

CORUÑA SPORT

EDICIÓN

TIME

EL PERIÓDICO DEL PARTIDO



RC DEPORTIVO / RACING DE SANTANDER



25/01/2026 • 21:00H.



UN CLÁSICO DE "PRIMERA"



restaurante
ARTABRIA



981 269 646



/Artabria_rest



restaurantartabria.com



Rúa Fernando Macías, 28, 15004 A Coruña

ACEROoffice

Equipamiento integral de oficinas



Fabricantes de mamparas divisorias
Equipamiento integral de oficinas y colectividades

📍 Pontido 25B - 15181 Cambre, A Coruña

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

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

[CONTENIDO]

COLABORADORES	06
RC DEPORTIVO	09
EQUIPO VISTANTE	29
ENTREVISTAS	34
POLIDEPORTIVO	42

EDITORIAL

"Almería marca el camino"

Hay partidos que valen más que tres puntos, y el de Almería era uno de ellos. El Deportivo ganó 1-2, sí, pero sobre todo volvió a ser un equipo reconocible, competitivo y con personalidad. Mandó en todo momento, jugó con convicción y firmó una de las mejores actuaciones que se le recuerdan en los últimos años, tanto lejos de Riazor como en el propio estadio coruñés. No fue una victoria cualquiera: fue un partidazo, de esos que marcan un punto de inflexión.

El triunfo sirvió para cortar una racha peligrosa de cinco semanas sin ganar, una dinámica que empezaba a pesar más en la cabeza que en las piernas. Ganar en Almería, y hacerlo como se hizo, fue una inyección de confianza necesaria para un equipo que no podía permitirse seguir dudando. El Dépor no solo ganó, sino que convenció, y eso, cuando se persigue algo grande, vale casi tanto como el resultado.

La clasificación vuelve a estrecharse por arriba. El Deportivo se coloca a un solo punto del ascenso directo cuando aún quedan 20 jornadas por delante. Queda mucho camino, sí, pero también queda claro que el margen para equivocarse ya no es el mismo. Esta temporada ya ha dejado una advertencia clara: dos rachas de cinco partidos sin ganar. Una tercera sería, sencillamente, incompatible con pelear hasta el final por un objetivo tan ambicioso.

Aquí está la clave del momento. El Dépor no necesita encadenar victorias sin fin, pero no puede volver a desaparecer durante mes y medio. El ascenso directo se construye desde la regularidad, desde no caerse, desde sumar incluso cuando el juego no fluye. Y el partido de Almería demostró que este equipo tiene fútbol, carácter y personalidad para hacerlo.

Ahora toca sostener lo visto. Convertir esa actuación en un punto de partida y no en una excepción. El Deportivo ha demostrado que puede competir y ganar en escenarios exigentes. El siguiente paso es el más difícil: hacerlo cada semana. Porque el objetivo está ahí, al alcance, pero solo lo logrará un Dépor que entienda que ya no hay margen para otro parón.

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

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:



Audífonos

¡Si no estas contento solúcionalo!

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 dis-

positivo 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



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

a los profesionales.

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
15010 A Coruña
Tel. 981 925 367

Avenida Rubine 18
15004 A Coruña
Tel. 881 927 192

R. Sempre en Galiza 6
15706 Santiago
Tel. 881 817 500

Rúa Ecuador 83
36203 Vigo
Tel. 986 044 600

Ctra. Castilla 118
15404 Ferrol
Tel. 981 397 607

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

JORGE URIACH

"Mercado de invierno, hay que acertar"



La victoria el Almería fue importante porque cambió el clima. No fue un partido brillante, pero sí bien competido: resistir cuando tocaba, interpretar el contexto y golpear en el momento justo. Yeremay Hernández volvió a ser decisivo en un escenario exigente, participando de forma directa en la remontada, y Samuele Mulattieri marcó uno de esos goles que pesan, de los que llegan cuando el partido aprieta y no hay margen para dudar. El Deportivo de La Coruña empieza a asumir que para mantenerse arriba no basta con jugar bien. Hay partidos en los que el rival te quita el balón, el ritmo se rompe o el plan inicial no funciona, y ahí toca competir de otra manera: defender mejor, interpretar los momentos y mantener el orden. En ese proceso hay decisiones que ayudan a clarificar el camino. La llegada de Adriá Altimira ha supuesto un salto evidente en el lateral derecho. Aporta profundidad cuando el equipo la necesita, pero sobre todo orden, fiabilidad y una lectura correcta de cuando subir y cuando no. Es un perfil que estabiliza al equipo y reduce riesgos, algo especialmente valioso en partidos ajustados y en este tramo de la temporada.

No ocurre lo mismo en el centro del campo, donde el equipo sigue buscando la consistencia necesaria. El caso de Charlie Patiño genera dudas, más por continuidad que por talento. Su participación no termina de asentarse y al equipo le cuesta encontrar estabilidad en esa zona cuando él está en el campo. En este momento de la temporada, el Depor necesita mediocentros que sostengan el juego, ordenen los partidos y mantengan un rendimiento regular. Cuando eso no se da, la falta de consistencia pesa más que la promesa.

Por eso el siguiente partido adquiere un peso especial. El Deportivo recibe al Racing de Santander, con un contexto claro: rival directo, escenario grande y una oportunidad para comprobar si lo de Almería fue una reacción puntual o el inicio de una línea más sólida. No es una final, pero sí uno de esos encuentros que te ordenan la temporada: si compites bien, incluso sin ganar sales reforzado; si ganas, das un paso importante tanto en lo anímico como en lo clasificatorio. O así me lo parece...

FERNANDO BLANCO

"Un paso adelante"



El partido de Almería dejó una de las mejores versiones del Deportivo de la temporada. Más allá del resultado, el equipo transmitió seguridad, control y convicción, independientemente del dibujo o de la posesión. Incluso con el 1-2 en el marcador no se echó atrás ni renunció a su plan, manteniendo una ambición que no se había visto este curso.

La incorporación de Altimira fue clave en esa actuación. El equipo ganó claridad en la salida de balón, uno de los grandes problemas que venía arrastrando. Hasta entonces, cuando el rival presionaba alto, la defensa sufría y todo acababa en balones largos sin continuidad. En Almería, con José Ángel incrustándose entre centrales y con "Alti" aportando criterio, el balón salió limpio y se superó mejor la primera línea de presión. En la portería, el relevo de Parreño por Ferllo generó dudas, ya que Germán estaba rindiendo a buen nivel y había salvado al equipo en varias ocasiones. Aun así, ojalá Ferllo termine adaptándose al equipo bajo palos, porque eso solo puede ser una buena noticia para el Depor.

Ganar en Almería, remontando un gol en contra por primera vez en la temporada, supuso un golpe importante, especialmente a nivel mental, después de varias jornadas sin conocer la victoria. El Depor se mostró además más sólido atrás, con una defensa más firme y unos centrales que van creciendo. Antonio Hidalgo ha encontrado estabilidad en la línea defensiva y los cambios se están produciendo principalmente de medio campo hacia delante, una gran señal de confianza.

La victoria permitió al Deportivo colocarse a un punto del ascenso directo y llegar con mejores sensaciones al partido ante el Racing de Santander. Será un encuentro exigente ante el líder y máximo goleador de la categoría, pero este Dépor, fuerte en defensa y con Riazor empujando, tiene argumentos para ganar.

En cuanto al mercado de invierno, las incorporaciones han sido positivas, pero el equipo sigue necesitando un delantero centro con gol. Riki debería incorporarse en breve para dar alternativas en la media, pero también hace falta un '9' que marque diferencias. Karrikaburu o Izeta encajarían en ese perfil y completarían una plantilla más equilibrada.

Tampoco hay que olvidar el trabajo del Fabril, que está firmando una sobresaliente temporada pese a las continuas subidas y bajadas de jugadores. Lejos de afectar negativamente, eso está sirviendo como estímulo para un grupo con talento y ambición. En ese contexto de la ambición destaca Dani Estévez, futbolista de gran calidad que, si gana físico, tiene mucho margen de crecimiento.

Nuestro Dépor dio el pasado sábado un paso que necesitaba desde hace semanas. Ahora, la clave está en saber si fue un punto de inflexión o solo un buen día.

Mesón A RÍA Pulpeira

CERRAMOS POR DESCANSO
LOS DOMINGOS TARDE Y LUNES TODO EL DÍA

aria.mesonpulpeira

A Ría

Mesón - Pulpeira

981 663 142

Paseo dos Templarios, 5 - O Temple - Cambre



RAÚL INFANTE

"Cuando el camino ya estaba marcado"

Ya empezaba a parecer que al Deportivo se le había olvidado ganar un partido. Por eso, la victoria del pasado sábado ante un Almería con un gran equipo fue algo más que tres puntos: fue un respiro y una confirmación de que este Dépor sigue teniendo argumentos.

Dicho esto, sigo sin entender qué necesidad había de cambiar a jugadores de puesto y de jugar de formas impropias de un equipo que aspira al ascenso. Antonio Hidalgo estaba haciendo muy bien su trabajo, pero en los últimos partidos dio la sensación de haberse desorientado. Decisiones que no ayudaron y que alejaron al equipo de lo que mejor sabe hacer.

Los dos fichajes realizados hasta ahora en el mercado de invierno me parecen acertados. Sin embargo, el cambio en la portería fue, a mi modo de ver, precipitado. Parreño había salvado al equipo en más de una ocasión y merecía más continuidad. Ojalá Ferllo lo supere bajo palos, porque eso sería una magnífica noticia para el Deportivo.

Ahora toca seguir ganando, y hacerlo especialmente ante los rivales de arriba. No podemos seguir sufriendo como llevamos sufriendo estos últimos años. Si queremos de verdad mirar al ascenso, hay que dar un paso adelante cuando llegan los partidos grandes.

El Fabril merece una mención aparte. Está haciendo una gran temporada en un contexto muy complicado, ya que continuamente le quitan a sus mejores jugadores para las convocatorias del primer equipo. Es una dificultad evidente, pero también una buena señal: eso es exactamente lo que se le debe pedir a una cantera.

Muy distinta es la situación del equipo femenino. Lo de Palamós ante el Levante Badalona fue muy decepcionante. Se buscaba una victoria y un cambio de imagen, y no llegó ni una cosa ni la otra. Creo que es momento de un cambio en el banquillo antes de que sea demasiado tarde. El equipo no tiene rumbo ni dirección, y eso se repite partido tras partido.

Sí quiero felicitar al equipo juvenil, que se ha clasificado para los octavos de final de la Copa del Rey y vuelve a demostrar que en el club hay grandes promesas de futuro. Tampoco me olvido del Leyma Básquet Coruña ni del Liceo, dos equipos que ahora mismo son imparables y que están llevando el nombre de la ciudad a lo más alto.

Y para cerrar, vuelvo a Antonio Hidalgo. No hace falta inventar nada: este equipo ya demostró de lo que es capaz cuando fue fiel a una idea clara y reconocible. Menos probaturas, menos cambios innecesarios y más confianza en lo que funciona. El Dépor necesita estabilidad, no ruido. Y si llega alguien más, que sea para marcar diferencias: un '9'. Todo lo demás sobra cuando el camino ya estaba bien trazado.



JORDI URIACH JR.

"La Copa no dio puntos, pero dio respuestas"

La Copa pudo ser un punto de inflexión. El partido ante el Mallorca dejó pistas muy claras sobre cómo afrontar rivales que manejan mejor el balón y el ritmo. El Deportivo de La Coruña entendió que no siempre va a llevar el peso del juego, pero que puede ser sólido, ordenado y peligroso desde otras fases. Ahí aparece una idea fundamental: cuando no puedes controlar el partido a través de la posesión, debes controlar otros aspectos y momentos igual de importantes.

El encuentro frente al Atlético reforzó esa sensación. Más allá del resultado, el equipo mostró su versión más competitiva: bloque junto, intensidad sostenida y concentración durante muchos minutos. Son partidos que no siempre se ganan, pero que dejan un mensaje claro dentro del vestuario. Y lo importante llegó después, cuando ese aprendizaje no se quedó en una buena actuación aislada.

La victoria en Almería fue la confirmación de ese proceso. Ahí se vio a un Dépor más maduro, con menos ansiedad y mayor claridad en los roles. Desde la pizarra, se apreció un equipo capaz de gestionar mejor los tiempos del partido y de no precipitarse cuando el contexto lo exigía. No fue solo ganar; fue saber cómo hacerlo.

La vuelta de Mulattieri y Zakaria responde a una lógica clara. En determinados tramos de la temporada, el fútbol pide menos experimentos y más certezas. Mulattieri aporta continuidad, fijación y comprensión de los espacios. Edachouri suma energía, presión y agresividad en fases donde el equipo necesita sostenerse sin balón. Además, su regreso es importante para recuperar la columna vertebral del equipo, algo que en parte pasa por volver a contar con estas dos piezas de ataque.

En esa misma línea encaja la llegada de Adrià Altimira, un refuerzo con mucha energía que supone un salto de calidad en el lateral derecho. Aporta profundidad ofensiva y también orden defensivo, dos aspectos clave para mantener el equilibrio del equipo en este tramo de la temporada.

Por delante aparece el partidazo ante el Racing de Santander. No es un partido definitivo, pero una victoria impulsaría moralmente a los de Antonio Hidalgo y reforzaría la sensación de que el equipo llega al momento clave habiendo aprendido a competir mejor. Además, el Dépor le debe una victoria importante a su afición en el Estadio de Riazor, una de esas que refuerzan la confianza y reconectan al equipo con la grada.



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



- Fontanería
- Albañilería
- Pintura
- Trabajos verticales

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



Nuestros Clientes, Nuestra Mejor Garantía



AFICON

ALARMAS FUEGO - INGENIERIA CONTRA INCENDIOS

aficon@aficon.com - www.aficon.com

- MANTENIMIENTO E INSTALACIÓN
SISTEMAS CONTRA INCENDIOS
- 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



El Tío Juan 

Disfruta de todo el deporte, Fútbol, Moto GP, Fórmula 1, Premier League
AMPLIA TERRAZA

C/ Rafael Alberti A Coruña
Tel: 881 067 613

CAÑÁS 
Panadería - Pastelería

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

ESTADIO ABANCA RIAZOR

DOMINGO 25 ENE 2026 • 21:00 H.





RC DEPORTIVO

VS



REAL RACING CLUB DE SANTANDER

PULPERIA LÚA CHEA 



Ven a ver al DEPORTIVO

Recepciones en Palpo

TELÉFONO: 881 873 604 Rafael Alberti, 31 15008 A Coruña

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



RC DEPORTIVO

A L B A

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



EL DEPOR VUELVE A SER EL DEPOR

El equipo de Hidalgo reaccionó en Almería con personalidad, fútbol y una victoria clave para seguir vivo en la lucha por el ascenso directo.

El Deportivo de La Coruña reaccionó en Almería justo cuando más lo necesitaba. Lo hizo para seguir vivo en la lucha por el ascenso directo y, sobre todo, para demostrarse a sí mismo que es capaz de competir al máximo nivel en escenarios de enorme exigencia. Es cierto que el equipo de Antonio Hidalgo no había comenzado mal el año 2026. Los empates ante Cádiz y Las Palmas dejaron la sensación de que el Dépor pudo haber sumado más si la fortuna hubiera acompañado. Sin embargo, esos dos puntos se acumularon a las tres derrotas consecutivas con las que el equipo cerró 2025, lo que provocó una racha de cinco jornadas sin ganar que empezó a generar inquietud.

UN BACHE SOSTENIDO POR EL COLCHÓN

La preocupación no fue total gracias al colchón construido en un mes de noviembre brillante, cargado de victorias y confianza. El Dépor nunca salió de

los puestos de play off, pero sí pasó de liderar la clasificación a verse a cuatro puntos del ascenso directo. Un contexto que convertía la visita a Almería en algo más que un partido: era una prueba de fuego para comprobar si este equipo seguía aspirando a todo.

ANTONIO NO FIRMABA EL EMPATE

Antonio Hidalgo lo dejó claro durante la semana. Daba igual el rival, el escenario o la dificultad del campo. El Dépor no viajaba a Almería para empatar. Quería ganar. Y esa ambición se trasladó al césped desde el primer segundo. El equipo blanquiazul asumió un rol que el deportivismo necesitaba volver a ver: dominio, control del balón y una clara vocación ofensiva desde el inicio. El Dépor salió mejor al partido, se adueñó del ritmo y tuvo opciones para adelantarse, pero en el minuto 13 un único desajuste defensivo permitió al Almería golpear primero.

CARNES Y PESCADOS
A LA BRASA






Avda. Finisterre, 39 - Arteixo · T.: 981 600 724

Maestro parrillero Raúl Gutiérrez

GOLPE SIN CAÍDA

Lejos de acusar el tanto, el Dépor no se descompuso. Siguió fiel a su plan, fue superior y comenzó a acumular ocasiones muy claras. La más evidente, un mano a mano de Zaka que parecía imposible no ver dentro de la portería y que se marchó fuera por milímetros. Al descanso, el marcador seguía reflejando un engañoso 1-0.

YEREMAY CAMBIA EL PARTIDO

Nada más comenzar el segundo acto llegó el empate, en una jugada de contragolpe de manual que culminó un Yeremay majestuoso, sensacional, ejerciendo como líder de un equipo con ambición de campeón. El gol no frenó al Dépor, todo lo contrario. Los blanquiazules fueron a por el partido y siguieron generando ocasiones, hasta sumar 21 disparos a lo largo del encuentro.

En el minuto 57 llegó un 1-2 que parecía claro, tras un cabezazo de Miguel Loureiro, pero el árbitro lo anuló por una inexistente falta de Arnau Comas. Lo peor fue la ausencia de intervención del VAR, que volvió a perjudicar al Dépor una vez más en una temporada ya cargada de decisiones discutibles.

MULATTIERI Y UNA VICTORIA CON MENSAJE

Ni siquiera ese golpe frenó al equipo. El Dépor siguió insistiendo, mantuvo la personalidad y encontró premio en el minuto 80 con el 1-2 definitivo, obra de Mulattieri. Un gol muy necesario para el delantero italiano, un futbolista que debe ser recuperado para la causa y que aportó mucho más de lo que reflejan sus números en el buen inicio de campaña blanquiazul.

UN DÉPOR QUE NO SE ESCONDE

De ahí al final, este nuevo Dépor no reuló. No se dedicó a defender el resultado ni a encerrarse atrás. Quiso el balón, dominó el partido y estuvo incluso más cerca del tercero que del empate. Las intenciones de Antonio quedaron claras también desde el banquillo: en el tramo final fue Noé Carrillo quien entró al campo para ayudar a mantener la posesión, lejos de apostar por un tercer central o un mediocentro puramente defensivo.

Este fue el Dépor que Antonio Hidalgo anunció durante toda la semana. Un Dépor que jugó a lo que pide su historia, que compitió con personalidad y que brilló en un escenario de máxima exigencia. Que el ritmo no pare.



RESTAURANTE • CERVECERÍA

Torre Internacional

PARRILLA • RACIONES • PLANCHA

RESERVAS
881 968 627

Av. Navarra, 53 • 15002 A Coruña

ESCANEA NUESTRA CARTA





JEYCAR

INSTALACIONES

 instalacionesjeycar@gmail.com

 **617 50 99 89** · Jesús

 **686 56 56 11** · Carlos

Fontanería

Gas Industrial y domestico

Calefacción

Paneles solares

Suelos radiantes

Calderas y estufas de pellets

Reformas baños y cocinas

Aerotermia

SORIANO AFINA EL MERCADO

Altimira y Ferllo elevan el nivel inmediato y el club sigue trabajando para completar una plantilla con ambición de ascenso.

El Depor se movió con rapidez en el mercado invernal. Aunque la plantilla todavía apunta a vivir más cambios en las próximas semanas, Antonio Hidalgo pudo contar desde los primeros días con dos refuerzos clave, incorporaciones pensadas para elevar el nivel inmediato del equipo en un tramo decisivo de la temporada.

UN LATERAL QUE ERA IMPRESCINDIBLE

Era un secreto a voces que el Dépor necesitaba un lateral derecho como el comer, y la respuesta llegó con la incorporación de Adrià Altimira. Un todo-terreno que aterrizó en A Coruña con la carta de libertad bajo el brazo tras rechazar varias ofertas de Primera División y que se hizo con el puesto de titular desde el primer día.

El ex del Villarreal, con solo 24 años, dejó muy buenas sensaciones desde su estreno. Su energía, fiabilidad y capacidad para competir dieron estabilidad a una banda derecha muy castigada por la lesión de Ximo Navarro, ausente desde hace varios meses. El Dépor agradeció de inmediato su presencia y Alti confirmó un nivelón y también que su techo aún parece lejano.

POR FIN, UN PORTERO DE EMPAQUE

También estaba claro que el mercado traería un refuerzo para la portería. La salida de Helton en el tramo final del mercado de verano derivó en la llegada de Daniel Bachmann, un fichaje que nunca terminó de convencer. El guardameta no logró hacerse con el puesto de Germán Parreño y, para colmo, acabó cayendo lesionado.

La sensación era evidente: al Dépor le faltaba un portero de auténtico empaque. Y el nombre que ya había sonado con fuerza en verano, sin poder concretarse entonces, llegó finalmente en los primeros días del invierno. Álvaro Ferllo aterrizó en A Coruña para asumir galones desde el primer minuto.

Ferllo es un guardameta contrastado en Segunda División, sabe lo que es ser Zamora de la categoría y también lo que significa un ascenso, logrado con el Huesca en la temporada 2019/2020. Procedente del Sevilla, donde no terminó de encontrar continuidad tras un cambio en la dirección deportiva, llega en plena madurez futbolística, con 27 años y la mejor etapa por delante para un portero. Su impacto fue inmediato. Debutó como titular ante el Cádiz y en Las Palmas ya fue absolutamente decisivo para que el Dépor pudiera sumar, incluyendo la detención de un penalti imposible que dio la vuelta al país. Una actuación que confirmó que esta vez sí, el Dépor acertó.



RIKI, UNA APUESTA A CORTO PLAZO

El club también cerró un tercer movimiento, aunque inicialmente para el mes de julio. El Dépor se hizo con Riki Rodríguez, futbolista que finaliza contrato con el Albacete el próximo 30 de junio. Sin embargo, todo apunta a que su llegada podría adelantarse.

La entidad blanquiazul ha ofrecido una compensación económica al club manchego para liberar ya al jugador y las conversaciones avanzan en buena dirección. Al cierre de esta edición todavía no había fumata blanca, aunque el acuerdo podría cerrarse de manera inminente.

UN DELANTERO PARA REMATAR EL MERCADO

Si finalmente Riki llega en este mes de enero, al Dépor solo le quedaría por cubrir una pieza clave: la incorporación de un delantero que suponga un salto de calidad real. No será una operación sencilla, pero si alguien ha demostrado este curso capacidad para moverse en escenarios complejos es Fernando Soriano, que esta temporada parece mucho más entonado que en cursos anteriores.

Y si aparece la oportunidad adecuada, el respaldo económico está garantizado, ya que Juan Carlos Escotet ya tiene el talón preparado. El límite salarial no será un problema en casa Dépor en esta ocasión.



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



LOTERIAS LA FAVORITA

*"La Favorita os desea
Feliz Navidad y mucha suerte"*



Loterías y Apuestas
del Estado

 **981134043**

 **Rúa Concepción arenal, 17.**





NOÉ CARRILLO YA LLAMA A LA PUERTA

El canterano da pasos firmes hacia el primer equipo tras su debut liguero y confirma su condición de una de las grandes joyas de Abegondo.

Noé Carrillo está cada vez más cerca de convertirse en jugador del primer equipo del Deportivo. El último paso lo dio en la pasada jornada ligüera, cuando debutó oficialmente en Liga, después de haberlo hecho semanas antes en la Copa del Rey. Un estreno que confirma una sensación cada vez más extendida: el canterano está preparado.

UNA JOYA DE ABEGONDO

Noé es una de las grandes joyas de la factoría Abegondo y está demostrando por qué. Su carta de presentación fue inmejorable. Ante el Mallorca, en su debut copero, saltó al campo y, a los pocos minutos, marcó el gol de la victoria que clasificó al Dépor para los octavos de final. Un estreno brillante, ilusionante y cargado de simbolismo, de esos que quedan grabados tanto en el jugador como en la afición.

DE CONXO A RIAZOR

Su historia con el club viene de lejos. Noé Carrillo llegó al Deportivo en su primer año de infantil, procedente del antiguo Conxo Santiago, y desde entonces ha ido creciendo paso a paso dentro de la casa. Formación, paciencia y continuidad en un recorrido que hoy empieza a dar frutos visibles.

DEL FILIAL AL PRIMER EQUIPO

Esta temporada su misión principal sigue estando en el Fabril, pero cada semana que pasa parece más cerca del primer equipo que del propio filial. Antonio Hidalgo lo tiene cada vez más presente, no solo como recurso puntual, sino como una pieza que puede aportar cosas muy concretas en contextos de partido exigentes.

UN OCHO DE LOS DE VERDAD

Noé es un centrocampista completo. Tiene físico, talento y una notable capacidad para abarcar campo. Defiende, ataca, llega y entiende el juego. Un "ocho" de los de verdad, de los que equilibran equipos y elevan el nivel competitivo cuando pisan el césped.

El proceso sigue abierto, pero el camino es claro. Noé Carrillo ya no es solo una promesa de Abegondo: es un futbolista que empieza a llamar a la puerta del primer equipo con argumentos futbolísticos y con una madurez impropia de su edad. Y cuando eso ocurre, suele ser cuestión de tiempo.



LOSADA BUGALLO
Construcciones y Promociones

REFORMAS INTEGRALES
DE PISOS Y CASAS

T. 722 722 573

losadabugallo.com

info@losadabugallo.com

Avda. Lamadosa, 12 - 15009 - A Coruña



ε113
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





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

**¡AHORA TAMBIÉN EN
TUS EVENTOS!**



   @ELPERRITOLOCO.ES

 604034630

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

EL FABRIL SE VUELVE A GANAR EL DERECHO A SOÑAR

A un punto del liderato y con quince jornadas por delante, el filial compite al máximo pese a las bajas y apunta alto.

El Fabril continúa inmerso en una temporada que amenaza con terminar siendo histórica. El filial blanquiazul pelea de tú a tú por el liderato, tras sumar trece de los últimos quince puntos posibles, y está situado a solo un punto del Oviedo Vetusta cuando aún restan quince jornadas para la conclusión del campeonato. Una trayectoria sólida y constante que confirma que lo del Fabril no es una casualidad, sino una realidad sostenida en el tiempo.

Todo ello, además, en un contexto nada sencillo. El equipo dirigido por Manuel Pablo García convive desde el inicio del curso con bajas constantes, condicionadas tanto por las necesidades del primer equipo como por un apartado físico que, con el paso de las semanas, empieza a pasar factura. Las convocatorias del Deportivo han contado de manera habitual con futbolistas del filial, siendo Noé Carrillo y Bil Nsongo los canteranos con mayor protagonismo reciente a las órdenes de Antonio Hidalgo.

A ello se suman las lesiones, un factor inevitable en un curso tan exigente. Algunas han sido especialmente duras, como la de Damián Canedo, mientras que otras, sin alcanzar esa gravedad, también han tenido impacto, caso de la reciente baja de Fabián, pieza clave hasta el momento en el esquema fabrilista. Pese a todo, el equipo responde. La plantilla ofrece una sensación de fiabilidad poco común: unos brillan en unas jornadas, otros lo hacen en las siguientes, pero el rendimiento colectivo apenas se resiente. Da la impresión de que cualquiera que salga al once está preparado para competir a un nivel muy alto.

El objetivo prioritario sigue siendo la formación, una máxima innegociable en un filial. Sin embargo, mirar la clasificación también es inevitable, y más cuando la temporada ha tomado este cariz. El Fabril quiere el ascenso y va a por todas. El primer puesto concede una plaza directa a Primera Federación, mientras que del segundo al quinto se accede al play off. La primera meta pasa por asegurar esa promoción y, a partir de ahí, ver hasta dónde puede llegar el equipo si la situación acompaña.

Los próximos meses dictarán sentencia, pero hay certezas difíciles de ignorar. Este Fabril es una maravilla competitiva y una magnífica noticia para el club, porque de aquí deben seguir saliendo futbolistas para la primera plantilla, el mejor indicador posible de que el trabajo se está haciendo bien.



El calendario, además, ofrece un aliciente mayúsculo. Tras el encuentro de este fin de semana ante el Sámamo en Abegondo, el filial visitará a su rival más directo hasta la fecha, un Oviedo Vetusta que en la primera vuelta fue capaz de asaltar Abegondo con un ajustado 0-1 en un duelo de máxima igualdad. La revancha llegará en tierras asturianas y el Fabril quiere aprovecharla para dar un golpe encima de la mesa.



Servicio
a domicilio



Pago
con tarjeta



Aparcamiento
gratuito 1h

Mercado Conchiñas
Puesto nº 214
630 958 723

Pescados y Mariscos de temporada
de La Costa Gallega.


pescaderiamarialebe@gmail.com

UNA CALMA QUE NO ENGAÑA

El Dépor Abanca vive cómodo en la tabla por el contexto de la liga, pero las sensaciones y el rendimiento obligan a mirar con cautela el segundo tramo del curso.

El Deportivo Abanca vive una situación clasificatoria relativamente cómoda, pero esa tranquilidad numérica no debe ocultar una realidad mucho más compleja. Los 14 puntos sumados tras 16 jornadas permiten al conjunto blanquiazul mantenerse fuera de los puestos de peligro, aunque el contexto de la categoría explica buena parte de esa calma aparente. La presencia de equipos como el Levante y el DUX Logroño, con apenas cinco y seis puntos respectivamente, ha rebajado el listón de la permanencia y suavizado el impacto de una temporada que, en términos generales, no está siendo buena.

El equipo dirigido por Fran Alonso ha sostenido su posición, en gran medida, gracias a su rendimiento en Riazor. Como local, el Dépor Abanca ha logrado sumar con cierta regularidad, pero lejos de casa el balance es muy preocupante. Solo una unidad en toda la temporada, la conseguida en el campo del Espanyol en la segunda jornada, refleja las enormes dificultades del equipo para competir fuera de A Coruña. Un déficit que explica por qué las sensaciones no acompañan y por qué el objetivo marcado por el club de dar un paso adelante respecto al curso pasado sigue lejos de cumplirse.

El juego no fluye, los partidos se hacen largos y el equipo transmite fragilidad en demasiadas fases. La planificación deportiva tampoco ha ayudado: los fichajes no han ofrecido el salto de calidad esperado y la plantilla sigue sin encontrar una identidad clara que le permita crecer con continuidad. En ese escenario, la permanencia sigue siendo el objetivo real, aunque el margen de error no es tan amplio como podría parecer.

Dentro de un panorama irregular, la cantera blanquiazul emerge como una de las pocas notas positivas del curso. Las futbolistas jóvenes han respondido cuando se les ha requerido y, en más de una ocasión, han sostenido al equipo en momentos muy delicados. Un recurso valioso, pero que también evidencia las carencias estructurales de una plantilla que necesita elevar su nivel competitivo.

El partido de este fin de semana ante el DUX Logroño se presenta como una cita capital. No solo por los tres puntos, sino por lo que puede significar a



nivel anímico y clasificatorio. Una victoria abriría una brecha de once puntos con respecto al equipo que marca el descenso, un colchón importante para afrontar el tramo final del campeonato. Una derrota, en cambio, reduciría esa distancia a solo cinco puntos y activaría todas las alarmas en Riazor.

La situación aún es controlable, pero el Dépor Abanca sabe que no puede seguir confiando únicamente en el contexto. La liga es larga, sí, pero el margen para la complacencia ya se ha agotado.



ZERO
LATENCY VR

arvi
VR

Av. Do Porto 3,
15003, A Coruña
www.zerolatencyvr.com

MILLENE, UNA BAJA QUE PESA

La brasileña sufre una luxación acromio-clavicular en el hombro derecho y policonusiones, un contratiempo serio para el Dépor Abanca en un momento delicado de la temporada.

El Dépor afronta un contratiempo serio con la lesión de Millene Cabral, una de las futbolistas más importantes de la primera plantilla femenina y referencia indiscutible en el frente ofensivo. Las pruebas médicas a las que fue sometida la atacante brasileña en el Hospital Quirónsalud A Coruña confirmaron una luxación acromio-clavicular en el hombro derecho, además de policonusiones en la cara y el tronco, un diagnóstico que obliga a extremar la cautela en su proceso de recuperación.

El alcance exacto de la lesión y los plazos de baja dependerán de la evolución que presente la jugadora en los próximos días, circunstancia que marcará las pautas del tratamiento a seguir. En este tipo de lesiones, el tiempo y la respuesta individual son determinantes, por lo que el cuerpo médico del club irá valorando paso a paso el camino a seguir.

Más allá del parte médico, la ausencia de Millene supone un golpe importante para el Dépor Abanca. La brasileña no solo aporta gol y presencia en el área, sino también experiencia, liderazgo y una capacidad diferencial para asumir responsabilidades en los momentos más delicados. En una temporada ya de por sí irregular, perder a una futbolista de su peso añade dificultad a un contexto que exige máxima fiabilidad competitiva.

Fran Alonso se ve ahora obligado a reorganizar su estructura ofensiva y a redistribuir roles dentro de una plantilla que no va sobrada de alternativas en ataque. La baja de Millene abre la puerta a nuevas soluciones, ya sea con ajustes tácticos o con un mayor protagonismo de otras futbolistas, incluida la cantera, que ya ha respondido en diferentes momentos del curso.

El calendario no concede tregua y el Dépor Abanca afronta un tramo de competición en el que cada punto es vital. Por ello, la recuperación de Millene se convierte en una prioridad absoluta, aunque siempre desde la prudencia, con el objetivo de evitar recaídas y garantizar que, cuando regrese, pueda hacerlo en plenitud de condiciones.

Una baja sensible, de las que se notan tanto en el césped como en el vestuario, y que vuelve a poner a prueba la capacidad de respuesta de un equipo que necesita sumar certezas en el momento más exigente de la temporada.





Vinteca
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









AGUA EMBOTELLADA
REPARTO A DOMICILIO,
EMPRESAS, ALQUILER Y
VENTA DE FUENTES Y
DISPENSADORES

698-179-888
aitor@aguasdoparanocoruna.es

Rúa Bel 10C Polígono Espíritu Santo
15165 Bergondo (La Coruña)



UN ESTRENO AMARGO EN EL BANQUILLO

El Dépor Abanca B cae con contundencia ante el Bizkerre (1-6) en el primer partido de Brais Pombo como entrenador y entra en una fase delicada de la temporada.

El Deportivo Abanca B ha iniciado una nueva etapa en su banquillo en uno de los momentos más delicados de la temporada, aunque el estreno no fue el deseado. El filial femenino blanquiazul cayó con contundencia el pasado sábado en Abegondo ante el Bizkerre (1-6), en el primer partido oficial con Brais Pombo como entrenador.

El club había decidido prescindir días antes de Sandro Nogueira, técnico que asumió el cargo el pasado verano tras el ascenso logrado bajo la dirección de Óscar Orro. La entidad apostó por una solución interna, dando continuidad al trabajo desde dentro del staff, con Pombo, hasta entonces preparador físico, como nuevo responsable del equipo.

El contexto no es sencillo. El Deportivo Abanca B se ha ido quedando sin margen tras un inicio de temporada prometedor que no tuvo continuidad. Septiembre fue el mejor mes competitivo del equipo, con diez de los quince puntos actuales sumados en las primeras jornadas, pero desde entonces los resultados fueron empeorando hasta convertir el descenso en una amenaza. La derrota ante el Bizkerre, rival directo en la lucha por la permanencia, evi-

denció la magnitud del problema y dejó al equipo noveno en la clasificación, con 15 puntos y la zona baja cada vez más cerca. El marcador fue un golpe duro, tanto a nivel clasificatorio como anímico, en un grupo que necesita recuperar confianza y estabilidad con urgencia.

Pese al mal resultado, el club mantiene su confianza en Brais Pombo para enderezar la situación. Su conocimiento del vestuario y de la dinámica diaria del filial ha sido clave para asumir el reto en un momento de máxima exigencia, con el objetivo claro de frenar la caída y asegurar la permanencia.

Por su parte, Sandro Nogueira se despidió del Deportivo a través de sus redes sociales, agradeciendo la oportunidad y el apoyo recibido durante una etapa que calificó de intensa, con palabras de reconocimiento hacia el club, su cuerpo técnico y las jugadoras.

El Dépor Abanca B entra ahora en una fase decisiva de la temporada, con poco margen de error y la necesidad de reaccionar cuanto antes para evitar que la situación se complique definitivamente. La siguiente cita será ante la Real Sociedad B en Zubieta, el 1 de febrero a partir de las 12 de la mañana.

asfeco & asesores **AF**

FERNANDO COUTO GARCÍA
ADMINISTRADOR

**ASESORÍA FISCAL - CONTABLE - LABORAL
FINANCIERA E INMOBILIARIA**

Tel. 981 721 553

Móviles 609 563 535 - 639 692 474

C/ Maestro Antonio Montero,
2 - B. 15113 - MALPICA (A Coruña)

www.asfeco.com

info@asfeco.com • fernandocouto@asfeco.com



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



Alfoli, 7 - BETANZOS (A Coruña)



658 471 455 - 665 386 685



GONZABA

CHULETON Y PEIXE
A BRASA
DESDE 1976

Madrid ☎ 913 779 767
C/ Hermosilla 103.



Santiago • ☎ 981 59 48 74

Reserva tu mesa
carta@asadorgonzaba.com

A Coruña
☎ 981 26 19 16





SERVICIOS Y LIMPIEZAS INDUSTRIALES
TRANSPORTISTA PROFESIONAL DE RESIDUOS
GESTIÓN DE RESIDUOS

☎ 659 299 276 · 627 276 124

administracion@portodepaula.com

limpiezaportodepaulacoruna.es

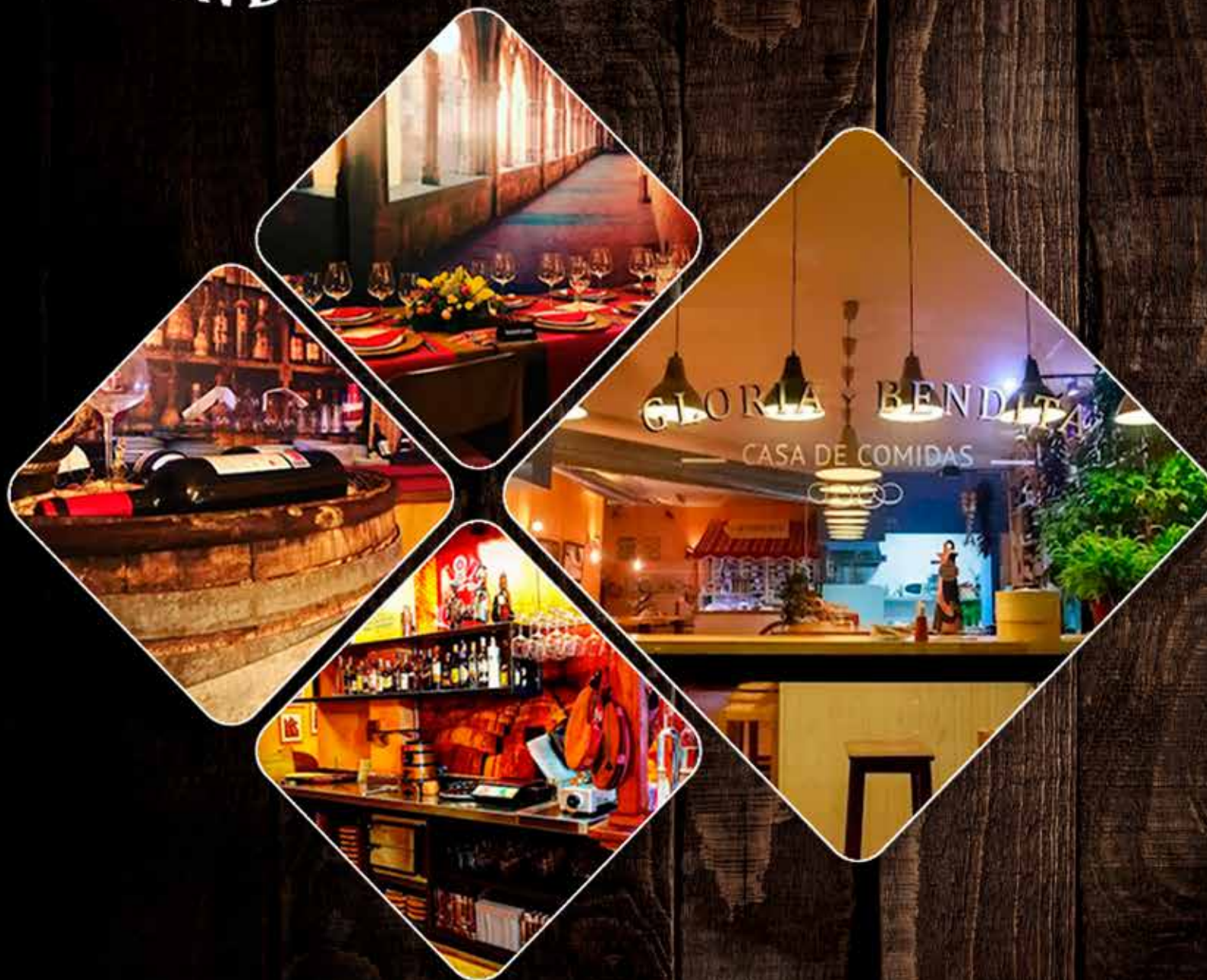
C/ Portomazás, 4 · 15317 ARANGA (A Coruña)





Gloria Bendita Coruña y Cielo 91 son restaurantes sin contemplaciones... producto, experiencia, tradición y respeto.

NUEVA GERENCIA



620 002 701



www.gloriabenditarestaurante.com



Rúa Riazor, 2, 15004 A Coruña



Especialidades en:

*Arroces de marisco, paella negra de calamares, carnes
maduradas en cámara a la brasa, navajas, berberechos,
pulpo, lomo de bacalao a la brasa, zamburriñas, etc*

**Restaurante de estilo rústico chic, con platos de marisco,
chuletones, paella y una extensa carta de vinos.**



FEMABLAN

NUESTROS SERVICIOS



Reparación de electrodomésticos



Reparación e instalación de sistemas de calefacción



Reparación de equipos sanitarios Roca



Servicio de mantenimiento de calderas



Venta e instalación de Aerotermia



Servicio técnico oficial

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

- **Sector Telecomunicaciones:** Instalación y reparación de antena terrestre, antenas, parabólicas TV, antenas parabólicas para internet, antenas para recibir voz y datos a través de WIFI, instalación de redes de voz y datos a través de parabólicas, fibra óptica, cable trenzado UTP/STP.

- **Sector audio:** Instalación y reparación de hilo musical, sonido ambiental, o amplificación de sonido en pequeñas instalaciones (cafeterías, pubs, etc.)

- **Sector línea marrón:** Instalación de TVs grandes tamaños y vídeo proyectores.

- **Sector seguridad:** Instalación y reparación de alarmas por cable, por wifi, conectadas por GSM o bien por Internet sin cuotas, cerramientos, portales automáticos.

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

CONTÁCTANOS

sat@femablan.es

981 070 084

618 695 101

www.femablan.es

Calle Barcelona, 79 Bajo 15010 A Coruña

VISITANTE RACING DE SANTANDER



Coruña

Rúa Juana de Vega, 17
981 11 11 17

Bertamirás

Tr.ª da Peregrina, 7
981 80 18 54

Santiago

Av. de Rosalía de Castro, 72
881 97 33 24

EL LÍDER QUE NO SE ESCONDE

Primer clasificado, máximo goleador y mejor visitante de la Liga Hypermotion.

El Racing de Santander aterriza en Riazor como líder de la Liga Hypermotion y con la autoridad que conceden los números. El conjunto cántabro viene de reencontrarse con la victoria ante un rival directo como Las Palmas, un triunfo que cortó una racha de cuatro jornadas sin ganar y reforzó su condición de equipo más regular del campeonato.

Esa regularidad es, precisamente, su gran seña de identidad. El Racing encabeza la clasificación con tres puntos de ventaja sobre Castellón y Las Palmas, cuatro sobre el Deportivo, cinco sobre el Almería y seis sobre el Burgos. En una Segunda División marcada por la igualdad extrema y la dificultad para encadenar triunfos, los verdiblancos han sabido sostener un nivel competitivo constante, aunque, como todos en la categoría, también muestran debilidades y sufren para sumar de tres en tres.

Su principal argumento está en el talento ofensivo. El Racing es el equipo más goleador del campeonato, con 49 tantos en 22 jornadas, una cifra que impresiona y que habla de su ambición. Jugadores como Íñigo Vicente o Andrés Martín marcan diferencias en los metros finales, mientras que el recién llegado Manex Lozano ha añadido desborde y frescura a un ataque ya de por sí temible. En el centro del campo, Canales se ha convertido en una de las perlas del fútbol nacional, una cesión del Athletic Club que en Santander disfrutan... y reclaman. A ese núcleo se suma Damián, incorporado en el mercado invernal desde el RC Celta, un pivote que se adaptó con rapidez y equilibrio a las exigencias del equipo.

Esa vocación ofensiva, sin embargo, también tiene su reverso. El Racing asume riesgos, apuesta por planteamientos valientes y no siempre protege su retaguardia con excesos. De ahí que, pese a su liderazgo, haya encajado 32 goles, siendo el quinto equipo más goleado de la categoría. Un dato que explica tanto su capacidad para atacar como las concesiones que puede ofrecer al rival.

Lejos de El Sardinero, el Racing se ha mostrado especialmente fiable. Es el mejor visitante de la liga, con 18 puntos sumados de 30 posibles, un 60% de efectividad que incluso supera el notable rendimiento del Deportivo a do-



micilio. Una estadística que confirma que el líder no se achica en escenarios exigentes y que sabe competir cuando el contexto aprieta.

El Racing de Santander llega a Riazor con la confianza del que manda y la cautela del que conoce la dureza de la categoría. Líder, goleador y valiente, pero también humano. Y en esa mezcla de virtudes y riesgos se explica por qué es, hoy por hoy, el rival a batir.



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

info@bcjasesoria.es

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

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

C/ Nicomedes Pastor Diaz, 6 15006 A Coruña

www.bcjasesoria.es

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



HORARIO:

Lunes a viernes de 10:00 a 21:00 h.

Sábados de 10:00 a 14:00 h.



UN MERCADO MARCADO POR LA URGENCIA

El Racing reforzó su plantilla para el asalto al ascenso, pero tuvo que reaccionar tras la inesperada salida de Jeremy Arévalo.

El Racing de Santander afrontó el comienzo del mercado de invierno con una hoja de ruta bien definida, aunque obligada a reajustarse sobre la marcha. La idea inicial del club era clara: retocar la plantilla con piezas concretas para reforzar un proyecto sólido y poner la guinda a un equipo construido para pelear por el ascenso. Sin embargo, el mercado acabó girando por completo tras un movimiento inesperado que cambió el escenario.

La salida de Jeremy Arévalo, después de que el Stuttgart abonase una cláusula de rescisión superior a los siete millones de euros, obligó al Racing a actuar no solo con ambición, sino también con urgencia. La marcha de uno de sus jugadores más determinantes dejó un vacío difícil de cubrir y aceleró decisiones que, en otro contexto, quizá se habrían tomado con más calma.

El club cántabro reaccionó con rapidez y fue uno de los primeros en mover ficha de la Segunda División. Cerró tres incorporaciones prácticamente al inicio del mercado, reforzando zonas clave del terreno de juego. Para el centro del campo llegó Damián Rodríguez, cedido por el RC Celta, un medio-centro de perfil equilibrado, con capacidad para sostener al equipo y aportar orden. En ataque, el Racing sumó dos piezas de distinto registro: Manex Lozano, cedido por el Athletic Club, y Giorgi Guliashvili, por el que el club realizó una apuesta económica importante, pagando 2,5 millones de euros al Sarajevo.

Estas incorporaciones responden a una idea clara: mantener la vocación ofensiva del equipo y ampliar las alternativas en un tramo de la temporada donde cada detalle cuenta. No se descarta que puedan llegar más refuerzos a Santander antes del cierre del mercado, aunque, por el momento, son tres las caras nuevas respecto a la primera vuelta. Aun así, la mencionada salida de Jeremy Arévalo pesa y condiciona cualquier análisis global del mercado racinguista.

En el apartado de salidas, además del citado traspaso, el Racing acordó la cesión de Yeray Cabanzón, que jugará la segunda mitad del curso en el Andorra. El centrocampista no logró hacerse un hueco estable en los planes de José Alberto, pero el club considera que su proyección sigue intacta y que esta experiencia puede resultar clave para su crecimiento.



El mercado no está cerrado para el Racing. El club también busca reforzar la portería tras el regreso de Plamen Andreev al Feyenoord, entidad que reclamó al guardameta, cedido en Santander y con escaso protagonismo durante la primera mitad de la temporada. Una vacante más que el líder del campeonato quiere cubrir para afrontar con mayores garantías el tramo decisivo del curso.

El Racing se movió en invierno con ambición, pero también condicionado por los acontecimientos. Un mercado que empezó como complemento y acabó siendo una prueba de reacción para un líder que sabe que el ascenso se juega también en los despachos.



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

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

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





Jornadas de la Calçotada en

Casa ASSUMPTA
TURISMO RURAL

Esperamos contar con su asistencia

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

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

EL "MONTA" DISFRUTA DE SU MEJOR VERSIÓN EN TERCERA RFEF

El equipo de Jairo Arias afronta la segunda vuelta con la permanencia encarrilada y a cuatro puntos del play off.

El Atlético Coruña Montañeros está firmando una temporada sensacional en su debut en Tercera Federación, confirmando que el brillante ascenso logrado el pasado curso no fue casualidad. Tras 17 jornadas disputadas, el conjunto coruñés suma 24 puntos y ocupa la octava posición en la tabla, pero el dato más revelador es el amplio margen que ha construido respecto a la zona peligrosa: once puntos de colchón sobre el descenso.

El equipo dirigido por Jairo Arias afronta ahora el inicio de la segunda vuelta con el principal objetivo de la temporada muy encarrilado. La permanencia, meta lógica en un año de estreno en la categoría, parece cada vez más cercana. Sin embargo, la ambición del técnico asturiano va más allá. Los números invitan a mirar hacia arriba, ya que el Montañeros se encuentra a solo cuatro puntos de los puestos de play off de ascenso a Segunda Federación.

Más allá de la clasificación, el Montañeros está dejando una gran imagen sobre el césped. El equipo juega bien al fútbol, compite con personalidad ante cualquier rival y ha sido capaz de mantenerse en la pelea prácticamente cada jornada. Prueba de ello es que solo ha encajado cinco derrotas en toda la temporada, todas ellas por la mínima, a excepción del encuentro disputado en casa ante el Racing Villalbés. Un dato que refleja la solidez y la competitividad de un grupo que rara vez se ve superado.

La buena marcha del equipo también se ha trasladado a la planificación deportiva. En la entidad no se contemplan grandes movimientos en este tramo final del mercado y el cuerpo técnico da por cerrada la plantilla. La única incorporación es la de Álex Delgado, que llega procedente del CD Estradense para reforzar el grupo de cara a la segunda vuelta.

En el capítulo de salidas, Jony puso rumbo al Órdenes en busca de mayor protagonismo, mientras que Alonzo también dejó el club, a la espera de confirmar su destino para la segunda mitad de la temporada.

Con la tranquilidad que otorga la clasificación y el fútbol que está desplegando el equipo, el Atlético Coruña Montañeros afronta la segunda vuelta con ambición y sin complejos, dispuesto a seguir creciendo en una categoría que, de momento, le está sentando de maravilla.



Atemporal different place



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



686 823 045

EL SILVA SE REFUERZA CON CUATRO INCORPORACIONES INVERNALES

Peralta, Iago Pérez, Nico Rosas y Ángel Amado llegaron para aumentar la competitividad del equipo en la segunda vuelta

El Silva SD aprovechó el periodo invernal para reforzar su plantilla con vistas a la segunda mitad del campeonato, incorporando cuatro jugadores entre diciembre y enero con perfiles complementarios y pensados para aumentar la competitividad del equipo que dirige Diego Armando García.

CUATRO REFUERZOS PARA DAR UN SALTO COMPETITIVO

La última incorporación en quedar plenamente habilitada ha sido la de Nahuel Peralta, que ya recibió el transfer internacional y se encuentra a disposición del cuerpo técnico desde el pasado 12 de enero. Se trata de un atacante de 23 años, con doble nacionalidad, española y uruguaya, que destaca por su velocidad, verticalidad y capacidad para marcar diferencias en el último tercio del campo. Diestro y polivalente, puede actuar tanto por banda como en posiciones interiores, aportando desborde, calidad y lectura ofensiva. Formado en el fútbol uruguayo, ha pasado por clubes como Parque del Plata, La Luz, Alianza FC, Miramar Misiones, Mar de Fondo o Dilio Sport, un recorrido que le ha dotado de madurez competitiva y personalidad.

También en el apartado ofensivo llegó Iago Pérez, delantero nacido en A Coruña en 2002. El atacante se incorporó a finales de diciembre tras regresar de Estados Unidos, donde ha compaginado estudios y fútbol universitario. Desde agosto militaba en la University of Hawaii, después de tres temporadas previas en Southern New Hampshire. En su etapa en España defendió las camisetas de Victoria, Arteixo, Calasanz y Atlético Coruña, aportando un perfil joven pero con experiencia en distintos contextos competitivos.

Para reforzar la línea defensiva, el Silva SD cerró la llegada de Nicolás Rosas, central argentino nacido en el año 2005 que procede del Celtiga FC, también de Tercera Federación. Aunque esta temporada había contado con menos protagonismo, Rosas viene de firmar un curso 2024/25 muy sólido en el Negreira SD, donde disputó 21 partidos y acumuló 1.465 minutos en Preferente Futgal. En categorías formativas pasó por la Sociedad Deportiva Compostela en División de Honor Juvenil y por el Conxo Santiago de Liga Nacional.

El primer movimiento del mercado invernal se produjo a comienzos de diciembre con la incorporación de Ángel Amado, defensa natural de Porto-



novo (2001). El jugador se integró de inmediato en la dinámica del equipo y completó su adaptación tras varias semanas de trabajo bajo las órdenes de Diego Armando García. Procede del Portonovo SD, aunque el pasado curso también militó en el San Martín Vilaxoán, donde fue un fijo en el once inicial. Antes había pasado por clubes como SD Amanecer, Xuventude Sanxenxo, Umia CF y Arosa SC, entidad en la que se formó.

MÁS FONDO DE ARMARIO PARA LA SEGUNDA VUELTA

Con estas incorporaciones, el Silva gana profundidad de plantilla, variantes ofensivas y solidez defensiva, reforzando varias líneas clave de cara a un tramo decisivo de la temporada. El club apuesta así por una mezcla de juventud, experiencia y proyección, con el objetivo de mantener un nivel competitivo alto en una categoría tan exigente como la Tercera RFEF.



REVESTIMENTOS NORDÉS

S: 605 871 067 - V: 605 871 068

Castrillón - LEMA, 34 - 15100 CARBALLO (A Coruña)



ML TOTAL SOCCER: ENTRENAMIENTO INDIVIDUAL PARA EL FUTBOLISTA MODERNO

La redacción de Coruña Sport dialogó con Manuel Chollas, entrenador nacional y técnico actual en ML Total Soccer.

Con una larga trayectoria ligada al fútbol gallego, primero como jugador y después como entrenador y formador, Manuel Chollas dio un paso más en su carrera con ML Total Soccer, un proyecto de entrenamiento individualizado orientado a mejorar el rendimiento del futbolista desde el detalle. Experiencia en Tercera RFEF, formación académica y trabajo con jugadores de distintos niveles confluyen en una propuesta que busca complementar el trabajo de club y responder a las nuevas exigencias del fútbol actual.

1. El origen del proyecto

— **ML Total Soccer es un proyecto de entrenamiento individualizado que empieza a sonar con fuerza. ¿Cómo nace la idea y qué necesidad concreta pretende cubrir dentro del fútbol actual?**

— La verdad es que surgió a partir de un grupo de personas del mundo del fútbol a las que siempre nos ha gustado intentar entender todo lo relacionado con el juego: los cómo, los porqués, los para qué, los cuándo... e intentar “rascar” al máximo en los detalles que este tiene. De esa inquietud por el detalle y de la imposibilidad de trabajarlo en profundidad, por falta de tiempo y medios cuando eres primer entrenador o estás inmerso en la dinámica diaria de un equipo, decidimos sacar el proyecto adelante.

Hay que destacar que está siendo un proceso muy enriquecedor y formativo también para nosotros, ya que es algo innovador y, sinceramente, ahora más que nunca, creemos que es totalmente diferencial para mejorar el rendimiento individual de los jugadores.

2. De la experiencia al método

— **Has sido jugador, llevas casi 15 años como entrenador y además eres formador y docente. ¿En qué momento decides trasladar toda esa experiencia a un modelo de trabajo diferente?**

— Como te comentaba, se dieron una serie de situaciones personales que encajaban entre todos los que formamos parte del proyecto y decidimos dar el paso y apostar por ello.

3. Más allá del equipo

— **El fútbol se entrena tradicionalmente desde lo colectivo. ¿Por qué consideras que el jugador necesita, cada vez más, un trabajo individual fuera del contexto del equipo?**

— Es evidente que el fútbol es un deporte colectivo, de colaboración-oposición y de espacio compartido; sin embargo, el aspecto individual tiene una

gran relevancia. Marcelo Bielsa dice que el juego es colectivo, pero se define por la precisión de los detalles individuales; es decir, en lo individual está la clave.

Si reflexionamos sobre el fútbol actual, vemos una clara tendencia hacia los duelos individuales, las defensas a pares y las presiones altas en los reinicios de juego, con mucha profundidad defensiva sobre el poseedor del balón y los jugadores cercanos. En este contexto, lo individual se vuelve realmente vital y decisivo, e incluso me atrevería a decir que necesario. Considero que las ventajas se construyen desde lo macro o lo meso y se terminan aprovechando desde lo micro.

4. ¿Qué es exactamente ML Total Soccer?

— **Para quien no conozca el proyecto, ¿cómo definirías ML Total Soccer y qué tipo de servicio ofrecéis al futbolista?**

— Es un servicio integral dedicado a mejorar el rendimiento del futbolista. Trabajamos de forma interrelacionada, con especialistas específicos, sobre todas las áreas que pueden influir en el jugador y su rendimiento: capacidades físicas, calidad de movimiento, aspectos cognitivos, técnico-tácticos, psicológicos... Todo ello encuadrado en un contexto vital y deportivo concreto y único para cada jugador. En definitiva, lo que buscamos es hacerle un traje a medida.

5. El perfil del jugador

— **Trabajáis con futbolistas profesionales, semiprofesionales y también en formación. ¿Qué tipo de jugador es el que más suele acudir a vosotros y qué es lo que busca?**

— El perfil lo tenemos muy claro: un jugador que quiera. Los que hemos entrenado equipos nos hemos encontrado muchas veces con futbolistas a los que hay que “motivar” para entrenar o competir. Al final, el aprendizaje es volitivo; es decir, tienes que querer para que sea realmente efectivo. En este sentido, tenemos que decir que tenemos muchísima suerte con todos los jugadores que vienen a trabajar con nosotros, porque da gusto hacerlo. En resumidas cuentas, el jugador tipo es aquel que está predispuesto al trabajo, que quiere aprender y desarrollarse y que busca acercarse, en la medida de lo posible, a su mejor versión. Partiendo de esas premisas, trabajamos desde

futbolistas profesionales hasta futbolistas en edades infantiles.

6. El trabajo del detalle

— **En vuestra metodología habláis mucho del plano micro, del detalle táctico y de la toma de decisiones. ¿Ahí es donde realmente se gana rendimiento?**

— Todos los aspectos están relacionados entre sí. En el juego, lo macro depende de lo micro y, a su vez, lo micro depende de lo macro o lo meso. Antes hablábamos de la relación entre lo micro y lo macro en Bielsa; por su parte, Seirul afirma que, si dominas una acción micro, con mayor facilidad dominarás las acciones macro. El problema es que muchas veces se obvia, por distintos motivos, el trabajo de los aspectos micro y se prioriza lo meso y lo macro, que es lo que tiene una incidencia o visibilidad más directa en el rendimiento de un equipo (que no del jugador...).

En relación con la toma de decisiones y la táctica, considero que están intrínsecamente ligadas: durante el juego, el futbolista debe decidir continuamente en escenarios inciertos, y la táctica actúa como referencia para orientar esas decisiones.

7. El vídeoanálisis como herramienta clave

— **El análisis de vídeo es uno de los pilares del proyecto. ¿Por qué es tan importante que el jugador se vea y se entienda a sí mismo?**

— El seguimiento en vídeo del rendimiento competitivo de los jugadores es uno de los servicios online que ofrecemos. Analizar el desempeño competitivo de un futbolista es muy beneficioso para él, ya que le proporciona una visión que muchas veces no tiene o que está sesgada por su propia percepción durante el juego. El feedback que aporta el análisis y el hecho de verse en vídeo le permite crear representaciones mentales de sus ejecuciones y de su toma de decisiones. Cuando analizamos un partido con ellos, su perspectiva cambia notablemente y se convierte en un proceso muy enriquecedor, formativo y de autoconocimiento. Además, nos apoyamos en clips de jugadores de élite y en cómo resuelven determinadas situaciones propias de su posición, lo que les ofrece una referencia clara y directa para muchas de las situaciones que viven en el campo.

8. Formación y rendimiento

— **Eres formador de entrenadores y profesor de táctica y técnica. ¿Crees que al futbolista aún no se le enseña lo suficiente a entender el juego?**

— Creo que la expresión “entender el juego” está demasiado manida y, al mismo tiempo, poco clara o poco explicada. No sabría definirla con exactitud, pero sí puedo decir que muchos se sorprenderían del escaso conocimiento que tienen los jugadores —incluso profesionales— sobre los fundamentos y principios tácticos del juego. Consideramos que ese tipo de conocimiento es fundamental para que entiendan su aplicación y su importancia en el desarrollo del juego. Es algo a lo que nosotros le damos mucho valor: no solo nos centramos en la práctica, sino también en sustentarla a través de la comprensión de los cómo, los cuándo y los porqués de lo que ocurre en el juego, ya que eso es lo que les va a proporcionar las soluciones tácticas.

9. Prevención y salud del jugador

— **Otro aspecto central del proyecto es la prevención de lesiones. ¿Se está cuidando lo suficiente al futbolista en el día a día competitivo?**

— Nos gusta partir de la premisa de que siempre existe margen de mejora, y del mismo modo que ocurre con el resto de áreas del juego, también en la prevención y la salud del jugador. Ambos aspectos están estrechamente vinculados al rendimiento, ya que la lesión debe entenderse como un fenómeno multifactorial, resultado de la interacción entre carga, fatiga, contexto competitivo y capacidad individual de tolerancia.

En este sentido, la gestión de la carga es un ejemplo claro de cómo una misma variable puede incidir tanto en la salud como en el rendimiento. Una carga mal dosificada incrementa el riesgo lesional, pero una carga bien

planificada y contextualizada no solo reduce ese riesgo, sino que optimiza la adaptación y la disponibilidad competitiva del futbolista.

Planteamos esta área como un proceso de educación deportiva en alto rendimiento, en el que múltiples micro-acciones del día a día tienen un impacto acumulativo relevante. Aspectos como las rutinas de sueño, tanto en cantidad como en calidad, la gestión del estrés, la recuperación o los hábitos fuera del terreno de juego marcan diferencias reales en la capacidad del jugador para sostener el rendimiento a lo largo del tiempo.

En definitiva, se trata de construir un sistema donde la suma de pequeños ajustes —ese “1%” en cada área— genere un impacto significativo. La prevención deja de ser un apartado aislado para convertirse en una herramienta estructural del rendimiento sostenido, alineada con la exigencia competitiva del fútbol de alto nivel.

10. Resultados reales

— **Muchos jugadores buscan mejoras rápidas. ¿Qué tipo de evolución puede esperar un futbolista que trabaja con vosotros de forma seguida?**

— Cuando los jugadores llegan a nosotros, nos presentan una serie de aspectos en los que creen que deben mejorar. A partir de ahí realizamos una valoración integral inicial, y la evolución consiste en ir integrando esas modificaciones —tácticas, técnicas, físicas, psicológicas...— en su desempeño competitivo. Toda nuestra intervención está orientada a que el jugador desarrolle lo trabajado hasta convertirlo en competencia inconsciente e integrarlo en su patrón comportamental.

11. Complementar, no sustituir

— **¿Cómo encaja este trabajo individual con el del club y el cuerpo técnico del jugador? ¿Es compatible o incluso necesario hoy en día?**

Sinceramente, creo que es algo que terminará instaurándose en todos los clubes de fútbol profesional. En Inglaterra y en algunos equipos de otras ligas ya está muy implementado y, en España, por ejemplo, Corberán, cuando llegó al Valencia, incorporó a Martin Drury, con más de una década de experiencia en este ámbito en el Manchester United. Si lo piensas en profundidad, en un equipo profesional este trabajo resulta muy útil, ya que dispones de medios, contacto directo y diario con los jugadores y el cuerpo técnico. Pongamos un ejemplo: el entrenador establece una estrategia operativa para un partido con el objetivo de generar determinadas ventajas en zonas y para jugadores concretos. El rendimiento de esa estrategia será mucho mayor si esos jugadores están preparados de forma específica, a nivel técnico-táctico y de calidad de movimiento, para aprovechar dichas ventajas de la mejor manera posible. Pues así con todo...

12. Un proyecto con recorrido

— **ML Total Soccer no parece una iniciativa puntual. ¿Qué objetivos os marcáis a medio plazo con este proyecto?**

— La verdad es que no nos marcamos objetivos concretos. Sé que esto lo dice mucha gente, pero en nuestro caso es así: estamos disfrutando tanto del proceso que no pedimos mucho más. Nuestro principal objetivo es ayudar a los jugadores a formarse como FUTBOLISTAS y a mejorar.

13. Mirada personal

— **Después de tantos años en el fútbol, ¿qué te motiva hoy más: el resultado inmediato o ayudar al jugador a ser mejor futbolista?**

— Son enfoques distintos. He estado muchos años entrenando equipos y ahí el objetivo es ganar: los plazos se acortan, la palabra “proyecto” prácticamente no existe y, al final, no nos engañemos, esto va de resultados. Como dice el crack de Cata: “si montas una zapatería, es para vender zapatos”. En cambio, en ML el resultado importa, pero es una consecuencia del proceso, de la formación y del trabajo continuo; en definitiva, del proyecto. Disfruto de ambos contextos, pero tengo claro en qué se diferencian y que uno debe adaptarse y comportarse en consecuencia.



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



SENRASPORT

VEHICULOS COMO NUEVOS, SALVO EN EL PRECIO!

En Olveira, Dumbría, A Coruña

Vehiculos nuevos, seminuevos y de
segundamano al mejor precio en

senrasport.com

JORDI URIACH: "EL PORTAZGO ES UN RETO TAN DIFÍCIL COMO BONITO"

Tras cerrar su etapa en el Club Torre SD, el técnico asume el desafío de lograr la permanencia en Segunda Futgal con un histórico del fútbol coruñés.

Tras cerrar una etapa de más de tres temporadas en el Torre, Jordi Uriach inicia un nuevo desafío en los banquillos del fútbol coruñés. El técnico se compromete ahora con el Portazgo SD, un histórico que lucha por consolidarse en Segunda Futgal y que afronta un tramo decisivo de la temporada con el objetivo claro de lograr la permanencia.

En esta entrevista, Uriach analiza su salida del Torre SD, reflexiona sobre su nuevo reto en el Portazgo y desgrana las claves deportivas y humanas de un proyecto que busca estabilidad, identidad y resultados.

El final de una etapa

— **Jordi, tras más de tres años en el Torre, ¿cómo viviste la salida del club y qué balance haces de esa etapa?**

— En primer lugar muy contento de haber logrado los objetivos propuestos por el club. La permanencia cuando llegamos a mitad de liga, el ascenso posteriormente y la consolidación en primera autonómica. Nos fuimos en la jornada 10 estando a 4 puntos del liderato y es obvio que no fue por motivos deportivos. Por eso nos queda una sensación de tranquilidad y de trabajo bien hecho.

— **¿Qué te llevas a nivel personal y profesional de ese periodo tan largo en la misma casa?**

— La verdad que ha sido una etapa muy buena. En primer lugar muy agradecido al club y lo considero una muy buena experiencia y un gran aprendizaje.

— **¿Crees que era el momento adecuado para un cambio?**

— Si claro, sin duda. Hay etapas que empiezan y otras que acaban. Es tan importante saber empezar como saber cuando terminar. Hubo un cambio de directiva en la temporada actual y pienso que eso fue determinante. Teníamos ideas totalmente diferentes respecto a la gestión del equipo y decidimos dar un paso a un lado. Les deseo lo mejor, el Torre tiene una gran plantilla y estoy seguro que acabarán la temporada entre los 5 primeros clasificados.

La llamada del Portazgo

— **¿Qué te convenció del proyecto del Portazgo SD para aceptar el reto?**

— Soy una persona a la que le llenan mucho las buenas sensaciones y desde un primer momento el Portazgo nos ha manifestado una estupenda energía y predisposición en todo lo que necesitamos. Y, por supuesto, afrontar este reto con Mateo Taibo e Iribar, que completan el cuerpo técnico, fue determinante.

— **¿Qué imagen tenías del club antes de llegar y qué te has encontrado en estos primeros días?**

— Conozco bien la entidad. Fue el primer equipo donde jugué al fútbol y mi padre disfrutó de excelentes épocas como entrenador. Por tanto, ya conocía muy bien el club.

— **El Portazgo es un histórico del fútbol coruñés: ¿sientes el peso de esa identidad?**

— Sí, por supuesto. Es un orgullo pertenecer a este club y confiamos en lograr el objetivo.



Análisis deportivo

— **¿Cómo encontraste al equipo cuando llegaste: plantilla, dinámica y confianza?**

— Lo primero que me he encontrado es un vestuario muy unido y con un excelente ambiente. A nivel de confianza, como es lógico les faltaba una victoria y tuvimos la fortuna de encontrar ese triunfo en nuestro primer partido.

— **¿Qué aspectos crees que hay que mejorar de manera inmediata para lograr la permanencia?**

— Pienso que tenemos que recuperar jugadores que están lesionados y conseguir ese par de victorias que nos enganche con el grupo de equipos que luchará por la permanencia.

— **¿Qué tipo de equipo quieres en el campo: ideas, estilo y personalidad?**

— Tenemos toda la segunda vuelta por delante y lo que queremos es ser un equipo competitivo, que se haga muy fuerte en casa porque la verdad que llevamos dos partidos como locales y es muy beneficioso el cariño que le demuestra la afición al equipo.

Objetivo permanencia



— **La Segunda Futgal es una categoría muy igualada. ¿Dónde crees que se va a decidir la salvación?**

— Igualadísima sí. La liga está muy competida tanto por arriba como por abajo. Se cumple el tópico de que puedes competir contra cualquier equipo y también perder contra cualquier rival. Sin duda, en nuestros partidos de casa.

— **¿Qué papel juega lo mental en este tipo de situaciones clasificatorias?**

— Es crucial. En estas primeras sesiones de trabajo es donde nos hemos centrado, al final no tienes mucho tiempo para cambiar aspectos del juego y aspecto psicológico juega un papel determinante.

— **¿Firmarías llegar a la última jornada con la permanencia sin atar, pero dependiendo de vosotros mismos?**

— Sí, por supuesto.

Mirada al vestuario y a la afición

— **¿Qué mensaje le estás trasladando al vestuario en este inicio de etapa?**

— Pues el mensaje es que se den cuenta que son un equipo competitivo. No caer en el estrés clasificatorio. Quedan muchísimos puntos en juego y es importante tener calma y ser conscientes de que quedan muchos puntos por delante.

— **¿Qué le pedirías a la afición del Portazgo en este momento de la temporada?**

— La verdad que es espectacular el cariño que le demuestran al equipo cada



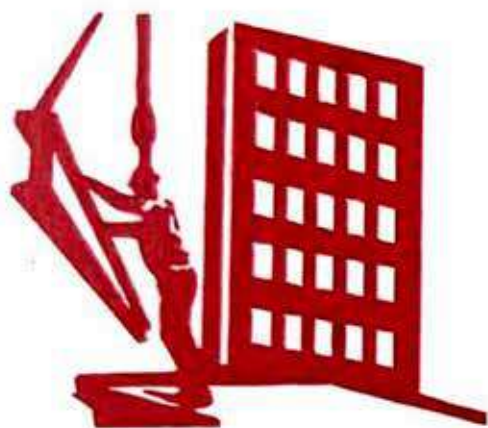
fin de semana. Les pediría que crean en el equipo y que los sigan arrojando como lo hacen.

— **A nivel personal, ¿qué te motiva de este nuevo reto en tu carrera como entrenador?**

— Me parece un reto tan difícil como bonito. Pienso que este tipo de situaciones son las que te hacen crecer como entrenador.

Cierre

Un regreso rápido al banquillo, un club histórico y un objetivo claro: salvar al Portazgo SD. Jordi Uriach afronta el desafío con experiencia, calma y ambición, convencido de que el trabajo diario y la unión del grupo marcarán el camino en un grupo 1 de la Segunda Futgal de la delegación de A Coruña tan exigente como imprevisible.



CONSTRUCCIONES M. PENA, S.L.

Telf.: 981 85 24 42 • José Antonio: 637 77 87 83

**Avda. Francisco Suárez Salgado, 14
15256 LA PICOTA - Mazaricos**

penamartinezmanuel1@live.com | ww.construccionespenasl.com



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



Especialistas en excavaciones en Galicia

Somos empresa autorizada como "Xestor de Residuos"



www.hermanosotero.com

Transportes
Excavaciones
Desmontes
Derribos
Movimiento de tierras
Motoniveladoras
Compactaciones
Rodillos



*** PRESUPUESTO A MEDIDA**

Dirección: Vía La Cierva, 4 - Polígono do Tambre -
15890 Santiago de Compostela (A Coruña)

☎ 686 454 447

E-mail: otero@hermanosotero.com

Sedes en Santiago de Compostela

Dirección: Vía Faraday, 13 - Polígono do Tambre -
15890 Santiago de Compostela (A Coruña)

☎ 686 454 446

Sede en Mazaricos

Dirección: Avda. 13 de Abril, 132 - A Picota -
15256 Mazaricos (A Coruña)

☎ 981 852 072



EL LEYMA AMPLÍA SU VENTAJA AL FRENTE DE LA LIGA

La victoria en Alicante y los tropiezos de Obradoiro y Estudiantes devuelven al líder una renta de dos triunfos al cierre de la primera vuelta.

El Básquet Coruña vuelve a mandar en la liga con un margen de dos victorias. La jornada 16, penúltima de la primera vuelta, fue una de esas fechas marcadas en rojo en el calendario y terminó saltando la banca por todo lo alto, con el conjunto dirigido por Carles Marco como gran beneficiado.

El reto no era menor. El Leyma visitaba una de las canchas más difíciles del campeonato, la de Alicante, pero una vez más sacó su mejor versión competitiva y se impuso con autoridad, lanzando un nuevo mensaje de fortaleza al resto de la liga. Sin embargo, lo mejor estaba aún por llegar. El gran sorpresón de la jornada se produjo en el derbi gallego entre el Club Ourense Baloncesto y el Monbus Obradoiro CAB, donde los de la ciudad de As Burgas se llevaron un partidazo que tuvo consecuencias directas en la clasificación. Por si no fuera suficiente, el Estudiantes cayó de manera inesperadísima en la pista del entonces colista, el Palmer Basket.

El resultado de esta combinación fue claro: el Leyma recuperó dos victorias de ventaja sobre el Obradoiro y amplió a tres la diferencia con respecto al Es-

tudiantes. Todo ello, apenas dos semanas después de haber encajado su única derrota de la temporada, precisamente en Fontes do Sar ante el Obradoiro, en un duelo que no se decidió hasta los últimos segundos (103-99).

La jornada siguiente cerró ya la primera vuelta del campeonato y los tres grandes candidatos cumplieron, sumando todos ellos la victoria. El Leyma lo hizo con especial contundencia frente al Fibwi Palma, al que superó por 22 puntos en un partido prácticamente sentenciado al descanso, cuando ya mandaba por 21. La diferencia llegó a ser de +27 al inicio del último cuarto, dejando el encuentro sin historia. Cremona fue el máximo anotador del choque, con 16 puntos.

La competición se detiene ahora por la disputa de la Final Four de la Copa España. El Leyma volverá a escena el próximo 1 de febrero con un desplazamiento a la pista del colista Melilla. Un partido que invita a la cautela, porque la liga ya ha demostrado que no admite confianzas, como bien comprobó el Estudiantes en su visita a Palma.



CRISTAL
HOTELES

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

+34 981 148 738

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

TOSTAS
TOASTS

SURTIDO IBÉRICO
IBERIAN ASSORTMENT

SANDWICHES
SANDWICHES

TAPAS Y RACIONES
TAPAS AND PORTIONS



Elite
Cocina tradicional
desde 1992

PARA LLEVAR - TAKE AWAY

ENSALADAS
SALADS

REVUELTOS
SCRAMBLES

PESCADOS
FISH

CARNES
MEAT

POSTRES
DESSERTS



Elite
Cocina Tradicional

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

LA MEJOR PRIMERA VUELTA DE LA HISTORIA DEL BASQUET CORUÑA

El equipo de Carles Marco se consolida como gran candidato al ascenso tras una primera mitad de curso casi perfecta, con tan solo una derrota cosechada.

El Leyma Básquet Coruña cerró la mejor primera vuelta de su historia, tras ganar todos sus partidos salvo uno. Un dato que habla por sí solo del engranaje construido esta temporada y de un equipo dirigido por Carles Marco que ha conseguido borrar de un plumazo, en apenas unos meses, el varapalo que supuso el descenso desde la ACB el pasado curso.

El cambio ha sido total en el verano. Nuevo entrenador y una plantilla completamente renovada, lo que otorga todavía más valor a lo logrado en esta primera mitad de campeonato. En A Coruña nadie ha escondido desde el primer día que el objetivo es regresar a la ACB, pero tampoco se puede obviar que, a priori, el Leyma no partía como el gran favorito. Ese papel parecía reservado para Monbus Obradoiro y Estudiantes, llamados a llevar la voz cantante en la pelea por el ascenso. Sin embargo, al término de la primera vuelta, el escenario ha cambiado de manera notable. El Leyma es ahora el principal candidato, con dos triunfos de ventaja sobre los compostelanos y tres sobre el conjunto madrileño.

El discurso del partido a partido sigue siendo la receta marcada desde el banquillo. Carles Marco mantiene una exigencia máxima independientemente del rival, plenamente consciente de que un ascenso directo en Primera FEB se decide por milímetros y por la capacidad de perder muy poco a lo largo de la temporada regular.

Queda mucho camino por recorrer, aunque resulta inevitable que los aficionados comencemos a mirar más allá del próximo compromiso. Febrero arrancará con dos desplazamientos exigentes, a Melilla y Oviedo. Salir de ambos sin daños será el primer gran objetivo. Después llegará el encuentro en casa ante Zamora y una nueva visita, esta vez a casa del Palmer Basket. Cuatro partidos antes de afrontar el tramo decisivo del curso.

Porque a partir del 20 de febrero comenzará el particular Tourmalet del Leyma, que se prolongará hasta el 14 de marzo con cuatro duelos consecutivos de máxima exigencia. Primero, dos partidos seguidos en el Coliseum ante



Estudiantes y Alicante, dos de los equipos más potentes de la competición. A continuación, dos salidas de enorme dificultad: el derbi gallego en Ourense ante el COB y la visita a Palencia, una de las canchas más complejas de la liga. Si el Leyma es capaz de salir airoso de estos ocho encuentros, tendrá medio ascenso en el bolsillo, siempre con la prudencia que exige un deporte en el que las sorpresas aparecen cuando menos se esperan.

Desde ese 14 de marzo quedarán ocho jornadas para el final, cinco de ellas en el Coliseum. El compromiso más exigente será el derbi ante el Obradoiro en A Coruña, previsto para el 10 de abril, señalado ya en rojo en el calendario.



ESCAYOLAS Y PLADUR

ESCAYOLA: Techos, molduras, cornisas, arcos

PLADUR: Armarios, estanterías, paredes

AISLAMIENTOS: Térmicos y acústicos

HUMEDADES: Prevención y tratamiento

FARIÑA

Pascual Veiga, 44 bajo
A CORUÑA

Telf. 649 845 873
antonioal1971@gamil.com



Fernando Couceiro Carro
696 96 86 69

- REFORMAS DE BAÑOS Y COCINAS
- REHABILITACIÓN DE CASAS
- IMPERMEABILIZACIONES
- TODO TIPO DE CONSTRUCCIÓN

Lugar de Raxas, 27 · 15319 Bergondo · fernandocouceirocarro@gmail.com



EL ATTICA 21 HOTELS DA UN PASO AL FRENTE EN EL DERBI

El triunfo ante el Cisne confirma el gran momento del OAR, que se reengancha al play off y mira más arriba sin complejos.

El Attica 21 Hotels OAR Coruña arrancó el año 2026 reencontrándose con la victoria y haciéndolo además de la forma más significativa posible. El conjunto coruñés se impuso el pasado 17 de enero al Cisne de Pontevedra en el pabellón de San Francisco Javier, en un derbi gallego que confirmó la solidez y el buen momento del equipo dirigido por Nando González.

El OAR firmó un triunfo claro por 28-20, construido desde una primera mitad muy seria. Al descanso ya mandaba en el marcador (16-13) y, lejos de conformarse, dio un paso al frente tras el intermedio para ampliar diferencias con autoridad. El control defensivo y la eficacia en ataque marcaron el desarrollo de un partido que los locales supieron manejar con madurez. Javi Rodríguez fue el máximo anotador del encuentro con seis goles, liderando a un equipo en el que el trabajo colectivo volvió a ser clave.

Más allá del resultado, la victoria tiene un peso clasificatorio importante. El OAR se vuelve a meter de lleno en la lucha por el play off y ocupa la quinta posición, dentro de la zona de privilegio, quedando además a solo dos pun-

tos de la segunda plaza. Una situación que refleja el crecimiento del equipo a lo largo de la temporada y su capacidad para competir de tú a tú en una categoría exigente.

El objetivo marcado a principio de curso no era otro que la permanencia. Un reto lógico para un club que regresaba este año a la División de Honor Plata tras muchos años de ausencia. Sin embargo, el rendimiento del equipo ha superado las expectativas iniciales. Con apenas una jornada disputada de la segunda vuelta, la salvación está prácticamente en el bolsillo, lo que permite a los herculinos mirar al futuro inmediato con ambición y sin complejos.

Sonar en grande ya no es una utopía en San Francisco Javier. El OAR ha demostrado personalidad, regularidad y una identidad clara sobre la pista, factores que invitan a pensar que el equipo puede aspirar a cotas mayores en esta segunda mitad del campeonato. El camino será largo y exigente, pero este triunfo en el derbi refuerza la confianza de un grupo que sigue creciendo partido a partido.



IP ELECTRICIDAD

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

Servicio urgente en averías
PRESUPUESTO SIN COMPROMISO
INSTALADOR AUTORIZADO
BTB3000398

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



LIMPIEZAS ISKRA



MÁS DE
10 AÑOS
DE
EXPERIENCIA

LIMPIEZAS DE COMUNIDADES

663 897 711



WWW.JLPUBLICACIONES.COM

CORUÑA SPORT - 45

POLIDEPORTIVO- HOCKEY SOBRE PATINES- HC LICEO

EL LICEO SE SUBE AL COLIDERATO DE LA OK LIGA

Ocho victorias consecutivas colocan al equipo de Juan Copa en lo más alto de la tabla y refuerzan su candidatura en todas las competiciones.

El HC Liceo se aupó al coliderato de la OK Liga en las últimas semanas y acumula ya una racha de ocho jornadas consecutivas ganando. El conjunto coruñés comparte la cabeza de la clasificación con el Igualada, con tres puntos de ventaja sobre el FC Barcelona, que se dejó los puntos la pasada jornada en la pista del Calafell, cuarto clasificado en una OK Liga de enorme nivel competitivo.

UN EQUIPO PREPARADO PARA PELEAR POR TODO

El elenco dirigido por Juan Copa tiene un auténtico equipazo este curso y A Coruña ya se prepara para una segunda mitad de temporada en la que el Liceo se jugará todos los títulos, con opciones reales en todas las competiciones. El rendimiento en liga invita al optimismo, pero no es el único frente en el que los verdiblanco están destacando.

BUEN CAMINO TAMBIÉN EN LA CHAMPIONS

En la Champions League, el Liceo está firmando un notable arranque. Tras cuatro jornadas, comparte el segundo puesto del grupo B con el Sporting de Portugal, con tres puntos de margen sobre Oliveirense y Barcelos, y siete sobre el Bassano. Al cierre de esta edición, los de Juan Copa estaban disputando el quinto encuentro de la liguilla ante el Benfica en tierras lisboetas. Los encarnados son los grandes favoritos del grupo y lideran la clasificación tras haber sumado pleno de victorias en las cuatro primeras jornadas.

PLANIFICACIÓN Y RENOVACIONES

Más allá de la competición, el club ya empieza a mirar también al próximo curso. El primer gran objetivo pasa por cerrar las renovaciones de Bruno Saavedra y Nuno Paiva, los únicos jugadores de la plantilla que finalizan contrato esta temporada. En caso de alcanzar un acuerdo con el compostelano y el portugués, la idea del club sería realizar tan solo un fichaje para completar el plantel. Un escenario que permitiría vivir un año de máxima tranquilidad en los despachos.

EL FILIAL TAMBIÉN RESPONDE

En cuanto al filial, empate en la última jornada ante el CP Mieres en el Polideportivo de Elviña 2, un resultado que supone un nuevo pasito hacia



la permanencia en la OK Liga Bronce. Jaime Méndez y Roi Saavedra siguen destacando y ya acumulan 16 y 15 goles respectivamente, siendo dos de los nombres propios del equipo.



LAVIDA

AUTOCUIDADO Y BELLEZA INTEGRAL

MASAJES \ ASESORAMIENTO \ TRATAMIENTOS



Rúa Orzán 131 A Coruña



981 925 211



info@lavidaautocuidado.com





Panadería artesana

ELABORAMOS PAN, EMPANADAS, BOLLERÍA, PASTELES, TARTAS...

SERVICIO A DOMICILIO, TIENDAS Y RESTAURANTES.

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

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





EL ZALAETA MANDA EN EXTREMADURA Y MIRA HACIA ARRIBA

El triunfo por 0-3 consolida al equipo coruñés en la zona alta de la Superliga 2, mientras el Ciudad de A Coruña refuerza su liderato en Primera Nacional.

El club Instituto Zalaeta continúa firmando una temporada muy sólida en la Superliga 2 femenina y volvió a demostrarlo con una victoria de mucho mérito a domicilio ante el Extremadura Arroyo. El conjunto coruñés se impuso con claridad por 0-3 y sumó los tres puntos en juego tras un encuentro muy serio, sin apenas fisuras.

El equipo dirigido por Jorge Barrero no dio opción desde el inicio y fue construyendo el triunfo con autoridad y paciencia. Con una Alba Quirós absolutamente sensacional, el Zalaeta fue marcando el ritmo del partido y sentenciando cada set con solvencia. Las hermanas Rivas también destacaron en un encuentro en el que las coruñesas mostraron solidez en todas las facetas del juego. Los parciales finales, 20-25, 22-25 y 20-25, reflejan la superioridad visitante en tierras extremeñas.

Este nuevo triunfo consolida al Zalaeta en la quinta posición de la clasificación, con 22 puntos, y permite al equipo afrontar las nueve jornadas decisivas del campeonato sin ningún tipo de apuro en la lucha por la permanencia. Con el descenso lejos, el objetivo pasa ahora por seguir escalando posiciones y firmar una segunda vuelta ambiciosa que confirme el gran nivel mostrado durante toda la temporada.

EL CIUDAD DE A CORUÑA, MÁS LÍDER

El voleibol femenino coruñés también sigue muy pendiente del Rehermann Ciudad de A Coruña, que continúa liderando con autoridad la Primera Nacional. El conjunto herculino abrió una brecha de cuatro puntos respecto a la segunda posición tras vencer en la última jornada al filial del Emevé y aprovechar la derrota de su principal perseguidor, el Sestao, que cayó por 3-1 en Oviedo.

Con 37 puntos de 39 posibles, el Ciudad de A Coruña está firmando una temporada sobresaliente. Restan nueve jornadas para el final y cada partido acerca un poco más a las herculinas a la sentencia definitiva del título, confirmando el enorme potencial del equipo construido este curso.



Reclamamos

**COMPLEMENTO DE
MATERNIDAD / PATERNIDAD**

675 590 964

OK LEGAL
ABOGADOS

TU RODICIO BRASILEÑO EN OLEIROS

Comida brasileña, restaurante tradicional de carne a la brasa, especialistas en rodizio brasileño o espeto corrido, caipirinha, sangría, postres típicos brasileños... Salón comedor privado para fiestas y celebraciones, comidas de empresa, reuniones de trabajo, bodas...

www.rodicioportoalegre.es

981 977 725

**CHURRASCARIA
PORTO ALEGRE**
RODIZIO

churrascariaporto@hotmail.com

Suárez Picallo, 8 - Santa Cruz - 15179 Oleiros



WWW.JLPUBLICACIONES.COM

CORUÑA SPORT - 47

POLIDEPORTIVO- CLUB VOLEIBOL OLEIROS

OBJETIVOS INTACTOS PARA EL CV OLEIROS

Los equipos senior caen por 3-2 a domicilio, suman puntos importantes y encaran un tramo decisivo de la temporada.

Los equipos senior masculino y femenino del CV Oleiros regresaron de vacío en cuanto a victorias de sus desplazamientos de la jornada trece de la Primera División Nacional de Voleibol, aunque ambos sumaron un punto tras caer por la mínima en encuentros muy disputados. Una doble derrota por 3-2 que deja sensaciones diferentes, pero que mantiene intactos los objetivos de ambos conjuntos.

EL FEMENINO ROZA EL TRIUNFO EN AVILÉS

El equipo femenino visitó Avilés para medirse al Fertiberia Los Campos y firmó un inicio de partido sobresaliente. Las oleirenses mostraron el buen nivel de juego de las últimas jornadas y, con una notable capacidad ofensiva, se adjudicaron los dos primeros sets por 21-25 y 20-25. Con el 0-2 en el marcador, todo parecía encaminado a un triunfo de enorme valor.

Sin embargo, el conjunto asturiano reaccionó con fuerza. Fertiberia Los Campos comenzó a dominar el juego de red, frenando los ataques del CV Oleiros y haciéndose con el control del partido. Las locales igualaron el encuentro tras imponerse en el tercer y cuarto set por 25-19 y 25-14. El tie-break fue muy igualado y emocionante, pero el equipo local mantuvo la iniciativa para cerrar el choque con un ajustado 15-12.

Pese a la derrota, las chicas del CV Oleiros suman un punto muy importante en su lucha por evitar las plazas de descenso. El equipo continúa penúltimo, pero con las opciones de permanencia intactas y con la sensación de que puede competir de tú a tú ante cualquier rival.

EL MASCULINO ES CUARTO EN LA TABLA

El conjunto masculino se desplazó a Madrid para enfrentarse al Chamartín Vergara y vivió un guion muy similar. Los oleirenses comenzaron dominando el partido y se llevaron el primer set por un ajustado 25-27. Sin embargo, el equipo local reaccionó apoyándose en un ataque muy efectivo por zona opuesta, que el CV Oleiros no logró neutralizar. Los madrileños se anotaron el segundo y tercer set por 25-20 y 25-21, colocándose con ventaja de 2-1. Cuando parecía que el Chamartín Vergara tenía el partido controlado, el CV Oleiros volvió a entrar en juego en el cuarto set gracias a un buen saque y a un notable trabajo defensivo, forzando el desempate tras imponerse por



24-26. En el tie-break, los oleirenses llegaron a dominar el marcador, alcanzando el cambio de campo con un prometedor 8-6, pero algunos errores en ataque y la eficacia del conjunto madrileño acabaron decantando el set definitivo por 15-13.

A pesar de la derrota, el punto sumado permite al CV Oleiros masculino mantenerse en una cómoda cuarta posición en la clasificación de la Primera División Nacional, caminando con máxima tranquilidad en este tramo del campeonato.

DOS MESES DECISIVOS POR DELANTE

La próxima jornada se disputará este próximo sábado 24 de enero en el Pabellón Valle-Inclán, donde el CV Oleiros volverá a jugar ante su afición. El equipo masculino recibirá al CV Coslada a las 16.30 horas, mientras que el femenino se medirá a las tinerfeñas del Santa Cruz Cuesta Piedra a las 19.00 horas.

Con el masculino asentado en la zona alta y el femenino metido de lleno en la pelea por la permanencia, se avecinan dos meses apasionantes para el CV Oleiros en busca de cumplir los objetivos marcados esta temporada.

ROCA

Santiuste

REFORMAS INTEGRALES
PROYECTOS DE INTERIORISMO

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



Ursula Cacharrón
quiromasaje

Síguenos en



Paseo de la Dársena 22 - 15001 A Coruña

608 001 141

CUPÓN
10%
DE DESCUENTO

Es te mes celebramos nuestro 10º aniversario!!!

Descuento del 10% adjuntando este cupón



ESCOLA HC REVALIDA EL TÍTULO GALLEGO JUVENIL DE SALA

El conjunto coruñés se proclama campeón autonómico por tercer año consecutivo y será anfitrión del Sector Nacional en el Ventorrillo.

El equipo juvenil masculino de Escola HC A Coruña volvió a demostrar su hegemonía en el hockey sala gallego al proclamarse campeón de Galicia por tercer año consecutivo. El Polideportivo del Ventorrillo acogió el Campeonato Autonómico, que volvió a coronar al conjunto herculino tras una competición marcada por la igualdad y el alto nivel.

El rival en la lucha por el título fue, una vez más, el Ourensticks. Para decidir la primera plaza fue necesario disputar dos encuentros, ambos muy ajustados y con la tensión habitual que caracteriza los duelos entre ambos clubes. Escola HC supo manejar mejor los momentos clave y volvió a subir a lo más alto del podio, confirmando el excelente trabajo que viene realizando en la base.

Este nuevo título le abre ahora la puerta a la siguiente gran cita del calenda-

rio. Escola disputará el Sector Nacional nº 4, que tendrá además sede en A Coruña, concretamente en el Pabellón del Ventorrillo, los días 31 de enero y 1 de febrero. En esta fase participarán el 4º clasificado de la Federación Andaluza, el 3º de la Federación Valenciana, el 2º de la Federación Asturiana y el 2º de la Federación Madrileña, lo que garantiza un nivel competitivo muy alto.

TAMBIÉN PROTAGONISMO FEMENINO

En categoría femenina también hubo representación coruñesa en el Campeonato Gallego. El Athletic Coruña se midió al Ourensticks en la lucha por el título autonómico, que en esta ocasión cayó del lado del conjunto ourenzano. A pesar de ello, la presencia herculina en la fase final confirma el buen momento del hockey sala en la ciudad.

PELUQUERÍA
de caballeros
Alberto

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

ESPOREFORMAS

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

ESPOREFORMAS@GMAIL.COM TLF: 670 859 163

DECORACIONES DE INTERIORES
José Luis
Pintura Estores Cortinas Alfombras
Papel Decoración Diseños Asesoramiento

Información **630 692 132**

Juan Carlos L.S
TRABAJOS AGRÍCOLAS
DESBROCES Y JARDINERÍA
697 227 148
Juan Carlos López Suárez
Samoedo, 140 - 15160 SADA (A Coruña)



WWW.JLPUBLICACIONES.COM

CORUÑA SPORT - 49

POLIDEPORTIVO- PELOTA- CP CORUÑA



EL CLUB PELOTA CORUÑA CEDE EN A TORRE ANTE EL OLIVAR

El conjunto coruñés cae en paleta de cuero y pala corta en la segunda jornada del Campeonato de España de Primera División Nacional.

El Club Pelota Coruña regresó al Frontón de A Torre para disputar la segunda jornada del Campeonato de España de Primera División Nacional, pero la cita no dejó el resultado esperado para los intereses coruñeses. El conjunto local cedió en ambas modalidades ante el EM El Olivar, que se llevó los puntos en juego en un enfrentamiento importante para la clasificación.

En la modalidad de paleta de cuero, el Club Pelota Coruña alineó a Juanjo y Jonathan, mientras que el conjunto visitante formó con Julen y Daniel. El duelo fue muy igualado y se decidió por pequeños detalles. Los maños se impusieron en los dos juegos por 14-15 y 12-15, reflejando la igualdad vivida en la cancha y dejando sin premio al esfuerzo de la pareja local.

En pala corta, Aitor Martínez y Nacho representaron al equipo coruñés fren-

te a Jorge y Daniel. En esta modalidad, El Olivar mostró una mayor solidez y control del juego, cerrando el encuentro con parciales de 5-15 y 6-15, que decantaron el enfrentamiento también del lado visitante.

Con esta derrota, el Club Pelota Coruña no pudo sumar en una jornada importante para no descolgarse en la clasificación general. El equipo coruñés llegaba a la cita ocupando la séptima posición, mientras que el conjunto zaragozano era quinto, diferencia que se aumenta tras este enfrentamiento.

Pese al resultado, la temporada acaba de arrancar y el campeonato se presenta largo y exigente. El Club Pelota Coruña confía en seguir creciendo jornada a jornada y en hacer del Frontón de A Torre un escenario clave para sumar puntos en las próximas citas.



Juan Guerra

Pulpería tradicional en Galicia

Pulpo á feira Cachelos Churrascos y criollos
Carne á caldeira Queso con membrillo
Café de pucheiro Licores de la tierra Vinos de Ulla y Barrancos

Teléfonos: 981 50 30 54 - 639 818 025

Venta los miércoles en Santiago y los viernes en el Polígono Industrial de Ames - Santiago



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)



ParadaVella

Comedor privado

Todos los jueves gran cocido de A fonsagrada

Desayunos
Capas
Comida Casera

Avda. Ernesto Che Guevara, 11
15172 Santa Cristina - Oleiros - A Coruña
e-mail: paradavellahosteleria@yahoo.es
[facebookparadavellahosteleria](https://www.facebook.com/paradavellahosteleria)
Telf: 981 637 061





50 - CORUÑA SPORT

POLIDEPORTIVO- FÚTBOL SALA- 5 CORUÑA FS

WWW.JLPUBLICACIONES.COM



EL 5 CORUÑA GANA A PULSO SU SITIO EN SEGUNDA B

El triunfo en el derbi ante el Lugo Sala permite a los rojillos salir del descenso y refuerza la ilusión en Novo Mesoiro.

El 5 Coruña está afrontando esta temporada en Segunda B con un objetivo muy claro: la permanencia. El salto desde Tercera es importante, la exigencia es mucho mayor y cada punto cuesta un mundo, pero el conjunto coruñés está demostrando que compite y que tiene argumentos para mantenerse en la categoría. El triunfo de la última jornada en el derbi ante el Lugo Sala le ha permitido salir de la zona conflictiva y coger algo de aire en una lucha que se prevé titánica hasta el final.

El derbi, disputado en Novo Mesoiro, fue un auténtico espectáculo. El Lugo Sala golpeó primero y lo hizo por partida doble, tomando ventaja en el marcador y poniendo contra las cuerdas a los locales. Todo apuntaba a que los visitantes se marcharían al descanso con ventaja, pero en los dos últimos minutos del primer acto apareció el hombre que acabaría siendo decisivo. Yeraí Rilo igualó el partido con dos goles prácticamente consecutivos, un mazazo anímico para los lucenses y un impulso enorme para el 5 Coruña.

La segunda mitad estuvo marcada por la tensión, los nervios y el respeto mutuo. Ambos equipos apostaron por el control, conscientes de lo mucho que había en juego, y el marcador no se movió durante muchos minutos. Cuando todo parecía encaminado a un reparto de puntos, volvió a emerger la figura de Yeraí. A poco más de un minuto para el final, el ala coruñés firmó el 3-2 definitivo, desatando la celebración en Novo Mesoiro y dejando tres puntos de oro en A Coruña.

Yeraí Rilo vive un momento dulce y ya suma 18 goles en lo que va de temporada. Está a solo cuatro del máximo goleador del campeonato, Pedro Rodríguez, del IES Coruxo, y se ha convertido en una de las grandes referencias ofensivas del equipo.

Más allá de los números, el 5 Coruña está logrando algo igual de importante: volver a despertar la ilusión por el fútbol sala en la ciudad herculina. Queda mucho camino por recorrer, pero el equipo de Pachi Fernández transmite competitividad, carácter y compromiso, ingredientes clave para afrontar una categoría tan exigente. El próximo reto llegará este mismo fin de semana, con una visita de máxima dificultad a la pista del líder, el Exlabesa Leis Pontevedra FS.



CERVECERÍA CANOSA cerveza de bodega	TAPAS Y RACIONES CENAS DE GRUPO Y REUNIONES DOMINGO MENÚ ESPECIAL 981 119 580 · Ronda de Outeiro, 198 · 15007 A Coruña
---	--

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

Supermercado O Couto
981 618 095 Golfiño, 70 Bajo - LORBE - 15177 - Oleiros (A Coruña)



WWW.JLPUBLICACIONES.COM

CORUÑA SPORT - 51
RUGBY - CRAT CORUÑA



VICTORIA DE ORO PARA EL CRAT

Las coruñesas suman un triunfo clave en su lucha por seguir creciendo en la Liga Iberdrola.

El CRAT Coruña dio un paso muy importante en su pelea por la permanencia tras imponerse con claridad al Olímpico de Pozuelo por 39-14, en un encuentro de la Liga Iberdrola que confirmó la mejoría del conjunto coruñés en este tramo de la temporada.

El partido no comenzó de la mejor manera para las locales, ya que fue el Olímpico quien logró adelantarse en el marcador en los primeros compases de un choque cargado de nervios. Sin embargo, la reacción del CRAT fue inmediata. Las coruñesas impusieron su ritmo, ganaron metros con continuidad y empezaron a marcar diferencias antes del descanso, al que se llegó con una ventaja ya significativa (20-7). En la segunda mitad, el dominio fue todavía mayor, con un equipo más suelto y eficaz que terminó de cerrar un triunfo contundente y sin discusión.

Esta victoria, la tercera del curso y la segunda de manera consecutiva, tiene un valor que va mucho más allá de los puntos. El CRAT lleva varias temporadas instalado en una realidad muy distinta a la que acostumbró durante años, cuando era un habitual en la lucha por el título de la Liga Iberdrola. El contexto actual es otro: tiempos de reconstrucción, de apuesta decidida por la cantera y de creación de un equipo con proyección a medio y largo plazo.

En ese escenario, asegurar la permanencia se convierte en un objetivo fundamental para seguir creciendo. Mantener la categoría permitirá consolidar a las jugadoras jóvenes, fortalecer el bloque y sentar las bases para que el CRAT pueda volver, con el tiempo, a pelear por cotas mayores. El triunfo ante el Olímpico refuerza ese camino y devuelve confianza a un grupo que empieza a recoger los frutos del trabajo.



ÓPTICA SOUTO

ÓPTICA SOUTO

☎ 981 140 768

📍 Ronda de Outeiro, 230 B

✉ optisouto@gmail.com



RESTAURANTE
Taj Mahal
COMIDA TÍPICA DE LA INDIA
Calle Pondal, 1-3 (Zona Riazor)
A Coruña - 15004
981 918 573 - 650 658 117
SERVICIO A DOMICILIO





Veimar

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



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



EL CAMPEONATO DE GALICIA DE RALLYES YA TIENE CALENDARIO

El certamen autonómico contará con nueve pruebas entre marzo y noviembre, con el Cocido como inicio y Ourense-Ribeira Sacra como cierre.

El Campeonato de Galicia de Rallyes ya tiene hoja de ruta para la temporada 2026. El certamen autonómico presenta un calendario reconocible, con pruebas de enorme tradición y un reparto que lleva la competición desde el arranque de marzo hasta principios de noviembre, configurando un curso largo y exigente donde la regularidad volverá a ser decisiva.

La temporada arrancará el 7 de marzo con el Rallye do Cocido, primera piedra de un campeonato que irá encadenando citas de peso en primavera, con paradas en Noia (11 de abril) y en la Mariña Lucense (9 de mayo), antes de afrontar un junio que también tendrá protagonismo con el Rallye de Pontevedra (6 de junio).

El verano llegará con una cita marcada en rojo como es el Sur do Condado (11 de julio) y con uno de los grandes clásicos del automovilismo gallego, el

Rallye de Ferrol (22 de agosto), una prueba que históricamente suele tener un peso específico en el desarrollo del campeonato.

Tras el parón estival, el calendario se aprieta y entra en su tramo más decisivo. Comarca do Carballiño (26 de septiembre) y San Froilán (17 de octubre) aparecen como escalones fundamentales antes del cierre, fijado para el 7 de noviembre con el Rallye Ourense-Ribeira Sacra, una cita llamada a decidir campeonatos y a resolver las distintas batallas de clase.

Con nueve pruebas puntuables y un recorrido que combina rallies históricos con otros ya consolidados, el Campeonato de Galicia de Rallyes 2026 vuelve a dibujar un camino de fondo: quien aspire al título tendrá que sumar desde el primer kilómetro, gestionar los momentos difíciles y llegar con opciones reales a un otoño que, una vez más, promete ser el juez definitivo.



TALLERES
MECAUTO

www.talleresmecauto.es

MECÁNICA DE AUTOMÓVILES Y FURGONETAS
DIAGNOSIS GENERAL - REPARACIÓN - REVISIONES - ITV
REPARACIONES Y RECAMBIOS DE COCHES SIN CARNET

☎ 679 958 788 ☎ 981 563 709 📠 981 586 307

🕒 Lunes a Viernes 8:00 a 13:00 - 15:00 a 19:30

✉ talleres.mecauto@talleresmecauto.es

📍 Torreira, 31 Bajo - VISTA ALEGRE - 15898 - Santiago de Compostela



Talleres LA GROUFA

MECÁNICA EN GENERAL

TLF.: 981 602 158

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





Neumáticos · Llantas · Frenos · Amortiguadores
Aceite · Escapes · Lavado a mano

T: 981 672 064
Rúa Paraíso, 23
15175 Carral - A Coruña

info@neumaticoschema.com
www.neumaticoschema.com
Síguenos en  NeumaticosChema





WWW.JLPUBLICACIONES.COM

CORUÑA SPORT - 53
MOTOR- DAKAR 2026



FRAN GÓMEZ PALLAS GANA EL DAKAR

El piloto gallego se proclama campeón de la categoría Mission 1000 y firma una de las grandes gestas del automovilismo gallego.

El piloto gallego Fran Gómez Pallas firmó una victoria histórica en el Rally Dakar al proclamarse campeón de la categoría Mission 1000, una de las grandes novedades del raid más duro del mundo. Un triunfo rotundo, trabajado durante dos semanas extremas de competición y que sitúa su nombre en el palmarés oficial del Dakar.

Gómez Pallas fue el mejor a lo largo de toda la prueba dentro de su categoría, demostrando regularidad, fiabilidad y una enorme capacidad de adaptación a las exigencias del desierto. Etapa tras etapa, el piloto gallego supo gestionar la carrera con inteligencia, evitando errores y manteniendo un ritmo constante hasta cruzar la meta final como vencedor.

Natural de Carballo y con una trayectoria muy amplia en el mundo del motor, Fran afrontó el Dakar al frente de un proyecto construido desde Galicia, apostando por una moto eléctrica y por una forma distinta de entender la

competición. Lejos de las grandes estructuras oficiales, su éxito se basó en el trabajo previo, la experiencia acumulada y una lectura perfecta de lo que exige una prueba tan compleja.

La categoría Mission 1000, integrada dentro del propio Dakar, plantea un desafío total: mismas etapas, mismo desierto y misma dureza, con el añadido de gestionar una tecnología diferente en condiciones límite. En ese contexto, Gómez Pallas fue el más sólido y el más constante, llevándose una victoria que tiene un enorme valor deportivo y simbólico.

Con este triunfo, el piloto gallego escribe una de las páginas más singulares del automovilismo autonómico y se convierte en ganador del Dakar, un logro al alcance de muy pocos. Una victoria de las que no necesitan explicación añadida: competir, resistir y ganar en el desierto más famoso del mundo.



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

Teléfonos:
981 73 43 92 - 610 506 909

**TALLERES
EN BUENAS MANOS**
TODO PARA TU AUTOMÓVIL

TALLERES en BUENAS MANOS

Todo para tu automóvil
@talleres.enbuenasmanos

CHAPA, PINTURA (efectos y pinturas especiales), mecánica, Electricidad del automóvil, mantenimientos, ruedas, radios, navegación, ITV
Restauraciones y clásicos TAPICERÍA (automóvil, hogar y náutica)

www.talleres-enbuenasmanos.es

Talleres.enbuenasmanos@hotmail.com

C/Edison, Nº4 - A Grela
C/Pascual Veiga, 29.

881 99 00 92

669 54 32 97

15008 A CORUÑA
15010 A CORUÑA

EL DEPORTE Y LA SALUD: UNA ALIANZA FUNDAMENTAL PARA EL BIENESTAR

El deporte y la actividad física desempeñan un papel esencial en la vida de las personas, no solo como medio de entretenimiento o competencia, sino también como una herramienta clave para mantener y mejorar la salud física y mental. En un mundo cada vez más sedentario, incorporar el ejercicio a la rutina diaria se ha convertido en una necesidad para prevenir enfermedades y promover una mejor calidad de vida.

Desde el punto de vista físico, la práctica regular de deporte aporta numerosos beneficios. Ayuda a fortalecer el sistema cardiovascular, mejora la circulación sanguínea y contribuye al control del peso corporal. Actividades como correr, nadar, montar en bicicleta o practicar deportes de equipo favorecen el desarrollo de los músculos y huesos, reduciendo el riesgo de enfermedades como la osteoporosis. Además, el ejercicio físico mejora la capacidad respiratoria y aumenta la energía, lo que permite afrontar las actividades diarias con mayor vitalidad.

El deporte también cumple una función preventiva muy importante. La actividad física regular disminuye el riesgo de padecer enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2, la hipertensión arterial y algunos tipos de enfermedades cardíacas. Asimismo, ayuda a regular los niveles de colesterol y azúcar en la sangre, lo que resulta fundamental para mantener un organismo equilibrado y saludable.

No menos importantes son los beneficios del deporte para la salud mental y emocional. La práctica de ejercicio estimula la liberación de endorfinas, conocidas como las "hormonas de la felicidad", que generan sensaciones de bienestar y reducen el estrés, la ansiedad y los síntomas de depresión. Realizar actividad física de manera constante mejora el estado de ánimo, la autoestima y la confianza personal, especialmente cuando se alcanzan metas u objetivos deportivos.

El deporte también favorece las relaciones sociales. Participar en actividades deportivas en grupo fomenta valores como el trabajo en equipo, la disciplina, el respeto y la solidaridad. Además, permite crear lazos sociales, mejorar la comunicación y sentir un mayor sentido de pertenencia, aspectos fundamentales para el bienestar emocional.

Es importante destacar que no es necesario ser un atleta profesional para disfrutar de los beneficios del deporte. Basta con elegir una actividad acorde a la edad, condición física y gustos personales, y practicarla de forma regular. Caminar treinta minutos al día, subir escaleras en lugar de usar el ascensor o



realizar ejercicios en casa son acciones sencillas que marcan una gran diferencia en la salud a largo plazo.

En conclusión, el deporte y la salud están estrechamente relacionados. Incorporar la actividad física en la vida cotidiana no solo contribuye a un cuerpo más fuerte y resistente, sino también a una mente más equilibrada y positiva. Apostar por el deporte es invertir en bienestar, prevención y calidad de vida, hoy y en el futuro.



Antonio Ruibal
QUIROPRÁCTICO

Miembro de la Asociación Española de Quiropráctica No. 1038

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

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

Telf: 609 82 69 67



Tienda Marinera
Decoración • Regalos • Moda

www.km0fisterra.com 652 42 48 83 info@km0fisterra.com

km.0fisterra Km.0 Fisterra regalo y souvenirs

Calle Santa Catalina, 37 Bajo - 15155 Fisterra (A Coruña)



BigMat

Crea

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

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



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



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



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



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



**SOLUCIONES
a tu
medida**



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

EI CENTRO
para
Profesionales de la
CONSTRUCCIÓN
en *Coruña*

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

EXPERIENCIA
al **SERVICIO**
de los
Expertos



**No es solo una hamburguesa.
Es una Franky's Burger.**



 **FRANKYSBURGEROFICIAL**

Calle pondal 1, (A Coruña)

FRENTE A LA PLAYA DE RIAZOR 