



TROFEO TERESA HERRERA

SÁBADO 9 DE AGOSTO
ABANCA-RIAZOR

XIII FEMININO

17:00 H DÉPOR ABANCA - SC BRAGA

LXXX MASCULINO

20:00 H DÉPOR - LE HAVRE AC



REPORTAJES



SD SOFÁN



TRAVESÍA COSTA SISARGAS



JIU JITSU KARBO



BigMat
Crea

La tienda profesional
de la construcción

DECORACIÓN | CONSTRUCCIÓN | REFORMAS | CARPINTERÍA | FERRETERIA | CUBIERTAS

881 850 020

POL. POCOMACO
AVENIDA 5ª 105

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@acerooffice.com | T: 981 656 055

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

[CONTENIDO]

COLABORADORES	04
LXXX TROFEO TERESA HERRERA	06
RC DEPORTIVO	10
SD SOFÁN	18
JIU JITSU - KARBO	32
TRAVESIAS	44

EDITORIAL

“El Teresa Herrera, nuestra esencia”

El verano en A Coruña tiene nombre propio: Teresa Herrera. El torneo más longevo del fútbol veraniego en España cumple este año su 80ª edición, y aunque los tiempos hayan cambiado y los torneos de verano hayan perdido brillo mediático, para muchos de nosotros sigue siendo algo más que un simple amistoso. Es parte de nuestra identidad. Es fútbol coruñés en mitad de las fiestas de María Pita, que inundan la ciudad durante todo agosto. Es una tradición que resiste.

El rival de este año, el Le Havre francés, puede no tener el cartel de otros tiempos, pero no cometamos el error de menospreciarlo. Estamos en Segunda y, precisamente por eso, jugar contra un equipo terrenal permite competir de tú a tú y sacar conclusiones útiles. Ya llegará el día de volver a recibir a los grandes, pero no es este el momento. El Teresa Herrera es especial por lo que representa, no por el nombre del visitante. Al menos lo sigue siendo para los más nostálgicos y para los que nos negamos a aceptar que el fútbol pierda del todo su esencia.

Y este año, una vez más, el Teresa Herrera se completa con una cita que sigue creciendo y consolidándose: el Trofeo femenino, que vuelve a Riazor para reivindicar su espacio con fuerza. El Dépor ABANCA será protagonista también en la gran tarde del sábado 9, sumando valor deportivo, simbólico y social a un evento que ya no se entiende sin su versión femenina. El Teresa Herrera es de todos.

Y hablando de fútbol... El Dépor. Este año tiene que ser el bueno. El mercado sigue abierto y hay deberes pendientes, sí, pero la plantilla empieza a tomar forma de equipo con aspiraciones reales. Eso sí: falta rematar. Hace falta acertar. Dos delanteros, un mediocentro ofensivo con pausa y lectura, y, en mi opinión, un central con experiencia, de esos que mandan. Un nuevo Marchena, a su manera.

Son días de alegría en A Coruña. La ciudad está de fiesta, las calles llenas y la ilusión, encendida. Y al fondo, muy cerca ya, aparece la primera jornada. Comienza la hora de la verdad.

Álvaro Aldrey

STAFF

EDITA

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

ATENCIÓN AL CLIENTE

881 124 648
698 140 808

E-MAIL: INFO@JLPUBLICACIONES.COM
WEB: WWW.JLPUBLICACIONES.COM

DIRECCIÓN

JOSÉ LUIS FERNÁNDEZ

REDACCIÓN

ÁLVARO ALDREY

DISEÑO Y MAQUETACIÓN

ANDRÉE MONTESINOS

PUBLICIDAD

CRISTINA OTERO
MERY TENREIRO
SALVADOR GONZÁLEZ

ADMINISTRACIÓN

EVELIN RUBERTE

FOTOGRAFÍA PORTADA

RC DEPORTIVO

DEPÓSITO LEGAL: C-1553-2018



COLABORADORES

PILY PARDO
DONATO GAMA
RAÚL INFANTE
JORGE URIACH
FERNANDO BLANCO
JORDI URIACH
ANTONIO RUIBAL



GRACIAS

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

HEMOS SUPERADO LAS 550.000 IMPRESIONES ENTRE LAS 3 REDES SOCIALES.

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

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

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



JORGE URIACH

"No veo una plantilla de ascenso"

1. ¿Qué piezas necesita el equipo para dar un paso adelante?

Nos falta un delantero que marque goles, o mejor dos; lo demás está bastante bien cubierto.

2. ¿De qué fichaje esperas más esta temporada?

De José Gragera, si le respetan las lesiones, me parece un fichajazo para el Dépor.

3. ¿Sería la baja de Helton Leite un gran problema para el Dépor?

Sí, sería una baja importante. Yo creía que no se iba a ir, pero parece que se irá.

4. ¿Crees que esta plantilla puede pelear por el ascenso directo?

Sinceramente, no lo veo; no se está confeccionando una plantilla con garantías de subir.

5. ¿Qué papel deberían tener los canteranos esta temporada?

Ojalá suban más como Yeremay o Mella, pero lo veo muy difícil a día de hoy.

6. ¿Qué rival ves más fuerte en la categoría?

Los que bajaron vienen con todo, y cuidado con Zaragoza, Granada o Racing.

7. ¿Qué nota le pones al mercado del Dépor hasta ahora?

Le pondría un seis, siendo generoso, porque no hay fichajes de relumbrón.

8. ¿Confías en Antonio Hidalgo como entrenador para todo el curso?

Hay que darle margen. Riazor es una plaza complicada, esperemos que todo vaya bien.

9. ¿Qué jugador debería dar un paso al frente este año?

Yeremay tiene que demostrar que es el crack del equipo, aunque cada vez le conozcan más.

10. ¿Qué esperas del inicio de Liga?

Espero que arranquemos fuerte; un mal comienzo cuesta mucho levantarlo.



FERNANDO BLANCO

"Si acertamos con el delantero..."

1. ¿Qué piezas necesita el equipo para dar un paso adelante?

Nos falta un delantero centro con gol; si acertamos ahí, podemos dar ese salto.

2. ¿De qué fichaje esperas más esta temporada?

Miguel Loureiro me parece un fichaje muy bueno: conoce al míster y viene con muchas ganas.

3. ¿Sería la baja de Helton Leite un gran problema para el Dépor?

No lo creo, la portería está bien cubierta igualmente. Helton tiene ya 35 años y merece regresar a su ciudad y ser feliz en la competición de su país.

4. ¿Crees que esta plantilla puede pelear por el ascenso directo?

Sí, si encontramos ese delantero en condiciones, el equipo está para pelearlo.

5. ¿Qué papel deberían tener los canteranos esta temporada?

Tendrán que esperar; con aspiraciones altas, el hueco para la cantera es menor.

6. ¿Qué rival ves más fuerte en la categoría?

Veo fuertes a Almería, Granada y también al Sporting de Gijón; va a estar reñido.

7. ¿Qué nota le pones al mercado del Dépor hasta ahora?

Le pongo un 8; solo le falta la guinda del delantero goleador.

8. ¿Confías en Antonio Hidalgo como entrenador para todo el curso?

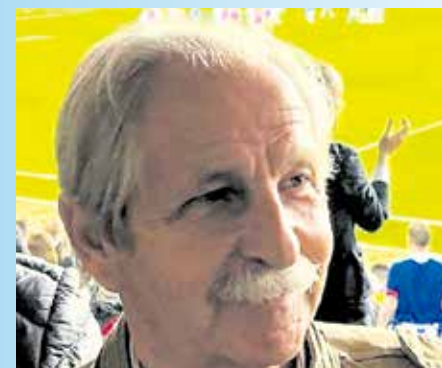
Sí, quiero verlo con un equipo de más nivel que Huesca o Sabadell; hay muchas esperanzas puestas en él.

9. ¿Qué jugador debería dar un paso al frente este año?

Jurado tiene que apretar y dar mucho más; tiene nivel y debe demostrarlo.

10. ¿Qué esperas del inicio de Liga?

Si puntuamos en Granada, nos dará confianza para arrancar con buen pie la temporada.





Mesón A Ría Pulpeira

CERRAMOS POR DESCANSO
LOS DOMINGOS TARDE Y LUNES TODO EL DÍA

aria.mesonpulpeira

A Ría



Mesón - Pulpeira

981 663 142

Paseo dos Templarios, 5 - O Temple - Cambre



RAÚL INFANTE

"La baja de Helton se notaría"

1. ¿Qué piezas necesita el equipo para dar un paso adelante?

No hay que traer veinte, solo cuatro que de verdad mejoren lo que hay; y sobre todo, hace falta un director deportivo mejor.

2. ¿De qué fichaje esperas más esta temporada?

Por ahora, ninguno me dice nada para poder pelear por el ascenso.

3. ¿Sería la baja de Helton Leite un gran problema para el Dépor?

Para mí sí, es el mejor de los que tenemos; tuvo algún fallo, pero salvó partidos.

4. ¿Crees que esta plantilla puede pelear por el ascenso directo?

Ni de broma, no está preparada; están fichando sin sentido, como siempre.

5. ¿Qué papel deberían tener los canteranos esta temporada?

No van a tener ninguno, los están defenestrando mientras fichan por fichar para justificar sueldos y gestión.

6. ¿Qué rival ves más fuerte en la categoría?

Imposible saberlo, esto es Segunda; puede sorprender cualquiera, pero ojo con equipos como Zaragoza o Málaga, pues van a pelear.

7. ¿Qué nota le pones al mercado del Dépor hasta ahora?

A día de hoy, un dos o un tres con suerte; es fichar con los ojos cerrados.

8. ¿Confías en Antonio Hidalgo como entrenador para todo el curso?

Sí, me gusta; es serio, estudia al rival y sabe lo que hace... si le dejan trabajar.

9. ¿Qué jugador debería dar un paso al frente este año?

Mella y Yeremay tienen que llevar la batuta; con un buen '9' al lado, el equipo se puede armar todavía.

10. ¿Qué esperas del inicio de Liga?

Hay que iniciar bien, pero estamos sin delanteros a diez días de empezar la liga.



JORDI URIACH JR.

"Es difícil predecir un favorito"

1. ¿Qué piezas necesita el equipo para dar un paso adelante?

Falta reforzar la plantilla con un central y un delantero que aporte movilidad y gol; también se debería buscar otro medio más allá de Gragera.

2. ¿De qué fichaje esperas más esta temporada?

José Gragera en el centro será clave para dar equilibrio y fluidez al equipo.

3. ¿Sería la baja de Helton Leite un gran problema para el Dépor?

Sí. Es un puntal en la portería, aparte de aportar veteranía en el vestuario.

4. ¿Crees que esta plantilla puede pelear por el ascenso directo?

Puede aspirar, pero necesita reforzar las zonas pendientes (un goleador y un central) para tener mayores garantías.

5. ¿Qué papel deberían tener los canteranos esta temporada?

Deben tener protagonismo real y no sobre el papel. Pero, lógicamente, a los canteranos hay que ponerlos a jugar.

6. ¿Qué rival ves más fuerte en la categoría?

Es difícil predecir un favorito, pero el Córdoba se ha reforzado mucho.

7. ¿Qué nota le pones al mercado del Dépor hasta ahora?

Un aprobado alto.

8. ¿Confías en Antonio Hidalgo como entrenador para todo el curso?

Hay que dejarlo trabajar y margen para que pueda ensamblar el equipo.

9. ¿Qué jugador debería dar un paso al frente este año?

Dejando a Yeremay al margen, creo que Mella debería consolidarse.

10. ¿Qué esperas del inicio de Liga?

Espero un equipo que empiece a mostrar un plan a seguir y unas mínimas señas de identidad del nuevo técnico.



KIUSAO
KUNG FU

ESCUELAS
WING CHUN &
ARTES MARCIALES

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

Fisioterapeuta

Técnico Deportivo

Cinturón Negro 5º DAN

Maestro de Entrenadores FELODA

20 años de experiencia en Artes Marciales

Instructor profesional de Wing Chun de adultos e infantil

Fundador de las Escuelas de Wing Chun Kiusao Kung Fu

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



MAESTRO SIFU JUAN SALDEÑO

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

kiosaokungfu.com





El palmarés es dominado por el Deportivo

Como no podía ser de otra forma, el Dépor es el rey absoluto del Teresa Herrera, con 25 títulos y 11 subcampeonatos. Le siguen el Real Madrid (9 títulos), el Atlético de Madrid (6) y el Barcelona (5), entre otros muchos nombres ilustres que ayudaron a dar prestigio internacional al trofeo.

En los últimos años, el torneo ha retomado un aire más íntimo y local, pero sin perder su valor simbólico. En 2020, durante la pandemia, se celebró con un equipo de jugadores modestos y sin entrega de trofeo, destinando todos los fondos a fines benéficos, como en los orígenes. En 2024, el CD Leganés se alzó con el título en un partido muy competido. Este 2025, el Dépor buscará reconquistar la Torre.

El Teresa Herrera femenino, una historia de orgullo

Aunque no se celebró hasta 2013, la idea de organizar un Teresa Herrera femenino ya existía desde 1984, cuando se proyectó un partido entre el Karbo y el Añorga. Aquel partido nunca se jugó, pero la semilla estaba plantada.



Hoy, el trofeo femenino es una realidad consolidada, y cumple su 13ª edición. El Victoria CF organizó las primeras ediciones, y desde 2016, con la llegada del Dépor Abanca, el torneo ha vivido su época dorada. El Dépor femenino suma ya 4 títulos y 4 subcampeonatos, y defiende este verano la corona lograda en 2024, cuando se impuso en la final al Athletic Club. Este año, frente al Sporting de Braga, las coruñesas buscarán seguir haciendo historia.

Mucho más que un torneo de verano

El Teresa Herrera no es solo un partido de fútbol. Es una celebración de la ciudad, un homenaje a su historia y un símbolo de su identidad. Por eso cada agosto Riazor se viste de gala. Porque el fútbol podrá cambiar, pero hay tradiciones que permanecen.

Este 9 de agosto, con las gradas cargadas de pasión y la ilusión renovada, la llama del Teresa Herrera volverá a encenderse. Y lo hará como siempre: con el Deportivo como anfitrión, con el recuerdo de Teresa Herrera en el corazón, y con toda A Coruña volcada en su torneo más querido.

CARNES Y PESCADOS A LA BRASA





DEPOR- LE HAVRE: UN ENCUENTRO CON AROMA A COMPETICIÓN

El equipo de Antonio Hidalgo afronta su último test antes del debut liguero en Los Carmenes ante el Granada.

Asolo siete días del estreno oficial en Segunda División ante el Granada, el Deportivo de La Coruña vivirá este sábado en Riazor un ensayo con aroma de competición. La 80ª edición del Teresa Herrera, el trofeo veraniego más antiguo del fútbol español, servirá esta vez como termómetro real para un Dépor renovado y exigido.

El rival será el Le Havre AC, que se estrenará en el torneo herculino como el sexto representante del fútbol francés en participar en el Teresa Herrera. El conjunto normando, asentado en la Ligue 1, ha reconstruido buena parte de su plantilla este verano con hasta ocho fichajes sin coste, incorporando experiencia y juventud con jugadores como Ayumu Seko, Ally Samatta, Mory Diaw, Thomas Delaine, Félix Mambimbi o el portero Lionel Mpasi-Nzau. Un bloque con músculo físico, recorrido internacional y necesidad de rodaje, ideal para poner a prueba la solidez del Dépor.

Hidalgo probará el once tipo

Todo apunta a que Antonio Hidalgo alineará ya un once muy parecido al que arrancará la liga en Los Carmenes. El técnico blanquiazul quiere aprovechar la cita para afinar detalles, repartir los últimos minutos de pretemporada y consolidar automatismos.

Será también el primer gran día para que la afición vea en acción a varios de los nuevos fichajes, nombres como Grajera, Loureiro, Noubi, Giacomo

Quagliata ou Luismi Cruz, que despiertan ilusión e impaciencia a partes iguales. El Teresa Herrera, como cada verano, volverá a ser ese escenario perfecto para el reencuentro entre el Dépor y su gente.

Un Teresa Herrera con valor real

Aunque los torneos estivales ya no tengan la carga mediática de antaño, el Teresa Herrera sigue siendo una cita especial en A Coruña. Tiene historia, tiene identidad, y este año, además, tendrá fútbol de verdad.

El Dépor buscará sumar su 26º trofeo y llegar con la moral alta a una temporada que no permite excusas. Y el Le Havre, todavía en construcción, comprobará si ha acertado con su apuesta por el mercado libre y un bloque nuevo al que hay que dar forma.

Un último ensayo antes del fuego real

Este sábado, a las 20:00 horas, Riazor volverá a encenderse. No habrá puntos en juego, pero sí muchas respuestas. El Teresa Herrera ofrecerá la primera gran imagen del nuevo Deportivo y una medida fiable del nivel competitivo antes del arranque liguero.

El fútbol vuelve a la ciudad. Y lo hace como siempre: con el Teresa Herrera abriendo la puerta.







698-179-888

aitor@aguasdoparanocoruna.es

AGUA EMBOTELLADA

REPARTO A DOMICILIO,

EMPRESAS, ALQUILER Y

VENTA DE FUENTES Y

DISPENSADORES

Rúa Bel 10C Polígono Espíritu Santo

15165 Bergondo (La Coruña)



WWW.JLPUBLICACIONES.COM

CORUÑA SPORT - 9

XIII TROFEO TERESA HERRERA FEMENINO



DEPOR ABANCA- SPORTING BRAGA: PARTIDAZO DE BANDERA

El equipo coruñés defiende corona en el torneo veraniego más emblemático. Las de Alonso tendrán este sábado una prueba de mucho nivel.

El Teresa Herrera también tiene acento femenino. Desde 2013, el torneo más antiguo del fútbol estival cuenta con su versión femenina, y este 2025 celebra su 13ª edición con un cartel de lujo. El Dépor Abanca, actual campeón, se medirá este sábado a las 17:00 horas en Riazor al Sporting de Braga, uno de los equipos más potentes del fútbol portugués.

El partido será el aperitivo perfecto de una jornada festiva en A Coruña, con doble sesión en el coliseo blanquiazul. Para el Dépor Abanca será una prueba importante tras semanas de pretemporada exigente, y una oportunidad para seguir consolidando el trabajo que está desarrollando Fran Alonso al frente del equipo.

Un rival de entidad para medir fuerzas

El Sporting de Braga llega a Riazor con un proyecto ambicioso, experiencia internacional y una plantilla repleta de talento. Enfrente estará un Dépor Abanca que ya ha demostrado su capacidad para competir y que llega con la

moral alta tras hacerse con la permanencia en Primera la pasada temporada. El reto será mantener ese nivel competitivo, en un curso que apunta a ser exigente en la liga. El Teresa Herrera servirá para tomar el pulso real al equipo, integrar a las nuevas incorporaciones y generar sensaciones positivas en una afición que siempre responde cuando juega el equipo femenino.

A por el quinto título

El Dépor Abanca es el club con más títulos en la historia del Teresa Herrera femenino, con cuatro campeonatos y otros tantos subcampeonatos. Desde 2016, cuando se refundó la sección femenina del club, el torneo ha servido como termómetro competitivo y también como símbolo de identidad.

Una victoria este sábado serviría para seguir alimentando esa historia y consolidar al Dépor como referencia gallega y nacional. Pero, más allá del resultado, será una tarde para disfrutar, para ver buen fútbol y para seguir creyendo en el proyecto.

RESTAURANTE • CERVECERÍA

Torre Internacional

PARRILLA • RACIONES • PLANCHA

RESERVAS
881 968 627

Av. Navarra, 53 • 15002 A Coruña

ESCANEA NUESTRA CARTA





OTRAS TRES CARAS NUEVAS PARA EL NUEVO DEPOR

Giacomo Quagliata, José Grajera y Miguel Loureiro son las tres últimas incorporaciones de una plantilla a la que todavía le faltan piezas.

El mercado de verano sigue su curso y el Dépor continúa sumando nombres con los que reforzar su proyecto de regreso al fútbol de élite. Las últimas llegadas son la del italiano Giacomo Quagliata, el asturiano José Grajera y el gallego Miguel Loureiro. Tres perfiles distintos, con recorrido y mucho por aportar. Ninguno llega con el peso de una gran estrella, pero todos aterrizan con hambre, compromiso y argumentos para ganarse un sitio en el equipo.

Giacomo Quagliata: potencia y energía para el lateral zurdo

El defensa italiano procede del Cremonense, aunque disputó el último tramo de temporada cedido en el US Catanzaro 1929. Allí fue titular en 17 de los 18 partidos posibles, formando parte de un equipo que terminó sexto en

la Serie B y compitió por el ascenso a la Serie A.

A sus 25 años, Quagliata está en un momento ideal para dar un salto en su carrera. Las primeras sensaciones en los amistosos de pretemporada invitan al optimismo: se ha mostrado como un lateral contundente, intenso en los duelos y difícil de superar. Aportará físico y profundidad en una posición clave.

José Grajera: calidad con hambre de minutos

Grajera llega cedido por el Espanyol con una cláusula de compra obligatoria en caso de ascenso (1,5 millones de euros). A sus 25 años, acumula experiencia en la categoría tras su paso por el Sporting de Gijón, donde llegó a destacar como uno de los mediocentros con más proyección del campeonato.

RESTAURANTE
PRELUDIO

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



Aunque el curso pasado no tuvo continuidad por una lesión en el pie izquierdo, su calidad está fuera de duda. Con ritmo de competición y confianza, puede convertirse en un futbolista determinante en la sala de máquinas. El reto físico está ahí, pero también el potencial para marcar diferencias.

Miguel Loureiro: regreso con historia y sentimiento

El único de los tres que puede hablar de “vuelta a casa” con todas las letras es Miguel Loureiro. Natural de Cerceda, ya vistió la camiseta blanquiazul en edad infantil, antes de tener que abandonar por problemas físicos. Ahora, con 28 años y tras pasar por clubes como Lugo, Córdoba, Andorra o Huesca, regresa al Deportivo para formar parte del primer equipo.

Polivalente, puede actuar como lateral derecho o como central, y aporta madurez, recorrido y oficio. En el vídeo de anuncio de su fichaje, dejó claro que este regreso tiene mucho de emoción y de raíces: “Din que a morriña é un

sentimento profundo, unha fenda no peito que aparece cando estamos lonxe do que nos fai ser quen somos. É a nostalxia da terra, da cultura, da lingua, dos recunchos que gardan a nosa historia. É querer volver ao lugar onde todo comeza. Diso os galegos sabemos ben, sempre hai algo que nos chama, que nos invita a coller o camiño de volta ás nosas raíces. Volver á casa, volver a Galicia, volver á Coruña, volver ao Dépor.”

Fichajes que suman en un proyecto aún abierto

Con estas tres incorporaciones, el Dépor sigue dando pasos en la construcción de una plantilla sólida, competitiva y equilibrada. Aún quedan movimientos por delante, pero el club trabaja con calma y determinación para cerrar nuevas llegadas. Quagliata, Grajera y Loureiro son ya parte del nuevo Dépor. Y todos tienen lo necesario para ilusionar.

VEN Y SALTA SIN PARAR

JUST KEEP JUMPING

CLIMB WALL

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

Urban Planet INDOOR TRAMPOLINE PARK

CENTRO COMERCIAL PARQUE OLEIROS



CRISTIAN HERRERA SIGUE EN EL CLUB SIN PROTAGONISMO NI EXPLICACIÓN

El delantero canario continúa en el Depor tras activarse una cláusula automática pese a su escasa participación

El Depor inicia la temporada 25/26 con muchos frentes abiertos y algunas situaciones que siguen generando sorpresa entre la afición. Una de ellas es la continuidad de Cristian Herrera, cuya renovación automática se activó tras disputar 590 minutos en una campaña en la que apenas tuvo protagonismo. Sin goles, sin impacto y lejos del nivel que se esperaba, su permanencia no termina de encajar en un proyecto que aspira a cotas mucho más altas.

La decisión responde a una cláusula contractual, pero no deja de resultar llamativa teniendo en cuenta que participó en solo el 15% de los minutos posibles. Su presencia fue testimonial, sin aportaciones decisivas ni rendimiento acorde a las exigencias de la categoría. Es comprensible que muchos se pregunten qué justifica que siga ocupando una de las fichas del primer equipo. El caso de Herrera refleja algunas de las situaciones que el club debe corregir cuanto antes si realmente quiere pelear por el ascenso. El Depor cuenta con uno de los topes salariales más altos de Segunda División, y eso obliga a tomar decisiones deportivas alineadas con ese objetivo. La planificación de

la nueva temporada no puede permitirse errores que resten competitividad. La pretemporada ya ha dejado algunas señales de alerta. El equipo se ha mostrado irregular, con dificultades para generar juego y sin una identidad clara por el momento. Queda mercado por delante, tiempo para reforzar las posiciones necesarias, pero también para dar salida a quienes no entran en los planes o no han demostrado el nivel requerido.

En este contexto, la salida de Cristian Herrera antes del 2 de septiembre, fecha en la que se cierra el mercado, parece una decisión necesaria. Por rendimiento, por equilibrio de vestuario y por el momento actual del Deportivo. El club no puede permitirse seguir perdiendo tiempo ni recursos en situaciones que no tienen base deportiva.

El reto del ascenso exige ambición, pero también claridad. Cada ficha, cada minuto, cada euro debe responder a un plan deportivo sólido. Y a día de hoy, mantener a Herrera en la plantilla es una decisión que cuesta entender. Aún hay margen para corregirlo, y sería lo más sensato.

**Vinoteca
TABERNA XXI
Restaurante**

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

981 671 370

Miércoles, Jueves y Domingo
Abierto de 12:00 a 17:00

Viernes y Sábado
Abierto de 12:00 a 17:00 y de 20:00 a 01:00

Lunes y Martes Cerrado

Postre casero, fruta, yogur o helado
13.5 € sin café y con café 15 € con café

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

**Antonio Ruibal
QUIROPRÁCTICO**

Miembro de la Asociación Española de Quiropráctica No. 1038

dr.ruibal@gmail.com www.vertebral.es

C/ Concepción Arenal, 1 -Bloque 2- 1a LA CORUÑA
Rúa Amor Ruibal, 31-1A SANTIAGO
Rúa Padres Pasionistas, 20-Bajo CALDAS DE REIS

Telf: 609 82 69 67



HELTON LEITE, PROFESIONAL HASTA EL FINAL

Su fichaje por el Fortaleza, casi cerrado a cambio del pago de su cláusula de rescisión.

A la hora del cierre de esta edición de Coruña Sport, el fichaje de Helton Leite por el Fortaleza de Brasil estaba prácticamente cerrado. El guardameta, uno de los grandes protagonistas del ascenso del Deportivo a Segunda División, se encuentra a un paso de regresar a su país para incorporarse a uno de los clubes con mayor proyección de la Serie A brasileña.

Este martes ya no se entrenó con el grupo, un indicio claro de que la operación está en su fase final. El club brasileño ha transmitido su intención de abonar la cláusula de rescisión del futbolista, fijada en una cifra cercana al millón de euros, y esa será la única vía posible para que se cierre la salida. El Deportivo no contempla otra fórmula. Si se marcha, será mediante el pago íntegro de la cláusula.

Desde su llegada a Riazor, Helton ha sido un ejemplo de compromiso y profesionalidad. Referente dentro y fuera del campo, su rendimiento en la portería fue clave para que el equipo lograra la ansiada permanencia. A sus

35 años, y con una carrera consolidada en el fútbol internacional, el brasileño podría emprender una nueva etapa deportiva en su país de origen, tras cumplir con nota en su paso por A Coruña.

Mientras se resuelve el último paso de la operación, en el club se trabaja con previsión para reforzar la portería. Helton era una pieza clave tanto por su nivel como por su liderazgo, y sustituirlo a estas alturas del verano no será tarea sencilla. Aun así, en el cuerpo técnico y la dirección deportiva se mantiene la confianza en el proyecto y en la capacidad de cubrir cualquier eventualidad en este mercado.

El vestuario, por su parte, solo tiene palabras de respeto para un compañero que ha demostrado profesionalidad hasta el final. Helton ha cumplido en cada entrenamiento, ha liderado desde la experiencia y se va —si se confirma su salida— dejando una gran imagen y un rendimiento que difícilmente será olvidado por la afición.



- Creación de empresas
- Alta autónomos
- Confección - presentación Impuestos
- Declaración de la Renta

info@bcjasesoria.es

- Transferencia de Vehículos
- Seguros Generales
- Inmobiliaria
- Administración de Fincas

Teléfono: [981 92 3333](tel:981923333)

C/ Nicomedes Pastor Diaz, 6 15006 A Coruña

www.bcjasesoria.es



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

O Sabor da Terra

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

Praza Mestre Mateo, 5 - A CORUÑA [655 648 338](tel:655648338)
cachinho13@gmail.com [@Cachinosabor](https://www.instagram.com/Cachinosabor)





EL FABRIL SIGUE PULIÉNDOSE EN UNA PRETEMPORADA EXIGENTE

Con pocos fichajes previstos y una clara apuesta por la cantera, Manuel Pablo trabaja con un grupo amplio de jugadores. El filial continúa perfilando su plantilla para una nueva temporada en Segunda RFEF.

El Fabril avanza sin descanso en su preparación estival. A poco menos de un mes para que arranque la liga —prevista para el 7 de septiembre—, el equipo dirigido por Manuel Pablo sigue acumulando minutos, ritmo y rodaje con una plantilla aún en construcción pero con las ideas claras: continuidad, cantera y trabajo como ejes fundamentales del proyecto.

El cuerpo técnico blanquiazul continúa probando a un amplio grupo de futbolistas, entre los que estarán los que conformen la plantilla definitiva. No se esperan demasiados refuerzos desde fuera: la apuesta es firme por los jugadores de la casa, una filosofía que define al filial del Dépor y que se refuerza temporada tras temporada.

Sin tregua: amistosos y evaluaciones

El pasado miércoles, el Fabril disputó un amistoso de nivel ante el Racing de Ferrol en el campo de Río Seco, un test muy exigente ante un equipo de categoría superior. Pero no hay pausa: este sábado 9 de agosto, a las 11:30, el equipo volverá a saltar al césped, esta vez en el campo de O Viso (Arzúa) para medirse al Compostela, otro rival con solera que exigirá al máximo al joven grupo fabrilista.

Estos partidos permiten a Manuel Pablo seguir analizando opciones, probar variantes y perfilar el bloque definitivo. Con semanas aún por delante antes del inicio oficial, el objetivo es claro: llegar al 7 de septiembre en las mejores condiciones competitivas posibles.

Cantera y confianza

Entre los nombres propios del verano destaca el de Pablo García, que a pesar de su juventud volverá a ser el dueño del carril derecho. Tras un año pasado complicado por las lesiones, el lateral juvenil ha dejado claro que quiere más. Su rendimiento y compromiso lo convierten en una de las piezas clave de este nuevo Fabril.

Quien no estará esta campaña es Álvaro Mardones, que se marcha cedido al Racing de Ferrol, dando el salto a una categoría superior para seguir creciendo. Un movimiento que refleja también la buena proyección de la cantera blanquiazul, que sigue generando talento para el futuro del club.

Objetivo: competir con los pies en el suelo

El reto del Fabril volverá a ser pelear por una plaza en la fase de ascenso, aunque el vestuario tiene claro que la Segunda RFEF es una categoría muy exigente y extremadamente igualada. Las diferencias entre equipos son mínimas, y el equilibrio entre la ilusión por estar arriba y la prudencia para asegurar la permanencia será clave.

En ese contexto, el papel de los más jóvenes, la gestión de grupo y la identidad propia del club serán decisivos. El camino ya está en marcha. Y aunque queda trabajo por delante, el Fabril sigue dando pasos firmes hacia una nueva temporada en la que quiere ser protagonista.



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



Alfoli, 7 - BETANZOS (A Coruña)

☎ 658 471 455 - 665 386 685

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

15004 A Coruña

Tlf.: 981 227 942

Avenida de Finisterre, 27 · 15004 A Coruña

Tlf.: 881 962 947

Riego de Agua, 20 · 15001 A Coruña

Tlf.: 881 964 855

Brushing
BARBERSHOP
— A Coruña 1978 —
• Cortes & Afeitados • Caballero •

HORARIO:

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

Sábados de 9:00 a 14:00 h.





ANTÍA VEIGA RENUEVA CON EL DEPOR HASTA 2028

La internacional en categorías inferiores seguirá en A Coruña y su salto al primer equipo está cerca.

El RC Deportivo sigue asegurando su futuro a través de la cantera. Esta semana, el club anunció la renovación de Antía Veiga Caramés (Ames, 9 de mayo de 2009) hasta junio de 2028, en una clara apuesta por una de las jugadoras con mayor proyección del fútbol femenino blanquiazul.

A sus 16 años, Antía ya ha superado todas las etapas de formación en Abegondo y está a las puertas del primer equipo. La temporada pasada fue parte fundamental del Dépor Abanca B, con el que logró el título de liga en Tercera Federación y el ascenso a Segunda Federación. Su rendimiento bajo palos y su madurez competitiva convencieron al cuerpo técnico desde el inicio.

De la cantera al primer equipo

Antía llegó al Deportivo en categoría cadete y desde entonces su evolución ha sido constante. Tanto es así que fue convocada para realizar la pretem-

porada 2024-25 con el Dépor Abanca, participando en entrenamientos y debutando en el amistoso ante el Real Oviedo Femenino disputado el 21 de agosto de 2024 en Abegondo.

Además, la portera coruñesa ya ha sido internacional con España en las categorías sub-15, sub-16 y sub-17, lo que reafirma su proyección y su presencia habitual en los planes de futuro de la selección.

Una apuesta firme de futuro

Con esta renovación, el Deportivo consolida su modelo de cantera, apostando por el talento local y por jugadoras que han crecido dentro del club. Antía representa ese perfil: formación, compromiso, rendimiento y ambición.

El camino hacia la élite ya está trazado. Y el nombre de Antía Veiga forma parte, desde hoy, del futuro inmediato del Dépor Abanca.



CRISTAL
HOTELES

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

+34 981 148 738

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

TOSTAS
TOASTS

SURTIDO IBÉRICO
IBERIAN ASSORTMENT

SANDWICHES
SANDWICHES

TAPAS Y RACIONES
TAPAS AND PORTIONS



Elite
Cocina tradicional
desde 1992

PARA LLEVAR - TAKE AWAY

ENSALADAS
SALADS

REVUELTOS
SCRAMBLES

PESCADOS
FISH

CARNES
MEAT

POSTRES
DESSERTS



Elite
Cocina Tradicional

Telf: 981 213 857 Zalaeta, 24 - 15002 - La Coruña

C.A.G.
ventanas



TODO TIPO DE TRABAJOS EN CARPINTERÍA DE ALUMINIO Y PVC

CAG VENTANAS .



VISITA NUESTRA

EXPOSICIÓN EN NEGREIRA



VENTANAS PRACTICABLES



VENTANAS CORREDERAS



FORMAS ESPECIALES



PUERTAS



PERSIANAS Y
CONTRAVENTANAS



COLORES Y ACABADOS



VS.



TE CUIDES COMO TE CUIDES
TE SABRÁ IGUAL DE BIEN

Calvo® ligero

EL SABOR DE SIEMPRE, CON LA MITAD DE GRASA



50% menos de materia grasa con respecto a 100 g de producto neto escurrido de atún claro en aceite de girasol (y en aceite de oliva) standard de Calvo.
Combina actividad física con alimentación variada y equilibrada www.habitosdevidasaludables.com. Un menor consumo de grasas saturadas contribuye a mantener niveles normales de colesterol.



SD SOFÁN: O ORGULLO DUNHA PARROQUIA QUE CHEGOU AO FÚTBOL NACIONAL

Da Liga da Costa á Tercera RFEF, pasando pola integración social e o sentimento de pertenza. A historia da Sociedade Deportiva Sofán é a historia dunha comunidade.

En Sofán, unha pequena parroquia do concello de Carballo, o fútbol é algo máis ca un xogo. É identidade, memoria e orgullo. A Sociedade Deportiva Sofán naceu no ano 1979, impulsada pola paixón dos veciños por crear un equipo que representase á parroquia nas competicións federadas. Aquela primeira tempada en Tercera Rexional foi o inicio dun longo camiño marcado pola humildade, a constancia e o sentimento de pertenza.

Durante anos, o Sofán moveuse polas categorías máis modestas do fútbol galego: Tercera Autonómica, Liga da Costa... mais sempre co apoio fiel da súa xente e cunha filosofía clara: xogadores da contorna, compromiso co pobo e traballo



posta na Liga Genuine. Un proxecto pioneiro na comarca que demostra que en Sofán o fútbol é de todos e para todos.

No ámbito deportivo, outro paso importante foi o convenio de filialidade co Bergantiños FC, asinado en 2019 e renovado en 2020. Esta alianza permitiu o intercambio de xogadores, a colaboración técnica e o reforzo dun modelo conxunto de formación e identidade carballesa. Na actualidade, ese convenio quedou a un lado por motivos loxísticos, pero a comunión entre os dous clubs segue a ser total e absoluta.

O campo de O Carral, de céspede artificial, converteuse no epicentro destas emocións. Alí celébranse os triunfos e dóense as derrotas. Alí formáronse xeracións de futbolistas locais que fixeron do Sofán moito máis ca un equipo: unha familia.

Un club con alma

A pesar de descender tras o seu paso pola Tercera RFEF en 2021/22, o Sofán mantense como un dos referentes da Preferente Galicia, cun proxecto consolidado e un espírito intacto. No seu palmarés figuran títulos como a Copa da Costa (2023) ou o campionato de Terceira Galicia en 1998/99, pero o verdadeiro valor do club está na súa historia humana.

Porque falar do Sofán é falar dunha parroquia enteira empuxando. É falar de futbolistas con amor polo fútbol da Costa desde a infancia. É falar de directivos, adestradores e seareiros que manteñen viva a chama sen buscar recoñecementos.

A SD Sofán é un deses exemplos que lembran que o fútbol, nas súas raíces, aínda ten moito de auténtico. E que desde unha aldeña galega tamén se pode escribir unha páxina fermosa no gran libro do balompé autonómico.



*Cafetería
Pizzería*

Avda. de Erbecedo, 20. Coristanco

ESPECIALIDAD EN ENTRECOT



CENTRO MÉDICO
COMPOSTELA
GRUPO SCQ SALUD

Conoce al equipo de traumatología deportiva



Dr. Samer Amaz
Especialista en hombro
codo y mano



Dra. Carolina Viana
Especialista en
cadera y rodilla



Dr. Alberto de Castro
Especialista en
pie y tobillo



Dr. Pablo Miragaya
Especialista en
miembro inferior



Dr. Miguel Viño
Especialista en
miembro inferior

- Experiencia
- Confianza
- Rápida recuperación
- Atención preferente



www.centromedico compostela.com

Rúa do Hórreo 13 (Plaza de Galicia)
Santiago de Compostela
881 181 964



RICARDO SERRANO: "O PROXECTO DO SOFÁN NON TOCOU TEITO"

O presidente do club carballés repasa un ano histórico con récord de ingresos, crecemento en todas as categorías e un primeiro equipo consolidado en Preferente Galicia.

Despois dunha tempada brillante, na que o primeiro equipo loitou polo ascenso case ata o último momento e o filial conseguiu subir de categoría, o Sofán vive o seu mellor momento estrutural. Ricardo Serrano, presidente do club, defende un modelo baseado na estabilidade, a formación de base e o apoio da afección, pero insiste tamén na urxencia de melloras nas instalacións e na necesidade de que o Concello de Carballo crea no proxecto. "Este club non ten teito", asegura.

—Ricardo, xa estamos nunha tempada nova, pero hai que lembrar un pouco a anterior tamén, non? Foi un ano de moito éxito e o equipo clasificouse para o play-off. Só faltou a guinda. Un gol no minuto 99 deixou fóra ao Sofán no partido de volta da semifinal.

—Si, foi unha eliminatoria onde fomos, creo eu, bastante superiores ó Beluso, pero a sorte tampouco nos acompañou. No partido de ida no Carral tivemos moitas ocasións e mesmo nos anuláron un gol que era legal. Pero bueno, ó final no fútbol conta a sorte, conta a insistencia, e houbo que darlle o mérito ao Beluso. E punto. Aí rematamos a tempada.

—Pero podemos cualificala cunha nota moi alta, non, presidente?

—Si, unha nota alta. O único pero é que un ano máis, e xa é o segundo consecutivo, escapóusenos a Copa da Costa. Creo que tiñamos que dar un pouquiño máis de nivel. Non sei se foi o cansazo do final de tempada ou que, pero o Muxía privounos desa copa tan ansiada. Nada, a traballar para a seguinte.

—O club pasa por un momento extraordinario, non? Equipos en todas as categorías, dobre equipo feminino, mesmo veteranos.... Isto é un engraxe de luxo, non?

—Si. A verdade é que o club está agora mesmo no máximo nivel de estrutura que pode soportar. Non podemos crear máis equipos porque non temos instalacións para seguir medrando. Ese é un problema que temos tamén a nivel de concello. O club nos últimos anos medrou moitísimo. Consequimos ter todas as categorías, e iso é un luxo para unha parroquia pequena como Sofán.

—E o mérito da directiva, liderada por ti, pero onde traballades todos.

—Moitísimo. Eu sempre digo que hai moita xente que me felicita, pero a felicitación hai que estendela a un montón de persoas que traballan para o club. Teño unha xunta directiva extraordinaria, cada un coas súas funcións e traballando todo o ano. Temos un grupo de colaboradores que, sen ser directivos, tamén asumen tarefas os fins de semana no campo. E o mérito tamén é dos adestradores, dos axudantes, dos xogadores, da afección... É mérito de todos. Hai que repartir as flores.

—E falando de cartos... non é nada sinxelo, orzamento máis elevado cada ano... Hai que sacar os cartos de debaixo das pedras, como se di.

—Si. O sábado 2 presentamos aos socios o peche das contas da pasada tempada, e o club acaba de bater un novo récord de ingresos... e lóxicamente tamén de gastos. Agora mesmo o club manexa un orzamento de arredor de 230.000 €, e para nós xuntar esa cantidade é traballo do día a día, de picar moita pedra. Pero afortunadamente, imos conseguíndoo.

—O apoio social tamén é salientable. Hai quen di que vai máis xente aínda a ver o Sofán ca o Bergantiños...

—É o noso gran patrimonio. A nosa afección é increíble. Dá gusto ver os sábados con toda a base e os domingos pola mañá a xente que se move polo Carral. Mesmo nos seguen cando xogamos fóra.

—E os patrocinadores, que tal?

—Moi ben, a verdade. Temos patrocinadores moi fieis. Agora mesmo Calvo é o principal, pero tamén están Alicatados Hermanos do Campo, Ortodix, Clínica Auris... Temos que agradecerlles moitísimo o seu apoio durante todos estes anos, porque sen eles isto sería imposible.

—E falando da tempada 25/26: que cambios haberá no primeiro equipo?

—Non moitos. No corpo técnico só cambia o segundo adestrador: entra Adrián Corral, porque Zalo colle o equipo B, que ascendeu a Segunda Autonómica. Na plantilla hai catro baixas e cinco altas. O groso do equipo está renovado e preparado para, como mínimo, darnos as mesmas satisfaccións ca o ano pasado... e sumar esa segunda Copa da Costa para o club.



—Falemos desas fichaxes.

—Izan e Isma en defensa, Hugo Pastoriza no medio, e Julián Cortés e Iván Pardo en ataque. Prácticamente con iso está pechada a plantilla. Ademais, o equipo B reforzouse moito para que Pablo poida tirar de xogadores do filial.

—Falando de canteira, ascenso do equipo B. É importante, non?

—Moi importante. Non é o mesmo competir en Terceira ca na Liga da Costa. Queremos un viveiro de xogadores que se curtan no mellor nivel posible e que poidan dar garantías ao primeiro equipo cando se precise.

—E ademais: dous xuvenís, dous cadetes, dous infantís, dous alevíns, tres benxamíns e un prebenxamín. O futuro está asegurado?

—Si, creo que si. Estamos pechando as preinscricións e temos practicamente o mesmo número de rapaces ca o ano pasado. Hai unha lista extensa de xogadores que está pedindo praza no club. Fixemos cambios en coordinación este ano e creo que imos na boa dirección.

—Unhas palabras tamén para os veteranos.

—Por suposto. É un equipo máis do club. Estamos orgullosos deles como de todos. Mesmo hai directivos e colaboradores que xogan cos veteranos. Son un grupo magnífico, e hai que mantelos sempre no club.

—O proxecto feminino, comezades dende a base, alevíns e infantís.

—Si. Agora mesmo estamos cunha campaña de captación de nenas, pero é complicado, porque o Bergantiños traballa moito o fútbol feminino e absorbe moito talento. Temos un grupo reducido, e decidiremos se facemos equipo infantil ou cadete segundo as idades, pero queremos seguir dándolle cabida ao fútbol feminino no club.

—Un soño por cumprir como presidente?

—O meu gran soño é darlle relevo á directiva e deixar o club en boas mans.

—Para a afección, algunha mensaxe?

—Si, que nos sigan apoiando, que sigan confiando neste proxecto, que sigan ao noso lado. Son imprescindibles.

—E ó Concello de Carballo, algunha petición? Un segundo campo non estaría mal...

—Agora mesmo é unha necesidade. Cústanos moito que crean no proxecto. Non digo que non teñamos apoio, porque a base de insistir imos conseguindo cousas, pero é difícil facerlles ver que este non é un proxecto tan só de club. Levamos o nome de Sofán e de Carballo por todo o norte de Galicia con moita ilusión, e queremos deixalo moi alto. Pero os proxectos custan cartos e necesitamos ese apoio.

—E por último: este proxecto tocou teito?

—Non, para nada. Non temos agora unha necesidade imperiosa de ascensos, pero hai que lembrar que este club chegou a Terceira División, algo que parecía impensable hai anos. E pode volver. Ou tamén pode baixar a Primeira Autonómica, claro. Pero non lle podemos poñer teito. Hai que seguir traballando e o tempo dirá onde temos que estar.



A SD SOFÁN INICIA UNHA NOVA TEMPADA CO MESMO SOÑO E OS PES NO CHAN

O equipo mantén a base do curso pasado, reforzouse con cinco fichaxes e confía na estabilidade para seguir medrando na Preferente Galicia.

A Sociedade Deportiva Sofán xa está inmersa na pretempada 2025/26, cunha aposta clara pola continuidade tras a gran campaña asinada o pasado curso, na que o equipo logrou meterse no play off de ascenso a Preferente. Pablo Torreira seguirá un ano máis á fronte do banco e contará con boa parte do núcleo que lle deu rendemento: catorce futbolistas repiten, mentres que só houbo catro baixas e cinco incorporacións. As caras novas son Izan e Isma para reforzar a liña defensiva, Hugo Pastoriza no centro do campo e dúas opcións para o ataque: Julián Cortés e Iván Pardo. Con estas fichaxes practicamente queda pechada a plantilla dun Sofán que mantén a columna vertebral e que aposta pola estabilidade como punto de partida.

Ambición sen perder a humildade

O nivel medio da Preferente Galicia subiu notablemente e haberá numerosos equipos cun obxectivo claro de ascenso. Non obstante, en O Carral non se deixan intimidar. O Sofán manterá os pés no chan, coa permanencia como primeira meta, pero sen renunciar a nada. Volver disputar unha fase de ascenso sería un fito histórico, pero xa ninguén o descarta: o espírito ambicioso segue vivo.

Cambios no corpo técnico e aposta polo filial

No corpo técnico tamén hai novidades. O posto de segundo adestrador, que viña ocupando Zalo, será agora responsabilidade de Adrián Corral, nova

man dereita de Pablo Torreira no banco do primeiro equipo.

Zalo, pola súa parte, asumirá esta tempada a dirección do Sofán B, que vén de lograr o ascenso á Liga da Costa. Un éxito sen precedentes para o segundo equipo, que agora terá como obxectivo formar xogadores de máxima calidade para o equipo A. A dirección deportiva reforzou moito o plantel do filial para que Torreira poida botar man del cando o precise. Entre as incorporacións xa confirmadas atópanse Raúl Varela (procedente do San Lorenzo), Asier Pérez (Xallas) e o porteiro Eloy Martínez (Ural Español xuvenil). A tarefa non será doada nunha competición esixente, pero Zalo afronta o reto con ilusión e rigor.

Un inicio de calendario esixente

O calendario da Preferente Galicia xa foi sorteado. O Sofán estará un ano máis no grupo 1 e arrancará a liga cun duelo de altura: o 7 de setembro visitará o García Hermanos para medirse ao Betanzos, conxunto recentemente descendido desde Terceira RFEF. Na segunda xornada, o 14 de setembro, o equipo do concello de Carballo debutará en O Carral ante o Negreira, segundo clasificado do pasado curso e firme aspirante ao ascenso a Terceira Federación. Dous partidos de máxima esixencia para comezar unha tempada que promete emocións fortes.



Lg. Seixal, 5 · SOFAN
15108 CARBALLO
(A Coruña)

Telf.: 981 75 32 70
Juan M.: 679 87 26 58
hnos.pena@hotmail.com



Neira Restaurante

c/ Perú, nº9, bajo izq. Carballo
tlfno: 611 88 22 81
info@neirarestaurante.com



PAVIMENTO IMPRESO, S.L.

HORMIGÓN IMPRESO

Albano Pedreira

T.: 619 900 395

F.: 981 757 789

info@alpepavimentoimpreso.com

www.alpepavimentoimpreso.com

Pol. de Bértoa · Parcela n.º 13

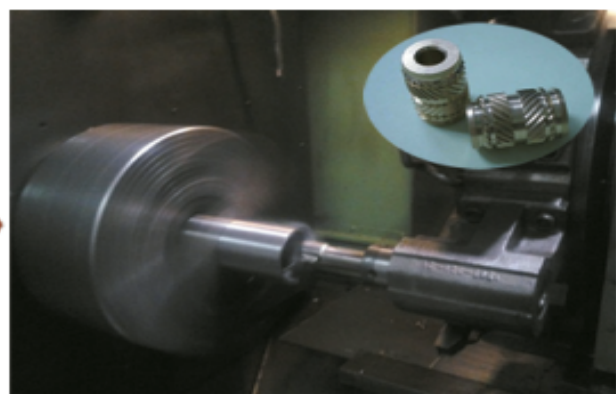
Nave n.º 1

CARBALLO - A Coruña

¿Tiene problemas de mecanización de piezas?
Acuda a nosotros, se lo solucionamos



***MECANIZADOS
CARBALLO S.C.***



**FABRICACIÓN Y REPARACIÓN DE TODO TIPO
DE PIEZAS QUE NECESITEN
MECANIZACIÓN EN TORNO, FRESADORA O LIMADORA**

Carretera de Razo, Km. 1 - 15100 CARBALLO
Telf.: 981 703 422



BODEGAS Carballo



A veces,
las decisiones son muy fáciles



Ahora que podemos volver reunirnos,
celebrémoslo.

981 70 15 06

Rúa Alfredo Brañas, N°32
C.P: 15100, Carballo (A Coruña)

Polígono Industrial de Bertoa, Rua do Ferro,
Parcela C5A C.P: 15105, Carballo (A Coruña)



PAVIMENTOS IMPRESOS
Y PULIDOS

M. 677 02 46 10

M. 648 46 17 30

PABLO TORREIRA: "O QUE FIXO O SOFÁN O ANO PASADO FOI DUN MÉRITO INCRIBLE QUE HAI QUE VALORAR"

O técnico afronta a súa cuarta tempada á fronte do Sofán cun proxecto continuista, reforzado por caras novas e coa ambición de manter a identidade e o nivel competitivo nunha Preferente cada vez máis dura.

O adestrador da SD Sofán, que cumprirá a súa cuarta tempada no banco da parroquia, repasa unha campaña histórica con presenza no play-off e analiza os retos dun curso 2025/26 que chega con continuidade, reforzos novos e unha Preferente cada vez máis esixente. Fala tamén da Copa da Costa, da paixón da afección e do futuro da canteira: "Temos case 300 licenzas, iso é o que debe garantir o primeiro equipo nos próximos anos".

— **Pablo, tempada 2025/26 por diante, pero imos lembrar o curso anterior. Un curso inmaculado, con play-off, incluso estivechedes cerquísimos da final. Eu creo que é para poñer un sobresaliente, non?**

— Si, creo que temos un pouco esa espiña cravada dese final de tempada, porque tivemos un par de golpes importantes nunha semana, coa eliminación na Copa da Costa e ese partido de volta do play off en Bueu. Creo que foi unha eliminatoria na que fomos bastante superiores, pero non estivemos acertados de cara a gol. Por iso penso que polo menos nos merecíamos ter estado na final. Pero si, en liñas xerais poderíamos poñernos un notable.

— **Contabades cunha fase de ascenso antes de comezar? Ou o obxectivo era máis ben estabilizarse, salvar a categoría e o que viñese?**

— A ver, o obxectivo desde o club sempre é, en primeiro lugar, manter a categoría, e a partir de aí o que veña, benvido sexa. Si é certo que desde o principio fomos máis regulares que outros anos, víamonos con opcións de poder quedar nese quinteto de cabeza, e creo que foi moi merecido. Ao final obtivemos o premio de xogar esa fase.

— **E agora vén unha tempada nova. No fútbol non hai descanso, sobre todo para vós, os adestradores, entre fichaxes e organización. Que novidades imos atopar neste Sofán 2025/26 respecto ao curso anterior?**

— Pois ben, hai unha liña bastante continuista. Quedaron 14 xogadores do ano pasado. Tivemos un par de baixas coas que non contabamos, como as de Pablo e Martín. E reforzámonos con cinco xogadores novos: Izan do Montañeros; Julián Cortés, que tamén estivo no Montañeros, e ademais no Paioasaco e no Orillamar; Iván Pardo, tamén do Orillamar; e Isma, que estaba no Arzúa. A idea é esa: continuidade, savia nova, unha mestura de veteranía e xuventude que creo que é importante. Hai un grupo moi asentado, un vestiario súper san. Intentaremos, primeiro, manter a categoría e, despois, se podemos mirar máis arriba, mellor. Pero creo que este ano vai ser máis complicado, e hai que darlle moito valor ao que se conseguiu o ano pasado.

— **Como vedes a nova liga? Veñen equipos novos, outros marchan... pero o nivel segue sendo altísimo, non?**

— Si. Eu creo que este ano o nivel dos que a priori van estar arriba aumentou respecto ao pasado. Nas quinielas había dous moi claros: o Montañeros, que levou a liga de calle, e o Lalín, que aínda que conseguiu a praza de ascenso, todos pensabamos que ía estar máis arriba. Este ano o Lalín volve ter un equipazo, o San Tirso ten continuidade e reforzouse moi ben, o Puebla é un recién ascendido pero con intención de facer cousas importantes, e o Pol está facendo unha inversión increíble. Así que si, hai cinco ou seis equipos que teñen claro o obxectivo de ascender, e o resto teremos que pelexar moito.

— **Dábadeslle moita importancia á Copa da Costa? Nesa zona é fundamental, non, Pablo?**

— A Copa é a Copa. Quen non coñece ben o fútbol da Costa e ese trofeo non o entende moito, pero ao final, se o vives... Eu estiven catro anos no Baio, este é o meu cuarto ano en Sofán, e digamos que é o trofeo con máis prestixio. Teño escoitado a moitos xogadores dicir que preferirían incluso descender e gañar a Copa da Costa. Iso pasoume en Baio. É un trofeo con moito seguimento. Se chegas á final, o ambiente é totalmente distinto, respírase fútbol en cada eliminatoria. É super igualado. Hai equipos que a priori son inferiores, pero con moitos xogadores de calidade que, por arraigo ou pertenza, non saen deses equipos. E como ti es o de superior categoría, sempre van dar o máximo para superarte. De feito, gañámola o primeiro ano e



os dous últimos perdémola en eliminatorias a penaltis. Así que si, é unha competición marcada cunha cruz.

— **Catro anos no Sofán. Non é fácil que un adestrador chegue a tanto tempo nun mesmo equipo. Estás moi a gusto, imaxino. E Ricardo, nin che conto... para el, Pablo Torreira é todo.**

— Si, é raro estar tantos anos, pero xa me pasou no Baio, e tamén nos meus inicios no Imperator, onde estiven seis anos, subindo desde cadetes ata o primeiro equipo. Se estás a gusto, o vestiario é impresionante, a directiva apóiache... pois hai que quedarse e seguir dando o mellor de un para que sigan contentos contigo.

— **E da afección, que dicir?**

— Si, iso creo que é o gran mérito do Sofán. Nós tamén intentamos manter esa identidade, con xente da zona, da Costa. Ao final, iso tráete máis xente ao campo, síguenche máis xogadores... Cada partido na casa, sobre todo cando as cousas van ben, é un luxo ter toda esa afección.

— **Unha mensaxe para toda esa xente.**

— Que valoren o que viviron o ano pasado. Se somos realistas, nunha parroquia como Sofán, xogar unha fase de ascenso é un mérito increíble. Este ano vai estar moito máis caro iso, e que apoiem ao equipo como ata agora, tanto nos bos momentos como nos malos, que probablemente os teñamos. A burbulla do ano pasado... oxalá se poida repetir, pero a priori parece máis complexo.

— **E xa para rematar, agora estás en Preferente con este Sofán, pero esperamos verte pronto en categoría nacional. Por onde veñen as túas ilusións? Segunda RFEF? Primeira RFEF?**

— Antes de pensar en Segunda ou Primeira RFEF, tería que pasar por Terceira RFEF. É un mundo moi complicado, cada vez hai máis adestradores, máis formados, moita competencia... E, por desgraza, ás veces funcionan máis os amiguismos que a meritocracia. Digo abertamente porque son moi sincero. Por exemplo, este ano non tiven ningunha oferta de categoría superior. E o Sofán xogou unha fase de ascenso, superou o récord de puntos en Preferente... Así que creo que no fútbol ás veces valóranse máis outras cousas que o traballo ou os resultados. Igual por ser tan sincero non teño esas ofertas.



A SEMENTE DO SOFÁN MEDRA CON FORZA

O club consolida o seu proxecto de base con 13 equipos en competición.

Nas parroquias interiores de Carballo, alí onde o fútbol se vive con paixón e sentimento de pertenza, a SD Sofán cultiva algo máis que xogadores. Cultiva identidade, esforzo e comunidade. A súa canteira, activa e comprometida, é un exemplo do traballo silencioso que constrúe futuro. Na tempada 2024/2025, o club contou con 13 equipos federados, ademais dun filial que puxo o broche de ouro cun merecido ascenso á Liga da Costa.

Xuvenís con presente e futuro

O Xuvenil A competiu en Primeira e realizou unha tempada de moito mérito, rematando na sexta posición con 49 puntos. Foi un equipo serio, constante e valente, que demostrou que a base do Sofán non entende de límites. Pola súa banda, o Xuvenil B afrontou a Segunda Futgal cun cadro moi novo, cheo de xogadores de primeiro ano. Acabaron décimos con 36 puntos e, sobre todo, deixaron un regusto de esperanza: hai talento e gañas de medrar.

Cadetes en expansión

O Cadete A protagonizou unha das mellores campañas do fútbol base do club. Terceiros en Segunda Futgal, con 61 puntos, aseguran o salto a Primeira grazas á reestruturación das categorías. Un grupo que combinou físico, criterio e carácter competitivo.

Tamén destacou o traballo do Cadete B, que en Terceira Futgal completou unha tempada de aprendizaxe e progresión, rematando na oitava posición.

Infantís que apuntan alto

No tramo infantil, o Sofán mantivo dous equipos: o A en Primeira Futgal e o B en Segunda. Aínda que os resultados non foron extraordinarios, si se viu unha evolución individual e colectiva moi prometedora. Son xeracións con potencial e con valores claros. O mellor está por vir.

O fútbol-8, berce de soños

Nas idades máis temperás, onde o xogo é descubrimento, o Sofán volveu apostar forte pola formación. Dous equipos alevíns, tres benxamíns e dous prebenxamíns levaron o nome do club por toda A Costa. Etapas de iniciación nas que o resultado é secundario: o importante é aprender, divertirse e construír equipo.

Para o curso 2025/2026, a estrutura mantense e medra: os alevíns pasarán de dous a tres equipos, reflexo do crecemento da base e da confianza de máis familias no traballo da entidade.

Un club que mira ao futuro

O Sofán continúa a súa aposta decidida polo fútbol base, cun proxecto que combina formación deportiva e valores humanos. No campo de O Carral, entre adestramentos humildes e fins de semana de emoción, estase a construír un futuro sólido. A canteira xa é presente, pero sobre todo é esperanza.



C/ Vázquez de Parga nº 4 – 2º B
15100 Carballo (A Coruña)
info@gasober.es

GASOLINERA: 981 756 332
MOVIL: 676 170 107



ESPOREFORMAS

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

ESPOREFORMAS@GMAIL.COM TEL: 670 859 163



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

Teléfonos:
981 73 43 92 - 610 506 909

MARCO LÓPEZ: "ESTAMOS EN TORNO ÁS 270 LICENCIAS PARA ESTE ANO; O SOFÁN GOZA DE MOI BOA SAÚDE"

O novo coordinador da base do Sofán analiza o crecemento do club, os retos da canteira e a forza dunha afección que non entende de categorías.

OSofán está a vivir un momento doce, tanto co primeiro equipo como co fútbol base. A nova tempada 2025-2026 comeza con cambios na coordinación da canteira, que agora pasa a mans de Marco López, con quen falamos sobre o pasado recente, os retos do presente e os soños que veñen.

Marco, comeza unha nova tempada. A anterior foi un éxito absoluto do Sofán co primeiro equipo e cunha base que non é moco de pavo, non? Triplicando equipos nalgúns categorías, duplicando noutras... mellor imposible?

Pois si, a verdade é que o ano pasado foi un ano moi bo para a SD Sofán. O primeiro equipo estivo ata o último momento loitando no play-off por volver ascender a Tercera. E no fútbol base, tamén se ascendeu á Liga da Costa co filial. No tocante ás licenzas, dende xuvenís para abaixo, pasamos a ter dous equipos por categoría e, no caso dos benxamíns, incluso tres. Esta tempada ese mesmo volume trasládase aos alevíns, polo que gozamos de moi boa saúde. De feito, estamos aquí Adrián e mais eu —os dous coordinadores— e temos claro que imos estar arredor das 270-280 licenzas para este ano.

"O verán para un coordinador é moi movido, xa levamos un mes a tope"

E como é un verán para un coordinador da base? O 30 de xuño remata a tempada, pero o 1 de xullo xa comeza a seguinte...

Si, así é. Ata o 30 de xuño estivo o noso compañeiro José Barca asumindo toda esta responsabilidade. Aínda hoxe seguimos compartindo moita información con el. Tanto Adrián como eu coñecemos máis ou menos a estrutura e o organigrama, pero hai moitos detalles do día a día que non controlas ata que che toca directamente. Tes que facer moitas preguntas, chamadas... É unha adaptación constante. Dende o 1 de xullo ata o 1 de agosto levamos xa un mes moi axitado.

Canto tempo levas no Sofán, Marco?

Pois eu estiven xogando no primeiro equipo durante cinco tempadas. Logo, xa tiña a licenza de adestrador e comecei no fútbol base. Pasei por distintas categorías e tamén estiven con Iván Cancela, co que máis tarde fun á Selección Galega UEFA. Cando saíu Iván entrou Alberto, e estivemos tres anos xuntos tamén. Coincidimos no ano que se parou a competición polo COVID, o seguinte ano da competición partida entre subgrupos —no que conseguimos ascender a Tercera— e despois un último ano completo en Tercera División.

"Queremos manter a metodoloxía, pero tamén poñerlle o noso toque"

Mirando ao futuro, seguides unha liña continuísta, non?

Sen dúbida. Hai que agradecer o traballo que fixo José Barca, que implementou moitos cambios na metodoloxía. Queremos aproveitar todo iso e poñerlle tamén o noso toque, sobre todo na parte metodolóxica. Xa tivemos reunións cos distintos adestradores e incidimos moito en que todas as sesións teñan unha estrutura clara, que se identifique ben en que momento están dentro da sesión. A partir de aí, queremos darlle continuidade ao bo traballo feito.

E o fútbol base non é tanto competir, verdade? É algo máis complexo...

Claro. Falamos de equipos que están en ligas locais. Se tiveramos un equipo de fútbol 11 en División de Honra ou Liga Nacional, xa estaríamos noutro contexto, máis orientado a resultados. Pero neste caso, o importante é que os nenos disfruten, que adquiran valores, que fagan amizades no campo. Os resultados para o club son positivos, claro, pero non miramos tanto se gañan ou perden, senón que se formen e que o pasen ben.



"Sofán é un pobo pequeno, pero a afección é unha pasada"

E a afección que tedes é increíble, non?

Sofán é un pobo pequeno, con apenas 1500 ou 1600 habitantes, pero hai unha sensación de pertenza moi forte. Vímolos nos partidos de play-off contra o Beluso, tanto na ida como na volta. A xente mobilizouse moitísimo. E non só iso. Os propios nenos fan que os pais veñan ao campo, e tamén van ver o Sofán ou o Sofán B. Sobre todo no Sofán B hai moitos adestradores que tamén levan equipos de base, entón os nenos queren ir ver aos seus adestradores.

Falando do filial, importantísimo ese ascenso á Liga da Costa, non?

Si, sen dúbida. O ano anterior escapóuselles no partido de volta do play-off, cando o tiñan case na man. Xa sabes como é o fútbol, que en segundos pérdese todo. Este ano volveron intentalo, quedaron segundos na liga e conseguiron o ascenso. Agora tócalles desfrutar da Liga da Costa, que este ano vai ser moi competitiva, con equipos potentes. Vai ser unha liga estupenda.

"A Liga da Costa é unha tolemia pola cantidade de xente que move"

Que ten a Costa da Morte que tanto enamora a quen pasa por ela?

Pois o que che dicía hai un momento: esa sensación de pertenza. O Sofán B vai xogar contra o Cabana, contra o Xallas... Temos derbis a apenas dous quilómetros entre campos. Xúntaste cos amigos, ves fútbol, coñeces outros equipos... A Liga da Costa é unha pasada. Pode ter máis ou menos nivel, pero é unha tolemia a cantidade de xente que move.

Quedache algún soño por cumprir neste mundo do fútbol?

A nivel de club, seguir traballando como ata agora e intentar que algún equipo de fútbol 11 dea un salto de categoría. O ano pasado o xuvenil estivo a piques de meterse na antiga Liga Galega, e a ver se este ano podemos conseguilo. Só marchan catro xogadores dese grupo e mantense o resto.

A nivel persoal, facer as cousas ben agora na área de coordinación. É unha responsabilidade grande, porque estamos en contacto diario con pais, nenos... Todos os días xorden imprevistos e situacións que non se poden controlar, así que o obxectivo é que todo vaia o mellor posible e que sexa un ano tranquilo para todos.

LLEVAMOS 50 AÑOS
AYUDANDO A LAS
PERSONAS



EMPIEZA HOY CAMBIA TU VIDA

**AYUDA A TU CUERPO A
RECUPERAR EL EQUILIBRIO**

1º

SALUD

**CHARLA
Dra. Carril R.**

NUESTRO **DISPOSITIVO** PRODUCE
ANTIOXIDANTES NATURALES
QUE DEBEN FORMAR PARTE
DE SU DIETA PARA **REDUCIR**
ESTRES OXIDATIVO Y EL DAÑO
RELACIONADO

REGALO ASEGURADO POR ASISTIR
CHARLA SOBRE LIBRO DR. HIROMI
SHINYA " UNA FORMA DE VIDA
SIN ENFERMAR "

LLAMANOS CODIGO TERESA50
PRECIO MAYORISTA
30 % SEGUNDA UNIDAD

OFICINA EN CORUÑA
RONDA DE OUTEIRO 281

TM - 659 498386
TF- 981 596935



TAMEN INSTALAMOS

PLACAS FOTOVOLTAICAS CON BATERIAS E BACK UP ANTI-APAGONES

LLAMA Y PIDE PRESUPUESTO TLF- 619 043132

WWW.AEROTERMIA GALICIA.ES

AXUDAS ATA 8.000 €
AFORRO 65 % CALEFACCION
25 ANOS EXPERIENCIA
+200 INSTALACIONES

OFICINA EN SANTIAGO
AVENIDA DE LUGO 10 BAJO

el 46

Restaurante

Cocina Tradicional



📞 727 785 168

📍 Rúa Marques de Cerralbo, 4, 15001 A Coruña, España

La Cabaña

ASADOR LA CABAÑA

QUEREMOS QUE TE SIENTAS COMO EN CASA

**Especialista en carnes a la brasa.
Productos de la huerta y el mar**



📞 981 200 066

📍 Calle Torre, 93, 15002 A Coruña
www.asadorlacabana.es





KARBO: DEL PIONERO FÚTBOL FEMENINO A LA CONSOLIDACIÓN COMO ESCUELA DE ARTES MARCIALES EN A CORUÑA

Un gimnasio con historia que hoy forma campeones del mundo en jiu jitsu, sin perder sus raíces educativas ni su vocación por el deporte base.

En el corazón del barrio coruñés de Os Mallos, el nombre Karbo sigue siendo sinónimo de pasión deportiva, historia y evolución. Fundado en 1968 dentro del colegio del mismo nombre, de la mano de Ramón Carrasco y María del Carmen Borrego —cuyos apellidos dieron origen al nombre de la entidad—, el club nació como una iniciativa formativa que muy pronto dejaría una huella imborrable en el deporte gallego. De aquel proyecto emergió uno de los equipos femeninos más legendarios del fútbol español: el Karbo Deportivo.

Fútbol femenino: un legado que marcó época

Durante los años 80, el Karbo se convirtió en la gran referencia del fútbol femenino nacional. Logró cuatro Copas de la Reina —una de ellas no oficial,

en 1981— y fue la base de la primera selección gallega femenina que conquistó el Campeonato de España en 1985. En 1983, el Real Club Deportivo de La Coruña absorbió oficialmente al equipo, respetando su identidad y permitiéndole seguir compitiendo bajo el nombre de Karbo Deportivo.

El equipo desapareció en 1988, pero su legado sigue muy presente: fue el primer gran proyecto femenino del fútbol gallego y un ejemplo de integración, talento y compromiso en una época en la que el deporte femenino aún luchaba por hacerse visible.

Un gimnasio con alma dentro del colegio

Hoy en día, el Colegio Karbo continúa siendo un centro educativo con una intensa vida deportiva. En sus instalaciones funciona un completo gimna-



Antoxos
panadería - pastelería

San Nicolás, 38
15001 A Coruña

☎ 981 923 308
☎ 673 748 999

antoxos.seigar@gmail.com

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

Statera
OSTEOPATÍA, MASAJES Y T.A.



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

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

📞 644 407 730

📧 statera.coruna





WWW.JLPUBLICACIONES.COM

CORUÑA SPORT - 33
JIU JITSU KARBO



sio y escuela de artes marciales, donde se imparten disciplinas como judo, defensa personal y desde 2024, jiu jitsu tradicional, bajo el reglamento de la JJIF (Federación Internacional de Jiu Jitsu).

Jaime Roque, el motor silencioso del Karbo actual

Buena parte del impulso actual de la sección deportiva del Colegio Karbo lleva el sello de Jaime Roque López, judoka con décadas de experiencia y profundo conocedor del deporte base gallego. Más allá de su labor como entrenador y árbitro de judo, Roque ha sido clave en la consolidación del gimnasio como un referente local de las artes marciales.

Su visión pedagógica, su capacidad organizativa y su compromiso con la formación lo han convertido en el coordinador natural del centro, rodeado por un equipo técnico de primer nivel. Bajo su liderazgo, el gimnasio Karbo ha ganado proyección no solo por sus resultados deportivos, sino también por su labor formativa y su implicación en actividades federadas. Su figura, discreta pero constante, representa la continuidad de una filosofía: trabajar desde la base, sin perder nunca la exigencia.

El jiu jitsu aterriza en Karbo

Uno de los hitos más recientes fue la creación, a comienzos de 2024, de la sección Jiu Jitsu Karbo, impulsada por los campeones del mundo Álex Álvarez y David Pardavila, especialistas de talla internacional en modalidades como el Duo Clásico y el Duo Show.

En poco más de un año, el equipo ya ha cosechado importantes logros: doble oro en el Mundial Máster JJIF de 2024 en Heraklion (Grecia), además de varias medallas en campeonatos nacionales. Su proyecto combina formación técnica, valores educativos y una apuesta clara por el alto rendimiento.

Un nombre que sigue vigente

Más de cinco décadas después de su fundación, Karbo sigue vivo como símbolo de deporte, evolución y compromiso con la formación. De sus raíces en el fútbol femenino a su actual protagonismo en el judo y el jiu jitsu, el nombre Karbo sigue grabado con fuerza en la historia del deporte coruñés.



PINTURA Y DECORACION
PEDRO BRANDON NEGREIRA

606 513 836
C/ Pedra Furada, 9 - 1º
CARBALLO (A CORUÑA)



PELUQUERÍA
de caballeros
Alberto

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



Tienda DELICATESSEN
MARIA FABEIRO



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

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

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

Haz ahora tu pedido online
www.mariafabeiro.es





ÁLEX ÁLVAREZ: "SER CAMPEÓN DEL MUNDO FUE UN SUEÑO... PERO EL SAQUE DE HONOR EN RIAZOR ESTUVO AL MISMO NIVEL"

El deportista coruñés estuvo con la redacción de Coruña Sport, repasando su trayectoria, el pasado Campeonato del Mundo en Creta y contándonos también por dónde viene el futuro.

Álex Álvarez hace balance de una trayectoria impresionante en el mundo del judo y del jiu jitsu, con títulos nacionales e internacionales. Ahora también centra sus esfuerzos en formar a una nueva generación de campeones desde la escuela Jiu Jitsu Karbo.

¿Cómo nació tu pasión por las artes marciales, Álex?

Empecé con solo seis años, haciendo judo en el colegio. Al terminar esa etapa, pasé a formar parte del Judo Club Coruña, donde conocí a David, mi compañero. Con 16 años comencé a competir en el Jiu Jitsu, en el sistema de

lucha. En ese tiempo, David y yo éramos rivales y competíamos en el mismo peso. Más tarde, él dejó la competición, pero yo seguí adelante y llegué a ser campeón de España en -73 kg y a estar ocho años en la lista nacional de ese sistema.

¿Y cómo acabasteis formando pareja en el sistema dúo?

Pues cuando mi etapa en lucha comenzaba a hacerse larga, David me propuso competir juntos en el sistema dúo. Empezamos en 2012 y desde entonces fuimos medallistas nacionales muchas de las temporadas, hasta culminar con la medalla de oro en el Campeonato del Mundo del año pasado.

Reclamamos
COMPLEMENTO DE
MATERNIDAD / PATERNIDAD
 **675 590 964**

OK **LEGAL**
ABOGADOS



WWW.JLPUBLICACIONES.COM



¿Era vuestra primera experiencia internacional?

No. Ya habíamos participado en el Mundial de París 2012 y también en un Europeo en Rumanía. En aquel entonces quedamos novenos del mundo, que no está nada mal. Pero entre lesiones, la pandemia y el tiempo que pasó, nos costó volver a competir. La oportunidad de ir al Mundial en Creta, relativamente cerca, fue la motivación perfecta. Este año será en Tailandia, pero es inviable económicamente para nosotros.

Llegar a Riazor para hacer el saque de honor... ¿qué significó para ti como deportivista?

Fue espectacular. Para mí estar en el césped, ver el estadio lleno... fue casi tan emocionante como ganar el Mundial. Soy del Dépor hasta la muerte, siempre fui del Depor, desde niño, así que fue un sueño cumplido.

“Ahora queremos que los que vienen detrás sean los nuevos campeones”

¿Qué metas tenéis ahora en 2025?

Estamos preparando el Campeonato de Europa, que será en octubre en Bélgica. Buscamos patrocinadores que nos ayuden con los costes de viaje e inscripción. El año pasado nos apoyaron la Federación Gallega, Dual Code, que patrocina al Dépor femenino también, y la cervecería A Garimbota de Monte Alto. Este año toca movernos otra vez para ver si conseguimos ese apoyo.

¿Y el futuro más a largo plazo?

Ya estamos cerrando ciclo como competidores. Quizás este año el Europeo y el próximo el Campeonato de España sean nuestros últimos torneos. Ahora

estamos centrados en la escuela Jiu Jitsu Karbo, donde queremos formar a la nueva generación: Andrea, Rebeca... Tenemos medallistas y mucha ilusión con ellos.

¿Hay talento entre vuestros alumnos?

Sí. Por ejemplo, Rebeca ya fue campeona de España, aunque tuvo una lesión de hombro. Andrea está en el ranking nacional junior y con mucho potencial. Queremos que vaya compitiendo, cogiendo experiencia y llegue al nivel sénior con garantías.

“El jiu jitsu japonés es el arte marcial más completo que existe”

¿Por qué el jiu jitsu japonés y no otras artes marciales?

El jiu jitsu japonés al final es la madre de las artes marciales, la más completa que hay. Incluye golpes (como el kárate), lucha cuerpo a cuerpo y trabajo en suelo, como el jiu jitsu brasileño. Este último se ha hecho muy popular, pero es solo una parte de nuestro jiu jitsu. Además, el jiu jitsu japonés sirve para todo: mantenerse en forma, defensa personal, combatir el bullying... o competir al máximo nivel.

¿Desde qué edades admitís alumnado en la escuela?

Cualquier edad. Ahora mismo tenemos niños de 8 añitos, pero también adultos de más de 50 que vienen por salud, por aprender defensa o por pasarlo bien.

Si tuvieras que elegir, ¿sistema de lucha o dúo?

Yo soy competidor nato. Me quedo con la etapa de lucha, aunque ser Campeón del Mundo en dúo hace que esa balanza quede muy igualada.

“Ojalá algún día el jiu jitsu sea olímpico... y que uno de nuestros alumnos pueda estar ahí”

¿Veis posible que el jiu jitsu se convierta en olímpico?

Ojalá. El kárate fue olímpico una vez y luego desapareció. Es difícil, pero hay conversaciones para que el jiu jitsu se pueda introducir como deporte de exhibición, por el auge del jiu jitsu brasileño sobre todo. Nosotros ya no llegaremos, pero soñaríamos con que un alumno nuestro pudiera estar en unos Juegos Olímpicos.

Y del Dépor, ¿qué? ¿Pensamos en ascender otra vez?

Ahora toca ascender. Parece que este año se está fichando bien. Si llega un delantero de garantías, podríamos estar arriba. Ya va siendo hora de volver después de tantas decepciones. Merecemos una alegría.

Álex, si nos dejamos algo, tienes tú la palabra para finiquitar la entrevista.

Quiero decir a todo el mundo que estamos muy agradecidos a Jaime Roque, director y presidente del Judo Karbo, por la oportunidad que nos dio para montar la sección de jiu jitsu y por la confianza que tiene en nosotros. También agradeceremos a vosotros que le dediquéis espacio a un deporte minoritario como el nuestro. Para lo que necesitéis, aquí estamos. Siempre encantados de colaborar con vosotros.



IP ELECTRICIDAD

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

Servicio urgente en averías

PRESUPUESTO SIN COMPROMISO
INSTALADOR AUTORIZADO
BTB3000398

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



DAVID PARDAVILA: "NUESTRA MOTIVACIÓN NUNCA FUE ECONÓMICA. LO HACEMOS POR AMOR AL ARTE"

El Campeón del Mundo en Jiu-Jitsu y referente de una generación forjada en el tatami, estuvo con la redacción de Coruña Sport.

El coruñés David Pardavila y su compañero Álex Álvarez son campeones del mundo de Jiu-Jitsu. Su historia está marcada por la amistad, el esfuerzo y una filosofía que antepone los valores personales al resultado deportivo.

—Para empezar, David, cuéntanos un poco cómo nace tu pasión por las artes marciales y cómo fue el paso al Jiu-Jitsu.

Pues en mi caso fue un poco por tradición familiar. En mi familia siempre hubo gente que practicaba artes marciales: mis primos hacían karate, mi tío hacía judo... y siempre me llamaron la atención desde que tuve uso de razón. También por las películas de Bruce Lee, Jackie Chan... ese tipo de cosas que de pequeño ya me gustaban mucho.

—¿Y cuándo empezaste a hacer judo?

Con 8 o 9 años. Y a los 17 empecé con el Jiu-Jitsu. Se practicaba en el mismo gimnasio donde entrenaba judo. Vi que tenían patadas y puñetazos, que era lo que más me gustaba, y empecé a probar.

—Ahora ganasteis medallas de oro en dúo clásico y dúo show, pero tú venías de la lucha, ¿verdad?

Sí, yo era de lucha. Competía con Álex, precisamente. De hecho, nos conocimos compitiendo uno contra el otro. Digamos que el roce hizo el cariño, y nos hicimos amigos.

De la rivalidad a la cima mundial

—Y después empezaste a competir en dúo con otras parejas, ¿no?

En 2011 o 2012 dejé la lucha y pasé al dúo. Mi pareja de entrenamiento se fue a trabajar a Noruega y me quedé sin compañero. Y Álex me dijo: "¿Por qué no lo probamos?". Y así empezamos, un poco de broma, como una excusa para vernos y pasarlo bien. El primer año quedamos subcampeones de España.

—Y a partir de ahí, fueron más campeonatos hasta llegar al Mundial en Grecia, en Creta.

Sí, en 2024 quedamos campeones del mundo en dos categorías: máster y absoluta, y campeones de España también en 2024.

—Ahora estáis en el Karbo, un gimnasio histórico y que apostó siempre por el deporte.

Sí, muy contentos. Desde el principio fueron todo facilidades. Apostaron por nosotros, nos ayudaron a organizar las clases y a publicitar la actividad. Muy agradecidos tanto a Jaime Roque como a Pucho Boedo y Marcos, que llevan el club.

—Pucho Boedo decía que sois "maravillosos, encantadores y que vais a hacer historia en el Karbo."

Bueno, eso intentamos. Nuestra filosofía siempre fue pasarlo bien y disfrutar de lo que hacemos. Nunca tuvimos una motivación económica, ni la tenemos. En muchos campeonatos nos los hemos financiado nosotros mismos,



LIMPIEZAS ISKRA

MÁS DE
10 AÑOS DE
EXPERIENCIA

LIMPIEZAS DE COMUNIDADES

☎ 663 897 711



porque lo hacemos por amor al arte.

—**También como maestros, sois profesores titulados.**

Sí, somos maestros nacionales los dos. Llevamos años dedicándonos a la docencia de Jiu-Jitsu.

El año dorado: Mundial y Europeo

—**En el Mundial, en noviembre de 2024, ¿llegabais ya con expectativas?**

Competimos en categoría absoluta y máster. En máster nunca habíamos participado antes, porque siempre competíamos en absoluta. Cuando empezamos, yo ya tenía 33 años, es decir, ya éramos máster. Y siempre nos tocó competir con gente joven: 17, 18, 20 años. Es complicado mantenerse a ese nivel.

—**Pero quedasteis campeones en máster y quintos en absoluta.**

Sí, que también es una locura. El nivel es demencial. Otra liga, otro mundo. Estamos muy contentos.

—**¿El siguiente objetivo es el Europeo?**

Sí. Nuestra esperanza es competir en el Europeo y cerrar el ciclo internacional: campeones de España, del mundo y de Europa. Sería la trilogía, nuestro año dorado.

—**¿Y después del Europeo?**

A partir de octubre-noviembre comienzan las Copas de España, que puntúan para el ranking. También participaremos en el próximo Campeonato de España, ya que tenemos plaza asegurada por ser subcampeones el año pasado.

Más allá del tatami: formar personas

—**David, cuando éramos pequeños no se veía tanta gente en las artes**

marciales, pero ahora hay un boom, ¿no?

Sí, ahora sí que ha crecido mucho. Ves a mucha gente por la calle con el kimono. Está claro que hay mucha gente practicando y todo esto pasa por un momento dulce.

—**En el caso del Jiu-Jitsu, mucha gente solo conoce el brasileño.**

Exacto. La gente cuando habla de Jiu-Jitsu conoce el Jiu-Jitsu brasileño, que es el que está más de moda, sobre todo por el suelo, y por el auge del UFC y todo eso. Pero lo que hacemos nosotros es el verdadero Jiu-Jitsu, el brasileño es solo una parte del jiu jitsu.

—**¿Qué mensaje le darías a todos esos niños y niñas gallegos o coruñeses que están dudando entre deportes? ¿Qué aportan las artes marciales?**

Nosotros siempre decimos en clase que las artes marciales te aportan mucho más a nivel personal y mental que solo físico. Se genera un ambiente de respeto, compañerismo... Tu compañero también es tu adversario. Se crean lazos muy fuertes.

—**Más que formar atletas, formáis personas.**

Exactamente. Nuestra idea es formar personas, sobre todo. Que se sientan cómodos, que lo pasen bien, que cada uno marque sus objetivos sin estrés. Hay quien quiere sudar un poco, quien quiere aprender defensa personal... cada uno lo enfoca a su manera.

—**Me decía Andrea que lo mejor del Karbo es la familia, no las medallas.**

Claro, porque las medallas y los reconocimientos están bien, son bonitos, pero lo mejor es el camino hasta llegar ahí. Ver que la gente te apoya y te ayuda, eso es lo más valioso para nosotros.

Reivindicación y apoyo

—**¿Qué mensaje mandarías a la ciudad de A Coruña para que valore a la gente de deportes más minoritarios?**

Pues que tengan en cuenta que la mayor parte de los deportes que no son mayoritarios tienen que suplir la ausencia de becas y ayudas. Todo corre a cargo del deportista y requiere el doble de esfuerzo. Por ejemplo, los chicos de natación sincronizada entrenan 8 horas al día, y en Jiu-Jitsu también hay muchos que entrenan 4, 5 o 6 horas diarias. Hay mucha gente buenísima fuera del radar de los medios, con trayectorias impresionantes, y deberían tener el reconocimiento que merecen.

—**¿Y un mensaje para las empresas que puedan apoyar vuestro viaje al Europeo?**

Sí, cualquier apoyo que nos puedan dar, ya sea material deportivo o económico, nosotros lo devolvemos con la máxima visibilidad: publicidad en el kimono, vídeos promocionales, reels en redes sociales... todo lo que esté en nuestra mano. Paseamos el nombre de esas empresas allá donde vamos.

—**Y ya por último, ¿A qué edad recomiendas que un niño o niña empiece con las artes marciales?**

A partir de los 4 o 5 años. A esa edad los niños aprenden a jugar, girar, a coordinar pies y manos... Es ideal para empezar.

 Comedor privado	Todos los jueves gran cocido de A Fonsagrada Desayunos Cepas Comida Casera Avda. Ernesto Che Guevara, 11 15172 Santa Cristina - Oleiros - A Coruña e-mail: paradavellahosteleria@yahoo.es facebookparadavellahosteleria Telf: 981 637 061	
--	--	---



PUCHO BOEDO: "LLEGAR A UNOS JUEGOS ES COMO ABRAZAR EL CIELO CON LAS MANOS"

El histórico judoca coruñés recuerda su medalla en Atlanta 96 y reivindica el trabajo de base en el Karbo, ahora también junto a los maestros del jiu jitsu.

Pucho Boedo es una leyenda del judo gallego. Olímpico en Atlanta 96 y Sídney 2000, logró una medalla que aún hoy brilla en su memoria. Desde hace años, vuelca su experiencia como maestro en el Karbo de A Coruña, donde forma a nuevas generaciones y colabora también con el equipo de jiu jitsu, al que define como "fenomenal".

— **Pucho, cuéntanos un poquito cómo nace tu pasión por las artes marciales y, en especial, por el judo. ¿También estuviste con el jiu jitsu?**

— Yo empecé en el judo y toda mi vida deportiva fue a través del judo: olímpico, mundial, todo. Lo que pasa es que en un momento practiqué Jiu Jitsu también, durante un tiempo, y saqué el cinturón negro de jiu jitsu también. Me gusta, sí, pero me centré mucho más en lo que es el judo. Todos los éxitos que yo he tenido a nivel mundial, internacional y olímpico han sido a través del judo.

— **Actualmente sigues vinculado al judo desde la enseñanza.**

— Sí, yo estoy en el Karbo como docente. Soy profesor de judo para niños y chicos de hasta 15 años. Pero también tenemos aquí a los compañeros del jiu jitsu, que son unos fenómenos: Álex y parte de su equipo son impresionantes. Les hemos dejado un espacio para que entrenen, den clases... y están haciendo un trabajo espectacular.

— **Entonces tú eres judoca, estrictamente hablando.**

— Sí, sí. Yo soy judoca. Mi vida deportiva y docente siempre ha estado enfocada al judo. Colaboro con ellos a veces en temas técnicos, por ejemplo, en el combate en suelo, con técnicas de judo adaptadas al jiu jitsu, pero no practico el yudo como disciplina principal. Yo soy cinturón negro, primer dan de jiu jitsu, pero toda mi trayectoria ha sido en judo.

— **El Karbo es una entidad con historia en A Coruña. ¿Cómo llegó el jiu jitsu al club?**

— Estos chicos venían de otro club, hablaron con Jaime, que es el responsable general del gimnasio. Jaime les buscó tres días a la semana, les dio libertad para entrenar, dar clase, crear escuela... y lo están haciendo fenomenal. Jaime es el máximo responsable del club de judo, y yo formo parte de su equipo de profesores.

— **Y en cuanto a tu propia carrera, ¿Cuándo empezaste en el mundo de las artes marciales? ¿Desde niño?**

— Pues no. Yo empecé bastante mayor, con 24 años. Vivía al lado de un club histórico en A Coruña, y ahí me informé y empecé. Desde los 24 hasta hoy. Tuve a mi lado a gente muy buena, como Victorino González, que me ayudó muchísimo. Empecé a progresar muy rápido y, de la noche a la mañana, me vi en unos Juegos Olímpicos y en la final.

— **¿Ya sabías que ibas destacando? ¿Cómo fue ese proceso?**

— Me cogió por sorpresa. Iba mejorando muy rápido porque tuve la suerte de estar rodeado de gente muy buena. Y tengo la capacidad de que, si me dicen algo, se me queda en la cabeza. No necesito que me lo repitan muchas veces. Así fui avanzando: primero un Campeonato de España, luego a nivel internacional, un Europeo, un Mundial... y finalmente, los Juegos Olímpicos.

— **¿Cómo es estar en unos Juegos?**

— Es como abrazar el cielo con las manos. Lo que desea todo deportista. Son muchas horas de entrenamiento cada día, en centros de alto rendimiento. Cinco horas diarias. Y cuando llegas allí, estás con los mejores del mundo. Pero claro, en el judo te lo juegas todo en cinco minutos. Si te ganan y no avanza el que te ganó, te vas para casa sin repesca. Ocho años de trabajo pueden quedarse ahí.

— **¿Y tú fuiste pasando rondas hasta llegar a la final?**

— Sí, fui superando a competidores de Japón, China, Corea... pum, pum, pum, hasta llegar a la final. Y en la final, con toda la ilusión. Se perdió, sí, pero



Ursula Cacharrón
quiromasaje

Síguenos en



Paseo de la Dársena 22 - 15001 A Coruña

608 001 141



estuvo a punto de haber sido oro. El otro fue más rápido, ganó... pero esa plata para mí es como si fuera oro.

— **Porque no era algo esperado, ¿no?**

— Para nada. Nosotros contábamos con sacar un diploma, un puesto decente. Pero verme en una final olímpica... eso es apoteósico. Esa medalla la tengo en casa, y cada vez que la miro, se me van los ojos a ella. Tengo muchas otras, claro: del Mundial, de Europa... pero la olímpica es la que más pesa emocionalmente.

— **¿Había sido en Atlanta?**

— Sí, en Atlanta 96. Después seguí compitiendo: otros campeonatos de Europa, del mundo... y estuve también en los Juegos Olímpicos de Sídney 2000. Ahí no hubo tanta suerte, pero fue una experiencia más.

— **Y luego pasaste a la enseñanza.**

— Así es. Ahora soy maestro, entrenador nacional de judo, cinturón blanco-rojo, sexto dan. Colaboro con la Federación Gallega formando a monitores e instructores. Y en el club trabajo sobre todo con niños, que es mi especialidad y lo que más me gusta. Eso me lo enseñó Jaime Roque: estar con los pequeños, pasarlo bien enseñando.

— **Este año, además, fuiste reconocido como uno de los mejores profesores de Galicia.**

— Sí, me dieron el premio al mejor profesor de Galicia junto a Victorino González y Roberto Naveira. Imagínate: dos olímpicos, uno en Seúl 88, y yo ahí con ellos. Fue un orgullo enorme. Además, tengo la Cruz al Mérito Deportivo que te da el Rey, las medallas de bronce, plata y oro al mérito deportivo de la Federación Española... y varios premios del Ayuntamiento, de la Xunta... que se acuerden de ti después de tantos años, pues claro que gusta.

— **¿Y cómo ves el futuro del judo y del jiu jitsu aquí en Galicia?**

— Lo veo bien. La pandemia nos dio un palo muy grande, porque el judo es un deporte de contacto y se paralizó todo. Pero fuimos remontando. Hay muy buenos profesores en Galicia, y lo que es la docencia está muy bien. Trabajar con niños tiene que gustarte. Tienes que ser un niño más. Tienes que tener vocación. Si tienes una clase donde todos están calladitos, no es clase. El niño tiene que chillar, patalear, jugar... y tú tienes que enseñarle valores, respeto, conocimiento, todo eso a través del juego. Cada juego tiene un sentido, un aprendizaje detrás.

— **¿Y tú cómo trabajas esa parte?**

— Eso fue lo que me enseñó Jaime Roque. Y él confía en mí, me deja trabajar a mi aire porque sabe que lo hago con honestidad. Y luego veo a los chavales del jiu jitsu, que están haciendo un trabajo apoteósico. Me da pena que no tengan más ayudas, porque además no piensan solo en ellos: quieren formar a sus alumnos, hacer escuela, hacer grupo. Es un orgullo que estén en mi club.

— **Para acabar, ¿qué mensaje mandarías a la gente de Coruña para que se anime a practicar judo o yudo?**

— Que se animen, claro. Que conozcan el arte marcial. El judo a nivel internacional es apoteósico. La UNESCO ya lo dijo: el judo es el mejor deporte para la infancia.

Que practiquen judo, que practiquen jiu jitsu, que practiquen lo que quieran, pero que lo hagan con profesionales titulados, honrados, y que se olviden de youtubers o cosas raras. En Galicia hay profesores como la copa de un pino. Yo hablo de lo que conozco, claro, pero hay muy buena gente.

— **¿Y a qué edad crees que debe empezar un niño?**

— A los 4 años. Pero más que la edad, lo importante es la actitud, cómo lo cojas. A esa edad se empieza a través del juego, con mucha pedagogía, trabajando valores, enseñando con sentido. Cada juego tiene un objetivo, y ese es el camino.

— **Pucho, muchísimas gracias y si nos dejamos algo, tienes la palabra.**

— A ti, lo que necesites. Un abrazo muy grande para todos los lectores de Coruña Sport y Galicia Sport. Quiero también hacer una última mención, pues no me canso de repetir nunca que todo esto es gracias a Jaime Roque, el verdadero alma máter del judo en nuestro querido Karbo. Jaime es un fenómeno, un trabajador nato y una persona que se desvive para que toda crezca y para que los deportistas tengan la máxima calidad de entrenamiento y de enseñanza.





REBECA GARRÁN : "FIRMO CON SANGRE QUEDAR CAMPEONA DE ESPAÑA Y QUE SUBA EL DEPOR"

Después de una larga pausa, la coruñesa apunta alto: volver a la élite del Jiu-Jitsu y celebrar el regreso del Dépor a Primera División.

Rebeca Garrán (A Coruña, 1992) es una de las referentes gallegas en artes marciales. Tras iniciarse en el ballet y el judo, encontró en el Jiu-Jitsu un camino de pasión y superación. Ahora regresa a la élite tras años de parón y dificultades, con la ambición intacta y el objetivo de volver a coronarse campeona de España.

—**Rebeca, ¿cómo nace tu pasión por las artes marciales?**

—Yo hacía ballet, pero como la vida se estaba poniendo un poco complicada, decidí que quería aprender a defenderme. Probé con el judo, me gustó, y como ganaba, aún más. Así que me quedé. El Jiu-Jitsu llegó después. No lo practicaba, pero en el mismo gimnasio se impartía, y necesitaban una chica para competir en equipos mixtos en el Campeonato de España. Nadie se atrevía y yo fui la "loca" que dijo: "si lo necesitáis, voy". Y eso que eran muchos kilos más que mi peso. Me gustó, y también me quedé. Desde entonces compaginé judo y Jiu-Jitsu.

—**Entonces empezaste judo con unos 11 o 12 años, y Jiu-Jitsu ya con 21.**

—Sí, el Jiu-Jitsu lo empecé en 2013. Yo nací en 1992, así que tenía 21 años. Bastante tarde.

—**¿Y cómo fue evolucionando desde entonces? ¿Qué te ha aportado este mundo?**

—Pues empecé compitiendo por equipos y quedamos terceros. Luego compaginaba con el judo, y competía en ambos. Al año siguiente ya fui campeona gallega y subcampeona de España, aunque en una categoría superior a la mía, porque en judo competía en -48 kg y en Jiu-Jitsu, el peso más bajo en chicas era -55. A partir de ahí seguí: fui sumando puntos, fui al Europeo... pero en 2015 me lesioné. Aguanté para ir al Europeo, pero al volver me operaron del hombro. Estuve dos años parada. En 2018 volví y quedé subcampeona de España. Al año siguiente fui campeona de España, cuarta en el Europeo, en realidad quinta, porque hay dos bronce, y novena en el Mundial de Abu Dhabi.

—**Una trayectoria impresionante. Pero después hubo un parón largo.**

—Sí, después de la pandemia dejé el gimnasio donde estaba por problemas y estuve parada cuatro años. Este año retomé con Álex y David, que ahora están en Jiu-Jitsu Karbo. Como Álex ya había sido mi entrenador, vi una oportunidad de volver. Yo lo dejé por obligación, no porque quisiera. En octubre empecé a entrenar y en noviembre ya estaba compitiendo y con la suerte de seguir sacando medallas.

—**Y se te ve con muchas ganas y mucha ambición de cara al futuro.**

—No tengo término medio (risas), pero soy muy mala perdedora. Si hago algo, lo hago al cien por cien. Si sale bien o mal, ya se verá, pero por intentarlo que no sea. Ahora quiero volver a mi peso, competir al nivel de antes y lograr todo lo posible. El objetivo es el Campeonato de España de 2026 y, ya que estamos en A Coruña, que suba también el Dépor. Si yo quedo campeona y el Dépor asciende, lo firmo con sangre. ¡Soy súper deportivista!

—**¿Cómo es ahora la vida en el club Jiu-Jitsu Karbo, que además tiene historia en otros deportes como el judo o el fútbol femenino?**

—Conocía a Jaime y a Pucho de antes. Jaime es el jefe de árbitros de Galicia, y como yo ya llevaba muchos años en judo, en la Selección Gallega, ya lo conocía. Aquí nos acogieron súper bien y estamos encantados. Muy a gusto. Felices de poder seguir haciendo visible este club.



—**¿Qué le dirías a las niñas que dudan entre las artes marciales y otros deportes?**

—Que las artes marciales no solo te dan físicamente, sino también a nivel mental: seguridad, disciplina... Y sobre todo, una familia. Los compañeros se convierten en tu gente. Algunos dicen que vienen solo a pasarlo bien por el ambiente, y eso es lo bonito, que al final se crea un grupo que es como una familia. Incluso los que no compiten te ayudan a entrenar, se esfuerzan para que tú llegues. Es un deporte individual, sí, pero sin equipo no llegas a ninguna parte. Te enseña a respetar al otro. Al final estamos luchando, pero con respeto. Eso no lo ves igual en otros deportes.

—**¿Un sueño por cumplir?**

—Una medalla en un Europeo o un Mundial. En el Europeo perdí el bronce a falta de 10 segundos. No había mirado el marcador en todo el combate, y cuando lo miré, me desconcentré. Fue como si entrase otra persona en el tatami. En el Mundial, que fue en Abu Dhabi en 2019, quedé novena. Me llamaron al día siguiente de mi cumpleaños para convocarme. Fue un premio al esfuerzo, sobre todo tras una lesión. Ya tengo el oro nacional, pero me encantaría repetir y conseguir esa medalla internacional.

—**Para cerrar, tienes tú la palabra.**

—Muchas gracias. Ojalá nuestro deporte se haga más visible. Somos un deporte minoritario y hay muchísimo sacrificio. No es solo entrenar: es controlar el peso, llevar una alimentación, pagar nutricionista, fisio, psicólogo deportivo... y todo lo pagamos nosotros. Yo, antes del Mundial, tuve que ir al psicólogo porque venía de perder la medalla europea y no tenía ganas de entrenar, iba llorando. Me sentía superada. Al final lo conseguí, pero fue un gasto enorme. Si alguna empresa nos puede ayudar, aunque sea con poco, nosotros estaríamos eternamente agradecidos.

ANDREA CASTRO: "LAS ARTES MARCIALES ME DIERON UNA FAMILIA Y LA FUERZA PARA SEGUIR SIEMPRE"

La deportista herculina del Jiu Jitsu Karbo compite en jiu jitsu desde los 12 años y prepara ahora la Copa de España y el Europeo de Génova con la mirada puesta en nuevas metas.

Con apenas 12 años, Andrea Castro descubrió en el jiu jitsu algo más que un deporte. Hoy, con 18 medallas a sus espaldas, esta joven coruñesa sigue peleando —literal y metafóricamente— por abrirse paso en los tatamis nacionales e internacionales. Su historia es la de una pasión que empezó con su abuelo y que ya sueña con medallas europeas.

— **Lo primero, Andrea: cuéntanos un poco cómo nació tu pasión por las artes marciales y, más adelante, por el jiu jitsu en concreto.** Vale. Pues las artes marciales llegaron a mí desde muy pequeña. Creo que tenía seis años, más o menos, cuando empecé con kárate. Pero incluso antes de eso ya entrenaba con mi abuelo, que era entrenador de boxeo. En su casa me ponía las manos y me hacía dar puñetazos. Así que sí, todo empezó ahí.

— **Y luego vas evolucionando hasta acabar en el judo y en el jiu jitsu, ¿no?** Sí, así es.

— **¿Cuántos años tenías cuando empezaste con el jiu jitsu?** Tenía 12 añitos.

— **¿Y cómo vino ese cambio? ¿Qué te hizo decidir que este era tu camino?** A ver, todos los que hacemos deporte sabemos que cuando empiezas a practicarlo, termina gustándote. No solo por el deporte en sí, sino también por la familia que formas y todo lo que aprendes. Porque, además de la competición, también sirve para la vida real.

— **Y es un deporte muy disciplinado también, ¿verdad?** Sí, sí. Es otra de las cosas buenas que tienen las artes marciales.

— **Gané mi primer gallego y dije: 'bua, esto se me da bien'**

— **¿Cómo fue evolucionando todo desde aquellos 12 años hasta hoy? ¿Qué etapas pasaste, qué logros conseguiste y dónde estás ahora mismo?**

Pues empecé con 12 años en jiu jitsu y fui creciendo en el deporte. Con 14 años comencé a competir a nivel autonómico y en mi primer campeonato... gané. Y dije: "Bua, esto se me da bien, voy a seguir".

— **Ese gallego fue en 2020, justo antes de la pandemia, ¿no?**

Sí, exactamente. A partir de ahí fui progresando paso a paso. Fui a una Copa de España y volví a ganar. Y ahí sentí esa sensación de querer más y más.

— **A día de hoy, ¿cuál es tu balance personal?**

Ahora mismo tengo 18 medallas. Me considero buena, aunque tampoco la mejor. Como en todo deporte, hay altibajos. Pasé por momentos bajos, pero nunca dejó de gustarme este deporte. Al contrario: me hizo más fuerte y con más ganas de seguir.

— **Me imagino que eso también te ayuda a superarte y buscar nuevos retos.**

Sí, claro. Eso sin duda. Es parte del proceso.

— **Próximos retos: Copa de España y Europeo en Génova**

— **¿Qué viene ahora? ¿Qué competiciones tienes a la vista en los próximos meses?**

Pues a ver, tampoco es que tengáis que estar muy pendientes de mí (ríe), pero en diciembre o noviembre tengo otra Copa de España, que será en Alicante esta vez. Y en enero o febrero, el Campeonato Europeo en Génova, en Italia.

— **¿Y objetivos? Puedes soñar sin miedo.**

El objetivo es mejorar día a día. Si se puede sacar una medalla, genial. Si no, habrá que volver a intentarlo el año que viene. Pero sí, una medalla europea sería lo máximo para mí.

— **¿Ya tienes alguna medalla europea o internacional?**

A ver, tuve una internacional en la categoría de dúo, donde quedé segunda del mundo. Pero nunca conseguí una medalla europea, y tengo esa espinita.

— **En el combate siento que soy yo sola contra todo"**

— **¿En qué modalidad del jiu jitsu compites?**

Siempre estuve en la modalidad de combate. Pero el año pasado, en el gallego, también me metí en la modalidad de 'suelo', porque descubrí que no se me daba mal. A ver, no soy tan buena como mi profesor Pablo, que es muy bueno en lo suyo, pero gracias a los consejos de David fui mejorando y decidí probar.

— **¿Y qué pasó?**

Gané. Así que ahora estoy pensando en competir también en esa categoría en Alicante.

— **O sea que podrías ir a la Copa de España en dos modalidades: combate y suelo.**

Sí. Pero mi especialidad principal es el combate.

— **¿Qué es lo que más te gusta del combate?**

La adrenalina. Ese subidón que sientes cuando entras al tatami, que sabes que eres tú sola, que el trabajo ya está hecho... y que salga lo que tenga que salir. Eso sí, lo peor viene después, con el bajón de adrenalina, que a veces hasta te mareas.



— **"Las artes marciales te enseñan respeto, confianza y valores"**

— **¿Qué les dirías a esos niños y niñas que dudan entre un deporte u otro, o entre artes marciales y otras opciones?**

Pues que las artes marciales te enseñan mucho más que a luchar. Te enseñan disciplina, respeto y defensa personal. Te dan confianza en ti misma. Y, sobre todo, te dan una familia. No de sangre, pero como si lo fuera. Poco a poco, sin darte cuenta, ya estás como en casa.

— **La familia del Karbo y un futuro con ambición**

— **Ahora estás en el Karbo. Antes estabas en otro club, ¿verdad? ¿Qué tal en el Karbo?**

Sí, antes estaba en otro. Ahora, en el Karbo, estoy genial. Es un club histórico, que incluso tuvo fútbol femenino y también tiene judo. Está muy bien situado, en Ramón Cabanillas, y tiene profesores excelentes. La verdad, mejor imposible. Son como una familia y me dieron los mejores conocimientos que pude recibir.

— **Y para terminar: un mensaje para la gente de A Coruña, que sepan que aquí hay una campeona...**

Pues que intentaré conseguir medallas para traer para aquí, y dejar lo más alto posible a Galicia, tanto en el Campeonato Europeo como en la Copa de España.



**MUCHOS TOPPINGS PARA
CREAR TU PERRITO CALIENTE
PERFECTO**

**¡AHORA TAMBIÉN EN
TUS EVENTOS!**



   @ELPERRITOLOCO.ES

 604034630

AV. BUENOS AIRES, 9, RIAZOR, A CORUÑA, 15004

MALPICA

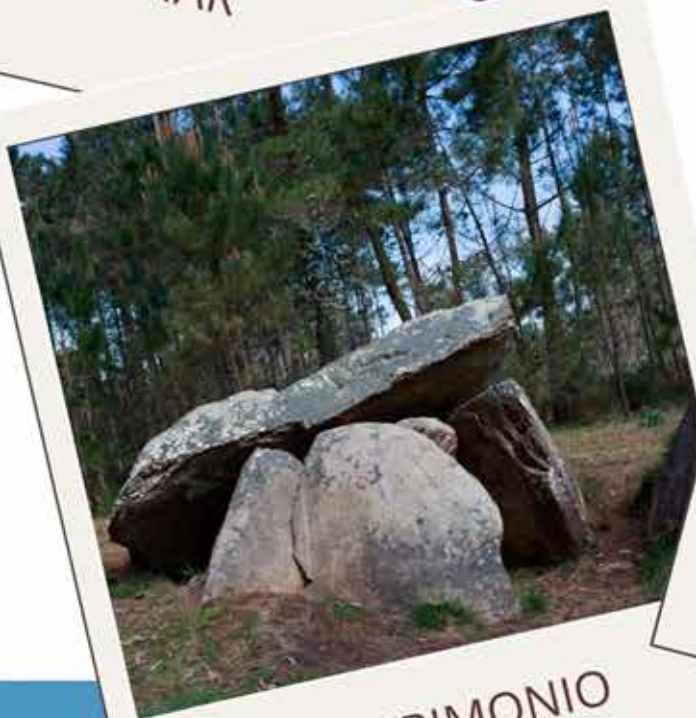
En todos os sentidos



MAR



TRADICIÓN



PATRIMONIO



ARTESANÍA



DEPORTE



CONCELLO
DE
MALPICA DE BERGANTIÑOS
(A CORUÑA)



SISARGAS-MALPICA: NATACIÓN SALVAXE NO CORAZÓN DA COSTA DA MORTE

A emblemática travesía cumprirá 15 edicións este 10 de agosto cun percorrido espectacular desde as illas ata a praia de Area Maior.

A Costa da Morte volverá ser protagonista da natación en mar aberto coa celebración da 15ª Travesía Sisargas-Malpica, que terá lugar este mesmo domingo 10 de agosto. Cun percorrido de 4.200 metros entre a Sisarga Grande e a praia de Area Maior, trátase dunha das probas máis icónicas do circuito Travesía Costa Duacode 2025, pola súa beleza natural e pola esixencia do trazado.

O evento foi presentado no paseo da Praia de Malpica polo alcalde, Eduardo Parga; o organizador da proba, Dani Gambón; e os concelleiros Miguel Ángel Fernández e Noelia Freijeiro, nun acto que puxo en valor a consolidación desta cita como referente do deporte e do turismo activo na Costa da Morte.

A saída da proba longa realizarase nas propias Illas Sisargas, fronte á costa de Malpica, para continuar en paralelo á liña de costa pasando polo Cabo de San Adrián, Punta de Seaia e finalizar na Praia de Area Maior, nunha chegada espectacular co pobo mariñeiro ao fondo.

Para os participantes que busquen unha opción máis curta, a organización ofrece tamén unha travesía de 1.500 metros, con saída e chegada na mesma Praia de Area Maior. Ambas probas contarán cun dispositivo reforzado de seguridade, avituallamentos con gastronomía local e iniciativas pensadas para fomentar a participación xuvenil, con descontos especiais para menores.

A fin de semana da travesía será tamén unha oportunidade para gozar de Malpica dende outras perspectivas. O sábado 9 haberá festa da sardiña e visita á Casa do Pescador, onde se poderán contemplar os cadros de Urbano Lugrís, unha homenaxe á cultura mariñeira e á identidade artística da vila.

Na edición pasada, a proba escribiu unha páxina histórica coa vitoria absoluta da coruñesa Paula Otero, nadadora internacional e integrante da selección española. Por primeira vez en catorce edicións, unha muller impúxose na clasificación xeral da travesía longa, nun día de mar movido, corrente intensa e auga fría que esixiu un grande esforzo aos 124 valentes (21 mulleres) que tomaron a saída fronte ás Sisargas. Paula cruzou a meta en Area Maior cun tempo de 1:04:14, seguida por Manuel Souto (1:05:39) e Javier Navarro (1:06:26). Completaron o podio feminino María González e Nerea Alvite.

A posibilidade de nadar fronte ás icónicas Sisargas, en pleno mar aberto, fai desta travesía unha experiencia única para os amantes das augas abertas. A organización, coa colaboración do Concello de Malpica, aposta por un modelo de evento que combina deporte, natureza, inclusión e identidade local, reforzando o atractivo dunha proba xa imprescindible no calendario galego.



idm
Peregrai
instalacións desenvolvemento montaxes

Manuel Pereira Freire
Gerente
Móvil: 659 56 41 51

TH./Fax: 981 73 28 37
e-mail: direccion@idmpereira.es
Pol. Ind. de Bertoa
Rúa do Titánio Parcela D-2, P1
15100 Carballo (A Coruña)



**Café - Bar
O PESCADOR**

TAPAS Y RACIONES
C/Vilar Amigo s/n
Telf.: 690 610 058

Malpica



WWW.JLPUBLICACIONES.COM

CORUÑA SPORT - 45

TRAVESÍA COSTA FISTERRA



A COSTA DA MORTE PREPÁRASE PARA VIVIR A 4ª TRAVESÍA COSTA FISTERRA

O evento, incluído no circuío Costa Duacode 2025, ofrecerá probas de 4.000 e 1.500 metros, ademais dunha categoría infantil e actividades con fin solidario.

O domingo 17 de agosto, Fisterra converterase de novo nun epicentro do deporte en augas abertas coa celebración da 4ª edición da Travesía Costa Fisterra, unha proba marcada pola beleza do seu percorrido e o seu compromiso social.

O evento forma parte do VIII Circuíto Travesía Costa Duacode 2025, que percorre distintos puntos do litoral coruñés durante o verán. En Fisterra, o escenario non pode ser máis simbólico: os participantes da proba longa, de 4.000 metros, saíran do propio Faro de Fisterra para nadar ata a Praia de Langosteira, nun itinerario tan espectacular como esixente. Para quen prefira unha distancia máis accesible, haberá tamén unha opción curta de 1.500 metros, con saída e chegada na Praia de Langosteira.

A cita incluírá ademais unha proba infantil para nenos e nenas de entre 5 e 13 anos, unha iniciativa pensada para introducir aos máis pequenos no mundo da natación en augas abertas, sempre con máxima seguridade e acompa-

ñamento.

A organización destaca a súa aposta polos valores do deporte seguro, inclusivo e solidario, promovendo unha experiencia aberta a todos os públicos. Segundo figura na información oficial, a travesía deste ano colabora de novo coa asociación Bolboretas Dragon Boat, unha entidade que traballa con mulleres afectadas por cancro de mama a través da práctica deportiva.

As inscricións aínda están abertas e poden formalizarse ata o 12 de agosto, cun máximo de 240 prazas dispoñibles entre ambas distancias e tarifas reducidas para categorías xuvenís ou participación en varias probas do circuío.

En pleno verán, co océano Atlántico como escenario e o cabo máis occidental como testemuña, a Travesía Costa Fisterra volve ofrecer unha experiencia única, que vai moito máis alá da competición: é un encontro co mar, coa natureza e co espírito de superación.



Jamones y Embutidos Ibéricos
Quesos
Productos de
"Cerdo Celta"
Vinos - Conservas
Delicatessen

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



slowgranstodoagranel.com slowgrans@gmail.com

Tu tienda saludable de confianza en Sada

634 12 98 16

R. Pintor Vaamonde, 3, B-D, 15160 Sada, A Coruña



COSTA DUACODE: A NADO CONTRA O TEMPO, ENTRE FAROS, SALITRE E ETERNIDADE

Da ría de Oleiros ao cabo Fisterra, unha viaxe en brazadas que une territorio, superación e mar.

Hai veráns que se contan en xornadas de praia, en tardes longas que rematan en brétemas, en festas que pasan sen deixar rastro. E logo está a Costa Duacode, que se conta en brazadas. En mil, en dez mil. En salitre e esforzo. En rostros mollados de mar e luz, en costas que arden baixo o sol e na promesa de que nadar é unha forma de habitar o mundo.

Non é unha competición, nin tampouco unha festa. É as dúas cousas e máis. É o maior círculo de augas abertas de Galicia. Pero por riba diso é unha experiencia que se espalla polo litoral coma un conto que se vai narrando en etapas, coma unha novela de verán escrita a sal e suor. A cada parada —Oleiros, Portosín, Malpica, Fisterra, Ézaro, A Coruña— unha paisaxe, unha corrente, un reto. E milleiros de corpos que avanza, que resisten, que dan forma a unha marea humana que funde deporte e territorio.

Brazadas na fronteira do mundo

O círculo comezou o 6 de xullo en Oleiros, cunha proba de 6000, 3000 e 2000 metros que abriu a tempada nun mar acolledor e xa coñecido por moitos. Dúas semanas despois, o 20, foi a quenda de Portosín, cun trazado máis compacto —3000 e 1500 metros— entre bateas, memoria e esforzo contido.

Agora, o que vén é o núcleo máis salvaxe e lírico da Costa Duacode. O 10 de agosto, os nadadores afrontarán unha das travesías máis fermosas e esixentes: Sisargas–Malpica, cun percorrido de 4200 metros que nace fronte ás illas e remata na vila mariñeira, escoltado por aves, augas profundas e un océano sen concesións. Ese mesmo día celebrárase tamén a proba curta, de 1500 metros. O 17 de agosto, a cita é en Fisterra, alí onde Galicia remata ou comeza, segundo quen mire. A travesía propón dous desafíos: 4000 e 1500 metros. E ese día, tamén, será a festa dos máis pequenos: Fisterra Junior, cunha programación específica para as novas xeracións de nadadores, con distancias

adaptadas de 50, 100, 200 e 400 metros.

Xa en setembro, o 6, a travesía trasládase ao Ézaro, ese lugar onde o río se precipita ao mar coma quen non pode evitar amar. Entre montañas e augas vigorosas, disputárase unha proba de 4500 metros —a máis técnica do círculo— e outra de 2000, máis accesible pero igualmente intensa.

Como epílogo, o 28 de setembro, a cidade da Coruña acollerá a última etapa, a máis ambiciosa en distancia: 10.000, 5000 e 1000 metros nun escenario urbano, aberto, repleto de historia e horizonte. Alí acabarán as brazadas do verán, os retos individuais e colectivos. Alí, entre faros e peiraos, rematará a viaxe.

Unha travesía chamada Duacode

Non é casualidade que isto leve por nome Costa Duacode. Leva o nome do patrocinador principal, si, pero tamén é un código: o da perseveranza. O da xente que escolle nadar en mar aberto cando podería non facelo. O da comunidade que se reconece no esforzo alleo. O da beleza que só se descobre desde dentro da auga.

Porque ninguén chega ás Sisargas por casualidade. Nin ao Ézaro. Nin a Fisterra. Só se chega co corpo enteiramente consciente da súa fragilidade e da súa forza. Só se chega porque se cre na beleza como un deber.

E así, ano tras ano, a Costa Duacode vai debuxando un mapa do que somos: resistentes, libres, atlánticos. Nadadores, ao fin e ao cabo, contra o tempo, contra o esquecemento, contra o fácil. Nadadores cara á beleza.

E ti, ¿ata onde te atreves a chegar?

DANI GAMBÓN: "NADAR DIANTE DA TORRE OU EN FISTERRA NON SE ESQUECE NUNCA"

Do mar naceu unha idea que xa uniu a milleiros de persoas: nadar en Galicia é moito máis ca unha carreira, é vivir a paixase, a cultura e o compañerismo dende dentro.

O circuito Travesías Costa Duacode leva o deporte das augas abertas a lugares emblemáticos de Galicia, combinando paisaxe, tradición e paixón pola natación. Dani Gambón, un dos dous organizadores, repasa nesta entrevista a orixe, o espírito e o futuro deste proxecto que xa está preto do medio cento de travesías organizadas.

Os inicios

Como e por que naceu o circuito Travesías Costa Duacode? Houbo algún momento clave?

—O inicio foi a travesía Sisargas, porque foi a primeira travesía de augas abertas que organizamos. A raíz diso empezamos a pensar en incluír máis localizacións, e así xurdiu a travesía Costa Oleiros. Pouco a pouco foron sumando outras, como a da Coruña, e outras que só se celebraron algún ano, como As Pontes ou Camariñas. Unhas xurdiron por iniciativa nosa, e outras porque os propios concellos nos chamaban interesados en promocionar as praias, o deporte e o seu paisaxe.

Expansión e calendario

Cantas travesías facedes por verán? Estades abertos a sumar máis?

—Depende. A tempada de augas abertas en Galicia abrangue desde maio, pero normalmente as competicións son de xuño a setembro. Nese tempo colocamos as que xa son fixas: Coruña, Oleiros, Sisargas, Fisterra, Ézaro... Ás veces xorden novas, como Porto do Son, que este ano fixo a segunda edición. Se cadran no calendario, incorporámolas.

O vínculo co mar

Por que escoller as augas abertas como eixo central? Que ten o mar que non teñen outros espazos?

—Tanto Sergio Castellanos como eu, que somos os organizadores do circuito, somos nadadores de augas abertas. Non vimos da piscina, senón do surf. A natación no mar estaba moi ligada ao noso día a día. No meu caso tamén hai unha parte familiar: meu bisavó foi o primeiro en facer a travesía Sisargas no ano 1933.

As praias e o mar que temos teñen un valor incalculable. É un deporte case gratuito e moi accesible. Só precisas saber nadar, ter sentido común e coñecer os riscos. Este ano, por primeira vez, puxemos como obrigatoria a boia de sinalización por seguridade. É unha medida nosa, non imposta por ningunha administración, pero cremos que é imprescindible para estar localizable desde embarcacións se hai un calambre, un mareo ou calquera problema.

Competidores e aventureiros

Como definirías o espírito do circuito? Hai máis xente que compite ou que busca unha experiencia?

—Hai dous perfís bastante claros. A maioría vén por vivir unha experiencia: participar nun evento cun ambiente familiar e popular, e gozar do mar. Pero tamén hai xente que adestra todo o ano, mesmo en piscina, e vén competir. Hai xente nova, veteranos, máster... Algúns de 14 ou 16 anos con ganas de competir, outros de 60 que seguen disfrutando. E tamén hai quen queda no posto 150 e marcha encantado só por vivir algo bonito con amigos, en parella ou en familia.

Organización e seguridade

Cal é o maior reto á hora de organizar unha proba en mar aberto?

—Sen dúbida, a seguridade. É a base de todo. A semana pasada, por exemplo, tivemos que aprazar a travesía Sisargas por ventos do nordés de forza sete. Non era seguro, así que tomamos esa decisión.

Hai travesías pegadas á costa, pero outras están a máis de 4 km mar adentro. Requírese coordinar embarcacións, vixilancia, Cruz Vermella, Federación de Salvamento, confrarías... E tamén na praia: cronometraxe, roupeiro, avituallamento, que todo estea listo. Queremos que a xente se atope ben, que poida repoñer forzas e que leve un recordo bonito. Sempre hai vídeos, fotos... tamén para os que veñen de fóra de Galicia ou do estranxeiro.



Diversidade e igualdade

Vedes máis participación feminina e de persoas con discapacidade?

—Si, cada vez máis. A participación feminina está subindo moitísimo. En Sisargas, tras 13 edicións gañadas por homes, o ano pasado gañou unha muller: Paula Otero. E moitas veces hai mulleres no grupo de cabeza. Os dez primeiros postos están moi repartidos.

Tamén temos deportistas con discapacidade. Non sempre é doado porque require máis atención e medios, pero sempre intentamos facilitar as cousas. Varias persoas con diversidade funcional repítennos o agradecemento por darlles esa oportunidade. É algo que nos emociona e motiva moitísimo.

Ambiente e compañerismo

Como se vive o ambiente durante unha travesía? Hai máis compañerismo que rivalidade?

—Si, sen dúbida. Eu estou nas lanchas de vixilancia e vese clarísimo: xente que non se coñece nada nada xunta, oriéntanse xuntos, e mesmo acaban sendo amigos ou quedando para adestrar. Hai moita camaradería. Parece que o mar une.

Tamén hai momentos de rivalidade, claro. O ano pasado, por exemplo, na chegada do Ézaro houbo un sprint final durísimo. Estábamos en Copa de España, con nivel profesional. Pero iso tamén é parte da beleza do deporte.

Sónos de futuro

Onde che gustaría ver o circuito dentro de dez anos?

—Este ano faremos a travesía número 50 organizada por Travesías Costa Duacode, que será a de A Coruña. É un orgullo. Estamos tentando recuperar tamén o espírito de probas históricas como o Coruña Dez, que pasaba pola Torre de Hércules e chegaba ao Parrote.

Pero tamén lle damos moita importancia ás probas infantís, como as de Fisterra, Oleiros ou Porto do Son, con nenos de 8 a 10 anos. Queremos que a xente disfrute do mar, das praias e do entorno. Sempre buscamos lugares con maxia: nadar diante da Torre de Hércules, no faro de Fisterra, en Sisargas... Non é só facer 2 ou 3 km, é vivir algo único.

E este ano incorporamos tamén visitas guiadas a lugares culturais: o Castro de Baroña, os cadros de Urbano Lugrís en Malpica, o Museo do Mar en Fisterra... Tamén queremos vincular o deporte coa cultura e coa gastronomía. Que o fin de semana sexa unha experiencia completa.

Unha resposta con salitre

Dani, para poñer o punto final a entrevista, cóntanos, que che dá o mar que non atopas noutro lugar?

—O mar cura. Moitas veces cóntoo: entras cheo de preocupacións e saes con calma. Dáche saúde, enerxía, paz... O mar ten algo que che recoloca por dentro.



EXCAVACIONES Y ESTRUCTURAS
ESTRELLA

Calle Valiño nº 15 · Viascón
36121 CERDEDO-COTOBADE
(Pontevedra)

T. 603 400 829 · 643 047 805
obrasestrella@gmail.com



VANESSA D' CARABEL

☎ 626 653 872

📍 C/ Eduardo Vilafano, 12
15113 MALPICA

Expendeduría Nº1 - Malpica



TALLERES
A'SILVOSA 1-B
NAVAL Y AGRÍCOLA

CARPINTERÍA METÁLICA EN GENERAL

DESBROCES SILVOSA

PESQUEROS SILVOSA

DISCO MÓVIL *ECB*

Tlfs. 981 720 910
696 943 010

Ctra. de Santirso - MALPICA



A MAXIA DA TRAVESÍA DO ÉZARO VOLVE O 6 DE SETEMBRO

A espectacular proba de natación en augas abertas será puntuable por cuarto ano consecutivo para a Copa de España, nunha das paraxes máis impresionantes de Galicia.

A Travesía Costa Ézaro regresa cunha nova edición o vindeiro 6 de setembro, consolidada xa como unha das grandes citas da natación en augas abertas en Galicia e no calendario nacional. A proba contará cun percorrido principal de 4.500 metros, entre a praia de Ézaro e a emblemática ferverza, cunha alternativa máis curta de 2.000 metros para aqueles nadadores e nadadoras que busquen unha distancia máis accesible.

Por cuarto ano consecutivo, a travesía será puntuable para a Copa de España de Augas Abertas, que cumpre este 2025 a súa décima edición, reforzando o peso da proba dentro do circuíto estatal. A competición está organizada polo Concello de Dumbría, a Federación Española de Natación e o circuíto Travesía Costa, e combina un alto nivel competitivo cun forte compoñente festivo e paisaxístico.

Na edición do ano pasado, 250 participantes tomaron a saída desde a area de Ézaro, compartindo boa parte do trazado antes de virar no Carrumeiro

Grande e encarar a chegada no pantalán, tras pasar baixo a ponte, xusto ao pé da ferverza que engalana a meta.

A carreira de longa distancia viviu un emocionante desenlace coa vitoria de Xoel Cubeiro, que superou por tan só dous segundos a Unai Álvarez. Na categoría feminina, Aitana Martín impúxose con autoridade.

Ademais do valor deportivo, a Travesía do Ézaro posúe un encanto especial pola mezcla de auga doce e salgada, pola chegada nun espazo natural único e pola completa experiencia para deportistas e público. Na pasada edición repartíronse máis de 2.000 sardiñas nunha gran sardiñada popular ao pé da ferverza, mentres o escenario se encheu de música e celebración ata entrada a noite.

Un evento que combina deporte, natureza e cultura local e que converterá unha vez máis o Ézaro nun destino de referencia no final do verán galego.



Rúa Belvís de Paleo, n.º 3 CARRAL • 15175 A Coruña
981 672 652



**REVESTIMENTOS
NORDÉS**

S: 605 871 067 - V: 605 871 068
Castrillón - LEMA, 34 - 15100 CARBALLO (A Coruña)



WWW.JLPUBLICACIONES.COM

CORUÑA SPORT - 51

TRAVESÍA COSTA A CORUÑA



A TRAVESÍA COSTA A CORUÑA SORPRENDE CUNHA DISTANCIA DE 10.000 METROS

A bahía herculina acollerá o 28 de setembro a proba de natación en augas abertas cun circuío renovado e tres opcións de distancia.

A Travesía Costa A Coruña volve este 28 de setembro cun formato renovado e máis espectacular ca nunca. Por primeira vez na súa historia, a cita contará con tres distancias oficiais, incluída unha inédita de 10.000 metros que converterá a bahía coruñesa nun dos escenarios máis esixentes e fermosos da natación en augas abertas do país.

A nova travesía longa partirá da praia do Matadoiro e levará aos participantes ata O Parrote, trazando unha liña costeira que destaca pola súa beleza e complexidade técnica. Xunto a ela, manteranse outras dúas probas: unha de 5.000 metros, con saída desde San Amaro e chegada tamén ao Parrote, e unha travesía curta de 1.000 metros, que se desenvolverá integramente no entorno do Parrote, ideal para iniciarse nesta disciplina ou competir a ritmo elevado.

A organización aposta así por diversificar o reto e consolidar a cidade da Coruña como un referente nacional nas augas abertas, dentro dun calendario que cada vez conta con máis afeccionados e nadadores de todos os niveis. A inclusión da distancia olímpica de 10 km supón un salto de calidade e

atractivo para a proba herculina, que xa era coñecida polo seu espectacular percorrido na baía.

Na edición do 2024, a Travesía Costa A Coruña reuniu centos de participantes nas dúas distancias entón vixentes: a proba longa de 3.000 metros e a curta de 1.000. Na primeira, os gañadores foron Diego Gutiérrez e Lucía Abadín, mentres que na máis curta impuxéronse Pablo Gómez e Lucía Ta-boda. Ademais, preto de 25 nenos tomaron parte na Travesía Júnior, con distancias adaptadas entre 50 e 400 metros, nun ambiente festivo e familiar.

A entrega de premios da pasada edición contou coa presenza do concelleiro de Deportes, Manuel Vázquez, así como representantes dos patrocinadores e colaboradores da proba, entre eles Duacode, entidade que dá nome ao evento.

Coa mirada posta no 28 de setembro, a cidade prepárase para acoller unha das súas grandes citas deportivas do outono, cun formato atractivo tanto para a élite coma para a participación popular.

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



PROINDE
Tu distribuidor de PINTURAS

DESDE 1991

La experiencia de grandes
profesionales a tu servicio.

A Telva 13, 15181 Sigrás, Cambre

proinde@proindesi.com

981 667 534 - 606 328 688



UNHA COSTA DE MAR ABERTO E DESAFÍOS: OLEIROS ACOLLEU UNHA TRAVESÍA MEMORABLE

Centos de nadadores tomaron Santa Cristina nunha cita xa imprescindible do verán deportivo galego.

Hai lugares que semellan feitos para o desafío. A costa de Oleiros, co seu relevo de praias, penínsulas e mar aberto, acolleu o pasado 6 de xullo unha nova edición da Travesía Costa Oleiros Duacode, e fixoo coa contundencia das probas que deixan pegada. Máis de 180 nadadores lanzáronse á auga nun día sen vento, cun mar agradecido e temperatura para fundirse co Atlántico.

A competición dividiuse en tres distancias que ofrecían algo para cada perfil de nadador: desde a esixente proba de 6.000 metros, ata as máis accesibles de 3.000 e 2.000, todas elas con saída e chegada no corazón do evento, a praia de Santa Cristina. Un punto estratéxico que se converteu por un día en porto de saída, meta e centro de emocións.

Na carreira longa impúxose o ritmo constante e o dominio técnico de David Rodríguez, que asinou un tempo de 1h 22m para coroarse no máis alto. Diego Gutiérrez e Jaime García completaron un podio de mérito. En categoría feminina, María González asinou unha excelente actuación para levar a vitoria con 1 hora e 24 minutos, acompañada no podio por Tania Alcalde e Uxía Rodríguez, nun percorrido esixente que reclamaba tanto resistencia coma orientación.

A distancia media ofreceu unha historia diferente: a dos Collazo, pai e fillo, que cruzaron a meta en primeiro e segundo lugar nos 3.000 metros, demostrando que o deporte tamén se herda. A eles uniuse no podio Daniel Leyva. No apartado feminino, María González Rodríguez, Lucía Espina e Cristina García demostraron que a loita tamén é de fondo.

Nos 2.000 metros, a velocidade foi clave. Eneko Castro levou a vitoria cun tempo brillante (24'44"), seguido de preto por Óscar Soneira e Rubén Baldomar. Entre as mulleres, Lucía Taboada volveu subir ao máis alto, por diante de Irene Santomé e Olga Sánchez.

A xornada pechouse coa entrega de trofeos, nun ambiente distendido e festivo que contou coa presenza das autoridades locais, entre elas o alcalde Ángel García Seoane e a concelleira de Deportes Teresa Vázquez. Foi o colofón a unha mañá que serviu para lembrar que a natación en augas abertas non é só competición: é tamén paisaxe, superación e comunidade.

A Travesía Costa Oleiros suma así unha nova edición exitosa, consolidándose como unha das probas máis destacadas do calendario galego de augas abertas. A gran participación, a beleza do percorrido e o bo ambiente vivido en Santa Cristina confirman que Oleiros é xa unha parada imprescindible para quen goza da natación no mar.

Fontanería Bello Alonso, Juan Francisco

Profesional autorizado especialista en:

Instalacións, mantementos e reparacións de sistemas de fontanería, gas e calefacción. Servizos para particulares e para empresas.

✉ jfbelloalonso@hotmail.es ☎ 629 863 313

📍 Lugar Tarabelo, 85 - 15160 Sada (A Coruña)





PORTOSÍN, MAR DE ESFORZO E RESISTENCIA

A Travesía Costa fixo escala na praia de Coira, cunha xornada marcada polo tempo cambiante e o carácter dos nadadores.

Non todos os mares se deixan vencer con facilidade. O ceo ameaza, a luz muda, e cada onda trae consigo un reto distinto. Así foi a Travesía Costa Portosín, disputada o pasado 20 de xullo na praia de Coira, onde máis de 170 nadadores se lanzaron á auga decididos a medir forzas coa natureza.

A cita, segunda do circuío 2025, propuxo dous percorridos circulares, ambos con saída e chegada no areal de Coira: un de 3.000 metros e outro de 1.500, trazados sobre un mar que cambiaba de rostro a cada minuto. Non houbo tempestade, pero tampouco acougo. Tocou adaptarse, remar coas mans e coas decisións, saber esperar e atacar.

Na proba longa, o dominio foi para Hugo López, que completou o circuío en 39 minutos e 25 segundos, imponéndose a dous vellos coñecidos do podio: Diego Gutiérrez, segundo, e David Rodríguez, terceiro. En categoría feminina, volveu brillar María González, cun tempo de 45 minutos, firme e sólida malia o esvaradío do ceo. Acompañárona Tania Alcalde e Sofía Lozano, nun podio que xa comeza a tomar nomes recorrentes.

Nos 1.500 metros, a emoción non foi menor. A vitoria foi para Iván Fernández, seguido por Héctor Collazo —que vén de encadear grandes resultados— e Manuel Abuín, que pechou o trío de cabeza. Entre as mulleres, Zaida Rodríguez levou o ouro con solvencia, mentres que Lucía Taboada e Iria Martínez loitaron ata o último alento por completar un podio de nivel.

A xornada contou tamén coa tradicional Travesía Costa Júnior, onde arredor de 25 nenos e nenas percorreron distancias adaptadas —entre 50 e 400 metros— nun ambiente festivo que demostra que o futuro tamén se está formando, brazada a brazada, nas rías galegas.

A entrega de trofeos celebrouse coa presenza do concelleiro de Deportes, Carlos Lorenzo, e dos patrocinadores e entidades colaboradoras, nun acto que puxo o broche a unha mañá de mar, forza e comunidade.

Tras esta parada en Portosín e anteriormente en Oleiros, o circuío seguirá o seu camiño atlántico con próximas paradas en Malpica, Fisterra, O Ézaro e, como colofón, na gran travesía da Coruña, cos seus 10.000 metros de lenda.

El Tequeño

☎ 981 220 038

🌐 www.eltequeno.es

✉ contacto@eltequeno.es

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

TAPAS

- TEQUEÑO
 - PASTICHO
 - TORTILLA
 - ENSALADILLA
 - CHORICITO AL VINO
 - LOMO AL VINO
 - ALBÓNDIGA
 - ZORZA
 - CROQUETAS DE JAMÓN
 - PATATAS FRITAS
 - ARROZ MARINERO
 - GUIZO DE CARNE
 - POLLO AL CHILINDRÓN
 - CHORICITO AL VINO
 - MILANESA
 - EMPANADA DE BONITO
- Disponemos de terraza en la céntrica Plaza de María Pita.





- Desatascos con camión cuba etiqueta ECO
- Vaciado y aspirado de agua en garajes
- Vaciado de fosas sépticas
- Inspección de tuberías con videocámara en redes de saneamiento y shunts de ventilación
- Aspirado de agua en fosos de ascensor y fosos de bombas



- Fontanería
- Albañilería
- Pintura
- Trabajos verticales

PROLONGACIÓN JUAN DE LA CIERVA, NAVE 8
15008 LA CORUÑA
Tlf.: 981 233 620 - 669 356 501
incidencias@blancosan.com
Urgencias: 698 167 775 www.blancosan.com



Nuestros Clientes, Nuestra Mejor Garantía

JEYCAR INSTALACIONES

✉ instalacionesjeycar@gmail.com

☎ 617 50 99 89 • Jesús
☎ 686 56 56 11 • Carlos

Fontanería
Gas Industrial y doméstico
Calentación
Paneles solares
Suelos radiantes
Calderas y estufas de pellets
Reformas baños y cocinas
Aerotermia



BigMat

Crea

Bienvenidos a BigMat Crea, la red de centros para profesionales de la construcción en la provincia de A Coruña.

Con seis tiendas a su disposición, BigMat Crea pone al servicio de los expertos la más amplia variedad de materiales, herramientas, productos y servicios del mercado relacionados con el mundo de la construcción. Además, le ofrecemos servicios de asesoramiento, financiación y asistencia en obra para hacer de su trabajo una experiencia mucho más sencilla.



**AV. Quinta 105, Polígono de
PO.CO.MA.CO
15190 A Coruña, A Coruña
Teléfono: 881 850 020**



**BIGMAT CARBALLO
Fomento, 31
15102 Carballo, A Coruña
Teléfono: 981 700 514**



**BIGMAT A CABANA
22 Ponteceso de cabana
15115 A Coruña
Teléfono: 981 715 014**



**BIGMAT MALPICA
Rúa Pedra Queimada, 1
15113 Malpica, A Coruña
Teléfono: 981 715 014**



**SOLUCIONES
a tu
medida**



**BIGMAT A CARBALLO
Villa de Órdenes, 31
15100 Carballo, A Coruña
Teléfono: 981 700 475**

EI CENTRO
para
Profesionales de la
CONSTRUCCIÓN
en *Coruña*

La **MAYOR**
selección de
PRODUCTOS
para el
Profesional

EXPERIENCIA
al **SERVICIO**
de los
Expertos