

CORUÑA SPORT

EDICIÓN

TIME

LA PUBLICACIÓN DEL DEPORTE CORUÑÉS

EL PERIÓDICO DEL PARTIDO



INICIO DE LIGA PREOCUPANTE

Muchos goles encajados y un juego que no convence



**DONATO
VUELVE A CASA**



**LEYENDAS:
JUAN ACUÑA,
EL HEREDERO DE ZAMORA**



OneFurgo
ALQUILER DE FURGONETAS



¿NECESITA ALQUILAR UNA FURGONETA PARA SU EMPRESA
O UN USO PARTICULAR? **OneFurgo** ES LA SOLUCION.

POLIGONO DE POCOMACO 5ª AVDA. PARC. D4-6 A CORUÑA

TLF: 981 968 495
www.onefurgo.com



TIME SPORT, ES LÍDER NACIONAL EN PUBLICACIONES DEPORTIVAS Y DIFUSIÓN GRATUITA

COLABORADORES	4
CALENDARIO LIGA SMART BANK	6
ENTREVISTA A DONATO	8
EL DEPORTIVO	6
DEPORTIVO FEMENINO	18
FABRIL	20
LEYENDAS	22
POLIDEPORTIVO	26
EL RINCÓN DEL CLIENTE	28
CURIOSIDADES	30
DEPORTE Y SALUD	31
PONTE EN FORMA	32
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA	33
MOTOR	36
PASATIEMPOS	38

EDITORIAL

Inicio de Liga preocupante

No hay que juzgar tres resultados pero sí hay que analizar el por qué se producen y sobre todo el margen de mejora que se supone que tiene que haber. Y a tenor de este inicio de Liga si se puede decir que con esta cantidad de goles encajados, es difícil ser optimista. Así que, primera medida frenar la sangría defensiva.

Y luego está aún por ver cuál va a ser el equipo tipo del Dépor, porque con la llegada de 5 nuevos jugadores (Montero, Mollejo, Salva Ruíz, Jovanovic y Beto da Silva), ahora mismo Anquela debe estar hecho un lío.

Si la temporada pasada, con los Carlos, Quique, Fede, Duarte, Marí., no se hicieron los deberes, conviene de momento ser cautos y esperar. Pero este año no hay tanta calidad.

De todas formas, la Segunda es muy larga e igualada. Que se lo pregunten al Fuenlabrada líder...

César Otero

STAFF

EDITA:

JL PUBLICACIONES SL

DOMICILIO

CALLE TORREIRO 13, 3º E 15003 A CORUÑA

ATENCIÓN AL CLIENTE:

902 955 933

WEB:

WWW.JL PUBLICACIONES.COM

E-MAIL:

INFO@JLPUBLICACIONES.COM

DEPÓSITO LEGAL:

C 1553-2018

DIRECCIÓN:

JOSÉ LUIS FERNÁNDEZ

REDACCIÓN:

CÉSAR OTERO

EZEQUIEL RIVERO

MAQUETACIÓN / DISEÑO:

MARCOS VILAR

PUBLICIDAD:

JL PUBLICACIONES SL

FOTO PORTADA:

RC DEPORTIVO



TIME SPORT

LIGA DE FÚTBOL 2018/19

TIRADA: 287.000 EJEMPLARES

DIFUSIÓN: 287.000 EJEMPLARES

AUDIENCIA: 1.148.000 LECTORES

ESTIMACIÓN LIGA DE FÚTBOL

2019/20

TIRADA: 1.050.000 EJEMPLARES

DIFUSIÓN: 1.050.000 EJEMPLARES

AUDIENCIA: 4.200.000 LECTORES

SÍGUENOS EN WWW.TIMESPORT.EU Y EN LAS REDES SOCIALES:  

PATROCINADORES



JORDI URIACH: La temporada todavía no comenzó

Que la Federación permita que comience la liga antes de que termine el periodo de fichajes es una aberración. Pues el Dépor se ha abastecido de jugadores después de haber disputado tres partidos, lo que hace necesaria la realización de una nueva minipretemporada para poder contar con todos los jugadores. Las sensaciones hasta el momento no son buenas pero habrá que esperar y confiar en la plantilla y en este entrenador, que ya se han quejado de esto. Esperemos que el Deportivo remonte esta situación de inicio tan irregular y con sensaciones muy tibias. No es bueno que se escapen equipos arriba porque luego cuesta mucho ir subiendo peldaños en la clasificación.

No confío mucho en varias de las incorporaciones. No sé que rendimiento podrán dar. La defensa está muy mermada, a ver si con estos fichajes se arregla un poco. Veo el futuro con mucha incertidumbre al haber empezado mal.

La capacidad económica quizá obliga a esto. Venimos de una temporada donde había más posibilidades y nos quedamos con la miel en los labios. Ojalá que ahora que la cosa viene regular podamos obtener el ascenso de todas maneras. Aunque hay equipos que tienen pocas posibilidades económicas y resulta que están armando buenas plantillas. Es verdad que la dirección deportiva hace lo que puede, pero también podría hacer un poco más.



RAÚL INFANTE: Hay que armar un equipo

Al Deportivo lo veo como lo ven todos. Están copiando lo del año pasado de pedir jugadores por lotes y se los están mandando por transporte a la directiva del Dépor. El peruano Beto da Silva dudo que sea tan bueno como dicen. Ojalá me equivoque y todo mejore porque el fútbol da muchas vueltas.

Para mí no tenemos entrenador y eso es lo principal que nos hace falta. Anquela tiene que compenetrar a los jugadores que llegaron, que se entiendan, que les enseñe a colocarse en el campo, porque lo que se vio en el último partido no se ve ni en un equipo de Tercera. El Deportivo ahora no es ni bueno ni malo, directamente no es un equipo de fútbol. Son once jugadores rejuntados que no se entienden en el campo. La defensa es una coladera y el portero no es el del año pasado, aunque no lo culpo de todo.

Tampoco estoy conforme con el director deportivo. Cuando las

cosas estaban un poco mejor él hizo las cosas mal, y ahora que están peor tampoco las mejora. El señor Del Pozo creo que es el gran culpable, lo primero que tenía que hacer es traer a un buen entrenador. Lo que pasa es que empiezan las cosas por el tejado y eso será muy moderno pero no da resultado.

En cuanto al presidente Francisco Martínez Zas, de momento no ha mostrado nada bueno y la gente que trajo con él, a nivel deportivo tampoco. La culpa siempre es del que manda. El año pasado no se hicieron las cosas bien y pienso que este año las estamos haciendo peor. Pero todavía hay solución, no hay que esperar hasta última hora. Ellos sabrán lo que hay que hacer y cómo hay que hacerlo.

Lo más importante es pedirle a la gente que no se desamine porque van apenas tres partidos.



FERNANDO BLANCO Dimos ventaja en el mercado de pases

El comienzo de la temporada no es nada halagüeño. El Deportivo es uno de los equipos más goleados de la segunda división y la línea defensiva es el mayor problema que tiene Anquela. Con Huesca encajó tres goles, y ante el Rayo cambió tres nombres en defensa e igualmente continuó la sangría. Así que veremos si con los fichajes que llegaron sobre el cierre del mercado se puede apuntalar esa línea.

Todos los entrenadores construyen los equipos de atrás hacia delante y en esta ocasión se tardó en conformar esa línea. Se le dio mucha ventaja a los rivales. Los últimos fichajes tendrían que haber llegado antes y no haber esperado hasta último momento.

Esperemos que contra Albacete la mala racha se frene y que Riazor

sea un fortín tal como hizo el Osasuna la temporada pasada para conseguir el ascenso. Pienso que todavía estamos a tiempo porque apenas se jugaron tres jornadas. Si el equipo resurge puede ser un candidato en la División de Plata. Tiene que ir en esa dirección.

El entrenador pretendía tener dos jugadores por puesto y ahora mismo los tiene. Vamos a ver si es capaz de acoplarlos para su sistema puesto que no tenía jugadores para llevar adelante un juego directo.

Según declaraciones del propio Anquela, no está muy contento con lo que le trajeron en algunas líneas. Incluso no contaba con Beto da Silva ya que ni siquiera sabía de quién se trataba. Habrá que esperar para saber si pidió una lámpara y le trajeron un sofá.



Jornada 1	17-08-2019	Jornada 2	23-08-2019	Jornada 3	30-08-2019	Jornada 4	08-09-2019	Jornada 5	15-09-2019
Lugo 0/0 Extremadura	Albacete 1/0 Girona	Las Palmas 2/2 Racing	Alcorcón / Zaragoza	Albacete / Tenerife	Alcorcón / Zaragoza	Alcorcón / Zaragoza	Alcorcón / Zaragoza	Albacete / Tenerife	
Racing 0/1 Málaga	R. Oviedo 1/1 Lugo	Fuenlabrada 2/1 R. Oviedo	Deportivo / Albacete	Cádiz / Girona	Deportivo / Albacete	Deportivo / Albacete	Deportivo / Albacete	Cádiz / Girona	
Almería 3/0 Albacete	Racing 1/1 Almería	Numancia 2/0 Mirandés	Elche / Lugo	Las Palmas / Almería	Elche / Lugo	Elche / Lugo	Elche / Lugo	Las Palmas / Almería	
Rayo 2/2 Mirandés	Mirandés 1/2 Cádiz	Almería 1/0 Huesca	Extremadura / Numancia	Lugo / Fuenlabrada	Extremadura / Numancia	Extremadura / Numancia	Lugo / Fuenlabrada	Lugo / Fuenlabrada	
Zaragoza 2/0 Tenerife	Alcorcón 1/2 Elche	Zaragoza 1/0 Elche	Fuenlabrada / Ponferradina	Mirandés / Málaga	Fuenlabrada / Ponferradina	Fuenlabrada / Ponferradina	Mirandés / Málaga	Mirandés / Málaga	
Deportivo 3/2 R. Oviedo	Málaga 1/1 Las Palmas	Lugo 2/4 Alcorcón	Girona / Rayo	Numancia / Huesca	Girona / Rayo	Girona / Rayo	Numancia / Huesca	Numancia / Huesca	
Numancia 0/1 Alcorcón	Ponferradina 1/1 Zaragoza	Rayo 3/1 Deportivo	Huesca / Sporting	Ponferradina / Alcorcón	Huesca / Sporting	Huesca / Sporting	Ponferradina / Alcorcón	Ponferradina / Alcorcón	
Cádiz 3/1 Ponferradina	Sporting 1/1 Rayo	Cádiz 2/1 Extremadura	Mirandés / R. Oviedo	Extremadura / Las Palmas	Mirandés / R. Oviedo	Extremadura / Las Palmas	R. Oviedo / Elche	R. Oviedo / Elche	
Las Palmas 0/1 Huesca	Huesca 3/1 Deportivo	Girona 1/0 Málaga	Málaga / Racing	Rayo / Cádiz	Málaga / Racing	Rayo / Cádiz	Rayo / Racing	Rayo / Racing	
Girona 1/1 Sporting	Tenerife 3/2 Numancia	Ponferradina 4/0 Tenerife	Sporting / Deportivo	Tenerife / Las Palmas	Sporting / Deportivo	Tenerife / Las Palmas	Sporting / Deportivo	Sporting / Deportivo	
Elche 0/2 Fuenlabrada	Extremadura 1/2 Fuenlabrada	Girona 1/0 Málaga	Tenerife / Las Palmas	Extremadura / Las Palmas	Tenerife / Las Palmas	Extremadura / Las Palmas	Zaragoza / Extremadura	Zaragoza / Extremadura	

Jornada 6	18-09-2019	Jornada 7	22-09-2019	Jornada 8	29-09-2019	Jornada 9	02-10-2019	Jornada 10	06-10-2019
Alcorcón / Cádiz	Albacete / Málaga	Alcorcón / Extremadura	Albacete / Racing	Albacete / Racing	Albacete / Racing	Albacete / Racing	Albacete / Racing	Alcorcón / Albacete	
Almería / Girona	Cádiz / Deportivo	Almería / Cádiz	Cádiz / Huesca	Almería / Cádiz	Cádiz / Huesca	Cádiz / Huesca	Deportivo / Almería	Deportivo / Almería	
Deportivo / Numancia	Extremadura / Huesca	Deportivo / Mirandés	Extremadura / Elche	Deportivo / Mirandés	Extremadura / Elche	Extremadura / Elche	Elche / Rayo	Elche / Rayo	
Elche / Tenerife	Girona / Las Palmas	Elche / Ponferradina	Girona / Rayo	Elche / Ponferradina	Girona / Rayo	Deportivo / Lugo	Fuenlabrada / Sporting	Fuenlabrada / Sporting	
Fuenlabrada / Zaragoza	Mirandés / Alcorcón	Fuenlabrada / Rayo	Huesca / Girona	Fuenlabrada / Rayo	Huesca / Girona	Mirandés / Lugo	Huesca / Málaga	Huesca / Málaga	
Huesca / Albacete	Numancia / Elche	Huesca / Girona	Las Palmas / Albacete	Mirandés / Lugo	Numancia / Fuenlabrada	Numancia / Fuenlabrada	Lugo / Las Palmas	Lugo / Las Palmas	
Las Palmas / Sporting	Ponferradina / R. Oviedo	Las Palmas / Albacete	Lugo / Tenerife	Ponferradina / Las Palmas	Ponferradina / Las Palmas	Ponferradina / Las Palmas	Ponferradina / Mirandés	Ponferradina / Mirandés	
Lugo / Ponferradina	Rayo / Almería	Lugo / Tenerife	Málaga / Sporting	Rayo / Alcorcón	Rayo / Alcorcón	Rayo / Alcorcón	R. Oviedo / Numancia	R. Oviedo / Numancia	
Málaga / Rayo	Tenerife / Fuenlabrada	Málaga / Sporting	R. Oviedo / Zaragoza	Tenerife / R. Oviedo	Tenerife / R. Oviedo	Tenerife / R. Oviedo	Racing / Girona	Racing / Girona	
R. Oviedo / Extremadura	Sporting / Racing	R. Oviedo / Zaragoza	Zaragoza / Numancia	Sporting / Almería	Sporting / Almería	Sporting / Almería	Tenerife / Extremadura	Tenerife / Extremadura	
Racing / Mirandés	Zaragoza / Lugo	Zaragoza / Lugo	Racing / Numancia	Zaragoza / Numancia	Zaragoza / Numancia	Zaragoza / Numancia	Zaragoza / Cádiz	Zaragoza / Cádiz	

Jornada 11	13-10-2019
Albacete / R. Oviedo	
Almería / Lugo	
Extremadura / Ponferradina	
Girona / Elche	
Huesca / Racing	
Las Palmas / Deportivo	
Mirandés / Fuenlabrada	
Málaga / Cádiz	
Numancia / Zaragoza	
Rayo / Tenerife	
Sporting / Alcorcón	

PATROCINADORES

Jornada 12	20-10-2019	Jornada 13	27-10-2019	Jornada 14	03-11-2019	Jornada 15	10-11-2019	Jornada 16	17-11-2019
Alcorcón / Almería	Albacete / Cádiz	Albacete / Cádiz	Alcorcón / Racing	Alcorcón / Racing	Albacete / Lugo	Albacete / Lugo	Alcorcón / Málaga	Alcorcón / Málaga	
Cádiz / Las Palmas	Almería / Extremadura	Almería / Extremadura	Cádiz / Sporting	Cádiz / Sporting	Almería / Zaragoza	Almería / Zaragoza	Elche / Almería	Elche / Almería	
Deportivo / Málaga	Girona / Alcorcón	Girona / Alcorcón	Elche / Mirandés	Elche / Mirandés	Deportivo / Elche	Deportivo / Elche	Extremadura / Deportivo	Extremadura / Deportivo	
Elche / Sporting	Huesca / Elche	Huesca / Elche	Extremadura / Girona	Extremadura / Girona	Girona / Tenerife	Girona / Tenerife	Fuenlabrada / Huesca	Fuenlabrada / Huesca	
Extremadura / Rayo	Las Palmas / Fuenlabrada	Las Palmas / Fuenlabrada	Fuenlabrada / Deportivo	Fuenlabrada / Deportivo	Huesca / R. Oviedo	Huesca / R. Oviedo	Lugo / Racing	Lugo / Racing	
Fuenlabrada / Albacete	Mirandés / Tenerife	Mirandés / Tenerife	Lugo / Rayo	Lugo / Rayo	Las Palmas / Alcorcón	Las Palmas / Alcorcón	Mirandés / Las Palmas	Mirandés / Las Palmas	
Lugo / Huesca	Málaga / R. Oviedo	Málaga / R. Oviedo	Numancia / Albacete	Numancia / Albacete	Mirandés / Extremadura	Mirandés / Extremadura	Numancia / Rayo	Numancia / Rayo	
Ponferradina / Numancia	Numancia / Lugo	Numancia / Lugo	Ponferradina / Málaga	Ponferradina / Málaga	Málaga / Fuenlabrada	Málaga / Fuenlabrada	Ponferradina / Girona	Ponferradina / Girona	
R. Oviedo / Girona	Racing / Deportivo	Racing / Deportivo	R. Oviedo / Almería	R. Oviedo / Almería	Racing / Ponferradina	Racing / Ponferradina	R. Oviedo / Sporting	R. Oviedo / Sporting	
Tenerife / Racing	Rayo / Ponferradina	Rayo / Ponferradina	Tenerife / Huesca	Tenerife / Huesca	Rayo / Cádiz	Rayo / Cádiz	Tenerife / Cádiz	Tenerife / Cádiz	
Zaragoza / Mirandés	Sporting / Zaragoza	Sporting / Zaragoza	Zaragoza / Las Palmas	Zaragoza / Las Palmas	Sporting / Numancia	Sporting / Numancia	Zaragoza / Albacete	Zaragoza / Albacete	

Jornada 17	24-11-2019	Jornada 18	01-12-2019	Jornada 19	08-12-2019	Jornada 20	15-12-2019	Jornada 21	22-12-2019
Albacete / Mirandés	Alcorcón / Huesca	Alcorcón / Huesca	Albacete / Extremadura	Albacete / Extremadura	Elche / Las Palmas	Elche / Las Palmas	Albacete / Elche	Albacete / Elche	
Almería / Numancia	Elche / Racing	Elche / Racing	Alcorcón / R. Oviedo	Alcorcón / R. Oviedo	Extremadura / Málaga	Extremadura / Málaga	Alcorcón / Fuenlabrada	Alcorcón / Fuenlabrada	
Cádiz / Lugo	Extremadura / Las Palmas	Extremadura / Las Palmas	Almería / Mirandés	Almería / Mirandés	Fuenlabrada / Almería	Fuenlabrada / Almería	Almería / Ponferradina	Almería / Ponferradina	
Deportivo / Alcorcón	Fuenlabrada / Cádiz	Fuenlabrada / Cádiz	Cádiz / Elche	Cádiz / Elche	Lugo / Sporting	Lugo / Sporting	Cádiz / Numancia	Cádiz / Numancia	
Girona / Fuenlabrada	Lugo / Deportivo	Lugo / Deportivo	Zaragoza / Deportivo	Zaragoza / Deportivo	Mirandés / Huesca	Mirandés / Huesca	Deportivo / Tenerife	Deportivo / Tenerife	
Huesca / Ponferradina	Mirandés / Sporting	Mirandés / Sporting	Girona / Lugo	Girona / Lugo	Numancia / Girona	Numancia / Girona	Girona / Mirandés	Girona / Mirandés	
Las Palmas / R. Oviedo	Numancia / Málaga	Numancia / Málaga	Huesca / Rayo	Huesca / Rayo	Ponferradina / Deportivo	Ponferradina / Deportivo	Huesca / Zaragoza	Huesca / Zaragoza	
Málaga / Elche	Ponferradina / Albacete	Ponferradina / Albacete	Las Palmas / Numancia	Las Palmas / Numancia	R. Oviedo / Cádiz	R. Oviedo / Cádiz	Las Palmas / Rayo	Las Palmas / Rayo	
Racing / Extremadura	R. Oviedo / Rayo	R. Oviedo / Rayo	Málaga / Tenerife	Málaga / Tenerife	Rayo / Albacete	Rayo / Albacete	Málaga / Lugo	Málaga / Lugo	
Rayo / Zaragoza	Tenerife / Almería	Tenerife / Almería	Racing / Fuenlabrada	Racing / Fuenlabrada	Tenerife / Alcorcón	Tenerife / Alcorcón	Racing / R. Oviedo	Racing / R. Oviedo	
Sporting / Tenerife	Zaragoza / Girona	Zaragoza / Girona	Sporting / Ponferradina	Sporting / Ponferradina	Zaragoza / Racing	Zaragoza / Racing	Sporting / Extremadura	Sporting / Extremadura	

Jornada 22 05-01-2020	Jornada 23 15-01-2020	Jornada 24 19-01-2020	Jornada 25 26-01-2020	Jornada 26 02-02-2020
Elche / Huesca Extremadura / Alcorcón Fuenlabrada / Las Palmas Lugo / Almería Mirandés / Racing Numancia / Deportivo Ponferradina / Cádiz R. Oviedo / Málaga Rayo / Girona Tenerife / Albacete Zaragoza / Sporting	Albacete / Fuenlabrada Alcorcón / Numancia Almería / R. Oviedo Cádiz / Mirandés Deportivo / Racing Girona / Extremadura Huesca / Tenerife Las Palmas / Zaragoza Málaga / Ponferradina Rayo / Lugo Sporting / Elche	Deportivo / Cádiz Elche / Alcorcón Extremadura / Almería Fuenlabrada / Málaga Lugo / Albacete Mirandés / Zaragoza Numancia / Sporting Ponferradina / Rayo R. Oviedo / Huesca Racing / Las Palmas Tenerife / Girona	Albacete / Deportivo Alcorcón / Ponferradina Almería / Elche Cádiz / Racing Girona / R. Oviedo Huesca / Lugo Las Palmas / Tenerife Málaga / Mirandés Rayo / Extremadura Sporting / Fuenlabrada Zaragoza / Numancia	Cádiz / Zaragoza Deportivo / Las Palmas Elche / Málaga Extremadura / Lugo Fuenlabrada / Girona Mirandés / Rayo Numancia / Almería Ponferradina / Huesca R. Oviedo / Albacete Racing / Alcorcón Tenerife / Sporting
Jornada 27 19-02-2020	Jornada 28 16-02-2020	Jornada 29 23-02-2020	Jornada 30 01-03-2020	Jornada 31 08-03-2020
Albacete / Ponferradina Alcorcón / Deportivo Almería / Racing Extremadura / Tenerife Girona / Huesca Las Palmas / Cádiz Lugo / Elche Málaga / Numancia Rayo / R. Oviedo Sporting / Mirandés Zaragoza / Fuenlabrada	Cádiz / Málaga Deportivo / Girona Elche / Zaragoza Fuenlabrada / Lugo Huesca / Almería Mirandés / Albacete Numancia / Las Palmas Ponferradina / Extremadura R. Oviedo / Alcorcón Racing / Sporting Tenerife / Rayo	Albacete / Numancia Alcorcón / Las Palmas Almería / Fuenlabrada Extremadura / Mirandés Girona / Ponferradina Lugo / R. Oviedo Málaga / Racing Rayo / Huesca Tenerife / Elche Sporting / Cádiz Zaragoza / Deportivo	Albacete / Rayo Cádiz / Almería Deportivo / Lugo Elche / Numancia Fuenlabrada / Alcorcón Huesca / Extremadura Las Palmas / Málaga Mirandés / Girona Ponferradina / Sporting R. Oviedo / Tenerife Racing / Zaragoza	Alcorcón / Mirandés Almería / Deportivo Extremadura / R. Oviedo Girona / Albacete Huesca / Fuenlabrada Lugo / Cádiz Málaga / Zaragoza Numancia / Racing Rayo / Elche Tenerife / Ponferradina Sporting / Las Palmas
Jornada 33 22-03-2020	Jornada 34 29-03-2020	Jornada 35 05-04-2020	Jornada 36 12-04-2020	Jornada 37 19-04-2020
Alcorcón / Sporting Almería / Las Palmas Extremadura / Albacete Girona / Racing Huesca / Mirandés Lugo / Zaragoza Numancia / Cádiz Ponferradina / Elche R. Oviedo / Deportivo Rayo / Fuenlabrada Tenerife / Málaga	Albacete / Huesca Cádiz / Alcorcón Deportivo / Rayo Elche / Girona Fuenlabrada / Numancia Las Palmas / Lugo Mirandés / Ponferradina Málaga / Extremadura Racing / Tenerife Sporting / R. Oviedo Zaragoza / Almería	Albacete / Las Palmas Almería / Alcorcón Elche / Deportivo Extremadura / Zaragoza Girona / Numancia Huesca / Cádiz Lugo / Málaga Ponferradina / Racing R. Oviedo / Fuenlabrada Rayo / Sporting Tenerife / Mirandés	Alcorcón / Rayo Cádiz / Tenerife Deportivo / Ponferradina Fuenlabrada / Extremadura Las Palmas / Elche Mirandés / Almería Málaga / Girona Numancia / R. Oviedo Racing / Albacete Sporting / Lugo Zaragoza / Huesca	Albacete / Alcorcón Almería / Sporting Elche / Cádiz Extremadura / Racing Girona / Zaragoza Huesca / Las Palmas Lugo / Numancia Ponferradina / Fuenlabrada R. Oviedo / Mirandés Rayo / Málaga Tenerife / Deportivo
Jornada 38 26-04-2020	Jornada 39 03-05-2020	Jornada 40 10-05-2020	Jornada 41 17-05-2020	Jornada 42 24-05-2020
Alcorcón / Lugo Almería / Tenerife Cádiz / R. Oviedo Deportivo / Huesca Fuenlabrada / Mirandés Las Palmas / Ponferradina Málaga / Albacete Numancia / Extremadura Racing / Elche Sporting / Girona Zaragoza / Rayo	Albacete / Sporting Extremadura / Cádiz Fuenlabrada / Racing Girona / Almería Huesca / Alcorcón Mirandés / Elche Málaga / Deportivo Ponferradina / Lugo R. Oviedo / Las Palmas Rayo / Numancia Tenerife / Zaragoza	Alcorcón / Tenerife Almería / Rayo Cádiz / Fuenlabrada Deportivo / Extremadura Elche / Albacete Las Palmas / Mirandés Lugo / Girona Numancia / Ponferradina Racing / Huesca Sporting / Málaga Zaragoza / R. Oviedo	Albacete / Zaragoza Extremadura / Sporting Fuenlabrada / Elche Girona / Cádiz Huesca / Numancia Mirandés / Deportivo Málaga / Alcorcón Ponferradina / Almería R. Oviedo / Racing Rayo / Las Palmas Tenerife / Lugo	Alcorcón / Girona Almería / Málaga Cádiz / Albacete Deportivo / Fuenlabrada Elche / R. Oviedo Las Palmas / Extremadura Lugo / Mirandés Numancia / Tenerife Racing / Rayo Sporting / Huesca Zaragoza / Ponferradina

DONATO VUELVE A CASA

El exfutbolista fue nombrado por la gerencia, para desarrollar funciones de representación institucional.
“Tuve que aguantar las lágrimas cuando me lo comunicaron”

Un día se iba a dar el regreso de Donato al Deportivo La Coruña. La actual dirigencia encabezada por Francisco Martínez Zas le abrió las puertas definitivamente para llevar a cabo funciones de representación institucional tanto del Club como de la Fundación.

“Es una noticia muy buena volver a casa. Lo vengo esperando desde hace 16 años y tocó ahora. Estamos muy contentos tanto mi familia como mis amigos”, dijo Donato en declaraciones a Coruña Sport.

- **¿Cómo fue el proceso para el regreso al Deportivo?**

- “Primero tuve una reunión con el presidente por un tema particular. Al cabo de una semana me llamó para hablar, yo pensaba que era por ese tema pero no. Fue una invitación. Me dijo que todo el Consejo del Deportivo estaba de acuerdo en que era una buena idea que yo pueda ser la imagen del club. Para mí es algo muy bonito, muy grato. Fue una sorpresa muy grande”.

- **A partir de ese momento pasaste a representar a la Institución**

- “Es que yo ya era una imagen para el Deportivo, pero ahora es oficial. Yo muchas cosas las hacía de manera amistosa, ayudando a los veteranos por ejemplo. Ahora va a ser desde adentro”.

- **Pasó tanto tiempo que hace unos años habías comentado que habías perdido la ilusión de volver al club.**

- “Sí, dije que había perdido la esperanza de que me llamaran. Siempre intenté ayudar al Deportivo, jamás le haría mal. Todo el mundo sabe que mi ilusión era seguir aquí en La Coruña y poder trabajar en el club. Nunca lo negué ni lo escondí. No pudo ser con Lendoiro, ni con Tino Fernández y ahora se dio con Paco Zas. Estoy muy agradecido”.

- **¿Cómo te sentías antes de este llamado de la dirigencia?**

- “Tardó mucho en llegar, estaba muy triste. Y de repente surgió esto. Tuve que aguantar las lágrimas para no llorar cuando me lo comunicaron porque la emoción fue muy fuerte. Dejo todo en mano de Dios, si él quiere esto va a ser por muchos años”.

- **¿Cómo ves el presente del primer equipo?**

- “Esto acaba de comenzar y esperamos que con las nuevas incorporaciones el Dépor se vaya para arriba. Creo que fueron muy buenos fichajes, ojalá sean buenos para el grupo también”.



- **¿Sueñas con vivir el ascenso desde adentro?**

- “Sería tremendo que el Deportivo ascienda conmigo trabajando en el club. Tengo la ilusión de que se dé el retorno a la Primera División”.

- **¿Y ahora qué viene después de cumplir tu sueño de volver?**

- “Sólo pienso en colaborar con el Deportivo en todo lo que pueda. Ahora visto la camisa del club y la defenderé como un aficionado más”.



RC DEPORTIVO



“NECESITAMOS MUCHO MÁS PARA COMPETIR EN SEGUNDA”

Anquela enfadado por encajar tantos goles y por no ganar los balones divididos. “No estamos al nivel”.

La derrota en Huesca pudo ser aún más abultada. El Deportivo no estuvo en ningún momento sobre el campo y fue desbordado con claridad por el equipo oscense. Así no se puede aspirar a nada. Y Anquela lo sabe y lo exterioriza: “Es evidente que **NO ES LA IMÁGEN QUE QUEREMOS**. Hay que ver los goles que nos han metido porque hemos cometido errores importantes y en esta categoría se pagan. **NO HEMOS ESTADO AL NIVEL QUE PODEMOS DAR**”. Claro y contundente.

MUCHO QUE CORREGIR:

Lo cierto es que el Deportivo no fue en El Alcoraz el mismo equipo que ganó al Oviedo, aunque sí tuvo el mismo defecto: encajar muchos goles. El Oviedo a punto estuvo de remontar el 2-0 y los de Michel marcaron 3 pero pudieron ser varios más. “Concedes goles que han sido tres pérdidas nuestras en balones relativamente cómodos y fáciles. Hemos peleado pero en líneas generales **ESTAMOS MUY LEJOS**. Tenemos un problema grave, **RECIBIMOS MUCHOS GOLES**, y hasta que no se arregle eso, en Segunda División no vas por el buen camino”.

AUTOCRÍTICA:

El técnico jienense no sólo era duro con sus jugadores, trataba de hacer autocrítica: “**CULPABLES SOMOS TODOS. EL PRIMERO SOY YO**. No puedo decir que es solo la defensa, un equipo es desde arriba y defensivamente hoy hemos estado muy mal. Necesitamos mucho más para competir en esta categoría”.



EL DEPORTIVO SE DESANGRA ATRÁS

Es el equipo más goleado en las 3 primeras jornadas con 8 tantos

Dos resultados pésimos seguidos fuera de casa ante Huesca y Rayo han hecho saltar las alarmas en el Deportivo. Sobre todo por la endeblez defensiva que hace muy complicado sacar algo positivo en esta Segunda donde todos los equipos están muy igualados.

Es la tercera jornada, es cierto, pero cuidado con perder comba a las primeras de cambio. Ser el EQUIPO MÁS GOLEADO ES UN DUDOSO HONOR que no corresponde con los objetivos marcados. Juan Antonio Anquela fue muy crítico tras el partido de Huesca, aunque no tanto tras la derrota de Vallecas.

“EL RESULTADO ES TREMENDAMENTE INJUSTO”, dijo y añadió que “sin hacer un partido bueno del todo, en algunas fases hemos estado metidos, haciendo las cosas con cabeza. HEMOS SIDO BLANDOS, POCO CONTUNDENTES EN LAS ÁREAS, pero hemos tenido ocasiones para empatar”.

AKETXE:

El vasco fue el mejor en Vallecas demostrando el cañón que tiene en su zurda. Pero era crítico con el juego del equipo: “SI QUEREMOS ESTAR ARRIBA TENEMOS QUE REDUCIR LOS GOLES ENCAJADOS”. No quiere ser alarmista de todos modos y considera que “no estamos contentos, tenemos que mejorar y tenemos margen. ESTO ES LARGO, y trabajaremos en ello. No tenemos que volvernos locos, somos conscientes de que hay que corregir cosas y a partir de ahí todo irá mejor”.

BORJA GALÁN:

“TOCA HACER AUTOCRÍTICA, VER EN LO QUE FALLAMOS Y CORREGIRLO, PORQUE ENCAJANDO TANTO ES IMPOSIBLE”. “Ahora lo que tenemos es ganas de volver a Riazor y darle la vuelta”.



CINCO INCORPORACIONES A ÚLTIMA HORA

El Deportivo suma a su plantilla a Salva Ruiz, Jovanovic, Montero, Mollejo y Beto da Silva.

En el día del cierre del mercado de pases el Deportivo de La Coruña incorporó cinco futbolistas para completar su plantilla, siendo un total de catorce las caras nuevas.

El defensa Salva Ruiz (24 años) llega por un traspaso desde el Valencia, quien se reserva derechos sobre futuras operaciones. Las últimas dos temporadas las jugó en el Mallorca obteniendo dos ascensos. Los restantes cuatro refuerzos se suman mediante cesiones.

Javi Montero (20 años) proviene de Atlético de Madrid para reforzar una defensa hercúlica que ha sufrido en el comienzo de la temporada.

También desde el equipo del Cholo Simeone se ha incorporado Víctor Mollejo (delantero, 18 años), quien ha jugado cuatro partidos en la temporada 2018-19, siendo una de las jóvenes promesas del elenco Colchonero.

Desde Al Fateh llega cedido con opción de compra Sasa Jovanovic (27 años). El extremo serbio ya conoce la segunda categoría por haber jugado una temporada y media en el Córdoba, destacándose por su juego para la contra.

Por último, hay que mencionar la llegada de Luiz Humberto da Silva, más conocido como “Beto”, es delantero y a la vez puede ser extremo izquierda, tiene 22 años y proviene del Tigres mexicano, cedido hasta el final de la temporada.

Beto da Silva es una de las mayores apuestas del fútbol peruano, siendo considerado por la prensa de su país como “el sucesor de Paolo Guerrero”. De hecho, ya ha disputado seis partidos con la selección absoluta y el entrenador Ricardo Gareca lo tiene muy bien considerado.

LAS ÚLTIMAS DOS SALIDAS

En el cierre del libro de pases el Deportivo sufrió dos bajas. Róber Pier fue traspasado al Levante mientras que Diego Caballo marchó al Extremadura.



PEDRO SÁNCHEZ SE MARCHA “POR MOTIVOS FAMILIARES”

Pedro Sánchez se va del Deportivo alegando “graves motivos personales” y su próximo destino será el Albacete para poder estar más cerca de su familia.”Ha sido una decisión dura, difícil. Motivos familiares me han llevado a tener que deciros adiós y espero que lo entendáis”, comenzaba el jugador su carta de despedida del club y la afición.

Con esta marcha inesperada, Anquela quedaba con sólo 19 futbolistas, pero la directiva lo remendó con las cinco incorporaciones de último momento.

El jugador añadía en su mensaje de despedida que “cierro de este modo una etapa como futbolista que jamás olvidaré. En A Coruña y en el Dépor ME HE SENTIDO COMO EN MI CASA , y este, sin duda, será mi mejor recuerdo. Quiero agradecerlos a tod@s los deportivistas y a tod@s los coruñeses vuestra generosidad desde el primer día que llegué”.

El extremo alicantino fue titular contra el Huesca y entraba en los planes de del Pozo porque además fue una apuesta personal del director deportivo el verano pasado.

La pasada temporada jugó en total 21 partidos, titular en 13 de ellos, y marcó 3 goles. “No quiero marcharme, concluía Pedro Sánchez, sin dar las gracias especialmente al club y a sus directivos por la comprensión y ayuda a la hora de encontrar la mejor solución para todas las partes”.

El Deportivo accedió a que Pedro Sánchez marchara al Albacete bajo una serie de condiciones especiales siendo la más importante que el futbolista no podrá enfrentar al elenco blanquiazul durante la presente temporada.



LONGO: “NO DUDÉ NI UN SEGUNDO, EL DÉPOR ERA LO QUE QUERÍA”

El delantero italiano asegura que “soy de darlo todo en cada partido, luchar cada balón y apretar”.

Samuele Longo vuelve a probar en la Liga tras sus experiencias en el Espanyol, Rayo Vallecano, Girona, Tenerife y Huesca. Formado en el Inter de Milán, del que proviene, busca en Coruña “una continuidad que llevo buscando desde hace años. Creo que ahora hay más posibilidades de que así sea. Tengo que dar el primer paso que es hacer un gran año aquí, lograr el objetivo y si lo conseguimos estaría encantado de poder seguir”.

ELOGIOS AL DÉPOR:

“Es un club increíble. EN ITALIA ES UNO DE LOS POCOS QUE SE SIGUE DE VERDAD”, aseguraba Longo el día de su presentación oficial. Y se mostró muy contento por otra parte de estar en la ciudad y con sus nuevos compañeros: “El equipo lo voy conociendo ahora, pero sin duda tenemos jugadores que son muy buenos, no lo voy a descubrir yo. Lo más importantes es el grupo, me han acogido muy bien. Llevo cuatro días aquí y no he hecho una comida solo. Esto es lo que se verá a la larga y lo que más nos une”, comentaba el italiano realmente agradecido por la acogida del vestuario.

Agradeció por otra parte también al Inter por “permitirme estar aquí, Ha sido muy sencillo. Ya el año pasado estuvimos pensándolo, luego fui cabezón porque quería ir a Primera. En enero estuve cerca, me apetecía venir aquí pero no pudo ser. Y ahora ya no lo dudé ni un segundo





DEPORTIVO ABANCA LISTO PARA EL DEBUT

Recibirá en Abegondo al RCD Espanyol.

El Deportivo Abanca ya tiene todo preparado para el comienzo de la Primera Iberdrola. En el debut será local en Abegondo ante el RCD Espanyol, el domingo 8 de septiembre desde las 12 horas.

La pretemporada fue muy buena para el equipo herculino puesto que en un total de diez partidos se cosecharon ocho triunfos y tan solo dos derrotas. En cuanto al balance goleador, también fue favorable para las deportivistas con 46 goles anotados y 10 encajados.

PRIMERAS CINCO JORNADAS	
8/09	DEPORTIVO ABANCA vs. RCD ESPANYOL 12 HS.
15/09	R.BETIS FÉMINAS vs. DEPORTIVO ABANCA
22/09	DEPORTIVO ABANCA vs. UD GRANADILLA TENERIFE EGATESA
29/09	ATHLETIC CLUB vs. DEPORTIVO ABANCA
13/10	DEPORTIVO ABANCA vs. RAYO VALLECANO

RECONOCIMIENTO PARA MICHELLE ROMERO

La futbolista del Deportivo Abanca está entre las 55 jugadoras más votadas para el World 11 FIFA FIFPro, el once idel del fútbol femenino a nivel mundial en el año 2019.

Desde que llegó a La Coruña, la venezolana Michelle Romero ha disputado 29 partidos, anotando un total de 13 goles.





EL FABRIL COMENZÓ CON CUATRO PUNTOS

La temporada de Tercera División dio inicio con un empate fuera de casa frente a CD Choco y un triunfo en Abegondo ante el Ourense CF.

En el inicio de la Tercera División, el Fabril arrancó sumando cuatro unidades resultado de un empate sin goles ante CD Choco y una victoria frente al Ourense CF por 2-0. La victoria se dio en Abegondo, en un encuentro correspondiente a la segunda jornada de liga en el grupo 1 de Tercera División. Los goles fueron marcados por Yago Gandoy en la primera parte y Mario Losada en el complemento. Además de los goleadores, quien respondió bien fue el portero Álex Cobo, clave al evitar lo que hubiese sido el empate transitorio de los dueños de casa. El Fabril dejó una buena imagen, mostrando solvencia ante su rival. Los once fueron los siguientes: Álex Cobo, Eimil, Martí Vilá, Bourdal, Parga, Kanouté, Javi Sánchez, Gandoy, Mario Losada, Villares y Aarón. También ingresaron Pedro, Iago Novo y Jawed Boumeddane. Anteriormente, el elenco coruñés inició la temporada empatando 0-0 fuera de casa ante el CD Choco un partido muy trabajado y en uno de los campos más complicados de la categoría. Con estos dos resultados el Fabril suma cuatro puntos sobre seis posibles, ubicándose en la cuarta colocación del grupo.

PRÓXIMOS PARTIDOS	
JORNADA 3	ARENTEIRO vs. FABRIL 8/09 - 18 HS.
JORNADA 4	FABRIL vs. ALONDRAS CF
JORNADA 5	COMPOSTELA vs. FABRIL
JORNADA 6	FABRIL vs. BARCO
JORNADA 7	BERGANTIÑOS FC vs. FABRIL



JUAN ACUÑA,

EL HEREDERO DE RICARDO ZAMORA

Juan Acuña destacaba por su agilidad, valentía, colocación bajo los palos y por la seguridad que transmitía

La gran competencia y calidad de los porteros de su época, con Antonio Ramallets, Ignacio Eizaguirre o Alberto Martorell, impidieron que Juan Acuña tuviera una relevancia mayor en el fútbol español e internacional. Porque Acuña, para todos los que recuerdan esa etapa, fue un guardameta de gran agilidad, valentía en las salidas, colocación bajo palos y una sensación de gran seguridad que transmitía a sus compañeros de equipo. Llegó a proclamarse hasta en 4 ocasiones vencedor del TROFEO ZAMORA (1942, 1943, 1950 y 1951), lo que demuestra esa trayectoria fiable y regular del conocido popularmente como “Xanetas”. De hecho, el propio y mítico Ricardo Zamora, “El Divino”, llegó a proclamarle como su sucesor. Juan Acuña era un líder dentro del campo, con una gran personalidad y fuerza mental que transmitía a su equipo en los partidos.

TRAYECTORIA:

Inició sus pasos en el Sporting Coruñés, club que él mismo había fundado con tan sólo 10 años. En 1936 fichó por el Eureka y en un torneo infantil lo descubrió el entrenador del Deportivo, Manuel Ponte Patiño, que inmediatamente lo fichó. Hace su debut en un partido ante el Compostela a los 14 años en 1937 y se consagra en tres partidos contra el Racing de Ferrol en homenaje a las tropas que combatían en la Guerra Civil.

FICHA TÉCNICA

Juan Acuña Naya, La Coruña
14 de febrero de 1923-30 de agosto de 2001, conocido como “Xanetas”.

Debut: 1940

Retirada: 1959

Trayectoria:
Sporting Coruñés
Eureka
RCDeportivo

Internacional:
1 vez, 28 de diciembre de 1941,
España 3 Suiza 2 en Mestalla

4 Trofeos Zamora al portero menos goleado
Desde 1989 hasta el 2007 se disputó en Riazor el Trofeo “Juan Acuña”.
En 1961 recibió dos homenajes. El primero de ellos ante un combinado de jugadores vascos, y el segundo entre el Deportivo y el Orense.
Insignia de oro y brillantes del RC Deportivo





Con 16 años firma su primer contrato profesional cobrando 300 pesetas al mes. Junto a jugadores de la talla de Guimeráns, Chacho o Elícegui, consigue el ascenso a Primera División en 1941. Esa primera temporada en la máxima categoría fue muy buena y el Deportivo acabó en quinta posición con Acuña como portero menos goleado con 37 goles en 25 partidos. Y en la siguiente continuó la buena racha tanto del equipo como de Acuña, siendo novenos y de nuevo portero menos batido con 25 goles en 31 encuentros.

Le llegaron pronto las ofertas. Real Madrid, Barcelona o Atlético Aviación, pero Acuña las rechazó para seguir jugando en el club de su ciudad y de su corazón. Pero los siguientes años ya fueron más inestables y se confirmó el descenso en 1945. Ascendió en la siguiente para volver a bajar. Se confirmaba la etiqueta de “equipo ascensor”.

SCOPELLI:

Con el técnico argentino Alejandro Scopelli llegaba la gran explosión del Deportivo de la época. Con Juan Acuña increíble en la portería blanquiazul, conquista su tercer Trofeo Zamora con 22 goles encajados en 29 partidos en la 1949/1950. Bajo la dirección de Dagoberto Moll y Guimeráns y los goles de Franco y Marquín, se obtuvo un segundo puesto histórico en Liga a un solo punto del título que se llevó el Atlético de Madrid.

Su último trofeo como portero menos goleado fue en 1951, al encajar 26 tantos en 36 partidos.

LA GRAVE LESIÓN:

En 1952 Acuña sufre una grave lesión de clavícula que le dejó fuera de los terrenos de juego y sus secuelas le acompañaron el resto de su carrera. En las temporadas 1952/53 y 1953/54 fue alternando la titularidad con Juan Ignacio Otero, para decidir colgar las botas de forma definitiva en un partido de cuartos de final de Copa en Riazor frente al Barcelona, un 10 de mayo de 1955. Tenía 32 años pero la lesión le lastró de manera definitiva. Su bagaje al final fue de 230 partidos en casi dos décadas en el Deportivo.

SELECCIÓN ESPAÑOLA:

Fue tan solo una vez internacional en un amistoso que jugó España contra Suiza en Mestalla en 1941, (3-2). Jugó los últimos 16 minutos al sustituir al portero titular ese día que era Martorell. Estuvo en la lista que acudió al Mundial de Brasil en 1950, compitiendo el puesto con Eizaguirre y Ramallets. España acabó en 4ª posición en ese Mundial pero Acuña no llegó a jugar un solo minuto.

HOMENAJES:

En 1961 recibió dos homenajes. En el primero participaron en Riazor un equipo de antiguos jugadores vascos frente a un conjunto de viejas glorias de Galicia. El partido lo acabó ganando el equipo vasco por 1-4. Acuña jugó 10 minutos. Y el segundo homenaje fue a continuación, con el partido entre el Deportivo y Orense. Al terminar el encuentro se le impuso la insignia de oro y brillantes del club. En 1963 comenzó a trabajar en la refinería, una ocupación que le consiguió el entonces presidente del Deportivo, Luis Vázquez Pena.

EL TROFEO JUAN ACUÑA:

En el verano de 1989 comenzó a disputarse el Trofeo Juan Acuña con el que el Deportivo homenajeaba a una de sus figuras y leyendas. Pero duró hasta 2007 cuando dejó de organizarse, según la familia de Acuña “por los problemas económicos del club”.

La realidad es que el Trofeo fue poco a poco languideciendo a medida que cambiaba el modelo del fútbol, con partidos televisados todos los días y con una cada vez más apretada competición.

EL MALENTENDIDO CON GUILLERMO EIZAGUIRRE:

Guillermo Eizaguirre era el seleccionador español para el Mundial de Brasil de 1950. Cuando la expedición estaba en el aeropuerto de Barajas, Eizaguirre gritó: “Las maletas que las cargue el gallego”, (en referencia a los muchos trabajadores gallegos que se dedicaban a eso en la época), pero Acuña se sintió aludido y respondió: “Las maletas las va a cargar tu puta madre”, a lo que el seleccionador contestó: “Usted no sube al avión”. Al final, tras un tira y afloja Acuña viaja pero no llegó a jugar ni un solo minuto.

peculiar

COCINA DE MERCADO



C/Galera. 24 Bajo • 15003 A Coruña
T 981 975 897

intenso

COCINA PECULIAR



C/Barrera. 23

XARDIN FORESTAL

Trabajos al mejor precio: desbroces de montes, poda en altura (frutales, parras, ornamentales), biotrituración, limpieza y mantenimiento de fincas, plantación. Recogida y gestión de restos vegetales. venta de leña y picada a domicilio. Presupuesto sin compromiso.

DESBROCE SU MONTE Y EVITE INCENDIOS Y MULTAS

De lunes a sábado
de 8:00 a 21:00 h.
Tlf. y WhatsApp:
654 668 859
xardinforestal@gmail.com





HOCKEY PATINES

UN LICEO MUY RENOVADO

6 fichajes para luchar contra grandes presupuestos

El Liceo se ha renovado a fondo. Es lo que tocaba tras los “ofertones” que consiguieron llevarse a buena parte de la columna vertebral de la temporada pasada (Malián, Edu Lamas, Miras, Carlo Di Benedetto). La nueva plantilla ya trabaja desde hace unas semanas para preparar una temporada que comienza el 22 de septiembre en lo que a la OK Liga se refiere.

Hay novedades para este año ya que el título se decidirá en un play off final, al igual que las plazas europeas y el descenso. El Liceo lo sigue capitaneando Juan Copa, y eso significa que el equipo lo dejará todo en la cancha y se peleará por todo. Eso sí, ante “trasatlánticos” tanto en España como en Europa, con presupuestos mucho mayores que los del conjunto coruñés.

“Hemos fichado a gente con mucho presente y futuro, vienen de buenos equipos y seguro que querrán ser importantes en el Liceo. Esta camiseta nos obliga a competir siempre”, asegura orgulloso Juan Copa.

Los hermanos Grau, el delantero Marc y el portero Carles; los mellizos Roberto y Bruno Di Benedetto y los argentinos Franco Platero y Maxi Oruste, son las 6 caras nuevas del Liceo que junto a Dava Torres, Martín Rodríguez, Facundo Bridge y Fabrizio Ciocale conforman la plantilla liceísta para esta temporada. Josep Lamas pasa a formar parte del equipo técnico una vez que anunció su retirada.

BALONCESTO

SERGIO GARCÍA: “QUEREMOS OFRECER ESPECTÁCULO”

El nuevo técnico del Leyma apuesta fuerte

Sergio García parece que lo tiene claro. Apuesta fuerte por el equipo y lanza un mensaje de optimismo e ilusión a la afición coruñesa: “Queremos ofrecer espectáculo y llenar el Palacio”. El nuevo entrenador quiere “el mejor Leyma posible, la competición es durísima, pero NO DEBEMOS PONER-NOS NINGÚN LÍMITE. Tenemos que ser competitivos y esforzarnos al máximo”.

Sergio García dice estar encantado en el club y confiesa que se ha llevado una muy buena impresión: “La plantilla es muy buena, el cuerpo técnico de gran calidad y los jugadores tienen muy buen nivel físico, por lo que pueden dar un ritmo de juego muy alto. La ciudad es fantástica, y me ha sorprendido la cantidad de gente que mueve el club”.

FALTA UN JUGADOR:

“Buscamos un perfil que sea un complemento, diferente a Anthony Green pero que pueda jugar al mismo tiempo que él y que aporte dinamismo al equipo y al juego interior”.





FÚTBOL-SALA

EL AMARELLE QUIERE VOLVER A PRIMERA PARA QUEDARSE

El equipo coruñés confía en la mayor parte de las chicas que lograron el ascenso hace dos años

Viaxes Amarelle Fútbol Sala comienza la pretemporada con la ilusión renovada tras el palo del descenso a Segunda. El club apuesta por una línea de continuidad del bloque de jugadoras que ascendieron hace dos años y con el objetivo claro de “consolidar el equipo, buscar el progreso de las chicas y quedar lo más alto posible en la clasificación”, asegura el técnico de Amarelle, Jorge Basanta.

“No queremos ser un equipo ascensor”, dijo hace poco una de las jugadoras, María Gómez, porque la idea del club es ascender y lograr consolidarse en Primera “cuando estemos preparados”, añade Basanta. Algunas jugadoras que se han quedado en el equipo han recibido ofertas importantes y “es de agradecer su fidelidad al club”.

La Liga da comienzo el 28 de septiembre y hay mucho trabajo aún por delante para afrontar ese debut en casa ante el equipo vasco del Stilo Kirol Kluba. Será un año con la novedad del play off para ascender a Primera.

RUGBY

JOS PORTOS Y ROGELIO SABIO VUELVEN A DIRIGIR AL CRAT

Es la dupla que consiguió el título en 2015

El CRAT femenino vuelve a tener esta temporada al mando a Jos Portos y Rogelio Sabio, la pareja que consiguió con las chicas el primer título de Liga en 2015. Elena Roca y Pablo Artime han decidido dejar de ser los entrenadores debido a diferentes obligaciones personales y es el momento de volver a apostar por dos hombres de la casa y que saben lo que es el éxito en el equipo.

Ambos han sido jugadores del CRAT y más tarde técnicos por lo que cuentan con una amplia experiencia y conocimientos para volver a dirigir al equipo. El reto será importante porque el listón está en lo más alto: Campeonas de la Liga Iberdrola, Liga Gallega y brillante actuación en la Copa de la Reina. Será la propia Elena Roca la que echará una mano y trabajará con Portos y Sabio cuando sus ocupaciones se lo permitan.

El resto del organigrama técnico se mantiene igual que la temporada pasada, con Olalla Vilela y Diego Fariña como preparadores físicos, Belén Iglesias como delegada y Juan Carlos Fernández como analista de vídeo.



FERRETERÍA ARÁN

Experiencia, asesoramiento personalizado y soluciones para todos sus clientes.

Eva Arán, (Carballo, 1977), es la gerente de Ferretería Arán. “Atendemos a los dueños y un empleado de mucha experiencia. Así logramos dar una atención personalizada”, dijo.

- **Eva, para empezar hablemos de Ferretería Arán.**

- “Es una ferretería general, especializada en herrajes. Tenemos un poco de todo. Nos distinguimos de la competencia, tenemos mucho stock y variedad, asesoramiento profesional, cercano, y personalizado. Damos calidad. También competimos a nivel de precios. Intentamos cumplir las demandas del cliente y darle un buen servicio. Si algo no lo tenemos siempre intentamos conseguirlo”.

- **Sabemos que tienen mucha trayectoria en Carballo.**

- “Son muchos años de experiencia. Somos la tercera generación. Mi abuelo comenzó con una ferretería muy general como eran las de antes, tenía desde juguetes a detergentes, vajilla, de todo. Mi padre empezó a profesionalizarla un poco más para enfocarla a los profesionales de la madera y la construcción. Ahora estamos dándole también una tendencia al bricolaje”.

- **¿Qué proyectan a futuro?**

- “Estamos con vistas a expandirnos. Nuestra idea es abrir una sucursal en el Polígono de Bértoa en 2020. Apuntaremos a profesionales y mayoristas”.

- **¿Qué me cuentas del Dépor?**

- “Yo no soy muy aficionada pero toda mi familia es seguidora del Dépor y deseamos que vuelva a Primera”.



CAFETERÍA CONTERTULIA

La calidad de los productos, ante todo.

Andrés Iglesias Carpentí, (Puentedeume, 1962), es el propietario de la Cafetería Contertulia. Está ubicada en A Coruña desde hace siete años, teniendo siempre como objetivo principal darle al cliente un muy buen producto. Para eso, abre sus puertas de lunes a viernes a las 8, y los sábados a las 9, hasta las 23.30 horas en invierno, y en verano se suele extender hasta las 24.

- **¿Qué tipo de servicio ofrecen en Contertulia?**

- “Servimos desayunos con mermeladas caseras, tomate, y zumos naturales. Al mediodía no damos menús, sólo tapas y raciones. Las tapas son bastante completas y normalmente con dos de ellas la gente está satisfecha. Siempre tenemos algo de cuchara, pasta, pescado y verdura.

La carta normalmente la cambiamos todos los días, quitando la tortilla, la ensaladilla, y las croquetas, que son fijas.

Para la merienda ofrecemos bizcochos caseros, igual que la repostería. Tenemos cinco o seis postres todos los días. La cena es similar al mediodía”.

- **¿Qué te gustaría destacar?**

- “Es muy importante decir que las verduras las cosechamos nosotros. En cuanto a las tapas son todas caseras, no tenemos nada congelado. El bacalao es muy bueno”.

- **¿Con qué personal cuentan?**

- “Tenemos dos empleados y un cocinero. Yo estoy aquí todo el día. Queremos que el cliente esté a gusto y contento. Les damos cosas buenas”.

- **¿Qué tipo de clientes tienen?**

- “Hay de todo, vecinos, gente de las empresas de alrededores, aunque ya no hay muchas. Comercios también quedan pocos, ya es todo hostelería”.

- **Cuéntanos qué piensan de cara al futuro.**

- “Queremos seguir creciendo, competir con los demás e intentar dar lo mejor. Preferimos ganar un poco menos y dar un buen producto”.

- **¿Cuáles son tus gustos deportivos?**

- “Me gusta el fútbol y todo tipo de deporte. Yo sigo al Deportivo. Lo veo muy complicado, dudo que suba este año. Ojalá ascienda, eso sería bueno para A Coruña porque traería gente de fuera. Cuando el Deportivo va bien se nota mucho en la ciudad”.

EL OFERTÓN

El lugar indicado para comprar y vender diferente tipo de artículos.

Martín Spasov, (Sofía, Bulgaria, 1981), es el propietario de EL OFERTÓN, compra-venta de segunda mano. Tiene dos sucursales, en Ferrol y Santiago, y aspira a tener una tercera en A Coruña.

- **¿Cuál es la principal actividad que llevan a cabo?**

- “Nos dedicamos a la compra-venta de segunda mano y artículos de ocasión. Compramos al por menor en Galicia y también traemos mercancía de Alemania una vez al mes. Comercializamos muebles rústicos, vintage, artículos nuevos, descatalogados, todo de uso doméstico, decoración, instrumentos musicales, y hasta antigüedades. Tenemos rotación constante de mercadería. A mayores damos servicio de transporte, mudanzas, portes en la zona de Galicia”.

- **La clientela debe ser muy variada.**

- “Pues sí, tenemos clientes prácticamente de toda Galicia, de Lugo, de Pontevedra, de Coruña y hasta de Ourense”.

- **En este momento cuentan con dos sucursales.**

- “Sí, la primera la abrimos en Ferrol hace seis años. Y la otra en Santiago de Compostela hace cuatro. Tenemos previsto abrir otra sucursal en Coruña. No tenemos fecha, pero está el proyecto”.

- **¿Cómo llevan adelante el día a día?**

- “Trabajamos mi mujer y yo, más cuatro empleados. Ellos más que nada se dedican a tecnología y al transporte. La cotización de los productos que trae la gente la hago yo. Nos envían fotos de los artículos y les respondemos con una oferta”.

- **¿Eres aficionado al fútbol?**

- “Me gusta mucho. Cuando era soltero iba a ver todos los partidos del Deportivo La Coruña, no me perdía ninguno. Aunque también siempre fui del Atlético de Madrid, soy Colchonero hasta la muerte. Pero vivo en Galicia y quiero que le vaya muy bien al Dépor. Hay mucho que trabajar en la temporada, falta bastante, ojalá logremos llegar a Primera”.



GESTORÍA OTERO

Más de tres décadas siendo un referente en su actividad.

María Pilar Otero Moar, (Carral, 1956), es gestora administrativa, economista, y la titular del despacho. “Llevamos 35 años trabajando en A Coruña”, apunta.

- **Háblanos un poco de la Gestoría Otero.**

- “Básicamente hacemos todo lo que conlleva una gestoría administrativa, desde el asesoramiento fiscal, contable, creación de empresas, trámites generales, vehículos, seguros, subvenciones, administración de fincas, asesoramiento al autónomo, y a la pyme en todo tipo de relaciones administrativas”.

- **¿Ha surgido algún tema que últimamente haya sido más recurrente?**

- “Pues la época de rentas es de muchísimo trabajo aquí. Tenemos mucha clientela y cada año crece el número de personas que consideran que necesitan los servicios de profesionales que les asesoren y los lleven por buen camino en ese trámite”.

- **¿Cuántos empleados tienen?**

- “En este momento son catorce, todos titulados y licenciados. Hay dos gestores administrativos, varios economistas, y graduados sociales. Un empleado nuestro sabe que aquí puede desarrollar su carrera profesional, que es un lugar donde estará a gusto y donde va a sobresalir. A nuestros empleados los conocen por ser casi los mejores en su actividad”.

- **¿Qué cantidad de clientes manejan?**

- “Tenemos clientes que están aquí desde el principio. Calculamos que son entre 800 y 900 al año, abarcando a todos los sectores”.

- **¿En qué se diferencia Gestoría Otero?**

- “Lo que más nos distingue es el trato al cliente. Van pasando generaciones de padres a hijos. Nos tiene pasado que tras fallecer un cliente, viene por aquí su hijo o su nieto, al que no conocemos, porque la voluntad del cliente era que nosotros nos encargáramos de todo el papeleo. Eso es nuestro orgullo, el prestigio que conseguimos en la calle, el reconocimiento que tenemos en las administraciones”.

- **¿Son aficionados al Deportivo?**

- “Somos futboleros y del Dépor. Antes nuestros clientes eran varias empresas adjuntas del Deportivo, como Clínica Dépor o el periódico Dépor Sport. El Deportivo no está en su mejor momento pero esperamos que con el paso de las jornadas pueda colocarse en las primeras posiciones. Aunque las cosas no se están haciendo muy bien confiamos en que se cumplan los objetivos”.

LA EVOLUCIÓN DE LAS BOTAS DE FÚTBOL

Desde los inicios del fútbol se ha intentado conseguir la mayor ligereza y prestación

En el siglo XVI, el rey de Inglaterra Enrique VIII ordenó a su zapatero que fabricara unas botas en cuero español para que pudiese practicar el deporte que más le gustaba, una combinación del antiguo calcio florentino y de las batallas a campo abierto. No es seguro que estas fueran las primeras botas de fútbol pero es el inicio de su evolución posterior.

LOS PRIMEROS AÑOS:

Eran rudimentarias, una especie de zapatonos con tacos que resbalaban mucho y pesaban aún más. Estaban hechas de cuero puro, con puntera de acero y llegaban a pesar con lluvia hasta 1 kg. Se fabricaron en realidad para la protección del jugador, no para la destreza en el juego.

DESPUÉS DE LA SEGUNDA GUERRA MUNDIAL:

Sudamérica dio el primer paso en el desarrollo de dando a sus jugadores una ventaja al crear una bota más ligera y los jugadores empezaron a ser más rápidos y ágiles sobre el terreno de juego. Se introdujeron los tacos con clavos en las botas tan pronto como fueron inventados en Europa, por los futuros gigantes del calzado deportivo, ADIDAS y PUMA.

LA BATALLA COMIENZA:

En la década de los 60 la bota había evolucionado de una manera exponencial y estaban bajo la constante innovación de los fabricantes líderes en el mercado. Se empezaron a abaratar las botas de calidad, destinadas a la comodidad y la mejor movilidad del jugador. Es el comienzo de la BATALLA TECNOLÓGICA DE LAS BOTAS. La enemistad de los hermanos Adi y Rudolf Dassler, (ADIDAS), era un hecho. Adi Dassler fue el precursor de la bota moderna, ligera, de calidad y duradera, e inventó los tacos recambiables de aluminio gracias a los cuales Alemania pudo derrotar en una final histó-



rica a la gran Hungría de Puskas. Ya en los 70, la batalla se desata entre los hermanos, se separan y crean por una parte Adidas y por otra Puma.

Una guerra que inicialmente ganó Puma al firmar a las grandes estrellas de la época como Pelé, Cruyff o Maradona. Beckenbauer por su parte firmó por Adidas. Una batalla que duró hasta los 90 en la que Puma perdió peso específico con la irrupción de otras marcas como Umbro, Mizuno, Joma, Asics, Lotto y sobre todo NIKE.

LA NUEVA ÉPOCA:

Aunque todas las botas se fabricaban con el cuero como idéntico material, con el paso de los años y

los avances del sector a nivel tecnológico, han hecho que en esta época se empleen materiales sintéticos de una mayor ligereza, que se adaptan mejor al pie del jugador y al terreno de juego en cualquier condición meteorológica. En este sentido, la marca americana Nike revolucionó el mercado con los primeros tacos de cuero sintético. El gran Ronaldo se las hizo especialmente para el Mundial de Francia de 1998. Esto supuso que llegase a las botas la microfibrá, materiales transpirables y la fibra de vidrio, de mayor confort para que los futbolistas se sintieran como descalzos por el césped.

En los últimos años, las marcas no dejan de investigar tanto en los materiales como en los diseños y colores del calzado para el fútbol. Una industria que mueve miles de millones de euros al año.

Hay que destacar que en los últimos años se fabrican las botas que cubren hasta la altura del tobillo, una nueva forma de proteger la integridad física del jugador y su seguridad ante las torceduras y esguinces.

Pero hay más innovaciones, como las botas sin cordones, con materiales ultrafinos de un peso mínimo. Otra novedad de Adidas es la implantación de unos chips en la suela para monitorizar la actividad del jugador.

Y por supuesto la revolución de la compra on line de las botas de fútbol, y que los niños, por pequeños que sean, están a la última en las marcas.



BENEFICIOS DEL CICLISMO PARA LA SALUD

Ya estamos en plena temporada de carreras ciclistas europeas. Y con el comienzo de La Vuelta se ven más ciclistas por nuestras carreteras, algunos son grandes aficionados que se toman muy en serio este deporte y van muy bien preparados. Pero los demás, los que no somos tan apasionados por el ciclismo, también podemos sacar grandes beneficios para la salud de un ejercicio que puede ser muy divertido.

Como otros tipos de ejercicios cardiovasculares, el ciclismo comparte con ellos unos **beneficios comunes** para la salud de los que ya hemos hablado en un artículo anterior, pero merece la pena recordar:

1. El ejercicio nos ayuda a controlar el peso
2. El ejercicio nos ayuda a combatir problemas de salud y enfermedades
3. El ejercicio mejora nuestro estado de ánimo
4. El ejercicio nos da más energía
5. El ejercicio nos ayuda a dormir mejor
6. El ejercicio ayuda a mejorar la vida sexual
7. El ejercicio puede ser divertido y social

Aparte de estos beneficios comunes, el ciclismo tiene algunos **beneficios particulares**:

- Es de bajo impacto (salvo que te caigas de la bici) - Bromas aparte, es un ejercicio en que las articulaciones no sufren impactos repetitivos como pasa al correr. Así es que la gente con algunos problemas de rodilla, por ejemplo, pueden practicar este ejercicio.
- Fortalece los músculos de las piernas
- Es una actividad bastante fácil. Se dice que una vez que aprendas andar en bici, nunca te olvidas.
- Puede ser tan intenso como tú quieras. La intensidad, y así pues, la dificultad, puede ser tan suave o tan dura como uno pueda según su nivel físico

- Es divertido. Creo que pocas formas de ejercicio son tan divertidas como es andar en bici. Cuando éramos niños, todos queríamos una bici. ¿Por qué? ¿Porque queríamos bajar el colesterol? No! Claro que no. Queríamos una bici porque era divertido y nos daba alas.
- Ahorramos tiempo. Si usamos la bici como forma de transporte en vez de vehículos motorizados, estaremos haciendo ejercicio de camino al trabajo o a casa o para hacer cualquier recado.

Consideraciones de seguridad:

Sin contar el atropello (que puede no depender del ciclista), el riesgo más grande del ciclismo es sufrir una caída. Es importante que el tamaño de la bici sea el adecuado para nuestra estatura y que el sillón esté a una correcta altura. En el recorrido del pedaleo, cuando la pierna esté más extendida, la rodilla debería tener algo de ángulo (no debería estar completamente recta) y deberíamos poder apoyar los dos pies en el suelo mientras estamos sentados. Esto nos ayudará a prevenir una caída. Además, no se debería usar pedales que sujeten los pies. Si fuera necesario bajar el pie para apoyarlo en el suelo, esta sujeción podría impedirlo. En caso de sufrir una caída, el uso de un casco es de vital importancia para evitar traumatismos serios o incluso fatales.

Otros consejos: Ir acompañado, usar carriles para bicis, mantenerse hidratados y usar protección solar. Usar un sillón ancho y cómodo.

Y recuerden que la convivencia en el uso de las vías y lugares públicos depende del respeto por los demás usuarios y las normas de circulación, y también de la tolerancia. Tanto si eres conductor, como motorista, ciclista o peatón, tenemos que respetar las normas y tener precaución por el más vulnerable.

Antonio Ruibal es Doctor en Quiropráctica por la Universidad Nacional de las Ciencias de la Salud en Chicago, Illinois (EE.UU.)



3 EJERCICIOS PARA PONERTE EN FORMA UTILIZANDO SOLAMENTE TU PROPIO PESO CORPORAL

Estrenamos nueva sección, en la que podrás aprender a ponerte en forma, perder peso y adquirir ese cuerpo definido que deseas.

Muchas personas creen que para entrenar y mantenerse en forma es necesario acudir a gimnasios, centros deportivos o, incluso, realizar rutinas con complementos como pesas o máquinas específicas. Sin embargo, la realidad es bien distinta. Si quieres conseguir una mejor condición física, tu propio cuerpo puede ser una de las mejores herramientas.

A continuación, describimos una serie de ejercicios que puedes practicar en cualquier lugar y que solamente consisten en trabajar con tu peso corporal:

1. FLEXIONES DE BRAZOS

Las flexiones de brazos son uno de los ejercicios más comunes y famosos dentro de esta categoría. Básicamente, se realizan apoyando boca abajo en el suelo las puntas de los pies y las palmas de las manos, con el cuerpo y brazos estirados, y la espalda lo más recta posible. A continuación, flexionamos los codos con el objetivo de llevar el pecho lo más cerca posible del suelo.



2. SENTADILLAS



Las sentadillas es otro de los ejercicios estrella. A grandes rasgos, las sentadillas comienzan con el cuerpo en posición erguida, para después flexionar las rodillas junto con la cadera en dirección al suelo, sin perder en ningún momento la verticalidad. Por último, cuando las

piernas y el suelo dibujen un ángulo de noventa grados, se vuelve a la posición inicial.

3. PLANCHA ABDOMINAL

Este ejercicio es uno de los más completos para trabajar tus abdominales, y no posee una excesiva complejidad. Para llevar a cabo la plancha abdominal,



nos situamos boca abajo, con las puntas de los pies y los antebrazos apoyados en el suelo. Estiramos el cuerpo y lo mantenemos recto. Es importante que el cuerpo esté de forma

paralela al suelo. Mantenemos esta postura alrededor de unos 30 segundos, a la vez que contraemos el abdomen.

Con estos tres simples ejercicios podemos entrenar el tren superior, el tren inferior y la zona del abdomen, implicando así los principales grupos musculares.

En base a estos ejercicios, podemos establecer una rutina de entrenamiento diseñada para aquellas personas que no están familiarizadas con la práctica del ejercicio físico, estructurada de la siguiente manera:

- El primer paso, será **realizar un calentamiento de alrededor de 5 minutos, en el cual se trabajarán diferentes ejercicios de movilidad articular** en los que se engloben las principales articulaciones del cuerpo: tobillos, rodillas, cadera, hombros, codos, muñecas y cuello. Los ejercicios de movilidad articular están basados en circunducciones de la parte del cuerpo (articulación) que buscamos trabajar.
- Posteriormente, de los 3 ejercicios anteriores, **realizaremos 3 series de entre 6 y 12 repeticiones**. Cada serie está compuesta de un determinado número de repeticiones. Hemos establecido ese rango de 6 a 12 porque en un principio nos costará llegar a esas 6 repeticiones, sobre todo en la última serie. A medida que vayamos avanzando y dominemos los ejercicios, podemos aumentar el número de repeticiones en cada serie o bien, aumentar las series. **El descanso entre series, debe ser de alrededor de un minuto.**
- Finalmente, para concluir, **debemos poner en práctica estiramientos de los segmentos implicados en los ejercicios anteriores**: piernas, brazos y espalda.

Destacar que **esta rutina de entrenamiento es idónea para realizarla 3 veces por semana en días alternos**, ya que el descanso en el entrenamiento es fundamental. Además, **la podemos combinar con sesiones suaves de ejercicio cardiovascular**: caminar durante un largo periodo de tiempo o realizar carrera continua suave.

Autor: Carlos Garrido Marqueño – Graduado en Magisterio de Educación Física por la Universidad de Castilla-La Mancha y Entrenador Personal especialista en técnicas avanzadas de Musculación.

CONSEJOS DE ALIMENTACIÓN PARA DEPORTISTAS

La cantidad de combustible que requiere nuestro cuerpo depende en gran parte de las actividades que realicemos y de su intensidad.

Cada vez que nos alimentamos, nuestro cuerpo se pone en marcha para transformar esos alimentos en energía.



En este espacio que consideramos necesario, abrimos esta nueva sección dedicada a la alimentación sana y saludable. Será un profesional en nutrición quién a lo largo de las siguientes publicaciones comparta con vosotr@s consejos nutricionales, atendiendo a diferentes aspectos como la edad, sexo, tipo de vida, etc.

Si eres deportista, profesional o aficionado, es importante que tengas en cuenta una serie de consejos de alimentación que pueden ser de gran utilidad. Cada vez que nos alimentamos, nuestro cuerpo se pone en marcha para transformar esos alimentos en la energía necesaria para poder llevar a cabo las actividades del día a día. Este proceso se manifiesta en nuestro organismo a través de una serie de reacciones químicas que tienen lugar en las células con el objetivo de convertir los alimentos en combustible. Por eso, **ES FUNDAMENTAL TENER EN CUENTA QUE LA CANTIDAD DE COMBUSTIBLE QUE REQUIERE NUESTRO CUERPO DEPENDE EN GRAN PARTE DE LAS ACTIVIDADES QUE REALICEMOS Y SU INTENSIDAD.** Una persona con una vida sedentaria no necesitará la misma cantidad que un deportista de élite.

CONSEJOS DE ALIMENTACIÓN QUE PUEDEN SER DE GRAN UTILIDAD:

- La ingesta energética debe cubrir el gasto calórico y permitirte mantener un peso adecuado para que puedas obtener el máximo rendimiento. La actividad física aumenta las necesidades energéticas y de algunos nutrientes concretos, por lo que es importante seguir una dieta equilibrada y rica en hidratos de carbono, ya que constituyen el principal combustible para los músculos durante la actividad física. Deben suponer alrededor de un 55-60% del total de la energía del día. **ESTÁN PRESENTES EN PAN, ARROCES, CEREALES O LEGUMBRES.**

- Las **GRASAS** son fundamentalmente energéticas: Alimentos como el pescado azul y los frutos secos son excelentes fuentes de grasa saludable. Deben proporcionar entre el 20-30% de las calorías totales de la dieta.
- Las **PROTEÍNAS** presentes en la carne, huevos, pescado y productos lácteos, son las sustancias que forman la base de nuestra estructura orgánica. se recomienda su consumo entorno al 15% del total del día.
- Otro grupo de alimentos son los **MICRONUTRIENTES**. Están compuestos de vitaminas y minerales, cuya función es la de controlar y regular el metabolismo.

Intervienen en los procesos de adaptación de nuestro organismo al entrenamiento y posterior recuperación. No pueden ser producidos por el propio organismo.

CONCEPTO DE ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y DIETÉTICA:

El acto de comer e ingerir alimentos supone aportar al organismo las sustancias que necesitamos para vivir. Por ejemplo, una manzana nos aporta agua, vitaminas, minerales, hidratos de carbono, etc, que nuestro cuerpo utiliza para reponer lo gastado en el desarrollo de las funciones vitales.

La **ALIMENTACIÓN** es el conjunto de acciones necesarias mediante las cuales se proporcionan alimentos al organismo. Abarca la selección de alimentos, su cocinado e ingestión. Los alimentos aportan sustancias que se denominan **NUTRIENTES**.

La **NUTRICIÓN** es la ciencia que comprende aquellos procesos mediante los cuales el organismo incorpora, transforma y utiliza, las sustancias químicas contenidas en los alimentos. Cubre las necesidades energéticas, mantiene las estructuras corporales, regula los procesos metabólicos y previene enfermedades.

La **DIETÉTICA** se ocupa de evaluar la idoneidad de las dietas y formular recomendaciones para mejorarlas y modificarlas con un fin terapéutico.

FARIÑA

ESCAYOLAS Y PLADUR

ESCAYOLA:
Techos, molduras, cornisas, arcos

PLADUR:
Armarios, estanterías, paredes

AISLAMIENTOS:
Térmicos y acústicos

Pascual Veiga, 44 bajo
A CORUÑA

Tlf.: 649 845 873
antonlocal1971@gmail.com

R8 SPYDER V10 QUATTRO: DEJA TODO ATRÁS

Un deportivo de alto rendimiento con un motor V10 atmosférico que es el corazón del nuevo Audi

El nuevo Audi R8 Spyder V10 quattro es un deportivo de alto rendimiento que presenta una estructura ligera. La capota del nuevo modelo pesa tan sólo 44 kgs. Esto contribuye a lograr una excelente relación potencia/peso y garantiza un centro de gravedad bajo, lo que implica una mayor estabilidad al tomar las curvas. La capota se pliega mediante un sistema electrohidráulico en solo 20 segundos y la ventanilla trasera se puede subir y bajar pulsando un botón.

EL MOTOR V10 ATMOSFÉRICO:

El motor ubicado entre los ejes es el corazón del nuevo Audi R8. El motor 5.2 FSI impulsa el carácter del vehículo con su potencia incontenible. Su estrecha relación con los automóviles de alto rendimiento se hace patente en muchos aspectos. Por ejemplo, la lubricación por cárter seco permite la instalación del motor en una posición baja y eso tiene influencia en la precisión de la conducción del R8. El motor central genera una potencia de 419 KW (570 CV), que te permite alcanzar los 100 km/h en solo 3,5 segundos.

EL CHASIS: PRECISIÓN DESDE TODOS LOS ÁNGULOS

El Audi R8 Spyder V10 quattro ofrece el sistema de conducción dinámica Audi drive select, y el sistema Audi magnetic ride cuenta con la suspensión performance y el estabilizador de fibra de carbono que se adaptan al estilo de conducción y al perfil de la carretera. La dirección traslada sus acciones de forma aún más directa.

LA FORMA OBEDECE A LA PASIÓN:

Tiene una línea atlética, y cuando la capota está cerrada se subraya esa forma. Las marcadas líneas horizontales añaden anchura al frontal y hacen que parezca aún más bajo y deportivo.

INTERIOR: ELEGANCIA

Su proximidad al automóvil de competición se percibe en el interior.



DUCATI MULTISTRADA, VERSÁTIL Y CONFORTABLE

Disponible en 4 versiones, mejora la conducción y el control en cualquier carretera

La nueva Multistrada 1260 amplía el concepto de versatilidad. El nuevo motor Ducati Testastretta DVT de 1262 cm³ aumenta la potencia también en los regímenes más bajos, el nuevo bastidor y la electrónica evolucionada mejoran el control y la facilidad de conducción en cualquier condición y en cualquier carretera.

NUEVO MOTOR:

Más facilidad de uso y control. La nueva Multistrada 1260 te acompaña en una “nueva zona de confort”, en la que el placer de conducir se convierte en bienestar, el viaje se transforma en experiencia y las prestaciones en pura emoción.

ELEGANTE Y ÚNICA:

Las superficies limpias, las líneas rectas y la diferencia de volumen entre la parte delantera y trasera siguen siendo elementos fuertemente característicos.

UNA MOTO, CUATRO VERSIONES:

La nueva Multistrada 1260 está disponible en 4 versiones, cada una con su carácter distintivo: Multistrada 1260 S, la 1260 D|AIR Y 1260 PIKES PEAK.

EQUIPAMIENTO DE SERIE:

Vehicle Hold Control (VHC), Riding Modes, Power Mode, Ducati Safety Pack (Cornering ABS Bosch + DTC), Ducati Wheelie Control (DWC), Cruise Control, Hands-Free, pulsadores en el manillar retroiluminados, predisposición Ducati Multimedia System (DMS), apagado automático indicadores de dirección y predisposición antirrobo.

INDUMENTARIA:

Comodidad, protección y seguridad en cualquier condición, tanto para el piloto como para el pasajero.



LAS 11 DIFERENCIAS · BASES DEL SORTEO

Encuentra las **11 diferencias del PASATIEMPOS** y entra en el sorteo con los demás acertantes de esta fantástica camiseta.



COMO PARTICIPAR

1º Seguirnos en **FACEBOOK** o **TWITTER**

2º Enviar tu solución del **PASATIEMPOS** por mensaje privado a:

FACEBOOK: Time Sport - El periódico del partido o **TWITTER:** @galicia_sport.

SOLUCIÓN: en 15 días en RRSS



Scala Relax

AMBIENTE CÁLIDO | ELEGANTE Y DISCRETO
EN EL CENTRO DE CORUÑA | LA MEJOR COMPAÑÍA
PARA TUS FANTASÍAS | EL PROTAGONISTA ERES TÚ

GALERÍAS DE CHASTON
Cabo Santiago Gómez, 3 o Costa Rica 4
(Galerías). Zona Juan Flórez
Tel.: 981 27 66 20
DOMINGOS CERRADO (DISCRECIÓN)

