EDICIÓN CORUÑA TIME SPORT®
O PERIÓDICO DO PARTIDO

RC DEPORTIVO / AD CEUTA

23/11/2025 • 14:00H.

CINCO FINAIS ANTES DO NADAL

CORUÑA SPORT Nº 85 · El periódico del partido Noviembre 2025 · EJEMPLAR GRATUITO

Restaurante Artabria
981 269 646
/Artabria_rest
restauranteartabria.com
Rúa Fernando Macías, 28, 15004 A Coruña

ACEROffice

Equipamiento integral de oficinas

Fabricantes de mamparas divisorias
Equipamiento integral de oficinas y colectividades

Pontido 25B - 15181 Cambre, A Coruña

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

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

CORUÑA SPORT

[CONTENIDO]

COLABORADORES 06
RC DEPORTIVO 09
EQUIPO VISITANTE 23
REPORTAJE GALICIA GAITEIRA 26
POLIDEPORTIVO 30
ESPECIAL VAL DO DUBRA 39

EDITORIAL

"Un mes que puede valer oro"

Al Deportivo se le vienen encima cinco jornadas decisivas antes de Navidad. Cinco partidos en los que puede dar un golpe sobre la mesa y, de paso, acumular una ventaja importantísima antes de afrontar una cuesta de enero que este año llega cargada de piedras: Cádiz, Las Palmas, Almería y Racing de Santander. Cuatro gallos. Cuatro exámenes de nivel alto. Cuatro semanas en las que conviene tener ya los deberes adelantados.

Porque es ahora, Dépor. Ahora es cuando puedes reunir las credenciales necesarias para aspirar al ascenso directo hasta el final. Está muy bien aquello de Luis Aragonés, "lo importante es llegar bien a las últimas diez jornadas", pero ya lo dijimos muchas veces: los puntos valen igual en cualquier tramo del curso. Si llegas a las últimas diez con una gran ventaja, esas jornadas serán menos decisivas, incluso algunas podrían ser intrascendentes. Para el Dépor y para cualquiera.

Por delante vienen tres partidos en Riazor —Ceuta, Castellón y Real Sociedad B— y dos salidas complejas a Albacete y Andorra. Habrá que sudar, como siempre en esta categoría, pero son rivales terrenales, asequibles para un Deportivo que, de primeras, parece mejor. Eso sí: hay que demostrarlo sobre el césped.

La plantilla atraviesa un buen momento. La vuelta de José Ángel le ha sentado al equipo como un guante y la evolución de Lucas Noubi en el lateral es una de las mejores noticias de este tramo de temporada. Se leen críticas al juego, y es cierto que no es el más vistoso, pero aquí lo fundamental es ganar. El Dépor tiene calidad de sobra arriba y si gracias a eso puede exponerse menos y seguir sumando, la apuesta es válida. En Segunda, durante años, la fórmula ganadora ha sido siempre la misma: solidez y dominio de las áreas.

Por eso insistimos: es ahora, Dépor. Ahora es cuando de verdad empiezas a jugarte mucho. Si el equipo saca adelante estos duelos, la ventaja al llegar a Navidad puede ser de órdago. No asegura nada —nunca lo hace—, pero entrar en desventaja asegura menos todavía.

El momento es este. Que no pase de largo.

Álvaro Aldrey

STAFF

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

ATENCIÓN AL CLIENTE
881 124 648
698 140 808

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

DIRECCIÓN
JOSÉ LUIS FERNÁNDEZ

REDACCIÓN
ÁLVARO ALDREY

DISEÑO Y MAQUETACIÓN
ANDREE MONTESINOS

PUBLICIDAD
CRISTINA OTERO
MERY TENREIRO
SALVADOR GONZÁLEZ
RODRIGO MARUGÁN

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:

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.centromedicocompostela.com

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

CENTRO MÉDICO
COMPOSTELA
GRUPO SCQ SALUD

AFICON

ALARMAS FUEGO - INGENIERIA CONTRAINCENDIOS

aficon@aficon.com - www.aficon.com

- MANTENIMIENTO E INSTALACIÓN SISTEMAS CONTRAINCENDIOS
- EXTINTORES
- DETECCIÓN DE INCENDIOS
- DETECCIÓN DE MONÓXIDO
- SEÑALIZACIÓN
- MANTAS IGNÍFUGAS
- PUERTAS CORTAFUEGOS
- EPIS (PROTECCIÓN PERSONAL)
- LUMINARIAS DE EMERGENCIA
- MANTENIMIENTO DE COMUNIDADES PROPIETARIOS, EMPRESAS, ORGANISMOS OFICIALES, ETC.

Pol. Ind. Meicende C/Sevilla, 9
15140 A Coruña

981 256 712

Empresa Instaladora · Nº PIN 15000009
Empresa mantenedora y recargadora de extinción Nº REC 15000056

ISO 9001
BUREAU VERITAS
Certification
BUREAU VERITAS 1828

JORGE URIACH

"Consolidarse como un candidato serio"

En el fútbol hay semanas que valen más que un mes entero. Semanas que obligan a los equipos a mirarse al espejo y entender dónde están realmente. Y el Deportivo viene de una se esas semanas que sirven para medir aspiraciones. El equipo ha respondido bien, sí, pero también ha dejado claro que para hablar de ascenso con firmeza todavía tiene que dar un paso más en varios aspectos.

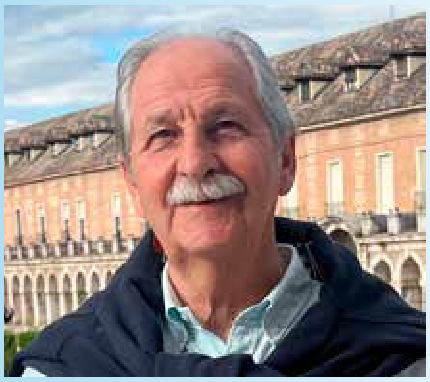
El Deportivo ha demostrado que sabe competir partidos incómodos, algo que durante años le costó una barbaridad. Ya no necesita gustarse para ganar. Sabe sufrir, sabe esperar su momento y sabe aprovechar los espacios cuando aparecen. Eso le ha colocado entre los mejores visitantes de la categoría, gracias a un fútbol práctico: presionar cuando toca, bajar pulsaciones cuando el partido se desmadra y correr al espacio con jugadores que marcan diferencias arriba. Pero si de verdad quiere consolidarse como un candidato serio, no pude conformarse con sobrevivir fuera de casa. Tiene que aprender a tener más autoridad en los momentos clave.

El ejemplo de Córdoba muestra esa evolución y también sus límites. El Depor ganó, pero volvió a dejar tramos en los que se vio superado. Antes, eso casi siempre acababa en desastre, ahora lo gestiona mejor. Pero un equipo que apunta tan alto no debería depender tanto de que el partido se ponga de cara. Necesita dominar, controlar más y evitar que el ritmo del rival marque el guion.

En el vestuario se respira un equilibrio que ayuda a sostener la dinámica. Los jóvenes como Yeremay o Mella dan energía y valentía, los veteranos ponen orden sin hacer ruido. Es una combinación que funciona, pero que también obliga, pues con este nivel de talento el listón tiene que estar arriba. No basta con reaccionar bien a un golpe, hay que reducir el número de golpes que recibes. En lo físico, el equipo está mejor que en otras ocasiones, llega más entero a los finales, mantiene intensidad y encuentra soluciones desde el banquillo. Muchas veces el Depor llega entero al minuto 80 porque ha resistido más que su rival, no porque haya impuesto su fútbol. El Deportivo está creciendo, nadie lo discute, pero si quiere que la palabra ascenso suene con naturalidad y no como un deseo, tendrá que aumentar su nivel de exigencia.

Tiene talento, tiene recursos y tiene un grupo unido. Ahora le toca demostrar que puede ser un equipo que no solo compite, sino que también manda. O así me lo parece...

FERNANDO BLANCO



"El Depor ya pisa fuerte"

El Deportivo ha despertado. Lo digo así de claro. Esta reacción no es un espejismo: el equipo ya pasó su bache y ha entrado en una dinámica que invita a pensar en algo grande. Octubre fue un mes duro, con rivales pesados, pero noviembre ha servido para enderezar el rumbo con tres victorias seguidas y la sensación de que por fin hay una base sólida sobre la que construir.

Confío en que el equipo pueda cerrar el mes con cinco triunfos. Ceuta en casa y Albacete fuera son rivales para seguir creciendo y llegar a diciembre con un colchón importante antes de un enero que volverá a ser exigente. Aun empatados con varios equipos, abrir seis puntos respecto al séptimo ya es un mensaje claro: el equipo avanza.

Defensivamente se nota la recuperación de piezas y la adaptación de Lucas Noubi al lateral derecho. Es joven, pero está cumpliendo y además puede valer como central cuando lleguen sanciones, pues, entre otras cosas, es su posición más natural. Y luego está José Ángel, que para mí es imprescindible. Tras la operación ha vuelto fortísimo, dando salida limpia y superando líneas como pocos en esta categoría. Le ha ganado el sitio a Gragera con total justicia.

¿Preocupa el juego? A mí no. Ahora mismo lo importante es ganar. Zaragoza, Cultural y Córdoba fueron tres partidos serios, sin brillantez, pero solventes. Este equipo tiene fondo de armario suficiente como para que incluso decisiones duras —como dejar a Mella en el banquillo— no bajen el nivel.

En el Fabril también hay buenas sensaciones otra vez. Ganar 0-5 en Sámano no es casualidad, y la vuelta de Manu Ferreiro se unió a las grandes noticias de este mes. El equipo tiene gol, compite bien incluso cuando pierde piezas para el primer equipo y llega al duelo contra la Segoviana con confianza. Si lo gana será líder.

Pensando en el mercado de invierno, para mí la prioridad es clara: un lateral derecho que pueda actuar como central. Las lesiones obligaron a recomponer toda la defensa y eso se paga. Por lo demás, la portería está bien cubierta, el centro del campo funciona y arriba tenemos talento de sobra con Yeremay y Mella.

El Dépor ha dejado atrás lo peor. Ahora toca aprovechar la ola y mirar hacia arriba sin miedo y con plena confianza en las posibilidades de regresar a Primera División.

RAÚL INFANTE

"No podemos volver a destrozarlo todo"

Creo sinceramente que este año puede ser el verdadero, el que ponga a nuestro Depor, por fin, en el lugar que merecemos. Tenemos una plantilla completa, equilibrada y con jugadores capaces de rendir en cualquier puesto. Y, sobre todo, tenemos un entrenador que sabe perfectamente lo que tiene entre manos. Sabe formar un equipo para ganar partidos, por muy difíciles que sean, y sabe administrar la plantilla con la ayuda imprescindible de unos jugadores que trabajan a destajo. Entre todos están haciendo un trabajo impecable.

Por si fuera poco, el buen momento del Depor no afecta solo al primer equipo, pues el Fabril sigue invicto y demostrando que hay mucha promesa en el club. Contamos con una reserva de jugadores capaz de suplir a cualquiera del primer equipo cuando haga falta, algo fundamental para una temporada tan larga. Las chicas del Dépor Abanca también lograron una victoria merecida, aunque ahí sí tengo dudas con el entrenador: no le veo las facultades necesarias, y no me gustaría que se esperase a reaccionar cuando ya no hubiera remedio.

La cantera va muy bien en general: los juveniles están en los primeros puestos y disfrutando de su fútbol y lo más importante, ya hay más chavales mostrando maneras suficientes como para creer que vienen más perlas a medio plazo.

Y si miramos fuera de la casa blanquiazul, en baloncesto seguimos imparables; lo ganamos todo y tenemos un equipo muy completo en todas las posiciones. En balonmano líderes también con un OAR que enamora a la ciudad. Da gusto ver que el deporte coruñés vive un momento tan fuerte y tan estable.

Volviendo al Depor, lo que no me gusta es escuchar tonterías como esa de que quieren llevarse a nuestra perla por "50 millones". Hay que tener sensatez: el prestigio del Deportivo es enorme, y siempre habrá quienes quieran llevárselo todo. Pero no podemos permitir que nos mareen ni que se dé por hecho nada que pueda desestabilizar al club.

Somos más de 28.000 socios y miles de aficionados que sabemos lo que cuesta levantar un equipo. Ahora que parece que estamos en el buen camino, después de años nefastos en los que se hicieron las cosas realmente mal, sería una injusticia dejar que esto se derrumbe. Pedimos responsabilidad, cabeza y mirar bien lo que se hace. Llevamos muchos años sufriendo por hacer las cosas mal, y ahora que lo tenemos encarrilado no podemos permitir volver a destrozarlo todo.

Mucho ánimo, señor presidente, yo sé que va a hacer lo imposible para que todo llegue a buen puerto. Y si alguien quiere perder esto o algo similar, que sea otro club: nosotros no.

JORDI URIACH JR.

"Las ligas no se deciden en mayo"

En el fútbol, las temporadas no se deciden en mayo: se deciden en semanas como las que se están jugando. Semanas donde no solo hay que ganar, sino demostrar que se sabe competir, sufrir y gestionar todo lo que rodea al verde. Y si algo ha dejado claro el Deportivo de La Coruña en los últimos diez días es que el equipo empieza a comportarse como un candidato real al ascenso. No solo por los resultados —que también— sino por la madurez, la lectura de partido y la personalidad que está mostrando cuando el partido se vuelve incómodo. Porque este Deportivo, con sus defectos y sus virtudes, está demostrando la capacidad de ser eficaz en contextos difíciles. No es un conjunto que deslumbre siempre ni que controle todos los registros del juego. Pero ha aprendido a ganar. Y eso, en Segunda, vale oro. El Dépor es ahora mismo el mejor visitante de la categoría, y no por casualidad. Lo hace a través de un fútbol inteligente: presión alta cuando toca, momentos de pausa cuando el ritmo lo exige y transiciones verticales que, con los jugadores de calidad que tiene en zonas de ataque, terminan haciendo daño a cualquier rival. Esa mezcla de oficio y claridad ha convertido al Dépor en un equipo incómodo, el típico rival que no necesita dominar para imponerse.

Lo más importante no es que ganase en Córdoba, sino cómo lo hizo. El equipo mostró una competitividad que la temporada pasada no tenía. Antes, si el partido no iba según lo previsto, el Dépor se desordenaba. Ahora no: ahora sabe jugar a lo que pide el encuentro, incluso cuando no es superior durante los 90 minutos.

Desde la visión táctica, ya no depende tanto de tener el balón como de elegir bien los momentos. Sabe cuándo acelerar y cuándo esperar. Ese es el comportamiento de un equipo grande. Pero la clave va más allá del césped. Si algo sostiene a este Dépor es el equilibrio del vestuario. Los jóvenes como Yeremay o Mella juegan con ambición y sin complejos, y al mismo tiempo están arropados por veteranos que no hacen ruido, pero cuya presencia ordena al grupo. Esa mezcla genera un equipo emocionalmente estable, que no se derrumba cuando llega un mal resultado y que ha aprendido a recomponerse rápido.

También se nota en lo físico: el Dépor llega a los finales más entero, más fresco, más confiado. El banquillo está dando energía y piernas en los momentos importantes.

En resumen, este Dépor empieza a comportarse como lo que quiere ser. No por fogonazos, sino por estructura, equilibrio y convicción.

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

Charcutería
Los Emigrantes
Desde 1965
Jamones y Embutidos Ibéricos
Quesos
Productos de "Cerdo Celta"
Vinos – Conservas
Delicatessen
C/ San Vicente, 44 | Telf.: 981 238 282 | 15007 A CORUÑA

El Tio Juan
Disfruta de todo el deporte, Fútbol, Moto GP, Fórmula 1, Premier League ....
AMPLIA TERRAZA
C/ Rafael Alberti A Coruña
Tel: 881 067 613

RC DEPORTIVO

ALBA

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

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

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

albacocinas1973
tiendas@mueblesalba.com

www.mueblesalba.com • almacenesdailu@gmail.com

SOLIDEZ, PEGADA E REGULARIDADE: **O NOVO TRÍPODE DO LIDERADO DEPORTIVISTA**

Tres vitorias seguidas devolven aos nosos ao máis alto nun tramo de crecemento colectivo e gran rendemento individual.

O RC Deportivo regresou ao liderado despois de tres vitorias consecutivas que borran por completo un mes de outubro pobre en resultados e sen unha soa alegría. O equipo dirixido por Antonio Hidalgo deu un golpe enriba da mesa tras o 1-3 no Arcángel, un dos campos máis duros da categoría, nun encontro no que cedeu o mando do xogo ao Córdoba en moitas fases, pero no que executou con autoridade nos momentos decisivos. O Deportivo non precisou dominar: precisou competir, interpretar e golpear cando tocaba, e fíxoo como un equipo que xa discute o ascenso directo sen complexos.

NÚMEROS DE CANDIDATO SERIO

As últimas vítimas —Zaragoza, Cultural Leonesa e Córdoba— certifican unha tendencia que os datos consolidan: 27 goles a favor en 14 xornadas, case dous por encontro, unha cifra impropia dunha categoría tan igualada; e 13 goles encaixados, mantendo a media por baixo dun por partido, un factor clave para optar a todo.

CINCO PARTIDOS PARA MEDIR A REGULARIDADE

O que vén por diante será un tramo esixente pero asumible, co Deportivo afrontando cinco partidos antes do parón de inverno. Primeiro recibirá o

Ceuta en Riazor, despois visitará o Albacete, e posteriormente encadeará dous encontros como local ante Castellón e Real Sociedad B antes de pechar o ano xogando en Andorra. Ningún rival pertence á parte máis alta da táboa, polo que este período será unha oportunidade clara para consolidar a liña ascendente e defender o liderado con autoridade.

NOMES PROPIOS DUN EQUIPO EN ALZA

No plano individual, as aparicións seguen multiplicándose. Germán, nun momento excepcional, xa discute o posto de mellor porteiro da liga. Lucas Noubi, con apenas 20 anos, está a consolidarse como unha das revelacións defensivas do curso, ao igual que Giacomo Quagliata, quen combina serenidade, lectura e personalidade. Xa na medular, José Ángel Jurado deixou atrás a lesión e converteuse nunha peza fixa no centro do campo, engadindo orde, criterio e presenza.

YEREMAY E MELLA DINAMITAN AS BANDAS

Polas bandas, Yeremay mantén o seu papel diferencial cada semana, mentres David Mella, con catro goles e unha progresión ascendente, continúa demostrando que ten potencial para decidir partidos e marcar diferenzas ao máis alto nivel.

EDDAHCHOURI, A REFERENCIA QUE MARCA PARTIDOS

E arriba, Zakaria Eddahchouri vive un momento de plenitude competitiva. Marca, xera vantaxes, abre espazos e obriga as defensas rivais a vivir en alerta permanente. O doblete fronte á Cultural Leonesa e a xogada decisiva en Córdoba —un desmarque que acabou en penalti e expulsión local— certifican o seu peso real nun equipo que precisaba unha referencia ofensiva deste calibre.

UN LIDERADO FROITO DO RENDEMENTO

O Deportivo afronta o final do ano 2026 coa sensación de estar no rumbo correcto: un equipo equilibrado, eficaz e con xogadores que responden cando o partido o require. O liderado non é un premio simbólico nin un accidente; é a consecuencia lóxica do que o equipo está a producir sobre o céspede.

O DEPOR E A SÚA TEMPADA GOLEADORA: UNHA COMPARACIÓN HISTÓRICA QUE ROZA O EXTRAORDINARIO

O equipo coruñés camiña a cifras que só aparecen nos capítulos máis brillantes da historia branca e azul.

O RC Deportivo está a asinar unha campaña en cifras goleadoras de auténtico privilexio. Cos seus 27 goles a favor en 14 partidos, o equipo coruñés sitúase a tan só un tanto da media de dous goles por encontro, unha marca que na historia recente do club só se viu en contadas ocasións. No que vai de século XXI, unicamente dúas tempadas poden compararse co nivel de eficacia ofensiva que mostra o equipo esta campaña: 2000–2001 en Primeira División e 2011–2012 en Segunda.

Aquel Dépor de Champions, subcampión de liga no curso 2000–2001, anotou 73 goles en 38 partidos, quedándose a tres tantos de superar a cifra de dous por partido. Máis recentemente, o equipo adestrado por José Luis Oltra logrou o ascenso como campión en 2011–2012 tras converter 76 goles en 42 xornadas, quedando a oito goles do limiar simbólico dos dous tantos por encontro. Ambas campañas destacan no fútbol moderno, onde a densidade competitiva e o equilibrio táctico dificultan rexistros goleadores tan altos.

Porén, se botamos a vista atrás e nos adentramos nos inicios do fútbol profesional, as comparacións gañan unha dimensión completamente distinta. O Deportivo superou ou igualou os dous goles por partido en dez ocasións ao longo da súa historia, repartidas entre sete tempadas en Segunda División e tres en Primeira. A diferenza de calendario, formato e contexto competitivo da época non resta valor a unha evidencia rotunda: o Dépor foi, durante décadas, un dos ataques máis temibles do fútbol español.

En Primeira División, o club herculino fixo historia en tres campañas nas que non só se mantivo na elite, senón que destacou polo seu poder ofensivo:

- **1948–49** - 56 goles en 26 partidos
- **1950–51** - 64 goles en 30 partidos
- **1955–56** - 60 goles en 30 partidos

Xa na categoría de prata, a pegada goleadora do Deportivo é aínda máis profunda e prolífica. En 1932–33, o equipo anotou 38 goles en 17 encontros, nunha liga na que o Castellón non se presentou ao partido da segunda volta. En 1939–40, alcanzou os 53 goles en 22 partidos, e un ano despois chegaría

KIUSAO KUNG FU
ESCUELAS WING CHUN & ARTES MARCIALES
POTENCIA TUS HABILIDADES, CREA TU DESTINO Y EQUILIBRA MENTE Y CUERPO
Fisioterapeuta
Técnico Deportivo
Cinturón Negro 5º DAN
Maestro de Entrenadores FELODA
20 años de experiencia en Artes Marciales
Instructor profesional de Wing Chun de adultos e infantil
Fundador de las Escuelas de Wing Chun KIUSAO KUNG FU
Clases presenciales, clases online, clases privadas y vídeo-clases

MAESTRO SIFU JUAN SALDEÑO
C/ Seavella, 7 (San Pedro de Visma) A Coruña
661 778 091 (WhatsApp disponible)
kiusaokungfu.com

o que hoxe é, sen discusión posible, o récord absoluto da historia do RC Deportivo:

Temporada 1940–41: 90 goles en 28 partidos
Unha media superior a tres goles por partido, unha cifra literalmente imposible de reproducir no fútbol profesional actual. Non só é o mellor rexistro goleador do club, senón un dos máis extraordinarios da historia da Segunda División española.

Aqueles anos deixarían unha pegada imborrable. O Dépor volvería superar os dous goles por encontro en 1960–61, con 68 goles en 30 xornadas, repetiría a marca exacta en 1962–63, e volvería elevar o listón en 1963–64, cando anotou 74 goles en 30 partidos nunha das etapas máis brillantes do club na categoría.

Hoxe, máis de sesenta anos despois daquel ciclo goleador irrepetible, o Deportivo volve situarse nun punto estatístico que esperta a memoria dos seus mellores tempos. A eficacia ofensiva desta campaña, sustentada en idea, personalidade e capacidade resolutiva, permite afirmar que o equipo está a competir en estándares que só dez tempadas de toda a súa historia lograron igualar ou superar.

Se o ritmo continúa, o Dépor podería cerrar un curso que non só o achegaría aos seus obxectivos deportivos, senón que o situaría nunha das mellores medias goleadoras do club das últimas décadas. E iso, nun fútbol tan táctico e igualado como o actual, constitúe unha evidencia tan rotunda como ilusionante: o Deportivo volve marcar diferenzas.

INSDMACOR, S.L.
INSTALACIÓN DE MADERA CORUÑA

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

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

DESATASCOS
BLANCO SAN

- 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

BLANCO SAN

- 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

lagalletamusicshop.com

LA GALLETA MUSIC SHOP

Vinilo
Cd
Cassette
Dvd musical
Instrumentos
Equipos de sonido

PROMOCIóN EVENTOS

COMPRAMOS TUS DISCOS DE VINILO Y CDS.

TAMBIÉN TASAMOS COLECCIONES A DOMICILIO

TLF: 981.00.83.83 WHATSAPP: 678291006

VISITA NUESTRA TIENDA ONLINE + DE 50.000 ARTÍCULOS A LA VENTA
HACEMOS ENVÍOS A TODO EL MUNDO

Rúa Estreita de San Andrés, 15003 A Coruña

QUAGLIATA CONSOLÍDASE COMO UN DOS HOMES CLAVE DO EQUIPO

O lateral esquerso pasa de incógnita estival a referencia indiscutible no once titular de Antonio Hidalgo.

Chegou ao Deportivo o pasado verán como unha aposta de futuro, con contrato ata 2028, e con poucas referencias entre a afección máis alá da súa traxectoria en Cremonese, Catanzaro ou Heracles Almelo. Partía por detrás dun futbolista tan contrastado como Escudero, pero non tardou en cambiar o guión. En poucas xornadas, Giacomo Quagliata impúxose polo seu rendemento, polo seu carácter competitivo e pola súa capacidade para influír tanto no ataque como na defensa. O seu recente partidazo en Córdoba, coroado cun gol decisivo, sitúao no punto máis alto desde que chegou a Riazor.

A súa carreira ofrece xa unha base sólida: 26 partidos na última Serie B con 2 goles e 5 asistencias, 72 encontros co Cremonese —incluída presenza en Serie A—, 54 partidos na Eredivisie e cinco internacionalidades coa selección sub-21 italiana. Un percorrido que explica parte da súa madurez, pero non todo: o verdadeiro salto produciuse na Coruña.

Sobre o céspede, Quagliata está a demostrar que é un lateral moderno, profundo e vertical, capaz de romper liñas con condución e de dar continuidade ao xogo ofensivo. Pero xunto a esa vocación atacante emerxe outro valor igual de importante: orde, contundencia e capacidade para gañar duelos defensivos. A combinación converteuno nun futbolista fiable, completo e indispensable na estrutura do equipo.

O seu crecemento non é casual. O italiano é un profesional meticuloso, un competidor que asimila conceptos con rapidez e que entende o que demanda unha bancada esixente coma a de Riazor. A banda esquerda ten agora máis ritmo, máis presenza e máis personalidade. E iso explica en boa medida que o Dépor estea a medrar tamén colectivamente.

Con só 24 anos, Quagliata non é unha aposta: é unha realidade. O deportivismo intuía que podía ser un futbolista útil; hoxe é unha das referencias dun equipo que aspira a regresar ao seu lugar natural.

GERMÁN PARREÑO: A PORTERÍA TEN DONO E A **RENOVACIÓN XA É UNHA URXENCIA**

O mellor momento da súa carreira deportiva chega xusto cando o RC Deportivo máis o necesita.

A saída de Helton Leite no tramo final do mercado abriu un escenario inesperado no Deportivo. O club reaccionou incorporando a Bachmann, pero quen deu un paso ao fronte foi Germán Parreño, que partía como suplente e hoxe é, sen discusión, unha das grandes revelacións da tempada 2025/26. O guardameta converteuse nun seguro absoluto, nunha figura diferencial e nun xogador que sostén o equipo nos momentos clave, ata o punto de que a súa continuidade deixou de ser un desexo para pasar a ser unha necesidade inmediata.

O seu ascenso non chega por casualidade. Germán non só está cumprindo: está sobresaeindo. En catorce xornadas non acumulou nin un só erro groseiro, unha estatística que fala claramente da súa fiabilidade. Pero o que realmente marca diferenzas son as súas intervencións decisivas: paradas de mérito, reaccións imposibles e accións que, directamente, salvaron puntos. A súa capacidade para aparecer cando máis aperta o partido converteuno nun garante constante.

O xogador almeriense está tamén a destacar en dúas facetas que determinan o nivel dun porteiro moderno. Por unha banda, o seu xogo aéreo, dominante, preciso e case sempre resolutivo. Por outra, o xogo de pés, no que ofrece seguridade, criterio e unha saída limpa que poucas veces se ve na categoría. É un porteiro que suma, que ordena e que permite ao equipo asumir riscos sabendo que detrás hai unha figura fiable.

O contraste co pasado recente é inevitable. Helton Leite asinara un curso magnífico, ata o punto de que a súa marcha parecía un golpe imposible de compensar. Con todo, Parreño conseguiu o que semellaba improbable: elevar o nivel global da portería. Non hai nostalxia nin debate. A maioría da afección coincide nunha idea clara: hoxe, o rendemento do español está sendo incluso superior ao que deixou o brasileiro na súa mellor etapa en Riazor.

Con contrato ata final de tempada, Germán Parreño gañou a renovación non só polo que fixo, senón polo que está facendo semana tras semana. A súa influencia no equipo é directa e profunda, e o nivel que está exhibindo sitúao xa entre os porteiros máis determinantes da Segunda División. O Dépor buscaba un gardián fiable para un ano clave; atopouno onde poucos o esperaban.

Hoxe, a portería do Deportivo ten nome e apelidos. E asegurar a continuidade de Germán Parreño xa non é unha decisión estratéxica: é unha obriga deportiva.

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

Aitor Distribuciones
Aguas do Paraño
AGUA EMBOTELLADA
REPARTO A DOMICILIO,
EMPRESAS, ALQUILER Y
VENTA DE FUENTES Y
DISPENSADORES
698-179-888
Rúa Bel 10C Polígono Espíritu Santo
15165 Bergondo (La Coruña)
www.aguasdoparanocoruna.es
aitor@aguasdoparanocoruna.es

El13 restaurante

UN RESTAURANTE CON VISTAS AL MAR,
SITUADO EN UN SITIO TRANQUILO Y APACIBLE

T: 981 923 213
info@restauranteel13.es - www.restauranteel13.es
Rúa do castelo 3 . 15179 Oleiros A Coruña

FEMABLAN

NUESTROS SERVICIOS

- Reparación de electrodomésticos
- Reparación e instalación de sistemas de calefacción
- Reparación de equipos sanitarios Roca
- Servicio de mantenimiento de calderas
- Venta e instalación de Aerotermia
- Servicio técnico oficial

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

- ***Sector Telecomunicaciones:*** *Instalación y reparación de antena terrestre, antenas, parabólicas TV, antenas parabólicas para internet, antenas para recibir voz y datos a través de WIFI, instalación de redes de voz y datos a través de parabólicas, fibra óptica, cable trenzado UTP/STP.*
- ***Sector audio:*** *Instalación y reparación de hilo musical, sonido ambiental, o amplificación de sonido en pequeñas instalaciones (cafeterías, pubs, etc.)*
- ***Sector línea marrón:*** *Instalación de TVs grandes tamaños y vídeo proyectores.*
- ***Sector CCTV, vídeo vigilancia:*** *Instalación y reparación de cámaras 5 EN 1, cámaras IP, grabadores y todos sus componentes, vídeo porteros, etc.*
- ***Sector seguridad:*** *Instalación y reparación de alarmas por cable, por wifi, conectadas por GSM o bien por Internet sin cuotas, cerramientos, portales automáticos.*

CONTÁCTANOS

sat@femablan.es

981 070 084
618 695 101

www.femablan.es

Calle Barcelona, 79 Bajo 15010 A Coruña

O FABRIL VOLVE Á SÚA MELLOR VERSIÓN

Manita en Sámano e regreso de Manu Ferreiro para relanzar ao filial.

O Fabril regresou á senda do triunfo despois de catro xornadas sen gañar, unha racha que o afastara da cabeza do grupo 1 de Segunda Federación tras un inicio de curso case perfecto. O equipo de Manuel Pablo abrira a tempada con seis vitorias consecutivas, un ritmo imperial que só se viu freado polos empates ante Lealtad e Bergantiños e polas derrotas pola mínima fronte ao Oviedo Vetusta (0-1) e á UD Ourense (2-1). As numerosas convocatorias co primeiro equipo e algunhas baixas por lesión condicionaran o rendemento do filial, pero a visita a Sámano serviu para recuperar o ciclón.

En Cantabria, nun campo de dimensións reducidas e superficie sintética, o Fabril ofreceu un exercicio de autoridade absoluta. Impúxose por un contundente 0-5 nun encontro inmaculado en todas as fases do xogo. Ao descanso, o marcador xa era de 0-3, grazas ao dobrete dun inspirado Mario Nájera e ao gol de Bil Nsongo. Na segunda metade, Garrido e Hermo completaron a "manita" e certificaron unha das exhibicións máis rotundas da tempada.

Porén, a mellor noticia das últimas semanas non chegou da clasificación nin dos goles, senón do regreso de Manu Ferreiro. O talentoso mediapunta, unha das grandes promesas da xeración fabrilista, reapareceu tras a lesión sufrida ao final do pasado curso. O seu retorno promete elevar aínda máis o nivel competitivo dun cadro xa de por si ambicioso. A iso súmase a inminente volta de Noé, peza estrutural do equipo e ausente nas últimas citas. O centrocampista estaba a ser un dos homes máis destacados do campionato ata a súa parada obrigatoria.

Con Ferreiro de volta e Noé no horizonte, o Fabril recupera efectivos, fútbol e confianza. O obxectivo é claro: volver ao ritmo de inicio de curso e manter unha carreira firme polo ascenso, un desafío que o filial está disposto a pelexar ata o final.

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
Brushing
BARBERSHOP
A Coruña 1978
· Cortes & Afeitados · Caballero ·
HORARIO:
Lunes a viernes de 10:00 a 21:00 h.
Sábados de 10:00 a 14:00 h.

O DEPOR ABANCA RESPIRA, PERO NON DESPEXA AS DÚBIDAS

Un triunfo vital ante o Levante dá aire ao equipo, pero as incertezas seguen presentes.

O Dépor Abanca non atopou esta tempada a regularidade que se lle presupón e, pouco a pouco, foi afundíndose na parte baixa da clasificación. Chegou á undécima xornada nun escenario delicado: con só sete puntos, os postos de descenso estaban xa a dúas unidades e a marxe de erro practicamente desaparecera. E para colmo, Riazor recibía ao Levante, colista da Liga F e necesitado de puntos, polo que o equipo de Fran Alonso non podía permitirse outro tropezo. E non o fixo.

O conxunto coruñés impúxose por 1-0 e tomou un pouco de aire, aínda que o triunfo non borra todas as incertezas acumuladas ao longo do curso. O Dépor foi superior: dominou máis, xerou máis chegadas e mostrou carácter. Pero segue faltando esa chispa capaz de desbloquear partidos nos momentos decisivos. Ante o Levante, Marisa acertou no minuto 56 e ese golpe de precisión valeu tres puntos fundamentais.

O Dépor tampouco sufriu en exceso no tramo final, mais non foi quen de pechar o encontro cun segundo gol que achegase tranquilidade. A estas alturas, non está o panorama para esixencias: cómpre celebrar tres puntos de ouro e seguir buscando a tecla que permita sumar con continuidade.

A clasificación ofrece un respiro limitado: o Levante apenas leva dous puntos e o DUX Logroño só cinco. Esa baixa puntuación dos rivais directos reduce a presión, pero non pode servir de escusa. O Dépor Abanca necesita mellorar para non complicarse a vida e evitar verse, máis adiante, atrapado nunha loita angustiosa por manterse un ano máis na Liga F.

BCJ Asesoría
- Creación de empresas
- Alta autónomos
- Confección - presentación Impuestos
- Declaración de la Renta
- Transferencia de Vehículos
- Seguros Generales
- Inmobiliaria
- Administración de Fincas
info@bcjasesoria.es
Teléfono: 981 92 3333
C/ Nicomedes Pastor Diaz, 6 15006 A Coruña
www.bcjasesoria.es

Cachiño
O Sabor Da Terra
ABIERTO los 365 dias de 09:00 h a 21:00 h.
O Sabor da Terra
Productos Artesanales de la Aldea,
Empanadillas y Empanadas de Bergondo,
Pan de Laracha, vinos cosecheros y
Mucho más en un cachiño de la ciudad Coruñesa
Praza Mestre Mateo, 5 - A CORUÑA
655 648 338
cachiño13@gmail.com
@Cachinosabor

Audífonos

¡Si no estas contento solucionalo!

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

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

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

Problemas de ajuste inicial: Los usuarios nuevos siempre necesitarán de un tiempo de adaptación. El cerebro se adaptará y si el ajuste es correcto, personalizado y profesional, la adaptación estará asegurada.

Soporte y seguimiento: La falta de apoyo adecuado y seguimiento por parte de los profesionales de la audición puede afectar negativamente la experiencia del usuario. Una buena orientación y ajustes periódicos son cruciales para la satisfacción continua.

Interferencia y ruido ambiental: En ambientes ruidosos, los audífonos pueden tener dificultades para distinguir entre el habla y el ruido de fondo, lo que puede hacer que la experiencia auditiva no sea óptima. Esto también se soluciona con un ajuste adecuado y optimizado.

Mantenimiento y cuidado: Los audífonos requieren mantenimiento regular para funcionar correctamente. Si no se limpian y cuidan adecuadamente, pueden no rendir al máximo.

Soporte y seguimiento: La falta de apoyo adecuado y seguimiento por parte de los profesionales de la audición puede afectar negativamente la experiencia del usuario. Una buena orientación y ajustes periódicos son cruciales para la satisfacción continua.

Estigmatización: Algunos usuarios pueden sentirse incómodos o estigmatizados por usar audífonos, lo que afecta su disposición para utilizarlos de manera consistente y sacar el máximo provecho de ellos.

Abordar estos problemas requiere una combinación de educación, ajustes personalizados, soporte continuo y seguimiento profesional.

Audias ha tenido en cuenta todo esto y por eso ha adoptado un **método de ajuste de audífonos** basado en un enfoque científico que busca satisfacer mejor las necesidades individuales de cada paciente. **Esta personalización es crucial para mejorar la satisfacción del usuario y optimizar el rendimiento de los audífonos.**

El hecho de que solo un 30% de los usuarios encuentren

el ajuste inicial estadístico adecuado resalta la importancia de enfoques más personalizados.

Los Centros Auditivos Audias son pioneros en la adaptación y ajuste personalizado de cualquier audífono de cualquier marca. Un ajuste y personalización con la que el paciente obtiene:

Precisión Mejorada: Al personalizar el ajuste basándose en un método científicamente desarrollado, se puede lograr una mayor precisión en la configuración del dispositivo para que coincida con las necesidades auditivas específicas de cada paciente.

Mayor Satisfacción del Usuario: Un ajuste más preciso puede resultar en una mejor calidad del sonido y comodidad, lo que puede aumentar significativamente la satisfacción del usuario y su disposición a utilizar los audífonos regularmente.

Reducción del Tiempo de Adaptación: Ajustes personalizados pueden reducir el tiempo que los usuarios necesitan para adaptarse a sus audífonos, facilitando una transición más suave y menos frustrante.

Menos Visitas de Seguimiento: Con un ajuste más adecuado desde el principio, es posible que los usuarios necesiten menos visitas de seguimiento para ajustes adicionales, lo que ahorra tiempo tanto a los pacientes como a los profesionales.

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

audias.es

Mejora de la Calidad de Vida: Una audición más clara y cómoda puede mejorar significativamente la calidad de vida de los usuarios, permitiéndoles participar más plenamente en las conversaciones y actividades diarias.

Al comunicar estos beneficios a los pacientes potenciales y existentes, **Audias puede destacar cómo su enfoque único puede marcar una diferencia significativa en la experiencia de uso de audífonos.** Además, la adopción de métodos basados en la ciencia y la tecnología refuerza la credibilidad y el compromiso de la empresa con la excelencia en el cuidado auditivo.

20 AÑOS
cuidando tu audición, cuidando de ti
AUDIAS

Dos décadas de dedicación, innovación y cinco
Audias para estar cada vez más cerca de ti.
Gracias a vosotr@s, ¡cada día somos mejores!.

Avd. Finisterre 302	Avenida Rubine 18	R. Sempre en Galiza 6	Rúa Ecuador 83	Ctra. Castilla 118
15010 A Coruña	15004 A Coruña	15706 Santiago	36203 Vigo	15404 Ferrol
Tel. 981 925 367	Tel. 881 927 192	Tel. 881 817 500	Tel. 986 044 600	Tel. 981 397 607

VISITANTE
AD CEUTA

AD CEUTA, UN DEBUTANTE QUE NON SE ENCOLLE

O conxunto caballa entrou con bo pé na Segunda División, sumando 18 puntos en trece encontros.

A AD Ceuta regresou á élite do fútbol profesional o pasado curso, tras proclamarse campioa do grupo 2 de Primeira Federación. Lonxe de acusar o salto de categoría, o conxunto caballa entrou con bo pé en Segunda División e sumou 18 puntos nas primeiras catorce xornadas do campionato, cun encontro aínda pendente de disputar fronte ao Almería. Ese duelo suspendeuse no descanso, cun 1-1 no marcador, e queda á espera de reanudación.

O equipo de José Romero non vive agora o seu mellor momento, logo de dúas derrotas consecutivas ante Leganés e Córdoba. Pero iso non significa que vaia ser un rival cómodo para o Depor. O Ceuta caracterízase por ser un equipo aguerrido, ben ordenado e capaz de propoñer fútbol cando o contexto o permite. A domicilio suma menos: en sete encontros fóra de casa colleitou só seis puntos, cos que venceu en León e empatou en Castellón, Cádiz e Albacete. Aínda así, é un conxunto competitivo e difícil de desactivar.

Chegará a Riazor con dúas caras ben coñecidas pola afección branquiazul: Kuki Zalazar e Rubén Díez. Ambos actúan na medular, ambos están a render a un nivel moi alto, e ningún deles puido consolidarse no Deportivo durante a súa etapa en Primeira Federación. En Ceuta, pola contra, convertéronse en pezas estruturais.

O gran debe do equipo ceutí é a falta de pegada, algo habitual nos clubs que compiten co orzamento máis modesto da categoría. A súa prioridade é clara: asegurar a permanencia. E, polo de agora, os números indican que vai polo bo camiño para conseguila sen sufrimento excesivo.

O Dépor atopará en Riazor a un rival sólido, incómodo e decidido a demostrar que a súa adaptación á Segunda División non é flor dun día.

ANUAR TUHAMI, A FICHAXE QUE MUDOU O DECORADO EN CEUTA

O xogador regresou á súa terra para liderar un Ceuta que o considera un referente absoluto.

O pasado verán, a AD Ceuta protagonizou un dos movementos máis sorprendentes do mercado. A chegada de Anuar Tuhami colleu por sorpresa a propios e estraños: o xogador tiña ofertas de Primeira División e un mercado moi activo tras poñer fin a unha etapa de 17 anos no Real Valladolid. Pero, por riba de calquera proposta económica ou deportiva, pesou o corazón. Anuar decidiu volver á súa terra e firmar polo club da súa cidade.

A súa incorporación supuxo unha fichaxe de auténtico relumbrón para o Ceuta, que agradece o seu rendemento partido a partido. Con 30 anos, ten aínda moito fútbol por diante e está demostrando desde o primeiro día que non chegou para cumprir trámite, senón para marcar diferenzas nun proxecto que afronta a Segunda División con ambición e personalidade.

Anuar destaca pola súa enorme polivalencia, unha das cualidades máis valiosas do fútbol moderno. Pode actuar na banda como extremo, ofrecer profundidade e verticalidade, pero tamén é capaz de desempeñar funcións como lateral ou carrilero cando o contexto o demanda. A súa lectura do xogo, a intensidade e o rigor táctico permítenlle adaptarse a diferentes escenarios sen perder eficacia.

Hoxe é un dos nomes propios da categoría e un dos referentes indiscutibles do vestiario caballa. O seu impacto vai máis aló do céspede: ilusiona á afección, dá identidade ao proxecto e serve de guía para un equipo que busca consolidarse no fútbol profesional.

Para o Ceuta, Anuar non é só unha incorporación destacada: é un símbolo do que o club quere construír. E para a súa cidade, unha demostración de que ás veces as decisións feitas co corazón cambian o rumbo dunha tempada.

DANZA10STUDIO
981 918 898
GAMBRINUS 95, 15008, A CORUÑA
DANZA10
.COM
INFO@DANZA10.COM

TOSTAS
TOASTS
SURTIDO IBÉRICO
IBERIAN ASSORTMENT
SANDWICHES
SANDWICHES
TAPAS Y RACIONES
TAPAS AND PORTIONS
Carta Menu
Elite
Cocina tradicional
desde 1992
PARA LLEVAR - TAKE AWAY
ENSALADAS
SALADS
REVUELTOS
SCRAMBLES
PESCADOS
FISH
CARNES
MEAT
POSTRES
DESSERTS

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

CARLOS COUCEIRO, O RAPAZ DE 23 ANOS QUE QUERE DEVOLVER AO GALICIA GAITEIRA AO SEU BARRIO

Falamos co presidente da entidade sobre o reto de reconstruír un club símbolo da Coruña desde a ilusión e o traballo.

O Galicia Gaiteira está a piques de entrar no seu centenario e quen leva o timón non pasa dos 23 anos. Chámase Carlos Couceiro Valiño, medrou no club, xogou desde alevíns ata modestos e agora é o presidente dunha entidade histórica que busca reconciliarse co barrio e reconstruír a súa estrutura deportiva paso a paso. **"Levo toda a vida no Gaiteira. Xoguei desde alevín ata modesto e retireime do campo cando entrei como presidente. Agora tócame representar a todo un barrio e impón respecto"**, admite.

Cando Carlos e o seu socio Gustavo Rejano decidiron entrar na directiva, o panorama non era precisamente alentador. O club chegara a ter equipos en todas as categorías, pero tras a pandemia e anos complicados, a realidade era dura: practicamente só quedaba o equipo modesto e un local social que necesitaba melloras, sen ambiente e con necesidades económicas enriba da mesa. **"O club estaba moi lonxe do que fora. O bar non funcionaba, non daba cartos e o vínculo co barrio case desaparecera"**, recoñece Carlos. Por iso decidiron organizar o proxecto en trienios, con obxectivos claros: primeiro aprender a xestionar un club modesto, poñer orde económica, sanear o local social e crear un superávit estable que permita medrar con cabeza. **"Non se trata de sacar cinco equipos da nada. Un club non é só un sitio onde o neno xoga: ten que ser unha familia, un lugar seguro para rapaces e pais"**, subliña.

RECUPERAR EQUIPOS, IDENTIDADE E FÚTBOL SALA

Desde a súa chegada, o Galicia Gaiteira pasou de ser **"o peor equipo de España"**, como o di o propio Carlos entre risas lembrando aqueles catro puntos en Terceira Rexional, a un conxunto competitivo que sumou 53 puntos a pasada tempada e que agora pensa xa en pelexar polo ascenso a medio prazo, pero **"con calma e sen virse arriba"**.

Ao mesmo tempo, a entidade foi ampliando estrutura:

- Mantivo o equipo de modestos.
- Reincorporou un equipo de veteranos que históricamente formaba parte do club.
- Impulsou con forza o fútbol sala, con rapaces que agora son cadetes e que chegaron ás semifinais da Copa de España cando eran infantís. O club tamén apostou por ter un equipo sénior de fútbol sala que na actualidade ocupa posicións de ascenso a Primeira Futgal.

A aposta polas modalidades está clara: “**Queremos medrar no fútbol e no fútbol sala, ofrecer varios deportes e máis servizos ao barrio**”, explica Carlos.

HISTORIA PIONEIRA E UN CENTENARIO QUE IMPÓN RESPECTO

O centenario planea sobre todo o que fan. Para un presidente de 23 anos, non é unha data calquera: **“Dáme respeto. É un club con moita historia, moita xente que pasou por aquí, moitos nenos que xogaron no Gaiteira. Saber que eu son agora quen o representa impón”**.

Por iso, ademais de camisetas especiais e dunha festa no barrio en coordinación coa Asociación de Veciños, están a traballar nunha labor de investigación histórica: recuperar momentos clave, títulos e fitos esquecidos, con idea de convertelo nun documental ou nunha exposición.

E material non lles falta. O Galicia Gaiteira foi pioneiro no fútbol feminino, con trofeos dos anos 60 e un papel destacado nun contexto no que o histórico Karbo foi o primeiro club feminino de España e o Gaiteira o segundo da cidade da Coruña en crear sección. No fútbol base chegou a competir **“a altura de Ural ou Victoria”** nalgúns momentos e no fútbol sala acumula títulos e participacións en fases estatais, incluída a mencionada semifinal de Copa de España infantil hai só un par de anos.

VOLVER SER DE BARRIO

Un dos obxectivos centrais de Carlos e Gustavo é volver conectar o club co seu entorno. Cando entraron, o bar social non era punto de reunión, os negocios da zona apenas se interesaban polo día a día da entidade e o vínculo co barrio da Gaiteira estaba moi debilitado. Iso está a cambiar. **“O local social está mellor, o bar empeza a encherse e cada vez hai máis xente que se achega, que che conta cando xogaban eles ou os seus fillos e che di: ‘A ver se isto vai para arriba, que lle vén moi ben ao barrio’”**, relata.

A idea é xerar unha bola de neve positiva: mellor club, mellor bar, máis actividade deportiva, máis rapaces xogando, máis socios e simpatizantes e, en consecuencia, máis vida no barrio. O carnet de socio convive cun carnet de simpatizante máis económico, pensado para que todo aquel que queira achegarse poida facelo.

DEPORTIVISTA ENFERMIZO E MENSAXE FINAL

Fóra do Gaiteira, Carlos defínese como **“deportivista enfermizo”**. Confesa estar ilusionado coa tempada 2025/26 do Dépor, coa profesionalización da estrutura e coa confección dun cadro **“moi competitivo, con xogadores capaces de gañar partidos eles sós”**. E non dubida: **“Confío no ascenso. Canto antes mellor, pero se ten que ser en xuño, tamén estaremos en Catro Camiños”**.

Para rematar, envía unha mensaxe a quen xa forma parte do Galicia Gaiteira e a quen aínda non deu o paso: **“Grazas a todos os que estades dentro desta familia polo cariño, polas ganas e pola ilusión. E a toda a xente da Gaiteira que aínda non forma parte do Galicia Gaiteira, dicirlles que aquí os esperamos cos brazos abertos. Que confíen en nós: creo de verdade que o futuro próximo, e tamén o máis lonxano, vai ser moi bonito de vivir”**.

IGNACIO RAMIL: "TEMOS QUE DEFENDER A NOSA IDENTIDADE E LEVAR AO GAITEIRA AO LUGAR QUE MERECE"

O adestrador do Gaiteira analiza o presente do club no ano do seu centenario, reivindica o orgullo do barrio e fala dun proxecto a longo prazo baseado no traballo e na ilusión.

O Galicia Gaiteira cumpre cen anos coa ilusión renovada e cun proxecto que, esta tempada, está encabezado por Ignacio Ramil. Médico de profesión, veciño do barrio e futbolista ata hai apenas uns meses, asumiu o banquiño do equipo de Terceira Galicia tras a marcha do anterior técnico. Falamos con el sobre a súa traxectoria, o presente do club, a categoría e o significado do Gaiteira para todo un barrio.

"O presidente confiou en min e decidín dar o paso ao banquiño"

— Ignacio, podes contarnos un pouco como nace a túa paixón polos banquiños e desde cando estás exercendo como adestrador?

— Eu teño 40, vou facer 41 anos agora. Xoguei toda a vida ao fútbol ata os 25-26 e, logo, por cuestións laborais, destinos, vida familiar e demais, deixo o fútbol ata hai tres anos, que me lían uns coñecidos e volvo outra vez a xogar, xa con 38 anos e despois dun parón bastante grande. Empezo no San Pedro e hai unha serie de cambios ao final da tempada que fan que saia do club e vaia ao club do meu barrio, o Gaiteira de toda a vida. O ano pasado empezo a xogar no equipo de modestos e este ano comecei como xogador a segunda tempada no club.

Xa o ano pasado cursei o UEFA C mentres xogaba. Este ano estou co segundo curso. A principio de tempada comezo como xogador, pero o noso adestrador deixa o cargo no terceiro partido e o presidente dime que non hai mellor persoa ca min para asumir o rol: coñezo o grupo, teño formación e confía en min. Deixo de xogar, entrego a ficha e empezo como adestrador. E así seguimos.

O espírito dun club histórico

— Os dous lembramos aqueles Gaiteiras históricos que xogaban finais de mini Teresa Herrera ca canteira e competían na base ao máximo nivel. Tamén a súa desaparición e a volta. Debe ser un orgullo manter viva esa ilusión no barrio, non si?

— Desde logo. Carlos, o presidente, é probablemente o presidente máis novo que poida ter a comunidade e incluso diría que a nivel nacional poucos haberá así nun club centenario. El devolveulle a posibilidade de xogar aos xogadores da zona nun club de toda a vida, que se viu moi afectado pola época do Covid. Pasamos de ter moitas liñas de base a sobrevivir cun senior, uns veteranos e poucos ingresos fóra dos patrocinadores.

É un club onde todos teñen ilusión por defender as cores. Hai moito sentimento de equipo e todos traballamos para manter ese sentimento vivo e deixar o club na mellor posición posible, a que se merece.

A base: un soño complexo pero necesario

— E tamén coa ilusión de relanzar as categorías inferiores, imaxino.

— Si, xa o faláramos o ano pasado de intentar recuperar a base coincidindo co centenario. O club creouse en 1926, así que o próximo ano é xa o centenario. Intentamos aproveitar o tirón pero non foi posible. A captación de nenos é moi complicada: non tanto nos biberóns ou prebenxamíns, senón nos que xa están en dinámicas doutras entidades. É difícil sacalos do seu entorno futbolístico para meterlos no Gaiteira.

Ten máis sentido dar continuidade aos moi pequenos e ir subindo, pero este ano non houbo opcións reais de captación. Polo de agora está en stand by.

"O meu proxecto é a longo prazo: este ano toca recuperar sensacións"

— Falemos do primeiro equipo. Como é o vestiario e este proxecto 2025/2026? Soñades co ascenso, aínda que sexa a longo prazo?

— A idea é esa, un proxecto a longo prazo. Cando acepto, aclárolle ao presidente e aos xogadores que non quero ser un parche.

O ano pasado acabamos novenos, se non lembro mal, e este ano o obxectivo era loitar polas posicións de ascenso a Segunda. Pero o inicio non acompañou nada. Levamos unha sorpresa decepcionante porque críamos que había condicións para iso. Logo vén o cambio de adestrador e eu propoño unha serie de cambios no xogo. Vánse vendo cousas, pero os resultados aínda non chegan.

Necesitamos tempo para interiorizar roles, patróns e o que se lle pide a cada un. Pero teño confianza neles e espero que eles tamén en min. Este ano igual non ascendemos, pero queremos quedar o máis arriba posible, facer unha boa segunda volta e ver en que posición rematamos.

O barrio da Gaiteira: identidade, orgullo e pertenza

— Que significa o barrio da Gaiteira para este club?

— Para min é o meu barrio, onde vivo. É un barrio que mantén a dinámica de sempre: o quiosco de sempre, a panadería de sempre, o equipo de sempre.

Cando paseas ves á mesma xente de toda a vida.

Para min é un privilexio. Podes vivir no teu barrio, xogar no equipo do teu barrio e non ser un máis dos equipos grandes da Coruña, onde parece que todos os nenos teñen que ir e teñen cinco ou seis liñas por categoría. Se ti vives o teu barrio e xogas no club do teu barrio, é un orgullo. Como educadores deberiamos defendelo.

Pedro Mosquera e o espello do profesionalismo

— O club tamén nutriu ao profesionalismo. O último, Pedro Mosquera. Que significa para vós?

— É unha referencia, claro. Nós como senior xa temos o peixe vendido en canto a proxección, pero para a base é un espello perfecto: que dun barrio e dun club pode saír xente e chegar ao profesionalismo. Non fai falta chegar a Madrid ou Barça; podes vivir do fútbol con responsabilidade e sacrificio.

A medicina ao servizo do fútbol

— Que che aporta a medicina na túa labor como adestrador?

— Moito. A nivel preventivo, saber que traballar e que non na preparación física; identificar puntos débiles; diferenciar se unha molestia é importante ou non... É un handicap moi ao meu favor.

E logo, por responsabilidade moral, se pasa algo no campo, tanto a un xogador meu como a calquera dos 22, entrégome con profesionalidade. Xa mo din no equipo: que é un seguro terme aí. Ás veces son adestrador, outras médico e incluso pai. Estou máis preto da idade dos pais que da dos xogadores.

Unha Terceira Galicia máis igualada ca nunca

— Como é este grupo coruñés de Terceira Galicia?

— Pois cambiou moitísimo do ano pasado a este. O ano pasado había dous equipos moi destacados e logo un grupiño detrás. Despois estábamos oito ou nove que competiamos entre todos, e outro grupo moi descolgado abaixo.

Este ano é distinto. Hai un par de equipos por enriba, pero non tanto, e o resto é pura igualdade. Un perde 5-0 unha semana e compite co de arriba á seguinte. É unha liga desconcertante para facer pronósticos.

Instalacións: “Para min, o aprobado é alto”

— Falemos das instalacións da Coruña, as cales tanto se critican sempre.

— Pouco a pouco vaise mellorando. A Leyma, que é a nosa casa, reformouse moi ben no céspede. Eu, persoalmente, non son o mellor exemplo para criticar: veño de xogar en terra. Para min a Leyma antiga xa era un luxo.

É verdade que non vai tan rápido como a xente quere, pero eu creo que o aprobado é alto.

O centenario: camiseta especial e máis novidades

— Ano do centenario. Haberá algo especial?

— Temos unha camiseta en edición especial que usamos como segunda equipación, moi chula. E a partir de ahí xa che vai ir contando Carlos, o presidente, non podo adiantar nada máis polo momento.

Unha mensaxe para a afección

— Unha mensaxe para a afección e para o barrio da Gaiteira.

— Temos que defender a nosa identidade e os nosos valores, que os pequenos vivan esa marca da zona onde viven. E se todo iso o poden expresar defendendo os colores do club, mellor aínda. Pelexar para levar o noso barrio e o noso equipo a un lugar do que A Coruña se sinta orgullosa.

“Son deportivista a morte: soñar é bonito, pero hai que ser realistas”

— Deportivista, imaxino.

— A morte, desde neno.

— O Dépor vai líder. A xente está ilusionada e quere o ascenso xa.

— É normal. O Dépor é o oitavo equipo en número de socios a nivel nacional, por enriba de moitos de Primeira. O estadio é unha relixión. Nós, pola idade, vimos a Champions no campo, o 4-0 ao Milán, a Liga do 2000... E queremos que volva iso. Pero un proxecto de ascenso en dous anos a Primeira paréceme moi ambicioso. Chegue ou non chegue, eu sería futurista. Se chega, benvido sexa, pero temos que ser moi realistas. Custará velo, pero soñar é moi bonito e todos imos a empurrar por conseguir este salto.

O OAR CORUÑA ASINA UN COMEZO QUE XA É PARA RECORDAR

A exhibición en Alicante e o liderado disparan a ilusión da afección a cada xornada que está a pasar.

O Attica 21 Hotels OAR Coruña está a protagonizar un fenómeno deportivo poucas veces visto na cidade. O balonmán, tradicionalmente máis discreto en A Coruña, vive un momento de efervescencia grazas ao rendemento dun equipo que levaba anos rozando o ascenso e que, finalmente, a pasada campaña conseguiu dar o salto á División de Honra Prata. O obxectivo para este curso era claro: asegurar a permanencia. Pero o presente está a superar calquera previsión.

Despois de dez xornadas, o conxunto herculino é líder da categoría e conta cun partido menos, un detalle que fala por si só da súa solidez e, sobre todo, da ilusión que está a inxerir na afección. A cidade, cada vez máis pendente do club e da competición, vibra con cada encontro. E aínda que falar dun posible ascenso á Liga ASOBAL é demasiado prematuro —e palabras maiores para un recentemente ascendido—, resulta imposible frear unha euforia que medra a cada xornada.

A última exhibición chegou ante o que era o líder, o Agustinos Alicante. O equipo de Fernando González non só venceu, senón que arrasou: 24-37 fóra da casa, un golpe de autoridade que lle permitiu asumir o liderato da División de Honra Prata e que deixou clara a dimensión real dun proxecto que vai moi en serio. Ata o momento, os coruñeses só cederon unha derrota, ante Eivissa no pavillón de San Francisco Javier (25-27).

Do último partido en Alicante destaca o rendemento colectivo, brillante de principio a fin, e tamén a actuación superlativa de Gabriel Navarro, autor de 12 goles e protagonista dun encontro que xa forma parte da memoria recente do club.

O camiño é longo, quedan meses de batalla e convén manter os pés no chan. Pero a mensaxe é inequívoca: este OAR ten carácter, talento e un nivel competitivo que obriga a todo aquel que queira derrotalo a sufrir. A Coruña soñaba con vibrar co balonmán e hoxe, grazas ao seu OAR, está a conseguilo.

O LEYMA VOA: LIDERADO, INVICTO E ILUSIONANDO A TODA UNHA CIDADE

O equipo de Carles Marco desata a ilusión dun Coliseum entregado cada xornada.

Poucos podían imaxinar un arranque tan luminoso como o que está a protagonizar o Leyma Coruña. O equipo laranxa completou as súas primeiras oito xornadas sen coñecer a derrota e lidera a Primeira FEB con autoridade absoluta. O proxecto de Carles Marco funciona como un reloxo: un equipo coral, compacto, con múltiples solucións ofensivas e no que practicamente calquera xogador é capaz de decidir un partido cando o esixe o guión.

O inicio é tan inmaculado que impón respecto. A intención é clara: estirar a racha todo o posible e marcar diferenzas pensando no que poida chegar máis adiante. Falar de ascenso directo sempre son palabras maiores, pero en A Coruña a ilusión está desbordada e a cidade volcada co equipo. O Coliseum é unha forza extra: máis de 6.000 voces empuxan en cada encontro, converténdose nun factor diferencial que poucos rivais son capaces de neutralizar.

Carles Marco, sempre esixente, non ocultou que o último duelo ante Melilla non foi o mellor partido. Na rolda de prensa enviou un aviso claro: hai que mellorar para recuperar o nivel de excelencia das primeiras xornadas. Aínda así, o Leyma gañou e superou os 100 puntos, unha declaración das posibilidades dun equipo que está preparado para competir co mellor da liga.

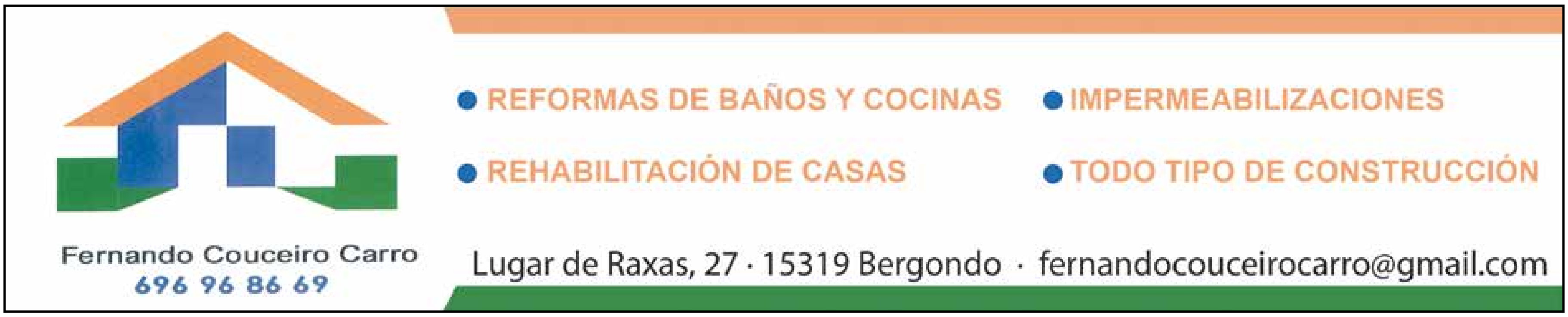
O calendario preséntase agora peculiar. Esta fin de semana tócalle descanso pola condición de número impar na competición, e a seguinte estará marcada pola ventá internacional. Isto significa que o Leyma chegará invicto ao próximo partido, o 7 de decembro, ante un rival de entidade: Palencia.

O mes de decembro será de vértigo. Sen parón de Nadal na Primera FEB, están previstas cinco xornadas. O Leyma xogará no Coliseum fronte a Palencia e no derbi contra o Club Ourense Baloncesto, mentres que viaxará ás canchas de Zamora, Cartagena e Monbus Obradoiro CAB. En xaneiro, o día 4, volverá xogar como local ante Cantabria.

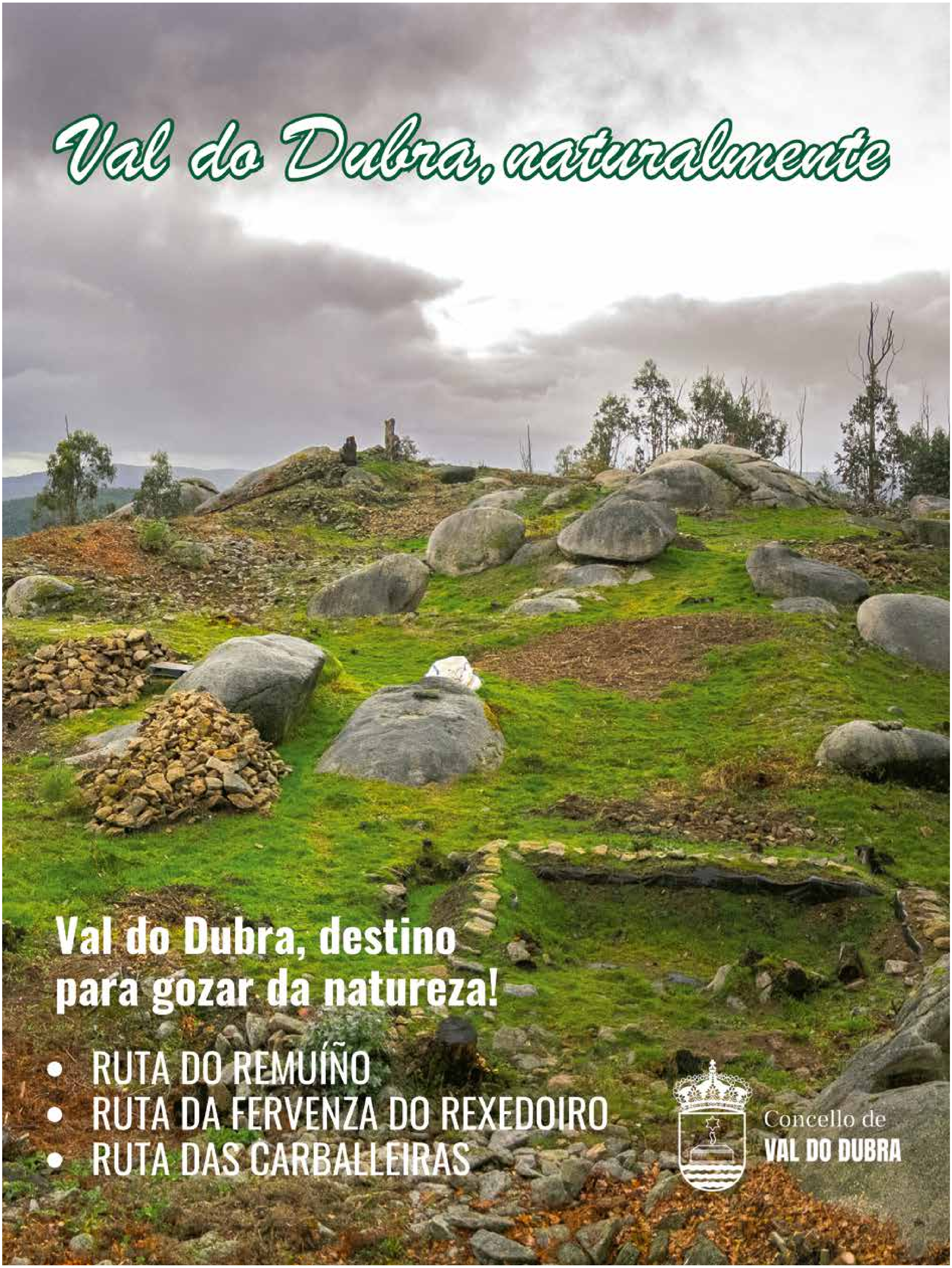
Cómpre lembrar tamén unha das grandes fazañas recentes: hai dúas xornadas, o Leyma asaltou Magariños, unha das canchas emblemáticas do baloncesto nacional, vencendo ao Estudiantes nun partido descomunal que marcou territorio entre os favoritos.

No plano individual, Dídac Cuevas foi elixido Xogador Estrela Galicia do mes de outubro. En novembro hai moitos candidatos, unha mostra máis da riqueza dun plantel que está a funcionar a un nivel extraordinario.

O camiño non será doado, pero agora mesmo a palabra que manda é unha: gozar. O Leyma está a vivir un momento dourado, e A Coruña vibra e pensa en grande gracias ao seu gran baloncesto.



RaVeR
REFORMAS VERTICALES
RAVER, TRABAJOS VERTICALES EN A CORUÑA
Impermeabilización de cubiertas y terrazas. Rehabilitación de fachadas
Limpieza y mantenimiento de canalones. Reparación de chimeneas
Líneas de vida permanentes y temporales (horizontales y verticales)
Instalación de sistemas de seguridad: líneas de vida, barandillas...
Especialistas en trabajos verticales y lugares de difícil acceso.
Calle G, 8 Manzana 6 - Parque Empresarial Alvedro
15180 - Culleredo (A Coruña)
881 065 604 - 604 023 560
info@raververtical.es
www.raververtical.es


Val do Dubra, naturalmente
Val do Dubra, destino
para gozar da natureza!
• RUTA DO REMUÍÑO
• RUTA DA FERVENZA DO REXEDOIRO
• RUTA DAS CARBALLEIRAS
Concello de
VAL DO DUBRA

DIEGO LUIS DÍAZ MÉNDEZ: "O DEPORTE É UNHA PEZA CLAVE DO NOSO CONCELLO"

O alcalde de Val do Dubra repasa dous anos de mandato, a aposta polo multideporte e a colaboración cos clubes locais: "Cada euro investido en actividade física é un euro investido en saúde".

Tras dous anos á fronte do Concello de Val do Dubra, Diego Luis Díaz Méndez analiza nesta entrevista a vida municipal, a importancia das instalacións deportivas, o apoio ás entidades locais e o papel do deporte como motor social. O alcalde destaca eventos como a San Silvestre, a labor da SD Dubra, os referentes do municipio e mesmo a súa recente afección ao Hyrox.

– Diego, o primeiro: xa son algo máis de dous aniños na alcaldía. Contanos un pouquiño, que tal? Como se sente un como mandatario do concello?

– Bueno, pois é unha importante responsabilidade na vida dunha persoa, pero non hai maior orgullo que ser o alcalde do teu pobo, onde naciches, onde te criaches, onde fas a túa vida. E bueno, intentando sempre mellorar o concello, darlle máis vida. E, como eu dixen sempre, facer un Val do Dubra un pouquiño mellor.

– Imaxino que cambia moito o trafego diario, non? Ten que ser unha tolemia absoluta.

– Nun concello pequeno, digamos que o alcalde fai de todo. Ten que estar en todo: desde o aspecto máis pequeno dunha obra pequeniña, dun bache, ata a xestión das contas municipais, que ascenden a un número xa importante, a xestión de diferentes subvencións, obras públicas… Obviamente é un trafego, porque son 24 horas, 7 días á semana para calquera cousa.

– E logo, meténdonos un pouquiño no deporte, un concello que apostades forte polo multideporte: nenos, ximnasia de mantemento, zumba, tonificación… E tamén eventos, como a Festa do Inmigrante ou todas as actividades das pasadas Navidades.

– Si, nós intentamos sempre que o deporte sexa un elemento transversal de calquera actividade municipal. Somos un concello cunha tradición deportiva moi importante, empezando polo fútbol, que é un dos motores princi-

pais, coa labor das escolas deportivas. Ademais, a nivel municipal apostamos por programas que preveñen o envellecemento e incluso a soidade. Hai programas de deporte para a xente máis maior e tamén para a máis nova. E en cada programa cultural ou festivo sempre vai aparellado algunha actividade deportiva.

– Xa está preto o Nadal. O ano pasado houbo torneo de xadrez, carreira San Silvestre, carreira popular, torneo de tenis de mesa… Repetiredes este ano?
– Si. Estamos definindo o Nadal deste ano, pero probablemente si. A carreira San Silvestre foi un éxito: púxose en marcha en decembro de 2023 e as dúas edicións foron moi aceptadas. Foron días festivos, de xente de aquí compartindo e rematando a carreira con moita felicidade. Foi un éxito rotundo para rematar o ano. Despois sempre nos apoiamos tamén no clube de xadrez, intentando buscar elementos que lle dean deporte a todas as actividades.

– Instalacións: para ser un concello do voso tamaño, tedes un bo número delas. Costa moito mantelas?
– Bueno, si, está claro. Ten un coste importante, sobre todo en concellos pequenos, onde as cantidades que recibimos doutras administracións tampouco son tan elevadas. Ter que facer fronte a este tipo de gastos ás veces custa un pouquiño. Pero xa digo, é unha parte fundamental de todo o noso concello, entón faise ese esforzo.

– E tamén colaboración cos clubes e coa Asociación Dubra Tambre, non?
– Si. A colaboración é algo que fixemos neste mandato: estar ao día cos clubes, cunha colaboración anual a través de subvencións nominativas. Desde o ano 2023 estamos ao día, aboándolles as cantidades. Son cantidades importantes en función do tipo de club, da masa social que moven, da labor que fan. A SD Dubra, por exemplo, percibe unha importante cantidade pola súa labor de escolas deportivas municipais. Colaboramos coa SD Dubra, co club de xadrez, co Dubra Tambre, con Karate, cos veteranos de Porto Mouro… Igual me escapa algún, pero é unha colaboración directa, anual, e entendemos que lles resulta positiva.

– Centrándonos na SD Dubra: un club que ascendeu a Preferente por primeira vez en 2007 e xa non regresou á Primeira, incluso pasando un ano pola Terceira. Imaxino que é un orgullo para o concello.
– Bueno, para un municipio como o noso, ter un club referente é un orgullo total. Son moitas as xeracións vinculadas a esta sociedade, que conta cunha longa vida e cun nivel moi importante. É unha labor moi esixente, xa que é un traballo moi grande o que fan as súas directivas, que axudan a mantelo, e non só o primero equipo, tamén está a base. Ten moitísimo mérito o que se vai facendo. É unha labor moi importante e tentamos axudar no máximo das nosas posibilidades.

– E tamén tedes referentes: vénseme á cabeza Brais Abelenda como xogador, ou Chus Baleato como técnico, unha lenda dos banquiños galegos. Tamén é importante ter referencias no propio concello, non?
Sempre vai habendo referencias. É verdade: Chus Baleato, Brais Abelenda, Lucas Díaz, que tamén é xogador de fútbol; Samu, que está xogando no Compostela… E veñen máis rapaces que seguen levando o nome de Val do Dubra: agora Iker Gil, por exemplo, no Dépor xuvenil. Son nomes que levan Val do Dubra —e a SD Dubra, que é onde comezaron a darlle patadas ao balón— por toda Galicia. É un orgullo para nós.

– Moi importante tamén concienciar á poboación da importancia de practicar deporte. É saúde, como se soe dicir.
– Si, está claro. Para nós, esas programacións que facemos —ximnasia orientada á xente máis maior, ximnasia de mantemento, zumba, funcional…— son dinámica boa e saúde. Temos programas dirixidos tamén nas parroquias, unha vez á semana, para que a xente faga exercicio físico pero tamén se relacione, saia da casa. Cada euro investido nestas actividades é un euro investido en saúde e que se aforra, dalgún xeito, nos centros de saúde. O deporte é saúde. Para nós é unha dinámica clara e pola que apostamos.

– E Diego practica deporte? Cal era a súa paixón de neno?
– Bueno, pois eu son moito máis deportista agora que de neno. Agora mesmo, neste momento concreto da miña vida, estou aficionado ao Hyrox. É algo ao que me estou adicando: un adestramento híbrido entre CrossFit e traballo de cardio. Agora mesmo estou co Hyrox a tope.

– Para rematar: unha mensaxe para toda a veciñanza, vinculada co deporte.
Bueno, pois o dito polas liñas: unha mensaxe clara vinculada co deporte é a firme aposta que ten o actual goberno de Val do Dubra polo deporte e polas entidades que axudan a que o deporte sexa unha peza clave do noso municipio e un motor máis da vida municipal. A aposta é total, firme e vai a máis.

– Moitísimas grazas, Diego. Se nos deixamos algo tes ti a palabra para finalizar a entrevista.
– Grazas a vós e un abrazo forte para todos os lectores de Coruña Sport e Galicia Sport.

FOLLOW US NOW
Talleres BALEATO
CARBALLO – SANTA COMBA
VAL DO DUBRA 981 889 310
HORARIO:
TALLER
09:00 - 13:00 / 15:00 - 20:00
SÁBADOS: 9:30 - 13:30
VENTAS
09:00 - 13:30 / 15:00 - 21:00
SÁBADOS: 9:30 - 14:00
TALLERESBALEATO@GMAIL.COM

"O DEPORTE EN VAL DO DUBRA FUNCIONA PORQUE HAI MOITA XENTE POÑENDO O SEU GRAN DE AREA"

Iván Barcia- Concelleiro de Deportes, Promoción da Saúde e Innovación de Val do Dubra.

Val do Dubra vive un momento de dinamismo deportivo que se nota nos clubs, nas instalacións e na participación da veciñanza. Á fronte desta área está Iván Barcia, concelleiro de Deportes, Promoción da Saúde e Innovación, que repasa o presente e os retos dun concello que aposta pola actividade física como parte esencial da súa vida social.

— Val do Dubra está a vivir un momento de forte movemento asociativo e tamén deportivo. Como valoras o estado actual do deporte no municipio?

— A verdade é que o valoro positivamente, non só agora mesmo. Eu creo que historicamente o deporte sempre tivo unha carga moi importante aquí no concello, non? Tanto no ámbito deportivo como no social.

É inevitable mencionar que temos un clube de fútbol moi grande, o SD Dubra. Digo moi grande un pouco en proporción ao tamaño do concello, con moita canteira e moitísimos equipos. É un club con dimensións grandes.

E despois temos outros clubes que tamén fan outro tipo de actividades. Desde o concello temos esa obriga de intentar axudar en todo o que podemos ao Dubra, pero tamén intentar equilibrar cos outros clubes, que teñen actividade, tamén canteira, logros, necesidades… e tamén hai que atendelos.

— Nos últimos anos melloráronse varias instalacións. Cal é agora mesmo a prioridade en materia de infraestrutura deportiva?

— A ver, en canto a infraestrutura sempre pode ser mellor todo e sempre hai cousas a facer. En Val do Dubra temos, por unha parte, o campo de céspede sintético, que se renovou fai dous ou tres anos. É un campo con moita carga diaria, con moitos equipos adestrando e xogando.

Tamén fixemos unha renovación completa dos vestiarios fai pouco, porque levaban anos feitos e tiñan certo desgaste pola actividade intensa.

Despois temos o campo de arriba, o campo Juan Baleato, que ao longo da tempada case exclusivamente utiliza o equipo sénior do Dubra para adestrar e xogar. En canto a investimento, requírenos un gasto grande mensual polo mantemento do tapete.

No pavillón municipal tamén se foron facendo investimentos nos últimos meses: pequenas melloras, máquinas deportivas novas para o ximnasio… E agora están a piques de chegar un par de máquinas máis.

En resumo: os tres elementos máis destacables son os campos e o pavillón,

que concentran a gran parte dos recursos.

— O deporte base é un dos sinais de identidade de Val do Dubra. É moi importante a coordinación entre clubs, familias e concello, non?

— Si, claro. É indudable. Agora non sei de memoria a cantidade exacta de rapazada que move o SD Dubra, pero sen dúbida é moi grande. O labor que fan no fútbol base é encomiable.

E despois están os outros clubes: karate, tenis de mesa, xadrez, ciclismo, trail running… Algúns deles nin sequera teñen actividade de adultos, só deporte base, como o karate. No tenis de mesa, por exemplo, houbo moitos anos cun nivel moi alto e con premios nacionais en categorías base.

— No ámbito económico, o apoio municipal é fundamental para que os clubes poidan medrar. Como o estades xestionando?

— Si, por suposto. É importante que os clubs intenten buscar métodos de financiamento propios e non depender só do concello. Se todo depende do concello, sería inestable: se un día algo falla, cae todo.

SAN (Ribeira) CRISTOBAL
Restaurante y Apartamentos
699 963 197
981 882 893
Entrepontes 74 Bajo
Portomouro - Val do Dubra

Os clubs funcionan moi ben porque hai moita xente involucrada. O concello ten que poñer o seu gran de area e axudalos, pero non deben depender exclusivamente de nós.
Fixemos un traballo moi importante desde o primeiro día en regularizar o tema das subvencións nominativas. Cando chegamos levaban algún ano dándose de xeito intermitente, algún ano si e outro non. Iso a un club pequeno pódeo afectar, pero a un grande como o SD Dubra pode trastornarlle moito o funcionamento.
Démoslles as subvencións atrasadas, regularizamos a situación e desde entón dáselles ano a ano. Xusto agora tivemos unha reunión con todos os clubs para marcar datas de entrega de documentación deste ano. Dentro das nosas posibilidades, intentamos dar unha axuda estable e segura.

— Que actividades deportivas destacarías do calendario deste ano e que novidades podes adiantar de cara a 2026?
— Non temos tantas actividades como nos gustaría, porque somos un concello pequeno e ás veces é complicado organizar cousas grandes.
O Dubra xa por si mesmo é un evento cando xoga na casa, sobre todo contra equipos de certo nivel. Logo están os torneos de veteranos do Dubra e do Portomouro no verán e no Nadal. No ano pasado trouxéronse os xuvenís do Dépor durante as festas.
Tamén temos pequenos torneos de tenis de mesa e xadrez. O clube de petanca, que leva poucos anos, xa ten moitos socios e organizan torneos.
E temos a San Silvestre, que fixemos por primeira vez fai dous anos. Gustou moito, repetímola e mellorou. Este ano volve. Gustaríame organizar unha carreira popular, porque xa se fixeron varios trails espectaculares aquí grazas ao clube de trail, cun nivel moi alto de organización. O entorno natural é perfecto e o potencial é grande.

— O rural ten características propias, como a dispersión ou a mobilidade. Estades a aplicar políticas deportivas específicas para compensar estas dificultades?
— Si. É certo que o rural ten menos recursos e oportunidades. Pero en Val do Dubra temos a sorte de que a capital, Bembibre, está bastante no centro, e case todo está a cinco ou dez minutos.
Moitas actividades céntranse no pavillón, que é a instalación adecuada. Antes só había actividades para maiores, pero ampliámolas: ximnasia funcional, cardio, zumba, "peque deporte" para nenos… Están tendo moitísimo éxito.
E, desde fai pouco, actividades similares estanse facendo polas parroquias. Vai un monitor ás aldeas, orientado a xente máis maior que non pode desprazarse. Ademais de facer deporte, xúntanse, falan… esa parte social é importantísima.

— Que che gustaría conseguir ao final do mandato como concelleiro de Deportes?
— Gustaríame conseguir moitas máis cousas das que seguramente conseguiremos. En canto a infraestruturas, mellorar instalacións no Juan Baleato, no polideportivo —pequenas goteiras, maquinaria deportiva— e seguir mellorando o que se poida.
Tamén manter esta estabilidade nas axudas do concello. Que os clubes saiban que estamos aí, que somos un socio aliado fiable e estable.
E gustaríame organizar unha carreira popular por Val do Dubra, algo xenuinamente dubrés.
Temos tamén o campo de Portomouro, con vestiarios en bo estado e iluminación. O firme está en terra e arranxalo como campo de fútbol é inasumible agora mesmo, pero poderiamos montar outro tipo de pistas deportivas. Sería moi útil para todo o concello.

— Iván, para rematar, se queres engadir algo máis tes ti a palabra para finiquitar a entrevista.
— Si. Gustaríame agradecer a todos estes clubes que fan tanto esforzo por facer actividades deportivas no concello. É innegable que funcionan porque hai xente detrás: directivas, persoas próximas ao club, pais, nais… que poñen o seu tempo libre para que todo funcione. Non teño palabras para poder describir o que están a facer, doulles as gracias e tamén quero animalos a que sigan facéndoo, pois sin eles nada sería posible.

miembro adea

Decoval

Empresa dedicada a la pintura en general y particularmente a la decoración de interiores. También realizamos colocación de molduras, arcos, apliques, etc.

PINTURA
DECORACION
FACHADA

981 89 25 79 · 649 471 500 · Erviñou 20 · 15873 · Val do Dubra

SD

DUBRA

SD DUBRA: DOS SOÑOS HUMILDES Á CONSTANCIA EXEMPLAR

Un club de vila que aprendeu a perdurar, medrar sen ruido e a resistir cando o fútbol cambiaba demasiado axiña.

Hai clubs que se constrúen sobre grandes titulares, e outros que o fan sobre a perseveranza. A SD Dubra pertence aos segundos. A súa historia recente é a dunha entidade que aprendeu a medrar desde o silencio, sen estridencias, pero cunha firmeza admirable. Semella que foi onte, pero xa pasaron máis de dezaoito anos dende aquel ascenso que levou por primeira vez o Dubra a Preferente Galicia. O que nacera como unha ilusión pasaxeira converteuse nun proxecto sólido: desde entón, o club non volveu descender a Primeira, acumulando xa dezaoito tempadas na categoría, ademais dun episodio inesquecible en Terceira División durante o curso 2016/2017, tras un histórico ascenso logrado o ano anterior.

Esa permanencia no tempo non é casualidade. É froito dunha maneira de entender o fútbol como un compromiso coa vila, coa súa xente, cunha canteira que medra e respira cada fin de semana no campo Juan Baleato. O Dubra é, hoxe, unha estrutura completa: un primeiro equipo consolidado,

un filial en Segunda Futgal, un fútbol base de luxo e un equipo feminino que loita con entusiasmo en Terceira da Liga Galega. Desa raíz común xorde un sentimento compartido: o de representar toda unha comarca que se recoñece no esforzo e na humildade.

EQUIPO EN CONSTRUCCIÓN

Na actual tempada 2025/26, o obxectivo é claro: a permanencia en Preferente. O comezo non foi brillante en resultados —a fortuna non sempre acompañou nos momentos chave—, pero si deixou sensacións de traballo e compromiso. Con sete puntos no casilleiro tras as primeiras dez xornadas, o Dubra mantén intacta a confianza no seu camiño.
Os duelos ante Dumbría, Burela, Puebla, Cultural Maniños, Betanzos, Negreira, Lalín, Sofán, Órdenes e Cidade de Ribeira amosaron un equipo competitivo, que non baixa os brazos. Faltaba o golpe de sorte, o detalle que cambia dinámicas, pero sobraban argumentos para crer que o grupo acabaría atopando o seu ritmo. Nas últimas dúas xornadas, empate na casa do polo entonces líder Órdenes e primeiro triunfo do curso, no Juan Baleato ante o Cidade de Ribeira.

UN CADRO CON ALMA

O Dubra actual, con Dani Gesto como técnico, mestura xuventude, experiencia e o regreso de xogadores coñecidos. Na portaría, Santi Albarrán (19 anos, procedente do Compostela) fíxose coa titularidade, respaldado por Edgar Tourón e Álex Puga, dous gardametas de garantías.
En defensa, o capitán Jacobito (37 anos) segue a ser emblema e exemplo, acompañado por homes como Abel Patiño, José Caneda ou Marcos Lado, ademais do lateral Martín Vieites, fiel á camisola amarela.
O centro do campo combina músculo, lectura e templanza. Nomes como Borja Gándara, Cea, Darío Gontán ou Xan Caridad sosteñen o xogo, mentres que Álvaro Facal e Javi Domínguez achegan o punto de creatividade necesario. Entre as incorporacións recentes destacan Canedo, César Gontán e Marcos Antelo, reflexo do tipo de futbolistas que o club impulsa sen perder a súa identidade.
Na dianteira, a responsabilidade do gol recae sobre Martín García, Samu Dopazo e Santi Carneiro, este último xa estreado como goleador na presente campaña. Un grupo compacto, traballado, con raíces na comarca e a vista posta no futuro.

A CANTEIRA, O VERDADEIRO PATRIMONIO

Máis alá dos resultados, a SD Dubra continúa a construír unha identidade que transcende o marcador. A súa canteira é orgullo e motor do club, con equipos en todas as categorías, rapaces e rapazas formándose baixo unha mesma filosofía: a de gozar do fútbol sen perder o compromiso co esforzo, a educación e o respecto.
Ese é, quizais, o maior éxito do Dubra: ter feito dun pequeno club de vila unha referencia en Galicia pola súa continuidade, a súa estrutura e o seu sentido comunitario.
Porque o Dubra non é só un equipo. É un espello no que se miran os que cren que o fútbol, antes que espectáculo, é pertenza. E que os soños, con traballo e paciencia, poden durar toda unha vida.

PLANTEL 2025/2026

PORTEIROS	**CENTROCAMPISTAS**
BRAIS RODRÍGUEZ	DARÍO GONTÁN
SANTI ALBARRÁN	CÉSAR GONTÁN
ÁLEX PUGA	MARCOS ANTELO
DEFENSAS	JAVI DOMÍNGUEZ
MARTÍN VIEITES	XAN CARIDAD
JACOBO GONZÁLEZ	RODRI FERNÁNDEZ
MARCOS LADO	JESÚS FERNÁNDEZ
JOSÉ CANEDA	LEO LANDEIRA
ABEL PATIÑO	ATACANTES
CENTROCAMPISTAS	MARTÍN GARCÍA
ÁLVARO FACAL	SANTI CARNEIRO
BORJA GÁNDARA	ÁLEX DUBRA
JOSÉ LUIS CEA	SAMU DOPAZO
IVÁN CANEDO	-

EcCONS
TEPUY

CONSTRUCCIÓN

REHABILITACIÓN

ARQUITECTURA

881 096 705 - 658 754 155

www.eccons.es

DISTRIBUIDOR OFICIAL DE
CANALUM®
EL CANALÓN DE ALUMINIO SIN SOLDADURAS
VINILSYSTEM®
EL REVESTIMIENTO DE VINILO PARA FACHADAS Y TECHOS
TECHALUM®
EL TECHO DE ALUMINIO LACADO
GRUPO
DAL' ALU®
PRIMOS
CANALONES, S.L.
CANALONES DE ALUMINIO LACADO
981 700 600 - 649 859 683

DANI MOTO: "SER DO DUBRA É UN ORGULLO QUE SÓ ENTENDE QUEN NACEU AQUÍ"

O presidente da SD Dubra explica a súa chegada ao cargo, o proxecto deportivo e o sentimento dunha vila namorado do fútbol.

Dani Fraga, coñecido en todo o Val do Dubra como Dani Moto, asumiu esta tempada a presidencia dun club que leva no corazón desde que era neno. Despois dunha vida ligada á SD Dubra como xogador, directivo e veciño, lidera agora un proxecto que aposta pola estabilidade do primeiro equipo e unha forte inversión na base. Nesta conversa, desgrana o futuro do club, o valor da canteira, o apoio das institucións e o que significa defender os colores do seu concello.

—Dani, o primeiro: a Sociedade Deportiva Dubra é un club moi especial para ti, de toda unha vida. Nela dás o paso á presidencia. Como xurdiu todo e como te animaches?
— A ver, o tema da presidencia… Eu, despois de deixalo como futbolista, botei un ano retirado, vendo moito fútbol, vendo o Dubra. A directiva que estaba levaba moitos anos e estaba un pouco desgastada. Querían deixalo, é normal: levaban moito traballo enriba e isto require moitas horas. A idea era botar unha man, facer unha nova directiva, xuntar un grupo de xente. Ao final temos moita xente na nova directiva, pero non había ninguén que quixese asumir a presidencia. Entón, como ao final unha vez que te ves ben rodeado é un pouco igual a figura que ocupes, pois dei o paso. Estaba ben rodeado e xa había xente involucrada.

— Cóntanos cal é a vosa idea e por onde ven o futuro do Dubra.
— Unha vez que nos puxemos con isto, a nosa idea é dar continuidade ao primeiro equipo e mantelo en Preferente. Este ano comezamos un pouco frouxos, pero a idea é esa: mantelo na liga. E despois, estamos investindo moitísimo na base. A nivel de adestradores temos corpos técnicos máis amplos ca antes en todas as categorías. Queremos investir na formación. Isto non é un traballo tan so a curto prazo, pero a longo prazo queremos que os

rapaces cheguen máis mellores condicións e se vexa o traballo que estamos a facer. Os que estean capacitados, que no futuro poidan dar o salto ao primeiro equipo… Agora mesmo hai equipos en todas as categorías. A idea é que teñan unha boa formación e que os nenos do concello poidan xogar aquí cunha formación de calidade.

— Tedes unha base amplísima, desde biberóns a xuvenís. Iso é estar no campo case as 24 horas do día…

— Si. Contamos con moita xente na directiva que está moi involucrada. E para nós é un orgullo que, sendo un concello de pouco máis de 3.000 habitantes, teñamos todas as categorías desde biberóns ata xuvenís, incluíndo o sénior e tamén sección feminina. É moito tempo e dedicación, pero os corpos técnicos tamén botan unha man ao club, á parte da súa función como adestradores. A directiva tamén axuda moito. Repartindo labores, faise máis levadeiro.

— E despois está o tema do presuposto…

— Claro. No sénior e na base queremos profesionalizar o club na medida que o permitan os presupostos. Hai cousas que se poden facer e outras que non. Pero teño que dicir que, sendo o noso primeiro ano, os patrocinadores —empresas locais e de fóra— están moi receptivos. Aquí non hai gran industria, pero as empresas, en maior ou menor medida, están colaborando. Iso é moi positivo: que se roupa, que se bocadillos para os nenos, que se pagar desprazamentos… As empresas están axudando moito.

— Desde fóra tamén chama a atención que no Val do Dubra falar de fútbol é algo superior. Sodes futboleiros a tope.

— Si, e ademais para ser un pobo pequeno saíron grandes futbolistas a categorías superiores: Brais Abelenda, Samu, Lucas Díaz, Roberto Baleato… É un orgullo. Aquí algo bo se tivo que facer en algún momento, non só agora. É unha pena cando a xente sae do club, pero cando dan o paso a categorías superiores que nós non podemos ofrecer, é normal. E ver xente como Lucas, Samu ou Brais serve de referente para os rapaces: chegar é posible.

— Incluso traballades xa con algún deses referentes dentro da base, como o caso de Samu.

— Si, incorporámolo como adestrador da base. Ademais da súa experiencia como adestrador, é un referente por ter saído de aquí. Os rapaces coñéceno, ven por onde pasou, onde está agora… Ese exemplo é mellor que calquera cousa que lles poidas explicar.

— As institucións tamén son clave: Deputación, Xunta, Concello…

— Totalmente. Agora mesmo hai un moi bo entendemento co Concello, que é o que temos máis a diario: instalacións, subvencións, axudas á base, material deportivo… Aquí as escolas deportivas séguense xestionando desde o club, non desde o Concello, pero hai moi boa coordinación. Eles están sempre ao tanto do que necesitamos e as subvencións son moi importantes.

— Que significa ser da SD Dubra?

— Eu explico aos rapaces que teño a sorte de ser de aquí. Estudei en Santiago desde moi novo, pero sempre vivín no concello. Empecei na base, medrei no club, e vas creando un sentimento co pobo, co club, coa xente. Cando xogas na casa, véndote a túa xente na grada, é todo moito máis bonito. Defender as cores do teu concello e levar o nome do Val do Dubra por toda Galicia é un orgullo enorme. Fóra tamén é bonito, pero cando o fas no pobo onde naciches e medraches, vese doutra maneira.

— A última, Dani: unha mensaxe para a afección. O comezo non foi o mellor, pero isto é moi longo e van só nove xornadas…

— Si, o inicio non foi bo, pero isto é unha carreira de fondo. Todo se trata de como acabes. A liña de traballo é boa. Imos ter algunha incorporación de última hora que nos vai axudar moito e van ser incorporacións coñecidas. Se se traballa ben, normalmente os resultados chegan. Non estamos contentos co comezo, pero creo que estamos na liña adecuada.

Rua Arcai, 42 Baixo
Bembibre - Val do Dubra
Cervecería Camiño de Santiago
TELF. 881 51 20 00
MÓV. 614 12 74 28
@ACERVECERIADEVALDODUBRA

VALCARCE
Estación de servicio
E.S. Val do Dubra

DANI GESTO: "O DUBRA É UN PROXECTO NOVO, CON XENTE MOZA E MOITA ILUSIÓN"

O adestrador compostelán colleu este verán as rendas do SD Dubra en Preferente Galicia, nun proxecto renovado que combina xuventude, traballo e ilusión.

Tras formar parte do corpo técnico do Compostela, Dani Gesto inicia unha nova etapa como primeiro adestrador na SD Dubra, un club con identidade propia e cun proxecto renovado na Preferente Galicia. O técnico santiagués fala da súa chegada, da aposta pola canteira e da igualdade que reina nun grupo 1 no que cada partido é unha batalla.

—Dani, proxecto novo, ilusión máxima... Como xurdiu a oportunidade e que che levou a aceptar a oferta do Dubra?
— Pois mira, estaba desde marzo sen equipo, tras saír do corpo técnico do Compostela. Dubidaba entre non adestrar ou aceptar algo relacionado co fútbol base. Levaba varios anos como segundo adestrador, un rol no que estaba moi cómodo e que me gustaba moito, pero apetecíame probarme nunha nova experiencia como primeiro.
Surgiu esta oportunidade en Preferente e decidín dar o paso, calibrarme e volver saborear o que é dirixir un equipo. O proxecto que me presentou o presidente pareceume moi interesante: un equipo renovado, con moita xente nova, pero tamén con algúns xogadores experimentados que quedarían da tempada anterior para achegar ese puntiño necesario na categoría. A idea é ir medrando pouco a pouco, con obxectivos realistas, pero con tempo e estabilidade para seguir mellorando durante a segunda volta. Iso foi o que máis me convenceu.

—Como é o novo plantel?
— Respecto ao ano pasado, se non me equivoco, só quedaron seis xogadores. O resto son novas incorporacións, uns once ou doce. É un grupo moi variado: xogadores veteranos, rapaces que veñen de saír de xuvenís e outros con experiencia en Primeira Rexional ou Preferente. Algúns xa os coñecía de etapas anteriores no fútbol base da zona de Santiago.
Non é nada fácil confeccionar un cadro nesta categoría, porque a Terceira División está moi preto e os equipos da comarca adoitan levar aos xogadores máis destacados. Ademais, nesta Preferente tamén hai varios equipos da zona e resulta complicado mover futbolistas dun club a outro, porque a maioría están cómodos onde están. Por iso, o proceso de fichaxes foi moi competido.

FOTO: NACHO CASTAÑO

—O Dubra sempre apostou pola canteira. Como valoras o traballo de base que se está facendo agora mesmo?
—A verdade é que moi ben. Coincidimos a diario cos equipos máis pequenos, que adestran antes ca nós, e o que vexo é unha clara aposta polo fútbol base. Non sei como era anos atrás, pero actualmente o enfoque organizativo é moi bo.
Hai adestradores cun perfil formativo marcado, con paciencia, ganas de ensinar e pouco centrados unicamente nos resultados. Iso é moi importante. Agora mesmo o club ten un filial en Segunda Rexional e un equipo xuvenil que empurra forte tamén.
En dinámica de primeiro equipo temos tres rapaces que fan a tempada con nós e que alternan coa súa categoría segundo as necesidades. Esta semana, por exemplo, incorporouse tamén Jesús, un xogador do filial de primeiro ano sénior, que se suma a Gabi e Leo, dous xuvenís que tamén están traballando

MOVEMENTO DE TERRAS
EXCAVACIÓN DEMOLICIÓN
OBRA PÚBLICA
GRUPO GS®
TRABALLOS AGRÍCOLAS
LIMPIEZAS FORESTAIS
6660 918 883
GSGRUPO22@GMAIL.COM

FISCAL | CONTABLE | LABORAL | COMUNIDADES | INMOBILIARIA | HERDANZAS | SEGUROS | TRAFICO | PENSIÓNS
LIÑARES asesores
PRAZA DE GALICIA – RÚA DO HÓRREO 22,3º
15701 SANTIAGO DE COMPOSTELA
TEL: 98 59 12 00
Rúa San Lorenzo 13, baixos 4-5 – Bembibre
15873 Val do Dubra
Tel: 981 50 96 03
bembibre@linaresasesores.com
www.linaresasesores.com

con nós. Non chegou a debutar polo contexto do último partido, pero é fundamental ter esa xente preto.
Contamos cun plantel curto, de 17-18 xogadores, e necesitamos esa axuda, non só para competir senón tamén para o día a día dos adestramentos, que nos dá ritmo, nivel e profundidade.

—Como valoras o grupo 1 de Preferente nesta tempada 2025-26?
É unha liga moi igualada. Por desgraza, nós aínda non estamos sumando os puntos que esperabamos, pero todos os equipos son capaces de gañar ou perder calquera partido. Cada encontro é competido. Non houbo ningún rival que desaparecese contra nós, nin nós deixamos de competir en ningún momento. Mesmo en Betanzos, onde nos quedamos cun xogador menos no minuto 46, estivemos metidos no partido.
Pola impresión que teño ata agora, diría que hai dous ou tres equipos un pouco por enriba da media. En especial o Negreira, non só polo nivel dos xogadores, senón tamén polo traballo do adestrador e pola traxectoria positiva que levan. Tamén destacaría ao San Tirso e ao Betanzos, que van loitar por estar arriba.
O resto formamos unha clase media ampla, con moita igualdade, na que todos nos imos quitar puntos entre nós. Hai moitos empates e non vexo a ninguén quedando descolgado nin escapando por enriba. Vai ser unha liga moi competida.

—Non ves, entón, un dominador claro como foi o Atlético Coruña Montañeros o ano pasado?
Non, sinceramente creo que non. Aínda nos falta enfrontarnos a algún equipo da zona alta, pero non vexo ningún que vaia abrir unha gran distancia. Quizais o Negreira teña un puntiño máis, pero non creo que haxa un equipo que pise o acelerador e se escape a doce ou quince puntos do segundo.

—Para rematar, que mensaxe lle enviarías á afección do Dubra?
Sobre todo, pedir paciencia. Cando hai tantos cambios é normal que as cousas necesiten tempo. O que non vai faltar nunca é traballo. Poderemos gañar ou perder, pero o compromiso está aí.
Quero destacar tamén o esforzo dos xogadores, porque o seu traballo está sendo moi bo. Só necesitamos un pouco de tranquilidade e tempo para que todo encaixe. A pesar de que aínda gañamos o primeiro partido na última xornada, estivemos preto varias veces de facelo antes, e mesmo houbo xornadas, contra grandes rivais, nas que merecemos máis do que reflectiu o resultado.
Confío plenamente en que os resultados chegarán con regularidade, creo que pronto sumaremos de maneira máis habitual e penso que poderemos regalar esas alegrías á nosa xente, á familia do club e á afección, que sempre está aí apoiando. É importante que sigan connosco, porque o seu alento tamén nos fai medrar.

FOTO: NACHO CASTAÑO

—Moitas grazas, Dani.
Grazas a vós. Un abrazo grande.

INOX DUBRA
INOXDUBRA
info@inoxdubra.com
+34 981 889 331
Rúa Río Dubra, 29, 15873
Val do Dubra, A Coruña
inoxdubra.com

CRISTALERIA Y PERSIANAS ALUMINIO Y PVC
ALUMINIOS PARAFITA S.L.
Parafita
TELF./FAX: 981 88 91 96 MÓVIL: 626 82 49 53
RIAL, 25 - VAL DO DUBRA ALUMINIOSPARAFITA@HOTMAIL.COM

O DUBRA FEMININO MEDRA SEN PRESA PERO CON GRAN IDENTIDADE

O club recuperou a sección feminina hai catro tempadas e consolida un proxecto baseado na formación e o crecemento continuo.

A SD Dubra feminina vive unha etapa de consolidación e crecemento constante. Dende que o club decidiu recuperar a sección hai xa catro tempadas, o proxecto fortaleceuse arredor dun grupo de xogadoras novas que evolucionan día a día, acompañadas por veteranas que achegan serenidade e experiencia. Nunha categoría esixente como o Grupo 3 da Terceira División da Liga Galega, o conxunto dubrés afronta cada semana un novo desafío que contribúe ao seu desenvolvemento deportivo.

UNHA LIGA HETEROXÉNEA QUE AXUDA A CRECER

O Dubra enfróntase a unha competición variada, con equipos de perfís moi distintos que enriquecen cada partido. Un dos rivais máis consolidados é o E.F.C.C. Juan Cabrejo, un proxecto forte e ben estruturado que adoita marcar ritmos altos na parte alta da táboa.

Outro dos grandes animadores da liga é o Outes FC, que combina experiencia e calidade individual para manterse sempre entre os mellores.

ReyVA
Roberto Pazos
reyva2020@gmail.com
626 817 543 / 981 889 166
Rúa Arcai 45 baixo, Bembibre
15873 Val do Dubra (A Coruña)
CAFETERÍA / TABACOS / LOTERÍAS
DESDE 1983

vinteún
centro de adestramento

Tamén destaca o Soneira SD, un equipo competitivo, disciplinado e moi regular, capaz de discutir calquera encontro. A isto súmase un clásico da zona como é a UD Corcubión, con xogadoras curtidas e unha identidade recoñecible no seu estilo de xogo.

Na mesma liña aparece o Cabana SD, sempre incómodo, ordenado e perigoso nas transicións. O UD Cerqueda, pola súa banda, mantén un perfil combativo e é capaz de discutir o resultado contra calquera rival se o partido se abre.

Outro adversario habitual e competitivo é o SD Ponteceso, un equipo intenso, de ritmo alto e cun bloque moi ben traballado. Pola bisbarra tamén compite o Sporting Zas, capaz de ligar rachas positivas grazas ao seu xogo directo e á forza do grupo.

O Xallas FC "B" aporta frescura e ritmo, cun conxunto mozo que compite sen complexos, mentres que a ED Os Miúdos destaca polo seu espírito formativo e pola súa capacidade para facer partidos moi trabados. Finalmente, a SD A Baña mantén un proxecto en crecemento, con xogadoras comprometidas e un funcionamento colectivo moi firme.

Neste escenario tan variado e esixente sitúase o Dubra, que afronta cada xornada como unha oportunidade para seguir aprendendo e fortalecéndose.

EQUIPO NOVO QUE MEDRA CO PASO DAS TEMPADAS

A realidade do Dubra feminino é tan sinxela como valiosa: un grupo maioritariamente novo, con ganas de mellorar e coa vantaxe de contar con xogadoras veteranas que guían, acompañan e sosteñen o proxecto. Esta mestura dá lugar a un vestiario equilibrado, unido e con moita marxe de crecemento. O obxectivo, claro e compartido, é seguir progresando no día a día, gañar oficio competitivo e continuar formando un bloque sólido para o futuro. Os resultados non marcan o rumbo: marcao o traballo continuo e o compromiso do grupo.

MIRANDO CARA ADIANTE

A SD Dubra sabe que está a construír un proxecto pensado para durar. Consolidar a sección, fortalecer a identidade do equipo e dar estabilidade ás xogadoras máis novas son pasos imprescindibles nun camiño que se está percorrendo con tranquilidade, ambición e convicción.

O presente é formativo, pero o futuro promete. Porque en Dubra hai fútbol, hai ilusión e, sobre todo, hai un grupo disposto a seguir medrando xuntas.

PLANTEL 2025/2026

PORTEIRAS	**CENTROCAMPISTAS**
SARA CERNADAS	XEILA BARDANCA
VICTORIA M. JUSTINO	ASIA INSUA
DEFENSAS	LARA RODRÍGUEZ
LARA BLANCO	**ATACANTES**
CLARA CANCELA	NOEMI BALEATO
PAULA FERNÁNDEZ	CARLA IGLESIAS
NOA MONTESINOS	DANIELA NIETO
ELENA NOYA	ANALÍA NOYA
ELENA PAZOS	SABELA SOLAR
MELANIE RODRÍGUEZ	LUCÍA ROSA

Insatel Instalaciones S.L.
INSATEL
Arcai, 124 Bajo D – Bembibre – 15873 Val do Dubra (A Coruña)
Tls.: 981 892 934 – 629 845 252 | info@insatel.com | www.insatel.com

ferroval
ferretería
C/ SAN LORENZO, 19 - 15873 BEMBIBRE
TELF.: 981 88 92 70 - FAX: 981 50 96 96
E-MAIL: FERRODUBRA@HOTMAIL.COM
WWW.FERRODUBRA.ES

Comercial Ramón Viña
MATERIAIS DE CONSTRUCCIÓN, SENEAMENTO
E PLADUR, FERRALLA E TRANSPORTES
CARLOS@COMERCIALRAMONVINA.COM
TELF.: 981 889 170 - MÓBIL: 618 943 967
RIAL - VAL DO DUBRA (A CORUÑA)

PELUQUERÍA
Patri
UNISEX
TELF.: 699 921 075
SAN ROMAN | CTRA. SANTA COMBA - PORTOMOURO

"QUEREMOS CRECER CON HUMILDADE, DESFRUTAR E FORMAR UN PROXECTO SÓLIDO"

José Pumar González, adestrador da SD Dubra feminina, explica a historia recente da sección, a identidade do vestiario e o futuro do equipo.

A Sociedade Deportiva Dubra recuperou hai poucos anos a súa sección feminina grazas ao impulso dun pequeno grupo de xogadoras veteranas e á chegada doutras que se iniciaron desde cero no fútbol. Hoxe, baixo a dirección de José Pumar González, o equipo combina ilusión, aprendizaxe e un espírito de unión que define a súa identidade. O adestrador repasa a evolución do proxecto, as características do grupo e o que espera desta etapa.

— Para comezar, José: como nace este proxecto do Dubra feminino?
O equipo feminino xa existira hai tempo. Hai unha década había un equipo moi competitivo, con xogadoras de moito nivel, que fixeran grandes tempadas e mesmo foran campioas. Despois, nos últimos anos, dúas rapazas daquela etapa, neste caso Sabela e Elena, decidiron retomar a sección, xuntándose con nenas novas que tiñan ganas de aprender e de comezar desde cero. Así naceu de novo o equipo, hai arredor de catro anos.

— Desde ese momento estiveches sempre vinculado ao equipo?
Eu levo tres tempadas. O primeiro ano estiven con Fernando, un adestrador moi coñecido pola zona. O segundo ano compartín traballo con Pablo Baleato, que finalmente tivo que deixalo por motivos persoais. E agora levo eu o proxecto en solitario. En total, a sección leva uns catro anos nesta nova etapa.

— Que che levou a aceptar este reto?
Sobre todo vin que as xogadoras tiñan ganas e ilusión. Víaselles capacidade para construír un proxecto bonito, con futuro e cunha base humilde pero ambiciosa. A min tamén me apetecía adestrar en fútbol feminino, aprender, formarme e comprobar se realmente me gustaba este camiño.

— Notaches diferenzas respecto ao fútbol masculino?
Si, pero máis pola realidade concreta do Dubra ca polo xénero. No noso caso hai moitas xogadoras que comezaron hai pouco a xogar. Iso obriga a traballar dende o máis básico, como cando os nenos empezan no fútbol base. A principal diferenza é esa: elas empezaron máis tarde, con vinte e poucos anos algunhas, e moitas nunca tiveran contacto co fútbol antes. Pero logo, o día a día, a dinámica e o adestramento son totalmente comparables.

— E como é o grupo? Como funciona o vestiario?
Temos unha mestura moi boa. Por un lado, están as dúas xogadoras máis veteranas, que son Elena e Sabela, con máis de 15 anos de experiencia. Logo hai outras que xa levan uns cantos anos xogando, e tamén temos rapazas que comezaron de cero. A algunha nena, como por exemplo Asia, xa a adestrara cando era benxamín. Temos un gran bloque. É un grupo unido, san e con moita disposición para aprender.

— Cal é o obxectivo principal desta tempada?
O primeiro, desfrutar e seguir formándose. Iso é básico. Pero tamén queremos competir ben, facer unha boa tempada e, se pode ser, estar na parte media-alta da táboa. Se conseguimos que as xogadoras vaian acadando pequenas alegrías e avances, para min xa é un éxito.

— Como ves a liga? É igualada? Hai moitas diferenzas?
É unha liga na que hai equipos moi diferentes entre si: algúns con máis experiencia e outros cun perfil máis formativo, como o noso. Iso crea un escenario variado, con partidos esixentes e outros máis equilibrados. Pero en xeral é unha competición bonita, que dá espazo para que equipos como o Dubra medren sen presión excesiva.

— Falando do club: na SD Dubra, unha entidade histórica, facía falta recuperar a sección feminina, non si?
Si, eu creo que era necesario e natural. Os clubs están apostando cada vez

máis polo fútbol feminino, e o noso Dubra non podía quedar atrás. Había demanda, había ilusión e había xente disposta a tirar do proxecto. Recuperar a sección foi un paso lóxico.

— Como adestrador, tes algún soño por cumprir dentro deste proxecto?
A formación sempre trae máis momentos difíciles ca alegres, pero tamén dá moitas satisfaccións cando ves progresar ao grupo.
O meu soño é que as xogadoras vivan unha alegría grande: unha tempada bonita, unha mellora colectiva significativa… algo que lles quede marcado. Con traballo e esforzo, se rematan ben situadas e orgullosas do camiño feito, eu xa estaría máis ca satisfeito.

— Para rematar, se tivésemos que resumir o espírito deste equipo en poucas palabras, como o describirías ti?
Traballo, compromiso e unión. Somos un grupo forte, que non dá nada por perdido, e esa é a base para seguir medrando. Se mantemos esa actitude, podemos chegar onde queiramos.

luciano
Carpintería Aluminio
Pvc | Inox | Hierro
981 199 214 - 629 678 444
www.grupolucianometal.es
tml@grupoluciano.com
Afiadores, Parc. X6 - Polígono Rio do Pozo - 15540 - Narón

Neumaticos Chema
Neumáticos · Llantas · Frenos · Amortiguadores
Aceite · Escapes · Lavado a mano
T.: 981 672 064
Rúa Paraiso, 23
15175 Carral - A Coruña
info@neumaticoschema.com
www.neumaticoschema.com
Síguenos en NeumaticosChema

VICTOR OREIRO, S.L.
DISTRIBUIDOR ESTRELLA GALICIA
TELF.: 981 89 26 64
MÓVIL: 616 96 15 70
Estrella Galicia
C/. RÍO DUBRA 32
BEMBIBRE 15873
VAL DO DUBRA

A CANTEIRA DA SD DUBRA, UN MODELO EN CRECEMENTO CONTINUO

Un proxecto de base que asegura o presente e o futuro da histórica entidade.

A SD Dubra presume dunha das estruturas de fútbol base máis completas da comarca. Ademais do primeiro equipo, o club conta cun filial competitivo en Segunda Galicia —grupo 2 da delegación de Santiago—, onde actualmente ocupa a cuarta praza e loita polo ascenso con personalidade e regularidade. É o reflexo dun traballo de base que non deixa de medrar.
O Dubra ten presenza en todas as categorías formativas, consolidando un proxecto que garante futuro:

- Xuvenil – Terceira Futgal.
- Cadete – Segunda Futgal.
- Infantil – Terceira Futgal.
- Alevín F-8 – Segunda Futgal.
- Benxamín F-8 – Segunda Futgal.
- Prebenxamín F-8 – Segunda Futgal.
- Categoría Biberón – Primeira Futgal (fútbol sala).

A isto súmase un corpo técnico moi cualificado, unha das grandes fortalezas do club. No xuvenil destaca Marcos Donnici, un adestrador con ampla experiencia e varios anos no Dubra, que antes dirixiu en equipos sénior tan esixentes como o Belvís en Primeira Futgal ou o Amio, outro histórico do fútbol compostelán. O nivel mantense en todas as categorías:

- No filial, o técnico é Alberto Fernández “Pika”.
- No cadete, o responsable é Samu Rodríguez.
- No infantil, Adrián Villar.
- No alevín, Diego Vieito.
- No benxamín, Lucas Cernadas.
- No prebenxamín, José González.

Xente nova, preparada e comprometida, que forma parte dun proxecto que xa non só compite: forma, educa e dá identidade.
A SD Dubra medra desde a base, cunha estrutura sólida, adestradores de calidade e unha cadea formativa que é, hoxe, un auténtico orgullo para o club e para toda a súa afección.

A SD DUBRA MÓVESE NO MERCADO E REFORZA O SEU PROXECTO

Chegaron ao primeiro equipo tres novos xogadores: Roberto Baleato, Brais Rodríguez e Rodri Fernández.

O Dubra aproveitou o mes de novembro para reforzar o seu cadro de xogadores e adaptarse ás necesidades que xurdiron durante o comezo de tempada. A grave lesión do central Marcos Lado, xunto con cambios na portería e a posibilidade de mellorar a parcela ofensiva, levou ao club a pechar varias operacións de nivel.

Un dos nomes propios é o de Roberto Baleato "Nawer", fichaxe de auténtico luxo para a categoría. O Dubra anunciouno lembrando a súa ampla traxectoria en clubs como Deportivo xuvenil, Dubra, Órdenes, Racing de Ferrol, Somozas, Bergantiños, Compostela ou o Clivense italiano. Líder natural dentro do campo, carismático e gran xogador, volve ao club do seu pobo para pechar o círculo da súa carreira futbolística e axudar no escudo que leva no corazón, despois de gañar unha Copa do Sar e participar en numerosos ascensos en categoría nacional.

No medio do campo, o equipo gaña creatividade e último pase coa chegada de Rodrigo Fernández, procedente do CD Estradense. Trátase dun mediocentro ofensivo con chegada e criterio, chamado a darlle máis variantes ao Dubra entre liñas e a sumar peso no xogo de ataque.

Na portería tamén houbo movementos. O gardameta Edgar Tourón causou baixa a petición propia, e o club despediuse del agradecéndolle o tempo defendendo a camiseta dubresa e desexándolle o mellor nos seus futuros proxectos. Para cubrir esa posición regresou Brais Rodríguez, porteiro da casa que volve para aportar seguridade baixo paus e competencia nun posto clave.

Con estes reforzos, o Dubra aumenta identidade e calidade ao mesmo tempo, nun grupo que chega ao tramo decisivo do curso máis completo, máis compensado e con ambición renovada.

INSTAVENT VENTANAS
Carpintería de Aluminios e PVC
oficina@instaventventanas.com
881 973 437
604 031 481
Avda. de Santiago, 53 - 15830 - Negreira (A Coruña)

CD NARÓN: A MEMORIA DA LUZ QUE NON SE APAGA

O primeiro equipo da entidade compite no grupo ferrolán de Segunda Galicia nesta tempada 2025/2026.

Narón leva unha década escribindo o seu renacemento. Cando o histórico Narón Balompé Piñeiros desapareceu, pareceu que unha parte do fútbol da comarca quedaba sen voz, sen aquelas cores que durante tantos anos deran calor ás tardes de partido. Mais a cidade reaccionou como adoitan facelo os lugares con personalidade: mirando cara adiante sen esquecer o que ficou atrás. Así naceu o CD Narón, unha entidade construída dende a humildade e a convicción, coa certeza de que as raíces, cando son auténticas, sempre atopan a maneira de rebrotar.

UN PROXECTO QUE MIRA ARRIBA

Hoxe o club compite no grupo ferrolán de Segunda Galicia, un escenario que o Narón asume como punto de partida e non como destino. Porque xa estivo en Primeira, porque sabe o que é competir entre os mellores da comarca, e porque o seu proxecto respira esa ambición serena de quen entende que o éxito só perdura cando se constrúe dende dentro. O obxectivo é voltar, si, pero facelo con garantías, con cimentación sólida, con esa teimosía paciente que distingue ás institucións que non teñen présa, pero tampouco renuncian a nada.

RAFA RODRÍGUEZ, CONTINUIDADE E TERRITORIO

No banco está Rafa Rodríguez, técnico que vive o seu segundo curso como adestrador senior tras colgar as botas no 2023/2024. Pasou dous anos como xogador no propio Narón e tamén chegou a competir no mundo do fútbol sala en equipos da localidade, coñecendo así boa parte do tecido deportivo que rodea o club. A súa figura representa esa mestura de experiencia próxima e compromiso coa contorna que define ao proxecto.

A FORZA DA BASE

E se algo define a este club é o torrente de vida que descende polas súas categorías inferiores. Nun tempo no que tantos equipos loitan por completar plantillas, o CD Narón reborda. Dous equipos por categoría desde xuvenís ata prebenxamíns; ata tres en cadetes; un bulir constante de crianzas que enchen de voces, risas e camisolas amarelas os campos de adestramento. Ese é o corazón do club, a certeza de que cada xeración trae consigo un anaco de futuro.

O IMPULSO FEMININO

O proxecto feminino tamén medra con decisión. O equipo senior compite en Terceira da Liga Galega, mentres que o cadete fai o propio en Liga Galega,

demostrando que o club entende o fútbol como un territorio común, diverso e imprescindible para o seu crecemento. Narón quere fútbol para todos, con espazo para quen soñe con pertencer a algo máis grande ca un partido.

UNHA DIRECTIVA CON RUMBO CLARO

Á fronte da entidade está Xoan Manoel Ramos Reigosa, presidente dun proxecto que non entende de improvisación. Xunto a el, Carlos Rico e José Luis Méndez, vicepresidentes, forman unha directiva que aposta pola estabilidade e pola construción dunha estrutura capaz de aguantar os golpes que sempre trae o deporte. A súa visión é sinxela e profunda ao mesmo tempo: voltar a Primeira, si, mas voltar para quedar.

A LUZ QUE NON SE APAGA

Porque o CD Narón non é só un club novo; é a continuidade emocional dun pasado que se negou a desaparecer. É a cidade respondéndose a si mesma que o fútbol segue sendo unha das súas linguaxes máis puras. É o recordo de quen estivo e a promesa de quen está por vir.

E se algo está claro cando cae a tarde no campo e o vento do mar trae ese arrecendo metálico das cidades que traballan, é que Narón non apagou a súa luz. Simplemente está preparándoa para cando chegue o momento de voltar brillar máis arriba.

FRANAT S.L.
Estrada de Castela, 793
NARÓN
699 811 717 - 680 839 417
• INSTALACION DE SISTEMAS DE
• FONTANERIA Y CALEFACCION
• OBRA NUEVA
• REPARACIONES
• MANTENIMIENTO
• GAS NATURAL • BUTANO
• PROPANO
• GASOIL • BOMBAS DE CALOR
• SUELO RADIANTE*

MADERAS DANS
Empresa especializada en la compra - venta de maderas. Servicio de fabricación de tarimas, frisos y listonajes varios.
dans@maderasdans.com 981 676 919
Camiño da Carreira, 8 - A Xira Sigras - 15181 - Cambre (A Coruña)

FARIÑA
ESCAYOLAS Y PLADUR
ESCAYOLA: Techos, molduras, cornisas, arcos
PLADUR: Armarios, estanterías, paredes
AISLAMIENTOS: Térmicos y acústicos
Pascual Veiga, 44 bajo · A CORUÑA
Telf.: 649 845 873
antoniocal1971@gmail.com

A CAMISETA AMARELA QUE NON ENTENDE DE MODAS

Formación, identidade e un equipo senior que compite de tú a tú con máxima personalidade.

O Narón Futsal naceu en 1992 sostido nunha idea sinxela: facer fútbol sala e facelo ben. Sen discursos grandilocuentes, sen estridencias, sen promesas que non tocasen o chan. Só traballo, formación e un xeito moi propio de entender este deporte que, co paso dos anos, acabou converténdose nun sinal de identidade en Narón.

Desde aquela primeira xeración ata hoxe, o club mantivo firme a súa esencia: educar xogadores e xogadoras, abrirlles camiño e ofrecerlles unha casa deportiva onde crecer. E fíxoo sempre coa mesma imaxe que hoxe segue sendo inconfundible nas pistas: camiseta amarela, pantalón negro, medias negras. Un uniforme recoñecible, unha cultura recoñecible.

Á fronte do proxecto está Miguel Rodríguez Aneiros, que sostén a continuidade dun club que nunca deixou de crecer en base, nin de apostar polo seu valor máis puro: a formación.

O EQUIPO SÉNIOR: COMPETENCIA E PERSONALIDADE

O sénior masculino afronta unha tempada intensa nun grupo 2 de Primeira Futgal onde cada xornada é unha batalla. O equipo sitúase sétimo, unha posición que fala da súa capacidade para competir e para manterse vivo nunha liga esixente. O técnico Óscar Rodríguez dirixe un bloque variado, rápido, comprometido e cun punto de valentía que os define.

A plantilla está formada polos seguintes xogadores: Mohammed Allali, Kleiber Arreaza, Brandon Bonilla, Diego Del Real, Keven Marques, Abdessamad Naimi, Mehdi Outboute, Leandro Possamai, Daniel Rodríguez, Pablo Rodríguez, José Roques, Iker Sachocos e Gilmar Teles.

Un grupo completo, con perfís distintos, que funciona porque entende que isto vai máis alá dos nomes: vai de competir con personalidade.

O DÍA A DÍA COMO SINAL DE IDENTIDADE

O Narón Futsal continúa o seu día a día sen mirar demasiado ao retrovisor. Adestra, compite, organiza e prepara a seguinte fin de semana. Non hai máis misterio. O club funciona porque a xente que o leva non se complica e porque os xogadores saben perfectamente o que teñen diante. O resto —o que ve o público, o que se conta, o que se escribe— chega despois. Non é unha historia de frases perfectas, é unha historia de rutina ben feita.

VILNAR narón, s.l.
- Planificación & arquitectura
- Construcción
- Reformas
- Obra civil
- Demoliciones
- Piscinas

www.vilnar.com
620 811 331
vilnar@vilnar.com
Estrada Cedeira-Feal, km 1.5, 15572 Narón, A Coruña

NARÓN O FREIXO: TRES DÉCADAS DE FUTURO

A entidade naronesa fixo da formación un xeito de entender a vida.

O que mellor explica ao Narón O Freixo non é o que gañou, senón o que sostivo. Tres décadas mantendo un proxecto que medrou dun secadoiro de madeira ata converterse nunha das estruturas formativas máis grandes de Ferrolterra. Tres décadas nas que o club nunca se desviou da súa idea inicial: educar a través do deporte e construír comunidade con cada xeración que vestiu a súa camisola.

A ORIXE: UN SECADOIRO E MOITO VOLUNTARISMO

O Freixo comezou en 1992, cando un grupo de amigos vinculados á UD Piñeiros decidiu que Narón tamén merecía un espazo para o fútbol sala. Aquel primeiro local —un secadoiro de madeira acondicionado como se puido— non tiña nada de glamour, pero tiña o esencial: xente disposta a traballar polo club e unha comunidade que cría na idea.

Co apoio do Concello e de varias empresas da zona, a entidade empezou a andar, a construír pista, identidade e familia deportiva. A partir de aí, o club dedicouse ao que mellor sabe: acompañar nenos e nenas no camiño do deporte.

DA PISTA Á VIDA: UN MODELO EDUCATIVO

O Freixo medrou con naturalidade e, nese proceso, deixou pegada. Por alí pasaron xogadores que acabarían chegando moi lonxe:

Juan Domínguez, formado no club antes de xogar no Deportivo;

Edu, porteiro histórico do Burela;

Adri, unha das grandes referencias españolas de fútbol sala.

Pero cada éxito individual non é máis ca a consecuencia dun modelo que funciona. Un modelo que entende o adestramento como unha escola de valores: respecto, humildade, traballo e responsabilidade. A fórmula do Freixo non depende das categorías, depende das persoas.

O SALTO DE 2013: FÚTBOL E FÚTBOL SALA BAIXO UN TEITO

En 2013 chegou un punto clave: o club decidiu ampliar o proxecto e incorporar tamén o fútbol. Non houbo ruptura nin renuncia. O Freixo convertiuse nunha entidade máis completa, con dúas modalidades que conviven en harmonía, compartindo valores, metodoloxía e espírito.

Hoxe é unha das poucas escolas da comarca que ofrece esa dobre vía formativa, con naturalidade e sen perder personalidade.

UN MONSTRO FORMATIVO: MÁIS DE 30 EQUIPOS EN MARCHA

O que comezou nun espazo improvisado é, hoxe, unha estrutura que supera a trintena de equipos entre fútbol e fútbol sala. Centos de nenos e nenas adestran cada semana con máis de 40 técnicos, delegados e responsables detrás, construíndo unha cadea formativa que non perdeu nin un chisco da súa esencia inicial.

O Freixo non se mide só polos resultados, senón polo volume de familias que confían nel e pola cantidade de mozos e mozas que aprenden a competir sen esquecer quen son.

RAFAEL PAZOS LOURO, CONTINUIDADE E IMPULSO

Á fronte da entidade está Rafael Pazos Louro, encargado de guiar un club sólido, recoñecido e que non precisa reinventarse, pero si protexer a súa identidade. A súa presidencia dá continuidade a un proxecto que funciona porque é coherente, porque nunca prometeu o que non podía cumprir e porque sempre tivo claro que a formación vai antes que o resultado.

Pazos Louro exerce como garante dunha filosofía que leva máis de trinta anos dando froitos.

UN PRESENTE CHEO DE FUTURO

O Narón O Freixo é hoxe unha referencia indiscutible en Ferrolterra. Non só polo número de equipos nin polo nivel competitivo, senón pola maneira de estar no deporte: discreta, seria, humilde e profundamente educativa.

Tres décadas despois, o club segue medrando con ese paso firme que só teñen os proxectos nacidos con verdade. Un club que non precisou cambiar para sobrevivir, porque naceu ben. Un club que non busca titulares, porque prefire formar persoas. E así, día tras día, ano tras ano, o Freixo escribe unha historia que non precisa ser adornada: basta con contar o que é.

A FERVENZA NARÓN O FREIXO: UNHA CANLE DE TALENTO NO FÚTBOL SALA FEMININO

O proxecto feminino de fútbol sala en Narón ten hoxe un nome composto e unha mesma dirección: A Fervenza–Narón O Freixo. A colaboración entre ambas entidades permitiu artellar unha estrutura completa, con equipos en todas as categorías de formación e un senior competindo en Primeira Futgal, consolidándose como un dos referentes da comarca.

A Fervenza, ademais, non é un club calquera. Falamos dun dos equipos con máis tradición do fútbol sala galego, con historia na Segunda División nacional e cun prestixio construído a base de traballo, ascensos e xogadoras que deixaron pegada. Da súa escola saíu nada menos que Ale de Paz, unha das mellores xogadoras do mundo. Internacional absoluta, campioa, líder da Selección Española e figura destacadísima da Primeira División, onde hoxe defende as cores do Poio Pescamar, un dos grandes clubs do país.

A alianza con Narón O Freixo non fixo máis ca reforzar esa liña: formación seria, valores claros e un camiño que ofrece futuro ás xogadoras desde a base ata a elite. Un proxecto con memoria, identidade e ambición.

CIDADE DE NARÓN: UN HISTÓRICO QUE VOLVE ANDAR CON PASO FIRME

Crecemento sostido nun equipo que volve mirar cara arriba.

O Cidade de Narón leva anos demostrando que o seu peso no fútbol sala galego non depende dunha categoría. É un club histórico, daqueles que un día alcanzaron a segunda categoría nacional e que, pese ao paso do tempo, conservan unha maneira particular de competir: intensidade, ambición e esa identidade que só teñen os equipos que deixaron pegada.

Hoxe milita en Terceira División, pero a categoría non describe o que está sendo a súa tempada. Tres vitorias consecutivas —a última fronte ao Carballiño FS— colocan ao equipo na cuarta posición, nun punto no que non estaba previsto estar tan cedo. Non porque o ascenso forme parte da súa lista de obrigas, que non é o caso, senón porque o Cidade está xogando cunha convicción que o fai máis perigoso do que moitos esperaban.

O CIDADE NON É FAVORITO, PERO COMPLICA AOS GALOS

O cartel de candidatos vai para outros: o Sport Sala Culleredo, o Composala, proxectos construídos para mirar cara arriba de maneira clara. O Cidade, en cambio, non fala de ascenso nin alimenta esa conversa. Fala de competir. Fala de crecer. Fala de manter un ritmo que o está levando a ser un rival incómodo, capaz de gañar partidos importantes e de castigar erros alleos cunha facilidade que di moito do seu nivel actual. Este equipo ten moita marxe de mellora. Iso, nun bloque tan compacto, acostuma ser unha moi mala noticia para os demais.

JAVIER ALBES E UN VESTIARIO QUE RESPONDE

Á fronte, Javier Albes está a consolidar unha idea simple e efectiva: orde, intensidade e lectura correcta dos partidos. O seu equipo é amplo, variado e cun nivel competitivo moi homoxéneo: Iván Buxía, Iván Caeiro, Iker Castro, Héctor Corgo, Pablo Cotelo, Brais Feal, Lucas González, David Gundin, Iván San Emeterio, Luis Sanesteban, Guillermo Seoane, Manuel Tenreiro, Brais Varela, Cristian Varela e Diego Vázquez. Non hai figuras illadas, hai

roles ben definidos e unha sensación de bloque que explica moitas cousas.

SAN EMETERIO, O XOGADOR QUE APARECE ONDE IMPORTA

Se hai un nome que destaca neste primeiro terzo de liga é o de Iván San Emeterio. O ala suma oito dianas, oito accións que cambiaron puntos e partidos. É un xogador frío, preciso, deses que non precisan demasiado para decidir. E cando un equipo ten unha peza así, todo o xogo medra ao seu redor.

UN CIDADE DE NARÓN QUE VAI A MÁIS

A día de hoxe, o Cidade é cuarto. Xoga ben. Mellora cada semana. Non presume, non promete e non especula. Fai algo moito máis serio: competir con consistencia nunha liga onde os pequenos detalles deciden. Non é o favorito, non falta quen o subestime, pero a clasificación non mente. O Cidade de Narón está aí e todo indica que non pensa moverse.

BALONCESTO NARÓN: O RITMO DUN CLUB QUE NON DEIXA DE ILUSIONAR

O presente do club acelera con paso firme, mentres que o futuro está asegurado cunha canteira de luxo.

BALONCESTO NARÓN

O Baloncesto Narón vive unha desas etapas que non se anuncian: simplemente chegan, créanse e consolidan unha forma de estar. Competindo no grupo C da Terceira División Autonómica, o equipo móvese con esa harmonía que só teñen os conxuntos que saben ao que xogan. O balance é case perfecto: unha soa derrota desde o inicio do campionato. Nada mal para un grupo que decidiu medrar dende a tranquilidade e rematar competindo como un bloque sólido.

Só La Goleta Santo Domingo Betanzos mantén unha traxectoria aínda máis inmaculada, gañando todos os encontros ata a data. Pero lonxe de condicionar ao Narón, esa referencia funciona como estímulo: un listón que non presiona, senón que inspira. Porque este equipo, baseado na xente da casa, entende o baloncesto como unha suma de complicidades, de adestramentos intensos e de pequenos detalles que constrúen identidade.

O VALOR DA CASA

É unha expresión repetida no deporte, pero no caso do Baloncesto Narón é literal. O primeiro equipo é, esencialmente, un reflexo da súa propia contorna: xogadores que medraron na pista, que pasaron polos equipos de base, que un día soñaron con competir aquí e agora levan o escudo con naturalidade. O engranaxe é fermoso, sincero, cohesionado: un equipo que sabe quen é porque coñece perfectamente de onde vén.

UNHA CANTEIRA QUE NON DEIXA DE BOTAR FOLLAS

Se algo sostén o proxecto é a estrutura que latexa por debaixo. O club conta con equipos en categorías júnior, cadete e infantil, ademais de dous grupos en Minibasket e outros dous en Preminibasket. É un movemento continuo, case musical, de balóns que botan, zapatillas que frean e voces novas que enchen de vida cada centímetro do pavillón. Esa é a verdadeira garantía de futuro: a certeza de que cada xeración trae outra detrás disposta a medrar un pouco máis.

UN PROXECTO CUN RUMBO QUE SE RECOÑECE

O Baloncesto Narón non busca atallos nin efectos efémeros. Busca continuidade, estrutura e tempo. E, por agora, o tempo dalles a razón. O primeiro equipo compite con ambición e serenidade; a base medra con decisión; e a cidade sente ese proxecto que non pretende deslumbrar, pero que deixa pegada en cada partido.

Ao final, o segredo é sinxelo: cando un club constrúe dende a súa xente, o presente responde de maneira fulgurante. E en Narón, estes días, cada encontro parece confirmalo.

BALONMANO NARÓN

CLUB BALONMANO NARÓN: 35 ANOS E UNHA FAMILIA QUE MEDRA

A entidade renovouse o pasado agosto con novo escudo, pero a súa vez quere seguir sendo a mesma.

Hai clubs que medran en silencio, construíndo historia día a día, ata que un bo día descobren que ese camiño compartido xa suma décadas. O Club Balonmano Narón chegou aos seus 35 anos de vida, e fíxoo notar xa o pasado mes de agosto, cando presentou o seu novo escudo: unha imaxe renovada que homenaxea o percorrido feito e afirma a vontade de seguir crecendo.

Aquel anuncio foi moi claro: "Aínda que mellor dito, o voso novo escudo e a vosa nova identidade". Non era un lanzamento corporativo, senón unha mensaxe de pertenza. Porque o Balonmano Narón pertence ás crianzas que aquí aprenderon honestidade, esforzo, humildade e compañeirismo. Pertence ás familias que acompañan, aos patrocinadores que empuxan, ás administracións que sosteñen e ás persoas que, durante máis de tres décadas, fixeron deste club algo máis que un equipo: unha comunidade.

UNHA TEMPADA PARA MIRAR ARRIBA

O equipo chega á campaña 2025/2026 cunha realidade sólida e un horizonte ao que non renuncian. Marchan cuartos no grupo A da Segunda Autonómica, con ambición realista: clasificar para a segunda fase polo título e, desde aí, manter vivo o soño de entrar na final a catro. Non hai presión. Hai ilusión sostida, traballo de verdade e un grupo que sabe que os camiños importantes non se aceleran: constrúense.

A tempada pasada ensinou moito. Parecía un curso de transición, un ano tranquilo no que convivir co cambio. Pero o Narón respondeu por riba das expectativas. E de que maneira: quedou ás portas da Final Four e perdeu o billete nun final cruel en Sanxenxo, cun gol recibido a falta de cinco segundos. Ese tipo de feridas non rompen ós equipos; moldean o seu carácter. Por iso hoxe o grupo é máis maduro, máis consciente, máis preparado.

A FORZA DE SEGUIR XUNTOS

Este verán confirmou algo fundamental: o proxecto cre. Renovaron xogadores claves como Sergio, Catalán, Chus, Álvaro, Hugo ou o porteiro Sito. Pezas que non só achegan talento, senón memoria competitiva, cohesión e identidade. Xente que sabe o que significa levar este escudo —o antigo e o novo— e que mantén vivo ese espírito de nunca baixar os brazos.

MÁIS QUE UN CLUBE: UNHA FAMILIA

O balonmán, deporte de contacto e decisión, non se entende só desde o físico. Enténdese desde o humano. E o Narón leva 35 anos demostrando que un equipo non é unha suma de nomes, senón un espazo onde celebrar os bos momentos e onde erguerse nos malos. "Creamos equipos para celebrar, e creamos familia para que nos malos momentos sempre haxa unha man para levantarte", resumiu o club nunha das mensaxes que mellor o definen.

35 ANOS DE PAIXÓN

O novo escudo simboliza ese camiño: evolución sen ruptura, orgullo sen estridencia, forza sen perder humildade. Narón segue dicindo o mesmo que sempre: Forza Narón. Nada máis, nada menos. O club cumpre 35 anos e continúa vivindo unha paixón que non entende de modas nin de ciclos. É unha paixón aprendida, transmitida, celebrada e sufrida. Un sentimento que, como o balonmán ben xogado, funciona só cando todo o mundo empuxa na mesma dirección. E en Narón, hoxe, iso é o que está a pasar.

parque infantil

BURBUJAS

TU PARQUE INFANTIL MÁS DIVERTIDO

CUMPLEAÑOS, MESAS DULCES

TALLERES EN VACACIONES ESCOLARES Y EVENTOS

Domingo a Jueves de 17:00 a 20:00 y
viernes y sábado de 17:00 a 20:00 - de 20:30 a 23:15
Y sábados y domingos por la mañana de 11:00 a 14:00

881 931 050 · 607 552 864

parqueinfantilburbujas@gmail.com · www.parqueinfantilburbujas.com

Avda. Cataluña, 23-25 - 15570 Narón

JORGE CAGIAO, O ANO DA CONSAGRACIÓN DEFINITIVA

O naronés pecha 2025 co seu segundo título de Asfalto e un debut fulgurante no Supercampionato.

Jorge Cagiao vive en 2025 o seu momento de maior brillo. O piloto naronés conquistou por segunda vez consecutiva o Campionato de España de Rallyes de Asfalto, rubricando unha tempada de absoluta exhibición ao volante do seu Alpine. A súa progresión, cada vez máis sólida e contundente, deixaba claro que o salto ao Supercampionato era cuestión de tempo. E así será en 2026.
Porén, o Recalvi Team quixo anticiparse e ofrecerlle unha proba maior este mesmo ano. En La Nucía, última cita do S-CER, Cagiao tivo a oportunidade de estrearse cun Skoda Fabia RS Rally2. O resultado foi espectacular: dominou o rally e asinou unha vitoria incontestable sobre o asfalto levantino. Ou mellor dito, unha vitoria virtual.
O equipo tiña en xogo o subcampionato para outro dos seus pilotos, o ourensano Javi Pardo, e executou unha manobra tan fría como intelixente: con todo xa decidido na estrada, Cagiao presentouse fóra de tempo no derradeiro control horario, asumindo unha penalización de 20 segundos. Pasou así de primeiro a terceiro, cedendo a Pardo un triunfo que lle permitiu sumar os puntos necesarios para superar a Pepe López na clasificación final do certame.
Cohete Suárez, xa campión antes da proba, non competiu en La Nucía, o que abriu a porta ao debut de Cagiao no Supercampionato. E o naronés non só non desaproveitou a oportunidade, senón que deixou claro que está preparado para cotas maiores. O podio, ademais, tivo un sabor plenamente galego: Iván Ares foi segundo e preséntase tamén como un firme aspirante para o curso 2026.
A tempada deixa unha mensaxe evidente: Galicia ten presente, ten futuro e ten pilotos preparados para elevar o seu talento á máxima categoría. Entre eles, Jorge Cagiao, que en 2025 deixou de ser unha promesa para converterse nunha realidade incontestable do rally español.

VILANOVA PINTURAS
& SERVICIOS

PINTURA
RESIDENCIAL & INDUSTRIAL
PLADUR

PROFESIONALES

Especializado en pinturas tanto en interiores como en exteriores, colocación de papel pintado y colocación de pladur e instalación de fachadas Sate. Pintura residencial y comercial.

PRESUPUESTOS SIN COMPROMISO

651 452 869

Finca Federico, 6 – 15570 – Narón (A Coruña)

www.vilanovapinturas.com

Porto de Paula S.L.

SERVICIOS Y LIMPIEZAS INDUSTRIALES

TRANSPORTISTA PROFESIONAL DE RESIDUOS

GESTIÓN DE RESIDUOS

659 299 276 · 627 276 124

administracion@portodepaula.com
limpiezaportodepaulacoruna.es
C/ Portomazás, 4 · 15317 ARANGA (A Coruña)

Isabella Café

colombia

Gastronomía Colombiana

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

Pedidos a domicilio

981 05 66 87

@isabellacafe_coruna

Rúa Alcalde Marchesi, 20, Bajo, 15006 A Coruña

GESTORÍA
OTERO
Con ánimo de ayudar
GESTORÍA
OTERO
T. 981 216 435
Calle San Andrés 78. | 15003 La Coruña
info@gestoriaotero.com | www.gestoriaotero.com