

# CORUÑA SPORT

EDICIÓN TIME

LA PUBLICACIÓN DEL DEPORTE CORUÑÉS



REAL CLUB DEPORTIVO

## SITUACIÓN LÍMITE

Colista y equipo más goleado, ¿debe reaccionar ya!



**DÉPOR ABANCA:**

**APORTA HASTA 8 INTERNACIONALES**



**LEYENDAS:**

**JOAN CAPDEVILA**

**"JUGABA MUY BIEN AQUEL DÉPOR"**

**VEN A CELEBRAR NUESTRO 30 ANIVERSARIO**

CENTRO DE BELLEZA  
PELUQUERÍA UNISEX  
ESTILISTAS SEÑORA & CABALLEROS  
SOLARIUM  
ALISADO FRANCÉS

TODOS NUESTROS  
PRODUCTOS PROFESIONALES  
DE CABELLO, CARA Y CUERPO

CON UN  
**-30%**

**ismael**  
PELUQUEROS



HORARIO ININTERRUMPIDO · CITA PREVIA

Rúa Costa da Unión, 9 Entlo. Izq. · Tel.: 981 25 84 33 · 15005 A Coruña





# Restaurante *portofino*.es

## ESPECIALIDADES EN:

PARRILLADAS DE PESCADOS Y MARISCOS  
PULPO À FEIRA  
CARNE DE TERNERA SUPREMA GALLEGA  
ARROZ CON BOGAVANTE

...

MENÚ DEL DÍA DE LUNES A VIERNES  
TAPAS Y RACIONES

...

CONSULTA NUESTROS  
MENÚS VARIADOS PARA GRUPOS

## AMBIENTE

PORTOFINO ES LA MEJOR OPCIÓN  
PARA DISFRUTAR CON LOS AMIGOS  
O RELAJARTE DESPUÉS DEL TRABAJO

...

AMPLIA TERRAZA PARA DISFRUTAR  
DE LA MEJOR CERVEZA DE BODEGA

...

DISFRUTA DE LAS MEJORES COPAS  
A UNOS PRECIOS ESPECIALES

RESERVAS AL 981 90 20 10 Y CONSULTA NUESTRO FACEBOOK: @PORTOFINO.ACORUNA



C/ ESTRELLA, 15 - PLANTA B · 15004 A CORUÑA · [info@restauranteportofino.es](mailto:info@restauranteportofino.es) · [www.restauranteportofino.es](http://www.restauranteportofino.es)



<b>COLABORADORES</b>	<b>4</b>
<b>CALENDARIO LIGA SMART BANK</b>	<b>6</b>
<b>EL DEPORTIVO</b>	<b>10</b>
<b>DEPORTIVO FEMENINO</b>	<b>18</b>
<b>FABRIL</b>	<b>22</b>
<b>LEYENDAS</b>	<b>24</b>
<b>POLIDEPORTIVO</b>	<b>26</b>
<b>EL RINCÓN DEL CLIENTE</b>	<b>34</b>
<b>CURIOSIDADES</b>	<b>38</b>
<b>DEPORTE Y SALUD</b>	<b>39</b>
<b>NUTRICIÓN</b>	<b>42</b>
<b>MOTOR</b>	<b>44</b>
<b>PASATIEMPOS</b>	<b>46</b>

## EDITORIAL

### El Dépor no puede descender a Segunda B

**D**escender a Segunda B sería una pesadilla que a nadie le entra en la cabeza ahora mismo en Coruña. Los números dicen que el equipo va camino del abismo (equipo más goleado, colista, 1 partido ganado), pero como aún hay solución, pues habrá que pensar que está siendo una mala pesadilla.

Eso sí, para que todo sea un mal sueño o una película de ciencia ficción, el equipo, cuerpo técnico y directiva, tienen que empezar a reaccionar desde hoy mismo.

El equipo jugando algo al fútbol. Algo, tampoco se piden milagros, pero al menos jugando como un equipo competitivo que pueda ganar al Fuenlabrada, Racing o Mirandés. El entrenador tratando de que se noten algo sus ideas. Algo, tampoco se pide que sea el Brasil del 70, pero al menos que se vea una idea de fútbol. Presión alta o no, juego por banda, cambios de sistemas..., algo. Y a la directiva, al presidente, que intente que su director deportivo haga esta vez bien los deberes y fiche algún jugador rentable y que aporte algo en el mercado de invierno. Algo, no se pide a Mbappé o a Mané, pero tampoco a Íñigo López o Nahuel...

La afición si que está respondiendo. Apoya en la medida que el equipo ofrece un ápice de intensidad o juego. Se desplaza a los partidos de fuera y la media está cercana a los 15.000 espectadores en Riazor que no los hay en varios campos de Primera. Así que habrá que acogerse a esto. A que queda tiempo, muchos partidos y la esperanza de que todo cambie.

Lo que pasa es que es descorazonador sentarse a ver los encuentros del Deportivo esperando alguna reacción y luego ver el "partidito" de Santander en la primera parte o el de Fuenlabrada. Se te quitan las ganas de confiar, pero claro, el corazón te dice que hay que seguir con la esperanza. Y es que la pesadilla de la Segunda B es negra, muy negra. Y da mucho miedo.

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@JL PUBLICACIONES.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](http://WWW.TIMESPORT.EU) Y EN LAS REDES SOCIALES:  

## PATROCINADORES

Restaurante  
**portofino**.es

**AUDIAS**  
instituto auditivo

**intenso**

COCINA PECULIAR



**peculiar**

COCINA DE MERCADO



Atmósfera Sport

**ID**  
Autos Diz

NEUMÁTICOS  
**GRIP**

**vacavella**  
asador - restaurante





**JORGE URIACH:** “Copiar y pegar”

Han transcurrido unas jornadas más y todo sigue igual. Valdría lo de copiar y pegar pero no es el caso porque hay otro entrenador. Además, ya han quedado atrás catorce partidos y el Deportivo sigue siendo el equipo más “regular” del campeonato. Solo ganó un partido, el primero y ocupa el último puesto jornada tras jornada. Ahora con 10 puntos de 42 posibles.

He leído y escuchado que la tabla miente, y yo no opino lo mismo. Después de un tercio de Liga cada equipo está donde se merece y el Dépor ocupa una posición tan peligrosa como real. No se aprecia ningún cambio en el juego del equipo. 14 partidos, tantos como alineaciones distintas y jugadores que no han aportado lo que se esperaba. Incluso a alguno no lo conocemos si pasamos por su lado.

Los dos últimos partidos frente a un Racing y Fuenlabrada recién ascendidos. sólo nos dieron 2 puntos. Hablando de puntos, deberíamos ser conscientes que tenemos que sumar por lo menos 35 en lo que resta de Liga para añadirlos a los diez actuales y así no tener un serio disgusto.

Este es ahora el objetivo. Mala cosa cuando hay que usar la calculadora a estas alturas. ¿Responsables? Todos, pero mucho cuidado con a quién se le dan las “llaves” del club y plenos poderes para hacer y deshacer, fichar y desfichar, porque los ejecutivos y directores deportivos se marcharan cuando el contrato lo exija, pero el Dépor tendrá que seguir. A pensar en refuerzos. O así me lo parece...



**RAÚL INFANTE:** La voz de la afición

Señores directivos, hablar de ustedes ya lo hace nuestra masa social. Todos nos estamos preguntando si ustedes vinieron a levantar el club o a hacerlo desaparecer. En mi opinión, y creo que en la de todos los que quieren al Deportivo, deberíais desaparecer de este club.

El otro día en el partido del Fabril me dio pena ver esos asientos que pintaron de negro para que algunos de vosotros los ocupen para arropar a esos chicos que pueden ser el futuro de este club: estaban completamente vacíos. A lo mejor estabais muy ocupados preparando la pachanga que vimos después del primer equipo. Señor del Pozo, tengo una

curiosidad en saber quién fue el experto que lo trajo a este club, qué vio en su trayectoria deportiva, porque aquí usted no hizo nada y lo que hizo fue negativo. No sé si porque usted no sabe más o no le dejaron hacer. Trajo un plantel de jugadores que yo creo que nunca los vio jugar.

Señor Zas, yo voy a las asambleas de nuestro club y usted fue un gran crítico de las anteriores directivas. Pues usted lo está haciendo mucho peor.

Tenemos un plantel de estrellas femeninas que nos hacen disfrutar cada semana y les doy mis felicitaciones, al igual que al Liceo que va líder y al Fabril al que lo veo progresando.



**FERNANDO BLANCO:** “Ganando los partidos de casa tiene solución”

La situación aún no es crítica. Es cierto que llevamos ya un tercio de Liga pero quedan muchos puntos en juego y 15 partidos en Riazor. Y es en casa donde a partir de ahora se tiene que hacer notar el apoyo del público. De todas formas se tiene que empezar a notar la mano de Luis César porque en estos 4 partidos apenas la hemos apreciado. No ha mejorado los números de Anquela así que el mal no estaba sólo en el banquillo.

No sabemos si quiere jugar por fuera, por dentro, donde marca la presión al rival...También es cierto que psicológicamente el equipo está muy tocado, a pesar del trabajo que está haciendo el psicólogo

estas semanas. Jugadores a los que les quema el balón. Se esperaba más de jugadores como Gaku o Aketxe por ejemplo.

Y viene un Elche que no será fácil porque ya ha sido capaz de ganar 3 partidos fuera de casa (Girona, Alcorcón y Oviedo), y es un equipo apañado al que es difícil marcar. Hay que empezar a ganar ya porque la salvación de estos últimos años se sitúa en el umbral de los 50 puntos nada menos.

El club tiene que intentar reforzarse en el mercado de invierno sin lugar a dudas. Dos centrales de experiencia y un mediocentro para tratar de parar la sangría de ser el equipo más goleado.

**Óptica Mais Q Ollos**

Avda. Finisterre, 46-50 Bajo - 15145 A Laracha (A CORUÑA)  
Teléfonos: 981 61 28 45 – 655 931 567  
Mail: info@opticamaisqollos.com - Web: www.opticamaisqollos.com



**CLASES DE INGLÉS A MEDIDA PARA TODAS LAS EDADES Y NIVELES**

ATENCIÓN PARTICULAR Y PERSONALIZADA

MÉTODO PROPIO  **672 726 183**

**RESULTADOS ÓPTIMOS GARANTIZADOS Y REFERENCIADOS AL 100%**

*"No he fallado: solo he encontrado 10.000 maneras en que no funcionaría"*  
Thomas A. Edison

**PRECIOS EXCLUSIVOS CONSÚLTAME**

**abb english**

 alexbbermudez81@gmail.com



# LIMPIE Y PROTEJA SU TEJADO



**ANTES**



**DESPUES**

**LIMPIE CON LIPIIS  
Y PROTEJA CON REPAIS**



Más información en: [info@teais.es](mailto:info@teais.es), [www.teais.es](http://www.teais.es), 981 60 21 11





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 0/3 Zaragoza	Albacete 0/4 Tenerife					
Racing 0/1 Málaga	R. Oviedo 1/1 Lugo	Fuenlabrada 2/1 R. Oviedo	Deportivo 0/1 Albacete	Cádiz 2/0 Girona					
Almería 3/0 Albacete	Racing 1/1 Almería	Numancia 2/0 Mirandés	Elche 1/1 Lugo	Las Palmas 0/3 Almería					
Rayo 2/2 Mirandés	Mirandés 1/2 Cádiz	Almería 1/0 Huesca	Extremadura 0/0 Numancia	Lugo 2/0 Fuenlabrada					
Zaragoza 2/0 Tenerife	Alcorcón 1/2 Elche	Zaragoza 1/0 Elche	Fuenlabrada 1/1 Ponferradina	Mirandés 1/1 Málaga					
Deportivo 3/2 R. Oviedo	Málaga 1/1 Las Palmas	Lugo 2/4 Alcorcón	Girona 3/1 Rayo	Numancia 1/0 Huesca					
Numancia 0/1 Alcorcón	Ponferradina 1/1 Zaragoza	Rayo 3/1 Deportivo	Huesca 1/0 Sporting	Ponferradina 1/1 Alcorcón					
Cádiz 3/1 Ponferradina	Sporting 1/1 Rayo	Cádiz 2/1 Extremadura	Mirandés 2/1 R. Oviedo	R. Oviedo 0/2 Elche					
Las Palmas 0/1 Huesca	Huesca 3/1 Deportivo	Ponferradina 4/0 Tenerife	Málaga 0/1 Almería	Rayo 2/0 Racing					
Girona 1/1 Sporting	Tenerife 3/2 Numancia	Girona 1/0 Málaga	Racing 1/2 Cádiz	Sporting 1/1 Deportivo					
Elche 0/2 Fuenlabrada	Extremadura 1/2 Fuenlabrada		Tenerife 0/0 Las Palmas	Zaragoza 3/1 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 3/0 Cádiz	Albacete 1/0 Málaga	Alcorcón 0/2 Extremadura	Albacete 0/0 Deportivo	Alcorcón 0/2 Extremadura	Albacete 0/0 Racing	Albacete 0/0 Racing	Albacete 0/0 Racing	Alcorcón 0/1 Albacete	
Almería 3/1 Girona	Cádiz 0/0 Deportivo	Almería 1/2 Cádiz	Extremadura 0/1 Huesca	Almería 1/2 Cádiz	Cádiz 1/0 Huesca	Cádiz 1/0 Huesca	Deportivo 0/0 Almería	Deportivo 0/0 Almería	
Deportivo 3/3 Numancia	Extremadura 0/1 Huesca	Deportivo 1/1 Mirandés	Girona 1/0 Las Palmas	Elche 1/0 Ponferradina	Extremadura 2/0 Elche	Extremadura 2/0 Elche	Elche 1/1 Rayo	Elche 1/1 Rayo	
Elche 1/1 Tenerife	Girona 1/0 Las Palmas	Elche 1/0 Ponferradina	Mirandés 2/2 Alcorcón	Fuenlabrada 2/2 Rayo	Girona 3/1 Deportivo	Girona 3/1 Deportivo	Fuenlabrada 2/0 Sporting	Fuenlabrada 2/0 Sporting	
Fuenlabrada 2/1 Zaragoza	Mirandés 2/2 Alcorcón	Fuenlabrada 2/2 Rayo	Numancia 1/1 Elche	Huesca 1/0 Girona	Mirandés 1/1 Lugo	Mirandés 1/1 Lugo	Huesca 2/0 Málaga	Huesca 2/0 Málaga	
Huesca 0/1 Albacete	Numancia 1/1 Elche	Huesca 1/0 Girona	Ponferradina 2/1 R. Oviedo	Las Palmas 3/2 Albacete	Numancia 1/0 Fuenlabrada	Numancia 1/0 Fuenlabrada	Lugo 0/2 Las Palmas	Lugo 0/2 Las Palmas	
Las Palmas 1/0 Sporting	Ponferradina 2/1 R. Oviedo	Las Palmas 3/2 Albacete	Rayo 1/1 Almería	Lugo 1/4 Tenerife	Ponferradina 0/2 Las Palmas	Ponferradina 0/2 Las Palmas	Ponferradina 2/0 Mirandés	Ponferradina 2/0 Mirandés	
Lugo 2/2 Ponferradina	Rayo 1/1 Almería	Lugo 1/4 Tenerife	Tenerife 0/1 Fuenlabrada	Málaga 0/0 Sporting	Rayo 1/1 Alcorcón	Rayo 1/1 Alcorcón	R. Oviedo 1/1 Numancia	R. Oviedo 1/1 Numancia	
Málaga 1/1 Rayo	Tenerife 0/1 Fuenlabrada	Málaga 0/0 Sporting	Sporting 1/1 Racing	R. Oviedo 2/2 Zaragoza	Tenerife 0/1 R. Oviedo	Tenerife 0/1 R. Oviedo	Racing 0/3 Girona	Racing 0/3 Girona	
R. Oviedo 1/1 Extremadura	Sporting 1/1 Racing	R. Oviedo 2/2 Zaragoza	Zaragoza 0/0 Lugo	Racing 0/0 Numancia	Sporting 4/2 Almería	Sporting 4/2 Almería	Tenerife 1/2 Extremadura	Tenerife 1/2 Extremadura	
Racing 4/0 Mirandés	Zaragoza 0/0 Lugo	Racing 0/0 Numancia			Zaragoza 2/2 Málaga	Zaragoza 2/2 Málaga	Zaragoza 0/2 Cádiz	Zaragoza 0/2 Cádiz	

Jornada 11	13-10-2019
Albacete 1/2 R. Oviedo	
Almería 0/0 Lugo	
Extremadura 1/1 Ponferradina	
Girona 0/2 Elche	
Huesca 1/1 Racing	
Las Palmas 3/0 Deportivo	
Mirandés 2/1 Fuenlabrada	
Málaga 1/2 Cádiz	
Numancia 0/1 Zaragoza	
Rayo 2/1 Tenerife	
Sporting 1/3 Alcorcón	

portofino  
Restaurante

peculiar  
COCINA DE MERCADO

intenso  
COCINA PECULIAR

AUDIAS  
instituto auditivo






vacavella  
asador - restaurante

NEUMÁTICOS  
GALP

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 2/2 Almería	Albacete 1/0 Cádiz	Albacete 1/0 Cádiz	Alcorcón 1/0 Racing	Albacete 1/0 Racing	Albacete 1/0 Racing	Albacete 1/0 Racing	Albacete 1/0 Racing	Alcorcón 1/0 Málaga	
Cádiz 2/0 Las Palmas	Almería 3/2 Extremadura	Almería 3/2 Extremadura	Cádiz 3/1 Sporting	Cádiz 3/1 Sporting	Almería 1/0 Zaragoza	Almería 1/0 Zaragoza	Almería 1/0 Zaragoza	Elche 1/0 Almería	
Deportivo 0/2 Málaga	Girona 0/0 Alcorcón	Girona 0/0 Alcorcón	Elche 4/2 Mirandés	Elche 4/2 Mirandés	Deportivo 1/1 Girona	Deportivo 1/1 Girona	Deportivo 1/1 Girona	Extremadura 1/0 Huesca	Deportivo 1/0 Huesca
Elche 0/1 Sporting	Huesca 2/0 Elche	Huesca 2/0 Elche	Extremadura 1/3 Girona	Extremadura 1/3 Girona	Girona 1/0 Rayo	Girona 1/0 Rayo	Girona 1/0 Rayo	Fuenlabrada 1/0 Racing	Fuenlabrada 1/0 Racing
Extremadura 0/3 Rayo	Las Palmas 1/3 Fuenlabrada	Las Palmas 1/3 Fuenlabrada	Fuenlabrada 1/1 Deportivo	Fuenlabrada 1/1 Deportivo	Huesca 1/0 Albacete	Huesca 1/0 Albacete	Huesca 1/0 Albacete	Lugo 1/0 Las Palmas	Lugo 1/0 Las Palmas
Fuenlabrada 0/1 Albacete	Mirandés 0/0 Tenerife	Mirandés 0/0 Tenerife	Lugo 1/0 Rayo	Lugo 1/0 Rayo	Málaga 1/0 Albacete	Málaga 1/0 Albacete	Málaga 1/0 Albacete	Mirandés 1/0 Rayo	Mirandés 1/0 Rayo
Lugo 3/2 Huesca	Málaga 2/1 R. Oviedo	Málaga 2/1 R. Oviedo	Numancia 1/0 Albacete	Numancia 1/0 Albacete	Racing 1/0 Almería	Racing 1/0 Almería	Racing 1/0 Almería	Numancia 1/0 Rayo	Numancia 1/0 Rayo
Ponferradina 1/1 Numancia	Numancia 3/1 Lugo	Numancia 3/1 Lugo	Ponferradina 1/0 Málaga	Ponferradina 1/0 Málaga	Málaga 1/0 Almería	Málaga 1/0 Almería	Málaga 1/0 Almería	Ponferradina 1/0 Girona	Ponferradina 1/0 Girona
R. Oviedo 4/2 Girona	Racing 1/1 Deportivo	Racing 1/1 Deportivo	R. Oviedo 0/0 Almería	R. Oviedo 0/0 Almería	Rayo 1/0 Almería	Rayo 1/0 Almería	Rayo 1/0 Almería	R. Oviedo 1/0 Sporting	R. Oviedo 1/0 Sporting
Tenerife 3/3 Racing	Rayo 1/3 Ponferradina	Rayo 1/3 Ponferradina	Tenerife 0/0 Huesca	Tenerife 0/0 Huesca	Rayo 1/0 Almería	Rayo 1/0 Almería	Rayo 1/0 Almería	Tenerife 1/0 Cádiz	Tenerife 1/0 Cádiz
Zaragoza 1/2 Mirandés	Sporting 4/0 Zaragoza	Sporting 4/0 Zaragoza	Zaragoza 3/0 Las Palmas	Zaragoza 3/0 Las Palmas	Sporting 1/0 Numancia	Sporting 1/0 Numancia	Sporting 1/0 Numancia	Zaragoza 1/0 Albacete	Zaragoza 1/0 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 1/0 Mirandés	Alcorcón 1/0 Huesca	Alcorcón 1/0 Huesca	Albacete 1/0 Extremadura	Albacete 1/0 Extremadura	Elche 1/0 Las Palmas	Elche 1/0 Las Palmas	Albacete 1/0 Elche	Albacete 1/0 Elche	
Almería 1/0 Numancia	Elche 1/0 Racing	Elche 1/0 Racing	Alcorcón 1/0 R. Oviedo	Alcorcón 1/0 R. Oviedo	Extremadura 1/0 Málaga	Extremadura 1/0 Málaga	Alcorcón 1/0 Fuenlabrada	Alcorcón 1/0 Fuenlabrada	
Cádiz 1/0 Lugo	Extremadura 1/0 Las Palmas	Extremadura 1/0 Las Palmas	Almería 1/0 Mirandés	Almería 1/0 Mirandés	Fuenlabrada 1/0 Almería	Fuenlabrada 1/0 Almería	Almería 1/0 Ponferradina	Almería 1/0 Ponferradina	
Deportivo 1/0 Alcorcón	Fuenlabrada 1/0 Cádiz	Fuenlabrada 1/0 Cádiz	Cádiz 1/0 Elche	Cádiz 1/0 Elche	Lugo 1/0 Sporting	Lugo 1/0 Sporting	Cádiz 1/0 Numancia	Cádiz 1/0 Numancia	
Girona 1/0 Fuenlabrada	Lugo 1/0 Deportivo	Lugo 1/0 Deportivo	Deportivo 1/0 Zaragoza	Deportivo 1/0 Zaragoza	Mirandés 1/0 Huesca	Mirandés 1/0 Huesca	Deportivo 1/0 Tenerife	Deportivo 1/0 Tenerife	
Huesca 1/0 Ponferradina	Mirandés 1/0 Sporting	Mirandés 1/0 Sporting	Girona 1/0 Lugo	Girona 1/0 Lugo	Numancia 1/0 Girona	Numancia 1/0 Girona	Girona 1/0 Mirandés	Girona 1/0 Mirandés	
Las Palmas 1/0 R. Oviedo	Numancia 1/0 Málaga	Numancia 1/0 Málaga	Huesca 1/0 Rayo	Huesca 1/0 Rayo	Ponferradina 1/0 Cádiz	Ponferradina 1/0 Cádiz	Huesca 1/0 Zaragoza	Huesca 1/0 Zaragoza	
Málaga 1/0 Elche	Ponferradina 1/0 Albacete	Ponferradina 1/0 Albacete	Las Palmas 1/0 Numancia	Las Palmas 1/0 Numancia	R. Oviedo 1/0 Almería	R. Oviedo 1/0 Almería	Las Palmas 1/0 Rayo	Las Palmas 1/0 Rayo	
Racing 1/0 Extremadura	R. Oviedo 1/0 Rayo	R. Oviedo 1/0 Rayo	Málaga 1/0 Tenerife	Málaga 1/0 Tenerife	Rayo 1/0 Albacete	Rayo 1/0 Albacete	Málaga 1/0 Lugo	Málaga 1/0 Lugo	
Rayo 1/0 Zaragoza	Tenerife 1/0 Almería	Tenerife 1/0 Almería	Racing 1/0 Fuenlabrada	Racing 1/0 Fuenlabrada	Tenerife 1/0 Almería	Tenerife 1/0 Almería	Racing 1/0 R. Oviedo	Racing 1/0 R. Oviedo	
Sporting 1/0 Tenerife	Zaragoza 1/0 Girona	Zaragoza 1/0 Girona	Sporting 1/0 Ponferradina	Sporting 1/0 Ponferradina	Zaragoza 1/0 Racing	Zaragoza 1/0 Racing	Sporting 1/0 Extremadura	Sporting 1/0 Extremadura	



<b>Jornada 22</b> <b>05-01-2020</b> Elche / Huesca Extremadura / Alcorcón Fuenlabrada / Las Palmas Lugo / Almería Mirandés / Racing Numancia / <b>Deportivo</b> Ponferradina / Cádiz R. Oviedo / Málaga Rayo / Girona Tenerife / Albacete Zaragoza / Sporting	<b>Jornada 23</b> <b>15-01-2020</b> Albacete / Fuenlabrada Alcorcón / Numancia Almería / R. Oviedo Cádiz / Mirandés <b>Deportivo</b> / Racing Girona / Extremadura Huesca / Tenerife Las Palmas / Zaragoza Málaga / Ponferradina Rayo / Lugo Sporting / Elche	<b>Jornada 24</b> <b>19-01-2020</b> <b>Deportivo</b> / Cádiz Elche / Alcorcón Extremadura / Almería Fuenlabrada / Málaga Lugo / Albacete Mirandés / Zaragoza Numancia / Sporting Ponferradina / Rayo R. Oviedo / Huesca Racing / Las Palmas Tenerife / Girona	<b>Jornada 25</b> <b>26-01-2020</b> Albacete / <b>Deportivo</b> Alcorcón / Ponferradina Almería / Elche Cádiz / Racing Girona / R. Oviedo Huesca / Lugo Las Palmas / Tenerife Málaga / Mirandés Rayo / Extremadura Sporting / Fuenlabrada Zaragoza / Numancia	<b>Jornada 26</b> <b>02-02-2020</b> Cádiz / Zaragoza <b>Deportivo</b> / Las Palmas Elche / Málaga Extremadura / Lugo Fuenlabrada / Girona Mirandés / Rayo Numancia / Almería Ponferradina / Huesca R. Oviedo / Albacete Racing / Alcorcón Tenerife / Sporting	
<b>Jornada 27</b> <b>19-02-2020</b> Albacete / Ponferradina Alcorcón / <b>Deportivo</b> Almería / Racing Extremadura / Tenerife Girona / Huesca Las Palmas / Cádiz Lugo / Elche Málaga / Numancia Rayo / R. Oviedo Sporting / Mirandés Zaragoza / Fuenlabrada	<b>Jornada 28</b> <b>16-02-2020</b> Cádiz / Málaga <b>Deportivo</b> / Girona Elche / Zaragoza Fuenlabrada / Lugo Huesca / Almería Mirandés / Albacete Numancia / Las Palmas Ponferradina / Extremadura R. Oviedo / Alcorcón Racing / Sporting Tenerife / Rayo	<b>Jornada 29</b> <b>23-02-2020</b> Albacete / Numancia Alcorcón / Las Palmas Almería / Fuenlabrada Extremadura / Mirandés Girona / Ponferradina Lugo / R. Oviedo Málaga / Racing Rayo / Huesca Tenerife / Elche Sporting / Cádiz Zaragoza / <b>Deportivo</b>	<b>Jornada 30</b> <b>01-03-2020</b> Albacete / Rayo Cádiz / Almería <b>Deportivo</b> / Lugo Elche / Numancia Fuenlabrada / Alcorcón Huesca / Extremadura Las Palmas / Málaga Mirandés / Girona Ponferradina / Sporting R. Oviedo / Tenerife Racing / Zaragoza	<b>Jornada 31</b> <b>08-03-2020</b> Alcorcón / Mirandés Almería / <b>Deportivo</b> Extremadura / R. Oviedo Girona / Albacete Huesca / Fuenlabrada Lugo / Cádiz Málaga / Zaragoza Numancia / Racing Rayo / Elche Tenerife / Ponferradina Sporting / Las Palmas	
<div><div><div>Atmósfera port</div><div><div>PEUGEOT</div><div>GRUPODIMOLK</div></div><div></div><div><div>LavaKan A Coruña</div><div>Autos Diz</div></div></div></div>					<b>Jornada 32</b> <b>15-02-2020</b> Albacete / Almería Cádiz / Rayo <b>Deportivo</b> / Sporting Elche / Extremadura Fuenlabrada / Tenerife Las Palmas / Girona Mirandés / Numancia Málaga / Huesca R. Oviedo / Ponferradina Racing / Lugo Zaragoza / Alcorcón
<b>Jornada 33</b> <b>22-03-2020</b> Alcorcón / Sporting Almería / Las Palmas Extremadura / Albacete Girona / Racing Huesca / Mirandés Lugo / Zaragoza Numancia / Cádiz Ponferradina / Elche R. Oviedo / <b>Deportivo</b> Rayo / Fuenlabrada Tenerife / Málaga	<b>Jornada 34</b> <b>29-03-2020</b> Albacete / Huesca Cádiz / Alcorcón <b>Deportivo</b> / Rayo Elche / Girona Fuenlabrada / Numancia Las Palmas / Lugo Mirandés / Ponferradina Málaga / Extremadura Racing / Tenerife Sporting / R. Oviedo Zaragoza / Almería	<b>Jornada 35</b> <b>05-04-2020</b> Albacete / Las Palmas Almería / Alcorcón Elche / <b>Deportivo</b> Extremadura / Zaragoza Girona / Numancia Huesca / Cádiz Lugo / Málaga Ponferradina / Racing R. Oviedo / Fuenlabrada Rayo / Sporting Tenerife / Mirandés	<b>Jornada 36</b> <b>12-04-2020</b> Alcorcón / Rayo Cádiz / Tenerife <b>Deportivo</b> / Ponferradina Fuenlabrada / Extremadura Las Palmas / Elche Mirandés / Almería Málaga / Girona Numancia / R. Oviedo Racing / Albacete Sporting / Lugo Zaragoza / Huesca	<b>Jornada 37</b> <b>19-04-2019</b> Albacete / Alcorcón Almería / Sporting Elche / Cádiz Extremadura / Racing Girona / Zaragoza Huesca / Las Palmas Lugo / Numancia Ponferradina / Fuenlabrada R. Oviedo / Mirandés Rayo / Málaga Tenerife / <b>Deportivo</b>	
<b>Jornada 38</b> <b>26-04-2020</b> Alcorcón / Lugo Almería / Tenerife Cádiz / R. Oviedo <b>Deportivo</b> / Huesca Fuenlabrada / Mirandés Las Palmas / Ponferradina Málaga / Albacete Numancia / Extremadura Racing / Elche Sporting / Girona Zaragoza / Rayo	<b>Jornada 39</b> <b>03-05-2020</b> Albacete / Sporting Extremadura / Cádiz Fuenlabrada / Racing Girona / Almería Huesca / Alcorcón Mirandés / Elche Málaga / <b>Deportivo</b> Ponferradina / Lugo R. Oviedo / Las Palmas Rayo / Numancia Tenerife / Zaragoza	<b>Jornada 40</b> <b>10-05-2020</b> Alcorcón / Tenerife Almería / Rayo Cádiz / Fuenlabrada <b>Deportivo</b> / Extremadura Elche / Albacete Las Palmas / Mirandés Lugo / Girona Numancia / Ponferradina Racing / Huesca Sporting / Málaga Zaragoza / R. Oviedo	<b>Jornada 41</b> <b>17-05-2020</b> Albacete / Zaragoza Extremadura / Sporting Fuenlabrada / Elche Girona / Cádiz Huesca / Numancia Mirandés / <b>Deportivo</b> Málaga / Alcorcón Ponferradina / Almería R. Oviedo / Racing Rayo / Las Palmas Tenerife / Lugo	<b>Jornada 42</b> <b>24-05-2020</b> Alcorcón / Girona Almería / Málaga Cádiz / Albacete <b>Deportivo</b> / Fuenlabrada Elche / R. Oviedo Las Palmas / Extremadura Lugo / Mirandés Numancia / Tenerife Racing / Rayo Sporting / Huesca Zaragoza / Ponferradina	





Ristorante Italiano

FIESTAS DE GRUPOS, 10 A 50, Y MENÚS CONTRATADOS, COMEDOR PRIVADO, CENAS DE EMPRESAS

C/Franja, 8 • A Coruña • T 981 221 900





il Piccolino

www.restauranteilpiccolino.es

f t g

CONSTRUCCIONES DE GALICIA

# CONDEGA, S.L.

TRABAJOS DE DESAMANTADO PERA15137

981 242 579

PRESUPUESTOS SIN COMPROMISO

Brazil, 10 Bajo (C/na Estación de Autobuses)  
15009 La Coruña E-Mail: contacto@condega.com  
www.condega.com





INTERNACIONAL  
LA CORUÑA

- MENÚS
- PLATOS COMBINADOS
- RACIONES
- SANDWICHES
- HAMBURGUESAS, ETC.

Sede Club Torre, S.D.  
Sede Peña Deportivista Internacional

C/ Rubine, 7 y 9 • Telf. 981 25 15 88




SERVICIO A DOMICILIO  
981 25 15 88

www.cafeteriainternacional.es

# LIMPA CHIMENEAS DE GALICIA

- Limpeza e desatascamento de conductos (leña, gasoil, carbón, grasas, ...).
- Industria, hoteles, panaderías, restaurantes, domésticas, etc.
- Estufas, cocinas francesas, insert, lareiras.

- Diagnósticos profesionales con cámara.
- Limpiezas de estufas de pellets e de leña e de caldeiras de gasoil.
- Limpiezas de parrilladas de restaurantes e campanas.

T.: 617 02 04 36 / 619 911 671

Economía

ECOLoxía



Prevenición

# A CASA GALEGA

CARNICERÍA • CHARCUTERÍA • FRUTERÍA • QUESOS DEL PAÍS • EMPANADAS DE VERDAD  
CERDO DE CASTAÑAS • TERNERA DEL PAÍS

C/ Benito Blanco Rajoy, 4 - T. 981 29 26 91 - A Coruña





Caprice  
-CAFÉ-







Rúa la Torre, 12 • 15002 A Coruña • T 881 96 73 88



# RC DEPORTIVO







## CHRISTIAN SANTOS: “YO APOYO, PERO NO ME TOMAN EN CUENTA”

El venezolano se cansa de no tener oportunidades.  
“Echo en falta más comunicación con Luis César”

**C**hristian Santos se ha cansado. Piensa que podría tener más protagonismo en el equipo y se ha cansado de no tener oportunidades: “Pienso que TENGO UN PUESTO EN EL ONCE, PERO POR ALGUNA RAZÓN NO SE ME ESTÁ DANDO”, afirma el venezolano con gesto de hastío por su situación personal.

Y continuaba con su enfado: “Lo que he jugado he podido aportar, de hecho la única victoria fue por un gol mío. Si uno lo analiza bien, SOY COMO EL QUINTO DELANTERO. Me están poniendo a todos por delante. El año pasado se dieron los resultados, pero ya era algo similar. Soy el PRIMERO QUE APOYA AL EQUIPO, que trata de mejorar, que busca soluciones, pero como que NO ME TOMAN TANTO EN CUENTA”.

Admite que la relación es buena en el vestuario pero si “ECHO EN FALTA MÁS COMUNICACIÓN CON LUIS CÉSAR Y LA DIRECCIÓN DEPORTIVA”. Y Santos asegura que se habla más con los jugadores que están contando más, jugando más, pero “yo soy más tranquilo, no uno de esos pesos pesados, trato de hacer mi trabajo. Somos veintitantos y es importante la opinión de cada jugador, no de dos o tres”.

La verdad es que se quedó a gusto Christian Santos en la sala de prensa. Lo llevaba dentro y quiso dejar claro su enfado y desencanto. Y deja abiertas las puertas a poder marcharse: “ME GUSTARÍA QUEDARME, PERO SI TE PONEN PIEDRAS Y TODO EN CONTRA ES DIFÍCIL MANTENERTE. Quiero hacer mi mejor trabajo, pero también tener apoyo de parte de todos”.

Salir desde el banquillo siempre piensa que no le beneficia tampoco: “Entrar en un partido con los compañeros ya cansados y tratar de hacer algo lo veo muy complicado”. Parece claro que Santos no está contento...

**TIRA DO PLAYA**

Andén de Riaza, s/n - 15011 La Coruña  
Restaurante +34 981 257 128 / +34 607 269 178  
Cafetería +34 981 140 877 / +34 607 326 440  
carta@tiradoplaya.com - www.tiradoplaya.com

**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  
antonioal1971@gmail.com

**il Milenio**  
RISTORANTE PIZZERIA  
— Dende 2001 —  
A CORUÑA

Av. San Roque de Afuera, 7 • 15011 A Coruña



**PIZZERIA**  
il Milenio

T: 981 145 416 • ilmilenio@gmail.com





## LA SITUACIÓN EMPIEZA A SER DRAMÁTICA

**E**l Deportivo empieza a estar en una situación dramática. A 4 puntos de la salvación y ya ni miramos hacia arriba con el Cádiz situado con 34 puntos. Un solo partido ganado, la primera jornada en casa ante el Oviedo y en el último minuto.

ES EL EQUIPO MÁS GOLEADO DE PRIMERA Y SEGUNDA con 24 tantos encajados (empatado con el Mirandés), y con estos números es muy difícil enderezar el rumbo. La llegada de Luis César no ha cortado la hemorragia ni mucho menos y en 4 partidos (Las Palmas, Málaga, Racing y Fuenlabrada), ha encajado 7 goles y ha marcado tan sólo 2.

Estamos en noviembre, se ha jugado ya un tercio de Liga y las sensaciones ya son reales, los síntomas se están haciendo crónicos y aunque hay tiempo (siempre se dice que hay tiempo...), la imagen del equipo es lamentable.

Ni se defiende bien, ni se crea juego ni se ataca bien. Es difícil destacar a un jugador que tenga un rendimiento regular. Ni en la portería hay

seguridad ni la gente de arriba crea ocasiones..ES UNA DE LAS SITUACIONES MÁS COMPLICADAS DE LAS ÚLTIMAS DÉCADAS EN EL CLUB.

Y lo peor es que no se ven visos de reacción. Sólo 11 goles a favor es un bagaje muy pobre también así que el balance es el que es: colista.

### “LA SALVACIÓN NO PUEDE SER EL OBJETIVO”:

Luis César acaba de aterrizar prácticamente pero se le nota también bastante perdido. “Estoy preocupado porque mostramos debilidad y vulnerabilidad y tengo que ERRADICAR ESO. Esto se arregla TRABAJANDO MÁS Y ESCOGIENDO MEJOR”. (Está insinuado una mala elección de los jugadores o alineaciones).

“Estamos en el barro, pero no me preocupa, conozco el hábitat. sé manejarme en el barro porque mirar para otro lado no sirve de nada”.

# TRANSFERENCIA DE VEHÍCULOS

Ven a Gestoría OTERO  
y ¡AHÓRRATE UNA PASTA!

Regalamos\* un **MENÚ PARA 2**  
en AYÓ Pasta Bar

981 216 435  
gestoriaotero.com

\* Consultar condiciones en Gestoría OTERO



# DEL POZO EN EL CENTRO DE LAS CRÍTICAS

“¡Carmelo vete ya!”, y “¡Directiva dimisión!”, se han escuchado en los últimos partidos en Riazor



**C**armelo del Pozo llegó hace dos años y medio para recomponer un equipo recién descendido a Segunda y para ello no se cansó de repetir que “quería jugadores de Segunda para competir en Segunda”. Fue su leit motiv durante el verano del descenso en el que Tino Fernández le otorgó “plenos poderes para hacer y deshacer” la plantilla de acuerdo al nuevo estatus deportivo y económico.

Elegió a Natxo González para intentar el ascenso a la primera, a pesar de la desconfianza general; después fue José Luis Martí el escogido para el play off que se perdió lastimosamente en Palma; este verano del Pozo apostó por un entrenador “perro viejo” de Segunda como Anquela, sobre el que también había dudas generalizadas, y por último, Luis César es el último intento por evitar el desastre de consecuencias incalculables que sería descender a Segunda B.

Y es del Pozo el artífice del 80% de estas operaciones, incluidas las múltiples operaciones de fichajes, traspasos y cesiones en estos dos años y pico. Con el hándicap ya sabido del límite salarial, de la deuda que se arrastra y de todos los condicionantes actuales en el club, pero con “PLENOS PODERES”. O sea que la responsabilidad debe ser máxima, para lo bueno y para lo malo que así es el fútbol.

El grito de “Carmelo vete ya”, y sobre todo su desaparición de la escena de los medios que tanto le gusta en las últimas semanas, hace que la afición en su mayoría centre la crítica en el director deportivo. Si del Pozo está presente en las presentaciones de los fichajes que él hace, debería estar en las ruedas de prensa de estos días en medio de la crisis. Y no le vemos.

Y la directiva tampoco se va de rositas. La afición lo ha gritado: “directiva dimisión”, que abarca también a Tino Fernández.

**RaVeR**  
REFORMAS VERTICALES  
URGENCIAS 24 HORAS  
LOS 365 DÍAS DEL AÑO

- **Cubiertas:** Impermeabilizaciones, sustitución-limpieza-mantenimiento de canalones, reparación de chimeneas, tejados, y cualquier otro componente de las mismas.
- **Disponemos de tarifas especiales para LIMPIEZAS Y MANTENIMIENTO DE CANALONES en Comunidades.**
- **Fachadas:** Limpieza de Fachadas y Ventanas, Sellado de Juntas de Dilatación, grietas, ventanas y galerías, reparación y/o sustitución de bajantes, etc. Rehabilitación de fachadas en diferentes opciones: SATE, Pintura, Marmorán.
- **Otros:** Salida de Gases, clariboyas, lucernarios, etc.
- **Terrazas:** Alzado completo con colocación de plaqueta, Impermeabilización en PVC y Poliuretano.
- **Instalación de LINEAS DE VIDA** certificadas y adaptables a todo tipo de cubiertas.

Plaza Padre Busto, 22 bjdcha (15009) A Coruña  
Telf. 881 065 604 - 604 023 560 - [www.raververticales.es](http://www.raververticales.es)





# PARRILLADA

*pescado exquisito!*

Avda. Américas, 55 Oleiros • T.: 981 63 53 21 • [www.lacabanadelpescador.com](http://www.lacabanadelpescador.com)



• Cortes & Afeitados • Caballero •

Corte niño hasta 5 años 6,50 €  
Corte niño de 5 a 10 años 8 €  
Corte de niño de 10 a 15 años 9 €  
Corte de pelo estudiantes hasta 25 años 10 €

**Corte y afeitado a su estilo desde 12 €**

#### HORARIO:

Lunes a viernes de 9:00 a 21:00 horas  
Sábados de 9:00 a 14:00 horas

C/Juan Flórez, 5 - 15004 A Coruña - Tlf.: 981 22 79 42

Avda. Finisterre, 27, bajo - 15004 A Coruña - Tlf.: 881 962 947

A SILVA  
R/ DA CORUÑA, 62  
A SILVA - RODIS  
15186 CERCEDA  
A CORUÑA  
T. 981 68 31 05

SIGUEIRO  
AVDA. GRABANXA, 81  
SIGUEIRO  
15884 OROSO  
A CORUÑA  
T. 981 89 45 45

**AS**  
AGROSILVA 2010, S.L.

[agrosilva@agrosilva.es](mailto:agrosilva@agrosilva.es)



**50 AÑOS** AL SERVICIO LOS CORUÑESES

**NUEVA DIRECCIÓN**

Marqués de Figueroa, n.º 8 - 15007 A Coruña - Tlf.: 981 221 673  
[papeleriaorven@gmail.com](mailto:papeleriaorven@gmail.com) • [www.papeleriaorven.com](http://www.papeleriaorven.com)

- Bolsas de papel y plástico
- Artículos para el comercio
- Regalo
- Papeles para embalaje
- Accesorios informáticos
- Hostelería
- Hogar
- Dibujo técnico
- Material escolar y de oficina

**Visítanos, disfruta!**



**TABERNA**  
**Bikiño**



Rúa San José, 1, 15002 A Coruña • T 981 92 63 94

# AGRA FUEGO



## CHIMENEAS

Desde 1993



**981 825 811**

[www.agrafuego.com](http://www.agrafuego.com)

Taramancos, 36 Noia





## PACO ZAS SIGUE A PESAR DEL ENFADO DE LA AFICIÓN

El estadio estalló contra la directiva y el Consejo se reunió para decidir que continuaba

RCDEPORTIVO

**P**aco Zas ya sabe lo que es ser el centro de las críticas. No basta con decir que es “muy deportivista” porque la afición también lo es. La gente quiere que su Dépor esté dónde merece, por presupuesto e historia. Y ahora mismo el club atraviesa la PEOR CRISIS EN DÉCADAS.

La derrota contra el Málaga hizo perder algo la paciencia al estadio, aunque ni mucho menos fue un escándalo ni una lluvia de críticas o una bronca monumental. Porque eran 14.000 ls aficionados, quedaban ya algunos menos, y porque la gente parece ya ANESTESIADA.

Pero Zas sabe ya que la gente no va quedarse tan tranquila en su asiento viendo a un equipo mortecino, sin alma, que es colista de Segunda y que corre peligro de irse al POZO DE SEGUNDA B. Por ello, el Consejo de administración estuvo hace unos días sopesando la situación e incluso corrió el rumor de que el presidente iba a presentar su dimisión.

“Como deportivista, en un momento como este, con el equipo último, no entendería bajarme. SOY DEPORTIVISTA DESDE QUE NACÍ Y ABANDONAR EL BARCO EN ESTA SITUACIÓN NO ENTRA EN MIS CONCEPTOS”, asegura decidido, parece, Paco Zas.

Las dudas si que han surgido ya en una directiva que lleva solo unos meses al frente y que se enfrenta a una situación deportiva crítica. Zas, que hace apenas unas semanas, era muy crítico con los jugadores y salvaba de la quema a Anquela, ahora cesado, y a del Pozo, pide sin embargo ahora “el APOYO MÁXIMO A LOS JUGADORES. LO PIDO, NO VOY MÁS ALLÁ, PARA MÍ NO PIDO NADA. Nadie esperaba estar en esta situación, es muy dura”.

### JUNTA DE ACCIONISTAS:

Se celebrará en la primera quincena de diciembre y seguro será calentita...



**EL OFERTÓN**  
VENTA SEGUNDA MANO  
VEN A VISITARNOS A...



VENTA DE ARTÍCULOS DE SEGUNDA MANO

y también ...

**TRANSPORTES • MUDANZAS • PORTES • LIMPIEZAS**

Rápido, económico y fiable

Ctra. de Catobois, 149 - 151 Bj. FERROL • Vía Edison, 50 A. Polígono del Tambre SANTIAGO DE COMPOSTELA

**Tlf.: 654 569 537**

[WWW.ELOFERTONSEGUNDAMANO.COM](http://WWW.ELOFERTONSEGUNDAMANO.COM)  **Seguinos en facebook**





## “ESTO HA PASADO YA A UN PLANO PSICOLÓGICO”

Eneko Bóveda busca una explicación extradeportiva. “Tenemos la sensación de piernas congeladas”

**E**neko Bóveda suele hablar claro ante los medios. No es de buscar excusas y su opinión siempre se tiene en cuenta. Suele dar la cara además en las derrotas: “Esto ha pasado ya a UN PLANO MÁS ANÍMICO, PSICOLÓGICO. Después de estar siete días pensando en el Málaga, con todo lo que nos jugábamos, lo más FRUSTRANTE ES VER AL EQUIPO EN ESOS PRIMEROS 15 MINUTOS. SON DIFÍCILES DE EXPLICAR”. El defensa vasco opina que hace falta que den un paso al frente para tratar de cambiar algo en el plano anímico: “La confianza es algo que parece fácil, incluso durante la semana uno se va imaginando el partido, pero luego sale al campo y ve esa sensación de PIERNAS CONGELADAS. Nos ha pasado sobre todo en los inicios de partido en casa. es algo contagioso, pero igual que para mal se contagia para bien, y los que hemos vivido más batallas tenemos la responsabilidad de contagiar al resto”.

### EL NIVEL DE LA PLANTILLA NO ES ESTE:

“Los jugadores que han venido aquí lo hacen rechazando equipos que ahora mismo parecen mejores. Eran sus opciones A o B, de equipos que ahora son mejores. NO SE PUEDE QUITAR EL CARNET DE FUTBOLISTA A ALGUIEN POR UNO O DIEZ PARTIDOS”. Bóveda no se explica el rendimiento actual: “No tengo la fórmula mágica, si la tuviera tendría un puesto más importante en este club, pero tengo que ser humilde y seguir trabajando”.

### ENFADO DE LA AFICIÓN:

En realidad la afición aún no ha estallado. Poco ha protestado para lo que está viendo.”Hace unos meses estábamos paseando con el autobús rodeado de bengalas. La gente lo vive con pasión en los buenos momentos, no podemos pedir que en los malos sean IMPASIBLES”.



## Restaurante **EL 10** Marisquería

Plaza de España, 8 bajo

15001 A Coruña

Tlfs.: 981 20 71 53 - 981 21 37 00

[info@marisqueriael10.com](mailto:info@marisqueriael10.com)







**el gusto es mío!**  
primer autolavado  
automático & Spa  
para mascotas



**Avda. Buenos Aires, 12**  
(frente playa Riazor)



**C/ Angel del Castillo 29**  
(junto a estación ferrocarriles) **a Coruña**



## 75 AÑOS DEL ESTADIO DE RIAZOR

Un 29 de octubre de 1944 se inauguró y ha visto ganar la Liga y jugar la Champions

**R**iazor está de cumpleaños. Un 29 de octubre de 1944 el estadio coruñés se inauguraba con un partido entre el Deportivo y el Valencia (2-3), y desde entonces, Riazor ha visto pasar a los mejores jugadores del mundo, tanto en los inolvidables Tofeos Teresa Herrera como en la Champions y en todos estos años de la Liga en los que el Deportivo ha sido protagonista.

Vicente Hernández, jugador del Valencia, fue el primero en marcar un gol en Riazor en aquel encuentro, y Paquirri el primer deportivista en firmar un gol blanquiazul. Acuña, Pedrito, Molaza, Bienzobas, Caballero, Viso, Guimeráns, Paquirri, Lezama y Marquín, bajo la dirección de Ramón Lafuente.

Desde ese día han sido más de 1.500 partidos oficiales y más de 200 amistosos del Deportivo, además de otros cerca de 600 del Fabril desde 1964.

SANTIAGO REY PEDREIRA fue el arquitecto municipal que lo ideó y con la colaboración y dedicación del concejal de urbanismo Pérez-Ardá, que como todos sabemos fue después alcalde de la ciudad. 5 años de obras para dar forma a un estadio moderno en aquellos momentos tras la posguerra.

En todo este tiempo, Riazor ha sufrido GRANDES REMODELACIONES. La primera en los 80 para el Mundial de España 82; la segunda a mediados de los 90 para cerrarlo por completo y quitar las pistas de atletismo.

En los últimos años el estadio se modernizó en cuanto al patrocinio, habitual en los estadios de Europa y pasó a llamarse Estadio ABANCA-RIAZOR desde 2017. Más tarde, con diferentes obras cuyo final ha sido la reforma y rehabilitación de la cubierta en 2018. El Trofeo TERESA HERRERA ha sido referencia mundial de los torneos veraniegos y ha acogido distintos encuentros de la selección española. Y si hablamos de atletismo, en sus pistas ha corrido nada menos que Edwin Moses, Said Aouita o el saltador cubano Javier Sotomayor.





## ACRISTALAMIENTOS Y CERRAMIENTOS

Parque empresarial Alvedro  
Calle B, Nave 3  
15810 Culleredo - A CORUÑA  
**981 214 075 - 618 723 060**  
glassmong@glassmongalicia.com  
www.glassmongalicia.com



# MAPFRE LOS ROSALES

Responsable de la oficina:  
**PABLO RUBIO SÁNCHEZ DEL VALLE**

**MANUEL AZAÑA, 16 - 15011 A CORUÑA**  
**Telf.: 881 008 000 / Fax: 981 128 005**

**Horarios:** Habitual: L-V 09:30 - 14:00 / 17:00 - 20:30  
Verano: 09:30 - 14:00 / 17:30 - 21:00

**ESCUELA KIUSAO KUNG FU GALICIA**

**SEDE CENTRAL DE GALICIA**

**SIFU JUAN SALDEÑO**

**KIUSAO**  
KUNG FU

**MÁS DE 15 AÑOS DE EXPERIENCIA**

**VEN A VISITARNOS EN A CORUÑA**

C/ Seavella, 7 (San Pedro de Visma) - 15011 A Coruña - Tel.: 661 778 091

galicia@kiosaokungfu.com







RCDEPORTIVO

## EL ATLETI FRENA AL DÉPOR ABANCA

**E**l Deportivo Abanca no pudo seguir con su marcha imparable en la Liga Iberdrola y perdió su primer partido ante uno de los dos favoritos para llevarse el título. El Atlético de Madrid fue superior (4-1) y de esta manera el conjunto coruñés pierde la imbatibilidad y su condición de colider que ha ocupado en las 7 primera jornadas.

Y eso que el Dépor salió sin complejos y a tratar de tutear a las actuales campeonas de Liga. Manu Sánchez planteó un encuentro valiente y buscando al Atlético de Madrid en su área con una presión alta. Aguantó un rato, pero ya al final de la primera parte el equipo deportivista se descompuso para irse al vestuario con el partido ya perdido (3-0).

María Méndez puso el gol blanquiazul pero no fue más que un espejismo y en definitiva el Atleti demostró su superioridad, como era lógico por otra

parte. Todos los honores para las chicas del Dépor Abanca que firman 19 puntos de 24 posibles y está arriba en la clasificación siendo la grata sorpresa de la competición. Nunca un recién ascendido logró estos números hasta la fecha.

### NUEVO PARÓN Y LA HUELGA A LA VISTA:

El parón le llega al Dépor en la tercera posición, tras los dos favoritos, Barcelona y Atlético de Madrid y con un buen panorama al estar por delante de equipos con más trayectoria en la élite. El próximo rival será el Logroño dentro de dos semanas, domingo 17, Abegondo, 16:00h), siempre y cuando se desconvoque la huelga que está convocada desde el día 16.







Athenea



Gaby



Michelle Romero



Misa



Tere Abelleira



Noelia Villegas



María Méndez



Kika

## OCHO JUGADORAS DEL DÉPOR ABANCA SE MARCHAN CON SUS SELECCIONES NACIONALES

Hasta 8 futbolistas de la primera plantilla del Dépor ABANCA se han incorporado a las concentraciones de sus selecciones nacionales: Misa, Noelia Villegas, Athenea, Teresa Abelleira, María Méndez, Kika, Michelle Romero y Gaby.

### PRIMERA CONVOCATORIA CON LA ABSOLUTA PROMESAS DE ESPAÑA PARA MISA Y NOELIA VILLEGAS:

Montse Tomé, seleccionadora nacional promesas, ha decidido incluir a María Isabel Rodríguez "Misa" y Noelia Villegas en la primera cita de este combinado de jugadoras sub 19 y absolutas.

Es una selección nueva que pretende funcionar como un primer equipo y su filial, con entrenamientos simultáneos entre las dos categorías. La guardameta y la defensa del Dépor forman parte de una lista de 18 que entrenarán en la Ciudad Deportiva de Las Rozas. Recordemos que Misa tiene un título Europeo sub 19 y una participación en el Mundial sub 20 en la que acabó segunda. Villegas mientras, ha acudido a diferentes entrenamientos de la sub 16, sub 17 y sub 19.

### SELECCIÓN SUB 20:

Athenea, Tere Abelleira y María Méndez han sido convocadas por la selección española sub 20 para dos partidos amistosos. Han estado entrenando en la localidad murciana de San Pedro del Pinatar y se enfrentarán a Rusia y Francia. Athenea y María Méndez ya coincidieron en la sub 19 este pasado verano alcanzando las semifinales del Europeo de Escocia.

### VENEZUELA SE LLEVA A GABY, MICHELLE Y KIKA:

Concentración que tiene lugar estos días en Roma dirigida por la nueva entrenadora de Venezuela, Pamela Conti. Disputará un amistoso ante el equipo de la Roma. Así que Manu Sánchez trabajara en cuadro estos días.

# VIOLETA

MODA & COMPLEMENTOS

*Lo último  
en moda de mujer,  
con la mejor calidad  
y al mejor precio*



## VIOLETA



Plaza Orense, 7 A Coruña





## EL FÚTBOL FEMENINO SE VA A LA HUELGA

Reclaman la creación de un convenio laboral para todas las jugadoras de Primera División

El principal punto de conflicto de la negociación es la reclamación de un SALARIO MÍNIMO de 12.000€ anuales para los contratos de media jornada. Las jugadoras para la jornada completa piden un mínimo de 16.000€. La Asociación de Clubes que está formada por todos los equipos excepto Athletic, Barcelona y Tacon, ofrece un salario mínimo de 8.000€ para los de media jornada y afirman que un mínimo de 12.000€ supondría un aumento del presupuesto hasta los 350.000€, algo que es imposible para la mayoría de los clubes de la Liga Iberdrola.

El 93% de las jugadoras de los 16 equipos de Primera votaron a favor de la HUELGA en la Asamblea. Ainhoa Tirapu, que es la vicepresidenta del Comité de Fútbol Femenino de la AFE considera que "SOMOS FUTBOLISTAS AL CIENTO POR CIENTO, A TODAS HORAS. Aceptamos un 75% de parcialidad para llegar a un acuerdo pero no es posible aceptar un 50%". "Es el momento para buscar un futuro mejor para el fútbol

femenino, es el momento de máxima visibilidad y expansión tras el gran éxito a todos los niveles del pasado Mundial de Francia.

### EL DÉPOR ABANCA SEGUNDA LA HUELGA:

La octava y novena jornada de Primera son en principio las fechas para el parón de la Liga Iberdrola si no hay acuerdo final en el acto de conciliación. "UN MONTÓN DE FUTBOLISTAS DE PRIMERA NO LLEGAN A MIL EUROS", se asegura desde el vestuario del Dépor que por supuesto se ha mostrado solidaria con todas las futbolistas de la élite nacional y que no son tratadas como tal.

"Ahora no hay nada de nada. CADA CLUB PAGA LO QUE QUIERE", comentaba Peke por ejemplo hace unos días, que añadía, "yo tengo un buen contrato, no estoy pensando en mí situación".

**A Fuego Lento**  
NUESTRA ESPECIALIDAD  
CHIPIRONES ENCEBOLLADOS,  
RAXO AL CABRALES.  
MENÚ DEL DÍA 9,50 €  
TAPAS  
881993086  
Calle Alfredo Vicenti 16 Bajo, A Coruña

**HOSTAL LINAR**  
TEL: 981 227 837  
Proben nuestras carnes variadas  
acompañadas de la caipirinha brasileña  
Reserve su mesa los fines de semana  
Rúa Álvaro Cebreiro, 7 • 15003 A Coruña  
Tlf.: 981 221 092 • www.hostallinar.net • info@hostallinar.net

**VIZOSO** | OA  
GESTIÓN

GESTIÓN: contable, laboral y fiscal  
SERVICIO JURÍDICO: laboral, civil y administrativo

881 940 702

PASEO PROF. TIerno GALVÁN, 1 / CULLEREDO (A CORUÑA) 15170

Constitución de Empresas  
Seguros Generales  
Gestiones de Tráfico  
Matriculaciones  
Transferencias  
Altas y Bajas de Vehículos  
Trámites en Organismos Oficiales  
Registro Civil, Mercantil, Propiedad  
Comunidades de Propietarios  
Impuestos de Sucesiones, Herencias  
Prevención Riesgos Laborales  
Extranjería



# BAR & GRILL 1906



*Para disfrutar en familia de la mejor parrillada*

**T.: 881 02 12 74**

**PLAZA SEIXEDO 1 · 15141 ARTEIXO · A CORUÑA**

**[HTTPS://BARGRILL1906.NEGOCIO.SITE](https://bargrill1906.negocio.site)**





## EL FABRIL YA ES CUARTO

Ha sumado 13 puntos de 15 posibles y remonta  
La "crisis" parece solventada

**E**l Deportivo Fabril tuvo un mal comienzo en Tercera y en las primera jornadas ocupó puestos de abajo que no corresponden con la calidad y el club al que representan, y daba la impresión que los de Luisito se metían en medio de la primera crisis de la temporada.

Sin embargo., tras las dos derrotas consecutivas que hicieron ser pesimistas ante el Compostela y el Barco en Abegondo, el filial ha conseguido enderezar el rumbo y ha sumado 13 puntos de 15 posibles y se ha situado en la 4ª posición de la tabla.

La última victoria (3-1) ante el UD Ourense ha sido un pasito más en la búsqueda de un mejor juego y que los aficionados de Abegondo empiecen a disfrutar con el segundo equipo deportivista que hasta ahora apenas había mostrado su calidad.

Se mete en los cuatro puestos de play off que tiene que ser el objetivo real del Fabril sin duda alguna en este año del descenso a Tercera.

### TRAYECTORIA HASTA EL MOMENTO

JORNADA 1	CD CHOCO	0 - 0	DEPORTIVO FABRIL
JORNADA 2	DEPORTIVO FABRIL	2 - 0	OURENSE CF
JORNADA 3	CD ARENTEIRO	0 - 0	DEPORTIVO FABRIL
JORNADA 4	DEPORTIVO FABRIL	4 - 1	ALONDRA CF
JORNADA 5	SD COMPOSTELA	2 - 0	DEPORTIVO FABRIL
JORNADA 6	DEPORTIVO FABRIL	2 - 3	BARCO
JORNADA 7	BERGANTIÑOS	1 - 3	DEPORTIVO FABRIL
JORNADA 8	DEPORTIVO FABRIL	1 - 1	SOMOZAS
JORNADA 9	DEPORTIVO FABRIL	2 - 1	RÁPIDO DE BOUZAS
JORNADA 10	POLVORÍN	1 - 2	DEPORTIVO FABRIL
JORNADA 11	DEPORTIVO FABRIL	3 - 1	UD OURENSE

### CALENDARIO PRÓXIMO

JORNADA 12 - 10 NOV.	ESTRADENSE	-	DEPORTIVO FABRIL
JORNADA 13 - 17 NOV.	DEPORTIVO FABRIL	-	AS PONTES
JORNADA 14 - 24 NOV.	SILVA	-	DEPORTIVO FABRIL
JORNADA 15 - 1 DIC.	DEPORTIVO FABRIL	-	RÁcing VILLALBÉS
JORNADA 16 - 15 DIC.	CSD ARZÚA	-	DEPORTIVO FABRIL
JORNADA 17 - 22 DIC.	DEPORTIVO FABRIL	-	PAIOSACO
JORNADA 18 - 5 ENE. 2020	AROSA	-	DEPORTIVO FABRIL
JORNADA 19 - 12 ENE. 2020	DEPORTIVO FABRIL	-	PONTELLAS



**NUESTRA COCINA**

COCINA DE AUTOR  
COCINA CREATIVA  
COCINA MODERNA  
MÁS CERCA DE TI

C/ Pondal, 5 - 15004 A Coruña  
T.: 981 917 153



**Aislamiento térmico y acústico**

- PROYECTOS TÉCNICOS
- TABICUERÍA SECA
- FALSOS TECHOS
- ELECTRICIDAD
- PINTURA

659 249 571

Almirante Cadarso, 7 bajo - A CORUÑA  
info@aislasinxelo.com | www.aislasinxelo.com



**servicio GRATUITO**  
a domicilio para empresas y particulares  
**prueba SIN compromiso**

Indicada para la preparación de alimentos infantiles

**ANÁLISIS QUÍMICO**

Residual sólido a 100°C	32,0 mg/l
Residual sólido a 180°C	5 mg/l
Cloruro (Cl)	0 mg/l
Sulfato (SO <sub>4</sub> )	0 mg/l
Nitrato (NO <sub>3</sub> )	0 mg/l
Nitrato (N)	0 mg/l
Fósforo (P)	0 mg/l

... directo del manantial a casa





**Instalación y montaje de carpas a medida**

**Castillos inchables. Especialmente pensado para la seguridad  
y el disfrute de los mas pequeños**

**Discoteca móvil. Para que la fiesta y la diversión este  
Garantizada en cualquier parte**

**Tel: 981 684 565 - 651 631 292**

**Cumbraos, 11 · 15685 · Mesía (A Coruña)**



# JOAN CAPDEVILA: "JUGABA MUY BIEN AQUÉL DÉPOR..."

El lateral catalán estuvo 7 temporadas en un Dépor que se codeaba con los grandes de la Champions



Joan Capdevila se adueñó del lateral izquierdo de Riazor durante las siete temporadas en las que estuvo disfrutando de los mejores momentos del equipo. Nunca fue un crack, un lateral de esos que te entra por los ojos, que desborda una y otra vez y mete centros teledirigidos, pero lo que sí tuvo siempre es profesionalidad, trabajo y una gran virtud: todos o casi todos sus entrenadores lo pusieron de titular. Y es un rol que además asumió con humildad y con una sonrisa. Campeón del Mundo, de Europa y plata en los JJOO, son tres títulos que avalan su trayectoria y eso sin haber jugado en Madrid o Barcelona.

"Mi única virtud ES QUE HE SABIDO SIEMPRE DÓNDE ESTABA MI LÍMITE, hacer siempre lo que era capaz, nunca más", ha asegurado varias veces Joan Capdevila cuando le han preguntado por su exitosa carrera y su importante papel en los equipos en los que jugó.

## DE DELANTERO EN EL TÁRREGA:

Capdevila empezó a jugar como se empezaba hace años. En la calle, en la plaza de su pueblo, Tárrega, en tierra, con lluvia, al salir del colegio o los fines

## FICHA TÉCNICA

**Joan Capdevila Méndez,**  
 Tárrega, Lleida,  
 3 de febrero de 1978

**Debut:** 31 de octubre de 1998  
 (RCDEspanyol)

**Retirada:** 4 de julio de 2017 (FC  
 Santa Coloma)

**Trayectoria:**  
 U. E. Tárrega  
 RCD Espanyol B  
 RCD Espanyol  
 Atlético de Madrid  
 RCDeportivo

Villarreal CF  
 Benfica  
 RCDEspanyol  
 North East United FC, India  
 Lierse SK  
 FC Santa Coloma

**Títulos:**  
 Supercopa de España  
 RCDeportivo, 2000  
 Copa del Rey RCDeportivo, 2002  
 Supercopa de España,  
 RCDeportivo, 2002

**Internacional:** 60 veces (4 goles)



# L'Air

CAFETERÍA • CERVECERÍA

DESAYUNOS • TAPAS  
 Retransmisión partidos  
 de fútbol, "DÉPOR"  
 Todos los viernes y  
 sábados "CALLOS"

Avda. Buenos Aires, 8 - Bajo 2  
 15004 A Coruña • Tel: 675 26 77 64





de semana, apuntando en la retina cada partido y cada jugada con sus amigos de infancia. “Yo solo esperaba a que llegara el fin de semana para jugar. Apuntaba cada gol que marcaba, salía lleno de raspones, de heridas que luego te escocían y se te pegaban por la noche a las sábanas de la cama”, recuerda muy descriptivo el catalán. “En mi casa se palpaba el fútbol porque mi padre jugó en el Tárrega muchos años, y me levantaba con él de madrugada para ver los partidos de la Copa América. Mi padre me daba 100 pesetas por cada gol que marcaba. Empecé jugando de DELANTERO HASTA CADETE y luego ya de extremo. Mi tío me llevó un día a Sarriá, me encantó, y me hice socio hasta ahora...”

#### EL ESPANYOL:

En su segundo año como juvenil ya jugó en Tercera disputando el play off a 2ªB. Recuerda su primer partido: “Jugábamos contra tios de 35 años y nunca olvidaré la primera vez, era contra el Rubí y al subir a un córner me dieron un bofetón con la mano abierta, un tío que podía ser mi padre. Pensé: ¿dónde me he metido? ¿cómo le hacen esto a un niño?”.

Le llegó la oferta del Espanyol. “Me llamó Casanova, que no sé cómo lo dejó escapar luego el club. se lo debo todo, si no fuera por él me hubiera quedado toda mi vida en Tárrega. Mi padre cambió su R-12 para venir a verme a Barcelona, y se compró un Suzuki por el qué dirán...Recuerdo que llegué, me vió Paco Flores, y me cogió del cuello y me dijo: ¿eres el de Tárrega? Pues cámbiate”.

Con el Espanyol B juega el play off para ascender a Segunda, y fue el año de la Intertoto en la que caen ante el Valencia de Ranieri. Era la quinta de Tamudo, De Lucas, Soldevilla...”Al primer equipo llegué por suerte. confiesa Joan. Un día iba conduciendo a Tárrega y estaba escuchando un Espanyol-Barcelona por la radio cuando expulsaron Federico Domínguez. Brindisi era el entrenador y me convocó la semana siguiente contra el Athletic. Fui corriendo a una cabina de teléfono para avisar a mi familia. Me pasó la noche miando el traje emocionado”. Su salida del club fue conflictiva. “El Atlético de Madrid pagó mi cláusula de 800 millones de pesetas y el Espanyol reaccionó tarde. Superé los 20 partidos estipulados pero no me hacían profesional hasta que llegó el Atlético. En ese momento les dije que no. Sánchez Llibre mintió y me dejó a los pies de los caballos”.

#### PESADILLA EN EL ATLÉTICO Y SALTO AL DÉPOR:

Estaba la vieja guardia con Molina, Aguilera, Baraja, Kiko, Haselbaink, Solari, Bejbl, Valerón, Toni..., pero el equipo madrileño descendió a Segunda. “No se salvó nadie, ni Jesús Gil. Fue una pesadilla de año en todos los sentidos”. Llegó el Deportivo. “Nos dijeron que nos íbamos Molina, Valerón y yo, pero que si yo no iba, se rompía la operación. Fiché por un Dépor campeón de Liga y me llamaron para ir a los Juegos. Una de mis mejores experiencias con los Puyol, Xavi, Tamudo, José Mari, Angulo e Iñaki Sáez. Perdimos la final por penaltys contra Camerún”.

#### EL DÉPOR DE IRURETA:

“Cuando llegué estaba Romero asentado en el lateral con 28 años y jugué poco. Poco a poco fui entrando y pude jugar mucha Champions: Old Trafford, Múnich, San Siro..., eso es otro mundo. Irureta ne fue poniendo por-



El lateral catalán despidiéndose de Riazor en su último partido.

que incluso llegaba a poner 4 laterales: Romero, yo, Scaloni y Manuel Pablo. Ese rollo AMARRATEGUI LE FUNCIONÓ A VECES EN EUROPA”. “JUGABA MUY BIEN AQUÉL DÉPOR”

“¡Menuda plantilla había! ”ESE EQUIPO LLEVADO CON TÉCNICAS ACTUALES HUBIESE GANADO 5 LIGAS SEGUIDAS”. Si no era Makaay, era Tristán, si no Valerón, Djalminha, Víctor, Fran, Luque, Mauro, o los de atrás, Romero, Sergio en el centro, Naybet, Manuel Pablo, Andrades, y sin olvidar de gente como el Turu o Pandiani...Era INCREÍBLE”.

#### LA GESTA ANTE EL MILÁN:

Dice Pirlo en sus memorias que el Dépor iba dopado en ese partido. “Si me hubiera dopado contra el Milán lo hubiera hecho contra el Oporto. En el descanso les íbamos ganando 3-0 porque ellos IBAN ANDANDO”. De Djalminha Joan Capdevila no tiene palabras: “LO QUE HE VISTO HACER A ESE HOMBRE..., ERA EL RONALDINHO DE LA ÉPOCA. Lo que hacía en los entrenamientos era un espectáculo, lo que pasa es que luego le falló el carácter. Lo más grave fue su incidente con Irureta y el famoso cabezazo”.



En el avión de regreso de Sudáfrica con la Copa del Mundo.

**peculiar**  
COCINA DE MERCADO



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

**intenso**  
COCINA PECULIAR



C/Barrera. 23





## GIMNASIA ESTÉTICA

# RESULTADOS DE LA FASE FINAL DE LA COPA DE ESPAÑA

Acordes de Oleiros, Narón y Pontedeume obtuvieron medallas en diferentes categorías

El Pabellón de A Gándara de Narón acogió la fase final de la Copa de España de Gimnasia Estética con un total de 20 equipos que representaron a Galicia, Murcia, Aragón, Madrid y Cataluña. Un campeonato que tuvo una amplia participación de gimnastas gallegas con un total total de 7 formaciones y excelentes resultados en las distintas categorías. Han sido unas jornadas de excelente trabajo tanto de las gimnastas como de los técnicos. De esta manera, el ACORDES INFANTIL OLEIROS NARÓN fue plata en la categoría de 8 a 10 años; el ACORDES INFANTIL OLEIROS, DE 10 a 12 años consiguió la plata también; el INFANTIL ACORDES OLEIROS, de 10 a 12 años Jackson 4 fue plata; el INFANTIL ACORDES PONTEDEUME, en el programa corto de 10 a 12 años también se colgó la medalla de plata; el JUNIOR ACORDES OLEIROS, medalla de plata; el JUNIOR ACORDES NARÓN, en programa corto, idéntico resultado, plata, y por último, el SENIOR ACORDES NARÓN, medalla de plata.



## GIMNASIA RÍTMICA

# ÉXITO DEL ACORDES EN EL CAMPEONATO GALLEGO

Quedaron campeonas en las 4 categorías

El Pabellón de los Remedios de Ourense fue el escenario del Campeonato Gallego de Gimnasia Rítmica. Éxito pleno del Club Escola Ximnasia de Acordes que consiguió el triunfo en las cuatro categorías en las que participaba.

CLASIFICACIÓN	
CATEGORÍA BENJAMÍN:	1º CLUB ACORDES PONTEDEUME
CATEGORÍA ALEVÍN:	1º ESCOLA XIMNASIA ACORDES DE OLEIROS 2º CLUB XIMNASIA PAVILLÓN DE OURENSE
CATEGORÍA INFANTIL:	1º ESCOLA XIMNASIA ACORDES 2º CLUB ACORDES NARÓN 3º CLUB MANIOTAS DE VIGO
CATEGORÍA JUNIOR:	1º ESCOLA XIMNASIA ACORDES 2º CLUB ACORDES NARÓN 3º CLUB XIMNASIA PAVILLÓN
CATEGORÍA SENIO:	1º ESCOLA XIMNASIA ACORDES

**Residencia Fonte do Santo**  
Residencia de personas mayores

*cuestión de cariño*

Lugar de Fonte Xoan  
Carretera de Espenuca, s/n  
15316 COIRÓS (A Coruña)  
Tel: 981 776 261 • Fax: 981 776 207  
residencia@fontedosanto.com  
www.fontedosanto.com

**Dog Wash**

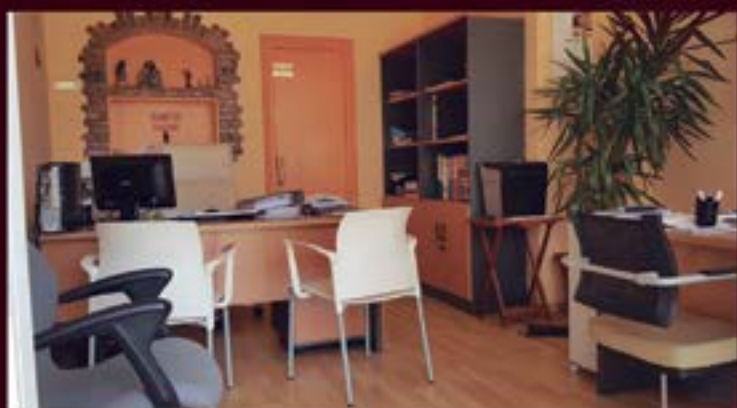
**AUTOSERVICIO de LAVADO Y SECADO PARA PERROS**  
Nuevo servicio: **PELUQUERÍA CANINA** pide tu cito

648 35 63 60  
web: dogwashcoruña.es  
Ronda de Nelle, 94  
Fco. Rodríguez Otero, 8  
(zona Colegio Calvo Sotelo)





# **SANTA GEMA** INMOBILIARIA



**C/SANTA GEMA, 3 Bajo Izq. 15009 A CORUÑA • T 981 133 330**  
**C/CURROS ENRÍQUEZ, 37 - 15679 El Temple - CAMBRE • T 981 295 529**

**[www.inmobiliariasantagema.es](http://www.inmobiliariasantagema.es)**





## HALTEROFILIA

# IRENE BLANCO SIGUE BATIENDO RÉCORDS

La coruñesa, campeona de España y récord del Campeonato

Irene Blanco continúa imparable. Sigue cosechando éxitos en su carrera y tras proclamarse campeona del Mundo sub 17, se ha colgado recientemente el oro en el Campeonato de España de esa categoría, no solo de su peso, la de menos de 81 kilos, sino con la mejor marca. El campeonato se disputó en el Pabellón Municipal de Molins de Rey, y la coruñesa estableció TRES NUEVOS RÉCORDS de España: 87 y 90 kilos en arrancada, y 192 en total. Irene fue de nuevo la líder de la selección gallega que se proclamaba campeona en categoría femenina y cuartos en la categoría masculina. En la representación de Galicia, otros tres deportistas más subieron a lo más alto del podio: Ruth Fuentesfría fue la mejor en 40 kilos con el triple oro; María Hernández hizo lo mismo en más de 81 kilos y su hermano gemelo, Álvaro Hernández se impuso también en más de 102 kilos. Otras medallas fueron para Jennifer Tocuyo, 49 kilos, con plata, bronce y plata, y Alejandro Méndez, 67 kilos, con dos bronce.

## REMO

# MEHA ARRANCA CON ILUSIÓN

Comienza la dura pretemporada con el objetivo de la permanencia en la Liga Gallega de Traineras

Los remeros de la trainera del Centro Deportivo Mariñeiro de Mera han comenzado estos días los entrenamientos de cara a preparar una nueva participación en la Liga Gallega de Traineras A, el próximo verano. Quedan por delante ocho meses de un duro trabajo para tratar de poner a punto un equipo que, cargado de ilusión, aspira a consolidarse en la máxima categoría del remo gallego en la que va a competir por tercera temporada consecutiva.

Mera realizó una amplia renovación del equipo en el que destaca la incorporación de cuatro chavales procedentes de las categorías inferiores del club, que de evolucionar de la manera prevista contarán con un papel importante dentro de la tripulación.

Además, siguen otro año más una parte importante de los remeros que consiguieron pasar, en un par de temporadas, de la última posición de la Liga B a los primeros puestos de la Liga A.

Es aún muy pronto para establecer los objetivos para esta temporada de Mera, pero el equipo aspira como es lógico a conseguir la permanencia y seguir creciendo en ilusión y formando a nuevos remeros.



# EL SOPORTAL

Desayunos, tapas y raciones. Comidas caseras.  
Elaboradas por el chef Juan García, experto en cocina tradicional.  
Disfruta de nuestra terraza.

C/Manuel Murguía. 18 · 15011 A Coruña · Tel.: 691 037 733





### **Especialidades:**

Pambazo Galaico • Arroz do Señorito • Empanada casera • Ensaladilla

*Ven a comer a Portela nuestros deliciosos platos y después relájate con un cubata en la terraza rodeado de estupendo ambiente.*

Rúa Franja, 63 • 15003 A Coruña

Tel: 981 223 272

[administración@restauranteportela.com](mailto:administración@restauranteportela.com)

[www.restauranteportela.com](http://www.restauranteportela.com)







Paula Otero



María de Valdés y Gaspar Andrade

## NATACIÓN

# PAULA OTERO, MARÍA DE VALDÉS Y GASPAS ANDRADE, CON LA SELECCIÓN

Las dos nadadoras del liceo permanecerán 1 mes en Sierra Nevada

**P**aula Otero y María de Valdés empiezan con fuerza la temporada al igual que Gaspar Andrade, el nuevo fichaje del Arteixo. Las dos grandes nadadoras del Liceo estarán hasta el 24 de noviembre en Sierra Nevada con el equipo absoluto español preparando el Campeonato de Europa en piscina corta. Está con ellas su entrenador, Jesús de la Fuente que es miembro del cuerpo técnico de la delegación española. Durante este período estará también Gaspar Andrade, con el equipo nacional de aguas abiertas.

La coruñesa y la andaluza son las candidatas españolas para lograr un puesto en los 10 kms. para los Juegos Olímpico del Tokio 2020. Paula Otero ha estado hasta el 3 de noviembre por otra parte en la concentración de promesas España 2020-2024 en la Blume de Madrid.

## HOCKEY PATINES

# LICEO, SUPERLÍDER

Impresionante comienzo del Liceo que es líder de la OK Liga y empieza con buen pie la Euroliga

**S**iete de siete del Liceo en la OK Liga que demuestra que va a por todas de nuevo esta temporada. Como siempre dice Juan Copa: "El Liceo sale a competir y a intentar ganar todas las competiciones que dispute, por nombre, historia y carácter".

La última victoria ante el

Vic (7-3) demuestra que al Liceo de momento le basta con apretar el acelerador en ciertas fases de los partidos para ganar los partidos, sin hacer alardes, y eso es señal de equipo que está en racha, confiado y que tiene margen de mejora y crecimiento.



### RESULTADOS HASTA EL MOMENTO EN OK LIGA

JORNADA 1	LICEO	2 - 1	FC BARCELONA
JORNADA 2	NOIA	2 - 5	LICEO
JORNADA 3	LICEO	13 - 0	PALAFRUGELL
JORNADA 4	CP CALAFELL	1 - 2	LICEO
JORNADA 5	LICEO	2 - 1	LLEIDA
JORNADA 6	IGUALADA	3 - 5	LICEO
JORNADA 7	LICEO	7 - 3	VIC

### PRÓXIMAS JORNADAS

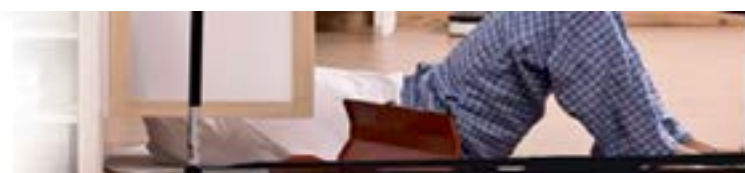
JORNADA 8	LLORET	-	LICEO
JORNADA 9	CP VOLTREGÀ	-	LICEO



**El Hórreo**  
 RESTAURANTE  
 CAFÉ - BAR

Gran Vía, 169  
 15100 Carballo  
 A Coruña

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



Desatascos y limpieza de arquetas y bajantes comunitarias, además de:

· Reformas · Calentadores · Calefacción · Instalaciones · · Termos · Humedades · Reparaciones · Grifería

REALIZAMOS TRABAJOS DE: Albañilería - Fontanería - Electricidad

C/ Ermita - Nave 21 · Polígono La Grela · A CORUÑA · E-mail: solcris@hotmail.com · T.: 881 243 486 · M.: 667 782 778





## BALONCESTO

# EL LEYMA EMPIEZA A FUNCIONAR

El Oviedo cortó la racha de 4 victorias seguidas

**E**l Leyma Coruña estaba en racha, cuatro de cuatro, hasta que llegó el Oviedo y ganó en el Palacio (78-81). “Teníamos una buena oportunidad para sacar una victoria importante, pero no hemos sido suficientemente inteligentes”, lamentaba el entrenador Sergio García tras un partido que se pudo ganar pero que “lo que ha ocurrido alrededor del juego nos ha distraído. es algo para aprender para el futuro”.

De todas formas el conjunto naranja parece que ha enderado la trayectoria tras un inicio con dudas y falta de acoplamiento.

### PECIUKEVICIUS, ÚLTIMO EN LLEGAR:

Augustas Peciukevicius, el base lituano, es el último en llegar y ya ha empezado a demostrar su calidad y sapiencia en la dirección del juego del Leyma. En su presentación ya se mostró confiado en sus posibilidades: “Estoy preparado ante el resto, a pesar de que es un poco diferente para mí ya que empiezo con la temporada comenzada. Llevo jugando 12 temporadas a nivel profesional”. Para Sergio García “su perfil es muy interesante para nuestro juego”.

## SKATE

# JULIA BENEDETTI PUEDE SER LA GALLEGA MÁS JOVEN EN ACUDIR A UNOS JJOO

Con tan solo 15 años está cerca de ser una de las 20 elegidas en Tokio para competir en skate

**J**ulia Benedetti, (A Coruña, 2004), está cerca de convertirse en la deportista gallega más joven, 15 años, en acudir a unos Juegos Olímpicos porque puede ser una de las 20 clasificadas del mundo en la modalidad de skate. Park y Street son las dos modalidades de este deporte en el que Julia demuestra su habilidad siendo una adolescente y viajando por todo el mundo a los distintos campeonatos, como el próximo de Rio de Janeiro. Tokio aún está lejos para ella, sigue de momento estudiando en Santa María del Mar y disfrutando con lo que hace. Julia es la única representante femenina de España en la especialidad de Park y la benjamina junto a otros dos chicos. La técnica y la dificultad de los trucos del skate, el estilo y la colocación del cuerpo son los condicionantes que tiene en cuenta el jurado. Seguro que lo consigue.



	<p><b>Todos los jueves</b> gran cocido de A fonsagrada</p> <p><b>Desayunos</b> Tapas Comida Casera</p> <p>Avda. Ernesto Che Guevara, 11 15172 Santa Cristina - Oleiros - A Coruña e-mail: paravellahosteleria@yahoo.es facebookparavellahosteleria Telf: 981 637 061</p>	
--	--	--

	<p><b>La Dorada</b></p> <p>DESAYUNOS - TAPAS - COMIDAS - RACIONES RETRANSMISIÓN DE TODOS LOS PARTIDOS DE FÚTBOL</p> <p>C/ Riazor, 4-Bajo · 15004 A Coruña · Telf.: 981 104 177</p>	
--	--	--



Auténticas recetas, sabor, calidad y tradición italiana.



RISTORANTE

ITALIANO

**La Nonna 52**



***Deliziosa Italia nel tuo piatto.***

Ya no es necesario viajar a Italia para  
comer un auténtico plato Italiano.  
Ven a probar lo mejor y más auténtico  
de su cocina tradicional, aquí,  
en lo mas céntrico de La Coruña.

PIZZA  
CREPES • CARNES  
INSALATA

***Benvenuto!***

ANTIPASTI  
CALZONE • RISO  
PESCADOS



C/Emilia Pardo Bazán, 21 • A Coruña







Diseños exclusivos.  
Encargos  
personalizados.  
Taller en tienda.  
Minuciosos y  
depurados  
acabados.  
Piedras de calidad.  
Mucho más que  
una Joyería.



Riego de Agua, 12 • 15001 A Coruña • T 981 90 34 70



## DOG WASH, AUTOLAVADO DE PERROS CON CARIÑO Y CUIDADOS POR LA MASCOTA

Autolavado para perros y servicio de recogida de la mascota a domicilio

**M**atilde Salazar Pérez es la dueña de “Dog Wash”, en Ronda de Nelle 94 y del local de la calle Francisco Rodríguez Otero 8. Un autolavado para perros que lleva un año funcionando y que cada día cuenta con más afluencia de dueños que confían en “Dog Wash” para el cuidado de sus perros.

- ¿Cuéntanos Matilde cómo funciona “Dog Wash”?

- “Es un autolavado para perros en el que el dueño lava a su mascota o bien le ayudamos nosotros si es una persona mayor o con dificultad para poder hacerlo. El funcionamiento es muy sencillo: se sube al perro a través de una rampa y luego seleccionas la opción de lavado en el panel que además viene en distintos idiomas”.

- **También tenéis el servicio de recogida del perro a domicilio:**

- “Así es. Cada vez hay más gente que quiere que se lo vayamos a buscar a casa porque no tiene tiempo por trabajo o porque no puede desplazarse con su perro o por cualquier razón. Nosotros acudimos a su domicilio, y nos lo llevamos dando un paseo”.

- **Contáis además con un adiestrador y con una veterinaria para que el servicio sea muy completo y profesional:**

- “Cuento con la colaboración de una veterinaria que nos da consejos sobre como bañar de la mejor manera al perro y los cuidados necesarios para que su estancia en “Dog Wash” sea la mejor, y por otra parte tenemos un adiestrador que también nos ayuda para conocer el comportamiento de ciertas razas”.

- **Cada día acuden más dueños de perros porque lavarlos en casa a veces es complicado, ¿verdad?**

- “Sí, sobre todo para personas mayores o con escasa movilidad y si tenemos en cuenta que hay perros muy grandes como un San Bernardo que nos vino el otro día, Golden Retriever, Pastor alemán...La gente mayor acude a nosotros con frecuencia y el boca a boca está funcionando muy bien. Estamos muy contentos es la verdad”.

- **Tengo que preguntarte Matilde por el deporte, por si eres o no futbolera:**

- “Pues imagina que estuve en la Cruz Roja en el estadio de Riazor durante 25 años nada menos. Así que he visto muchos partidos y a muchos jugadores. Tengo una foto con Beбето por ejemplo, y he conocido a muchos de los jugadores mejores del Dépor. Me gusta el fútbol claro, he pasado muchas tardes sentada al borde del césped del estadio”.



## “LA PLANCHA DEL CAPRICE”, COMIDA CASERA A BUEN PRECIO

Desde mayo este céntrico local ofrece buenos menús, tapas, pinchos y un trato amable de Javier y Belén

**L**a plancha del Caprice lleva poco tiempo funcionando en la calle Alcalde Marchesi 39, en medio de una gran competencia de locales variados de hostelería, pero en tan sólo unos meses se está abriendo paso gracias al esfuerzo y profesionalidad de Javier y Belén, el matrimonio que trabaja desde primera hora para satisfacer la demanda de los distintos centros de trabajo cercanos de la zona que acuden a “La plancha del Caprice”. Javier Moreira Couso, es el dueño y nos cuenta qué tal está funcionando su negocio:

- “Es un negocio familiar. En mayo decidimos mi mujer y yo coger el local y empezar con esta aventura. Nos basamos en la comida casera fundamentalmente porque yo creo que si una persona decide comer fuera de su casa al menos tienes que ofrecerle un buen producto, casero, para que se sienta como en su casa. Por eso huímos de los congelados, todo lo que se ofrece aquí es comida casera”.

- **Vamos que se puede entrar en tu cocina y en la barra del local para comprobar que todo está cuidado el detalle en ese sentido:**

- “Así es, quién quiera puede observar como cocinamos y lo que cocinamos. Nuestro menú del día se basa en cosas como la estupenda fabada que hace mi mujer, guisos de carne, potaje de garbanzos, menestra de verduras, pollo a la cerveza, crema de calabaza..., todo muy rico, sabroso y casero”.

- **Y en este corto espacio de tiempo ya tenéis una clientela fiel, el boca a boca está funcionando ya que la gente comenta lo bien que se come en La plancha del Caprice:**

- “Pues estamos contentos, es verdad. Poco a poco porque hay mucha competencia en la zona, pero luchando cada día estamos consiguiendo hacernos un hueco. Viene gente de El Corte Inglés, de Gadis, del Centro Comercial, y también nos estamos moviendo mucho a través de las redes sociales, en facebook o instagram”.

- **Abrís el local pronto, a las 8, así que los desayunos también son parte importante del negocio:**

- “Viene gente ya muy pronto a desayunar. Hacemos unas tostadas muy ricas, aparte de la bollería, las pulguitas o tortilla en cuanto está preparada. Y luego ya a lo largo de la mañana ofrecemos pinchos variados con cada consumición y tenemos tapas por supuesto”.

- **Es importante que incluso los sábados ofrecéis menú del día:**

- “Así es, cerramos los domingos pero el resto de la semana la gente puede pedir nuestro menú diario casero”.

- **¿Y del Dépor qué me cuentas?**

- “Pues que está la cosa fastidiada, pero al final se salvará seguro”.



# SOLCRISAL DESATASCOS: “24 HORAS, PORQUE LOS IMPREVISTOS NO TIENEN HORARIO”

Javier Ansedé Pereira es el propietario de SOLCRISAL DESATASCOS que está en el Polígono de La Grela y que atiende las 24 horas en A Coruña y su área de influencia desde hace 17 años. “Los imprevistos no tienen horario”, como dice Javier, y por eso hay que “atender siempre al momento al cliente que lo necesita”.

**- Cuéntanos a qué os dedicáis, y en qué estáis especializados en SOLCRISAL:**

- “Pues en todo tipo de desatascos las 24 horas, limpiezas de arquetas y bajantes con equipos de alta precisión, inspección de tuberías con cámara, fontanería urgente todo el día y toda la noche, albañilería, pintura y electricidad. Pero sobre todo al tema del desatasco y fontanería. Realizamos instalaciones, reparaciones y reformas en general. Contamos con un equipo de profesionales cualificados”.

**- Acudís a la llamada de particulares y también de empresas:**

- “Es verdad y lo que hacemos es trabajar mucho para las aseguradoras, y para los comercios. También nos encargan alguna reforma a nuestro equipo de profesionales y dejan en nuestras manos el proyecto. Realizamos inspecciones de tuberías con cámara para detectar el problema y poder actuar. Nos dedicamos a la limpieza de arquetas y de bajantes con equipos de alta presión”.

**- Tenemos que hablar del Dépor porque eres muy seguidor y te gusta ir al estadio y ver los partidos con tu hijo, ¿verdad?**

- “Hace años que soy socio del Deportivo y este año toca sufrir, lo veo complicado. Pinta mal porque se han hecho mal las cosas en cuanto a la planificación deportiva por parte de del Pozo, eso es al menos lo que veo. Sin embargo tengo bastante confianza en Luis César, creo que lo que lo puede sacar adelante”.

**- Para tí cuál crees que es el problema para que se haya pasado de jugar el play off de ascenso a ser colista:**

- “Un problema claro que se nota es que de los 23 de la plantilla sólo quedaría uno si se desciende, que es Álex Bergantiños. No hay compromiso. A mi hijo le cuento cuando venía a Riazor a ver la Champions y no se lo cree. En serio. Tiene 15 años y ahora le toca vivir esta época floja del equipo y da un poco de rabia pero bueno...”

**- ¿Y eres deportista, te gusta practicar algún deporte o no te queda tiempo ni ganas con tanto trabajo?**

- “Pues ya no hago nada esa es la verdad. Voy a cumplir ya los 50 y entre el trabajo y que cada vez cuesta más, pues apenas hago nada (risas). Quiero decir por último que aunque el Dépor vaya mal hay que seguir apoyando”.



# INSDMACOR, ESPECIALISTAS EN MONTAJE DE LOCALES COMERCIALES Y HOTELES

Más de 25 años de experiencia en instalación y fabricación de madera

Insdmacor SL es una empresa especializada en la carpintería de madera y en el montaje de locales comerciales y hoteles ubicada en El Temple, Rúa Travesía da Igrexa 13 dirigida por el matrimonio formado por Rosa Álvarez Iglesias y Ramón Méndez Quintana. Fundada hace 11 años, aunque con muchos años de experiencia previa, hace cuatro años crearon Montajes Cambre SL, y entre ambas empresas aglutinan cerca de 70 empleados.

**- Hablamos con Rosa Álvarez, dueña de Insdmacor, que nos cuenta con exactitud a qué se dedica su empresa:**

- “Sobre todo nos dedicamos al montaje de locales comerciales y hoteles, en todo lo que se refiere a la carpintería. Locales de empresa y particulares, gestión integral de las obras, armarios, puertas, tarimas flotantes etc. Contamos con más de 25 años de experiencia en la instalación y fabricación de madera, estudiamos el proyecto que se nos pide y asesoramos en la gestión integral del mismo”.

**- Estáis radicados en A Coruña pero tenéis el negocio repartido por todo el mundo, ¿no es cierto?**

- “Pues así es, la verdad es que nos movemos por todo el mundo, para ello tenemos una plantilla de trabajadores especializados de cerca de 70 personas. Hemos estado hace poco montando en Madrid un hotel, también otro en Lanzarote forrado el techo en madera, hemos participado subcontratados en el nuevo hotel de Santa Cruz y en definitiva, nos movemos por todas las partes, donde haya trabajo”.

**- El crecimiento de Insdmacor es palpable por lo que dices y es una gran noticia para una empresa coruñesa. Y que no se note la crisis:**

- “Hombre siempre lo notas, que en ciertas épocas baja algo el volumen de negocio pero para eso estamos, para diversificar el trabajo. Nuestros proyectos destacados son la tarima flotante de madera, el forrado de pilar en madera, el techo blanco o el techo forrado de madera que te comentaba en el hotel de Lanzarote. Hay que tratar de diversificar e innovar en la medida de lo posible. Instalamos mostradores, todo tipo de mobiliario, panelados e instalación de tarimas. Hemos acondicionado las nuevas oficinas y hemos creado nuestra página web para estar más cerca de nuestros clientes”.

**- Tengo que preguntarte por el deporte, por el Dépor:**

- “Somos del Dépor a muerte por supuesto, sobre todo mi marido. Y nos encanta el deporte, de hecho patrocinamos al Juvenil del Zas al que le hemos comprado la equipación, y patrocinamos a un equipo ciclista”.





## PIZZERIA IL MILENIO, PIZZA ARTESANA EN UN ENCLAVE PRIVILEGIADO

Desde 2002, es un referente de la comida italiana, las buenas carnes, el pescado y los arroces

La pizzeria “Il Milenio” está ubicada en un lugar de privilegio del Paseo Marítimo, en la Avenida de San Roque de Afuera, y es ya un referente para degustar una buena comida o cena con las mejores vistas al mar de Riazor. Por supuesto que la especialidad es la buena pasta y la pizza artesana, pero además ofrece una completa carta con carnes, pescados y arroces de gran calidad. José Antonio es el dueño y nos da detalles del local y de sus especialidades:

**- Me gustaría, José Antonio, que nos contaras un poco cómo es Il Milenio, que ofrecéis, cuales son vuestras especialidades...**

- “Ofrecemos un amplio surtido de platos a través del cual se puede disfrutar de la mejor comida italiana y mediterránea. Desde la pasta y la pizza como es lógico, hasta las excelentes carnes y pescados y los arroces. En nuestra amplia bodega pueden encontrar también marcas tanto nacionales como internacionales de los mejores vinos blancos y tintos, y todo ello con unas espléndidas vistas a la bahía de Riazor en nuestra terraza de verano”.

**- Il Milenio tiene una carta muy completa y variada de comida italiana, mediterránea y con toques de la cocina gallega también:**

- “Es cierto porque por ejemplo ofrecemos una lasagna de grelos que es una de nuestras sugerencias, los macarrones con zamburiñas, el carpaccio de pulpo o el bacalao al horno, pero intentamos ofrecer lo mejor de la cocina italiana. Tenemos 16 tipos diferentes al menos de pizza artesana que elaboramos cada día, desde la Bella Napoli hasta la rústica, pasando por la especial Il Milenio. Por supuesto una exquisita pasta carbonara, bolognesa, gorgonzola o napolitana, los mejores antipasti como el provolone o el vitello tonnato, la bresaola condita o las mejores ensaladas y nuestros deliciosos risottos”.

**- No hay que olvidarse de la excelente carne que se puede degustar en vuestro restaurante:**

- “De la mejor. Entrecôte a la gorgonzola, scaloppine masala, el mejor solomillo o el saltimboca alla romana y como te decía antes, el vitello tonnato que tiene mucho éxito como antipasti”.

**- Y además ofrecéis la posibilidad de probar los distintos menús especiales para grupos o el menú del día:**

- “Así es, tenemos 8 menús diferentes para grupos, además de nuestro menú del día o el menú para los niños. La decoración lo hace muy acogedor, con toques italianos y nuestra estupenda terraza en los días soleados”.

## PULPERÍA EZEQUIEL, LA AUTÉNTICA DE MELIDE DESDE 1960

Referencia para visitantes y peregrinos por el trato exquisito y la excelente comida casera.

Pulpería Ezequiel es un negocio familiar que lleva funcionando desde 1960 en la ruta del Camino francés de Santiago desde que Ezequiel y Mercedes comenzaron a ofrecer el mejor pulpo de Melide. La saga ha continuado con toda la fuerza de la tradición familiar desde 1991 y desde 2007 llevando todo el peso del negocio, a través de Mercedes Parrado Rodríguez y su marido, Jorge Pereiro Torre que

trabajan los 365 días del año para ofrecer lo mejor a los visitantes y miles y miles de peregrinos que se pasan por su casa de comidas y albergue. Porque desde 2017, la Pulpería Ezequiel cuenta con habitaciones y literas para el descanso de los peregrinos del Camino francés.

- “Mi abuelo empezó todo. Tenía el jardín del Cantón de San Roque y tenían la casa, las cuadras, y a medida que se casaba uno de los hijos les regalaba un solar cercano para estar la familia junta. Mi padre fue el último en casarse de los hermanos, era un gran panadero en casa, y lo vendía por las ferias. Le llegaron ofertas para irse a Chantada de panadero pero mi abuelo no quiso y le ofreció la mitad de la casa paterna para que se quedara y ahí empezó el negocio, junto a mis tías también que tenían una casa de comidas al lado”. Nos cuenta de esta manera y en resumen la génesis del local Mercedes. Y desde entonces, 1960, el éxito de Pulpería Ezequiel va creciendo y es ya una referencia en Galicia y fuera de nuestras fronteras por la influencia de los peregrinos que llegan desde todo el mundo a Melide.

**- El pulpo es por supuesto la estrella pero ofrecéis mucho más:**

- “El pulpo a feira es por lo que tenemos el reconocimiento desde hace muchos años, pero tenemos bacalao, langostinos, gambas al ajillo, oreja de cerdo, chuletillas de cerdo, chuletas de ternera, un exquisito churrasco, pinchos morunos, ensaladas, caldo gallego, carne ó caldeiro navajas..., y por supuesto nuestros postres variados”.

**- Y además tenéis menús variados y menú del día:**

- “Así es, esto es un local de paso diario y ofrecemos también el menú diario a base de ensalada mixta o caldo gallego, brocheta de pincho moruno o raxo con patatas, pan, vino y postre y café. Me gustaría destacar, que SOMOS LA ÚNICA Y AUTÉNTICA PULPERÍA EZEQUIEL de Melide desde 1960, porque ha habido un intento en vano de querer suplantarnos...”

**- Desde 2017 vuestro local es además albergue de peregrinos:**

- “Es ruta del Camino francés y ofrecemos alojamiento a los peregrinos. Tenemos 3 habitaciones, con 6 o 7 literas y servicio de lavandería a 10€ por persona. es un trabajo diario, duro, todos los días del año prácticamente aunque es gratificante porque conoces a mucha gente estupenda de todo el mundo que sale contenta y agradecida de nuestra casa”.







## CARPAS CERNADAS, EMPRESA INNOVADORA EN TODO TIPO DE ESCENARIOS Y MONTAJES PARA EVENTOS Y FIESTAS

Coordina y facilita soluciones integrales para empresas, ayuntamientos o particulares

**C**arpas Cernadas es una empresa ubicada en Cumbraos, Mesía, y que desde hace unos 16 años está especializada en la organización y coordinación de todo tipo de eventos, fiestas o celebraciones a través del montaje de los escenarios, hinchables, discoteca móvil, wc químicos, carpas e iluminación. Su propietario es Óscar Cernadas Meijide, que nos ofrece detalles de su empresa y de los eventos que abarca a través de su equipo técnico y humano:

**- Cuéntanos como funciona “Carpas Cernadas” y a qué os dedicáis exactamente:**

- “Somos una empresa que desde hace unos 16 años nos dedicamos al montaje de carpas de carácter móvil y con nuestra experiencia tratamos de aportar soluciones óptimas para diferentes eventos o necesidades concretas. Tenemos los medios técnicos y humanos modernos capaces de prestar una atención personalizada y un servicio de la mejor calidad. Intentamos dar solución integral para la coordinación de servicios complementarios relacionados con la sonorización, decoración, iluminación y servicios auxiliares”.

**- El trabajo de Carpas Cernadas se diversifica bastante:**

- “Así es, porque por ejemplo en cuanto a las carpas, nos dedicamos a su instalación y montaje a medida, para fiestas y verbenas, eventos de empresa, celebraciones particulares (bodas, bautizos, despedidas de soltero, cumpleaños...), eventos deportivos y gastronómicos”

**- Y además los hinchables, la disco móvil, los escenarios, bares ambulantes (chiringuitos), sillas y mesas, tarimas, wc químicos, calefactores e iluminación. Tenéis de todo:**

- “La verdad es que sí. Nuestro trabajo al estar tan diversificado nos ocupa casi todo el año, aunque como es lógico la época fuerte es en verano. Pero desde Carnaval hasta octubre-noviembre tenemos trabajo, y a veces ni podemos atender a tantas peticiones. Estamos en Mesía, pero abarcamos toda Galicia y Castilla-León”.

**- Carpas Cernadas y además vuestra empresa de iluminación:**

- “Nos dedicamos a todo lo que sea iluminación de fiestas o celebraciones. Ahora en Navidad tenemos mucho trabajo también en ese aspecto. Estamos contentos en general, la cosa va funcionando y el boca a boca es lo que más resultado da porque la gente se queda contenta con nuestro trabajo”.

## PARRILLADA RODICIO, SABOR BRASILEÑO DESDE HACE 25 AÑOS

Un festín de la mejor carne por 19 € y un hostel en el centro de la ciudad

**P**arrillada Rodicio es todo un referente de la buena carne y el sabor brasileño en el corazón de la hostelería de la ciudad. Si te quieres hartar de una comilona a base de la mejor carne, picanha, feixoada, e incluso un excelente bacalao a la plancha o churrasco, tienes que acudir a Rodicio y probar los 8 tipos de carne sin límite por un precio atractivo de 19 €.

Juan Calviño Fraga ha seguido la estela de su padre y dirige en la actualidad este local imprescindible para coruñeses y visitantes, y nos cuenta lo que ofrecen y la calidad de sus productos:

- “Pues llevamos ya 25 años con la Parrillada Rodicio y siempre con mucho éxito gracias a Dios. Ofrecemos nuestra especialidad que es el rodicio, que son 8 tipos de carne distintas además de ir acompañado de las guarniciones a base de patatas fritas, arroz, ensalada, feixoada y la piña asada que es muy digestiva y se agradece en medio de la degustación. Servimos la carne en el mismo plato del comensal, partida con espada y empezamos con el pollo o pavo envuelto en bacon, se sigue con el chorizo criollo, el lomo de cerdo, la costilla de buey, nuestra exquisita y conocida picanha y la piña asada. Todo esto, sin límite de cantidad y a un precio de 19 €”.

**- Pero es que además ofrecéis menús con otro tipo de comida:**

- “Así es, porque tenemos un bacalao a la plancha que está muy sabroso y que nos lo piden también mucho, además del churrasco, las almejas a la marinera de entrante, calamares fritos o el asado de tiras con patatas y ensalada. Y de postre tenemos un excelente mousse de maracuyá, y los flanes de huevo o queso. Y luego tenemos el Hostal Linar en el que ofrecemos el mejor servicio de habitaciones”.

**- Llega la época de Navidad y es el momento de las cenas de empresa. Imagino que estaréis a tope:**

- “La verdad es que no tenemos queja, siempre tenemos el local lleno de gente, grupos de empresa y amigos que se reúnen en el Rodicio. Es ya una tradición. Vienen muchos brasileños aparte de los coruñeses por supuesto.

Por ejemplo acude a menudo Donato, y antes lo hicieron Djalminha, Flavio, Rivaldo y todos los jugadores brasileños del Dépor. De los de ahora suele venir Beto da Silva”.

**- Ya sé que eres muy futbolero, que sigues al Dépor y sobre todo a tu Flamengo:**

“Antes era más forofo del Dépor pero últimamente menos, aunque sigo apoyándolo y se salvará. ¡Espero que mi Flamengo gane la Libertadores!”





# EVOLUCIÓN DE LA EQUIPACIÓN DE FÚTBOL:

Durante los primeros años, las equipaciones de fútbol se basaban en una camisa de mangas largas, pantalones por debajo de las rodillas que se unían con unas calcetas y unas botas de fútbol negras...

El 26 de diciembre de 1860 se disputaba el primer partido de fútbol oficial de la historia entre el Sheffield United y el Hallam, eso sí, aún sin las reglas del fútbol de la Federación Inglesa. En esos primeros años, las EQUIPACIONES DE FÚTBOL se basaban en camisa de manga larga, pantalones bombachos por debajo de la rodilla que se unían con las calcetas y botas negras. Muy diferente a la moda actual del fútbol moderno.

## UNIFORMES DE PRINCIPIOS DEL SIGLO XX:

A principios del siglo XX, las ZAMARRAS, como se conocían también a las camisetas de fútbol, empezaron a parecerse algo a las actuales. Empezó a implantarse el pantalón corto con las medias, las botas con tacos eran más usuales y las espinilleras comenzaban a emplearse.

Algunos equipos comenzaron a usar camisetas estampadas con rayas y de varios colores y se colocaba el escudo en la equipación y la serigrafía para identificar a cada jugador con su número. Durante esa época, los uniformes se elaboraban con fibras naturales duraderas, pero que pesaban mucho sobre todo al mojarse y eran bastante incómodas. Solían tener cuerdas y botones en los cuellos para que fueran algo más cómodas y no agobiar a los jugadores.

## LLEGAN LAS MARCAS DEPORTIVAS:

Las TELAS SINTÉTICAS llegan al fútbol en los 70 y las equipaciones se hacen mucho menos pesadas y más cómodas. Comenzó a utilizarse la camiseta de pico o de cuello redondo, sin botones ni cuerdas. Durante los 60 y 70 se empiezan a afianzar los colores actuales de las selecciones nacionales, y las rayas empezaron a ponerse de moda junto a los escudos.

Durante los 80 comenzó el boom de las MARCAS DEPORTIVAS DE FÚTBOL. Los símbolos y logos de estas marcas empezaron a ser visibles. En pocos años el crecimiento de estas marcas fue muy importante y de hecho, en la actualidad se valoran mucho las camisetas VINTAGE y se pueden a pagar a precio de oro. En la actualidad cualquier equipo prácticamente tiene un contrato firmado con una marca de ropa deportiva.

## LA PUBLICIDAD EN LAS CAMISETAS:

Es un elemento que comenzó a aparecer en los finales de los 70 y en los 80 ya con gran profusión. Los grandes equipos sobre todo, comenzaron a lucir sus patrocinios en la camiseta y los jugadores empezaban a negociar sus contratos de botas. Algunos equipos como el Barcelona o el Athletic se resistieron a llevar publicidad hasta que les fue imposible renunciar a ello.

## AVANCES DE DISEÑO:

En los 90 se produjeron los primeros avances en diseño. Ya no eran las típicas camisetas clásicas de rayas o lisas, sino que se empezaba a INNOVAR. Combinaciones de rayas, símbolos, detalles, etc., y la publicidad se asentó como algo primordial ya que aportaba mucho dinero a los clubes.



## LA TECNOLOGÍA Y EL FÚTBOL:

En 2019 las camisetas nada tienen que ver a las de los 80, eso es evidente. El cambio fundamental es la inclusión de las nuevas tecnologías en la fabricación de ropa deportiva. Se diseñan desde hace unos años uniformes adaptados al cuerpo de cada jugador. Dri-fit o Tech-fit son tipos de tecnologías textiles que se caracterizan por la compresión de la camiseta para la mejora de la acción de los músculos, la absorción de la humedad del cuerpo para que la tela la evapore más rápidamente, entre otras cosas. Hay marcas incluso que han fabricado camisetas para proteger de los rayos ultravioletas y otras con materiales reciclados como plásticos o botellas.

Real Madrid y Bayern Múnich han llevado en alguna ocasión una camiseta especial fabricada con plástico recogido en los océanos de la marca Adidas. El futuro de las camisetas avanza con gran velocidad y en los próximos años todo va a cambiar de forma radical en las equipaciones de fútbol.





**AluForma**  
Diseño y soluciones térmicas

### Soluciones en Aluminio

- Carpintería metálica profesional
- Diseño e instalación de puertas, ventanas y persianas |
- Fabricación e instalación de pasamanos y barandillas a medida en cualquier tipo de material
- Ejecución y adaptación de reformas en negocios

Carretera de Nostión, s/n  
15008 A CORUÑA  
T: 670 820 351  
[www.aluforma.es](http://www.aluforma.es)



# EL GIMNASIO MINIMALISTA - PIERNA

**E**n el anterior número, empezamos a hablar de ejercicios que podemos hacer en casa para fortalecer ciertos grupos musculares de una forma aislada y controlada con el propósito de evitar lesiones cuando practicamos deporte. Habíamos hablado de fortalecer los músculos de la cintura, o core, concretamente lumbares, abdominales y glúteos.

En este número, continuaremos con nuestro gimnasio casero minimalista, el cual precisa una modesta inversión económica pero que puede aportar unos grandes beneficios para nuestra salud. Hoy vamos a hacer ejercicios de pierna: dorsiflexores del tobillo, gemelos, cuádriceps e isquiotibiales. Los ejercicios que vamos a tratar se pueden hacer sin inversión alguna, pero para la mayoría de la gente, un par de mancuernas les harán un buen servicio. Las mancuernas las hay de varios precios. Las que están cubiertas de plástico o goma son más caras pero para una casa son mejores ya que no te rayan los pisos. También recomiendo que no sean redondas para que no rueden - que sean estables y no se muevan cuando nos apoyemos en ellas. Además puede que les sea útil un step (los hay de muchos precios, yo tengo uno que costó 5€.).

En general, siempre que se ejercite un grupo de músculos en una misma sesión, se debe empezar por los músculos más grandes y fuertes, y después los más pequeños. No queremos fatigar un músculo pequeño primero ya que puede impedir que después se pueda ejercitar bien al más grande. Así que en esta sesión empezaremos por los cuádriceps e isquiotibiales, los muslos. También es importante calentar con poco peso antes de aumentar la resistencia.

## MUSLOS: CUÁDRICEPS E ISQUIOTIBIALES

El cuádriceps es uno de los músculos más grandes y fuertes del cuerpo humano. Sus funciones principales son la extensión de la rodilla (enderezarla) y flexión de la cadera (elevar la rodilla hacia el pecho). Los músculos isquiotibiales son 3: el biceps femoral, semitendinoso y semimembranoso. Sus funciones son la flexión de la rodilla (elevar el pie hacia el glúteo) y la extensión de la cadera. Junto con los glúteos, estos músculos funcionan para propulsarnos al saltar, correr, andar, nadar, etc. Pueden desarrollar la mayor fuerza del cuerpo humano y llegar a ser armas letales.

### 1. Sentadillas

Nos ponemos de pie, con una mancuerna en cada mano a nivel de las caderas, los pies paralelos y un poco separados, doblamos las rodillas mientras mantenemos la espalda lo más recta posible. Bajamos hasta que las manos lleguen más abajo de las rodillas. Para empezar, se puede hacer sin mancuernas y con los brazos extendidos horizontalmente paralelos con el suelo. Es muy importante que las sentadillas se hagan con una buena técnica, por lo que aconsejo que se consulte a un preparador o entrenador físico si no se está seguro de hacerlo bien.



### 2. Escaleras

Si tienes la suerte de vivir en un edificio con muchas escaleras, tienes una maquina de hacer pierna en casa. Subir escaleras es un ejercicio estupendo para ejercitar los muslos y glúteos. Y si puede ser de dos en dos, mejor. Y si lo haces con una mancuerna en cada mano, mejor aún.

## GEMELOS

La función de los gemelos es la plantarflexión del tobillo, es decir, son los músculos que nos aguantan de puntillas. Y para ejercitar estos músculos, simplemente nos ponemos de puntillas repetidamente. Esto se puede hacer en el borde de una escalera o un step. Nos colocamos en frente unas escaleras como si fuéramos a subir. Apoyamos la parte anterior del pie en la escalera (o step) mientras el talón sobresale el borde. El otro pie lo descansamos apoyando su empeine sobre el talón de Aquiles de la pierna que estamos trabajando. Con una mano sujetando la barandilla para estabilizar el equilibrio, subimos y bajamos flexionando el tobillo. Continuamos hasta que el gemelo esté fatigado. Si son muchas repeticiones, se puede añadir una mancuerna en la mano libre.

## DORSIFLEXORES DEL TOBILLO

Para ejercitar los dorsiflexores, nos ponemos de pie y subimos y bajamos la parte anterior del pie repetidamente, los dos pies a la vez, hasta llegar a la fatiga muscular.

Para todos estos ejercicios se deben hacer 3 series. En cada serie hacemos las repeticiones suficientes para fatigar el músculo. Entre una serie y la siguiente descansamos un minuto o dos. No debería haber dolor, aunque una sensación de ardor en el músculo antes de llegar a la fatiga es normal. Si no se tiene experiencia con estos ejercicios, es aconsejable consultar con un experto para asegurar que se estén haciendo correctamente.

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



**Antonio Ruibal**  
**QUIROPRÁCTICO**

Miembro de la Asociación Española de Quiropráctica No. 1038

dr.ruibal@gmail.com www.vertbral.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







**Lugar de San José nº 6 - 1º A - A MOURA**  
**Pol. Ind. La Grela - A CORUÑA**

**info@persianasysrielesmoncada.es**

**981 26 28 25**

**CORTINAS TÉCNICAS:**

**\*STORES**

**\*MADERA**

**\*DUETTES**

**\*VENECIANAS**

**\*VERTICALES**

**\*PLEGABLES**

**\*ENROLLABLES**

**\*PANELES JAPONESES**

**DISTRIBUIDOR OFICIAL PARA GALICIA**



**Pacific Hogar**  
MEMBER OF PACIFIC INT. GROUP



**Hofesa**

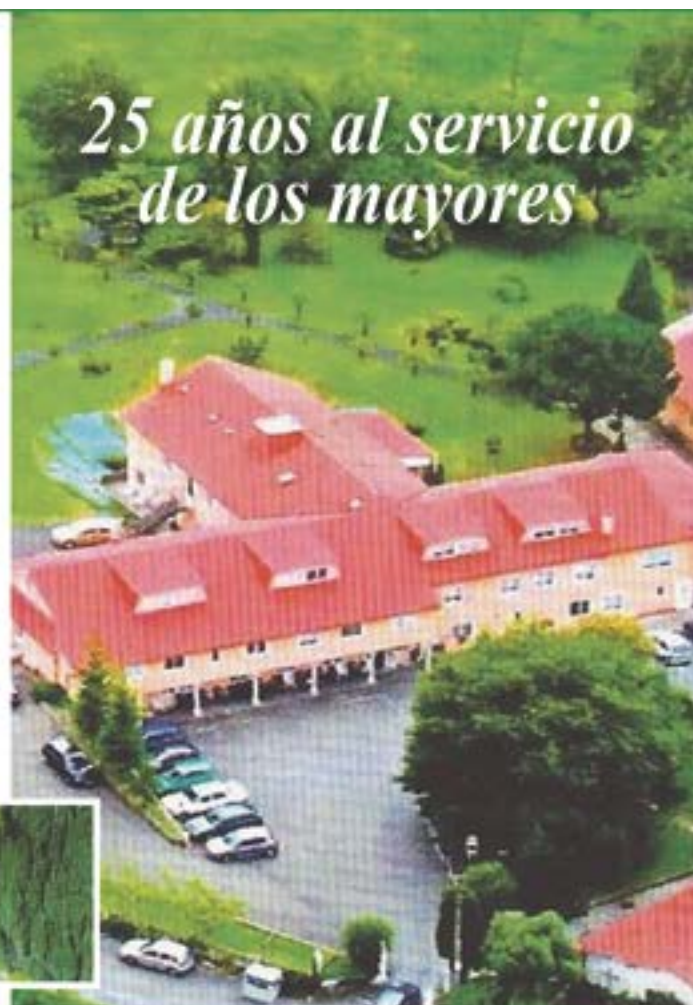
# Residencia Puentevea

**A 15 min. de Santiago**

- Servicio de Médico y enfermería
- Fisioterapia y Rehabilitación
- Podología
- Acupuntura
- Análisis clínicos y Sintrom
- Animación Sociocultural
- Atención psicológica y social
- Lavandería
- Servicio Religioso
- Cocina Propia



*25 años al servicio  
de los mayores*



**Tel: 981 809 158 • [www.residenciapuatevea.com](http://www.residenciapuatevea.com)**





# DESATASCOS BLANCO SAN

Limpieza e inspección de tuberías,  
desagües y alcantarillado



PROLONGACIÓN JUAN DE LA CIERVA, NAVE 8 · POLÍGONO INDUSTRIAL A GRELA BENS · 15008 A CORUÑA

**CONTACTO: T.: 981 233 620 / 669 356 501**

**URGENCIAS 698 167 775**

fontaneriablancosan@hotmail.com · [www.blancosan.es](http://www.blancosan.es)





# LAS REGLAS DE LA NUTRICIÓN DEPORTIVA

De poco te sirve entrenar duro y a diario si no te alimentas bien.

**C**omer de forma correcta se hace imprescindible en cualquier fase de nuestra vida. La misma importancia tiene el entrenamiento, aunque de nada sirve entrenar duro y cada día si no te alimentas bien.

Los deportistas persiguen varios objetivos con su entrenamiento: alcanzar un mayor rendimiento, mejorar sus marcas o registros, ganar masa muscular, reponerse tras el esfuerzo, tener más energía y perder peso (grasa).

## REGLAS BÁSICAS PARA PLANIFICAR LA ALIMENTACIÓN DEPORTIVA:

1. Basar el plan nutricional en alimentos saludables: conviene alejarse de las DIETAS MILAGRO, innecesarios suplementos, falsos quemagrasas, pastillas que mejoran el rendimiento, etc.
2. Hidratarse: entre el 50-60% del cuerpo es agua. Cualquier reacción química que se origina en tu organismo se da en medio acuoso: los músculos no son una excepción. Una ligera deshidratación (entre el 2-3%), implica una bajada de rendimiento. Es más, un MÚSCULO DESHIDRATADO ES MÁS PROPENSO A SUFRIR LESIONES.
3. Dieta basada en alimentos naturales: son mucho más baratos, más nutritivos y te ayudarán a cubrir tus necesidades diarias de nutrientes. Además, ahorras ingerir cantidades de sal, conservantes y colorantes artificiales, grasas trans y un sinfín de productos que no sabemos el impacto que tendrán en nuestro organismo a largo plazo.
4. Prioridad en el consumo de frutas y verduras: no existe dieta saludable ni óptima para obtener un buen rendimiento si la base dietética no se rige siendo RICA EN FRUTA Y VERDURA. Nos otorgan un cómputo de minerales, vitaminas, fibra, antioxidantes y finonutrientes. Actúan como una "polifarmacia".
5. Planificar las comidas: una de las mejores formas de asegurar que vas a comer lo que idealmente te conviene en cada toma. Si dejas que la elección sea al libre albedrío y por la sensación de hambre, probablemente optes por lo que te apetece pero NO POR LO QUE TE CONVIENE.
6. Atención al "Nutrient Timing": ¿Y qué es? Saber elegir QUÉ COMER ANTES, DURANTE Y DESPUÉS del ejercicio. Se generan muchos cambios metabólicos en tu músculo durante la actividad física y posteriormente. Por eso hay que proporcionarle al músculo todos y cada uno de los nutrientes que necesita para expresar su máximo potencial.
7. Adiós al miedo a las grasas: durante muchos años, los deportistas han tenido pánico a las grasas. Ahora se sabe que una dieta muy baja en grasas tiene un impacto negativo en el rendimiento y en la salud. Según escojas el tipo de grasas beneficiará a tu salud cardiovascular, como los ÁCIDOS GRASOS ESENCIALES OMEGA-3 que ejercen funciones estructurales muy importantes. No debemos tomar ni muchas ni pocas grasas, las justas, pero siempre de la mayor calidad.
8. Huye de la fobia a los carbohidratos: muchos vendedores de dietas milagro hablan de las falsas bondades para la salud y beneficios en el rendimiento al reducir al mínimo el consumo de hidratos de carbono. NO EXISTE EVIDENCIA DE QUE SEA CIERTO. El reducir su consumo puede afectar al rendimiento deportivo y a la regulación hormonal.
9. Óptimo consumo de proteínas: las proteínas son IMPRESCINDIBLES para poder recuperar, regenerar y reparar los tejidos musculares que han sido dañados o excesivamente usados durante el entrenamiento.
10. Antes de incluir en la dieta suplementos hay que informarse: Es un mercado multi-variado, todos prometen resultados inmediatos y sorprendentes pero sólo unos pocos cuentan con el respaldo científico. Conviene tener toda la información posible antes de acudir a ellos.



*Ursula Cacharrón*  
**quiromasaje**

Síguenos en



Cortaduría, 7 15001 A Coruña

608 001 141





*Desayunos – Tapas – Raciones*

## **MENÚ DEL DÍA**

*Cocina casera para comer como en casa*



*Consulta el menú del día en las Redes Sociales*

*Síguenos...*



La plancha del Caprice



@laplanchadelcaprice

**Reservas. 981 464 852**

*Abrimos de lunes a sábado de 8.00 a 16.00 horas y de 19.00 a 22.00 horas*

*Alcalde Marchesi, 39 Loc. 5 – 15006 – A Coruña*



# NUEVO LEXUS LC, MUCHO MÁS QUE UN COUPÉ

Líneas perfectas para una conducción fuera de serie

**N**ingún otro coche tiene una potencia en estado puro capaz de seducir todos los sentidos como el nuevo Lexus LC. Se ha partido del galar-donado prototipo LF-LC y se ha convertido en un espectacular coche de producción en serie a base de grandes dosis de meticulosidad. El Lexus LC es mucho más que un coupé 2+2 que le encandilará con su estética hipnotizadora. En su interior le aguarda una experiencia de conducción fuera de serie perfeccionada por un equipo de más de 4.000 diseñadores, ingenieros y técnicos.

## UN COUPÉ DE LÍNEAS PERFECTAS:

La característica parrilla en doble punta de flecha pone la guinda a las configuraciones exclusivas de luces, mientras que la ingeniería compacta permite bajar el capó del LC.

## SISTEMA MULTI-STAGE HYBRID:

El LC 500h viene equipado con el primer sistema Multi-Stage Hybrid de cuatro etapas del mundo, un motor V6 de gasolina y 3'5 litros con un avanzado motor eléctrico.

## TECNOLOGÍAS PARA LA REDUCCIÓN DE PESO:

El LC emplea plástico reforzado con fibra de carbono, cuya solidez resulta sorprendente pese a su ligereza, en el techo y los marcos de las puertas. Los paneles del capó, el maletero y las puertas han sido elaborados con un aluminio ligero. Y la carrocería de este espectacular coupé está hecha de acero de altísima resistencia.

## HABITÁCULO PENSADO PARA EL CONDUCTOR:

La inteligencia aplicada al diseño ergonómico del habitáculo aporta la seguridad necesaria para disfrutar de una conducción de emociones fuertes. Los mandos y las pantallas tienen una ubicación intuitiva justo donde se necesitan. Tiene detalles bordados y los materiales se han elegido mediante una cuidadosa selección y un tacto y terminación exquisita.



**Persianas a Grela**

VENTA Y COLOCACIÓN

Enrollables - Mosquiteras - Verticales

Estores - Venecianas - Motorización

Gütemberg, 44A - Pol. A Grela - Telfs: 981 30 42 44 / 629 80 78 55  
persianasagrela@gmail.com



**MUIÑOS**  
RELOJERÍA

Relojero Colegiado Nº 575

TALLER RELOJERÍA - REPARACIÓN DE RELOJES ANTIGUOS

relojeriajuan@gmail.com

Orzán, 159 - 15003 A Coruña - Tlf./Fax 981 22 97 19

**MANY'S**

→ TAPAS  
→ DESAYUNOS

→ TODO EL FÚTBOL  
→ WIFI



Avda. de la Concordia, 27 - 15009 A CORUÑA - Telf.: 981 92 68 62



# HONDA GL 1800 GOLD WING, RESISTENCIA Y ESTABILIDAD

El nuevo modelo sigue ofreciendo niveles excepcionales de comodidad y lujo

**E**l nuevo modelo de la Honda GL 1800 Wing está completamente rediseñada con un chasis, motor y sistema de suspensión nuevos. Además de una gran reducción de peso, incluye 4 modos de conducción, DCT, acelerador electrónico y muchas otras funciones innovadoras y sincronizadas. El nuevo modelo sigue ofreciendo niveles excepcionales de comodidad y lujo, en ciudad y fuera de ella.

## RESISTENCIA Y ESTABILIDAD:

El chasis más ligero y de fundición de aluminio proporciona un manejo ágil mientras que, en la parte delantera, la horquilla delantera tradicional ha desaparecido para dejar paso a un sistema de suspensión delantera de doble trapecio. Es un 30% más suave y ofrece una conducción segura.

## CONFORT TOTAL:

La suspensión trasera es de tipo Pro-Arm rediseñada (una novedad en la Honda Gold Wing), y funciona con la exclusiva disposición Pro-Link que ofrece un alto nivel de comodidad. La precarga del amortiguador trasero se ajusta eléctricamente para adaptarse al pasajero y el equipaje, y cuenta con 4 ajustes diferentes.

## RENDIMIENTO ADICTIVO DE LA GOLD WING:

El nuevo motor de 1833 cc y 6 cilindros horizontales de montaje radial, produce una fuerza de aceleración de 170 Nm de par a 5500 rpm, y es la esencia de la Honda Gold Wing. Obtendrás un rendimiento muy superior cuando salgas a la autopista ahora que es 62 kg más ligero y cuenta con 4 válvulas por cilindro y culatas Unicam, y una respuesta delicada del acelerador cuando la necesites en la ciudad.

## LA TRANSMISIÓN:

La transmisión de doble embrague de 7 velocidades y tercera generación se ha diseñado específicamente para la reina de las largas distancias. El DCT elimina los cambios bruscos con 3 modos de funcionamiento.



**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

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



**CONSTRUCCIONES  
VELUBE, S.L.**



## RETIRADA DE AMIANTO

- RETIRADA DE CUBIERTAS DE FIBROCEMENTO
- GESTIÓN INTEGRAL EN CADA PROYECTO
- EMPRESA REGISTRADA EN EL RERA N.º 15/352
- GESTIÓN Y TRANSPORTE DE RESIDUOS A VERTEDERO AUTORIZADO

**PRESUPUESTO SIN COMPROMISO 654 556 071**

**XANCEDA - MESÍA (A Coruña) | Telf.: 981 68 71 87**



## 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



**El Tío Juan**  **PINCHOS • FÚTBOL  
TERRAZA • SORTEOS**

C/ Rafael Alberti A Coruña  
Tel: 881 067 613

 **BOBS**  
**Hamburguesas**  
**Bocatas calientes**

CARBALLO - Tel. 606 58 54 08

**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)

**ESQUINA DE ORO** CAFE-BAR

 **SÁBADOS,  
DOMINGOS  
Y FESTIVOS**  
ABIERTO  
de 6:00 a 15:00 h.

ABIERTO TODOS  
LOS DÍAS DESDE  
LAS 6:00 AM

c/ San Vicente, 42 - 15007 A Coruña  
Teléfono 981 243 131

 **RISTORANTI • PIZZERIE**

*La Tagliatella*

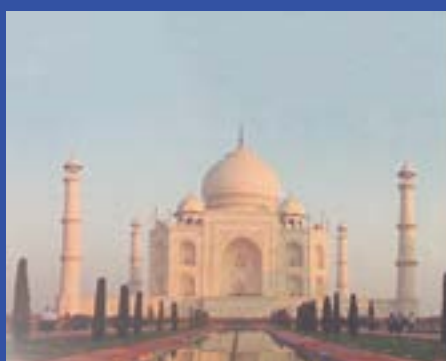
Dove Mangiare è un Piacere

ALFREDO VICENTIL 12 T 981 918 485 } MARINEDA CITY, 2º P T 981 919 193

**SONDEOS GUERRA**  
José Manuel Guerra Calvelo

**CAPTACIONES DE AGUA**  
**POZOS DE BARRENA • TOMAS DE TIERRA**  
**PERFORACIONES VERTICALES Y HORIZONTALES**

Vaamonde - Teo T: 981 50 30 96  
Santiago de Compostela T: 636 697 157  
Vigo T: 986 271 797  
**M: 608 181 803 / 606 307 605**



**RESTAURANTE**  
**Taj Mahal**  
*Especialidad Tandoori  
Comida Hindú*

**COMIDA TÍPICA DE LA INDIA**

Calle Pondal, 1-3 (Zona Riazor) A Coruña - 15004  
981 918 573 - 650 658 117  
SERVICIO A DOMICILIO

 **CONTERTULIA**

San Andrés, 8 15003 A CORUÑA.  
Tlf. 981 904 761 / contertuliacafe@gmail.com



# INTELIGENCIA AUDITIVA

TU SISTEMA AUDITIVO: ¿mejor adaptado?, ¡IMPOSIBLE!!

Ahora, tus audífonos, en 12 meses sin intereses



tenemos el audífono que mejor se adapta a ti  
**AUDIAS**  
instituto auditivo



Avda. Finisterre 290 (Esq Rodrigo A de Santiago) | 981 925 367 | [audias@audias.es](mailto:audias@audias.es) | [audias.es](http://audias.es)





¿Has probado ya ...

# PEUGEOTRENT?

ELIGE ENTRE CIUDAD, CARRETERA, SUV, FURGONETAS...

GRUPO DIMOLK te garantiza la reserva del vehículo de tu elección.

**ALQUILA UN PEUGEOT**

Desde

# 19€/día



**DESCUENTO 15%**

(PRESENTANDO TU TARJETA PEUGEOTFIDELITY)



GRUPO DIMOLK

## DIMOLK

Ctra. AC 552 KM 30600  
15105 Corballo (A Coruña)  
Teléfono: 981 70 41 40  
[www.dimolk.com](http://www.dimolk.com)



## TUMOSA

(Concesionario Oficial para A Coruña y comarcas)

[www.tumoso.es](http://www.tumoso.es)

## DIMONORTE

(Concesionario Oficial para Santiago y comarcas)

[www.dimonorte.com](http://www.dimonorte.com)

Más info:

Consulta las condiciones en la siguiente dirección o escanea el código QR.

[www.peugeot.es/financiacion-y-ofertas-de-servicio/alquiler-de-vehiculos/peugeot-rent.html](http://www.peugeot.es/financiacion-y-ofertas-de-servicio/alquiler-de-vehiculos/peugeot-rent.html)