel. 986 508 811 - Móvil 658 961 426

Eduardo Pondal, 15 bajo Vilagarcía de Arousa (PONTEVEDRA)

Entre2modas

Confección de prendas a medida de todo tipo; trajes de novia, madrina, arras, bautizo, comunión, hogar, cortinas, colchas, etc. Arreglos y retoques de costura. Moda y diseño a medida; moda juvenil, moda infantil, etc.

605 798 666 - 662 547 696

entre2_corteyconfeccion@hotmail.com www.entre2modas.es

Galerías Fandiño, Alexandre Bóveda N°20, Vilagarcía de Arousa

Peluquería Mixta

Por los Pelos

Estela Varela

Alejandro Cerecedo n° 8, Bajo 20 (Galerías Gallego) T. 886 097 450 / 610 417 530

36600 Vilagarcía de Arousa

f @

Maria S.

Costureiro

Arzobispo Lago, 17 - bajo

Tel.: 986 50 29 94

36600 Vilagarcía de Arousa



MEJOR CANTERA NO PROFESIONAL

ENTIDAD:	AROSA SC 1945 VILAGARCÍA DE AROUSA
PRESIDENTE:	MANUEL ABALO
PRESIDENTE ADJUNTO:	RODRIGO LOJO
VICEPRESIDENTE	RAMÓN GARCÍA
VICEPRESIDENTA ECONÓMICA	CARMEN ABALO
SECRETARIO:	ÁLVARO ROMERO
TESORERO:	MANUEL CASCALLAR
RELACIONES INSTITUCIONALES:	JAIME BOUZADA
NÚMERO DE EQUIPOS COMPITIENDO EN EL FÚTBOL BASE:	16 (3 PREBENJAMINES, 4 BENJAMINES, 2 ALEVINES, 3 INFANTILES, 2 CADETES Y 2 JUVENILES)
DATO DE INTERÉS:	LOS PRIMEROS EQUIPOS DE FÚTBOL 11 COMPITEN EN LA MÁXIMA DIVISIÓN DE SUS RESPECTIVAS CATEGORÍAS.



refuerza la plantilla principal, sino que también sirve de inspiración para los jóvenes futbolistas que aspiran a seguir sus pasos.

COMPROMISO CON EL DESARROLLO INTEGRAL

Más allá de los logros deportivos, el Arosa SC mantiene un firme compromiso con la formación integral de sus jóvenes. El club promueve valores como el trabajo en equipo, la disciplina y el respeto, asegurando que sus futbolistas no solo se desarrollen en el ámbito deportivo, sino también en el personal. En pocas palabras, el 2024 ha sido un año de crecimiento y consolidación para la cantera del Arosa SC. Los reconocimientos obtenidos, la participación en competiciones de alto nivel y la promoción de talentos al primer equipo son testimonio del éxito de su proyecto formativo, que continúa apostando por el futuro del fútbol gallego.

4 Ventos
Café Bar

986 830 070

@4ventosbar

www.4ventosbar.es 4ventosbar@gmail.com

Ctra. Valladares, 412 (La Garrida) - VALLADARES - 36315 - Vigo

Pulpería
MARIO
de Viveiro

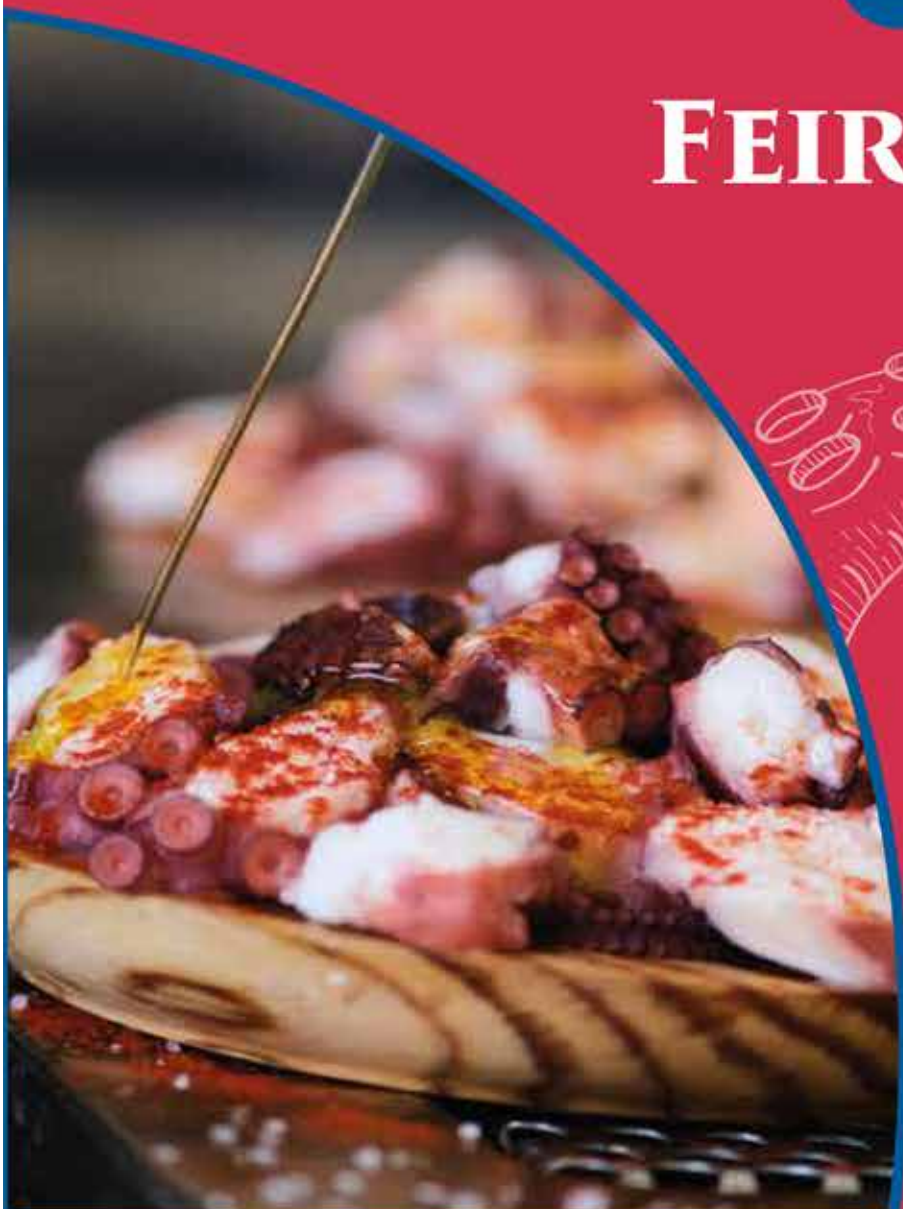


TE ESPERAMOS...



EN EL MONTE
SAN ROQUE

FEIRAS E EVENTOS



Síguenos ↴



/pulperíamariodeviveiro

@marioviveiropulpería



ALFAROUSA

ALMACÉN E FERROS AROUSA, S.L.

**ALMACEN DE HIERROS
ACEROS - ALUMINIOS
PERFIL ESTRUCTURAL
PANEL SANDWICH
FERRALLA-MALLAZO**

RUBIÁNS - VILAGARCÍA
986 909 009 - 610 166 000
alfarousa@alfarousa.com

A GOULLA - MEIS
722 465 248
almacen@alfarousa.com

WWW.ALFAROUSA.COM

ELENA VÁZQUEZ: CONTINÚA EL CRECIMIENTO DE LA PERLA DE CARBALLO

En 2024 debutó en Primera con 16 años y se proclamó subcampeona mundial con la Selección sub 17.



MEJOR JUGADORA SEMIPROFESIONAL

JUGADORA:	ELENA VÁZQUEZ BRANDÓN 08/10/2007 CARBALLO
CLUB ACTUAL:	RC DEPORTIVO
DEMARCACIÓN:	LATERAL ZURDA O CENTRAL
TRAYECTORIA:	- BERGANTIÑOS FC - ORZÁN SD - RC DEPORTIVO B - RC DEPORTIVO
NOMINADA MEJOR JUGADORA:	- ELENA VÁZQUEZ (RC DEPORTIVO) - NEREA LOMBARDEO (ATLÉTICO VILLALONGA)
DATOS DE INTERÉS:	- SUBCAMPEONA DE EUROPA CON LA SELECCIÓN ESPAÑOLA SUB 17, TRAS SER CONVOCADA PARA LA CITA CON TAN SOLO 15 AÑOS. - SUBCAMPEONA DEL MUNDO CON LA SELECCIÓN NACIONAL SUB 17. - DEBUTÓ EN PRIMERA DIVISIÓN EL PASADO MES DE SEPTIEMBRE CON TAN SOLO 16 AÑOS.

Cuando hablamos de Elena Vazquez ya no lo hacemos de una canterana blanquiazul con proyección, que también, pero la de Carballo quemó etapas a un ritmo vertiginoso y ya es una realidad, no importa que tenga tan solo 16 años. En 2024 debutó en Primera División, y lo hizo ante el mejor equipo del mundo, el FC Barcelona, haciendo un auténtico partidazo. Tan solo un mes después jugó el Mundial con la Selección Española en categoría sub 17, donde volvió a dejar claro que es uno de los diamantes en bruto más importantes del fútbol nacional. Las nuestras llegaron a la finalísima, cediendo en la tanda de penaltis ante Corea del Norte.

Elena llegó a casa Depor en el año 2023 para integrarse en el Orzán. Pronto pasó al Depor Abanca "B", su equipo actual, y comenzó a entrenar habitualmente con el primer equipo, debutando en él la pasada campaña a las órdenes de Irene Ferreras. El Depor logró el ascenso a la élite y en el primer encuentro liguero, Elena debutó en Primera. Conseguir la permanencia con el primer equipo y el ascenso a Segunda RFEF con el filial es el siguiente gran reto colectivo que afrontará en los siguientes meses. A su vez, sigue siendo habitual en las categorías inferiores de la Selección y este mismo mes de febrero fue convocada por la sub 19, junto a Paula Redruello, otra de las perlas del RC Deportivo.



- OBRA NUEVA
- REFORMAS EN GENERAL
- ALICATADOS Y SOLADOS
- PINTURA
- PLADUR
- LIMPIEZA DE TEJADOS
- REVESTIMIENTOS
- TRABAJOS EN PIEDRA

☎ 649 951 534

📍 Fornelos, 17

15150 Zas (A Coruña)

✉ oscarfornelos@hotmail.com

f construcciones_rodriguez

LUIS CHACÓN ES EL CRACK DE LA CATEGORÍA DE BRONCE

Destacó en el Arenteiro en la 2023/2024 y fue fichado por el Depor, conjunto que lo cedió a la Cultural.



MEJOR JUGADOR SEMIPROFESIONAL	
JUGADOR:	LUIS RODRÍGUEZ CHACÓN 30/05/2000 PONTEDEUME (A CORUÑA)
CLUB ACTUAL:	CULTURAL LEONESA (CEDIDO POR EL DEPOR)
DEMARCACIÓN:	MEDIAPUNTA
NOMINADOS: A MEJOR JUGADOR:	- LUIS CHACÓN (CULTURAL LEONESA) - DAVID MARTÍNEZ "DAVO" (CORUXO FC/GIMNÁSTICA SEGOVIANA) - ANTÓN ESCOBAR (REAL UNIÓN/CULTURAL LEONESA)
TRAYECTORIA	- RACING DE FERROL - UD SOMOZAS (CEDIDO POR EL RACING) - RACING DE FERROL - CDARENTEIRO - RC DEPORTIVO - CULTURAL LEONESA (CEDIDO POR EL DEPOR)

El nombre de Luis Chacón es habitual casi cada semana en los resúmenes de los encuentros de Primera Federación. El de Pontevedra hace tiempo que tiró la puerta abajo en esta categoría, pero el fútbol tiene a veces absurdos incomprensibles y lo que le tocó fue volver a jugar en la categoría de bronce, ya que tras destacar en el Arenteiro fue fichado por el Depor, pero la entidad herculina decidió que lo mejor era que se pasase un curso primero cedido, siendo la Cultural Leonesa la opción aceptada para el préstamo. Pocos fueron los que entendieron el movimiento, sobre todo viendo que tenía de sobras sitio en una primera plantilla herculina en la que cada vez que el entrenador tiene que hacer un cambio, la situación se

convierte en una película de terror al mirar al banquillo.

Chacón se fue a León y no acusó el golpe moral de tener que jugar de nuevo en Primera Federación y desde el primer momento continuó su idilio con el gol. No es delantero centro, pero la realidad dice que en la actualidad está a un solo gol del máximo goleador de la categoría. Su sitio en el Depor está asegurado desde el próximo curso, pero antes tiene entre ceja y ceja el objetivo del ascenso. La Cultural es líder destacada en el grupo 1 y cada vez tiene más cerca el salto directo a Segunda División. Luis se convirtió en el gran ídolo de una afición que vive un estado de euforia absoluto, como no puede ser de otra manera ante una situación tan idílica.

ORGASERCO, S.L.
ORGANIZACIÓN E ASESORAMIENTO
DE EMPRESAS

Avda. de Galicia, 13 Portal 3 Ofic. E | 36400 O PORRIÑO (Pontevedra)
Telf.: 986 33 82 90 | Fax: 986 34 43 87

IMPERNOROESTE, S.L.L.



669.40.67.29 (Victor)

*Distribuidor y aplicador
autorizado de:*

POLIBREAL®



Impermeabilizamos:

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

Lavamos:

Tejados, Cubiertas, Fachadas...

www.impernoroste.com

Ctra do Porriño N°31
36817 Redondela
PONTEVEDRA



602.61.09.49 (Linea 1)

986.40.09.16 (Linea 2)



impernoroste@gmail.com



*Productos artesanales, hechos con
los mejores ingredientes.
Esfuerzo, dedicación, cariño y tradición
hacen que nuestra panadería sea la mejor.*



*Panaderos Artesanos
desde 1978*

Lugar O Coto, 10 - NEDA

Teléfonos Horno

981 38 00 85 - 698 18 25 80 - 618 87 25 98

Teléfonos Despacho

Mercado Vvda. Recimil: 981 32 47 91

Avda. de Esteiro: 981 35 12 48

Santa Cecilia: 981 38 58 49

C.C. Narón "A Filla de Gérman": 981 38 02 10

C / Tarrafa nº 5 - Ares : 699183378

Mercado de Caranza : 626910447

Plza de Canido 6 (Ferrol) Tlf. 613468109

C/Uruguay 23-25 (Ferrol) Tlf. 604260742

forneiro91@gmail.com

LINO LOPEZ Y EL BAXI FERROL: UN 2024 DE LOGROS Y DESAFÍOS

El club departamental regresaba a la ACB la pasada campaña y se clasificó para competiciones europeas.



El año 2024 fue especialmente significativo para Lino López, entrenador del Baxi Ferrol, y su equipo en la Liga Femenina Endesa. Bajo su dirección, el conjunto departamental no solo consolidó su posición en la liga nacional, sino que también dejó una huella notable en competiciones europeas, enfrentando y superando diversos desafíos.

Inicio de Temporada y Participación en la Copa de la Reina

El curso 2023/2024 fue el del regreso del Baxi Ferrol a Liga Endesa Femenina, pero el equipo ya dio la campanada, logrando la clasificación para la Copa de la Reina, un logro que Lino López describió en su momento como "un premio que nos dará visibilidad". Esta participación reflejó el esfuerzo y la consistencia del equipo durante la temporada regular. El técnico se deshizo en elogios hacia sus jugadoras, destacando cómo, a pesar de los miedos iniciales y de contar con una plantilla mayoritariamente proveniente de la Liga Challenge, lograron superar expectativas y competir al más alto nivel. Por si fuera poco, a final de curso lograron la clasificación para jugar en competiciones europeas.

Debut Histórico en la EuroCup Women

Uno de los hitos más destacados del año 2024 fue el debut del Baxi Ferrol en la EuroCup Women. Fue en el mes de octubre cuando el equipo inició su andadura europea enfrentándose al Galatasaray, un desafío que marcó un antes y un después en la historia del club. Lino López enfatizó la importancia de abordar cada partido como una final, destacando el esfuerzo físico y mental del equipo, así como el excelente rendimiento defensivo en los momentos cruciales del juego.

VO FERROL

VEHÍCULOS DE OCASIÓN



 **síguenos en instagram**

C/ Otero Pedrayo, 8 - Pol. de la Gándara
15407 FERROL · A CORUÑA
T.: 686 315 140

A medida que avanzaba la competición, el Baxi Ferrol mostró su valía al asegurar su pase a la siguiente fase tras una contundente victoria en noviembre sobre el equipo checo Brno, con un marcador de 79-59 en A Malata. Este triunfo no solo aseguró su continuidad en el torneo, sino que también evidenció la capacidad del equipo para competir y destacar en el panorama europeo. Pero no se quedó ahí la cosa, pues el cuadro ferrolano eliminó en las eliminatorias posteriores a Braine, DVTK y Sassari, estando clasificado para las semifinales de la competición.

Desempeño en la Liga Femenina Endesa

En el ámbito nacional, el Baxi Ferrol mantuvo una trayectoria algo irregular esta campaña, debido claramente a los desplazamientos europeos. El equipo inició la temporada 2024/2025 de la Liga Femenina Endesa con una victoria por 70-59 sobre el Kutxabank Araski en octubre, demostrando su capacidad para recuperarse de desventajas iniciales y consolidar resultados positivos. Lino López destacó la importancia de la defensa y la concentración en momentos clave, aspectos que fueron determinantes para el éxito en este y otros encuentros. El Baxi no estará en la Copa de la Reina de marzo, pero la segunda vuelta está mostrando el verdadero nivel de este equipo, capaz de ganar a gallos como Perfumerías Avenida o Uni Girona, o a la gran alternativa a los grandes, Hozono Jairis. Con cuatro triunfos en los últimos cinco duelos, las pupilas de Lino ya están a tan solo una victoria de la quinta plaza.

Mirando hacia el Futuro

Con contrato hasta junio de este 2025, la afición espera la renovación de un Lino López que es clave en el proyecto del Baxi Ferrol, combinando sus roles de entrenador y director deportivo. Su liderazgo ha sido fundamental para el crecimiento y los logros del equipo en los últimos años. De cara al futuro, el objetivo es consolidar la presencia del Baxi Ferrol en la élite del baloncesto femenino, tanto a nivel nacional como europeo, construyendo sobre los cimientos establecidos en el exitoso 2024.

Y es que el mencionado año 2024 no solo reforzó la posición del Baxi Ferrol en el baloncesto femenino, sino que también destacó la capacidad de Lino López para guiar al equipo a través de desafíos y éxitos, sentando las bases para un futuro prometedor.



MEJOR ENTRENADOR	
JUGADOR	LINO LÓPEZ 01/02/1976 FERROL
CLUB ACTUAL:	BAXI FERROL
CARGO:	ENTRENADOR Y DIRECTOR DEPORTIVO
TRAYECTORIA:	- UNI FERROL (STAR CENTER FERROL) - PERFUMERÍAS AVENIDA - UNI FERROL (BAXI FERROL)
NOMINADOS A MEJOR ENTRENADOR:	- LINO LÓPEZ (BAXI FERROL) - DIEGO OCAMPO (BAXI MANRESA)
DATO RELEVANTE:	ASCENDIÓ AL BAXI NUEVAMENTE A LA LIGA FEMENINA 1. EN EL PRIMER CURSO TRAS EL REGRESO LOGRÓ CLASIFICAR AL EQUIPO PARA COMPETICIONES EUROPEAS, CONCRETAMENTE PARA LA EUROCUP, COMPETICIÓN EN LA QUE YA ALCANZARON LAS SEMIFINALES.

PULPERÍA / RAXERÍA San Marcos

Disfruta del sabor del Pulpo y raxo auténticos

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

CONSULTA AQUÍ NUESTRA CARTA

Avenida 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

Medio Jerro de Voto - Bebida - Agua Mineral - Cofre de Garrafas
-Pan Panadería San Marcos y Brioche

POSTRE: la elegir o Café

1º Plato a elegir:

Caldo Gallego

Empanada de atún

Copa de pollo con Nabea

Plato de carne

2º A ELEGIR:

RAXERIA SAN MARCOS



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



GASÓLEOS

TEGA

S.L.



Distribuidor oficial Repsol para:

**CALEFACCIÓN,
INDUSTRIA
Y AUTOMOCIÓN**

**SERVICIO A
DOMICILIO**



**PONTEAREAS 986 66 13 90
A GUARDA 986 61 43 61**



Felices

Fiestas

PAULA GINZO: UN AÑO 2024 CARGADO DE CAMBIOS

La ourensana fue fichada por Valencia Basket en el primer trimestre, para pasar en julio al CB Jairis.



MEJOR JUGADORA:	
JUGADORA:	PAULA GINZO ARANTES 16/02/1998 ALTURA 1,89 SANTOÑA (CANTABRIA). AFINCADA EN OURENSE DESDE LOS 2 AÑOS
DEMARCACIÓN:	PÍVOT
TRAYECTORIA:	- CB ESTUDIANTES - CB AL-QÁCERES - GERNIKA KESB - DURÁN MAQUINARIA ENSINO - BARÇA CBS - VALENCIA BASKET - CB JAIRIS
NOMINADAS A MEJOR JUGADORA:	- PAULA GINZO (BARÇA CBS/VALENCIA BASKET/CB JAIRIS) - MARÍA ARAUJO (CBK MERSIN)

No fue un 2024 tranquilo para Paula Ginzo, pues en el primer trimestre de 2024 fue fichada por el Valencia Basket, tras llegar la escuadra taronja a un acuerdo con el Barça CBS, después de la lesión de otra gallega, Raquel Carrera. El Valencia necesitaba reforzar el juego interior con urgencia y calidad si quería seguir aspirando al título liguero y encontró su pieza ideal hasta final de curso en la internacional española. La cosas no pudieron salir mejor, pues la unión dio con una nueva Liga Endesa Femenina en el palmarés del equipo que juega sus encuentros como local en el histórico pabellón Fuente de San Luis, más conocido como la Fonteta.

El siguiente reto de Paula Ginzo está siendo en Alcantarilla, en un Hozono Jairis que invirtió sobre manera para convertirse en una alternativa a los grandes. Por el momento lo están consiguiendo, pues las de la Región de Murcia son quintas, justo por detrás de los cuatro gallos, es decir, Valencia Basket, Perfumerías Avenida, Uni Girona y Basket Zaragoza. Jairis fue capaz incluso de derrotar a Valencia Basket hace tan solo un par de semanas, y ojo, pues el 20 de marzo se enfrentarán de nuevo en los cuartos de final de la Copa de la Reina.

· 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

ALBERTO ABALDE: EL ALERO QUE NUNCA SE CANSA DE GANAR

Su palmarés es espectacular y ya acumula diez títulos, ocho de ellos con el Real Madrid, su actual club.



MEJOR JUGADOR:	
JUGADOR:	ALBERTO ABALDE DÍAZ 15/12/1995 FERROL
DEPORTE::	BALONCESTO
CLUB ACTUAL:	REAL MADRID
LIGA:	ACB
POSICIÓN:	ALERO
PARTIDOS CON LA SELECCIÓN	24
TRAYECTORIA PROFESIONAL:	<ul style="list-style-type: none"> - CLUB JOVENTUT DE BADALONA - CB PRAT (CEDIDO POR EL JOVENTUT) - CLUB JOVENTUT DE BADALONA - VALENCIA BASKET - CLUB JOVENTUT DE BADALONA (CEDIDO POR VALENCIA) - VALENCIA BASKET - REAL MADRID

El 3 de septiembre de 2024, Alberto Abalde extendió su compromiso con el Real Madrid hasta junio de 2027. Desde que el gallego llegó a la entidad, ha contribuido a la obtención de ocho títulos, incluyendo una Euroliga, dos Ligas ACB y una Copa del Rey. Abalde es sin duda uno de los mejores jugadores de la historia del baloncesto gallego y además se encuentra en un momento sensacional a sus 29 años.

En el curso actual, el objetivo del Real Madrid era claramente intentar el triplete, lo que no va a poder ser ya, pues cedió hace un par de semanas en la final de la Copa del Rey 2025 ante el Unicaja (93-79). En la Liga ACB,

Abalde y sus compañeros marchan líderes, en una dura pugna con Unicaja, La Laguna Tenerife y Valencia Basket. Mirando a la Euroliga, no está siendo la mejor temporada de los merengues y en este momento están undécimos, fuera incluso de las posiciones de play-in, aunque aún quedan ocho citas para el término de la fase regular.

Abalde es también un habitual en las convocatorias de Sergio Scariolo en la Selección Española, aunque el pasado verano no disputó los Juegos por problemas físicos, los cuales le hicieron abandonar la concentración antes del Preolímpico disputado en Valencia en el mes de julio.

PULPERÍA ANA E LAUREANO
Comidas CAMPESTRES E
todo tipo de EVENTOS CATERING
675 08 49 48 - 625 99 66 02 BAÍSTE - AVIÓN (OURENSE)

SONON Última generación de audífonos digitales
invisibles recargables
Ofrecemos servicio médico y audiológico con más de 10 años de experiencia
Reparamos todas las marcas de audífonos, disponemos de servicio online
C/ Rubalcava, 21 Bajo. Ferrol - 981 945 687
www.centroauditivosonon.es



CERVECERIA RÚA BELLA



CERVECERÍA, DESAYUNOS, RACIONES, BOCADILLOS, SANDWICHES,
HAMBURGUESAS, PIZZERÍA, PASTAS, CARNES Y PESCADOS.

ACOGEDOR E INFORMAL! DISPONE DE TERRAZA Y CONEXIÓN WIFI.

Menú del día (Todos los días)

HAZ TU PEDIDO PARA LLEVAR!

 981 586 854

Lunes Cerrado Temporalmente

Martes a Viernes : 09:00 a 00:00

Sábado, Domingo y Festivos : 09:30 a 00:00

RÚA NOVA, 17 – 15705

SANTIAGO DE COMPOSTELA

ruabella.cartaelmovil.es

DECORACIONES

RODRIGUEZ **40** ANOS
CONTIGO
1983 - 2023

COMPROMETIDOS CON LA CALIDAD



- **PINTURAS**
EXTERIORES E INTERIORES.
- **FACHADAS**
SATE, MORTEROS, HIDRÓFUGOS Y TEJADOS.
- **BARNICES O LACADOS**
RECUBRIMIENTOS DE BARNICES O LACADOS ACRÍLICOS.
- **PAPEL**
PINTADO, MURALES Y RECUBRIMIENTOS VINÍLICOS.
- **SUELOS**
PVC, MOQUETAS Y CORCHO.
- **BUSCAMOS SOLUCIONES**
Y MATERIALES.

📍 Edificio Cristal, Portal 3, Bajo, 15888
Sigüeiro, Santiago de Compostela

✉ info@decoracionesrodriguez.es

☎ 981 691 551 - 649 164 653

📷 [rodriguez.decora](https://www.instagram.com/rodriguez.decora)

🌐 www.decoracionesrodriguez.es



RODRIGO CORRALES: OTRA MEDALLA OLÍMPICA AL PALMARÉS

El guardameta de Cangas do Morrazo fue absolutamente decisivo en el buen papel de la Selección Española.

El año 2024 volvió a dejar claro que Rodrigo Corrales es uno de los mejores porteros del panorama mundial, consolidándose una vez más como un pilar fundamental del MVK Veszprém y de la Selección Española. Durante los pasados Juegos Olímpicos de París, desempeñó un papel determinante para que España alcanzase una nueva medalla, en esta ocasión de bronce. Fue la segunda Olimpiada consecutiva en la que el combinado nacional de balonmano se subió al cajón y en ambas citas estuvo el de Cangas do Morrazo defendiendo la portería.

También encontró el éxito en lo relacionado con su club, el MVK Veszprém, ya que ganó la liga húngara y también la competición del KO. En la actual campaña los suyos vuelven a mandar y además están también muy fuertes en la Champions League, pues ya son primeros del grupo A de manera virtual, lo que significa que no pasarán por los octavos de final, obteniendo ya el billete directo hacia los cuartos. Falta todavía un trimestre de competición, pero por el momento, si un equipo está dando miedo en Europa, ese es sin duda el MKB Veszprém. Rodrigo cumplió 34 años el pasado mes de enero, pero la realidad dice que tiene cuerda para mucho rato.

MEJOR JUGADOR	
JUGADOR	RODRIGO CORRALES RODAL 24/01/1991 CANGAS DO MORRAZO
CLUB ACTUAL:	MKB VESZPRÉM
DEMARCACIÓN:	PORTERO
PARTIDOS CON LA SELECCIÓN	141
TRAYECTORIA:	- FC BARCELONA - BM HUESCA - ORLEN WISLA PLOCK - PSG - MKB VESZPRÉM



SERVIPAL

 Ribeira
• Polígono de Xarás, 8
• Lugar da Carballa, S/N

 680 515 267 / 610 674 105
Oficina - 881 165 032

 servipal.sc@gmail.com
info@servipal.es

 <http://www.servipal.es/>

Compra y venta de palets 

Servicios forestales 

Gestores de residuos no peligrosos 

Trasporte de mercancías por carretera 

Soldadura plástica 

AITANA SANTOMÉ YA ES LA MEJOR LATERAL DE LA LIGA

La canterana del Conservas Orbe Zendal BM Porriño continúa quemando etapas y consiguiendo metas.



MEJOR JUGADORA	
JUGADORA:	AITANA SANTOMÉ 03/05/2001 MOAÑA
CLUB ACTUAL:	CONSERVAS ORBE ZENDAL BM PORRIÑO
TRAYECTORIA:	- SIEMPRE EN EL CONSERVAS ORBE ZENDAL BM PORRIÑO COMO JUGADORA SENIOR, TRAS SUBIR DESDE LAS CATEGORÍAS INFERIORES EN SU MOMENTO. LLEGÓ A LA ENTIDAD CON 13 AÑOS DE EDAD..
DEMARCACIÓN:	LATERAL IZQUIERDA
NOMINADAS A MEJOR JUGADORA:	- AITANA SANTOMÉ (BM PORRIÑO) - ALICIA FERNÁNDEZ (R. BUCAREST) - ESTELA DOIRO (BM COSTA DEL SOL)
DATO DE INTERÉS	EL PASADO MES DE SEPTIEMBRE JUGÓ POR PRIMERA VEZ CON LA SELECCIÓN ESPAÑOLA ABSOLUTA

Aitana Santomé pasa por un momento portentoso en su carrera deportiva y lo hace militando en el Conservas Orbe Zendal BM Porriño, entidad en la que lleva jugando desde que es una niña en edad infantil. El momento deportivo del equipo dirigido por Isma Martínez es brillante, pues pelea en la zona alta de la División de Honor por tercera campaña consecutiva. Los cuartos de final de la Copa de la Reina son también una realidad, donde se enfrentarán al Beti-Onak. Pero donde más ilusiones tiene puestas el conjunto porriñés es en la European Cup, ya que a mediados de febrero alcanzó las

semifinales de la competición. La de este curso está siendo la primera participación del club en competiciones europeas.

Volviendo a Aitana, el pasado mes de septiembre fue convocada por la Selección Española absoluta. Ya fue habitual en categorías inferiores, pero poco a poco ya va llegando su oportunidad también a máxima escala. España debe reconstruirse tras los pasados Juegos Olímpicos, ya que no estuvo bien en París, y el seleccionador Ambros Martín cuenta con la que ya es mejor lateral izquierdo del panorama nacional.



CARABEL, s.l.

EXCAVACIONES Y CONSTRUCCIONES

Nuestro personal, altamente cualificado, estará a su disposición para la realización de cualquiera de estos servicios y de otros relacionados con la construcción y excavación:

- Demoliciones
- Transporte de mercancías.
- Movimientos de tierras.
- Alquiler de maquinaria para obras.
- Canalizaciones.

☎ 986 744 074

📍 Coirón, 8 - Dena - 36967 - Meaño






FEMABLAN

NUESTROS SERVICIOS



Reparación de electrodomésticos



Reparación e instalación de sistemas de calefacción



Reparación de equipos sanitarios Roca



Servicio de mantenimiento de calderas



Venta e instalación de Aerotermia



Servicio técnico oficial

CONTRATA CON NOSOTROS LA REVISIÓN O MANTENIMIENTO DE TU CALDERA CON ENTREGA DEL CERTIFICADO DE INDUSTRIA

- **Sector Telecomunicaciones:** Instalación y reparación de antena terrestre, antenas, parabólicas TV, antenas parabólicas para internet, antenas para recibir voz y datos a través de WIFI, instalación de redes de voz y datos a través de parabólicas, fibra óptica, cable trenzado UTP/STP.
- **Sector audio:** Instalación y reparación de hilo musical, sonido ambiental, o amplificación de sonido en pequeñas instalaciones (cafeterías, pubs, etc.)
- **Sector línea marrón:** Instalación de TVs grandes tamaños y vídeo proyectores.
- **Sector seguridad:** Instalación y reparación de alarmas por cable, por wifi, conectadas por GSM o bien por Internet sin cuotas, cerramientos, portales automáticos.

- **Sector CCTV, vídeo vigilancia:** Instalación y reparación de cámaras 5 EN 1, cámaras IP, grabadores y todos sus componentes, vídeo porteros, etc.

CONTÁCTANOS

sat@femablan.es

981 070 084

618 695 101

www.femablan.es

Calle Barcelona, 79 Bajo 15010 A Coruña





**Ven a celebrar el mejor carnaval
con las mejores comparsas**



**a Guarda
con sabor a mar**



**PIZZERÍA
Di Marco**

Rua A Coruña, Número 6
A Guarda ☎ 986.13.82.45.

📷 @dimarco_pizzeria.aguarda

MENÚS DEL DÍA 13,95€



MASTER
CADENA

MASTER LA GUARDIA

**T. 986 611 973
C/ Manuel Álvarez, 20
A GUARDA**

www.mastercadena.es
@laguardia@mastergalicia.com

Síguenos en





**Ven a A Guarda a celebrar
el mejor carnaval con
las mejores comparsas**



Teléfono de reservas
986 61 10 15
A Roda, 24 - 36780 A Guarda



**CASA
CHUPA
OVOS**

Desde
1960



El partido de cuartos ante el conjunto navarro se disputará el 14 de marzo

El Mecalía Atlético Guardés ya tiene rival para cuartos de final de la Copa de la Reina 2025. El sorteo de la fase final de la competición, celebrado en Granollers, emparejó al equipo gallego con el Replasa Beti-Onak para una primera eliminatoria que se disputará el viernes 14 de marzo en el Palau d'Esports de Granollers, con horario todavía por confirmar.

Después de vencer al Balonmano Zuazo Femenino en la segunda fase del torneo (17-22) el pasado 29 de enero, las de Ana Seabra se medirán al equipo navarro, que por su parte obtuvo la plaza en estos cuartos de final al superar también como visitante al Grafometal Sporting La Rioja por 21-24, suponiendo la primera vez en toda la historia del club de Villava en que consigue clasificarse a la última fase de esta competición.

Ha pasado un mes exacto desde que Guardés y Beti se

El Replasa Beti-Onak, primer rival del Mecalía Atlético Guardés en la fase final de la Copa de la Reina

vieron las caras por última vez, el pasado 18 de enero en A Sangriña, para disputar el encuentro correspondiente a la decimotercera jornada de la Liga Guerreras Iberdrola. Aquel fue precisamente uno de los partidos más exigentes de la temporada para el Mecalía, que finalmente venció por la mínima tras pasar muchos apuros en los minutos finales (22-21). El próximo 14 de marzo volverán a cruzarse para cumplir con sus sueños coperos particulares, en lo que promete ser un duelo de alta tensión entre dos equipos con ganas de hacer historia.

El sorteo ha emparejado a los demás seis equipos parti-

La entrenadora, Ana Seabra, valoró el resultado del sorteo explicando que su equipo llega "en un momento bueno"

cipantes para los tres partidos restantes de cuartos de final, también a disputar el viernes 14 de marzo, de manera que el cuadro de la competición ha quedado conformado de la

siguiente manera:

KH-7 BM Granollers - Club Balonmano Morvedre

Elda Prestigio - Conservas Orbe Zendal BM Porriño

Super Amara Bera Bera - Rocasa Gran Canaria

La entrenadora del Mecalía Atlético Guardés, Ana Seabra, valoró el resultado del sorteo explicando que su equipo llega "en un momento bueno, poco a poco estamos haciendo cosas buenas y estamos intentando disfrutar". "Estamos contentos de estar una vez más aquí, porque para nuestro pueblo es una ilusión todos los años estar en esta fase de la Copa de la Reina, y claro que estamos muy emocionados".



Suministros Navales
SANTA TECLA S.L.

www.teclapesca.com

Avda. de Portugal, 128 • 36788 A Guarda (Pontevedra)

TLF. 986 608 906 • FAX. 986 627 304

oficina@st.teclapesca.com



ISMA MARTÍNEZ SE CONSOLIDA COMO TÉCNICO DE MÁXIMO RELUMBRÓN

El de Cangas do Morrazo está siendo fundamental en el paso adelante dado por el Balonmano Porriño.



MEJOR ENTRENADOR	
ENTRENADOR:	ISMAEL MARTÍNEZ 20/01/1983 CANGAS DO MORRAZO (PONTEVEDRA)
CLUB ACTUAL:	CONSERVAS ORBE ZENDAL BM PORRIÑO
COMPETICIÓN:	LIGA GUERRERAS
TRAYECTORIA:	- CB PORRIÑO - ATLÉTICO NOVÁS - BM PORRIÑO
NOMINADOS A MEJOR ENTRENADOR:	- ISMA MARTÍNEZ (CONSERVAS ORBE ZENDAL BM PORRIÑO) - QUIQUE DOMÍNGUEZ (HELVETIA ANAITASUNA) - ANTONIO RAMA (GRANOLLERS)
DATO DE INTERÉS:	ANTES DE SER ENTRENADOR, FUE JUGADOR DEL FRIGORÍFICOS DO MORRAZO BM CANGAS Y DEL CIUDAD DE PUERTOLLANO

El Conservas Orbe Zendal Balonmano Porriño ha alcanzado hitos sin precedentes bajo la dirección de Ismael Martínez. El de Cangas do Morrazo confió en un proyecto basado en la casa y consiguió guiar al equipo hacia un 2024 memorable, destacando las suyas tanto en las competiciones nacionales como en las internacionales.

En su primera incursión en la EHF European Cup, el Porriño está demostrando un rendimiento excepcional. Fue pasando rondas y tras eliminar al SSV Brixen Südtirol de Italia con un contundente marcador global de 70-36, el equipo continuó su racha victoriosa al vencer en dos ocasiones al O.F.N Ionias en Grecia. Estas victorias aseguraron su histórica clasificación

para las semifinales europeas, donde se enfrentará al Hazena Kynzsvart checo, conjunto que eliminó en cuartos al Haukar islandés.

Además de su éxito europeo, el Porriño ha mantenido una destacada actuación en la Liga Guerreras Iberdrola y en la Copa de S.M. La Reina. La capacidad de Martínez para gestionar eficazmente las exigencias de múltiples competiciones ha sido clave para mantener el rendimiento y la frescura del grupo a lo largo de los meses. La presente campaña 2024/2025 está consolidando a Isma como una figura prominente en el balonmano femenino español, evidenciando su liderazgo y visión estratégica al frente de un equipo.

NAVAL AROUSA SLU

- Construcción y reparación de bateas.
- Compra de madera al por mayor.
- Venta de vigas para reparación de bateas.

✉ forestal.arousa@gmail.com 📍 Forestal Arousa SL ☎ 650 064 298

📍 Cruceiro, 2 - 36626 - A Illa de Arousa (Pontevedra)



Peluquería unisex en O Porriño

En nuestra peluquería en O Porriño prestamos servicios de estética a mujeres y hombres, asesorando a cada uno de ellos para ayudarles a encontrar el estilo que potencie su belleza natural.

☎ 986 331 156 - 627 445 075

Rocio Lemos
PELUQUERÍA

📍 Enrique Peinador, 3 - 36400 O Porriño

✉ rociolemossl@gmail.com

🌐 www.rociolemos.com



A52-salida 305 | C/ Antonio Palacios 101 | Porriño 986 333 404 / 986 344 141 info@restaurantemanolo.es



Bodas • Comuniones • Celebraciones de empresa



EL DÍA DE TU BODA DEJA TODO EN NUESTRAS MANOS
¡SERÁ UN DÍA INOLVIDABLE!

¡PREOCÚPATE SOLO DE SER FELIZ!

Manolo
RESTAURANTE





SOLUCIONES PARA EL RURAL

SERVICIO EN TODA GALICIA

ASESORES INMOBILIARIOS

Intermediación / Compra-venta de inmuebles / Gestión de alquileres.

ADMINISTRACIÓN DE FINCAS

Gestión integral de comunidades.

MEDICIONES Y TOPOGRAFÍA EN GENERAL

Levantamientos topográficos / Cubicaciones / Replanteos / Segregaciones / Deslindes...

GESTIÓN INTEGRAL DE HERENCIAS

Liquidación de impuestos / Realización de cupos / Particiones...

TRÁMITES NOTARIALES Y GESTIÓN DOCUMENTAL

TRÁMITES EN CATASTRO Y HACIENDA

Recursos / Comparecencias / Cumplimentación de formularios...

INFORMES PERICIALES

Valoraciones / Informes judiciales...

LEGALIZACIÓN DE AGUAS

Tramitación de concesiones / Traídas vecinales / Pozos / Comunidades de regantes...

INGENIERÍA INDUSTRIAL

Licencias de apertura / Proyectos y calculo de instalaciones y estructuras.

ARQUITECTURA Y URBANISMO

Proyectos y dirección de obras / Certificados de eficiencia energéticas / ITE / Informes técnicos / Tasaciones.

SERVICIOS INTEGRALES EN EL RURAL

Solución a los capitales / Documentación de todo lo relacionado con el patrimonio en el rural.

INMOBILIARIA



MEDICIONES



LEGALIZACIÓN DE AGUAS



GESTIÓN DOCUMENTAL



SUBVENCIONES



CERTIFICADOS



Calle Progreso, 53 Bajo - 36880 A CAÑIZA

Avda. Redondela, 45-1º CHAPELA - 36320 Redondela

Avda. de la Habana, 39 Bajo - Galerías Local 7
Edificio Mediodía - 32003 OURENSE

 [rodespi.solucionesparaelrural](https://www.instagram.com/rodespi.solucionesparaelrural)

 www.rodespi.es

 rodespi@rodespi.es

 986 65 21 44

 Rodespi

  @Hotel La Rectoral

LA RECTORAL

★★★★★

Hotel La Rectoral & Villa Maceira es complejo turístico Rusticae que ofrece lujo en la naturaleza en la parroquia pontevedresa de Paraños, Covelo.

Hotel La Rectoral consta de 6 habitaciones ubicadas en el edificio principal y 7 apartamentos de carácter más íntimo y exclusivo situados en una finca ajardinada de 5.000 metros cuadrados, disponible para eventos al aire libre. Su restaurante ofrece un sublime viaje por la gastronomía gallega llevada a su máxima expresión. Además, su amplia piscina permite disfrutar de un refrescante momento mientras observan la majestuosidad de las montañas del entorno.




Villa Maceira

pet friendly

En Villa Maceira, destacan sus 5 apartamentos exclusivos con jacuzzi y piscina que invitan a pasar una estancia única. En ellos podrás desconectar de la rutina y conectar con la calma y la buena energía.

Paseos en bici, rutas a caballo o senderismo a orillas del Río Xabriña son algunas de nuestras magníficas propuestas de ocio, además de explorar el Castillo de Sobroso o las Islas Cíes, entre otras maravillas de las tierras gallegas.

 **665 074 637 - 986 59 75 96**

 hotelrectoral.com

 info@hotelrectoral.com

 Lugar Margarida 18B, Paraños 36877 Covelo - Pontevedra

CÉSAR CARBALLEIRA: DEL COLEGIO LICEO A CAMPEÓN MUNDIAL

Se formó deportivamente en la cantera verdiblanca y académicamente en el prestigioso Liceo La Paz.



MEJOR JUGADOR

JUGADOR	CÉSAR CARBALLEIRA DOMÍNGUEZ 10/02/1996 A CORUÑA
CLUB ACTUAL:	HC LICEO
DEMARCACIÓN:	DEFENSA
TRAYECTORIA:	- HC LICEO - REUS DEPORTIU - HC LICEO
NOMINADOS A MEJOR JUGADOR:	- CÉSAR CARBALLEIRA (HC LICEO) - IGNACIO ALABART (FC BARCELONA)
PALMARÉS	2 OK LIGAS- 1 COPA DEL REY- 3 SUPERCOPAS DE ESPAÑA- 1 COPA CONTINENTAL- 1 COPA INTERCONTINENTAL- 1 MUNDIAL CON LA SELECCIÓN ESPAÑOLA- 2 EUROPEOS CON LA SELECCIÓN ESPAÑOLA Y 1 COPA LATINA CON LA SELECCIÓN ESPAÑOLA

Lo ha ganado prácticamente todo en el mundo del hockey sobre patines, siendo su último logro colectivo el Campeonato del Mundo con la Selección Española, en el cual brilló sobre manera, incluso en la gran final, ya que a los 30 segundos de partido inauguró el marcador. España terminó imponiéndose a Argentina por 2-1 en el Pala Igor de Novara. Allí, en tierras italianas, César Carballeira volvió a dejar claro que es una pieza absolutamente clave y determinante en el hockey mundial. Su currículum es impresionante y con 29 años recién cumplidos lo ha ganado todo a excepción de la Champions, compe-

tación que ya tiene entre ceja y ceja. Vio como el Liceo la levantaba por dos veces cuando ya estaba cerca su debut en el primer equipo. Las celebró como ese niño liceista hasta la médula, pues no solo es canterano, sino que académicamente también se formó desde pequeño en el Colegio Liceo La Paz. Ahora quiere traernos la "séptima" y pasar a los anales como el jugador más importante de la historia de la entidad. Palabras mayores, sobre todo teniendo en cuenta la cantidad de grandes jugadores que pasaron por la casa, pero si alguien ya come en la mesa de cualquiera de ellos, ese es César Carballeira Domínguez.

Residencia Fonte do Santo

Residencia de personas mayores

cuestión de cariño



Los Chas 42 - Carretera de Espenuca Coiros A Coruña

Tel: 981 776 261 · Fax: 981 776 207

residencia@fontedosanto.com

www.fontedosanto.com

MARÍA SANJURJO: LA MEJOR DEL MUNDO TIENE NOMBRE PROPIO

El 2024 fue un año que la coruñesa jamás podrá olvidar, pues levantó la WSE Champions y el Mundial.



MEJOR JUGADORA	
JUGADORA	MARÍA SANJURJO 01/08/2000 A CORUÑA
INTERNACIONAL:	SELECCIÓN ESPAÑOLA
CLUB ACTUAL:	CP ESNECA FRAGA
CANTERA:	HC LICEO
INICIOS EN EL HOCKEY:	DOMINICOS, PASANDO MUY PRONTO A LA CANTERA DEL HC LICEO
TRAYECTORIA SENIOR:	- HC LICEO - TELECABLE GIJÓN - HC LICEO - CP ESNECA FRAGA
PALMARÉS	2 CAMPEONATOS DEL MUNDO CON LA SELECCIÓN (2019 Y 2024) 1 CAMPEONA DE EUROPA CON ESNECA FRAGA (2024) 1 COPA DE LA REINA CON TELECABLE (2019)

María Sanjurjo se convirtió sin duda en la gran estrella del hockey sobre patines mundial, siendo el año 2024 absolutamente sensacional para ella, tanto en lo individual como en lo colectivo, pues se apuntó, siendo la pieza más determinante, la WSE Champions League con el Esneca Fraga y el Campeonato del Mundo con la Selección Española.

Pocos eran los que contaban con el conjunto aragonés para poder llegar a un escalón tan alto, pero la realidad fue muy clara y sin duda merecieron el título. La fase final fue en A Coruña, en Galicia, en la tierra de una jugadora que se echó el equipo a la espalda en un Palacio de los Deportes de Riazor que conoce como pocas. El guión parecía estar escrito y si en semifinales fue verdugo de un HC Coruña Femenino cargado de ex compañeras suyas en el

Liceo, en la final llegó la traca definitiva. Esneca tenía enfrente a Vila-Sana, el gran favorito para coronarse. Las catalanas se las prometían muy felices, pero pronto comprobaron que lo que les esperaba era una película de terror. El cuadro aragonés estuvo sensacional, ya no solo María, sino también Ferrer, Xicota, Regina Flix, Vinyent Flix, Arxé, Soto, Rebeca González, Leyre y Adriana Gutierrez. Se definió todo en una tanda de penaltis en la que María anotó el definitivo.

El gran año 2024 de Sanjurjo continuó apuntándose el Mundial con la Selección Española, tras derrotar a Portugal por 2-0 en la final. María volvió a ser decisiva, marcando el segundo de los goles. Y es que la realidad es clara y no se puede esconder, la mejor del mundo es una coruñesa y tiene nombre propio.

Autoservicio Pravio
 en Cambre

Tienda que cuenta con servicio de charcutería, carnicería y frutería con verduras y hortalizas frescas, despacho de pan, vinos y licores, conservas, lácteos, legumbres, arroces, aceites, bebidas, etc.

646 282 033

Fabas, 18 - PRAVIO - 15668 - Cambre (A Coruña)

PELUQUERÍA LOLI CEDEIRA

- Mechas y tintes
- Lavado y peinado
- Alisados
- Coloración con barras
- Coloración orgánica

CITA PREVIA
 981 288 206

@peluqueria_lolicedeira
 Peluqueria Loli Cedeira

Plaza Fresnos 1, 15008 A Coruña

aula nosa

- ESA EDUCACIÓN SECUNDARIA DE ADULTOS
Nun so curso (PRESENCIAL e SEMIPRESENCIAL)
- GRAO BÁSICO
Informática de Oficina (concertado).
- GRAO MEDIO
Sistemas Microinformáticos e Redes
- GRAO SUPERIOR
Desenvolvemento de aplicacións multiplataforma.
Desenvolvemento de aplicacións web.

R/Monasterio de Caaveiro 1 baixo - 15010 A Coruña
 www.aulanosa.es
 670 966 814 - 981 25 00 19

XUNTA DE GALICIA
 CONSELLERÍA DE EDUCACIÓN
 E ORDENACIÓN UNIVERSITARIA

JUAN COPA: EL AUTÉNTICO LÍDER DEL HOCKEY CLUB LICEO

El coruñés cumple su octava temporada como entrenador del club más laureado de la comunidad gallega.



MEJOR ENTRENADOR	
ENTRENADOR:	JUAN CARLOS COPA QUIROGA 24/08/1970 A CORUÑA
CLUB ACTUAL:	HC LICEO
DEMARCACIÓN:	ENTRENADOR
TRAYECTORIA:	- HC LICEO B - HOCKEY CEE - HC LICEO - HC LICEO B - CP CERCEDA - HC LICEO
NOMINADOS A MEJOR ENTRENADOR::	- JUAN COPA (HC LICEO) - EDU CASTRO (FC BARCELONA/BENFICA)
PALMARÉS	- 1 OK LIGA - 1 COPA DEL REY - 2 SUPERCOPAS DE ESPAÑA

Si una persona se convirtió en fundamental para un club en la última década, esa es Juan Carlos Copa Quiroga, entrenador del primer equipo del Hockey Club Liceo, entidad más laureada de Galicia y que tras un último trimestre de 2023 irregular, comenzó 2024 como un ciclón, remontando en la OK Liga hasta finalizar nuevamente en el podio. En el play off se quedó a las puertas de una nueva final, tras ceder ante el Noia en el quinto partido.

Ya en el nuevo curso, la plantilla sufrió variaciones, pero todo continuó por el camino de la regularidad y el Liceo fue incluso a más con el paso de los meses, hasta terminar 2024 con la clasificación para la Copa del Rey en el bolsillo y segundo en liga, tan solo por detrás de un Barça al que ya mandó

los primeros avisos, diciéndole claramente que cada vez está más cerca el plantarle cara de tú a tú. De hecho, ya lo hizo el Liceo en el encuentro de la segunda vuelta celebrado este mismo mes de febrero, ya que aunque cayó en el Palau, fue un choque que estuvo empatado hasta los últimos minutos y en el que el conjunto herculino tuvo claras opciones de llevarse los tres puntos. Si miramos a la Champions, el Liceo ya está en cuartos, con lo que vuelve a estar en la pelea por los tres títulos, lo que convierte el final de curso en más que ilusionante para una afición que a buen seguro no fallará. No se entiende ya un Liceo sin Juan Copa al frente, esperemos que siga muchos años en la casa, pues el día que no esté se le echará mucho de menos, además de que la transición podría llegar a ser muy larga.



adoia
CENTROS DE XARDINERÍA

*Màis de 35 anos
creando natureza*

Grazas por seguir confiando en nós

Estrada das prantas s/n Tameiga, Mos
Sanguñeda. Mos

Restaurante

Casa Cuba

Comida casera de calidad

f Restaurante Casa Cuba

Reservas en: 981 232 412



Ven a disfrutar
de nuestras jornadas
del cocido y laconadas

Avda Alfonso Molina 7 bajo. 15006 A Coruña
www.restaurantecasacuba.es

ACEROoffice®

Equipamiento integral de oficinas



Fabricantes de mamparas divisorias
Equipamiento integral de oficinas y colectividades

📍 Pontido 25B - 15181 Cambre, A Coruña

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

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

ALBERTO MIRÁS: LA PERLA COMPOSTELANA TRIUNFA EN BURELA

El curso 2024/2025 está siendo el del debut en Primera del jugador, tras lograr el ascenso como naranja.



MEJOR JUGADOR	
JUGADOR	ALBERTO MIRÁS NEIRA 31/01/2001 SANTIAGO DE COMPOSTELA
CLUB ACTUAL:	CD BURELA FS
DEMARCACIÓN:	ALA
TRAYECTORIA:	- SANTIAGO FUTSAL - O PARRULO FERROL - CD BURELA FS
NOMINADOS A MEJOR JUGADOR:	- ALBERTO MIRÁS (CD BURELA FS) - ADRIÁN PIRATA (NOIA PORTUS APOSTOLI) - DAVID PAZOS (NOIA PORTUS APOSTOLI) - ISMA SAMARTINO (CD BURELA FS)
PALMARÉS	1 ASCENSO A PRIMERA DIVISIÓN (CD BURELA FS, TEMPORADA 2023/2024)

Alberto Mirás debutó con el primer equipo del Santiago Futsal de la mano de Santi Valladares con tan solo 17 años en un encuentro ante el Córdo-ba. En ese momento, su nombre ya era uno de los observados con lupa, pues pocos dudaban que iba a llegar el profesionalismo. Y es que desde que se había incorporado a la casa, siendo un niño en edad benjamín, no dejó de maravillar, alcanzando la internacionalidad con España en categorías como la sub 18 o la sub 19, en las que jugó incluso antes de dar el mencionado salto al primer equipo compostelano.

Se mantuvo en la casa hasta que la entidad se cayó por completo, desapareciendo tan solo unos meses después por problemas económicos. Su siguiente reto fue en otro histórico del fútbol sala gallego como O Parrulo.

En Ferrol estuvo tan solo en la campaña 2021/2022, ya que fichó por el Burela FS al término de ella. Como naranja acumula ya tres cursos y tanto él como el equipo no han dejado de crecer. En el primero jugaron el play off, tras finalizar la temporada en segunda posición. Cedieron ante Alzira, pero esa derrota fue acumular experiencia, ya que un año después regresaron a las eliminatorias y alcanzaron la gloria, después de eliminar a Africa Ceutí y a Antequera.

Así regresó Burela a la élite del fútbol sala, a la que se adaptó de maravilla, pues al término de la jornada 18 tiene la permanencia casi asegurada e incluso se permite el lujo de pelear el play off. Está siendo el debut en Primera de un Alberto Mirás que jugó todos los encuentros y anotó ya cinco dianas.



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



SANTI VALLADARES CONTINÚA HACIENDO HISTORIA EN PEÑÍSCOLA

El técnico padronés lleva ya cuatro temporadas dirigiendo y triunfando en el club de tierras castellonenses.

Llegó al Servigroup Peñíscola FS en la temporada 2021/2022 y ya estuvo muy cerca de alcanzar la Primera División, aunque finalmente los suyos perdieron en las semifinales del play off ante Benavente, tras haber quedado segundos en la temporada regular. En el segundo intento no perdonaron y arrasaron sin piedad, logrando 83 puntos de 90, quince más que el segundo clasificado, llegando así a la élite por la puerta grande. Hablamos de Santi Valladares, histórico entrenador del Autos Lobelle, posteriormente Santiago Futsal, conjunto en el que obró milagros y milagros, los cuales evitaron la caída de los compostelanos a los infiernos y su desaparición mucho antes de lo que se terminó por producir. Su siguiente proyecto fue en Ceuta y allí ya estuvo muy cerca de volver a hacer historia a lo grande. Fue el curso de los grupos por la pandemia, en el que los suyos finalizaron segundos del grupo 2, clasificándose para una fase de ganadores en la que acabaron en tercera posición, obteniendo así plaza en el play off por primera vez desde la fundación

del club. En las eliminatorias, cedieron contra Manzanares en una igualada semifinal. Era la segunda temporada de Santi al frente de África Ceutí y al término del curso aceptó una oferta de Peñíscola FS, conjunto que había caído de Primera, después de ocho temporadas consecutivas compitiendo en la élite. El padronés devolvió la ilusión perdida a una afición que venía de sufrir. Lo hizo desde el principio y aunque la vuelta no llegó a la primera, Peñíscola dio siempre sensación de gran entidad y de estar construyendo algo muy importante. Con el ascenso conseguido el segundo año con Santi Valladares al frente, los auriazules se convirtieron además en uno de los mejores conjuntos de la historia de la Segunda División. Los números absolutamente estratosféricos evidenciaron que los de la provincia de Castellón regresaban muy preparados a la élite, como también lo dejó claro una Copa del Rey en la que llegaron a semifinales, estando muy cerca de eliminar a Cartagena (4-5) y colarse en la gran final, aún siendo un equipo de la división de plata.



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



Mermeladas de Pemento de Herbón

DULCE o PICANTE

Unha pica e outra non

A Pementeira é unha marca de calidade recoñecida pola D.O.P. Pemento de Herbón e certificada por Galicia Calidade.

Proba os auténticos e orixinais



T. 981 811 318
www.lospimientosdepadron.com



galicia
calidade



Italia

Bar • Restaurante • Pizzería • Asador

Tel.: 986 53 19 20

Rúa Hospital, 15

36630 Cambados - Pontevedra





El curso 2023/2024 fue el del regreso a Primera, pero fue cómodo y el Peñíscola FS no pasó apuros de cara a salvar la categoría, tras conseguir 36 puntos, once más que el Real Betis, penúltimo clasificado, y tan solo nueve menos que Manzanares FS, octavo en la tabla y último equipo que obtuvo plaza para el play off por el título. La Copa del Rey volvió a dejarnos una actuación destacadísima de Peñíscola, volviéndose a quedar muy cerca de la final, tras ceder en la penúltima ronda ante el Betis por un gol (3-2).

Mirando ya a la actual temporada, los de Santi Valladares se están volviendo a superar. En la primera vuelta consiguieron la clasificación para la Copa de España, pero es que al cierre de esta edición terminó la jornada 17 y los del pabellón Juan Vizcarro ocupan la segunda plaza de la clasificación. Por si fuera poco, jugarán las semifinales de la Copa del Rey por tercer curso consecutivo, tras eliminar al actual campeón de liga, Jimbee Cartagena. Pelear por todos los títulos está al alcance de muy pocos y Peñíscola lo hará en un siguiente trimestre que ya lo afronta como el más importante de su historia.

MEJOR ENTRENADOR	
ENTRENADOR:	SANTIAGO M. VALLADARES LÓPEZ 15/07/1963 PADRÓN (A CORUÑA)
CLUB ACTUAL:	SERVIGROUP PEÑÍSCOLA FS
COMPETICIÓN:	PRIMERA DIVISIÓN
TRAYECTORIA:	- AUTOS LOBELLE B - AUTOS LOBELLE/SANTIAGO FUTSAL - UNIÓN AFRICA CEUTÍ - PEÑÍSCOLA FS
NOMINADOS A MEJOR ENTRENADOR: DEL AÑO 2024	- SANTI VALLADARES (PEÑÍSCOLA FS) - GONZALO IGLESIAS "MORENÍN" (TORREBLANCA MELILLA) - DAVID RIAL (BURELA FS)
PALMARÉS:	1 RECOPA DE EUROPA (2º ENTRENADOR)- (AUTOS LOBELLE) 1 ASCENSO A PRIMERA DIVISIÓN (SERVIGROUP PEÑÍSCOÑA FS)

PLANTILLA ACTUAL SERVICIOPUBLICIDAD PEÑÍSCOLA FS	
RAFA LÓPEZ	PORTERO
GIO	PORTERO
GUS	PORTERO
ÁLEX CERVERA	PORTERO
AGUSTÍN PLAZA	CIERRE
CRISTIAN	CIERRE
LUCAS FLORES	CIERRE
YERAY	CIERRE
LUCAS ROCHA	CIERRE
POL SALAS	ALA
PANIAGUA	ALA
LUCIANO GAUNA	ALA
SALADIÉ	ALA
VÍCTOR PÉREZ	ALA
ELÍAS	ALA
JUAN JOSÉ	ALA
DIEGO QUINTELA	ALA
PABLO MUÑOZ	ALA
JUANQUI	PÍVOT
DIEGO SANCHO	PÍVOT

Empresa especializada en perfiles de aluminio en A Coruña

Distribuidores oficiales de:

VENTA CARPINTERÍAS, ALUMINIO Y PVC

Tel: 981 137 382
info@mapeal.com
www.mapeal.com

PoL Pocomaco, 1ª Avenida nº 26
15190 Mesoiro (A Coruña)

RESERVE SU MESA
639 364 484

Jornadas de la Calçotada en

Casa ASSUMPTA
TURISMO RURAL

Esperamos contar con su asistencia

Calçotadas desde mediados de enero los fines de semana y festivos al mediodía

Lg. Fontevila - Pantiñobre, s/n - Arzúa - A Coruña · www.casa-assumpta.com

"QUEREMOS DARLE A LA AFICIÓN LA ALEGRÍA QUE TANTO SE MERECE"

La ourensana defiende los colores del Poio Pescamar en la temporada 2024/2025 y quiere ganar títulos.



Candela Soria vivió un 2024 de ensueño, ganando las Sordoolimpiadas con la Selección Española, además de regresar también al combinado absoluto, dirigido por Claudia Pons. El 2025 se presenta para ella igual de ilusorio. Los retos comenzarán a ser mayúsculos desde ya, pues la temporada entra en su tramo decisivo y su nuevo equipo, el Poio Pescamar, continúa vivo en la Copa Xunta y en la Copa de la Reina, además de contar con opciones de alcanzar las posiciones de play off por el título liguero al término de la liga regular. El primer Mundial femenino pondrá el sello a una campaña en la que Candela cuenta con serias opciones de estar en él representando a nuestro país. Es una jugadora top y no para de demostrarlo cada jornada.

UN AÑO 2024 INMACULADO

"La verdad es que el 2024 fue muy bonito y estoy muy contenta. El pasado verano también llegué a Poio, a un equipo nuevo y la adaptación fue muy buena desde un primer momento".

EL OBJETIVO ES EL PLAY OFF

"Ahora mismo el play-off es una opción para nosotras y estamos con el objetivo ahí marcado de intentar entrar en él. Sabemos que dependemos de nosotras mismas y eso es algo que nos motiva y nos hace estar cada semana centradas en conseguir los tres puntos para seguir cerquita y acabar entrando".

ADAPTACIÓN A POIO SENSACIONAL

"Al final, venir a un equipo nuevo, a una ciudad nueva, supone un año de adaptación, pero creo y considero que me lo han puesto muy fácil. Es un grupo muy, muy bueno, somos todas muy jovencitas y eso ayuda, y el cuerpo técnico es de nivel alto y se nota el buen trabajo, se nota que al poner las cosas más fáciles, pues es mucho mejor todo y más llevadero. Y entonces, bueno, ahora mismo me encuentro en un buen momento, con ganas de más, de seguir mejorando y de ayudar al equipo en lo que se pueda".

VESTUARIO MUY UNIDO

"Pues el vestuario tiene todo lo que tiene que tener un equipo. Creo que somos un vestuario unido, somos un vestuario que bueno, que tenemos ganas de luchar por cada cada objetivo que se nos pone delante. Lo competimos hasta el final y es algo con lo que todas estamos muy contentas, con lo que todas tenemos ganas de seguir luchando por más y más en cada momento de la temporada".

AFICIÓN DE CATEGORÍA SUPERLATIVA

"El tema de la afición para mí es algo que bueno, me está sorprendiendo mucho, porque es el primer año que estoy aquí en este club y nunca había estado en un equipo con una afición tan grande como la de Poio. Es un placer y un orgullo ver todos los sábados que jugamos en casa la grada llena y lo que animan, e incluso los partidos de fuera, bueno, recientemente la Supercopa, allí nos han acompañado un grupo de aficionados bastante grande y eso se nota, se agradece y es algo que nos ayuda muchísimo".

SUPERCOPA DE ESPAÑA

"La Supercopa es una competición a la que van los mejores equipos y nosotras intentamos competir hasta el final. No pudo ser en semifinales, pero es-



VIGAPUGA ESTRUCTURAS

Estructuras Metálicas
en Lugo

Estructuras y cerramientos metálicos, en la
ciudad de Lugo. Diseño, fabricación y montaje
de estructuras metálicas.

 **606 357 538**

 puga@vigapugaestructuras.com

 Hernández Robredo Leopoldo, 12-14 Loc. G
Polígono Industrial de As Gandaras - 27003 - Lugo





MENSAJE PARA LA AFICIÓN

"Estamos en un momento clave de la temporada, creo que ahora más que nunca necesitamos el apoyo de toda la afición, que no dudo de que será así. Nosotras tenemos muchas ganas y mucha ilusión de seguir compitiendo tanto en liga como en Copa Xunta y Copa de la Reina. Lo daremos todo, que nadie dude ni un segundo de nuestro esfuerzo, de nuestras ganas y de nuestra ilusión. Queremos darles esa gran alegría que tanto se merecen".

tamos muy contentas con el trabajo que hemos hecho. Ya tenemos ganas de más. Nos queda la Copa Xunta cerquita, tenemos la semifinal para intentar volver a jugar una final de Copa Xunta, y luego la Copa de la Reina, que es la competición previa a final de liga y también es una competición que nos hace mucha ilusión. El club hacía varios años que no entraba en fase final y bueno, están los mejores, pero tenemos ganas también de competir y de llevarnos ese premio".

MUNDIAL FEMININO AL FIN

"Al final es algo por lo que se llevaba muchos años luchando y ha llegado el momento. Ya se se notan las ganas, la ilusión... Hay que jugar primero una fase previa ahora el mes que viene, que también es importante, es algo que hay que pasar para para poder estar en ese Mundial, pero bueno, yo creo que hay las condiciones, la calidad y las jugadoras para llegar a ello, así que nada, hay que seguir luchando y confiar en que todo va a salir bien".

VESTIR LA CAMISETA DE LA SELECCIÓN

"Es el máximo orgullo de toda jugadora, yo creo, y bueno, es algo que toda jugadora desea. Es un premio al trabajo que se hace y obviamente una ilusión muy grande".

MEJOR JUGADORA	
JUGADORA:	CANDELA SORIA LÓPEZ 12/06/1998 OURENSE
CLUB ACTUAL:	POIO PESCAMAR
DEMARCACIÓN:	PÍVOT
DEBUT CON LA SELECCIÓN ABSOLUTA	22 DE NOVIEMBRE DE 2022 (ESPAÑA- JAPÓN: 3-2)
TRAYECTORIA:	- CIDADE DE AS BURGAS - OURENSE ONTIME - VIAXES AMARELLE - OURENSE ONTIME - POIO PESCAMAR
NOMINADAS A MEJOR JUGADORA:	- CANDELA SORIA (OURENSE ONTIME/POIO PESCAMAR) - ANTÍA PÉREZ (PESCADOS RUBÉN B.) - LUCI GÓMEZ (LES CORTS UBAE)
PALMARÉS	CAMPEONA DE LAS SORDOLIMPIADAS CON LA SELECCIÓN ESPAÑOLA (TURQUÍA 2024)

35 años

SABORA

35 anos tostando no día

www.cafesabora.com



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



FINANCIACIÓN A SU MEDIDA



PEUGEOT 2008 GT BLUE HDi
130 AUTOMATICO 8 VELOCIDADES
P.V.P: 32.000€



PEUGEOT 208 ALLURE PACK
136 CV EN COLOR ROJO Y BLANCO
P.V.P: 25.800€



PEUGEOT RIFTER BLUE HDi 130
GRIP CONTROL, PORTON
P.V.P: 26.900€



PEUGEOT 308 SW GT PURETECH
130 AUTOMATICO 8 VELOCIDADES
P.V.P: 31.900€



PEUGEOT 408 HIBRID ENCHUFA 225 CV AT8
14-12-2022 900 KM
P.V.P: 37.600€



PEUGEOT 408 ALLURE 130 CV
AÑO 2024 12000 KM
P.V.P: 26.000€



PEUGEOT 308 SW BLUE HDi 130 CV AT8
ALLURE PACK AÑO 2022 54000 KM
P.V.P: 26.900€



PEUGEOT 2008 GT PURETECH
130 CV MANUAL 6V AÑO 2023 13400 KM
P.V.P: 24.200€



PEUGEOT 208 75 CV GASOLINA
3600 KM
P.V.P: 15.800€



PEUGEOT 308 SW 2.0
HDI 150 CV AÑO 2015 130000 KM
P.V.P: 14.800€



OPEL CORSA ELEGANT
100 CV GASOLINA AÑO 2021 14000 KM
P.V.P: 16.900€



PEUGEOT 108 ALLURE 70CV
GASOLINA AÑO 2021 700 KM
P.V.P: 15.700€

TALLERES BARJA, S.L.

SERVICIO OFICIAL PEUGEOT
TEL. 982 50 81 62



Crta. Nacional 634 - Santander - La Coruña km. 603 - 27730 Abadin (Lugo)
Tel. 982 50 81 62 - Movil 659 588 207 - tallerbarja2@gmail.com - www.tallerbarja.com



PEUGEOT 508 GTLINE BLUE HDI 130
AUTOMATICO 8V 12 400 KM VARIAS UNIDADES
P.V.P: 19.000€



PEUGEOT 508 ALLURE BLUE HDI 130
AUTOMATICO 8V VARIAS UNIDADES DESDE
P.V.P: 17.000€ A 25.800 €



PEUGEOT 508 GT LINE BLUE HDI 160
VARIAS UNIDADES DESDE
P.V.P: 16.000€



PEUGEOT 5008 BLUE HDI 120 AUTOMATICO
AÑO 2017 - 138 000 KM
P.V.P: 19.500€



PEUGEOT 3008 ACTIVE PACK BLUE HDI 130
MANUAL AÑO 2021 - 20200 KM
P.V.P: 24.500€



PEUGEOT 150 CV 5008 GTLINE BLUE
HDI CV AÑO 2017
P.V.P: 23.900€



PEUGEOT 208 GT BLUE HDI 100 CV 6V
AÑO 2023 13400 KM
P.V.P: 21.300€



PEUGEOT 3008 ALLURE PACK 130 CV GASOLINA
MANUAL 6 VELOCIDADES AÑO 2023
P.V.P: 24.300€



PEUGEOT 308 GTI 272CV
ROJO, BLANCO, GRIS VARIAS UNIDADES DESDE
P.V.P: 16.000€



PEUGEOT 208 ACTIVE 100CV GASOLINA 45000 KM
VARIAS UNIDADES VARIOS COLORES DESDE
P.V.P: 13.400€



DS3 THP 110 CV
40000 KM
P.V.P: 13.000€



PEUGEOT TRAVELLER 2.0 BLUE HDI 150
AÑO 2019 - 52500 KM
P.V.P: 28.400€

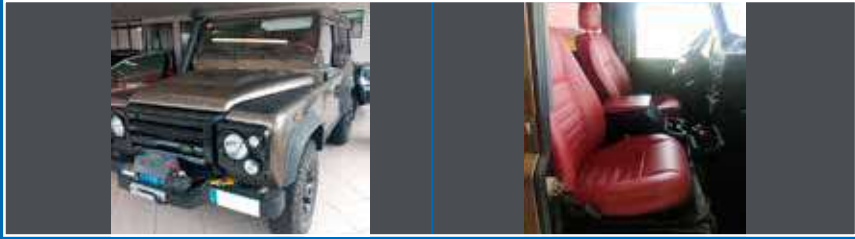
TALLERES BARJA, S.L.

SERVICIO OFICIAL PEUGEOT

TEL. 982 50 81 62



Crta. Nacional 634 - Santander - La Coruña km. 603 - 27730 Abadin (Lugo)
 Tel. 982 50 81 62 - Movil 659 588 207 - tallerbarja2@gmail.com - www.talleresbarja.com



LAND ROVER DEFENDER 2.4 DV
 AÑO 2010
 P.V.P: 41.000€



WRANGLER 2.5 - 120 CV GASOLINA
 MOTOR REPARADO - AÑO 2000 - 24900 KM
 P.V.P: 15.700€



JEEP COMANDER 3 CRD V6
 SPORT AÑO 2006
 P.V.P: 10.800€



CITROEN C3 AIRCROS BLU
 HDI 100CV AÑO 2019 - 14500 KM
 P.V.P: 13.500€



CITROEN C3 AIRCROS HDI 110CV
 6 VELOCIDADES AÑO 2021 - 96000 KM
 P.V.P: 14.500€



PEUGEOT 3008 BLU HDI 180
 AÑO 2017 - 79000 KM
 P.V.P: 24.600€



PEUGEOT 2008 ALLURE 120
 CV VARIAS UNIDADES DESDE
 P.V.P: 6.000€



PEUGEOT 208 GTI 200CV
 AÑO 2013 - 14700 KM
 P.V.P: 10.000€



VOLKSWAGEN CANDY COMBI 5 PLAZAS
 2.0 TDI AÑO 2020 - 169000 KM
 DESDE 13.800€ VARIAS UNIDADES EN STOCK



VOLKSWAGEN CADDY COMBI 5 PLAZAS
 2.0 TDI 4 MOTION AÑO 2018 - 198000 KM
 DESDE 13.800€ VARIAS UNIDADES EN STOCK



PEUGEOT PARTNER 1.6 - 100CV
 204000 KM AÑO 2017
 P.V.P: 10.800€



FIAT DUCATO 2.3 L3 H2
 18-12 2020 - 38000KM
 P.V.P: 22.500€ + IVA



CITROEN JUMPER
 HDI 130 AÑO 2018 - 10000KM
 P.V.P: 20.000€ + IVA



CITROEN C3 HDI 100 CV
 COMERCIAL AÑO 2019 - 75000KM
 P.V.P: 5.900€ + IVA



CITROEN C3 COMERCIAL
 VARIAS UNIDADES DESDE
 P.V.P: 4.800€ + IVA



VOLKSWAGEN CADDY 20 TDI
 4 MOTION AÑO 2019 - 137000KM
 P.V.P: 12.600€ + IVA



PEUGEOT PARTNER ISOTERMO FRIO LARGO
 AÑO 2013 - 17400KM
 P.V.P: 8.700€ + IVA



PEUGEOT PARTNER BLUE HDI 75
 AÑO 2020 - 90000KM VARIAS UNIDADES
 P.V.P: 10.900€ + IVA



PEUGEOT 208 XAD - 68CV
 1.4 HDI - 67500 KM
 P.V.P: 5.900€ + IVA



CITROEN JUMPY 2 HDI - 115 CV
 5 PLAZAS MAS XXXX
 P.V.P: 12.900€



CITROEN BERLINGO 100 CV DIESEL
 AÑO 2018 - 60000KM
 P.V.P: 13.800€ + IVA



PEUGEOT BOXER L2 H1
 VARIAS UNIDADES
 P.V.P: CONSULTAR



WRANGLER 2.8 SAHARA 177CV
 AÑO 2008 198.000 KMS
 P.V.P: 19.800€

GRAN VARIEDAD EN CLÁSICOS REFORMADOS Y SIN REFORMAR



**CAMION DODGE RESTAURADO
AÑOS 50/SIN DOCUMENTOS
P.V.P: CONSULTAR**



**PEUGEOT 201
IMPECABLE - AÑO 31
P.V.P: CONSULTAR**



**CITROEN 2 CV AÑO83 RESTAURADO
MATRICULA ORIGINAL
P.V.P: CONSULTAR**



**CLASICO 4-4 RENAULT RESTAURADO
AÑO 56 MATRICULA ORIGINAL
P.V.P: CONSULTAR**



**CITROEN CLASICO 11 B RESTAURADO AÑO 53
MATRICULA ORIGINAL
P.V.P: CONSULTAR**



**SEAT 600 ABARTH IMPECABLE
RESTAURACION COMPLETA
P.V.P: CONSULTAR**



**DURAN RUBY AÑOS 20
1927RESTAURADO A FALTA DE DOCUMENTOS
P.V.P: CONSULTAR**



**CHEVROLET PIKA SIN MATRICULA
VARIAS UNIDADES EN BUEN ESTADO DESDE
P.V.P: 8.000€**



**BMW 324 TD
AÑO 95
P.V.P: 4.000€**



**MERCEDES MB 120
MUY BUEN ESTADO
P.V.P: 4.500€**



**SEAT 600 AÑOS 1960
VARIAS UNIDADES EN STOCK DESDE
P.V.P: 6.000€**



**DODGE XX 3400GT
ORIGINAL POCOS KM
P.V.P: 14.000€**



**CLASICO PEUGEOT 203 AÑO 53
BIEN MECANICA ALGUN DETALLE DE PINTURA
P.V.P: CONSULTAR**



**LAND ROVER
VARIAS UNIDADES EN STOCK AÑO 78 DESDE
P.V.P: 8.000€**



**OPEL KADET SERIE ESPECIAL
IMPORTADO DE BELGICA AÑO 97
P.V.P: 7.500€**



**SEAT 1430
IMPECABLE RESTAURADO AÑO 1974
P.V.P: CONSULTAR**



**RENAULT 4L
VARIAS UNIDADES
P.V.P: CONSULTAR**



**CLASICO CHEVROLET 4 PUERTAS
SIN RESTAURAR Y DOCUMENTOS
P.V.P: CONSULTAR**



**PEUGEOT 172 AÑO 1912 ORIGINAL
MOTOR CHASIS XXXXX
P.V.P: 14.000€**



**OPEL CALIBRA 2.0 16V MTSCR
AÑO 2000 BUEN ESTADO
P.V.P: 7000€**



**CITROEN C3 1400 HDI
AÑO 2006 - 327000 KM
P.V.P: 3.500€**



**CITROEN XARA 2.0 HDI
90 AÑO 2004 ECONOMICO PARTICULAR
P.V.P: 1.800€**



**FORD MONDEO DIESEL. ECONOMICO. DE
PARTICULAR TRANSFERIDO.
P.V.P: 2000€**



**PEUGEOT 406 2 HDI 110 CV
ECONOMICO PARTICULAR
P.V.P: CONSULTAR**



ADRIÁN BEN: UN AÑO DE DESAFÍOS Y RESILIENCIA EN 2024

No fue la temporada más brillante del de Viveiro, aunque una estrella siempre deja destellos de calidad.

MEJOR ATLETA MASCULINO	
ATLETA:	ADRIÁN BEN MONTENEGRO 04/08/1998 1,79 M 64 KG NATURAL DE VIVEIRO
CLUB ACTUAL:	ADIDAS TEAM
ESPECIALIDAD:	MEDIO FONDO
ENTRENADOR:	ARTURO MARTÍN
NOMINADOS A MEJOR ATLETA:	- ADRIÁN BEN - TARIKU NOVALES - MEHDI NABAUI
PALMARÉS INTERNACIONAL:	CAMPEÓN DE EUROPA EN ESTAMBUL 2023

El año 2024 fue de altibajos para el mediofondista español Adrián Ben. Con grandes expectativas puestas en su participación en los Juegos Olímpicos de París, el atleta de Viveiro se enfrentó a retos que pusieron a prueba su determinación y espíritu competitivo. En la cita olímpica, compitió en los 800 metros. A pesar de su esfuerzo y dedicación, no logró avanzar a las semifinales, quedando eliminado en las series. Este resultado fue un golpe duro, considerando sus destacadas actuaciones en competiciones anteriores. Tras su participación en París, Adrián compartió sus pensamientos en diferentes entrevistas, destacando la presión y las expectativas que rodean a los atletas de élite. Subrayó la importancia de valorar cada logro y aprendizaje, independientemente de los resultados, ya que son experiencias que fortalecen una carrera deportiva.

A pesar de los desafíos enfrentados en 2024, Adrián mantiene intacta su pasión por el atletismo. Con la vista puesta en futuras competiciones, continúa entrenando con dedicación, decidido a superar obstáculos y alcanzar nuevas metas en su trayectoria deportiva. El año 2024, aunque fue complejo, reforzó la resiliencia y el compromiso de Adrián Ben con el atletismo.



GEOCLIMA ST

CLIMATIZACION - FRIO INDUSTRIAL
ENERGIAS RENOVABLES - CALEFACCION



Calefacción



Refrigeración



Biomasa
Solar térmica

Instalaciones y Mantenimiento

Tel.: 982 814 147 - 636 462 063

www.geoclimast.com Rúa das Mercadorias, 121 - Pol. Ind. Ceao

ANA PELETEIRO: RETORNO TRIUNFAL Y NUEVOS HORIZONTES

La leyenda del atletismo gallego regresó a su Ribeira natal, desde donde continuará con su carrera deportiva.

Tras su maternidad en diciembre de 2022, Ana Peleteiro, destacada atleta de triple salto a nivel mundial, regresó a las competiciones con determinación y éxito, siendo el 2024 un año en el que volvió a aumentar su palmarés.

Éxitos Deportivos

En junio de 2024, durante el Campeonato Europeo de Atletismo en Roma, Peleteiro se alzó con la medalla de oro, registrando una marca de 14,85 metros en su cuarto intento. Este logro no solo representó el primer oro para España en dicho evento, sino que también evidenció su capacidad para retornar al más alto nivel competitivo tras su pausa por maternidad.

Posteriormente, en los Juegos Olímpicos de París 2024, Ana alcanzó la sexta posición en la final de triple salto con una marca de 14,59 metros. Aunque no logró repetir el podio obtenido en Tokio 2020, su desempeño reafirmó su posición entre las mejores atletas de la disciplina.

Transición Personal y Profesional

Tras su participación en París, Peleteiro anunció en septiembre de 2024 su decisión de regresar a su localidad natal, Ribeira, después de 11 años de residencia en Guadalajara. Este retorno implicó también el fin de su colaboración con el entrenador Iván Pedroso, quien la guió hacia múltiples éxitos internacionales desde 2016. Peleteiro expresó su gratitud hacia Pedroso, destacando su influencia tanto en su carrera deportiva como en su vida personal. La decisión de volver a Galicia estuvo motivada por su deseo de ofrecer a su hija Lúa una infancia similar a la suya, rodeada de gente cercana y en un entorno familiar. Además, Peleteiro comenzó a entrenar bajo la supervisión de su esposo, el también atleta Benjamin Compaoré, en el estadio local que lleva su nombre.

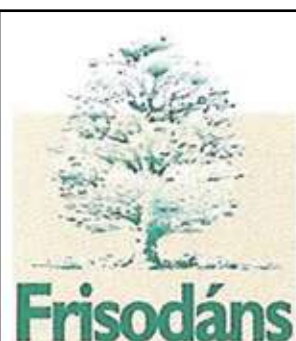
Perspectivas Futuras

Con 29 años, Ana Peleteiro afronta esta nueva etapa con renovada motivación y objetivos claros, entre los que destaca su aspiración por competir en los Juegos Olímpicos de Los Ángeles 2028. Su trayectoria en 2024 demostró una vez más su resiliencia y capacidad para adaptarse a nuevos desafíos, consolidándose como la gran referencia del atletismo español.



MEJOR ATLETA FEMENINO

ATLETA:	ANA PELETEIRO BRIÓN 02/12/1995 1,71 M NATURAL DE RIBEIRA
ENTRENADOR	BENJAMÍN CAMPAORÉ
DEBUT COMO INTERNACIONAL ABSOLUTA:	2018
NOMINADOS A MEJOR ATLETA:	- ANA PELETEIRO - ESTER NAVARRETE - ANTÍA CHAMOSA - BELÉN TOIMIL
PALMARÉS INTERNACIONAL:	- BRONCE OLÍMPICO EN TOKIO 2020 - BRONCE MUNDIAL EN BIRMINGHAM 2018 Y EN GLASGOW 2024 - CAMPEONA DE EUROPA EN GLASGOW 2019 Y EN ROMA 2024 - PLATA EUROPEA EN TORUN 2021 (POLONIA) - BRONCE EUROPEO EN BERLÍN 2018



DANS, RODRÍGUEZ Y CÍA, S.L.

Maderas, frisos, tarimas y barnizados

Camiño da Carreira N°8 (A Xira) Sigras, Cambre. A Coruña • Telf.: 981 676 919 • Fax: 981 676 988 • dans@maderasdans.com

Email:

www.centrowebs.com



centrowebs

DISEÑO DE PÁGINAS WEB ADAPTABLES
AUDITORÍAS Y ASESORÍA WEB
OPTIMIZACIÓN DE CARGA
POSICIONAMIENTO EN BUSCADORES
HOSTING/CORREOS/MANTENIMIENTO



info@centrowebs.com

981 500 763



MEJOR DEPORTISTA MASCULINO

DEPORTISTA:	DAMIÁN RAMOS 23/06/1986 A CORUÑA
DEPORTE::	CICLISMO
TIPO DE DISCAPACIDAD:	DISCAPACIDAD FÍSICA MODERADA
NOMINADOS PREMIOS GALICIA SPORT 2024	DAMIÁN RAMOS (CICLISMO)- MARTÍN DE LA PUENTE (TENIS)- JUAN ANTONIO SAAVEDRA (TIRO)
PALMARÉS MÁS DESTACADO:	- BRONCE EN LA PRUEBA CONTRARRELOJ C4 EN PARÍS 2024 - ORO EN LA PRUEBA EN LÍNEA C4 EN EL CAMPEONATO DE EUROPA CELEBRADO EN ROTTERDAM EN 2023 - TRIUNFOS EN DIFERENTES PRUEBAS DE LA COPA DEL MUNDO

DAMIÁN RAMOS: EL GRAN PREMIO LLEGÓ EN PARÍS

El coruñés se apuntó una medalla de bronce en la Paraolimpiada en la prueba de contrarreloj individual C4.

Damián Ramos vivió un año lleno de éxitos y desafíos que consolidaron su posición en el paraciclismo internacional.

Medalla de Bronce en los Juegos Paralímpicos de París

El momento cumbre de su temporada llegó en los Juegos Paralímpicos de París 2024, donde Ramos se alzó con la medalla de bronce en la prueba de contrarreloj individual C4. Este logro no solo representó un hito personal, sino que también añadió una presea más al medallero español en la competición.

Participación en la Prueba en Línea y Persecución Individual

Además de su éxito en la contrarreloj, Damián compitió en la prueba en línea de las clases C4-5, finalizando en la décima posición. En la disciplina de

pista, participó en la prueba de persecución individual C4, donde obtuvo un meritorio octavo lugar, demostrando su versatilidad y compromiso en diversas modalidades del ciclismo adaptado.

Reconocimientos y Futuro Prometedor

La destacada actuación de Ramos en París no pasó desapercibida. Su medalla de bronce fue celebrada como la tercera presea paralímpica en la historia de A Coruña, subrayando su contribución al deporte gallego y nacional. Con una trayectoria en constante ascenso, Damián Ramos se perfila como una figura clave en el paraciclismo español, con la mirada puesta en futuros desafíos y competiciones internacionales.

IP ELECTRICIDAD

Servicio urgente en averías

PRESUPUESTO SIN COMPROMISO

INSTALADOR AUTORIZADO

BTB3000398

INSTALACIONES ELÉTRICAS

INSTALACIONES FOTOVOLTAICAS

MANTENIMIENTO DE COMUNIDADES

PORTEROS AUTOMÁTICOS Y VIDEOPORTEROS

MOTORES AUTOMÁTICOS

REFORMAS INTEGRALES

ENERGIAS RENOVABLES

IVÁN PEDREIRA - MÓVIL · 660 080 347

IPELECTRICIDAD@YAHOO.COM

WWW.IPELECTRICIDAD.ES





Pile-Poile

brudi
INSTALACIONES, S.L.



DEPARTAMENTO TÉCNICO

Emilio Nogareda Varela

- INSTALACIONES Y MANTENIMIENTO
- GAS INDUSTRIAL Y DOMÉSTICO E.I. EGB 15000525
- CLIMATIZACIÓN Y ACS E.I. EAI 15000890
- ENERGÍAS RENOVABLES • PISCINAS
- BAJA TENSIÓN • FONTANERÍA E.I. FO 15000622
- ALBAÑILERÍA EN GENERAL



📍 brudi@brudi.es

☎ 646 094 709

✉ Avenida de Caión, 66 - 15145 Laracha (A Coruña)

SUSANA RODRÍGUEZ SE CONSAGRÓ CON LA TRIPLE CORONA

El Comité Paralímpico Europeo no tuvo dudas y la nombró Mejor Deportista Femenina del año 2024.



Si una deportista brilló en el último lustro, esa fue Susana Rodríguez Gacio, médica y triatleta viguesa, quien vivió un año 2024 excepcional, que consolidó su posición como una de las parolímpicas más destacadas a nivel mundial. Su dedicación y esfuerzo la llevaron a revalidar el oro en los Juegos Paralímpicos de París, completar la prestigiosa 'Triple Corona' en paratriatlón y ser reconocida como la Mejor Deportista Femenina de 2024 por el Comité Paralímpico Europeo. Además, su influencia trascendió el ámbito deportivo, siendo homenajeada con una muñeca Barbie inspirada en su figura, simbolizando su impacto en la promoción de la diversidad e inclusión.

Revalidación del Oro Paralímpico en París

En los Juegos Paralímpicos de París 2024, Susana defendió con éxito su título en la categoría PTVI para deportistas con discapacidad visual. Junto a su guía, Sara Pérez, dominó las disciplinas de natación, ciclismo y carrera a pie, superando a sus competidoras con un margen significativo. Este triunfo añadió la decimoséptima medalla al medallero español en los juegos.

Consecución de la 'Triple Corona'

Además del oro paralímpico, Rodríguez logró la 'Triple Corona' en para-

MEJOR DEPORTISTA FEMENINA	
DEPORTISTA:	SUSANA RODRÍGUEZ GACIO 04/03/1988 VIGO
DEPORTE:	TRIATLÓN
DEPORTE SECUNDARIO:	ATLETISMO
TIPO DE DISCAPACIDAD:	VISUAL
MEDALLAS INTERNACIONALES:	- 21 (12 OROS, 5 PLATAS Y 4 BRONCES)
PALMARÉS MÁS DESTACADO:	- 6 MEDALLAS DE ORO EN CAMPEONATOS DEL MUNDO. - 4 MEDALLAS DE ORO EN CAMPEONATOS DE EUROPA. - 2 MEDALLAS DE ORO EN JUEGOS OLÍMPICOS

triatlón al proclamarse Campeona Mundial en Torremolinos y Campeona Europea en Madrid. Este hito, que consiste en ganar el campeonato continental, mundial y paralímpico de manera consecutiva, refleja su dominio absoluto en la disciplina.

Reconocimientos y Distinciones

El Comité Paralímpico Europeo la nombró "Mejor Deportista Femenina de 2024", destacando su excelencia y dedicación en el deporte adaptado. Además, la empresa Mattel creó una muñeca Barbie inspirada en Susana, reconociendo su trayectoria y contribución a la diversidad e igualdad en el mundo del deporte.

Impacto y Visibilidad del Deporte Paralímpico

En diferentes entrevistas a lo largo de los últimos meses, Susana Rodríguez Gacio resaltó el creciente reconocimiento de los atletas paralímpicos en la sociedad española, señalando de manera rotunda que "hoy la gente conoce a atletas paralímpicos por la calle y eso hace años no pasaba". Este cambio refleja una mayor visibilidad y una mayor valoración del deporte adaptado en nuestro país.

CLINIC
SPORT
CENTER

ESTÁS A
UN PASO
DE SENTIRTE
MEJOR

C/ ZAMORA, 65 Bajo – 36203 VIGO

*Válido para
Adquisición de
Plantillas personalizadas

CUPÓN

30€*

SERVICIOS

ESTUDIO DE
LA PISADA

ESTUDIO DE
LA POSTURA

PODOLOGÍA
DEPORTIVA

DISEÑO DE
PLANTILLAS

PIDE CITA PREVIA +34 986 283 557

INFO@CLINICSPORTCENTER.COM

WWW.CLINICSPORTCENTER.COM

“Los deportes de Vigo y su área metropolitana” recoge a lo largo de sus 176 páginas 1.200 fotografías

El histórico fotógrafo Eugenio Álvarez edita un libro con fines solidarios

Eugenio Álvarez Estévez-Arosa (Vigo, 1960), un histórico fotoperiodista que ha plasmado imágenes del Celta y de otros deportes de la comarca durante años, hace unas fechas editó un libro recordando sus significativas vivencias.

Bajo el título “Los deportes de Vigo y su área metropolitana” en la obra se recogen a lo largo de sus 176 páginas 1.200 fotografías, desde 2010 hasta la actualidad, distribuidas por temas: deportes, colectivos, eventos, torneos y personas.

El libro, apoyado por los concellos de Vigo y Redondela, tiene un carácter solidario, ya que una vez cubiertos los gastos de impresión de los 2.500 ejemplares editados los ingresos irán destinados a las siguientes entidades: Apamp (Asociación de Personas con Parálisis Cerebral), AFAN (Asociación de Freijeiro de Ayuda al Necesitado), y Adrovi (Asociación de Donantes y Receptores de Órganos de Vigo).

Los ejemplares se pueden adquirir en las cafeterías La Praderita y Las Gradas, y en los stands que se montan en los campos de Santa Mariña, Castrelos, Coruxo, Cadeán, Teis, A Guía y alguno más.

A la presentación del libro acudió numeroso público que mostró su apoyo a tan loable iniciativa.

Eugenio Álvarez posee un archivo con millones de fotos y su próximo proyecto editorial, que verá la luz este año, es sobre las 121 peñas del Celta —él preside la agrupación Canteira Celtista— y que también tendrá una finalidad solidaria, en concreto para ayudar a Aldeas Infantiles.



Eugenio Álvarez y su cámara, un binomio inseparable



Siempre saluda a todos los miembros del banquillo antes de los partidos que el Celta disputa en Balaídos, incluido el actual entrenador, Claudio Giráldez, al que le une una estrecha amistad

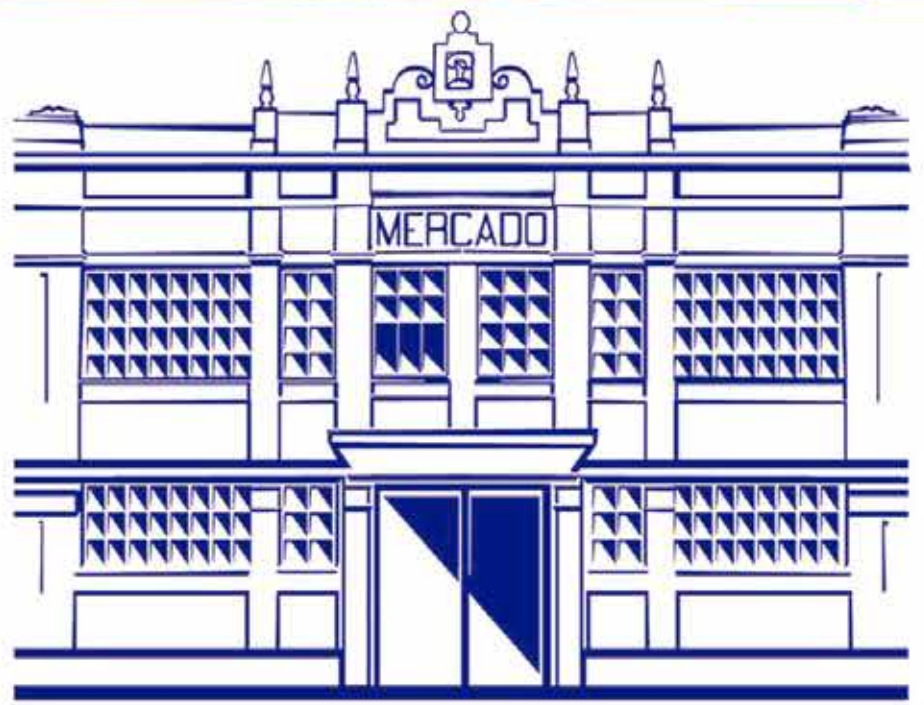
Este mes de enero celebró su 65 cumpleaños y el año pasado superó una grave enfermedad, cáncer de lengua.

El polifacético Eugenio no limita sus actividades artísticas a la fotografía y como escritor, también ha participado como actor en una película (“El precio de dos vidas”), que se estrenará recientemente y en la que también han intervenido su hija Uxía y el ídolo celeste Iago Aspas.

Entre sus ilusiones están fotografiar “el título que se merece el Celta” y asegura que el regreso a Europa del club celeste “está cada día más cerca” y por supuesto con él como testigo de excepción.



A la presentación de la obra acudió numeroso público que mostró su apoyo a tan loable iniciativa



**MERCADO
DOCALVARIO**

A collage of images showing various food items and the storefront of Carnicería Ángela. The central image shows three people in red jackets standing in front of the store. The store has a sign that says "CARNICERÍA Ángela". Other images show various meats, including ham, pork, and chicken, and various breads and pastries.

**CARNICERÍA
Ángela**

Tel. 655 62 67 51
Mercado del Calvario - VIGO

[f](#) [@](#) [t](#)

Disfruta del Carnaval

en @ Elvario




Candela 17
cafetería-cervecería-viños

Tapas, bocadillos
y el mejor
menú del día



c/Nosé Antela Conde, 4baixo 2 · 36205 Vigo
Tf.: 886 112 108

Feitizos do Vento



Perfumes inspirados
en grandes marcas
desde 6,90€ (50ml)

· Perfumes · Jabones · Aceites ...



Lámparas de Sal del Himalaya
encargue el modelo y el peso que desee.



FeitizosDoVento-www.perfumesparecidos.com Urzaiz, 145 Vigo | T.: 680 19 41 73 - 687 831 877



- BOCATAS • HAMBURGUESAS
- PLATOS COMBINADOS
- VIERNES DÍA DE LAS HAMBURGUESAS + BEBIDA
- SÁBADO DÍA DEL CERDO + BEBIDAS

CHURRERÍA EL 31



RÚA CATALUÑA 3 VIGO

622 129 893



CARLOS ARÉVALO NO FALLÓ A SU CITA CON EL METAL

El brigantiño formó parte del K4 500 en París 2024, logrando una medalla de bronce.



MEJOR PALISTA MASCULINO

DEPORTISTA:	CARLOS ARÉVALO LÓPEZ 06/12/1993 1,90 M 87 KG BETANZOS
DEPORTE:	PIRAGÜISMO
MODALIDAD:	AGUAS TRANQUILAS
COMPETICIÓN PRINCIPAL:	K4 500
PALMARÉS INTERNACIONAL:	<ul style="list-style-type: none"> - PLATA EN LOS JUEGOS OLÍMPICOS DE TOKIO 2021 - PLATA EN EL MUNDIAL DE 2019, CELEBRADO EN HUNGRÍA. - ORO EN EL MUNDIAL DE 2022, CELEBRADO EN CANADÁ - ORO EN EL MUNDIAL DE 2022, CELEBRADO EN CANADÁ - BRONCE EN LOS JUEGOS OLÍMPICOS DE PARÍS 2024

Carlos Arévalo es un destacado piragüista español especializado en la modalidad de aguas tranquilas. En 2024, consolidó su estatus como uno de los mejores de su disciplina, obteniendo la medalla de bronce en la prueba de K-4 500 metros en los Juegos Olímpicos de París, junto a sus compañeros Saúl Craviotto, Marcus Cooper y Rodrigo Germade.

Además de su éxito olímpico, Arévalo se impuso en el primer Trofeo Ciutat de Palma de Piragüismo, celebrado en el Parc de la Mar de Mallorca, demostrando su versatilidad y dominio en competiciones de alto nivel.

Paralelamente a su carrera deportiva, Arévalo ha sido una figura clave en la colaboración entre el Comité Olímpico Español (COE) y el Ministerio de Defensa para reservar plazas en el ejército para deportistas de alto nivel. Este acuerdo busca ofrecer seguridad y respaldo a los deportistas, permitiéndoles centrarse en sus carreras sin preocupaciones laborales.

La trayectoria de Carlos Arévalo en 2024 refleja su dedicación y éxito tanto en el ámbito deportivo como en iniciativas que benefician al deporte nacional en su conjunto.

Diego: 639 472 184

Juan: 696 251 595

Rúa Perú, 1 Bajo
15142 Meicende
A Coruña



PULPERIA  LÚA CHEA



EXPERTOS
EN PULPO

RACIONES



Ven a ver al DEPORTIVO

Retransmisión los mejores eventos deportivos en nuestras 5 pantallas

TELÉFONO: 881 873 604

Rafael Alberti, 31 15008 A Coruña

TERESA NO DESCARTA ESTAR EN UNA NUEVA OLIMPIADA

La leyenda del piragüismo nacional no para de dejar muestras de que vive en una eterna juventud.

Teresa Portela es una de las piragüistas más destacadas de España y desde hace ya bastantes años pasó a ser leyenda. Los años no pasan por ella y en 2024 participó en sus séptimos Juegos Olímpicos, convirtiéndose en la primera mujer española en lograr esta hazaña. Competió en la prueba de K-4 500 metros en París, junto a Estefanía Fernández, Carolina García y Sara Ouzande, finalizando el combinado nacional en la sexta posición. A lo largo de su carrera, Tere ha acumulado 34 medallas en campeonatos mundiales y europeos, incluyendo una medalla de plata en los Juegos Olímpicos de Tokio 2020.



NO PIENSA EN LA RETIRADA

Tras los Juegos de París, la de Cangas ha retomado sus entrenamientos, recibiendo el apoyo de su familia, especialmente de su hija Naira y su esposo David Mascató. Aunque no ha confirmado su participación en los Juegos Olímpicos de Los Ángeles 2028, se muestra satisfecha con su trayectoria y considera su contribución al deporte español y mundial como histórica.




MEJOR PALISTA FEMENINA	
DEPORTISTA:	MARÍA TERESA PORTELA RIVAS 05/05/1982 CANGAS DO MORRAZO
DEPORTE:	PIRAGÜISMO
MODALIDAD:	AGUAS TRANQUILAS
PARTICIPACIONES EN JJOO:	7
PRUEBA EN PARÍS 2024	K4 500M
PALMARÉS INTERNACIONAL:	- PLATA EN LOS JUEGOS OLÍMPICOS DE TOKIO 2021 - 2 MEDALLAS DE ORO, 7 DE PLATA Y 8 DE BRONCE EN CAMPEONATOS DEL MUNDO - 7 MEDALLAS DE ORO, 4 DE PLATA Y 6 DE BRONCE EN CAMPEONATOS DE EUROPA.

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






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



EL JOVEN PABLO BARREIRO SE APUNTÓ UN ORO NACIONAL SUB 19

El de Vilagarcía es un auténtico prodigio del mundo de la vela y lo volvió a demostrar en un 2024 de altura.

En 2024, el joven regatista vilagarciano Pablo Barreiro, de 16 años, destacó en la vela española al proclamarse campeón de España en la clase 420 mixta sub-19 junto a la coruñesa Alba Díaz. La competición se llevó a cabo en aguas de Cádiz, donde la dupla demostró su talento y coordinación.

Tras este logro, Barreiro y Díaz fueron homenajeados en Vilagarcía por el alcalde Alberto Varela y el edil de Deportes, en reconocimiento a su esfuerzo y dedicación.

Posteriormente, Pablo Barreiro, ya con 17 años, se preparó para competir en el Campeonato de Europa de la clase 420 en categoría absoluta. Para este desafío, formó pareja con el cántabro Javier Torcida. El campeonato se celebró del 1 al 10 de julio en Portoroz (Eslovenia).

La preparación para el Europeo incluyó concentraciones en el Centro Galego de Vela en Vilagarcía, donde Barreiro y otros miembros de la selección de 420 entrenaron bajo la supervisión del seleccionador Hugo Fernández. El Real Club Náutico de Sanxenxo destacó la participación de su regatista en competiciones internacionales, aprovechando para subrayar el compromiso y esfuerzo de todos los jóvenes talentos de la histórica entidad.

MEJOR REGATISTA MASCULINO

DEPORTISTA:	PABLO BARREIRO CORES 2007 VILAGARCÍA DE AROUSA
DEPORTE:	VELA
CLASE:	420
CLUB:	REAL CLUB NÁUTICO DE SANXENXO
COMPAÑEROS EN 2024:	ALBA DÍAZ Y JAVI TORCIDA
LOGRO PRINCIPAL EN 2024:	CAMPEÓN DE ESPAÑA SUB 19 EN LA CLASE 420 MIXTA
NOMINADOS A MEJOR REGATISTA MASCULINO:	PABLO BARREIRO, PABLO LLORENS, PABLO CABELLO, JACOBO GARCÍA, MARTÍN WIZNER Y JAIME WIZNER



ANGELES TILVE
Peluquería Unisex

Horario
Martes a Sábado de 9.00 a 20.00h

Pza. Juan XXIII n2 local 10
36600 Villagarcía de Arosa
angeles.maria@yahoo.es
Tel.626456011- 886309829



performance

REPARACION Y ACTUALIZACION DE CENTRALITAS - DIAGNOSIS OFICIAL MULTIMARCA -
REPROGRAMACIONES - LLAVES Y MANDOS DE AUTOMOVIL - AYUDA Y SOPORTE TECNICO

www.dcperformance.es @dcperformance.dca
dcperformance.dca@dcperformance.es 687 022 540



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@sondeosvallemiñor.es
www.sondeosvallemiñor.es



Piscinas Lorenzo

670 899 285

Francisca Lago, 41
2º Izda. - 36379 Nigrán

UNA PROMESA GALLEGA CONQUISTA LA VELA INTERNACIONAL

Stella Maris Enríquez volvió a dejar claro que tiene condiciones para llegar a donde se proponga.



MEJOR REGATISTA FEMENINA	
DEPORTISTA:	STELLA MARIS ENRÍQUEZ 2004 VIGO
DEPORTE:	VELA
CLASE:	49ER FX
CLUB:	REAL CLUB NÁUTICO DE VIGO
COMPAÑERA DE EMBARCACIÓN:	MARTA CARDONA
ENTRENADOR:	ANTÓN PAZ
CLASIFICACIÓN ÚLTIMO MUNDIAL JUVENIL:	OCTAVA
NOMINADAS A MEJOR REGATISTA FEMENINA:	STELLA MARIS ENRÍQUEZ, ALBA DÍAS, TAMARA ECHEGOYEN, IRIA EGUÍA, INÉS AMENEIRO Y LINDIA POUSA

La regatista gallega Stella Maris Enríquez continúa destacando en el ámbito de la vela internacional. Junto a su compañera balear, Marta Cardona, compitió en la clase 49er FX en el año 2024, participando en eventos de relevancia como el MedSailing 2024 FX Open Series, donde demostraron su habilidad y coordinación en equipo.

PARTICIPACIÓN EN EL MUNDIAL JUVENIL

Uno de los logros más significativos de la dupla fue su participación en el Campeonato Mundial Juvenil de 49er FX celebrado en Vilagarcía de

Arousa en julio de 2024. En esta competición, Enríquez y Cardona alcanzaron la octava posición, destacando entre las mejores jóvenes regatistas del mundo. Aunque llegaron a ocupar puestos de podio durante la mitad del campeonato, algunas regatas complicadas en la segunda mitad las relegaron al octavo lugar definitivo.

Este desempeño refleja la dedicación y el esfuerzo constante de Stella Maris en su carrera deportiva, siendo sin duda una de las promesas más destacadas de la vela gallega y española en el ámbito internacional.



REVI CAFETERIA Y CERVECERÍA


Pantalla Gigante de
Tu canal satélite digital

El mejor menú de Vigo
Los bocadillos especiales

Lo mas importante, nuestros clientes

C/ Manuel de Castro, 23 - Vigo - Telf. 986 23 77 45





Asturias es mus

III Campeonato de España por Equipos
21-22-23 Febrero 2025

FEDERACION de MUS



IV TORNEO NACIONAL MUS 4 REYES

13-14 JUNIO
PAMPLONA 2025

ASOCIACION ESPAÑOLA de MUS
Organizado por: www.asesmus.com

EL TORNEO
100 parejas procedentes de la mayoría de provincias españolas, amantes del mus a 4 Reyes, disfrutarán de este juego que tanto nos apasiona y competirá por conseguir el preciado puesto de Campeón del Torneo Nacional de 4 REYES.

Utilizaremos medios técnicos y programas de última tecnología para facilitar la gestión del torneo, así como, material de juego exclusivo fabricado por Fournier y personalizado para Asesmus.

Información del torneo en asesmus.com o info@asesmus.com

HORARIOS
Viernes 14 junio:
19:00 Aperturas
20:30 Sorteo ronda 1 y rebaja
21:00 Comienzo torneo
Ronda 1ª, 2ª y 3ª
00:30 Finalización

Sábado 15 junio:
10:00 Ronda 4ª, 5ª, 6ª y 7ª
Comida de 15:00 a 17:00
17:00 Ronda 8ª, 9ª, 10ª y 11ª
Cena de 21:00 a 23:30
23:30 Ronda 12ª y 13ª
Final torneo

HOTEL ANDIA
C/ Perpetuo bajo 31180 Orcóyen,
Navarra
948.325.575

PREMIOS
Diferentes premios para las 4 primeras parejas clasificadas, además, el primer clasificado obtendrá: Txapela + Plaza Master Nacional Gandía 2024 + Plaza IV Torneo Nacional 4R 2025.

INSCRIPCIÓN
Precio de inscripción 140€/pareja, incluida comida del sábado.

IV TORNEO NACIONAL 4R PAMPLONA 2025
Condiciones de participación www.asesmus.com

JOSE, nb, hermanosMASA, Fournier, OXIGEN salud, NM NOTICIASDEMUS.ES

Campeonato de España de Mus por Equipos y IV Torneo Nacional 4 Reyes

Ya se han convocado, incluido sus respectivos carteles anunciadores, dos importantes torneos a nivel nacional y en los que estará representada la Asociación de Mus Rías Baixas (MAR).

El primero de ellos será la tercera edición del Campeonato de España de Mus por Equipos, que congregará a más de seiscientos jugadores de todo el país del 21 al 23 de

febrero. Organizado por la Federación Española de Asociaciones de Jugadores de Mus (Asesmus) el Torneo tendrá su sede en la comarca avilesina y las partidas se desarrollarán en el Hotel URH Zen Balagares, en la localidad asturiana de Corvera.

El segundo campeonato es el IV Torneo Nacional Mus 4 Reyes en el que el 14 y 15 de

junio tomarán parte 100 parejas procedentes de la mayoría de provincias españolas, entre ellas evidentemente de Pontevedra. Las partidas se disputarán en el Hotel Andia Pamplona, en la localidad navarra de Orcóyen.

Habrà diferentes premios para las 4 primeras parejas clasificadas y además la campeona recibirá Txapela + Plaza Master Nacional Gandía + Plaza IV Nacional 4R 2025.

TAPERÍA

Miramabel

Daniel Fernández Gómez
Tel: 629 96 33 50
Telf: 986 49 09 23
Canido Playa 125, 36390 Vigo

MENÚ DEL DÍA

PLATOS COMBINADOS TAPAS VARIADAS

El restaurante japonés Nikko mantiene su exitosa y ascendente trayectoria



En el local de hostelería que regenta Nico existen gran variedad de platos con diferentes toques asiáticos



Desde que abrió sus puertas hace ya siete años en Vigo el restaurante japonés Nikko mantiene su exitosa y ascendente trayectoria.

Al frente del negocio se encuentra Nicolás, conocido por todo el mundo como Nico, y el local de hostelería se publicita como "un japonés diferente" y no le faltan razones.

Primero porque el propietario del establecimiento es vigués y las diez personas que trabajan en el local —en temporada alta llegan a doce— nada tienen que ver con el país nipón y también porque su cocina no es tradicional japonesa, sino que existen gran variedad de platos con diferentes toques asiáticos.

Nico, que trabajó antes de inaugurar su propio restaurante en uno japonés donde adquirió la experiencia necesaria, destaca que "tenemos un menú del día muy bueno por sólo 18 euros. Nuestra calidad es bestial. Contamos con el mejor pescado de la Ría".

El empresario hostelero se muestra satisfecho de cómo marcha el negocio y afirma que "el público está respondiendo muy bien y lo que más demandan sus clientes es el sushi y de postre la tarta de queso".

NIKKŌ
ESPACIO GASTRONÓMICO
UN JAPONÉS DIFERENTE

Instagram icon | Facebook icon

México, 10 · VIGO · 886 13 05 76
www.restaurantenikko.com

RESERVAS Y PEDIDOS

CAETANO HORTA: OTRO PASO ADELANTE EN SU PROGRESIÓN

El remero noiense brilló a lo grande en el Mundial sub 23 y en los Juegos Olímpicos de París 2024.



MEJOR REMERO/A	
DEPORTISTA:	CAETANO XOSÉ HORTA POMBO 15/01/2003 NOIA
DEPORTE:	REMO
PRUEBA EN JJOO	DOBLE SCULL LIGERO
COMPAÑERO	DENNIS CARRACEDO
PALMARÉS MAS DESTACADO:	- ORO EN EL CAMPEONATO EUROPEO JUVENIL DE 2020 - ORO EN EL CAMPEONATO MUNDIAL SUB 23 DE 2024 - DIPLOMA OLÍMPICO EN LOS JJOO DE TOKIO 2020 - DIPLOMA OLÍMPICO EN LOS JJOO DE PARÍS 2024
NOMINADOS A MEJOR REMO EN BANCO MÓVIL	- CAETANO HORTA - RODRIGO CONDE
DATO RELEVANTE	DOS JUEGOS OLÍMPICOS CONSECUTIVOS CONSIGUIENDO DIPLOMA

Caetano Horta continúa su progresión y ya es algo más que un destacado remero español. En 2024, consolidó su posición en el panorama internacional del remo. A lo largo del año, Horta participó en diversas competiciones de alto nivel, destacando su actuación en los Juegos Olímpicos de París y en el Campeonato Mundial Sub-23.

JUEGOS OLÍMPICOS DE PARÍS 2024

En los Juegos Olímpicos de París, Horta compitió en la categoría de doble scull ligero masculino junto a su compañero Dennis Carracedo. El dúo español mostró un rendimiento sólido durante las fases preliminares, avanzando hasta las semifinales. Aunque no lograron acceder a la final A,

se impusieron en la final B, obteniendo un meritorio octavo puesto en la clasificación general. Este resultado les otorgó un diploma olímpico, reflejando su dedicación y esfuerzo en la competición.

CAMPEONATO MUNDIAL SUB 23

Posteriormente, Horta participó en el Campeonato Mundial Sub-23, donde compitió en la prueba de scull individual ligero masculino. Demostrando su talento y preparación, se adjudicó la medalla de oro en la final A con un tiempo de 6:46.65, dejando claro una vez más que es una de las promesas más destacadas del remo mundial.



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

Teléfonos:
981 73 43 92 - 610 506 909

Camila
NAILS
STUDIO

- Tratamientos faciales y corporales
- Manicura
- Pedicura
- Uñas Acrílicas /Poly gel
- Depilación con cera e hilo
- Cejas y pestañas
- Presoterapia

☎ 667 255 893

📍 Camila Nail Studio

📷 @camila_nailsstudio_

✉ camilanailsstudio@gmail.com

📍 C/ La Torre, 84 - 15002 A Coruña

Lunes a Viernes de 10:00 a 20:00h · Sábados de 09:00 a 14:00h



CR ARES: TEMPORADA DE RELUMBRÓN Y REGRESO A EUSKO LABEL

El 2024 fue inmaculado para una entidad que merecía volver a disfrutar de la élite del remo de banco fijo.



MEJOR CLUB 2024	
DEPORTISTA:	CR ARES 1958 ARES
NOMBRE DE LA TRAI- NERA:	SANTA OLAYA
PRIMER ASCENSO A EUSKO LABEL:	2016
ENTRENADOR EN EL AÑO 2024	JOSÉ MANUEL PELÁEZ "PENDO"
PALMARÉS PRINCIPAL:	- 3 ASCENSOS A LIGA EUSKO LABEL
	- 3 LIGAS GALLEGAS
	- 4 TEMPORADAS EN LIGA EUSKO LABEL (LA DE 2025 SERÁ LA 5ª)

El Club de Remo Ares continúa inmerso en temporadas de relumbrón y en 2024 consiguió regresar a la élite del remo de banco fijo, ascendiendo a Liga Eusko Label por tercera vez en su historia. Y lo hizo tras pasearse por la Liga Gallega, ganando once regatas de trece, lo que habla por sí solo sobre el equipazo de los azules. De esa forma entró en el play off y en aguas de Bermeo y Portugalete no perdonó. Partía como favorito, junto a los vascos de San Juan, y finalmente se confirmaron los pronósticos, ascendiendo ambos clubes, tras no dar opción a Itsasoko Ama, San Pedro y CR Chapela Wofco. El técnico, José Manuel Peláez, formó ese día la ali-

neación con Antonio Teijeiro, Juan Crlos Martínez, Raúl Nogueras, Eloy Meizoso, Adrián Cordero, Dani Vázquez, Dani García, Álvaro García, José Javier Reborido, Jesús Saavedra, Pedro Carro, Lucas Otero, Pablo Loureiro y Hugo Rascado.

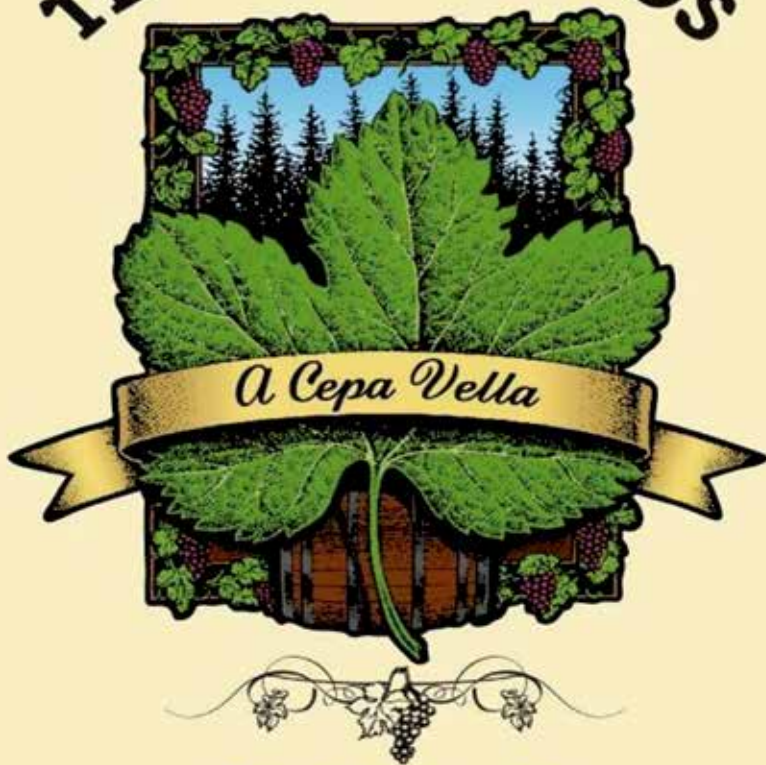
El verano de 2025 vuelve a presentarse como muy ilusionante para una afición de las mejores de Galicia y que podrá volver a disfrutar de la élite, lo que pocos podían imaginar hace tan solo una década. La línea se presenta como continuista, pero también se están confirmando algunos refuerzos.

Javier
"O Redero"
 Telef. 605 31 99 35 Muros (A Coruña)

LT51
 Workspace
 TU ESPACIO DE COWORKING
 Y CENTRO DE NEGOCIOS
 unete@lt51.es | 699 805 302 | Cambre

Revestimientos
 Pinturas y Decoraciones
TEMBRA, S.L.
 JOSÉ MANUEL TARAGOÑA
 Pintura Revestimientos (Rianxo)
 T. 629 862 458 decoracionestembra@gmail.com

TENDA DE VIÑOS



Rúa Reiseñor, 14
36205 - Vigo

Telf. 986 252 441 - 669 786 657



Talleres Elimarke

repuestos

Ofrecemos nuestros servicios a todo tipo de vehículos en la zona de Pontevedra. Nos especializamos en la revisión, mantenimiento y reparación de vehículos industriales y ligeros.



Pol. Ind. As Gándaras, Nave 1 | 36418 Afios - Porriño (Pontevedra) | T. 986 343 905

www.tallerporrino.com



Toy Sex Shop

La juguetería de los adultos al mejor precio

Si encuentras el mismo producto más barato en otra **TIENDA ERÓTICA FÍSICA DE VIGO** te hacemos un **30%** Sobre su precio

LOS MEJORES PRECIOS DE VIGO

POR CUALQUIER COMPRA

REGALO GRATIS

ó **20 % dto. con este anuncio**



C/Príncipe, 22 – 1º (Galerías) – VIGO **Subiendo las escaleras, 1ª PLANTA**



www.toysexshop.es



CLINARTE

TRATAMIENTO DE SUPERFICIES

Limpieza de graffitis, autonomía rapidez y eficacia



LIMPIEZA DE GRAFFITIS

SEGUROS ANTI-GRAFFITI

LIMPIEZA FACHADAS

Tel.: 986 109 456 clinarte@clinarte.com | www.clinarte.com

"POLA": EL LEGADO ETERNO DE UN FENÓMENO DEL BALÓN

El ex jugador olívico colgó las botas en el Noia Portus Apostoli al finalizar la campaña 2023/2024.

Adrián Alonso Pereira, conocido en el mundo del fútbol sala como "Pola", anunció en marzo de 2024 su retirada del deporte profesional. Nacido en Vigo el 26 de junio de 1988, Pola se destacó como uno de los jugadores más influyentes del fútbol sala español, con una trayectoria que abarcó 19 años y el paso por clubes de España, Italia y Portugal.

A lo largo de su carrera, Pola acumuló un impresionante palmarés de 21 títulos, incluyendo seis Ligas, cinco Copas de España, dos Copas del Rey y dos UEFA Futsal Champions League. Además, fue internacional con la Selección Española, con la que conquistó la Eurocopa de 2016.

En su última etapa profesional, el olívico defendió los colores del Noia Portus Apostoli FS, equipo gallego de Primera División. Su fichaje por el club en 2023 fue considerado una sorpresa en el mercado de fichajes.

Al anunciar su retirada, Pola expresó sentirse orgulloso de su trayectoria y mencionó que ya no experimentaba la misma felicidad jugando, lo que influyó en su decisión de poner fin a su carrera deportiva. Tras su retiro, Pola ha dejado un legado cargado de dedicación, éxito y pasión por el deporte.



PREMIO A LA TRAYECTORIA DEPORTIVA

DEPORTISTA:	ADRIÁN ALONSO PEREIRA "POLA" 26/06/1988 VIGO
POSICIÓN	ALA-CIERRE
TRAYECTORIA	FS REDONDELA, LOBELLE SANTIAGO, FS NAZARENO. LOBELLE SANTIAGO, INTER MOVISTAR, SC BRAGA, ASD SANDRO ABATE FIVE SOCCER, INTER MOVISTAR Y NOIA PORTUS APOSTOLI
PALMARÉS	6 LIGAS ESPAÑOLAS- 2 COPAS DEL REY- 6 COPAS DE ESPAÑA- 4 SUPERCOPAS DE ESPAÑA- 2 COPAS DE LA UEFA FUTSAL Y 1 EURO-COPA DE SELECCIONES.
DATO DE INTERÉS	COLGÓ LAS BOTAS EN EL NOIA PORTUS APOSTOLI EN 2024

Álvarez



PULIDOS
Pavimentos
INDUSTRIALES

HORMIGÓN PULIDO · RESINAS EPOXI
HORMIGÓN IMPRESO · SOLADOS DE MORTERO

Adrián

☎ 663 264 662

San Cibrao das Viñas

☎ 988 381 416 ☎ 663 264 662

alvarezpulidosypavimentos@gmail.com



PSICOTÉCNICO VIGO
CENTRO DE RECONOCIMIENTO MÉDICO

CENTRO MÉDICO:

Medicina General



C/Barcelona 58 Bajo - Vigo

CITA PREVIA:
986 11 90 45

LICENCIAS Y PERMISOS:

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

Certificados Médicos y Control de
Accesos

SILVIA AGUETE: LA MEJOR PORTERA DEL MUNDO COLGÓ LOS GUANTES

Su último curso en activo lo pasó en Torreblanca Melilla, conjunto con el que ganó la Copa de la Reina.

Silvia Aguete, reconocida portera del fútbol sala mundial, vivió un año 2024 de importantes logros y decisiones en su carrera deportiva, ya que ganó un título y a la vez, el curso 2023/2024 fue su último en activo. Tenía pensando seguir hasta 2025 y jugar el primer Mundial de la historia del fútbol sala femenino, pero su crecimiento laboral llevó a que el deporte pasase a ser prácticamente incompatible para ella. Finalmente, en agosto anunció que colgaba los guantes de manera definitiva.

Reconocimientos individuales a lo largo de su carrera

Silvia fue galardonada como Mejor Portera del Mundo en los Futsal Awards 2019. Además, fue reconocida como la segunda mejor en 2018 y 2021. Más allá de los premios, los expertos del mundillo dejaron claro casi en cada momento que como la de Meaño no para ninguna en el panorama mundial.

Trayectoria Profesional en el último curso en liza

Durante la temporada 2023-2024, Silvia defendió la portería del Torreblanca Melilla en la Primera División de fútbol sala femenino de España. Su desempeño fue clave para que el equipo alcanzara importantes metas, incluyendo la conquista de la Copa de la Reina.

Participación internacional

A nivel de selecciones, Aguete expresó en julio de 2024 su deseo de participar en el Mundial 2025, aunque reconoció que "tienen que alinearse todos los astros" para que ello ocurriera. Su compromiso y dedicación con la Selección Española han sido constantes a lo largo de los años.

Transición a la Formación

Tras una exitosa carrera como jugadora, Silvia decidió dar un nuevo paso en su trayectoria. En la temporada 2024-2025, se incorporó al cuerpo técnico del Stellae Leis Pontevedra como segunda entrenadora en la categoría regional femenina. Esta transición refleja su pasión por el fútbol sala y su deseo de regalar su experiencia y conocimientos a las nuevas generaciones.



MEJOR JUGADORA	
DEPORTISTA:	SILVIA AGUETE OUTÓN 11/01/1987 MEAÑO (PONTEVEDRA)
POSICIÓN:	PORTERA
ÚLTIMO EQUIPO.	TORREBLANCA MELILLA
TRAYECTORIA:	QUEIROGA- LEIS PONTEVEDRA- POIO PESCAMAR- O PIRATA FS- POIO PESCAMAR- MARÍN FUTSAL Y TORREBLANCA MELILLA
PALMARÉS:	3 EUROROPAS CON ESPAÑA- 1 TORNEO CUATRO NACIONES CON ESPAÑA Y 1 COPA DE LA REINA CON TORREBLANCA MELILLA
DISTINCIONES INDIVIDUALES:	FUE GALARDONADA COMO MEJOR PORTERA DEL MUNDO EN EL AÑO 2019
PARTIDOS COMO INTERNACIONAL ABSOLUTA:	66





CENTRO ESTÉTICA

BELLEZA Y BIENESTAR · TRATAMIENTOS FACIALES Y CORPORALES · PEDICURA Y MANICURA

Alameda de Talo Río, 9, entresuelo 3, Arcade ☎ 649 408 253 🌐 www.esteticachi.com



cenor
electrodomésticos

Edelec

A Estrada #yocomproenmibarrío



TALLER PREFERENTE Seguros A.M.A.

HEMICAR, S.L.U.
CHAPA · PINTURA · MECÁNICA

Pol. Ind. de Barro - Outeda - Parcela Ex-01 · BARRO (Pontevedra)
T. 986 713 944 · M. 600 512 416 / 630 174 689
info@tallereshemicar.es



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 - CUIÑA 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

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



Rúa Graduil, 12, B izq, 15669 Cambre (A Coruña)

[981 65 54 98](tel:981655498)

[667 650 826](tel:667650826)

ANTONIO SERRAT: PARTICIPACIÓN OLÍMPICA Y VICTORIAS

El triatleta olívico estuvo en París 2024, finalizando en la 32ª plaza, lo que reafirmó su posición en la élite.



El triatleta español Antonio Serrat Seoane vivió un año 2024 lleno de desafíos y logros significativos. En los Juegos Olímpicos de París, Serrat compitió en la prueba individual masculina, finalizando en la 32ª posición. Aunque aspiraba a un resultado más destacado, su participación en el evento deportivo más importante del mundo reafirmó su posición entre la élite del triatlón internacional.

Posteriormente, en octubre, Antonio demostró su excelente forma al coronarse campeón en la primera edición del Triatlón Sprint de Ibiza. Con un tiempo de 52 minutos y 46 segundos, dominó la competencia de principio a fin, dejando claro su dominio en distancias cortas.

Además, durante la Gran Final de las Series Mundiales de Triatlón celebrada en Torremolinos, el olívico logró una meritoria 17ª posición. Este resultado le permitió cerrar la temporada con un puesto entre los 20 mejores triatletas del mundo, reflejando su consistencia y dedicación a lo largo del año.

En resumen, el 2024 fue un año de crecimiento y consolidación para Antonio Serrat, quien continúa soñando incluso con cotas mayores para el futuro.

MEJOR TRIATLETA MASCULINO

DEPORTISTA:	ANTONIO SERRAT SEOANE 24/01/1995 VIGO
DEPORTE:	TRIATLÓN
PUESTO EN LOS JUEGOS OLÍMPICOS DE PARÍS:	32
OBJETIVO EN 2025:	CONTINUAR CRECIENDO EN CADA PRUEBA Y MEJORAR EL 2024
PALMARÉS MÁS DESTACADOS:	- BRONCE EN EL CAMPEONATO EUROPEO, CELEBRADO EN VALENCIA EN EL AÑO 2021. - PLATA EN EL CAMPEONATO EUROPEO DE TRIATLÓN DE VELOCIDAD, CELEBRADO EN KITZBUHEL EN EL AÑO 2021. - PLATA EN UNA PRUEBA DE LAS SERIES MUNDIALES 2022, CONCRETAMENTE LA CELEBRADA EN BERMUDAS.



Talleres

GONZÁLEZ
Taller Multimarca

R/ Couto de San Honorato, 84
36204 Vigo

T. 986 470 232 / 676 228 570

electromecanicagonzalez@recoficial.es



ESPECIALIDAD EN: MECÁNICA - ELECTRICIDAD - NEUMÁTICOS - AIRE ACONDICIONADO

www.recoficial.es

✓ Recambios

✓ Bajas de vehículos

✓ Tasaciones

✓ Servicio de Grúa

DESGUACES

Desguaces en Ourense

GOMEZ ALEN, S.L.

Ctra. Santiago, km 246
GUSTEI - 32100 Coles (Ourense)
Teléfonos: 988 204 217 - 988 204 363



SARA GUERRERO: UNA NARONESA EN LA ÉLITE DEL TRIATLÓN

Gran año 2024 de la triatleta del Náutico de Narón, lo que la consolida como una de las grandes del país.

El año 2024 fue especialmente destacado para la triatleta gallega Sara Guerrero Manso. Tras recuperarse de una lesión en el hombro que le impidió participar en la Gran Final de las Series Mundiales en Pontevedra en 2023, Sara inició la temporada compitiendo en la Copa del Mundo "indoor" en Lievin, Francia, en marzo. Este formato supersprint, con pruebas en piscina y pista de atletismo, representó un nuevo desafío en su carrera.

En junio, Sara se coronó campeona en la Copa de Europa de Vigo. Desde el inicio, lideró la competencia, manteniéndose en los puestos de cabeza durante la natación y el ciclismo. En la carrera a pie, un ataque en una sección con mayor desnivel le permitió cruzar la meta en solitario, asegurando la medalla de oro con autoridad.

El punto culminante de su temporada llegó en septiembre, cuando se proclamó Campeona de España de Triatlón en distancia olímpica. Fue en Banyoles y lo hizo con un tiempo de 1:59:45. Sara demostró su superioridad, especialmente en la carrera a pie, donde dejó atrás a sus competidoras. Además del título nacional, obtuvo el maillot Loterías al mejor parcial de natación, destacando su rendimiento en este segmento. Estos logros consolidaron a Sara Guerrero como una de las triatletas más destacadas del país una vez más.



MEJOR TRIATLETA FEMENINA	
DEPORTISTA:	SARA GUERRERO MANSO 1997 NARÓN
DEPORTE:	TRIATLÓN
CLUB ACTUAL:	NÁUTICO DE NARÓN
ENTRENADOR:	AMANDO GUERRERO
NOMINADAS:	PREMIO DIRECTO SIN VOTACIÓN
ÉXITO MÁS RELEVANTE DEL AÑO 2024	CAMPEONA DE ESPAÑA DE TRIATLÓN EN DISTANCIA OLÍMPICA



El Hórreo

RESTAURANTE
CAFÉ - BAR

Gran Vía, 169
15100 Carballo
A Coruña

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



- 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)



- ✓ COCINA TRADICIONAL
- ✓ ESPECIALIDADES
- ✓ MENÚ DEL DÍA
- ✓ COCIDO GALLEGO
- ✓ CORDERO ESTOFADO
- ✓ CHULETILLAS DE LECHAZO
- ✓ PULPO A LA GALLEGA
- ✓ TAPAS VARIADAS
- ✓ SÁNDWICHES
- ✓ HAMBURGUESAS

 **669 43 26 90**

 **C/ URZAIZ, 21
36201 VIGO**

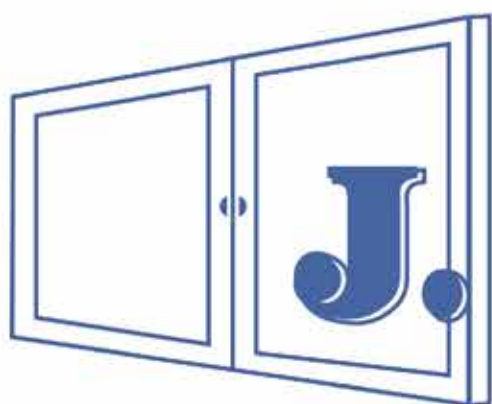
 **www.cafeteriaderby.com**

 **eusebio@cafeteriaderby.com**

**TODO REGADO CON EL
MEJOR VINO DE
LA RIBERA SACRA MENCIA
DE ADEGA FONTAO**

**FABADA ASTURIANA
(POR ENCARGO)**





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

MARIO MÉNDEZ SE INCORPORÓ AL SANTA OLAYA EN EL AÑO 2024

El ex nadador del del Rías Baixas no para de dar muestras de su nivel y fue fichado por uno de los grandes.



MEJOR NADADOR	
DEPORTISTA:	MARIO MÉNDEZ PUGA 21 AÑOS VIGO
DEPORTE:	NATACIÓN
MODALIDAD:	PISCINA Y AGUAS ABIERTAS
CLUB ACTUAL:	SANTA OLAYA
NOMINADOS:	PREMIO DIRECTO SIN VOTACIÓN
CLUBES O CENTROS POR LOS QUE PASÓ A LO LARGO DE SU CARRERA DEPORTIVA:	- CLUB NATACIÓN RÍAS BAIXAS - CENTRO GALLEGO DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA - CLUB NATACIÓN SANTA OLAYA - EQUIPO NACIONAL DE NATACIÓN
DATO DE RELEVANCIA:	FUE CONVOCADO POR EL EQUIPO NACIONAL DE NATACIÓN EN AGUAS ABIERTAS, TRAS UN COMIENZO DE CURSO 2025 SENSACIONAL, BRILLANDO EN EL CHALLENGE DE GINEBRA Y EN EL CAMPEONATO DE ESPAÑA DE AGUAS ABIERTAS.

Comenzó el año 2025 como terminó el 2024, es decir, dejando claro que lo de él son los grandes triunfos y que su estado de forma es sobresaliente para seguir aumentando su palmarés y seguir acercándose a objetivos cada vez más ambiciosos. Hablamos de Mario Mendez, nadador que el pasado año 2024 fue fichado por uno de los grandes clubes del panorama nacional, el Santa Olaya. Brilló desde un primer momento, destacando logros como el del Campeonato de España del pasado mes de noviembre celebrado en Madrid, donde el vigués brilló en el 1500 libre de estilo, registrando un crono de 14:51.18, lo que lo llevó directo a lo más alto del cajón, pulverizando su marca personal, que estaba en 15:29.59. Mario fue el noveno español más rápido de la historia y se

quedó a menos de dos segundos de los 14:49.29 que daban acceso al Mundial. Ya en el comienzo de 2025, los éxitos volvieron a estar a la orden del día. Primero en el Challenge de Ginebra, de donde salió Mario con el oro en el 1500 libre y con el bronce en el 800 libre. El primer Campeonato de España del año ya se celebró también y como suele ser habitual fue el de larga distancia. En la prueba de los 5000 metros hubo un dominador absoluto y ese fue un Mario sensacional, dejando el crono en 53:37.65, casi un minuto mejor que el segundo clasificado. Sus grandes resultados no pasaron desapercibidos y fue convocado por el Equipo Nacional de Natación para una concentración en el CAR de Sierra Nevada entre el 10 de febrero y el 2 de marzo.



MARTIN
Opportunity
COMPRA - VENTA
SEGUNDA MANO
GARANTÍA
100%
FINANCIADA

www.martinopportunity.com

Síguenos en **facebook**

MILLADOIRO - AMES: C/ Rosalía de Castro, 8 - Tlf. 660 75 10 00
SANTIAGO: Vía Edison, 50 A - Pol. Tambre - Tlf. 661 003 676
FERROL: CARANZA. C/ Lepanto, bloque 9. Bajo. - Tlf. 661 089 932



BRILLANTE PRIMER CURSO DE PAULA OTERO COMO SENIOR

La coruñesa sigue quemando etapas y continúa luciendo en la piscina y en la modalidad de aguas abiertas.

El año 2024 fue el del salto a categoría senior de la nadadora coruñesa Paula Otero Fernández. A lo largo de los doce meses, Paula demostró su talento y dedicación en diversas competiciones, consolidándose una vez más como una de las promesas más destacadas de la natación española.

En abril, durante el Open de Portugal celebrado en Coimbra, Paula brilló al obtener tres medallas: oro en los 1.500 metros estilo libre y plata en los 200 y 400 metros estilo libre. Estos logros no solo evidenciaron su versatilidad en distintas distancias, sino que también reforzaron su posición en el equipo nacional de fondistas. Posteriormente, formó parte de una concentración en altura en Estados Unidos junto al equipo nacional, del 14 al 28 de abril, como preparación para futuros desafíos.

En junio, la coruñesa participó en el Campeonato de España Open 'Trials' en Palma de Mallorca, buscando una plaza para los Juegos Olímpicos de París 2024. Aunque sus tiempos no le permitieron alcanzar las mínimas olímpicas, su esfuerzo y determinación quedaron patentes en cada prueba disputada, llevándose incluso una medalla de bronce.

Agosto trajo consigo momentos históricos para Paula. Se convirtió en la primera mujer en ganar la clasificación absoluta de la XIV Travesía a Nado Illas Sisargas, completando los 4.200 metros en mar abierto en 1 hora, 4 minutos y 14 segundos. Este triunfo no solo destacó por su relevancia individual, sino también por romper barreras de género en esta competición.

Además, en la Travesía do Tea, Paula volvió a demostrar su superioridad al imponerse con una ventaja significativa sobre sus competidoras, consolidando su dominio en las pruebas de aguas abiertas.



MEJOR NADADORA	
DEPORTISTA:	PAULA OTERO FERNÁNDEZ 2004 A CORUÑA
DEPORTE:	NATACIÓN
MODALIDAD:	PISCINA Y AGUAS ABIERTAS
NOMINADAS:	- PAULA OTERO - CARLA CARRÓN
CLUB ACTUAL:	CN ARTEIXO
TRAYECTORIA:	-CN CULLEREDO -CN LICEO -CN ARTEIXO
DATO DE RELEVANCIA	COMENZÓ EL AÑO 2025 CON DOS MEDALLAS DE BRONCE EN EL NACIONAL DE LARGA DISTANCIA CELEBRADO EN OVIEDO

CRISTAL HOTELES

+34 981 148 738

- Hotel Cristal 1: Rúa Venezuela, 1, 15011 A Coruña, España
- Hotel Cristal 2: Avd. San Roque de Afuera, s/n 15011 A Coruña - España

hoteles-cristal.com reservas@hoteles-cristal.com

BARBEITO

MEICENDE DENCE 1968

T. 981 275 689 | Travesía de Meicende, 179 B | Meicende (A Coruña)

Grabados Calvo

TROFEOS Y MEDALLAS PERSONALIZADOS
DISEÑOS EXCLUSIVOS EN MADERA, PVC, METACRILATO, METALES

✉ info@grabadoscalvo.com 🌐 www.grabadoscalvo.com

GRABADO INDUSTRIAL EN LÁSER Y FRESA - PLACAS DE CEMENTERIO - CUÑOS DE CAUCHO Y LACRE - PLACAS DE BUZÓN Y MASCOTAS
 SERIGRAFÍA - BORDADO - VESTUARIO LABORAL - CAMISetas PERSONALIZADAS - IMPRENTA - LONAS Y BANDERAS - REGALO PUBLICITARIO

HUGO VÁZQUEZ: "ESTOY MUY ADAPTADO AL CXR COMPOSTELA"

El pontevedrés brilló en el año 2024, siendo su logro más relevante haber alcanzado el título nacional.

Hugo Vázquez triunfó a lo grande en un año 2024 que se presentaba ilusionante desde el principio, terminando por convertirse en absolutamente magistral. Dio una exhibición en el Campeonato Gallego, llevándose el oro, pero la clase definitiva llegó en el Nacional. Su actuación fue memorable, emocionando a los presentes y a unas juezas que lo alzaron a lo más alto del cajón. En el curso también tuvo tiempo para ganar medallas en varios torneos, tanto en Galicia como fuera de nuestra comunidad. Mirando a la segunda parte del año, llegó el turno de los conjuntos y recién aterrizado en el CXR Compostela ya se subió al tercer lugar del cajón junto a sus compañeros en el Campeonato de Galicia. El pontevedrés tiene tan solo 18 años, pero ya nadie duda de que es una estrella del panorama nacional.

UN 2024 DE CAMBIOS

"Pues sí, porque claro, yo empecé como individual y estaba en otro club. María habló conmigo para hacer el conjunto y dije que sí, entonces fue cuando me vine al Club Ximnasia Rítmica Compostela".

MUY CONTENTO EN EL COMPOS

"La verdad es que estoy muy contento, costó un poquito al principio, como es lógico, pero estoy muy adaptado. A ver, al principio fue duro porque como entrenábamos de mañana, ya que era verano, tenía que levantarme muy temprano, pues yo no soy de Santiago, soy de Pontevedra, entonces es algo bastante sacrificado la verdad, pero que a la vez merece mucho la pena".

RESULTADOS MAGNÍFICOS

"Pues en cuanto a resultados, fueron bastante bien. Como individual, que es a lo que me dediqué en la primera parte del año, súper bien, mejor imposible, sobre todo con el título nacional. Y con el conjunto, pues poco a poco hemos ido trabajando y al principio nos costó bastante, pero al final quedamos terceros en el Gallego y muy contentos todos, ahora seguimos trabajando para esta temporada 2025".

OBJETIVOS FUTUROS

"Simplemente tratar de que todo salga bien, dar todo, ese es el gran objetivo. Como individual, pues estar lo mejor posible, que se vea todo el trabajo que



**PAPELERÍA
XAQUÍN**
PRENSA E REVISTAS
MATERIAL DE OFICINA E AGASALLOS

☎ 981 599 451

📷 @xaquinpapeleria 📍 Papelería Xaquín

🌐 www.papeleriaxaquin.com ✉ px@papeleriaxaquin.com

📍 Rúa Nova de Abaixo, 14 - 15701, Santiago de Compostela (A Coruña)



SIF Servicios Integrales de Formación

TI IMAXÍNALO, NÓS CREÁMOLO. TI NECESÍTALO, NOS DÁMOSCHO

Formación, Conciliación, Igualdade, Intervención socioeducativa, envelleemento activo...

📍 Servicios Integrales de Formación
@SIFSERVICIOS

☎ 677 555 748
✉ info@sifservicios.com
🌐 www.sifservicios.com

atlante
CONSTRUCTORA

☎ 659 599 557

📍 Atlante Constructora

🌐 www.atlanteconstructora.com

✉ info@atlanteconstructora.com

📍 36966 Sanxenxo - Pontevedra

Te ayudamos a construir tu futuro

Servicios de Construcción

- Vivienda Unifamiliar
- Obra Civil
- Rehabilitación y Reformas
- Vivienda Colectiva



hay detrás e intentar volver a conseguir ese título de Campeón de España. Y después en cuanto a los conjuntos, pues también, seguir por la misma rama e intentar seguir escalando. Ojalá podamos ser Campeones de Galicia. En el conjunto vamos a demostrar que ahora somos aún más equipo que antes, que estamos más unidos todavía y estoy seguro que se va a ver reflejado ese trabajo en equipo. Y de cara a campeonatos, pues queremos enseñar este nuevo ejercicio que está bastante potente y a ver qué piensan de él, a ver qué opinan la gente y las juezas".

LA GRAN FAMILIA DEL CXR COMPOSTELA

"Somos una familia muy grande. El CXR Compostela es una entidad bastante diferente a lo que yo estaba acostumbrado, porque yo de donde vengo es de un un sitio muy pequeño y ahora aquí pues tenemos muchas cosas. Tenemos una profesora de ballet, tenemos psicólogo... es muy diferente. Esta es una entidad muy completa, los entrenamientos y todo en general, está todo muy profesionalizado".

MEJOR GIMNASTA GALLEGO EN LOS PREMIOS GALICIA SPORT

"Me hace mucha ilusión, además después del año que fue, en plan que fue un año muy bueno, pues está bien que la gente se acuerde de uno y lo voten como mejor gimnasta masculino. Les doy las gracias, estoy muy agradecido y lo valoro mucho".

EL NIVEL DE LA GIMNASIA RÍTMICA EN GALICIA

"Pues bueno, cada vez más alto. Mirando a los nacionales últimamente, Galicia ha subido bastante, los chicos por ejemplo estamos en un muy buen momento y en el último nacional conseguimos varios títulos. Cada vez somos más practicando este deporte y esa es otra muy buena noticia".

MÁXIMA DISCIPLINA

Sí, es un trabajo continuo. Disciplina máxima en cuanto a alimentación, dormir, todo muy importante. Hay que llevarlo todo controlado, pero bueno, es muy importante también que no llegue nada a puntos obsesivos, tiene que ser un proceso sano".

LA IMPORTANCIA DE LA FAMILIA

"La familia en este deporte es clave. Es un deporte muy sacrificado y sentir su apoyo en cada momento desde que eres pequeñito es absolutamente fundamental. Estoy muy agradecido a todos y valoro mucho también sus sacrificios, que no veas los que tienen que hacer".



MEJOR GIMNASTA MASCULINO

GIMNASTA:	HUGO VÁZQUEZ 25/06/2006 PONTEVEDRA
CLUB ACTUAL:	CXR COMPOSTELA
ENTRENADORAS PRINCIPALES:	NATALIA MUIÑOS Y MARÍA CAÑABATE
OBJETIVO AÑO 2024:	RENOVAR TÍTULOS, EN ESPECIAL EL DE CAMPEÓN DE ESPAÑA
NOMINADOS A MEJOR GIMNASTA:	- HUGO VÁZQUEZ (CXR COMPOSTELA) - HERNÁN SÍO (CX PORRIÑO) - IVÁN GUTIÉRREZ (CXR COMPOSTELA)
DATO DE INTERÉS:	LLEGÓ AL CXR COMPOSTELA A MEDIADOS DEL AÑO 2024

Fotocopiadoras La Tecla en Santiago de Compostela

Reparación y venta, fotocopiadoras, T.P.V., impresoras, fax, ordenadores, consumibles y amueblamiento de oficinas. Servicio personalizado. Más de 32 años de experiencia en el sector. Se alquilan máquinas para congresos.

DISTRIBUIDOR OFICIAL DE SHARP

📞 981 575 806 📞 981 575 745 📧 610 534 010

🌐 www.atecla.com

✉ info@atecla.com

📍 Avenida Camiño Francés, 10 - 15703
Santiago de Compostela (A Coruña)



ALQUILER POR IMPRESIÓN

"COMENCÉ EN EL MUNDO DE LA RÍTMICA CON TAN SOLO 3 AÑOS"

Martina López fue elegida como mejor gimnasta gallega del año 2024 en los V Premios Galicia Sport.

Es una deportista de calado superlativo y en el año 2024 lo volvió a demostrar tanto a nivel autonómico como a nivel nacional. Hablamos de Martina López, una gimnasta que brilla sobre el tapiz como pocas, transmitiendo poso, elegancia y calidad. Tiene entre ceja y ceja llegar a cotas superlativas y conociendo su empeño a buen seguro que alcanzará lo que se vaya proponiendo. Milita en el Club Esquíu Ferrol casi desde la cuna y ya desde muy pequeña se detectó que tenía un don especial. Su humildad la hizo crecer y triunfar en todas las categorías por las que fue pasando hasta llegar a senior, en la que milita ya con tan solo 16 años recién cumplidos.

Desde los 3 años practicando gimnasia

"Comencé muy pronto en el mundo de la gimnasia, con tan solo 3 años, con lo que llevo toda la vida en este mundillo. Fui quemando etapas y aprendiendo lo máximo posible y estoy muy contenta de lo que he podido lograr, guiada por mis entrenadoras. Siempre estuve en el Club Esquíu Ferrol, por lo que lo siento como mi casa".

Irina es su entrenadora

"Mi entrenadora es Irina Boudarina. Estoy muy contenta por como afrontamos las cosas y por todos los conocimientos que me transmite cada entrenamiento, tanto sobre el tapiz como fuera de él".

Nivel alto en la gimnasia gallega y española

"Tanto a nivel autonómico como a nivel nacional, el nivel es muy alto, cada vez sube más. Hay cada vez más clubes y además trabajan muy bien. Aquí en Galicia tenemos clubes de nivel en todas las provincias y eso también es bueno para superarse, porque hay gimnastas de mucha calidad".

Sueños por cumplir

"El sueño de verdad es superarse en el día a día y ver plasmado en el tapiz en la competición todo lo que se entrena. Después, pues si hablamos de algo más, pues bueno, siempre sería algo increíble poder estar en un Campeonato del Mundo o en un Campeonato de Europa con la Selección Española, pero ya hablamos de cosas que son muy complicadas, de retos mayúsculos".



Calle Cobo, 29 Bajo - 15630 Miño (A Coruña)

Tlf. 981.78.24.94 Móvil - 696.476.271

@-l.aboy@coag.es

www.lmaboyarquitectura.es

RQUITECTURA

LUIS MANUEL ABOY SOTO
COL. 3074/COAG



MEJOR GIMNASTA FEMENINO

GIMNASTA:	MARTINA LÓPEZ 23-01-2009 FERROL
DEPORTE:	GIMNASIA RÍTMICA
CATEGORÍA:	SENIOR ABSOLUTA
ENTRENADORA PRINCIPAL:	IRINA BOUDARINA
NOMINADAS A MEJOR GIMNASTA:	- MARTINA LÓPEZ (CLUB ESQUÍO FERROL) - CANDELA COBIÁN (XIMNASIA OLEIROS RÍTMICA Y ESTÉTICA) - LOLA FERRO (CLUB RITMO LEÓN)
LOGROS 2024	- CAMPEONA GALLEGA - 6º CAMPEONATO ESPAÑA CON MAZAS - PARTICIPACIÓN EN CONJUNTO EN PRIMERA CATEGORÍA

Objetivos de cara a 2025

El objetivo de la temporada pasa por intentar repetir un 2025 similar al 2024. Ganar el Campeonato Gallego, competir bien en el Campeonato de España y que nos salgan las cosas con el conjunto. Sería algo muy bonito si sucediese otra vez todo como la pasada temporada".

El gran apoyo de la familia

"Yo tengo que dar las gracias a mi familia por apoyarme y estar conmigo en cada momento desde que empecé en la gimnasia rítmica. Gracias a ellos llegué hasta aquí, además de por esfuerzo y entrenar claro, pero lo principal comienza en los valores y educación que me inculcaron desde que soy pequeña y por sus grandes sacrificios para que pudiese competir y entrenar de la mejor manera posible".

Premios Galicia Sport 2025

"Me hace mucha ilusión que la gente se acuerde de mí. Ya solo por la nominación me puse contenta, ya si después la gente decidió que el premio debía ganarlo yo, pues yo desde aquí solo puedo darles las gracias por todo y por valorarme tanto. La verdad es que es algo bonito".

IRINA BOUDARINA NOS HABLA DE MARTINA

La entrenadora de Martina López en el Club Esquíu Ferrol es Irina Boudarina, quien dialogó con la redacción de Galicia Sport en las últimas fechas, manifestando cómo es su pupila como deportista en unas cuantas líneas: "Martina consiguió éxitos deportivos gracias a su pasión, su naturaleza tan expresiva y ese sentimiento que ella tiene tan fino hacia el movimiento, hacia la música y llevándolo todo al tema de la danza. Su camino no fue fácil. Yo llevo con ella desde los 6 o 7 añitos y de verdad que estoy muy orgullosa de ella, porque veo que es una persona muy madura con tan solo 16 años y que se supera constantemente. Es una niña que puede con todos los problemas físicos y emocionales, siempre se va superando poco a poco. Lucha por sus sueños y por sus objetivos, y los está consiguiendo. Yo tengo un respeto enorme por ella, por su trayectoria deportiva. Martina es fuerza, entrega, constancia, pasión e ilusión".

Cierres Metálicos **e.v.p.** CARLOS VEIGA PÉREZ
carlosveigaperez1@gmail.com

Canchas de tenis y fútbol • Fincas Piscinas • Perreras

Rúa Salvia, 1-2º • 27003 LUGO • T: 982 203 059 / 649 315 107

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

Especialistas en tratamientos contra la humedad

Sanysec

DIAGNÓSTICO GRATUITO **900 908 724**
www.sanysec.com

30 AÑOS REPARACIÓN GARANTIZADA - REPARACIÓN GARANTIZADA

CAPILARIDAD **CONDENSACIÓN**




Funeraria Compostela

 *Compostela*



AMBULANCIAS COMPOSTELA

CENTRAL SANTIAGO DE COMPOSTELA

Castiñeiriño - Rúa do Chicharo, 3-A
Teléfono: 981 595 432 - Fax: 981 521 512

RIBEIRA SUCURSAL

E-mail: info@fyacompostela.com

**Teléfono 24 horas
676 975 029**

AUTÉNTICA TRADICIÓN ITALIANA



La mejor pizza de Galicia
y segunda de España...
¡Disponible en Santiago,
Bertamiráns y Coruña!



¿A qué esperas para venir a probarla?

Disponible en opción sin gluten

Av. de Rosalía de Castro, 72
Santiago de Compostela

Tr.ª da Peregrina, 7
Bertamiráns

Rúa Juana de Vega, 17
A Coruña

"LAS TEMPORADAS QUE ESTAMOS HACIENDO SON DIFICILES DE REPETIR"

María Cañabate fue elegida como mejor entrenadora gallega del año 2024 en los V Premios Galicia Sport.



nacional absoluto en este caso. A partir de ahí, pues empezamos ya como siempre solemos hacerlo con las categorías de nacional, individual base nacional, controles de nivel absoluto de rítmica... En el mes de marzo pues ya hay torneos y lo que son los campeonatos provinciales que dan acceso a las finales del mes de junio en niveles de escolar, promoción y prebase".

ÉXITOS MÁS RELEVANTES

"Si miramos a actuaciones destacadas, ahí está Iván Gutiérrez en categoría cadete base. Después, en gimnasia estética estuvimos muy bien. Ganamos diferentes Campeonatos de España, estuvimos en el Mundial, Juegos del Mediterraneo.... Lo la Copa del Mundo también, eso no se olvida. También tenemos muchas gimnastas en niveles más bajos y que han ascendido. Por ejemplo, el conjunto cadete escolar subió a cadete promo. También, todas las gimnastas de nivel prebase consiguieron podio la mayoría en el campeonato gallego, igual que en acrobática, que también estuvimos ahí con varios podios. Los más relevantes quizás fuesen los resultados de Iván y los de gimnasia estética, sobre todo el año pasado, pero sin olvidarnos del gran curso que tuvieron todas las gimnastas y los gimnastas del Compostela en general"

Cuando hablamos de un premio a la mejor entrenadora gallega del año, la cuestión se empina sobre manera, pues si algo tenemos en Galicia es calidad a raudales en la formación del mundo de la rítmica, eso sí, si una brilla con luz propia desde hace casi tres lustros, esa es, sin lugar a género de dudas, María Cañabate, alma máter del Club Ximnasia Rítmica Compostela y la gran culpable de que esta entidad alcanzase el estrellato de manera rotunda, hasta convertirse en una de las mejores de nuestra comunidad autónoma, después de obtener todo tipo de éxitos, incluso a nivel nacional.

MEJOR ENTRENADORA GALLEGA DEL AÑO 2024

"La verdad es que sí que me hizo mucha ilusión, sobre todo por las familias y el apoyo que tengo en cada temporada por parte de la gente en general".

TEMPORADA DE RELUMBRÓN

"Siempre comenzamos con una presentación de equipos, desde las categorías más bajas, que se llaman interesuelas, hasta el nivel más alto, que es el

CRECIMIENTO ABSOLUTO

"Nosotros comenzamos en 2011, pero donde comenzó el crecimiento fue en el 2013. Porque ahí ya empezamos a competir, la gente empezó a conocer al Rítmica Compostela y al final en competiciones pues íbamos ganando y el boca a boca pues hace mucho en este caso. A partir de ahí, fue cuando empezamos a sacar los equipos de nivel nacional, que es cuando empezamos a sacar ya mucho más nivel".

EL FUTURO PASA POR LA ILUSIÓN

"Yo siempre digo lo mismo. El futuro pasa por empezar con una temporada con mucha ilusión, porque los equipos cambian de una temporada a otra. Entonces, yo siempre tengo la ilusión de mantenerse, porque ha sido una temporada muy buena la de 2024. Hemos logrado brillar en muchos campeonatos gallegos, medallas nacionales, ir a una Copa del Mundo, que ha sido muy complicado y a lo mejor es muy difícil volver a repetir hasta dentro de unos años, etc. Entonces, bueno, mantenerse y seguir con la misma ilu-



ESCAYOLAS
XACOBEO SL

- FALSOS TECHOS:
- LISOS - DESMONTABLES
- CORNISAS
- MOLDURAS
- ESTANTERÍAS
- TODO TIPO DE TRABAJOS EN PLADUR
- REFORMAS EN GENERAL
- TRABAJOS EN PINTURA



Avda. Santa Lucía, 24 - SANTIAGO

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



sión. También nos tenemos que ir adaptando a los nuevos códigos, a la nueva normativa que nos exige la Federación Internacional de Gimnasia. Este año nos han cambiado las normas y tenemos que seguir evolucionando y también mirar todo por y para el deportista, siempre en su beneficio".

HABRÁ GALA DE FINAL DE CURSO UNA VEZ MÁS

"La gala de final de curso siempre es como una finalización de temporada en la que nos juntamos familias, amigos, entrenadoras y toda la gente que tiene relación con el Rítmica Compostela para finalizar, para ver cómo han ido evolucionando las gimnastas. Lo llamamos como una gala emotiva, porque siempre damos despedidas a gimnastas que llevan con nosotros muchísimos años. Entonces, también siempre focalizamos la importancia de cada deportista, que sean ellos los protagonistas. Es también una forma de dar las gracias a cada familia. Alguna gimnasta o algún gimnasta estuvo conmigo 15 años. La gala es como un regalo final y muchas veces terminamos todos llorando. El año pasado nos dijeron que hacía tiempo que no había una gala tan bonita. Yo pienso que todas son bonitas, todas las que hacemos, lo que pasa que el año pasado eran dos gimnastas que llevaban conmigo desde el día uno y eso emociona sobre manera. Para la de este año estamos ahí esperando a ver qué pasa con Santa Isabel, porque están mirando si lo van a reformar o no, pero si no es en Santa Isabel será en otro pabellón, pero la gala está asegurada. De hecho, estamos ya preparándola desde diciembre. La preparamos con ilusión, porque al final es juntarnos y disfrutar de ese final de temporada, eso es un disfrute para las familias".

¿Y EL CAMPUS DE VERANO?

"Campus de verano, campus de Navidad... eso siempre está ahí en la planilla del calendario del Compostela. Habrá Campus de Verano, por supuesto".

SUEÑOS POR CUMPLIR

"A ver, siempre es bonito soñar algo más para tener una motivación. A mí me gustaría, mirando al equipo senior absoluto que ganó una medalla nacional en conjuntos, pues me gustaría volver a repetirlo. Además es un conjunto con el que paso mucho tiempo. Tengo también ilusiones con los Nacionales de ahora de estética y de acrobática. Las temporadas que estamos haciendo con los equipos en general son muy complicadas de repetir. También mencionar que si nos vuelven a a coger para una Copa del Mundo, bienvenido, porque la ilusión que hace a todos es tremenda y es una experiencia muy bonita y enriquecedora".

MEJOR ENTRENADORA	
ENTRENADORA:	MARÍA CAÑABATE 07/07/1985 ZAMORA
CLUB ACTUAL:	CLUB XIMNASIA RÍTMICA COMPOSTELA
SECCIÓN:	GIMNASIA RÍTMICA, ACROBÁTICA Y ESTÉTICA
TEMPORADAS EN EL CLUB:	- FORMA PARTE DEL CLUB DESDE SU FUNDACIÓN, YA QUE ELLA ES LA FUNDADORA Y ALMA MÁTER DE ESTE GRAN PROYECTO
NOMINADAS A MEJOR ENTRENADORA:	- MARÍA CAÑABATE (CX RÍTMICA COMPOSTELA) - REBECA FREIRE (XIMNASIA OLEIROS RÍTMICA Y ESTÉTICA) - IRINA BOUDARINA (CLUB ESQUÍO FERROL)

A VAGONETA EDUCATIVA
Un Universo lúdico e didáctico en Cacheiras - Teo
dirixido a todos os públicos e aos profesionais da educación e a pedagogía.
Libros de texto, libros de lectura para todas as idades, material educativo e lúdico,
Papelería e manualidades.
Dispoñemos de web vagonetaeducativa.com e nos podeades seguir en Facebook e Instagram.


981943023
 TRAVESÍA DE CACHEIRAS 12 - LOCAL 8



COCINA ABIERTA
TODO EL DIA



LA BURGUESA
Travesía de Vigo 14

 La_burguesa_vigo



LA BOLERA
Café

Más que una Bolera!

Arenal, 52 - Vigo
986 952 240

Noches Bolera

¡Somos tu nueva vinoteca y cervecería en Navia!

¡Tenemos las mejores conservas y embutidos gourmet! ¿Qué mejor manera de disfrutarlos que junto a un buen vino y buenos amigos? ¡Te esperamos!



¿DÓNDE ESTAMOS?

Rúa Teixugueiras 11, Navia, Vigo
623 72 93 15



TRES MADERAS
Barrica Deluxe

HORARIO

10.00h a 16.00 - 20.00 a 00.00
Martes cerrado



GABRI DEL CARMEN: UN 2024 CARGADO DE NUEVOS DESAFÍOS

El vigués fichó por Melilla Ciudad del Deporte el pasado mes de junio, conjunto con el jugó en Europa.

Es un deportista extraordinario y en el año 2024 lo ha vuelto a demostrar una vez más. Hablamos de Gabri del Carmen, jugador de voleibol nacido en Vigo y que en la actualidad se desempeña como receptor-atacante en el CV Melilla, demostrando su talento y versatilidad en diversas competiciones nacionales e internacionales.

FICHAJE POR CLUB VOLEIBOL MELILLA

Tras su paso por el CD Cisneros Alter durante la temporada 2023/2024, Gabriel decidió emprender un nuevo desafío en su carrera profesional. En julio de 2024, se anunció su fichaje por el Club Voleibol Melilla Ciudad del Deporte para la temporada 2024/2025. Este movimiento representó una oportunidad para Gabriel de continuar su desarrollo en la Superliga Española a gran nivel, aportando su experiencia y habilidades al equipo melillense.

COMPETICIONES EUROPEAS

Durante la temporada 2024/2025, Gabriel y su equipo participaron en la CEV Volleyball Challenge Cup. En octubre de 2024, el Club Voleibol Melilla se enfrentó al TJ Spartak Myjava en una primera ronda que puso a prueba las habilidades y la cohesión del equipo en el escenario europeo. Ganaron los dos encuentros por 3-0 y avanzaron a los 1/16 de final, donde se encontraron con el AJF Bastardo de Portugal, ganando por 3-1 y 3-2. Ya en octavos, CV Melilla se deshizo del Nafels, tras anotarse los dos partidos por 3-1. Fue en los cuartos de final cuando se encontró con el potentísimo y temible Lublin de Polonia, rival que lo dejó en la cuneta, tras ganar ambos duelos por 3-0.

DESEMPEÑO EN LA SUPERLIGA ESPAÑOLA

En el ámbito nacional, Gabriel del Carmen ha sido una pieza clave en los enfrentamientos de la Superliga. En octubre de 2024, el Club Voleibol Melilla

Bodeguilla Taparía Lano

Gran variedad en Tapas y Comidas
Menú del día
Con una selección de los mejores vinos

San Rafael Pereiras Mos - Carretera Porriño - Gondomar, Km.1
T. 986 334 616

The advertisement features a bottle of wine on the left, two circular images of food (shrimp and fish), and a photograph of the restaurant's dining room on the right. The dining room has several tables set with white tablecloths and chairs, with a large window in the background.



MEJOR JUGADOR

DEPORTISTA:	GABRIEL DEL CARMEN 27/02/1994 1,91 M VIGO
DEPORTE:	VOLEIBOL
CLUB ACTUAL:	CV EMEVÉ
DEMARCACIÓN:	RECEPTOR-ATACANTE
TEMPORADA EN CV MELILLA CIUDAD DEL DEPORTE	PRIMER CURSO EN EL CLUB
NOMINADOS A MEJOR JUGADOR	- GABRIEL DEL CARMEN (CISNEROS/CV MELILLA) - PABLO NIETO (ROTOGALBOIRO/CV PALMA) - JORGE FERNÁNDEZ (UNICAJA ALMERÍA) - JAIME ARJONES (VOLEY PALMA/GH SORIA) - VÍCTOR BOUZA (CV EMEVÉ) - MARIO DOVALE (CISNEROS/CV EMEVÉ)

disputó un intenso partido contra el Unicaja Costa de Almería. A pesar de un inicio favorable para el equipo almeriense, Melilla logró igualar el marcador, llevando el encuentro a un quinto set que culminó con un ajustado 23-21 a favor de Almería. Este partido destacó por la competitividad y el alto nivel de juego demostrado por ambos equipos y dejó claro que Melilla cuenta con un equipo capaz de pelear en la zona alta de la clasificación. Faltan en la actualidad tres jornadas para el final y los melillenses tienen ya asegurada su presencia en el play off por el título un curso más, siendo más que probable que finalicen en sexta posición.

PERSPECTIVAS FUTURAS

Con una trayectoria ascendente y una experiencia enriquecedora en la Superliga Española, Gabriel del Carmen se cotiza cada curso más. Su dedicación, adaptabilidad y constante evolución auguran nuevos éxitos en su carrera profesional, tanto a nivel de clubes como en posibles convocatorias internacionales.

INICIOS Y DESARROLLO PROFESIONAL

Gabriel inició su trayectoria profesional en la temporada 2011-2012 con el Club Vigo Voleibol, el equipo por excelencia de su ciudad natal. A los 18 años, dio un paso significativo al unirse al Extremadura Cáceres VB en la temporada 2012-2013, lo que marcó el comienzo de una serie de colaboraciones con diversos clubes de la máxima categoría del voleibol español. A lo largo de más de una década, su carrera continuó con etapas en los siguientes equipos:

- **Intasa San Sadurniño:** Donde continuó desarrollando sus habilidades como receptor.
- **Náutico Boiro Voleibol:** Contribuyendo significativamente en las temporadas 2014-2015 y 2015-2016.
- **Cajasol Juvasa:** Participando en la temporada 2016-2017.
- **Ushuaia Ibiza Vóley:** Destacando en las temporadas 2017-2018 y 2018-2019.
- **Urbia Vóley Palma:** Formando parte del equipo en las temporadas 2019-2020 y 2020-2021.
- **Rotogal Boiro:** Regresando para las temporadas 2021-2022 y 2022-2023.
- **CD Cisneros Alter:** Uniéndose al club en la temporada 2023-2024, tras su ascenso a la Superliga Masculina.
- **CV Melilla Ciudad del Deporte:** Su equipo actual y donde jugará un nuevo play off por el título al término de la fase regular.

SALSA COSTAS

SALÓN DE BAILE

BAILE DE 17:00 H. A 21:00 H

Miércoles, sábado y domingo (sesión de tarde)

¡Ven a Divertirte!

DUO SALSA COSTAS

Amplio repertorio para todos los públicos

Marcamos la diferencia

Diversión asegurada

Todo tipo de eventos: Cumpleaños, cenas, baile, fiestas, ceremonias

Contratación: 653 942 464



CAROLINA CAMINO: PRIMERA EXPERIENCIA EN EL EXTRANJERO

La quiroguesa debutó en la Selección con 17 años y a los 21 ya es una de las grandes referentes nacionales.

Carolina Camino continúa demostrando que ya es una de las jugadoras más destacadas del panorama nacional en lo que al mundo del voleibol se refiere. Su juventud no fue nunca un impedimento para brillar y con una altura de 1,81 metros, desempeñándose como receptora-atacante, combina talento y versatilidad cada vez que está sobre la pista de juego.

TRAYECTORIA PROFESIONAL Y CAMBIO DE CLUB

Tras su paso por el Arenal Emevé de Lugo, donde fue pieza clave en la Liga Iberdrola durante varios años, Carolina decidió dar un paso adelante en

su carrera profesional. En la temporada 2024/2025, se unió al Vandœuvre Nancy Volley-Ball, equipo de la Ligue A Féminine de Francia. Este movimiento representó un desafío importante, adaptándose a una nueva liga y entorno competitivo. Durante esta temporada está demostrando su capacidad para integrarse y aportar al equipo en un contexto internacional.

PARTICIPACIÓN INTERNACIONAL CON LA SELECCIÓN

Carolina ha sido una habitual en las convocatorias de la Selección Española absoluta. En 2024, formó parte del equipo que compitió en la CEV



SAN BRIZ
HOTEL - RESTAURANTE

Menú diario - Carta - Celebraciones

www.hotelsanbriz.com

C/ San Briz, s/n · 27720 A Pontenova - Lugo
Tel: 982 342 389 · hotelsanbriz@gmail.com



European Silver League, participando en cuatro partidos. Su desempeño en estas competiciones refuerza su posición como una de las jugadoras que más crecimiento tienen del voleibol español, aportando juventud y talento al combinado.

DEBUT EN LA ABSOLUTA CON TAN SOLO 17 AÑOS

En 2021, con tan solo 17 años, Carolina debutó con la Selección Española absoluta durante el Campeonato de Europa, demostrando madurez y habilidades excepcionales en el campo de juego. Su desempeño en el torneo subrayó su capacidad para competir al más alto nivel y la posicionó como una pieza clave para el futuro del voleibol nacional.

PERSPECTIVAS FUTURAS

Con una trayectoria ascendente y una experiencia enriquecedora en la liga francesa, Carolina Camino se perfila como una jugadora muy cotizada un verano más. Su dedicación, adaptabilidad y constante evolución auguran nuevos éxitos en su carrera profesional sin ningún género de duda.

SUS COMIENZOS EN EL MUNDO DEL VOLEIBOL

Inició su trayectoria deportiva en las Escuelas Deportivas Municipales de Quiroga, bajo la dirección del entrenador Andrés Novoa, participando en competiciones escolares y destacando por su talento innato. Su potencial la llevó a formar parte del Club Voleibol Ribeira Sacra, donde continuó desarrollando sus habilidades. Posteriormente, fue seleccionada para integrarse en la Concentración Permanente de Soria, un programa de élite destinado a jóvenes promesas del voleibol español. Durante su estancia en Soria, Carolina participó en diversas competiciones nacionales e internacionales, consolidándose ya por entonces como una de las jugadoras más prometedoras de su generación.

ESTUDIOS RELACIONADOS CON EL MUNDO DEL DEPORTE

Además de su dedicación al deporte, Carolina ha sabido equilibrar su carrera deportiva con su formación académica. Cursó el Grado Superior de Técnico en Animación de Actividades Físicas y Deportivas (TAFAD) en Lugo, demostrando su compromiso tanto dentro como fuera de la cancha. Carolina continúa su ascenso, combinando talento, dedicación y una ética de trabajo ejemplar.

MEJOR JUGADORA

DEPORTISTA:	CAROLINA CAMINO FERNÁNDEZ 28/09/2003 OURENSE, AFINCADA DESD PEQUEÑITA EN QUIROGA
DEPORTE:	VOLEYBOL
CLUB ACTUAL:	ARENAL EMEVÉ
DEMARCACIÓN:	RECEPTORA
TRAYECTORIA:	- ED QUIROGA - RIBEIRA SACRA - CAEP SORIA - ARENAL EMEVÉ
NOMINADOS A MEJOR JUGADORA	- CAROLINA CAMINO (CV EMEVÉ) - JIMENA FERNÁNDEZ (CV EMEVÉ) - LUCÍA VARELA (IG NOVARA) JURADO FORMADO POR FERNANDO LIZUAIN (PRESIDENTE CV BRUXAS) Y ASIER GARCÍA DE DIOS (ENTRENADOR NACIONAL), SIENDO LA TERCERA PUNTUACIÓN EN DISCORDIA LA SACADA DE LOS VOTOS DE LOS LECTORES EN EL PORTAL WEB OFICIAL DE GALICIA SPORT.

TRABALLAMOS POLA INTEGRACIÓN DOS MAIORES NA UNIDADE FAMILIAR EVITANDO O DETERIORO DA CONVIVENCIA

Horarios abiertos e servizo de transportes

Atención individualizada: asistencia psicolóxica

Estimulación cognitiva e motora

Actividades de vida diaria dirixida por unha terapeuta ocupacional

Estimulación sensorial e alimentación supervisada por nutricionista

Rúa San Eufrasio, 7 - Baixo · 27004 LUGO (xunto á estación do tren) Tel: 660 56 38 35 · Tel/Fax: 982 26 50 71

- Productos de limpeza.
- Detergentes y sistemas para lavandería.
- Celulosa - Complementos.
- Servilleta y palillos con la marca...E para comer
- Disponemos de planes de limpeza adaptables todas sus necesidades.

Exclusivas REIJA, S.L.
 Ctra. General, 7 - 27393 LAXOSA (LUGO)
 982 300 001 / 982 300 969
 E-mail: exreija@exreija.es

HÓSTELERÍA - COLECTIVIDADES - LAVANDERÍAS - AUTOMOCIÓN



MEJOR ENTRENADOR	
DEPORTISTA:	JORGE JUAN BARRERO AMOR ENTRENADOR NATURAL DE A CORUÑA
DEPORTE:	VOLEIBOL
CLUB ACTUAL:	CV ZALAETA
TRAYECTORIA CLUBES:	CV CALASANCIAS- MILLENIUM CERMEL- CV ZALAETA
NOMINADOS A MEJOR JUGADORA	- JOSÉ VALLE (CV EMEVÉ) - JORGE BARRERO (ZALAETA)

JORGE BARRERO: UN LEGADO QUE SERÁ ETERNO

El experimentado técnico coruñés continúa entrenando al Zalaeta de Superliga 2 con máximo éxito.

Jorge Juan Barrero Amor, entrenador principal del Club Voleibol Zalaeta, afrontó el pasado verano un reto cargado de desafíos y renovaciones significativas. Tras una destacada temporada 2023-2024, donde su equipo brilló una vez más en la Superliga 2 Femenina, la entidad herculina se vio en la necesidad de reconstruir la plantilla debido a bajas sensibles.

Reconstrucción del Equipo

Para la temporada 2024-2025, Barrero incorporó a jóvenes talentos procedentes de la Concentración Nacional Permanente Juvenil Femenina en Soria, incluyendo a Inés Losada, Inés Ignacio y Renata Dogliotti, todas nacidas en 2007. Estas incorporaciones reflejan la apuesta del místico por rejuvenecer y revitalizar el equipo con frescura y talento.

Brillantes en la Copa Galicia

El Zalaeta, bajo la dirección de Barrero, inició la actual campaña con su participación en la Copa Galicia enfrentándose al Voley Ourense. Este torneo

representó una oportunidad para que las nuevas incorporaciones se integraran al equipo y demostraran su potencial en competencias oficiales. Brillaron a lo grande y se colaron en la gran final, dando guerra a un Superliga como el Emevé, conjunto al que forzaron a llevar el choque hasta el quinto set. Ganaron las lucenses, pero en el pabellón de San Sadurniño, sede de la fase final, dio la clara sensación de que el equipo del torneo fue en esta ocasión el coruñés.

Continuidad en la Dirección Técnica

A pesar de los cambios en la plantilla, Jorge Barrero mantuvo su rol como arquitecto y líder del proyecto deportivo del Zalaeta. Su compromiso y visión han sido fundamentales para que el club, originado en el Instituto Zalaeta, se consolidase como una referencia en el voleibol nacional en los últimos lustros. En conclusión, el año 2024 fue un período de éxito, transición y renovación para Jorge Barrero y el Club Voleibol Zalaeta, marcado por la incorporación de jóvenes promesas y la reafirmación del liderazgo técnico en busca de nuevos éxitos deportivos.



ARoldana

HOTEL - RESTAURANTE

Rúa Bernardo Romero, P3-S2, 15540 Narón (A Coruña)
 Tel.: 981 382 853 · 672 429 566
 info@laroldanadelpozo.com www.laroldanadelpozo.com



Bar a Curva








📍 Apeadeiro, 1 – Cecebre – 15660 Camb. (A Coruña). ☎️ 661 1915 71


CÁRNICUM[®]


La excelencia en carne tiene nombre.

La calidad de los productos que ofrecemos es el elemento primordial de nuestra filosofía, por ello únicamente seleccionamos las mejores reses de nuestro campo.

 653 240 119




 Polígono Ind. de Bergondo nave R4, 15165 Bergondo-A Coruña

 www.carnicum.com

 comercial@carnicum.com



 @Cárnicum

 @carnicum

MANU LAMELAS: "LAS OLIMPIADAS EN EL HOCKEY SON LO MÁXIMO"

El canterano del Ourenstick dio el paso a la División de Honor "B" en el curso actual con tan solo 16 años.



MEJOR JUGADOR	
DEPORTISTA:	MANUEL LAMELAS 18/02/2008 OURENSE
CLUB ACTUAL:	BARROCÁS
CANTERANO DEL:	OURENSTICK
DEBUT EN DIVISIÓN DE HONOR B:	PRIMERA JORNADA DEL CURSO 2024/2025
NOMINADOS A MEJOR JUGADOR:	- MANUEL LAMELAS (OURENSTICK/BARROCÁS) - MANU PROL (CLUB DE CAMPO) - ANTÓN PARENTE (TENIS SANTANDER)
DATO RELEVANTE	EN EL CURSO 2024/2025 ESTÁ BECADO EN UN CENTRO DE ALTO RENDIMIENTO EN LA COMUNIDAD VALENCIANA, ADEMÁS DE JUGAR EN EL CLUB HOCKEY BARROCÁS

Lleva en el mundo del hockey toda una vida y a sus 17 años ya brilla como una de las promesas más importantes del hockey nacional. Fue becado para seguir su formación en un centro de alto rendimiento en la Comunidad Valenciana, lo que compagina jugando en División de Honor "B" con el CH Barrocás. Hablamos de Manu Lamelas, canterano del Ourenstick, que cuenta con todas las papeletas para seguir consiguiendo retos mayúsculos en las siguientes temporadas.

EL AÑO 2024 FUE MUY POSITIVO

"El 2024 fue muy bueno. El año pasado estaba jugando con el Ourenstick allí en Galicia, la liga senior y juvenil-cadete. Tuve la suerte de participar con la Selección Española en un torneo en Semana Santa en Polonia y en verano, en julio, en otro en Irlanda. Y bueno, este año me han becado aquí en un centro de alto rendimiento en Valencia y a la vez estoy jugando en el Barrocás de Ourense en División de Honor B.

CASIANO
FONTANERÍA TAMEGA, S.C.
REPARACIONES · REFORMAS · MANTENIMIENTOS
C/ Río Tamega, 25 - Bajo - 32001 - Ourense
Tlf. 988 546 052 - Móvil. 639 891 170
casianofontaneriaslu@gmail.com
fontaneriatamegasc@gmail.com

Con 10 prácticas incluidas.
CARNE 399€
informate 626 525 000
Ronda Músico Xosé Castiñeira, 17 LUGO
CLIK autoescuela contigo!! para tí!!
aeclick.com

POZOS LAMELA
f 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)

SIGUIENTES OBJETIVOS

"Bueno, pues ahora estamos en mitad del parón de invierno, ya que acabamos de terminar con la sala. El objetivo está en salvarse, mantener la categoría en División de Honor B. Después, a ver si podemos entrar en alguna convocatoria de la Selección sub-18 Española".

COMPAGINAR EL CLUB Y EL CENTRO DE ALTO RENDIMIENTO

"La verdad es que es duro porque aquí entrenamos mucho. Hablamos de que entrenamos de lunes a jueves, hacemos ocho sesiones de entrenamiento. Solemos doblar entrenamientos, o sea, entrenamos a la mañana antes de ir a clases y después por la tarde. La verdad es que es duro. Y después también el tema de los desplazamientos para los viajes de División de Honor, pues también son distancias largas. Con todo, merece la pena, porque así también veo, cuando jugamos en casa, a mi familia, mis amigos, etc. Si me hubiese cambiado a un club de aquí de Valencia no podría ir a mi casa durante mucho tiempo".

SUEÑOS POR CUMPLIR EN EL MUNDO DEL HOCKEY

"A ver, las Olimpiadas en el hockey son lo máximo. Pero de momento vamos a enfocarnos en ir entrando poco a poco en todas las selecciones sub-18, sub-21 y después a ver si podemos debutar en la absoluta y llegar a a los Juegos Olímpicos, eso sería la guinda".

EL HOCKEY EN GALICIA MEJORA

"La verdad es que bueno, estos últimos años la cosa ha mejorado algo, pero el nivel de competición que hay en Galicia es todavía muy bajo. O sea, hablamos de que, por ejemplo, nosotros que estamos en División de Honor B en pretemporada no podemos disputar ningún partido para para prepararnos para la primera jornada. Después, por ejemplo, en la liga juvenil hay pocos equipos y lo mismo pasa en el resto de categorías inferiores. Vamos mejorando, pero todavía estamos lejos".

HIERBA O SALA

"A mí me gusta más el hockey hierba. Pero sí que es verdad que cuando llega el invierno, la época así de noviembre, principios de diciembre, tengo ganas de sala por el frío y todo, pero después a mí jugar en sala me aburre rápido, prefiero claramente la hierba".

MANU LAMELAS COMO JUGADOR

"Me defino como un jugador currante, podría decir que trabajador, no sé, es complicado definirse a uno mismo. Juego de centrocampista, en el pivote y bueno, creo que soy un jugador de equipo".

MENSAJE PARA LAS JÓVENES PROMESAS GALLEGAS

"Yo les animo y les digo que aunque no haya la competición que hay en otras comunidades ni las mismas facilidades, que si alguien quiere jugar al hockey a más nivel, pues que aproveche al máximo los entrenamientos, que se lo curren, ya que las oportunidades llegan. A mí me pasó, yo trabajaba en los entrenamientos, también físico, y después ya me llegaron las oportunidades así de las primeras concentraciones con las selecciones y ahora con la beca del centro de alto rendimiento".

PREMIO GALICIA SPORT COMO MEJOR GALLEGO DEL AÑO

" No me lo esperaba, estaba nominada gente veterana y de un nivelón, como Antón Parente y y Manu Prol. Me hizo mucha ilusión que la gente también me votara a mí y se acordara de mí".



**ARNELA
 ALBAÑILERÍA, S.L.**

OBRAS Y REFORMAS

Tel: 646 943 039
 antonitoarnela@gmail.com

Poeta manuel Antonio, 9-3º B17 - 32002 Ourense

LUCÍA LAMELAS: "LA ADAPTACIÓN A ALICANTE FUE MUY BUENA"

La internacional con España en categorías inferiores dio el salto al San Vicente de División de Honor "B".



MEJOR JUGADORA	
DEPORTISTA:	LUCÍA LAMELAS 04/01/2006 OURENSE
CLUB ACTUAL:	SAN VICENTE DE ALICANTE (HIERBA) Y OURENSTICK (SALA)
NOMINADAS A MEJOR JUGADORA:	- LUCÍA LAMELAS (OURENSTICK/SAN VICENTE) - CARLOTA ÁLVAREZ (CH ALBOR) - ADRIANA DORRIBO (CH ALBOR)
EL DATO	EL 2024 FUE UN AÑO DE GRANDES CAMBIOS PARA ELLA, PUES COMENZÓ LA UNIVERSIDAD Y DIO EL SALTO A HONOR "B"

Lucía Lamelas es una de las máximas promesas del hockey hierba gallego con tan solo 19 años. Esta temporada debutó en División de Honor "B", dejando así su Ourense natal, para pasar a vivir en Alicante, ya que fichó por el histórico San Vicente. Internacional en categorías inferiores, sus siguientes grandes sueños pasan por dar el salto a División de Honor "A" y posteriormente debutar con el combinado nacional absoluto.

TEMPORADA DE GRANDES CAMBIOS

"Sí, la verdad es que sí, sobre todo ahora con la etapa universitaria. Además, he tenido la oportunidad, en lo que al de hockey hierba se refiere, de jugar en un equipo de fuera de Galicia y de esa forma también tener un

crecimiento personal. Y bueno, seguir jugando con mi equipo en mi casa, en hockey sala, que es algo bonito que tiene este deporte, esa dualidad".

MODALIDAD PREFERIDA

"A mí personalmente me gusta más el hockey sala, pero suelo ser la excepción, la gente generalmente suele preferir la hierba. Entonces, bueno, me considero una deportista un poco peculiar".

PLANES DE FUTURO

"Pues ahora estoy viviendo sola, las tareas, saber organizarte y sobre todo aprovechar la etapa de madurez y crecimiento personal. También estoy en



 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 VELUX - CANALONES
- VENTA DE TODO TIPO DE PIZARRA
- IMPERMEABILIZACIONES





un entorno más profesional y nada, aprendiendo y disfrutando y entreteniéndome de esta experiencia tan bonita que me está tocando vivir"

SIGUIENTES CAMPEONATOS

"Ahora estamos en parón. En marzo empezamos la segunda etapa de la liga de División de Honor B. Tenemos como objetivo el intentar llegar a jugar una fase de ascenso para División de Honor A. Y ha sido un salto importante pasar de una liga autonómica provincial en Galicia a lo que es el salto a división nacional, como es la División de Honor B.

MUY BUENA ADAPTACIÓN A UN NUEVO ENTORNO

"La adaptación fue muy buena, hay más exigencia, estoy en una zona bastante calurosa, sobre todo al venir de Galicia y llegué en verano además, tuve que adaptarse al calor y tal, pero bien, la acogida súper bien. Hay un ambiente muy cercano en el equipo. Al final es un equipo bastante familiar y con las jugadoras se portan muy bien también. En cuanto al juego, resumiendo, un aumento de intensidad, nivel de rivales y evidentemente hay más nivel de juego. Estoy encantada, la verdad".

EL HOCKEY EN GALICIA

Por un lado estamos a mucha distancia de otras comunidades, pero por el otro creo que tenemos una buena base. Solo falta la manera de darle forma y bueno, esto ya desde la federación y desde los clubes cada vez se intenta profesionalizar más. Yo creo que con paciencia y tiempo podemos ir en buen camino. Aparte ahora ya hay varios proyectos de nuevos campos, hay mucha gente tirando del carro y a ver si se puede seguir hacia delante".

LA MAYOR ILUSIÓN DE LUCÍA LAMELAS

"Pues así, siguiendo un poco el orden sería, ya he debutado este año en División de Honor B, pues debutar en División de Honor A. Después, ir convocada con la Selección algún día sería lo máximo".

MÁS GALLEGAS POR ESPAÑA ADELANTE

"Este año ha coincidido que sí. Yo me he ido, mi hermano también, acompañando a mi hermano en Valencia está otra chica de mi equipo de Galicia, Yurena Veloso. Ellos tuvieron la oportunidad de ir al CAR, el centro de alto rendimiento de la comunidad valenciana, y están becados allí". Luego otra jugadora, Carlota, también está a un nivel altísimo y está también becada, pero en el Centro de Alto Rendimiento de Madrid, está jugando en la Complutense. La verdad es que este año podemos

decir que Galicia está bastante representada por España adelante. Otras jugadoras también se fueron a Canarias, ya te digo, hay muchas gallegas por España esta temporada".

LAS AFICIONES SE VUELCAN EN TODAS PARTES

"Los familiares de los jugadores se vuelcan y el hockey es un deporte que levanta pasiones. Entonces, si tú estás en un club y juegas a hockey vas a ir a todos los partidos que te toque jugar y a todos los partidos de la categoría de los equipos del club. Está todo el club volcado en todas las categorías y es un ambiente precioso. Nuestro deporte es una gran familia aquí y en Galicia también sucede de igual manera".

MENSAJE PARA LAS JÓVENES PROMESAS GALLEGAS

"Decirles que el proceso a veces parece lento, tedioso y pesado, pero sobre todo yo creo que después de este año en el que hay varios jugadores que se han ido, están triunfando de distintas maneras a lo largo de España, pues ahí tienen un claro ejemplo de que aunque vengas de una zona que no está tan desarrollado el hockey, esforzándose pueden llegar a todo lo que se propongan y más".



DECORACIÓN Y PINTURA | COMUNIDADES | REFORMA INTEGRAL

EMPRESA DE DEMOLICIONES INTERIORES



604 028 097



Rua bierzo, 34, portal 2, puerta B - 32004 ourense



CARLOS GARCÍA CUENCA TRIUNFA COMO SELECCIONADOR NACIONAL

El ourensano llegó al cargo tras ganar diez títulos de relumbrón con el Real Club de Polo de Barcelona.

El último año y medio ha sido un período de intensa actividad y desafíos para Carlos García Cuenca, seleccionador de la Selección Española femenina de hockey sobre hierba. Tras asumir el cargo en septiembre de 2023, García Cuenca se ha enfrentado a múltiples competiciones y ha trabajado en la consolidación de un equipo competitivo a nivel internacional.

Preparación para los Juegos Olímpicos de París 2024

Uno de los principales objetivos de Carlos al asumir el liderazgo del equipo fue la clasificación y preparación para los Juegos Olímpicos de París. En junio de 2024, anunció una lista de 16 jugadoras y tres reservas para representar a España en la cita olímpica. Esta convocatoria fue el resultado de un exhaustivo proceso de selección y preparación, donde se evaluaron tanto el rendimiento individual como la cohesión grupal.

Desempeño en los Juegos Olímpicos

Durante los Juegos de París, la Selección Española mostró un rendimiento competitivo. Sin embargo, en un partido clave contra Bélgica, el equipo sufrió una derrota que afectó sus aspiraciones en el torneo, cayendo de esa manera en los cuartos de final. Tras el encuentro, García Cuenca expresó: "Hemos hecho absolutamente todo lo que podíamos hacer para jugar contra este equipo; a día de hoy, es el tercer equipo mejor del mundo, yo creo que hemos competido de tú a tú". Estas declaraciones reflejan el compromiso y la entrega del equipo frente a rivales de alto nivel.

Renovación y nuevos desafíos

Antes de los desafíos afrontados en los Juegos Olímpicos, en mayo de 2024, la Real Federación Española de Hockey (RFEH) renovó la confianza en

Curves
Santiago Norte



Mejorar la **SALUD**, la **FUERZA** y la **AUTOESTIMA** de las mujeres son el *corazón* y *alma* de **Curves**

📞 678 95 95 43

✉️ curves.santiagonorte@gmail.com

📍 C/Tomiño N° 26 Bajo (Al lado de la antigua estación de autobuses), Santiago de Compostela



García Cuenca, extendiendo su contrato hasta 2028. Este nuevo acuerdo no solo reafirmó su posición como seleccionador, sino que también amplió sus responsabilidades dentro de la federación, otorgándole dedicación exclusiva para trabajar en la consecución de los objetivos establecidos para el próximo ciclo olímpico.

Participación en la FIH Pro League

Posteriormente, bajo la dirección de García Cuenca, la selección española inició su participación en la FIH Pro League. En su debut, España logró una victoria ante China, subcampeona olímpica, tras empatar 2-2 y vencer en los "shoot-outs". Este resultado positivo fue un indicio del potencial y la resiliencia del equipo en competiciones de alto nivel.

Desarrollo y formación

Además de las competiciones oficiales, García Cuenca ha mostrado un firme compromiso con el desarrollo del hockey femenino en España. En diciembre de 2024, visitó el Centro Específico de Alto Rendimiento (CEAR) Hockey Valencia durante el primer stage del programa, observando y participando activamente en las sesiones de entrenamiento de las jóvenes promesas del deporte. Esta implicación subraya su dedicación, ya no solo con el equipo absoluto, sino también preocupándose por el crecimiento y formación de futuras generaciones de jugadoras.

Perspectivas futuras

Con la renovación de su contrato y la mirada puesta en los próximos desafíos, incluyendo los Juegos Olímpicos de Los Ángeles 2028, Carlos García Cuenca se enfrenta al reto de mantener y elevar el nivel competitivo de la Selección Española femenina de hockey sobre hierba. Su enfoque en la formación, la estrategia y el compromiso con el desarrollo del deporte en el país serán pilares fundamentales en este nuevo ciclo olímpico.

Primeros vínculos con el mundo del hockey

Los primeros vínculos de Carlos García Cuenca con el mundo del hockey fueron en Ourense, en el Pabellón de Os Remedios, el cual visitaba casi a diario en su infancia. Fue jugador, militando en el Unión Deportiva Taburiente de Las Palmas de Gran Canaria y en el Adaxe de A Coruña. Mirando a su formación, el seleccionador nacional se licenció en Ciencias de la Actividad Física y Deporte en la Universidad de Las Palmas. Además, cuenta con el Máster Profesional en Alto Rendimiento en Deportes de Equipo por la Universitat de Barcelona. En cuanto a títulos técnicos, como es lógico, cuenta con la mayor titulación intencional, la FIH Coach Elite. Su etapa como técnico estuvo marcada por su gran labor en el Real Club de Polo de Barcelona, entidad a la que guio a conseguir 4 Ligas y 6 Copas del Rey.



MEJOR ENTRENADOR

DEPORTISTA:	CARLOS GARCÍA CUENCA 1973 OURENSE
CARGOS TEMPORALDA ACTUAL:	SELECCIONADOR ABSOLUTO FEMENINO
NOMINADOS A MEJOR ENTRENADOR:	- CARLOS GARCÍA CUENCA (SELECCIÓN ESPAÑOLA) - PABLO BRAÑAS (ESCOLA HC) - ROBERTO OLIVEIRA (CH BARROCÁS)
PALMARÉS:	4 LIGAS DE DIVISIÓN DE HONOR 6 COPAS DEL REY



fontanería JORGE

☎ 652 825 814

✉ fontanerijorge@yahoo.es **f** Fontanería Jorge

📍 Guindeiras, 38 Bajo - 32350 - A Rúa (Ourense)




Balbino Castro electricidad

Balbino Castro Gegunde

balbinocastroelectricidad.com

Rois de la Peña, 12 - 2º Dcha. Móvil: 629 514 227
27100 - A Fonsagrada -Lugo electricidadbalbinocastro@yahoo.es



Alberto instalaciones

FONTANERÍA
CALEFACCIÓN
ENERGÍA SOLAR
GAS

Tel.: 616 933 778
LLADAIRO, 9 - A FONSGRADA (Lugo)



Espectáculos GOAS

Tel. 678 797 438

Orquestas - Grupos - Atracciones - Carpas - Generadores
GOIRIZ - VILALBA - LUGO jose-goas@hotmail.es



NUEVO TÍTULO EN CATEGORÍA REINA Y PASO AL AMA SUPERCROSS

El año 2024 volvió a ser de relumbrón para un Jorge Prado que se impuso por segundo curso consecutivo.

El año 2024 ha sido testigo de la consolidación de Jorge Prado como una figura emblemática en el mundo del motocross. Con tan solo 23 años, el piloto lucense revalidó su corona en el Campeonato Mundial de MXGP, sumando así su cuarto título del mundo y segundo consecutivo en la categoría reina. Este logro, alcanzado ante su público en el MXGP de Castilla-La Mancha, no solo reafirma su dominio en el circuito europeo, sino que también ha sido el preludio de un nuevo desafío: su incursión en el competitivo mundo del AMA Supercross en Estados Unidos.

BICAMPEÓN DEL MUNDO EN MXGP

En septiembre de 2024, Jorge Prado, representando al equipo Red Bull GASGAS Factory Racing, se coronó campeón del mundo de MXGP por segundo año consecutivo. La consagración tuvo lugar durante el MXGP de Castilla-La Mancha, en España, donde Prado aseguró el título frente a una multitud de seguidores locales. A lo largo de la temporada, demostró una consistencia y dominio notables, enfrentándose a rivales de la talla de Tim Gajser y Jeffrey Herlings. Prado expresó su satisfacción por el logro,



MARMOLES
ADRIO S.L.

Polígono Ind. Louzaneta (Ctra. de Friol)
Nave, 8 - As Arieiras - 27297 LUGO
Tel: 982 251 777 - Fax: 982 242 056 - M: 626 750 362
info@marmolesadrio.es • www.marmolesadrio.es

CARPINTERÍA METÁLICA

FERROS DA MARIÑA

 659 045 971

Pedrosa, Parc. 101 - Pol. Ind. Cuiña - 27890 San Ciprián, Cervo (Lugo)
miguel@ferrosdamarina.com ferros@ferrosdamarina.com



**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



destacando la importancia de ganar en su tierra y el apoyo incondicional de la afición española.

TRANSICIÓN AL AMA SUPERCROSS

Tras su éxito en el MXGP, Prado anunció su intención de competir en el AMA Supercross en 2025, buscando nuevos desafíos en su carrera deportiva. En enero de 2025, debutó en el campeonato estadounidense con el equipo Monster Energy Kawasaki, compartiendo alineación con el campeón de 2018, Jason Anderson. Prado mostró destellos de su talento en las primeras rondas, incluyendo una destacada victoria en una manga clasificatoria bajo condiciones adversas en San Francisco.

LESIÓN Y RETIRO ANTICIPADO

Lamentablemente, durante la tercera ronda del campeonato en Anaheim, Prado sufrió una caída durante las sesiones de clasificación, que resultó en una lesión en su hombro derecho. Tras una evaluación médica, se determinó la necesidad de una cirugía, lo que obligó al piloto gallego a retirarse del resto de la temporada de Supercross para enfocarse en su recuperación. Jorge expresó su decepción por la situación, pero manifestó su determinación de regresar más fuerte y competir en la temporada de motocross al aire libre que comienza en el mes de mayo.

A pesar de este contratiempo, la trayectoria de Jorge Prado en 2024 reafirma su posición como uno de los pilotos más destacados en el panorama internacional. Sus seguidores esperan con ansias su retorno a las pistas.

FICHA TÉCNICA

DEPORTISTA:

JORGE PRADO GARCÍA
05/01/2001
LUGO

DEPORTE:

MOTOCROSS

CATEGORÍA:

MXGP

EQUIPO:EN 2024:

RED BULL GAS GAS FACTORY TEAM

NOMINADOS A MEJOR PILOTO:

- JORGE PRADO (MOTOCROSS)
- GABRIEL MARCELLI (TRIAL)

DATO RELEVANTE:

AL TÉRMINO DEL CURSO DIO EL PASO AL AMA SUPERCROSS, FICHANDO POR KAWASAKI

PALMARÉS:

- 2 CAMPEONATOS DEL MUNDO EN MXGP
- 2 CAMPEONATOS DEL MUNDO EN MX2

MADERAS Y TRABAJOS FORESTALES **CABO**

Seixosmil, 8 - 27240 - MEIRA Lugo
Tel. 626 644 253
caboforestal@gmail.com

CUBIERTAS DEL SIL
Instalación y Reparación de Cubiertas

Playa, 1 - 27320 - Quiroga (Lugo) ☎ 615 475 845
www.cubiertasdelsil.com cubiertasdelsil@hotmail.com

AG Marcos Ceide Vilanova

ALUMINIO - PVC / MAMPARAS DE BAÑO
PUERTAS SECCIONALES / CIERRES
ALUMINIO ELECTROSOLDADO / HIERRO
MOSQUITERAS...

C/ Orquídea, 122 LUGO (después de Abella) ☎ 982 218 600

JRL
PINTURA Y DECORACIÓN

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



OTRO RECITAL SOBERANO DE UN PILOTO DE OTRA GALAXIA

Víctor Senra se llevó el Gallego por octavo año consecutivo y triunfó en la laureada Carrera de Campeones.

La temporada 2024 ha sido nuevamente de relumbrón para el piloto dumiés Víctor Senra, quien ha consolidado su posición como el máximo referente en el Campeonato de Galicia de Rallyes, ganando el octavo título de manera consecutiva, además de batir más registros que lo convirtieron en el más laureado a todos los efectos, más allá de los entorchados. A continuación, detallamos los momentos más destacados de su trayectoria durante el pasado curso oficial.

OCTAVO TÍTULO CONSECUTIVO EN EL GALLEGO

En agosto de 2024, durante la 55ª edición del Rallye de Ferrol, Víctor aseguró matemáticamente su octavo título consecutivo en el Campeonato Xunta de Galicia de Rallyes. A bordo de su Citroën C3 WRC, dominó la compe-

tencia y expresó su satisfacción por el logro: "A verdade é que gañar o Rallye de Ferrol é como gañar a carreira da casa. Foi unha tempada impecable e tan só podo darlle a noraboa a todo o equipo".

RÉCORD HISTÓRICO DE VICTORIAS

Durante la ceremonia de salida del Rallye do Cocido en abril de 2024, Senra fue homenajeado por alcanzar 39 victorias en el Campeonato de Galicia, superando el récord anterior de Germán Castrillón. Posteriormente, con sus triunfos en pruebas como el Rallye do Cocido o el Rallye Berberecho de Noia, elevó su cuenta personal, consolidándose como el piloto más laureado en la historia de los rallyes gallegos.

Taller de mecánica en general que ofrece servicios de mantenimiento, neumáticos, revisiones pre-Itv, diagnosis, frenos, suspensión, alineado de dirección, etc

986 140 980 626 053 275

cmrsports1@gmail.com

Lugar Paraños, 1 B Condes - 36877 - Covelo (Pontevedra)



porta norte
construcciones

contacto

696942605 652055703 661680728

RIBADEO

construyendo sueños



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



PARTICIPACIÓN MÁGICA EN LA CARRERA DE CAMPEONES

El final del año 2024 nos dejó también la participación de Víctor Senra en la prestigiosa Carrera de Campeones. Fue en el mes de diciembre y el de Dumbría se alzó con la victoria a lo grande en la 5ª edición del certamen, celebrada en el circuito familiar de los Sordo en Cantabria. En la final, superó a 'Cohete' Suárez, demostrando una vez más su habilidad y competitividad, esta vez a los mandos de su nuevo Hyundai i20 Coupé WRC. Víctor, que ya había sido subcampeón en 2023, no dejó títere con cabeza, protagonizando un estreno sensacional al volante de la unidad del modelo desarrollado por Hyundai Motorsport.

TEMPORADA DE MATRÍCULA DE HONOR

En resumen, la temporada 2024 ha sido de matrícula de honor una vez más para Víctor Senra, ya que sus éxitos fueron rotundos, tanto a nivel autonómico como a nivel nacional. Lejos de aburrirse de ganar o de correr, el dumbriés ya amenaza con seguir escribiendo páginas doradas en la historia del automovilismo gallego desde el próximo mes de marzo, cuando de el pistoletazo de salida la nueva temporada de manera oficial.



FICHA TÉCNICA	
DEPORTISTA:	VICTOR M. SENRA CARREIRA 23/07/1984 DUMBRÍA
DEPORTE:	AUTOMOVILISMO
CATEGORÍA:	RALLYES
DEBUT:	1996
AÑOS EN ACTIVO:	29
VICTORIAS EN RALLYES DEL CAMPEONATO DE GALICIA	46
PALMARÉS MÁS DESTACADO:	- 8 CAMPEONATOS DE GALICIA (2017, 2018, 2019, 2020, 2021, 2022, 2023 Y 2024) - 1 COPA DE ESPAÑA DE RALLYES DE ASFALTO (2022).

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

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

Cuenta actualmente con 180 socias y la primera consulta es gratuita al darse de alta

Woman Fitness, el único gimnasio de Vigo exclusivamente para la mujer

Vigo cuenta desde diciembre de 2016 con un gimnasio exclusivamente por y para las mujeres, Woman Fitness, el único de este estilo en la ciudad olívica. Al frente del mismo se encuentra Isa Costas Cordovés, una viguesa que comenzó esta actividad de forma profesional hace 35 años y que ya trabajó en un local de estas características que regentaba una venezolana.

Según comenta Isa, "el trabajo que se desarrolla es diferente al de hombres y contamos con instructoras y monitoras debidamente formadas y certificadas. En total somos un equipo de cinco personas, incluida yo".

Woman Fitness cuenta actualmente con 180 socias "y la primera

consulta es gratuita al darse de alta", matiza la propietaria del gimnasio.

Isa se muestra ilusionada con su consolidado proyecto, "porque nuestro fin último es el bienestar de las alumnas, con atención personalizada. Además del ejercicio físico, ofrecemos un servicio nutricional para perder peso y consejos para una vida más saludable".

Pero las ofertas de Woman Fitness no paran ahí, ya que dan clases de pilates, yoga, zumba, spinning y box funcional, que se trata de boxeo con música basado en las artes marciales, además de muchas otras. Por si todo ello fuera poco, de forma puntual se realizan prácticas de defensa personal.



Isa, la propietaria del centro, afirma que "nuestro fin último es el bienestar de las alumnas"



WOMAN FITNESS

Un gimnasio por y para la mujer

C/ Martín Echegaray, 4 - Loc. 1

36209 Vigo

T. 986 129 596

www.woman-fitness.es

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



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