

CORUÑA SPORT

EDICIÓN TIME
LA PUBLICACIÓN DEL DEPORTE CORUÑÉS

Especial Navidad



DEPORTIVO:
LA PEOR RACHA
DE LA HISTORIA



DÉPOR ABANCA:
FUERTES EN CASA



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%



HORARIO ININTERRUMPIDO · CITA PREVIA

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



CORUÑA^{TIME}SPORT

EDICIÓN

EL PERIÓDICO DEL PIAFROO®

LA PUBLICACIÓN DEL DEPORTE CORUÑÉS



CORUÑA SPORT
y todos sus
anunciantes
les desean unas
Felices Fiestas
y un próspero
año 2020





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 · www.restauranteportofino.es

COLABORADORES	6
CALENDARIO LIGA SMART BANK	8
EL DEPORTIVO	11
DEPORTIVO FEMENINO	22
FABRIL	28
LEYENDAS	30
POLIDEPORTIVO	32
EL RINCÓN DEL CLIENTE	40
CURIOSIDADES	46
DEPORTE Y SALUD	48
NUTRICIÓN	50
MOTOR	52
PASATIEMPOS	54

EDITORIAL

48-50, y no son las terminaciones del gordo...

Son los puntos que se necesitan para la salvación. Nada más y nada menos. Para la SALVACIÓN como concepto porque descender a Segunda B sería el descenso a los avernos. Y esos 48-50 puntos que hay que conseguir suponen la mitad de los que hay en juego más o menos hasta el final de Liga. La pregunta es fácil. ¿Está capacitado este Dépor para alcanzarlos?

A la vista de lo que vemos no se puede ser optimista. El efecto revulsivo que suele ocurrir con un entrenador nuevo no se ha producido con Luis César, y las sensaciones son de que este equipo no le gana a nadie. Por cuestiones futbolísticas y psicológicas. 17 jornadas sin ganar es ya la peor racha de la historia, igualada con la de 1987 que tiene el recuerdo del gol salvador de Vicente en la última jornada.

Y es que poco bueno se puede decir del equipo. Un Dépor sin alma, sin carácter. sin rebeldía para tratar de salir de la situación. Jugadores a los que les quema la pelota, que no arriesgan y que no le ponen la calidad que muchos de ellos tienen.

Tampoco está el equipo para probaturas tácticas a estas alturas y con 12 puntos. Luis César está cambiando mucho de sistema, de jugadores, intentando encontrar su equipo tipo pero ahora se trata de ganar y quizá lo más adecuado sería dar confianza a un once más o menos fijo y con un estilo de juego definido.

Hay que sumar de tres en tres y de nada valen apenas los últimos empates por mucho que se diga que ha mejorado el juego y que no se encaja gol. Zaragoza, Ponferradina y Tenerife antes del parón navideño van a ser definitivos para saber si se puede o no alcanzar esa cifra mágica de 48-50 puntos.

Y luego está el mercado de invierno. Por pedir, que se acierte en un par de jugadores que ofrezcan algo diferencial y a un precio módico (difícil tarea), y por supuesto que sean refuerzos, y no los Íñigos López o Nahueles de turno del año pasado. Del Pozo está en el punto de mira con razón porque es el responsable de la planificación y se le pide ahora que antes esta situación límite, al menos acierte una vez y el Dépor tenga de regalo de Reyes algún jugador que aporte algo.

La Junta de accionistas promete estar calentita porque el presidente deberá capear el temporal. La peor racha de la historia tiene sus consecuencias.

César Otero

STAFF

EDITA:

JL PUBLICACIONES SL

DOMICILIO:

AVDA. BUENOS AIRES, 5
15004 A CORUÑA

ATENCIÓN AL CLIENTE:

881 124 648

WEB:

WWW.JL PUBLICACIONES.COM

E-MAIL:

INFO@JLPUBLICACIONES.COM

DIRECCIÓN:

JOSÉ LUIS FERNÁNDEZ

REDACCIÓN:

CÉSAR OTERO

DISEÑO Y MAQUETACIÓN:

MARCOS VILAR

PUBLICIDAD:

JL PUBLICACIONES SL

DEPÓSITO LEGAL:

C 1553-2018



TIME SPORT

LIGA DE FÚTBOL 2018/19

TIRADA: 287.000 EJEMPLARES

DIFUSIÓN: 287.000 EJEMPLARES

AUDIENCIA: 1.148.000 LECTORES

ESTIMACIÓN LIGA DE FÚTBOL

2019/20

TIRADA: 1.050.000 EJEMPLARES

DIFUSIÓN: 1.050.000 EJEMPLARES

AUDIENCIA: 4.200.000 LECTORES

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

PATROCINADORES

Restaurante
portofino.es

A Pulpería
de Sami EN STA. CRISTINA

Atmósfera **Sport**

vacavella
asador - restaurante

intenso
COCINA PECUJAR
★ ★

ID
Autos Diz

peculiar
COCINA DE MERCADO
★

AUDIAS
instituto auditivo


PEUGEOT


GRUPODIMOLK

Nuestros colaboradores felicitan las fiestas navideñas a toda la ciudad de A Coruña y a todos los deportivistas

JORGE URIACH

Diciembre..?

Este mes de diciembre nos presenta dos dudas existenciales: cuál va a ser el número del gordo de la Navidad y cuándo volverá a ganar un partido el Dépor después de no hacerlo en diecisiete jornadas. La plantilla que confeccionó el director deportivo y que consideró suficiente para lograr el ascenso, ahora parece que esta misma plantilla no es capaz de lograr una permanencia con garantías. ¿Qué pasó entonces? Que sólo era una apariencia. La mayoría de sufridores optimistas piensan, y es verdad, que el Dépor está a seis puntos de los puestos de la salvación tan solo, pero no es menos cierto que para conseguir este objetivo son necesarios entre cuarenta y cinco y cincuenta puntos, y tenemos doce. Hagan números señores.

El Dépor ha mejorado defensivamente en los últimos partidos, cero goles en contra, ¿pero qué aportaron ofensivamente el Alcorcón y el Lugo?

Pero no se pueden sacar conclusiones sin mirar hacia atrás en el tiempo y observar la gestión de los consejos de administración y el director deportivo. Por ejemplo, ¿cuántos entrenadores? Demasiados.

Me acuerdo del discurso de Clarence Seedorf y hace unas semanas de José Luis Martí, que recién incorporado al Girona, asegura que el éxito del equipo es salir siempre al ataque. Claro señor Martí, ¿como en Mallorca, verdad? Sí señor.

Pero volvamos al presente y hagamos una pregunta al aire. ¿Qué equipos en Segunda parecen peores que el Dépor para pensar en eludir el descenso? Los hay.

Por otra parte y pensando en cómo se puede salir del pozo en el que se ha metido el club y siendo muy, pero que muy optimistas y positivos, se podría confiar en que en el mercado invernal se esté un “poquito” más acertado que el año pasado... Que se acierte en lo que se pueda pescar y con el dinero (escaso) con el que se podrá contar, y que no vengan otros Íñigos López o Nahueles de turno. Vamos que aporte algo. Difícil tarea el pescar en un buen caladero porque las aguas están esquilmas y el Black Friday ya acabó...

Así que toca tener fe ciega y rezar todo lo que se sepa para los creyentes, y si no, pues confiar en que la estadística dice que algún día hay que ganar.

O así me lo parece...+



FERNANDO BLANCO

“Los experimentos con gaseosa”

Lo tiene muy complicado el Dépor, esa es la verdad. Para llegar a esos 48 puntos que serían en teoría necesarios para salvarse necesitaría ganar todo lo de casa, empezar a sumar de tres en tres y conseguir el 50% de los puntos que restan por disputar.

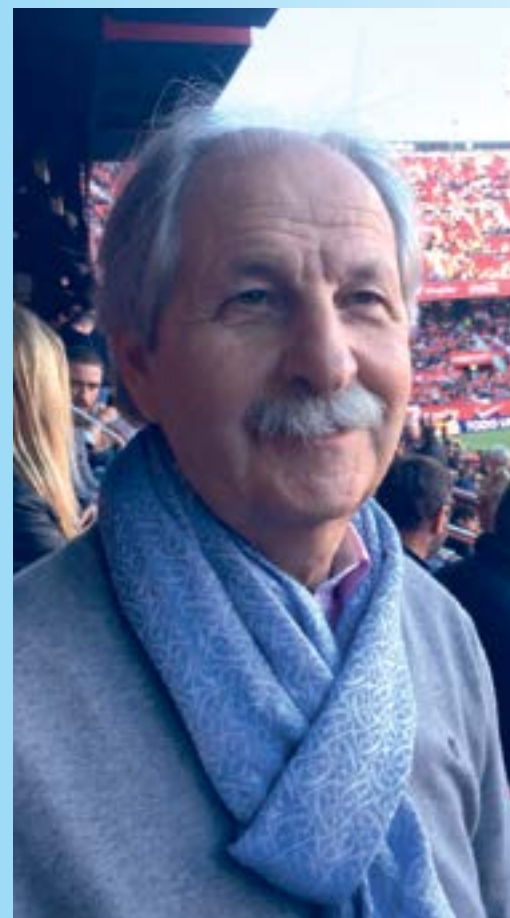
Pero parece que el efecto revulsivo de Luis César se ha agotado. Son 8 jornadas y ni un solo partido ganado lo que es ya un síntoma de que el entrenador no ha conseguido ser el revulsivo que suele ocurrir con los entrenadores nuevos. Y además, Luis César está cambiando demasiado. Cambia de sistema, del 4-4-2 pasa al 4-3-3 con Aketxe de falso delantero en Lugo sin ningún resultado positivo y parecen demasiados partidos para que se sigan haciendo pruebas. Contra el Alcorcón salió con tres arriba, utilizó a todos los delanteros y aún así seguimos sin marcar un gol.

Según me cuentan puede haber algo de dinero, no mucho, para fichar algo en el mercado de invierno y ahí puede estar la clave de la salvación. Acertar en un par de refuerzos y remontar en la segunda vuelta. Yo sigo de todas formas siendo optimista y creo que el equipo al final se salvará seguro. Sufriendo, pero se salvará.

Me pregunta Huapaya por Beto Da Silva, su compatriota, al que no le dan oportunidades. Es un jugador técnico y de cierta calidad al que quizá le falta adaptación a la ciudad y ambiente, como le ocurre también a Gaku. Referente a lo de Peru Nolaskoain, quiero decir que es disculpable totalmente. es un chaval joven que dijo su verdad de forma privada y le traicionaron sus “amigos” en las redes. Para mí no es tan censurable como se ha dicho.

Y llega el Zaragoza, un rival incómodo que ya ha ganado 3 partidos fuera de casa y ha empatado otros 3, y que llega en puestos de arriba y con un delantero peligroso como Luis Suárez. Además con el añadido de un entrenador como Víctor Fernández que no salió bien de aquí y querrá demostrar su valía en el que fue su estadio. Fundamentales estos tres próximos encuentros antes de Navidad: Zaragoza, Ponferradina y en casa contra el Tenerife.

Y no me ha gustado nada que el club no cediera en un principio Riazor al Bergantiños. Chano Calvo es uno de los máximos accionistas del Dépor y merecía otro trato. Y encima el perdón del 10% de Anegliño. Menos mal que al final hubo rectificación.





RAÚL INFANTE

“Este equipo es un desastre”

En primer lugar quiero enviar un gran saludo a todos los sufridores de este gran club llamado Deportivo, al que poco a poco están destrozando. Os deseo que paséis unas muy felices Navidades y un gran próspero Año Nuevo.

Y a ustedes señores dirigentes deportivos: como personas, y en sus vidas particulares me merecen mis respetos ya que no los conozco ni tengo interés alguno por conocerles, pero sí que conozco la parcela deportiva y así me manifiesto sobre ella.

Conocí a muchos dirigentes deportivos tanto aquí en España como en el extranjero, y jamás he visto en toda mi vida unos señores que fueran tan inservibles como lo son ustedes. Me gustaría que se presentara en el club una persona que tuviera unas ideas de lo que es el fútbol, que le supiera explicar a esos chicos que nosotros les llamamos futbolistas, cómo se define una jugada en el área contraria, como se tira una falta, cómo se lleva el balón delante de los pies, cómo se tienen que colocar cuando reciben una falta, lo que hay que hacer cuando se está jugando un partido en definitiva. Hacer algo que sea beneficioso para el equipo, que por desgracia no se hace.

Señores: os pido encarecidamente en nombre de más de 20.000 socios, que os marchéis. Una retirada a tiempo es una grandeza.

¿A qué quieren ustedes que vayamos a la Junta de accionistas del próximo día 17? ¿A qué? ¡Nos explicarán lo bien que va el equipo y todo lo que se trabajó en la deuda que tiene el club!

Por favor, ¡No consigan hacer desaparecer el club! Trazas de ello lleváis... Os pido perdón si alguno de ustedes se siente ofendido, pero una persona se debe sentir muy tranquila y orgullosa si sabe reconocer todos los errores que ha cometido.

Por lo demás, muy contento y orgulloso de las chicas del Dépor, que siguen fuertes en la Liga. Son terceras, las veo jugar siempre y me está gustando mucho el equipo de Manu Sánchez. También contento con el Liceo que llevaba una racha increíble hasta el otro día que perdió el primer partido de la OK Liga. El Fabril ha perdido los dos últimos partidos pero no lo está haciendo mal, al igual que el Leyma que está en los puestos de arriba.



DONATO

“Confío en el mercado de invierno”

La situación del Dépor la veo como todo el mundo, complicada. Aunque ahora represento al club en tareas institucionales, no pertenezco al área deportiva pero por supuesto que tengo mi opinión sobre lo que está pasando. Estamos todos a la expectativa de que se salga de esto cuanto antes porque el equipo se ha metido en un agujero y no se aprecia la luz.

Sí que se ha notado algo de mejoría en el juego en los dos últimos partidos aunque no ha sido suficiente para poder ganar. Los jugadores han hecho un esfuerzo pero no es suficiente y son ya demasiadas jornadas sin ganar. Estamos esperando toda una victoria cuanto antes porque conviene empezar a sumar ya de tres en tres porque el empate no sirve de mucho en la situación en la

que estamos. Da igual que se gane 1-0 o 5-4, pero hay que ganar.

Los jugadores tienen que exigirse algo más y estar unidos todos en el mismo barco. Son buenos jugadores, lo que falta a veces es más carácter o más actitud para tratar de cambiar algo en los partidos.

Por supuesto que el aspecto psicológico afecta al jugador, seguro, pero hay que saber venirse arriba en los momentos difíciles y ahí destacan los grandes jugadores, es cuando hay que demostrarlo. El que tenga oportunidad de salir a jugar se tiene que dejar todo en el campo y demostrar que tiene condiciones para jugar. Que no le queme el balón y que no le pueda la responsabilidad. Intentar cosas diferentes en el momento de salir al campo.

Sigo pensando que el equipo se va a salvar al final porque no es posible estar tanto tiempo sin ganar. Ahora se abre el mercado de fichajes de invierno y tengo la confianza en que Carmelo pueda acertar con unos refuerzos que le den al equipo algo más, algo diferente a lo que hay. Necesitamos que venga gente con carácter en estos momentos y que marquen esa pequeña diferencia. Sí me gustaría destacar el carácter por ejemplo de un par de jugadores como Koné o Mollejo que se lo dejan todo en el campo aunque muchas veces no les llegan balones. Hay futbolistas que tienen que jugar en posiciones de dar el último pase y llegar arriba, no limitarse a jugar en posiciones cómodas.

Estoy muy contento con mi labor en el club en el terreno institucional y de representación. Acudo a eventos y a charlas y es muy gratificante. Le doy las gracias al presidente por haber contado conmigo.





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

A Pulpería
de Santa EN STA. CRISTINA

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

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

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

FELIZ
Navidad

CARNICUM[®]

La excelencia en carne tiene nombre.



* Trozos ternera guisar x tan sólo 5.95 €/kg



* Aguja ternera c/h x tan sólo 5.45 €/kg



* Picada ternera x tan sólo 5.95 €/kg



* Filetes ternera empanar x tan sólo 7.45 €/kg



* Espaldilla ternera s/h x tan sólo 6.45 €/kg



* Redondo ternera x tan sólo 8.95 €/kg

* Ofertas válidas del 1 al 25 de diciembre de 2019, salvo error tipográfico o fin de existencias, exclusivamente para compras en Tienda. Podemos llevarle su compra a casa (consulte condiciones)

EN NAVIDADES DISPONEMOS DE CORDERO LECHAL Y COCHINILLO CASTELLANO POR ENCARGO.



648 961 100

Pol. Ind. de Bergondo Nave R4
15165 Bergondo - A CORUÑA

Síguenos en:

www.facebook.com/carnicum

RC DEPORTIVO



P O R Q U E

T Ú

NO ERES COMO
LOS DEMÁS.

COCINAS Y MUEBLES DE HOGAR

SCHMIDT

AVENIDA DAS MARIÑAS, 319-BAJO, PERILLO-OLEIROS • T. 981 90 40 11

www.home-design.schmidt

RC DEPORTIVO LA CORUÑA



UNA CRISIS SIN PRECEDENTES: LOS PEORES NÚMEROS DE LA Hª

RCDEPORTIVO

17 jornadas sin ganar, equipo más goleado de 1ª y 2ª y colista en diciembre

Tras finalizar el partido de Lugo, el actual Deportivo es ya el peor de la historia porque ha igualado el registro penoso de la temporada 1987-88 al sumar 17 jornadas sin ganar. El gol salvador y milagroso de Vicente Celeiro salvó al Dépor de un descenso a Segunda B que ahora se observa como una pesadilla probable.

Cifras exactas porque en aquella temporada el equipo consiguió 8 empates y 8 derrotas, las mismas de ahora, a las que hay que añadir que el equipo sea el más goleado de Primera y Segunda con 29 tantos encajados.

Luis César evidentemente no ha servido de revulsivo porque lleva ya ocho encuentros dirigiendo al Dépor y aún no ha conseguido la victoria, números exactos a los del denostado y criticado Clarence Seedorf que la consiguió a la novena...

Otro record negativo y para hacérselo mirar es que el Deportivo lleva ya 334 minutos sin marcar un gol. Ni Koné, ni Longo, ni Borja Valle, ni Santos, Mollejo un par de goles, y nada más. La delantera del Dépor es un solar.

La cuestión es que la salvación ahora aún no está lejos, son 6 puntos, pero si hablamos de sensaciones, y de números, la situación es tétrica porque en los últimos años se ha logrado con 48-50 puntos y el equipo tiene tan sólo 12 en 18 jornadas.

Las cuentas son claras: quedan en juego ahora mismo 72 puntos, y el Dépor debe conseguir como mínimo 36 o 38 puntos en las jornadas que restan, y de empate en empate se va hacia el abismo. Tiene que sumar el 50% o más incluso para pensar en salvarse.

En Lugo hubo un poco más de lo mismo que ante el Alcorcón o en Santander. Algo de intención por momentos pero una fragilidad insoportable en todas las líneas. Hay tiempo, pero hay que sumar de 3 en 3 ya.



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



¿HUMEDADES?

Nuestros técnicos le darán una solución definitiva a su problema

Decídase por lo conocido y duradero:
981 60 21 11 - www.teais.es





“LA SITUACIÓN SIGUE SIENDO LÍMITE Y HAY QUE SUMAR MUCHO”

Bergantiños lo tiene claro: “Es malo mirar la clasificación, hay que empezar a ganar partidos”

Análisis realista pero dramático a la vez la de uno de los capitanes del equipo. Álex Bergantiños sigue viendo la situación como límite y recomienda no mirar la clasificación.

“El equipo está más seguro y más fiable”, dice de todas formas el coruñés, que añade que “es una manera de poner cimientos para crecer. Tenemos que quedarnos con eso y a ver si conseguimos poco a poco tener esa pausa arriba para hacer goles. LA SITUACIÓN SIGUE SIENDO LÍMITE y hay QUE SUMAR MUCHO de aquí al final, pero para salir de estas situaciones hay que crecer desde atrás”. Palabras realistas de Bergantiños que ofrecen el panorama auténtico, sin tapujos ni medias tintas.

La consigna es no encajar goles para tratar de que llegue esa victoria que se resiste desde agosto ante el Oviedo. Álex quiere ver algo de mejora en el juego global en los dos últimos encuentros: “El equipo en estos partidos ha sido más fiable y se está sintiendo más cómodo. Nos falta la tranquilidad para poder generar más ocasiones y acertar con el gol. El equipo es ahora más solidario pero si tienes tres o cuatro ocasiones y no las metes, es difícil”. CUENTAS CLARAS:

“En Segunda siempre hacen falta 48 o 50 puntos para salvarse y este año no va a ser diferente”. La recomendación de Bergantiños es muy clara: “HAY QUE GANAR PARTIDOS para llegar ahí y NO MIRAR LA CLASIFICACIÓN”.

Y es verdad, porque si se piensa que el equipo está a 6 puntos tan solo de la salvación parece que el objetivo está cerca pero si no se gana, eso puede perjudicar más que otra cosa. “Concedemos menos cada vez, pero el equipo tiene que centrarse en el día a día y en ganar al Zaragoza el próximo partido”. Análisis crudo pero realista. Lo demás es autoengañarse.

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

NOLASKOAIN SE METE EN UN LÍO PERO RECTIFICA

Peru Nolaskoain se ha metido en un buen lío. Un vídeo particular enviado a sus conocidos salió a la luz pública y enseguida se hizo viral. Alguien le traicionó porque el jugador vasco comentaba aspectos poco edificantes sobre la situación del Deportivo. “NO LE GANAMOS NI A LA ONCE, ES INCREÍBLE LO MALOS QUE SOMOS”, era una de las “perlas” que soltaba en ese vídeo el jugador cedido por el Athletic. Y añadía más: “En vez de salir de fiesta para emborracharme y olvidar la p... mierda de este año que estoy haciendo y estamos haciendo, me quedo en casa haciendo el subnormal”.

El revuelo lógicamente ha sido enorme con repercusión en todos los medios e incluso a nivel nacional lo que ha provocado que el jugador reaccionara rápido y a través de un comunicado pida disculpas por su grave error.

En el comunicado de Peru a través de las redes sociales, señala que “Tras la difusión masiva de un vídeo personal y privado, dirigido a mis amigos, y grabado hace una semana, en el que muestro mis sensaciones por el difícil momento personal y colectivo que estoy viviendo en el Depor, QUIERO PEDIR MIS MÁS SINCERAS DISCULPAS: a mis compañeros a los que se las trasladé personalmente; a la afición del Deportivo, porque en ese momento de bajón, mis palabras y su tono no son justificables ante quienes están sufriendo; al RC Deportivo, institución que me está dando la oportunidad de seguir creciendo y a la que seguiré demostrando mi entrega; y al Athletic Club, institución a la que pertenezco, entre cuyos centenarios valores está el respeto absoluto a compañeros y clubes”. Se aprecia el arrepentimiento de un jugador joven al que le han traicionado, por una parte alguno de sus “amigos” o conocidos, y por otra el mal uso habitual de las redes sociales, también por parte de los futbolistas.




Felix Ramiro
Sastres 1960

Fashion Collection
Business Collection
Casual Collection
Ceremonia Collection 2020 by
Felix Ramiro

www.felixramiro.es

Calle Real, 35 - 15003 A Coruña · T.: 881 914 538 · acoruna@felixramiro.es



MUJAID, KONÉ, MOLLEJO.., DE LO POCO SALVABLE

Si tenemos que destacar algo del equipo, al menos las ganas e intensidad de estos tres jugadores

Por salvar algo de la pésima temporada del equipo y el bajo rendimiento de la plantilla, podríamos señalar a tres jugadores que al menos en los últimos partidos están poniendo la intensidad mínima exigida.

KONÉ:

Es con mucho el único delantero al que vemos en los partidos. Al menos le vemos. Lo intenta. Muchas veces sin acierto, es verdad, no marca goles, pero se desmarca, la pide y corre. Intensidad. Ha estado fuera en algún encuentro por molestias pero en los últimos partidos Koné lo deja todo en el campo y eso se agradece en una situación tan complicada.

MOLLEJO:

En el caso del jugador cedido por el Atlético de Madrid pasa algo muy si-

milar y la afición lo está apreciando porque se ha ganado el cariño de una buena parte de ella. Mollejo se deja todo en el campo, al igual que en el caso de Koné a veces con más o menos acierto. Ha marcado un par de goles y ha tenido unas cuantas ocasiones más. No pasa desapercibido en los partidos, no le quema la situación y tiene personalidad a pesar de su juventud y de la situación del Dépor.

MUJAID:

Es una de las buenas noticias en este estado de depresión total. Porque viene del filial. por su juventud, y porque en los partidos que ha jugado como lateral derecho ha sido intenso, ha puesto ganas y fuerza para subir la banda y defender, y porque su rendimiento ha sido incluso algo superior al de Bóveda y Simón.

A Pulpería

de Sarria

EN SANTA CRISTINA · A CORUÑA

Especialidad en pulpo

- Á feira
- A la plancha
- En tostas
- Brochetas
- A la cazuela con huevos rotos

Otros manjares

- Carne ao caldeiro
- Oreja
- Pimientos de Padrón
- Filete de ternera

También
para llevar

Martes cerrado por descanso

Reservas. 981 65 83 83 · Avda. Santa Cristina 24 - Perillo (Oleiros) A Coruña



EL DÉPOR SE DESCOMPONE: PINTADAS Y BRONCA

La afición explota. Manifestación de la Federación de Peñas y Blues con el lema “TODOS FÓRA”

La Federación de Peñas del Deportivo y los Riazor Blues ya no aguantan más y hace unos días se manifestaron ante la sede del club en la Plaza de Pontevedra para protestar por la situación del equipo. Hacía mucho tiempo que la afición del Dépor no se expresaba de esta manera y eso significa que la paciencia se ha agotado.

Fueron unos 200 aficionados los que bajo el lema “TODOS FÓRA”, corearon gritos a favor del Dépor pero en contra de la presidencia y de la dirección deportiva. “Estamos hasta los huevos”, “Dimisión”, y algunos otros cánticos sonaron bajo la lluvia ante las oficinas del club.

De momento tanto los jugadores como el entrenador, Luis César, se han salvado de la crítica de la afición, y se centra todo en la mala gestión y planificación deportiva que tiene al equipo colista y en situación LÍMITE. Es una manifestación, sólo eso, pero es importante porque la afición deportivista es muy paciente y ahora quiere una reacción global del club.

PINTADAS EN RIAZOR Y EN CASA DE CARMELO DEL POZO:

Otra muestra de ese descontento general son las pintadas que aparecieron hace unas semanas tanto en Riazor como en el domicilio del director deportivo, Carmelo del Pozo.

Desde luego que no es agradable ni edificante que esto suceda, porque la amenaza en forma de pintadas y sobre todo en un domicilio particular es una forma de agresión que no se debe permitir. El descontento y el enfado y rabia son considerables. El estadio de Riazor cada vez registra una menor afluencia de público como es lógico. Si el año pasado con el equipo siempre en los puestos de arriba, la entrada giraba en torno a los 18.000 espectadores y a veces más, este año ha descendido notablemente a medida que el equipo ha ido defraudando y no puntuando ni en casa ni fuera.



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

Tlf.: 654 569 537

WWW.ELOFERTONSEGUNDAMANO.COM 



BÓVEDA: “NO HAY DIVISIÓN EN EL VESTUARIO. ES FRUSTRACIÓN”

“Nuestra credibilidad a la hora de pedir cambios hay que cogerla con pinza”

Eneko Bóveda se ha convertido en su corta estancia todavía en el Deportivo en una de las voces autorizadas, uno de los portavoces del sentir del vestuario junto a Bergantiños, Dani Giménez o Borja Valle. Lo hace a menudo y cuando las cosas están peor, que es de agradecer.

Tras la derrota humillante de Almendralejo las cosas han estallado en el Dépor a todos los niveles, con enfrentamiento de afición y del Pozo, pintadas en el estadio y en casa del director deportivo, manifestación de la Federación de Peñas y en general HARTAZGO DE LA AFICIÓN.

A falta de respuesta del presidente, escondido inexplicablemente en una situación límite para el club, son los jugadores los que tratan de hacer terapia o dar una mínima explicación a los seguidores. El sábado fue DANI GIMÉNEZ, aunque de forma algo equivocada en su planteamiento, ahora es BÓVEDA, y seguirán saliendo los pesos pesados de un vestuario que comienza a tener grietas. “JAMÁS AIREARÉ LO QUE PASA EN EL VESTUARIO. Si hubo algo, hay que enmarcarlo en un contexto en el que las frustraciones pueden salir de una forma más o menos vehemente. Pero en el vestuario no hay problemas. ¿División? No es el caso”. asegura tajante Bóveda.

Sobre las pintadas en Riazor y en casa del director deportivo, el jugador vasco lo tiene claro: “SE VA DE MADRE, sí, pero no sólo aquí. se ha salido de madre y ahora toca aquí. Muchas veces estas cosas no sé hasta dónde sí, hasta dónde no...hasta dónde los sentimientos justifican las reacciones. Una especie de ESCRACHE A UNA PERSONA porque no le salen las cosas...La pregunta es si la respuesta está proporcionada a los hechos”.

“Si el entrenador cree necesaria una revolución y hay que cambiar a los 11, yo haré lo que diga el entrenador. Yo defendiendo a los míos. El próximo partido saldrán 11 y a esos 11 hay que ayudarles”.



Restaurante
EL 10
Marisquería

Plaza de España, 8 bajo

15001 A Coruña

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

info@marisqueriael10.com



EL CLUB RECTIFICA Y CEDE RIAZOR AL BERGANTIÑOS



Al final el Deportivo rectificó y cede el estadio de Riazor al Bergantiños para disputar el partido de Copa del Rey el miércoles 18 a las 18:00h. Una situación provocada en principio porque la Federación Española consideró “NO APTO” el estadio de As Eiroas de Carballo debido a no cumplir la distancia mínima de separación entre el terreno de juego y los espectadores, banquillos mínimos establecidos, iluminación artificial inferior a 800 luxes, no contar con controles de acceso ni rutas de entrada y salida, no existen dependencias aptas para la clínica de urgencia y carecer de áreas de trabajo adecuadas para los medios de comunicación.

El Bergantiños solicitó jugar en Riazor pero el Deportivo se negó. La respuesta del Bergantiños no se hizo esperar. Enfado en el club de Carballo que no entendió la postura del club coruñés y aludió además al perdón del 10% del traspaso de Anegliño que le correspondía al Bergantiños y que su

presidente, Chano Calvo, decidió perdonar al Dépor.

El conjunto blanquiazul quería preservar el estado del césped, muy castigado por las incesantes lluvias de noviembre y ante la cercanía de varios partidos en Riazor.

Se manejaron varias opciones desde la primera negativa del Deportivo, como fueron el estadio Vero Boquete de Santiago, A Malata de Ferrol, la propia Ciudad Deportiva de Abegondo y hasta el Bergantiños solicitó que se disputara el encuentro en el estadio Sánchez Pizjuán de Sevilla. esta última fue lógicamente rechazada por la RFEF alegando que “supondría una adulteración en la competición ya que el estadio no cumple el criterio de proximidad geográfica y se vulnera el nuevo formato de la competición”.

La Federación agradece en un comunicado “la generosidad del presidente Paco Zas anteponiendo su cariño a los aficionados al fútbol de Galicia”.

TIRA DO PLAYA

Andén de Riazor, 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

MERAKI

TAPERIA A CORUÑA

NUESTRA COCINA
COCINA DE AUTOR
COCINA CREATIVA
COCINA MODERNA
MÁS CERCA DE TI

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

il Milenio
RISTORANTE PIZZERIA
— Dende 2001 —
A CORUÑA

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



il Milenio
PIZZERIA

T: 981 145 416 • ilmilenio@gmail.com



López
DESDE 1950

ARTE EN PIEDRA

MÁS DE 50 AÑOS DE EXPERIENCIA
EN EL SECTOR.

ESPECIALIDAD EN
TRABAJOS PARA
CEMENTERIO

Calle Catalunya 32, Ferrol



981312311 y 679314507





***10 euros**
Ven, PRUEBA... REPETIRAS!
novedad mundial
SIN HORAS PRECEDENTES
abierto 365 días
SERVICIO DE PELUQUERÍA EXPRESS
LavaKan
www.lavakan.es

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

LavaKan
autolavado integral & spa para mascotas

Avda. Buenos Aires, 12
(frente playa Riazor)

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



UNA JUNTA DE ACCIONISTAS PARA DAR EXPLICACIONES

El 17 de diciembre, Paco Zas someterá a juicio unas cuentas con una deuda aún de 88 millones de €

Se prevé una Junta de accionistas dura, caliente, porque la situación del club es muy complicada tanto en el aspecto deportivo, social y económico. En lo deportivo con un equipo en descenso, en lo social con una fractura evidente entre la afición y en lo económico arrastrando aún una deuda de más de 88 millones de euros y con el panorama aterrador de un posible descenso (esperemos que no), al pozo de Segunda B.

Así que Paco Zas deberá someter a juicio de los propietarios del club unas cuentas que presentan una DEUDA CERCANA A LOS 90 MILLONES DE €, con la urgencia de que 10 de ellos deben ser abonados antes del próximo 30 de junio. El resto se acordó pagarla con deuda a largo plazo con ABanca y la Agencia Tributaria.

En concreto 59 millones de € deberán pagarse a la entidad bancaria gallega, unos 6 millones a Hacienda, otros 6 a diversos clubes por fichajes de algunos jugadores y otros 16 en concepto de la deuda concursal. O sea, que el panorama sigue siendo muy preocupante y la situación deportiva no ayuda a ser optimista porque aunque el presidente Zas dijo hace unas semanas que “la situación sería viable incluso en Segunda B”, los datos objetivos no parecen decir eso.

El Deportivo presentará un presupuesto de cerca de 22 millones de € para la próxima temporada, aunque se prevé un superávit de 2'1 millones.

PROBLEMAS PARA LA JUNTA POR LA COPA DEL REY:

El partido contra el Tenerife se ha fijado para el viernes 20 de diciembre, por lo que el encuentro de Copa del Rey se tendrá que jugar el martes 17, justo el día designado para la celebración de la Junta. Cabría la posibilidad de que el club solicite aora el cambio de fecha del encuentro de Liga ante los canarios y el de Copa pasarlo a miércoles o jueves.



EL ILLUECA DE ZARAGOZA, RIVAL DE TERCERA EN COPA

El Illueca, equipo zaragozano de Tercera División, es el rival del Deportivo en la primera ronda del torneo del KO para el equipo blanquiazul en esta remodelada Copa del Rey. Eliminatoria a partido único en el campo del conjunto maño, el estadio Papa Luna y que se disputará el martes 17 de diciembre a las 19:00 h. El Illueca milita en el grupo 17 de Tercera y su pequeño campo tiene una capacidad para 3.000 espectadores.

Este año está situado entre la sexta y la séptima posición de la tabla aunque el año pasado fue subcampeón. El presidente del Illueca está satisfecho con el resultado del sorteo: "El Athletic era el sueño para el club, sobre todo para la gente mayor del pueblo que le tiene simpatía, pero si no podía ser queríamos a un grande de Segunda que están en horas bajas como el Málaga o el Deportivo. Y si no, pues queríamos al Huesca o el zaragoza por cercanía". Illueca es un municipio de la comarca del Aranda de la que es la capital.

COINCIDE CON LA JUNTA DE ACCIONISTAS:

Un problema añadido es que al jugarse el martes coincide con la Junta de accionistas del Deportivo. Un problema porque es una Junta importante y en la que se tendrán que dar explicaciones de la situación actual por parte de Paco Zas y la viabilidad o no ante un probable descenso. Junta que se prevé calentita y con, se supone, gran afluencia de accionistas y medios que van a solapar el partido de Copa.

LA COPA EN SEGUNDO PLANO..., O INCLUSO EN UN TERCER PLANO PARA EL DEPORTIVO:

No interesa nada este año la Copa. Lo que importa es la salvación. Seguir adelante una ronda más es lo lógico, lo contrarrio sería ya el desastre multiplicado por 3, pero el torneo este año está en un segundo o tercer plano. Al Illueca hay que ganarle, pero la siguiente ronda ya no interesa...



GARAL

Ronda de Nelle, 139 B
15010 A Coruña
Tel / Fax: 981 265 638
garal@armariosgaral.com
www.armariosgaral.com

REFORMAS DE INTERIOR • PUERTAS DE SEGURIDAD
PUERTAS DE INTERIOR • ARMARIOS A MEDIDA • VESTIDORES
MUEBLES A MEDIDA • TARIMA FLOTANTE



NATURVENT

NATURAL

La mejor tienda para su bienestar



www.naturvent.com
Tlfs.: 699 61 50 92
662 06 06 00



EL DÉPOR ABANCA SIGUE FUERTE EN “SU LIGA”



El Deportivo Abanca no pudo aguantar el ritmo de un equipo con un presupuesto infinitamente mayor y con jugadoras que están disputando cada año la Champions como es el Barcelona ni antes contra el Atlético de Madrid a pesar de dar una buena imagen. Pero en “su Liga” sigue fuerte, firme y mantiene una impresionante tercera posición a estas alturas. CONTRA EL SEVILLA, las chicas de Manu Sánchez volvieron a demostrar que este año quieren hacerse un hueco entre las grandes, (2-1), con una exhibición de talento a cargo de TERE ABELLEIRA. Marcó un auténtico golazo y devolvió al Dépor ABANCA al triunfo tras ese Torumaleit en Barcelona y Madrid.

Tere no sólo marcó un golazo, hizo de todo, regates, arrancadas, caños y virguerías técnicas al alcance de muy pocas jugadoras de la Liga Iberdrola. Tiene sólo 19 años y seguro que será una futbolista importante para el Dépor y para la selección española.

Manu Sánchez formó ante el Sevilla con:

Misa; Cris, María Méndez, Miriam, (Nuria), Villegas; Iris, Tere Abelleira, Alba Merino; Michelle Romero (Kika), Gaby y Peke (María Calvo).

CLASIFICACIÓN		
1	BARCELONA	28 PUNTOS
2	AT. MADRID	25 PUNTOS
3	DEPORTIVO	22 PUNTOS
4	LEVANTE	19 PUNTOS
5	ATHLETIC	18 PUNTOS

RCDEPORTIVO

PELUQUERÍA DE CABALLEROS

ALFONSO

C/ Alicante, 6 B • A Coruña • Telf. 981 138 491



Favier
 CAFE-BAR
 MESON

EMPANADA CASERA
 PULPO CON CACHELOS
 TAPAS • RACIONES • PLATO DEL DÍA
 COMIDA POR ENCARGO

Pondal, 1-3 • 15004 La Coruña • Tlf. 981 271 177





LAS PAPERAS ATACAN

Hasta cuatro futbolistas del equipo afectadas por la enfermedad

Hasta 4 futbolistas del Dépor Abanca se han visto hasta el momento afectadas por paperas. Athenea del Castillo es la última que ha contraído la enfermedad tras caer María Méndez, Laura Vázquez y la guardameta Sullastres.

Al principio podía parecer un proceso vírico o gripal ya que las jugadoras estaban con unos síntomas similares a este tipo de patología, pero finalmente se ha confirmado en el caso último de Athenea que también son paperas.

Una epidemia que ha afectado también a algunos jugadores del Fabril como ha sido el caso de Villares, Javi Sánchez o Chadi, y a tres canteranos del club que están jugando cedidos en el Arzúa, Víctor Guedes, y los hermanos Álex Pérez Buján e Israel, que entrenan en la Ciudad Deportiva de Abegondo.

Las paperas suelen tener un proceso de recuperación en un deportista de unas dos semanas y la enfermedad ya afectó al Dépor en el partido de Barcelona en el que Manu Sánchez no pudo contar con las dos centrales, María Méndez y Laura Vázquez, y la portera Esther Sullastres. Ahora está afectada una de las mejores jugadoras como es Athenea que no podrá disputar los próximos partidos.

Las paperas es una enfermedad contagiosa por lo que habrá que comprobar si en los próximos días alguna otra jugadora puede padecer los síntomas aunque ya se han tomado las medidas preventivas pertinentes en el club. Se producen por un virus que se puede transmitir por un estornudo, la saliva o el contacto directo con artículos que contienen saliva infectada.

Provoca una inflamación dolorosa de las glándulas salivales y fiebre, y se suele presentar en niños de entre 2 y 12 años que no han sido vacunados. Pero también, como en este caso, puede ocurrir a cualquier edad.

El período de incubación es de aproximadamente de 12 a 25 días, así que habrá que estar pendiente de la evolución y posible contagio.

VIOLETA
MODA & COMPLEMENTOS

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



VIOLETA



Plaza Orense, 7 A Coruña



MISA: "LOS PARTIDOS ANTE LOS GRANDES SIRVEN PARA APRENDER Y MEJORAR"

El Dépor Abanca ha comprobado ante los dos grandes, Atlético y Barcelona, que se puede aprender de las derrotas abultadas. Son dos equipos superiores y con un mayor presupuesto y entraba dentro de la lógica que las chicas de Manu Sánchez fueran goleadas.

El equipo sigue bien, en tercera posición, y debe seguir con la línea mostrada hasta estos dos partidos, sorprendiendo a todos en su primera temporada en la élite.

La guardameta MISA así lo ve, como un aprendizaje necesario para todas: "La derrota ante el Barcelona es lógica, es lo que tiene jugar contra uno de los grandes de Europa, sabíamos que podía pasar. Pero EL SUEÑO CONTINÚA, son dos tropiezos ante dos grandes, venimos de ascender y optamos

a la permanencia. ESTOS ENCUENTROS NOS SIRVEN PARA APRENDER Y MEJORAR".

Y la portera del Dépor quiso acordarse de la afición que las está apoyando toda la Liga, tanto en Abegondo como en algunos desplazamientos como sucedió en Barcelona: "Abegondo se está llenando pero sorprende también, que vayáis al estadio que vayáis, siempre hay seguidores del Dépor".

LA CALIDAD DE TERE ABELLEIRA:

Hay mucha calidad en la plantilla del Dépor y es difícil destacar a una sobre las demás. Tere Abelleira y Athenea, debutantes en la Liga Iberdrola y muy jóvenes, están demostrando todo su talento y descaro en cada jornada.

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 brasileira. Reserve su mesa los fines de semana.

Rúa Álvaro Cebreiro, 7 • 15003 A Coruña
Tlf.: 981 221 092 • www.hostallinar.net • info@hostallinar.net

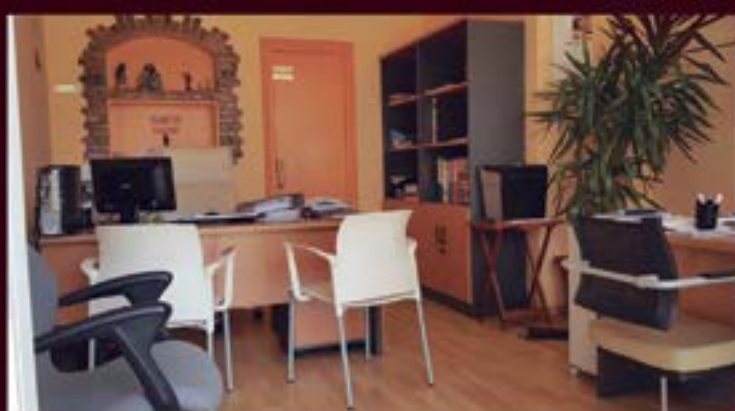
GESTIÓN: contable, laboral y fiscal
SERVICIO JURÍDICO: laboral, civil y administrativo

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



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



ABEGONDO ES UN FORTÍN

Cuatro victorias y un empate con una afición muy cerca de las chicas para seguir fuertes en casa

Abegondo está siendo muy importante para que el Dépor Abanca se mantenga firme en casa. Han sido hasta el momento 4 victorias, (Deportivo 3, Espanyol 1; Deportivo 3, Rayo Vallecano 0; Deportivo 3, Tacón 1, y Deportivo 2, Sevilla 1), con un empate (Deportivo 1, Granadilla 1), y el partido aplazado contra Logroño.

Las chicas que dirige Manu Sánchez se encuentran muy cómodas y arropadas en todos los partidos por la afición que está llenando Abegondo en cada partido y estando muy cerca de las jugadoras.

Abegondo por tanto es importante para mantener esa buena posición y ofrecer esa buena imagen hasta el momento en la Liga Iberdrola, pero sin olvidar que lejos de casa el equipo también ha respondido porque ha conseguido ya 3 victorias, (Betis 3, Deportivo 4; Athletic de Bilbao 0, Deportivo 2, y Huelva 0, Deportivo 1).

Salvo las dos derrotas contra los grandes, Atlético de Madrid y Barcelona, la trayectoria es impecable, el rendimiento muy bueno y el juego por encima quizá incluso de lo esperado. Abegondo de momento es un fortín.

MIRIAM LESIONADA:

Miriam sufre una lesión en el músculo isquiotibial ya que se tuvo que retirar en el partido en Abegondo contra el Sevilla en el minuto 23.

PRÓXIMAS JORNADAS PARA EL DÉPOR ABANCA

8 DICIEMBRE	LEVANTE - DEPORTIVO
15 DICIEMBRE	MADRID FF - DEPORTIVO
22 DICIEMBRE	DEPORTIVO - REAL SOCIEDAD
5 ENERO 2020	VALENCIA - DEPORTIVO
12 ENERO 2020	ESPANYOL - DEPORTIVO
19 ENERO 2020	DEPORTIVO REAL BETIS

il Piccolino
Ristorante Italiano

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

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

il Piccolino

www.restauranteilpiccolino.es

f i t

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



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

EL FABRIL PINCHA AUNQUE SIGUE CUARTO

Inesperadas derrotas ante el Villabés y el Silva

El Deportivo Fabril pierde algo de fuelle y pierde en las dos últimas jornadas. Primero contra el Silva que le remontó en doce minutos, (2-1) y el pasado fin de semana en Abegondo de forma sorprendente ante el Villalbés, (0-1).

Habían sido 5 victorias seguidas del Fabril que han permitido al filial tener una cierta comodidad en la clasificación, situándose en zona de play off, y ahora ve cortada la buena racha con estas dos derrotas ante rivales en teoría propicios para que los de Lusito ganaran.

El pasado fin de semana además contra un Racing Villalbés que venía en mal momento después de encadenar tres derrotas consecutivas, pero se encontraron con un Fabril irreconocible. El gol en la primera parte de los villalbeses no pudo ser superado por el equipo coruñés aunque mejoró algo en la segunda parte.

En el caso del partido contra el Silva, pagó muy cara la expulsión de Kanouté en la primera parte y aunque se adelantó con el gol de Mario Losada, un gol en el 93 supuso la victoria para el Silva.



CLASIFICACIÓN		
1	OURENSE CF	36 PUNTOS
2	SD COMPOSTELA	35 PUNTOS
3	CD BARCO	34 PUNTOS
4	DEPORTIVO FABRIL	27 PUNTOS
5	AROSA SC	26 PUNTOS
6	CD CHOCO	25 PUNTOS
7	ALONDRAS	20 PUNTOS
8	UD OURENSE	20 PUNTOS
9	CD LUGO B	19 PUNTOS
10	CSD ARZÚA	19 PUNTOS

PRÓXIMOS PARTIDOS		
CSD ARZÚA	-	DEPORTIVO FABRIL
DEPORTIVO FABRIL	-	PAIOSACO
AROSA	-	DEPORTIVO FABRIL
DEPORTIVO FABRIL	-	PONTELLAS
DEPORTIVO FABRIL	-	CHOCO
OURENSE CF	-	DEPORTIVO FABRIL
DEPORTIVO FABRIL	-	ARENTEIRO

FARIÑA

ESCAYOLAS Y PLADUR

ESCAYOLA:
Techos, molduras, cornisas, arcos

PLADUR:
Armarios, estanterías, paredes

AISLAMENTOS:
Térmicos y acústicos

Pascual Veiga, 44 bajo
A CORUÑA

Tlf.: 649 845 873
antonlocal1971@gmail.com

Aisla Sinxelo

659 249 571

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

Aislamiento térmico y acústico

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

Aguas do Parano

servicio GRATUITO
a domicilio para empresas y particulares
prueba SIN compromiso

Indicada para la preparación de alimentos infantiles

Cata Internacional de Aguas "TERMAZALIA 2011"

1º PREMIO

Cat. Agua Mineralización muy débil
Septiembre 2012 EXPOURENSE

Cata Internacional de Aguas "TERMAZALIA 2015"

1º PREMIO

Cat. Agua Mineralización muy débil
Septiembre 2015 EXPOURENSE

Cata Internacional de Aguas "TERMAZALIA 2016"

2º PREMIO

Cat. Agua Mineralización muy débil
Septiembre 2016 EXPOURENSE

Cata Internacional de Aguas "TERMAZALIA 2017"

2º PREMIO

Cat. Agua Mineralización muy débil
Septiembre 2017 EXPOURENSE

ANÁLISIS QUÍMICO

Residual sólido a 100°C	32,0 mg/l
Acidoneutralizante (NCO)	5 mg/l
Cloruros (Cl)	2 mg/l
Sulfatos (SO ₄)	2 mg/l
Residual (R ₉₀)	4 mg/l
Sólidos Totales (ST)	39,0 mg/l
Residual P	<0,1 mg/l
Residual F	<0,1 mg/l

AGUA MINERAL NATURAL
DE MINERALIZACIÓN MUY DÉBIL
ligera y digestiva

... directo del manantial a casa

Lugar de Regueiro de Abaixo, S/N, 32514 Boborás, Ourense - Tlf: 617 409 215 - aguasdoparano@hotmail.com



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



JOSÉ LUIS: EL FÚTBOL NO LE HIZO JUSTICIA

Un futbolista de talento que no pudo disfrutar en Primera con el Dépor. En la actualidad jugaría en un grande con toda seguridad.

En el Betis pudo demostrar esa calidad en la élite. Falleció muy joven, con 50 años

José Luis Vara Oliveira jugó 9 temporadas en el Deportivo, no tantas como otros muchos que han pasado por el conjunto blanquiazul, pero dejó su sello, su calidad y su personalidad. “Fue un jugador extraordinario”, ha dicho siempre Arsenio de José Luis. “No hay ninguna clase de duda, hubiera jugado en cualquier equipo, en un grande. Por su gran talento no hay discusión”, aseguran siempre que se les pregunta por él sus ex compañeros de la época. Una época dura para el Dépor que deambulaba por Segunda sin mayor esperanza que mantenerse cada temporada.

José Luis falleció en 2009 pero forma parte del elenco de jugadores recordados siempre con cariño y con el recuerdo de haber sido uno de los mejores centrocampistas que han jugado en el club. Irregular, a veces algo cadencioso, lento, aparentando indolencia en fases de los partidos, pero uno de esos jugadores que cuando agarrrba el balón tenía más visión que el resto. Le daba el ritmo adecuado y veía el pase o el hueco exacto a sus compañeros. Era uno de esos jugadores que gustan en la actualidad en el fútbol. Un jugón.

FICHA TÉCNICA

José Luis Vara Oliveira, Esteiro, 5 de octubre de 1958-La Coruña, 23 de abril de 2009.

Trayectoria como jugador:
 9 temporadas en el Deportivo
 3 en el Real Betis
 Orihuela
 Granada CF

Trayectoria como entrenador:
 Racing de Ferrol
 Laracha
 Cerceda

Palmarés:
 Trofeo Pichichi de Segunda División 1983

TRAYECTORIA:

Nació en Esteiro, Muros, el 5 de octubre de 1958, y murió en La Coruña el 23 de abril de 2009. Con 14 años, en 1973 empezó a destacar en su pueblo, demostrando ya su calidad, su buen trato de balón, jugando en el medio del campo y con llegada también para pisar el área, y marcar goles, sobre todo con su buen disparo.



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



Ficha rápidamente por el Deportivo convirtiéndose en capitán del equipo juvenil. Pasó por el Fabril como paso lógico en su crecimiento y llegó al primer equipo en 1978. Debutó con 20 años.

Enseguida se hizo dueño y señor del centro del campo de Riazor y del equipo, era un jugador que aparte de su calidad técnica tenía una fuerte temperamento. De hecho le expulsaron varias veces en esos primeros años. Pero no sólo era un jugador de último pase, de repartir juego, ya que en la temporada 83/84 se convirtió en el máximo goleador del equipo con 16 goles, cifra muy considerable para un centrocampista. Y cuando no marcaba él, asistía tanto a Vicente Celeiro como a José Manuel Traba.

LA PENA DE NO ASCENDER CON EL DÉPOR:

Era el capitán y alma máter de aquél equipo que recibía golpe tras golpe cada temporada. Un solo gol impidió que José Luis cumpliera su sueño de jugar con su Dépor en Primera precisamente en esa temporada en la que fue el pichichi del equipo.

Rayo Vallecano, Celta y Oviedo impidieron que el conjunto blanquiazul ascendiera a la élite del fútbol español en aquellos años 80. Una pena porque su talento era de Primera. En los derbis contra el Celta siempre demostraba su carácter y su compromiso con el Deportivo. Agresividad, calidad y no dar un balón por perdido, además de ser el referente de la plantilla. “Era NUESTRO PROTECTOR”, comentaba el goleador Vicente, o las palabras de Traba, el otro delantero que se nutría de los pases de José Luis: “Como delantero siempre me aproveché de su talento”.

AMOR Y ODIO:

José Luis, como todos los genios, los jugadores de toque y visión, siempre fue discutido o amado. La afición se repartía entre los que valoraban su técnica y calidad, y los que sólo veían los defectos, la indolencia, lentitud o irregularidad en los partidos. No dejaba indiferente a nadie porque además tenía carácter y personalidad. Si era silbado o criticado no se quedaba tan tranquilo, demostraba su disconformidad y pedía el balón una y otra vez. No le quemaba la pelota cuando más arreciaba la crítica en la grada por un ml pase o un gesto.

“Necesitaba espacio en el campo porque tenía una gran visión de juego. No se le podía apartar a una banda, tenía que ser el canalizador del fútbol, y por eso muchas veces bajaba hasta la defensa para iniciar el juego. Era de movimientos lentos por su estatura, pero cuando arrancaba desde atrás era a veces imparable”, palabras de sus compañeros de equipo. Sertucha añadía que “no era un mediapunta ni un mediocentro. En la media junto a Moreno y Peralta solía partir desde la banda izquierda, pero ni era regateador ni podía jugar en banda. Había que darle libertad”. Sertucha fue el descubridor del talento de José Luis cuando era el encargado de dirigir al juvenil. Lo vio y se lo trajo a Coruña, a la pensión que regentaba su suegra en la calle Fernando Macías. La primera impresión de Sertucha sobre José Luis era la de un chico “con mala uva al que había que conocerle y llevarle, dejarle ir y darle un grito de vez en cuando”.

En el BETIS en 1987 pudo disfrutar del fútbol de su nivel, el de Primera, aunque estuvo tan sólo tres temporadas. Debutó con los verdiblanco nada menos que en un derbi contra el Sevilla. Fue el máximo goleador del Betis en la 87/88. Jugó después en el Orihuela y el Granada antes de comenzar su

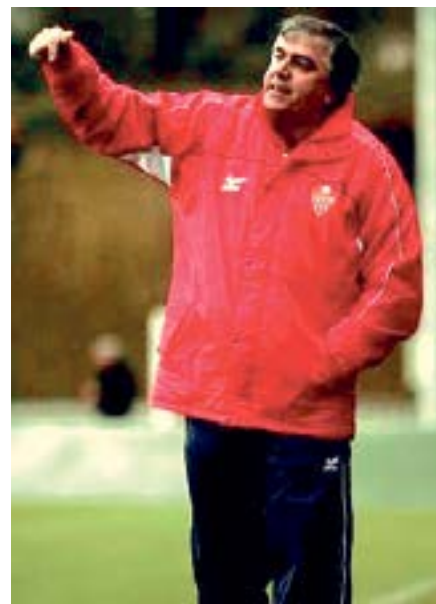


carrera de entrenador en la Preferente gallega y Tercera División.

En 2006 firma como técnico del Racing de Ferrol para intentar salvarle del descenso pero no lo consiguió y fue destituido. Previamente entrenó al Laracha al que dejó en puestos de promoción a Segunda B. En la 2007/2008 se hizo cargo del Cerceda de Tercera y allí se retiró por enfermedad. Falleció a los 50 años tras una larga enfermedad.

“RECORDOS EN BRANCO E AZUL”:

El archivo personal de José Luis pertenece a todo el deportivismo gracias a la cesión de su familia hace poco más de un año y se puede apreciar en la web “Recordos en Branco e Azul”.



peculiar

COCINA DE MERCADO



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

intenso

COCINA PECULIAR



C/Barrera. 23



HALTEROFILIA

IRENE BLANCO Y RUTH FUENFRÍA SIGUEN EN FORMA PARA EL EUROPEO

Irene batió 2 récords de España sub-17 en la Copa de la Reina y Ruth Fuenfría otros 4 en sub-15

Irene Blanco y Ruth Fuenfría siguen demostrando que se encuentran en muy buena forma para encarar el próximo Campeonato de Europa de halterofilia de los próximos días en Israel.

Ambas competían en la Copa de la Reina y ambas brillaron. Por una parte, Irene Blanco que batió dos récords de España en la categoría sub-17, mientras que su compañera Ruth batía hasta cuatro en sub-15 y conseguía igualar una marca europea en arrancada.

Las otras dos levantadoras del equipo, el Club Halterofilia Coruña, fueron Noelia García y Odette Alonso. Al final el club coruñés no pudo alzarse con la victoria en el torneo ya que defendía el título. No pudo contar por lesión con una baza fundamental como es Irene Martínez.

BALONMANO

EL INVESTO OAR BALONMANO, QUIERE SEGUIR CRECIENDO

El Investo Oar Balonmano se tiene que reinventar cada temporada para poder competir con presupuestos mayores en la categoría y contra equipos que cuentan con gente que ha disputado incluso la Asobal. Hace un par de semanas se enfrentaban en Lanzarote al líder, un equipo hecho para ascender a la élite del balonmano y el equipo coruñés dio la cara en todo momento llegando a ir empatado al descanso.

“Dimos la cara en todo momento y el equipo canario es un equipazo. es para estar satisfecho. Somos un equipo humilde y toca trabajar en cada partido”, nos cuenta Pablo Aguirregabiria, el alma máter del OAR. El equipo coruñés ha ido probando a varios jugadores, fichando a otros que se están adaptando al planteamiento de juego y los fichajes de Francesco Aragona, Alexander Santos, Mario Chan, están aportando lo suyo, al igual que los habituales y la incorporación en segunda línea de Álex Calvete y Miguel Sío.

“El objetivo común es crecer como equipo y disfrutar del balonmano”. Diego Martínez, aquejado por una lesión en el hombro, será el fichaje estrella para la segunda vuelta en esta Primera Nacional.



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

Autolavado para perros desde 3 €

- Pide cita y bañamos al perro por ti sin coste adicional ninguno
- Pide cita para peluquería

698 35 63 60

Ronda de Nelle, 94
Fco. Rodríguez Otero, 8



PATINAJE

JAVIER FERNÁNDEZ TRAE A CORUÑA "REVOLUTION ON ICE"

El campeón del mundo y medallista olímpico presentó el espectáculo en la Fundación María José Jove

Javier Fernández ha sido uno de los mejores deportistas españoles de la historia. Doble campeón del mundo y medallista olímpico en una especialidad como el patinaje huérfana prácticamente hasta su llegada. Ahora ya retirado, ha presentado estos días en la Fundación María José Jove el espectáculo "REVOLUTION ON ICE" que se podrá disfrutar el día 21 de diciembre en el Coliseum a partir de las 19:30h.

Un espectáculo en el que la fusión revolucionaria entre patinaje artístico y música en vivo conviven en la pista de hielo con el hilo conductor de la historia de una joven con la cabeza llena de pájaros que persigue sus sueños. "Revolution on ice" tiene como causa benéfica el APOYO AL DEPORTE INCLUSIVO: "Es un orgullo acoger a Javier ya que encarna muchos de los valores de los usuarios de los programas de actividades físicas de la Fundación como el esfuerzo, la superación y tenacidad", dijo Felipa Jove, embajadora en A Coruña del espectáculo.

"Es mi historia, pero podría ser el de muchas otras personas, y este espectáculo va más allá de todo lo que el público va a ver. Queremos que se lleven una ENSEÑANZA DE VIDA, LA LUCHA, EL TRABAJO DIARIO, LA COSNTANCIA. es una historia de superación", explicó Javier Fernández.

El artista invitado será el cantante BLAS CANTÓ, próximo representante de España en el festival de Eurovisión.

La causa benéfica que ha elegido este año Javier Fernández es el apoyo al deporte inclusivo, por lo que 1 € de cada entrada vendida de todos los espectáculos será destinada a esta causa. Es lo mínimo que se puede hacer para unas personas que día a día luchan y se superan con su diversidad funcional.

LIMPA CHIMENEAS DE GALICIA

- Limpeza e desatascamento de conductos (leña, gasoil, carbón, grasas, ...).
- Industria, hoteis, 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



CONSTRUCCIONES DE GALICIA

CONDEGA, S.L.

TRABAJOS DE DESAMBIANTADO
PRA15/137

981 242 579

PRESUPUESTOS SIN COMPROMISO

Brasil, 10 Bazar (Zona Franca de Aduanas)
15009 La Coruña E-Mail: contacto@condega.com
www.condega.com





NATACIÓN

PAULA OTERO Y SERGIO CAMPOS EN LA ÉLITE DE LA NATACIÓN NACIONAL

La armada coruñesa de la natación brilla en el Nacional de invierno de Gijón

Paula Otero y Sergio Campos se consolidan. Paula está dando pasos de gigante para alcanzar ya la élite de la natación española y Sergio está consolidado al ser subcampeón de España en los 100 m libres. En los recientes Campeonatos de España de Gijón en piscina corta, tanto la nadadora del CN Arteixo como el coruñés que ahora nada para el Club Santa Olaya asturiano, han sido protagonistas y aventuran grandes éxitos para la natación coruñesa.

Paula Otero se ha quedado a las puertas del podio absoluto en dos de sus pruebas, los 400 estilos y los 800 libres. Además, acabó séptima en 200 libres y octava en 200 mariposa. Sergio Campos lleva muchas temporadas en la élite y puede acudir al Europeo de Glasgow de diciembre.

HOCKEY PATINES

EL LICEO, SIGUE LÍDER CON UNA RACHA HISTÓRICA

Diez victorias en once jornadas. Tropiezo en Tarradell

Diez de diez. este es el arranque impresionante del Deportivo Liceo en la OK Liga que le hace serio candidato al título. 5 victorias en el Palacio y 5 fuera de casa, tan sólo ha perdido en la semifinal de la Supercopa y en la segunda jornada europea ante los portugueses del Oliveirense.

Es un comienzo ilusionante, no ha hecho más que comenzar todo, pero los síntomas que ofrece el equipo de Juan Copa son para ser muy optimistas. Y era para tener alguna duda de este inicio ya que es una equipo casi nuevo con los 6 fichajes: Carles Grau, Franco Platero, Roberto Di Benedetto, Maxi Oruste, Bruno Di Benedetto y Marc Grau, con la incertidumbre de su aco-
plamiento.

Una rotación inteligente en los partidos que hace que estén todo enchufados, 8 jugadores han conseguido anotar, con un apoyo incondicional y esta temporada más numeroso en Riazor, y con un cuerpo técnico que conoce la casa y eso se desea notar en el poso y el sello del Liceo. Juan Copa, Óscar Viana y Josep Lamas dan confianza e identidad al equipo coruñés. Optimismo.



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



BALONCESTO

EL LEYMA COGE LA ONDA

El equipo coruñés es capaz de ganar al líder y en Melilla y se coloca en los puestos altos de la LEB Oro

El Leyma Coruña quizá está sorprendiendo a muchos aficionados que no confiaban tanto en que el rendimiento de un equipo totalmente nuevo prácticamente y con técnico nuevo, tuviera este balance tan positivo de victorias y derrotas.

Si hace unos días fue capaz de exhibirse ante el líder Palencia en el Palacio y presentar sus credenciales, lo ha hecho también en una cancha siempre difícil como es Melilla y se sitúa en la zona noble de la tabla. El equipo que dirige Sergio García “está mejorando y va creciendo poco a poco con la idea de competir” y los resultados ya se aprecian. “Cuando ganas, los jugadores suelen estar con un punto de alegría y ayuda en el trabajo diario, pero desde hace semanas que lo vienen haciendo. El equipo está trabajando bien”.

17 PARTIDOS, 17 CAUSAS:

Como cada año, el club coruñés se muestra siempre solidario y en el último partido disputado en casa contra el Alicante tuvo lugar la “Gran Recogida 2019”, organizada por el Banco de Alimentos dentro del programa del Leyma “17 partidos, 17 causas” de la Obra Social la Caixa. Los aficionados que acudieron al partido llevaron algún alimento para esta ayuda solidaria.

RUGBY

EL CRAT PRESENTA SUS CREDENCIALES GANANDO AL LÍDER Y AL OLÍMPICO

Las coruñesas derrotan al Sanse a domicilio y dan un puñetazo en la mesa

Era un partido clave para saber si el CRAT estaba en disposición esta temporada de aspirar de nuevo al título en la Liga Iberdrola. El parón de casi un mes debido a la disputa de la Copa Ibérica y las citas de la selección española, aumentaba las dudas ante una cita contra el líder y a domicilio.

Al final, 19-27 para las coruñesas en un encuentro que demuestra que el equipo dirigido por Jos Portos y Gero Sabio, con Elena Roca también como alma máter, está en plenitud física y con ganas de demostrar su clara mejoría. CRAT RIALTA: Victoria Meki, Claudia Arranz, Kate Matau, Belén Martín, María Vega, Sara Gutiérrez, Judith Hernández, Paula Medín, Alba Rubial, Micaela Martínez, Maitane Buján, Elsa Porto, Mariana Romero, Jess Martín, J. Murray, Alicia San Martín, A. Iglesias, Yanka Almeida y T. Lorie.





PARRILLADA
pescado exquisito

Avda. Américas, 55 Oleiros · T.: 981 63 53 21 · www.lacabanadelpescador.com



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





GIMNASIA RÍTMICA

CAMPEONATO DE ESPAÑA EN ZARAGOZA

Ma Barbeito de A Coruña, Acordes de Oleiros, Acordes de Pontedeume y Acordes Narón, representantes provinciales

Zaragoza fue el escenario de la última competición de gimnasia rítmica de la temporada con la disputa del Campeonato de España de conjuntos y con la representación de clubes de nuestra autonomía, como el María Barbeito de A Coruña, Escola Ximnasia Acordes de Oleiros, Acordes Pontedeume, Acordes Narón, Club Maniotas de Vigo y Ximnasia Pavillón de Ourense.

Un campeonato en el que los clubes que acudieron tenían un enorme potencial y era muy complicado meterse en los puestos altos. No obstante, a pesar de las circunstancias, las gimnastas de nuestros clubes han sido competitivas y han puesto mucha ilusión.

- **CATEGORÍA BENJAMÍN:** Acordes de Pontedeume finalizó en la séptima posición.
- **CATEGORÍA ALEVÍN:** Escola Ximnasia Acordes fue decimosexto, Ximnasia Pavillón, decimoctavo, Acordes Narón B acabó en la decimonovena plaza y Acordes Narón A fue vigesimoctavo.
- **CATEGORÍA INFANTIL:** Escola Ximnasia Acordes acabó en la posición número 22; Maniotas fue el club que acabó en la posición número 35 y Acordes Narón en la 36.
- **CATEGORÍA JUNIOR:** Acordes Narón en uno de los pases alcanzó la 9ª posición, aunque posteriormente en la general descendió a la 19ª plaza.
- **CATEGORÍA SÉNIOR:** Escola Ximnasia Acordes terminó en la 30ª posición, Pavillón de Ourense en la 31, Maniotas en la 37 y el María Barbeito en la 42.

Ahora toca un poco de descanso para enseguida comenzar a preparar la próxima temporada, tanto para entrenadoras como gimnastas.



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



PELOTA

CAMPEONATO GALLEGO ABSOLUTO DE CLUBES

El frontón de La Torre acogió el absoluto de pala corta F36M

El frontón de La Torre acogió el Campeonato Gallego absoluto F36M de pala corta en el que participó el Club Pelota Coruña. En la primera semifinal, el CP Coruña vencía con cierta comodidad al CD Vigués (15-12 y 15-12).

En la segunda semifinal, el Club Torre de Hércules se impuso al Club Os Leños con un marcador mucho más cómodo (15-8 y 15-10). El tercer y cuarto puesto se lo llevó el Os Leños que se impuso al CD Vigués (11-15, 15-13 y 10-6).

La final entre CP Coruña y CP Torre fue muy disputada con ventajas en el marcador de no más de 2 puntos para ambas formaciones. Primer juego favorable al Pelota Coruña (15-4), cedió (13-15) y se tuvo que jugar el tercer juego para determinar quién se llevaría el campeonato. Victoria final para el CP Coruña (10-9). Más emoción imposible. Un torneo preparatorio para la competición nacional a partir de enero.

HOCKEY SALA

BRONCE PARA EL ESCOLA H.C. CORUÑA

Buen resultado para el club Escola H.C de A Coruña en el campeonato Gallego de hockey sala masculino en categoría cadete que se ha disputado en Ourense.

Era su primer año de participación en un torneo autonómico y es para estar muy satisfecho con el rendimiento de los jugadores del equipo coruñés.

Una medalla de bronce que tiene que ser todo un acicate para los chavales del cadete. Un equipo entrenado por Gaizka y Coque y que va cumpliendo los objetivos y las expectativas poco a poco en este deporte.

El hockey sala es un deporte que todavía mucha gente desconoce pero que en Galicia y Coruña está teniendo cada vez más aceptación. Enfrenta a dos equipos de cinco jugadores y en el que los jugadores utilizan un stick para jugar y conducir una pelota de caucho. La duración del partido es de dos períodos de 20 minutos cada uno. Surgió en la década de los años 50 en Alemania como alternativa al hockey césped durante el invierno. Es el hermano pequeño del hockey hierba y algo diferente por supuesto al hocje sobre patines.



Todos los jueves
gran cocido de
A fonsagrada

Desayunos
Tapas
Comida Casera

Avda. Ernesto Che Guevara, 11
15172 Santa Cristina - Oleiros - A Coruña
e-mail: paradavellahosteleria@yahoo.es
facebookparadavellahosteleria
Telf: 981 637 061



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





HALTEROFILIA

EL CH CORUÑA VUELVE A SER CAMPEÓN DE COPA

Revalida el título en Madrid y consigue ya cuatro

El Club Halterofilia Coruña ha revalidado el título de Copa del Rey. Es la cuarta Copa para los coruñeses ya tras sus triunfos en 2015, 2016, 2018

y 2019. Un espectacular palmarés para los chicos que entrena Ferenc Szabo y que son: Víctor Castro, Martín Liste, Michael Otero, Joan Marco, Peter Nagy, David Mata y Carlos Castro.

El club coruñés se impuso de una manera muy emocionante en el torneo celebrado en Madrid por un solo punto al equipo catalán del CH Molins. Y eso que el CH Coruña acudía a la cita madrileña con importantes bajas en el equipo pero supieron aprovecharse de los errores del que a priori era el equipo favorito en esta edición, el ETH Tenerife.

LA MEJOR CANTERA DE ESPAÑA:

El CH Coruña es un equipo modélico y cuida la cantera desde hace años. se ha convertido ya quizá en la mejor de España, ganando diferentes torneos en las categorías sub 16 y sub 18, tanto en categoría masculina como femenina.

AGRA FUEGO



CHIMENEAS

Desde 1993



981 825 811

www.agrafuego.com

Taramancos, 36 Noia

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





RESIDENCIA PUENTEVEA: TRATO FAMILIAR Y DE PUERTAS ABIERTAS

Un Centro geriátrico a la altura de un verdadero hogar, con todo tipo de servicios desde 1988 en el Ayuntamiento de Teo

José Antonio Patiño Amboage es el director gerente de la Residencia Puentevea, en el Ayuntamiento de Teo, y desde 1988 asegura con orgullo que “Puentevea está a la altura de un auténtico hogar, con un trato familiar y de puertas abiertas para las personas que residen y para los familiares que los visitan”.

- **Una residencia geriátrica que ofrece numerosos servicios a personas mayores o dependientes con gran profesionalidad y experiencia y en un entorno privilegiado.**

- “Tenemos una capacidad en nuestras instalaciones para 74 pacientes, dentro de un ambiente de una verdadera familia, nos conocemos todos y tratamos de que tanto los residentes como sus familiares se sientan como en casa. Fuimos una residencia privada pionera y desde hace más de 30 años cuidamos porque Puentevea sea diferente. Una residencia sin frialdad, con calor humano pero a la vez con una profesionalidad que permite ofrecer multitud de servicios de tipo asistencial y a la vez de ocio y distracción para los pacientes”.

- **Además José Antonio, en un entorno privilegiado y amplio en medio de la naturaleza:**

- “Así es. La amplitud de nuestras instalaciones, con 10.000 m2 en los que conviven en cautividad pequeños animales domésticos (gallinas, conejos), y la diversidad de servicios generales y específicos que ofrecemos, permiten cubrir las necesidades de todo tipo de personas mayores y “romper la barrera de edad” atendiendo también a menores de 60 años con dependencia. Una situación de dependencia que puede venir derivada por un mal concreto y diagnosticado y para cuyo tratamiento tenemos un equipo de profesionales muy sensibilizado. Tenemos en total 34 empleados”.

- **Háblanos de los servicios que ofrecéis en Puentevea:**

- “Es muy amplio porque va desde el servicio de prescripción y administración de fármacos, hasta el acompañamiento fuera de centro a cargo de nuestro personal que acompaña a consulta externa al paciente, pasando por supuesto por el servicio de enfermería, fisioterapia, atención psicológica, atención social, y con la gestión de actividades más lúdicas como el servicio de animación sociocultural (celebramos el magosto o San Juan por ejemplo), lavandería, cocina peluquería o servicio religioso. Contamos además con un Sistema de Control de Calidad”.

QUESERÍA O BREXEO: “HAY QUE INNOVAR EN EL PRODUCTO GALLEGO”

Queso mezcla de vaca y cabra, de pimentón picante y la gran novedad de un queso con algas

La Quesería O Brexeo comenzó su andadura en 1991 aunque es desde 1994 cuando empieza a funcionar como empresa de transformación de la leche de las explotaciones familiares que se unieron en este proyecto. La crisis del lácteo propició que se dedicara a la producción del queso y ahora con 10 empleados, trata de innovar y expandirse por toda España.

- **Javier Barral Cotos, es el gerente de O Brexeo, y nos cuenta cómo fueron los inicios:**

- “En 1991, varios ganaderos de la parroquia de Grixalba en Sobrado dos Monxes se unieron para utilizar la leche de sus explotaciones para la fabricación de queso. Una empresa familiar cuya finalidad era aumentar el proceso, producir leche para fabricar queso y el sobrante venderlo a empresas ajenas”.

- **Cuéntanos todas las clases de quesos que producís en O Brexeo, Javier:**

- “El denominación de origen Arzúa-Ulloa que se elabora con leche fresca y entera de vaca, pasteurizada, de las razas frisona, pardo-alpina y rubia gallega. Es un queso de pasta blanda y corteza limpia y una maduración mínima de 6 días. Color amarillo media a oscura, su aroma lácteo recuerda a la manteca y al yogur, con matices de vainilla, nata y nuez. Y producimos también el Arzúa-Ulloa curado, elaborado con leche pasteurizada de vaca, con maduración de 6 meses, y es el queso conocido como “queixo do tempo dos nabos”. Aroma intenso, sabor salado y cierto picor. Y el Denominación de Origen Tetilla, con leche de las mismas razas que el de Arzúa pero puede proceder o elaborarse en toda Galicia. Sabor lácteo, mantecoso y algo ácido y salado”.

- **Pero en Quesería O Brexeo queréis innovar y en eso estáis desde hace unos años, ¿verdad?**

- “Es que creo que es fundamental innovar en el producto gallego y ofrecer algo más. Desde hace 4 o 5 años estamos en esta tarea de innovar, y por ello fabricamos el queso mezcla (60% vaca y 40% cabra, otro queso con pimentón picante, y estamos en proceso de elaboración y ultimándolo, la gran novedad que va a ser nuestro queso con algas, no con aroma de algas. Queremos mezclar el interior con la costa”.

- **Y poco a poco os estáis dando a conocer fuera de Galicia:**

- “Así es, y de hecho tenemos a nuestros comerciales por España, y ya se pueden encontrar nuestros quesos en El Corte Inglés y Gadis por supuesto, aunque nuestro objetivo son las pequeñas tiendas de siempre. Creo que hay que hacer un giro en el proceso productivo del queso”.



CÁRNICUM: “DE NUESTRO CAMPO A MI MESA”

Es la marca de calidad de esta empresa de Bergondo que en 2013 creó además la BETAMBURGUER

Cárnicum es la marca de calidad creada en 2013 por los tres socios de la empresa Betanzos Carnes SL, Javier Lendoiro, Ramiro Iglesias y Horacio Máquez, que llevan juntos en este proyecto desde hace once años. Fue en 2013 el año de despegue con la creación de Cárnicum, la Betamburguer, la Sala de despiece en el Polígono de Bergondo y la tienda venta al público. Hablamos de todo ello con el gerente, Javier Lendoiro.

“Intentamos poner en valor el ganado gallego. Recogemos, sacrificamos y hacemos el despiece de la res de nuestros campos gallegos, sin intermediarios. Compramos reses gallegas y vendemos carne gallega a las amas de casa gallegas. DE NUESTRO CAMPO A MI MESA”.

- Vuestro producto es de calidad superior pero imagino que la competencia es dura, cada vez más debido a la globalización:

- “Así es, cada día llegan productos de primea calidad de todas partes del mundo y eso es un acicate para nuestra empresa. Requiere un trabajo continuo, abrir nuevos mercados y ofrecer nuevos cortes de la carne porque la gente es más exigente. Antes no había tanta competencia pero en la actualidad llega carne de muy buena calidad y con un márketing muy bueno también, pero como te digo es un aliciente para seguir mejorando”.

- Desde 2013 vuestra empresa ha experimentado un crecimiento exponencial:

- “Es verdad porque fue cuando creamos nuestra marca de calidad, Cárnicum, la hamburguesa de Betanzos, la Betamburguer, creamos la sala de despiece en el Polígono de Bergondo en la que elaboramos el producto para la restauración de Galicia y España y además comenzamos con nuestra tienda de venta al público. La betamburguer ha tenido un éxito considerable, porque es una hamburguesa de calidad y es muy demandada”.

- La exportación ha sido un pilar importante para vuestra empresa, ¿no es así Javier?

“Ha habido momento de hasta un 60% del volumen de nuestra producción, a países como Francia, Holanda o Alemania y nos movemos por todo el mercado español. La restauración sabe que vendemos carne de vaca de calidad y eso antes no sucedía. Tenemos una gran calidad a un precio muy contenido. Como te decía, recogemos la res y completamos todos los procesos de transformación de esa res en carne sin intermediarios”.

- Navidad supone una época buena, un repunte imagino:

- “Es cierto, porque es una época de consumo de solomillo y chuletones a un precio contenido, asequible para todos. Y si hablamos de deporte o de fútbol, tengo que decir que cuando ganan los equipos gallegos se nota en la venta y la gente se anima a comprar un buen chuletón”.



ARTE EN PIEDRA LÓPEZ: “SOY ARTESANA DE LA PIEDRA, NO CANTERA”

Ma Celia López lleva desde los 18 años trabajando en esta empresa familiar de Ferrol junto a su hijo Ángel

Arte en Piedra López es una empresa artesanal de mármoles y granitos que lleva instalada en Ferrol desde 1965 y que está especializada en trabajos para cementerios y el arte funerario. Celia, junto a su hijo Ángel, llevan la única empresa de este tipo en el centro de Ferrol y son toda una referencia en la zona por su buen gusto y calidad en el diseño y acabado artesanal.

- Cuéntanos en primer lugar Celia cómo fueron los inicios de Arte en Piedra López:

- “Somos una empresa familiar que va por la tercera generación ya.

Comenzó mi padre con tan solo 14 años, aprendió el oficio y se pudo establecer por su cuenta. Estuvo instalado por Viveiro, por Coruña, pero la morriña hizo que desde 1965 regresara a Ferrol y aquí seguimos. Yo comencé a los 18 años porque siempre me gustó el arte en general, dibujaba, pintaba y de ahí vino toda mi dedicación al arte en piedra. Y ahora trabaja conmigo mi hijo Ángel que es también todo un artista y sigue la estela familiar”.

- Eres además una de las pocas mujeres en España que son verdaderas artistas en piedra y por supuesto la única en Ferrol:

- “Desde luego en Ferrol soy la única y no sé si habrá alguna en España. Yo soy una artesana de la piedra, no una cantera. Sé grabar en bajo y alto relieve y puedo hacer muchas otras cosas también. Recuerdo que cuando empecé, tenía mucho miedo para realizar una lápida. Tardé una semana y ahora mismo en una mañana la acabo tranquilamente”.

- ¿Los clientes traen sus propios diseños o sois vosotros los que hacéis el diseño y les aconsejáis?

- “Hay un poco de todo, hay quién trae su propio diseño y en muchas ocasiones somos nosotros los que hacemos el trabajo. En cualquier caso, se dejan aconsejar”.

- Y además tengo entendido que has hecho algunas donaciones realmente interesantes de tu arte en piedra:

- “Así es. Hemos hecho una donación para la Casa del Peregrino de Neda, otra para el Museo Etnográfico de A Capela, el logotipo en piedra, y hacemos placas conmemorativas. Hemos recibido un premio de la Universidad de Salamanca por realizar una concha grabada en mármol rosa portugués y nos presentamos a diferentes concursos de dibujo (acuarela) en piedra”. Interviene su hijo Ángel para hablar de fútbol porque “he sido socio del Dépor durante años, aunque ahora no tengo tiempo de ir a Riazor. La situación está complicada por la planificación de fichar jugadores cedidos”.



LIMPA CHIMENEAS DE GALICIA



LIMPA CHIMENEAS GALICIA: "CUANTO MÁS LIMPIA ESTÉ, MAYOR RENDIMIENTO Y SEGURIDAD"

Ramón Verde Sesto es el gerente de esta empresa de Vila de Cruces, especialista en limpieza de chimeneas, industria, restaurantes, panaderías etc.

Limpa chimeneas de Galicia es una empresa de Vila de Cruces (Pontevedra), especializada en la limpieza de chimeneas, conductos, industria, restaurantes, panaderías, hoteles, domésticas, diagnóstico con cámara, tratamientos químicos, estufas, cocinas francesas, insert, lareiras, etc.

- **José Antonio Verde nos explica cómo fueron los inicios en esta especialidad de limpieza de chimeneas en Galicia:**

- "Es un sistema importado de Francia, porque aquí apenas había nada. Estudié allí, viví unos cuantos años y aprendí el sistema que empleaban para obtener un mayor rendimiento y sobre todo una mayor seguridad".

- **Os dedicáis a la limpieza de chimeneas pero sobre todo a la hostelería, cocinas industriales, campanas extractoras...**

- "Yo estudié en realidad electrónica industrial, pero aprendí el oficio porque en Francia o Alemania hay más tradición y ví que aquí se podía hacer algo por la seguridad y la limpieza en este sector. A la limpieza de conductos parrillas, restaurantes, chimeneas, a la evacuación de grasas de las campanas extractoras en los locales y restaurantes, también a las cocinas particulares. a las industrias, panaderías, hornos de carne..."

- **Si se mantiene limpia la chimenea o la cocina se obtiene lógicamente un mayor rendimiento y hay una mayor seguridad:**

- "Así es. Por ejemplo en Francia la normativa ya dice que existe la obligación de limpiar la chimenea una vez al año, pero en España no es así. Aunque es cierto que poco a poco hay más conciencia del riesgo de incendio y de la llamada muerte silenciosa o explosión. Cuánto más limpia esté el sistema de evacuación mayor rendimiento se obtendrá. En la hostelería se acumula mucha grasa en las cocinas, campanas o parrillas"

- **Se necesita un equipo especial de limpieza, imagino:**

- "Por supuesto. Prendas especiales, mascarillas contra el gas, y todo lo indispensable para desengrasar. Se necesita la experiencia adecuada y una maquinaria especial. Trabajamos por toda Galicia, y llegamos al Bierzo y norte de Portugal. Y como me preguntas por deporte (risas), te diré que algo jugué al fútbol, de delantero. Me gusta que ganen todos los equipos gallegos".

CONDEGA, 30 AÑOS DE EXPERIENCIA EN LA CONSTRUCCIÓN

Rehabilitaciones, reformas, retirada de amianto y todo lo relativo al sector con seriedad y formalidad

Condega cuenta con más de 30 años de experiencia en el sector de la construcción, las reformas y la retirada de amianto entre otros servicios. Su calidad está avalada por los cientos de obras realizadas por toda Galicia en una empresa que en la actualidad dirigen Iván Rodríguez Cagiao y su hermano Héctor, y que fundó su padre hace décadas. Ubicada en la calle Brasil 10, bajo, y con una nave en Meicende, tienen una clientela fiel y un buen volumen de trabajo. "No hay queja", dice Iván.

"Somos la segunda generación en Condega, y ofrecemos todo lo necesario para que su nueva vivienda o reforma tengan las mejores garantías de calidad. Nuestra atención al cliente y la calidad de nuestros trabajos y servicios nos han hecho acreedores de la confianza de nuestros clientes desde hace más de 30 años"

- **Condega trabaja en todo tipo de servicios relativos a la construcción y la reforma:**

- "Sí, nos dedicamos a las reformas, chalets, edificios, obra nueva, y contamos con profesionales especializados para poder abordar cualquier proyecto de edificación, construcción e ingeniería con total seguridad. Reformas de terrazas, cubiertas, cocinas, baños, portales, y por supuesto que también hacemos servicios de fontanería y electricidad".

- **Y además sois especialistas en la retirada de amianto:**

- "Nos hemos tenido que ir formando con todo nuestro equipo de profesionales para la retirada del amianto para cumplir con todas las medidas de seguridad y evitar cualquier riesgo tanto para el cliente como para nuestros profesionales. El sector de la construcción ha evolucionado porque antes no se consideraba tóxico el amianto en los edificios por desconocimiento. Ahora el material que se usa es totalmente inocuo porque se estaba jugando con la salud".

- **Vuestro campo de acción es el territorio gallego pero fundamentalmente os movéis por la provincia y alrededores:**

- "Es verdad, podemos acudir al cliente que nos reclame, pero nos movemos más frecuentemente por Coruña, Betanzos, Ferrol, Oza, Curtis, Corme..., y de momento no hay queja, el boca a boca funciona bien y por supuesto con la base de nuestra cartera de clientes desde hace años".

- **Hablemos un poco de deporte para finalizar, Iván. ¿Eres futbolero, deportivista, practicas algún deporte?**

- "Soy del Dépor claro, y cuando puedo acudo a Riazor. Este año está algo complicado la verdad, no es un buen año. Tanto mi hermano Héctor como yo solemos jugar alguna pachanga de baloncesto o fútbol".





ÚRSULA CACHARRÓN QUIROMASAJE: “EL QUE VIENE, REPITE...”

Centro de quiromasaje y estética. Masajes relajantes y tratamiento de dolores crónicos en la Ciudad Vieja

El quiromasaje es un método de exploración y tratamiento manual aplicado sobre el cuerpo que tiene efectos reguladores sobre el dolor, cansancio, contracturas e incluso sobre el estado de ánimo. Úrsula Cacharrón Bardanca lleva toda la vida dedicada a esta especialidad con gran éxito en la ciudad porque tiene clientes fijos desde hace 12 años y como ella dice, “los que acuden a mi consulta repiten”.

“Desde hace 4 años estoy en la calle Cortaduría 7, en la Ciudad Vieja, y muy contenta porque el boca a boca está funcionando muy bien. Estuve en otra empresa pero decidí instalarme por mi cuenta y la verdad es que los clientes que ya tenía anteriormente siguen acudiendo a mí y eso es gratificante”.

- Cuéntanos Úrsula, qué es todo lo que ofreces en tu local de quiromasaje y estética:

- “Trato a clientes que llegan con contracturas, dolores de espalda, cuello, cervicales, ciática, malas posturas ante el ordenador, hombros, y en general toda aquella molestia que precisa de un masaje. No es fisioterapia, es una terapia que puede ser complementaria, y de hecho acude aquí gente que hace deporte, fútbol, hockey, runners etc. De hecho, como el club Dominicos está aquí cerca, acuden las chicas del equipo a que les dé masaje”

- Pero además todo tipo de profesionales que están sentados ante el ordenador, profesionales de la limpieza, enfermeras...

- “Es cierto, acuden de profesiones muy diversas, médicos, enfermeras, deportistas, limpiadoras, personas que tienen molestias en el cuello o espalda, contracturas, problemas cervicales, y muchas mamás con piernas cansadas por ejemplo o gente que se dá el capricho o como un regalo de sus parejas”.

- Pero además tu local es un centro de estética:

- “Es un centro de depilación, pedicura, y todo lo relacionado con la estética como cremas faciales, geles, exfoliantes, maquillaje. En estas fechas de prefiesta o antes del verano se nota un repunte en todo lo relacionado con la depilación y cuidado estético. Muchas veces como un regalo de Navidad o antes de una boda”.

- Y además de estar ocupadísima toda la semana, tienes tiempo para dedicarte al fútbol:

- “Pues sí, en mi casa siempre hubo un balón, y desde siempre me ha gustado jugar en la calle o en el colegio. He jugado al fútbol sala en varios equipos de Meicende, Suevos o el Frutas del fraile por ejemplo, y ahora juego en el Unión Campestre de Montrove. Soy extremo derecho o lateral y entrenamos dos días. Y soy muy del Dépor desde siempre, aunque este año nos haga sufrir pero confío en que al final se salvará”.

MONCADA, CORTINAS TÉCNICAS: SERVICIO Y SERIEDAD

Todo tipo de soluciones para los profesionales de la decoración de Galicia

Juan Antpnio Moncada Ochoa es el gerente de Moncada Cortinas Técnicas, una empresa ubicada en la zona de La Moura, en el Polígono de La Grela desde hace diez años, aunque él “lleva 30 años en este negocio enfocado al servicio del profesional de la decoración”. Esta dilatada experiencia de Moncada y su amplia gama de productos les permite ofrecer a los profesionales del sector de Galicia todo tipo de soluciones, desde las más básicas hasta las más complejas.

- Háblanos de tu empresa Juan, de los productos que ofrecéis y de las soluciones que dais al profesional de la decoración:

- “Llevamos la distribución de KIRSCH y PACIFIC HOGAR por toda Galicia, que son dos fábricas que se dedican a la producción de sistemas para cortinas y accesorios necesarios. Nosotros lo distribuimos y además fabricamos rieles y estores enrollables. Hacemos también persianas de madera decorativas y podemos motorizar y mecanizar los sistemas de cortinas de forma domótica. Si el cliente no tiene nociones técnicas, hacemos un servicio de postventa y colaboramos con él para la instalación de tipo técnico”.

- Por lo que cuentas, tenéis un buen volumen de trabajo porque son muchos los profesionales de la decoración que acuden a Moncada:

- “No nos podemos quejar, es cierto que en verano se produce un repunte del trabajo. Tenemos unos cuatro empleados que pueden aumentar a ocho dependiendo de la cantidad de trabajo. Nos movemos por toda Galicia pero prestamos servicio a cualquier profesional que acuda a nosotros”.

- La gama de productos de Moncada es muy amplia:

- “Tenemos cortinas tradicionales y técnicas (duettes, plegables, enrollables, persianas de madera, panel japonés, venecianas, verticales, noche y día, persianas Velux), además de accesorios de cortinas (rieles de amplia tecnología, sistemas curvos de riel, garfios, barras decorativas...), y automatismos y motores para (persianas, toldos, estores, enrollables o rieles)”.

- Hablemos un poco de fútbol, Juan, que tú fuiste jugador y eres un deportivista de los de siempre, fiel y socio desde hace muchos años. ¿Cómo ves la situación actual del Dépor?

- “Veo que no hay estructura de equipo, todos los equipos que pasan por Riazor saben a lo que juegan, están organizados, y el Dépor no. Descender a Segunda B sería un desastre. Yo soy de los que nunca falla en acudir al estadio y de los que animan, a los que quieres hay que animarles y no pitarles. Soy socio desde siempre y formé parte de la “Peña Amancio” en la que estaba también mi padre. Además jugué al fútbol toda mi vida, en el Orzán. Era delantero o extremo y mi nombre de “guerra” era Moncada”



GARAL, DISEÑO Y OBRA

Especialistas en fabricación e instalación de todo tipo de muebles, armarios, puertas y diseño y reforma de interiores

Garal es una empresa familiar coruñesa que tiene más de 30 años de experiencia en el diseño y reforma de interiores, y en la fabricación e instalación de todo tipo de muebles, puertas y armarios entre otros trabajos. Ubicada en Ronda de Nelle 139, atiende a sus clientes de forma muy cercana y con



un trato exquisito para satisfacer todas sus demandas e inquietudes. Hablamos con Olga Álvarez González, gerente de Garal, que nos cuenta detalles sobre su empresa:

- “Pues somos una empresa familiar, que ya trabaja en la segunda generación porque ahora son los hijos los que han tomado el mando y han ampliado el negocio mediante los trabajos de reformas. Somos especialistas en la fabricación e instalación de todo tipo de muebles, vestidores, armarios a medida, puertas de entrada e interiores, realizamos reformas y diseños personalizados para el interior de la vivienda. Pero si tengo que decir cuál es nuestro fuerte, te diré que sin duda es la carpintería y las puertas de entrada acorazadas”.

- De todas formas, os encargáis de todo el diseño y reforma del interior de una vivienda, lo que incluye cualquier tipo de trabajo, ¿no es así?

- “Trabajamos todo el interior de una vivienda, desde la albañilería instalación de estores, fontanería, cocinas, baños, escaleras, muebles a medida, puertas o armarios”.

- Todo comenzó para Garal en junio de 1988, así que dentro de unos meses se cumplen ya 31 años de experiencia en la ciudad:

- “Pues así es, como te decía es la segunda generación de la familia quienes ya trabajan en la empresa. Nos movemos por lo que es toda la provincia de La Coruña, aunque también por Galicia y en cualquier sitio que nos soliciten nuestra ayuda y experiencia para satisfacer al cliente en su idea del diseño y reforma de la casa. Los hijos han ampliado el negocio también a la reforma porque en los inicios no nos dedicábamos a ello. En plantilla tenemos 6 empleados fijos y luego los colaboradores y el trabajo indirecto dependiendo del volumen de trabajo”.

- A Garal acuden clientes de hace muchos años, que ahora piden vuestro consejo y vuestro trabajo para las viviendas de sus hijos. Eso supongo que será muy gratificante:

- “Es verdad, vienen clientes que en su día quisieron un armario, o una obra determinada en su casa y en la actualidad son sus hijos los que acuden a Garal para que les diseñemos la obra. El boca a boca funciona de maravilla en nuestra empresa porque procuramos que la cercanía con el cliente sea nuestra seña de identidad con un trato cercano y ameno. Ofrecemos un diseño personalizado para que la gente quede satisfecha desde el primer contacto con nosotros y hasta la finalización de la obra o reforma”.

NATURVENT: “LA BELLEZA NACE EN EL INTERIOR”

La experiencia de una firma comercial de complementos vitamínicos

Naturvent es una firma comercial española que colabora con un laboratorio del Reino Unido que elabora complementos vitamínicos. Naturvent sabe la importancia de contar con una marca a nivel profesional para complementar los tratamientos en cabina, y cuenta con los mejores profesionales para la formación: esteticistas, dietistas, nutricionistas y médicos especialistas para poder sacar el máximo partido y poder dar servicio y fidelizar al máximo

a los clientes. Juan Luis Garrido Zafrilla es el director de comunicación de Naturvent y nos ofrece detalles de la empresa:

- “El fin último de las personas cuando comemos es transformar la comida, los alimentos que ingerimos en energía para nuestro organismo. Muchas veces, los alimentos carecen de los nutrientes necesarios por diversos motivos, y Naturvent ofrece esos complementos vitamínicos que aportan los nutrientes necesarios. Es un aporte para complementar nuestra mejor alimentación”.

- ¿Y cómo se transforma esto en energía para el cuerpo?

- “La palabra clave es metabolismo, el movimiento interno que se genera en nuestro cuerpo por la transformación del aire, agua y alimentos en energía. Se necesita absorber diariamente y en las cantidades correctas vitaminas y minerales, ya que intervienen directamente en la activación del metabolismo. Explicado de una forma más sencilla, si no absorbes vitaminas y minerales, tu cuerpo, al igual que le ocurre a un vehículo, no arranca por las mañanas. Metes la llave y el encendido no funciona y hay que empujar. No tiene energía. Es vital por tanto para generar la vida y afrontarla con energía, tomar vitaminas y minerales diariamente”.

- En el mundo anglosajón está muy instaurado el complemento vitamínico:

- “Es cierto, desde hace 50 años funciona el laboratorio en el Reino Unido. Hay una mayor sensibilidad en este aspecto aunque ahora también en España y Portugal la gente está muy metida en todo lo que sea bueno para la nutrición y alimentación”.

- Los productos de Naturvent son muy reclamados por la mujer y todo lo relativo a la estética, ¿verdad?

- “Cada vez hay una mayor preocupación en el mundo por vivir más y mejor como es lógico, y en el mundo de la estética, los doctores y doctoras lanzan un mensaje claro: “la belleza nace en el interior”. Por eso recomiendan nuestros productos, porque el colágeno, ácido hialurónico, omega 3, son indispensables para la salud y la piel. Naturvent son en definitiva unas cápsulas que complementan y añaden nutrientes que aportan lo que le falta al alimento. Naturvent comercializa principios activos que debería llevar todo alimento”.





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

www.restauranteportela.com



CURIOSIDADES SOBRE LOS ESTADIOS DE FÚTBOL

El estadio Primero de Mayo de Pyongyang tiene capacidad para 150.000 espectadores, el mayor del mundo. Mientras que el Ottmar Hitzfeld de Zermatt (Suiza), a 2.000 mts. sobre el nivel del mar, es el más pequeño.

Un estadio es una construcción cerrada con graderías para espectadores destinado a competiciones deportivas y puede ser al aire libre o cubierto. Usado para varios tipos de deportes, el más antiguo conocido se encuentra en Olimpia, en el Peloponeso, Grecia, en el que se celebraron los Juegos Olímpicos Antiguos por vez primera en el 776 a.C. Originariamente tenía una pista de atletismo, aunque en la actualidad se han ido suprimiendo a medida que se modernizaban las instalaciones y se hacían más específicas para el fútbol.

LOS ESTADIOS MÁS GRANDES:

El de mayor capacidad en la actualidad, porque hasta hace unas décadas era Maracanã en Rio, es el Primero de Mayo de Pyongyang en Corea del Norte con posibilidad de acoger hasta a 150.000 espectadores y fue inaugurado en 1989. No es ni mucho menos el mejor estadio del mundo, ni por su modernidad ni estéticamente, pero es el de mayor capacidad y sirve para que el dictador coreano haga alarde de su "poderío" en distintos acontecimientos nacionales.

El Nou Camp del FC Barcelona puede albergar en la actualidad 99.354 espectadores aunque en el Mundial de España tenía una capacidad de 120.000 asientos. Otro de los grandes estadios del mundo es el Azteca de México D.F., que fue el escenario de dos finales de mundiales, el de 1970 y el de 1986. La exhibición del Brasil de Pelé y la actuación memorable de Maradona, con su "mano de Dios" incluida, han sido testigos de este campo mítico. Actualmente tiene una capacidad para 95.500 personass aunque consiguió acoger a 119.000 en 1968.



LOS MÁS MODERNOS:

La evolución y modernidad de los estadios comenzó a principios del siglo XXI y ha otorgado a los campos, sobre todo en Europa, un aspecto luminoso, futurista en ocasiones, cómodo y con todo tipo de servicios impensables hace unas décadas. Quizá el primero en sorprender por su estética, su fachada luminosa con cambio de colores, y su extrema comodidad para el aficionado, fue el Allianz

Arena de Múnich. Reúne todas las últimas novedades: con la entrada al vestuario subterráneo que desaparece en el suelo, gradas con calefacción y aire acondicionado, servicio para minusválidos y sobre todo la fachada exterior formada por paneles LED que iluminan el estadio. La revolución llegó sin duda con los estadios que construyó Alemania para su Mundial de 2006. El nuevo San Mamés, el Emirates de Arsenal, el nuevo Wembley, la nueva casa del Tottenham, el Wanda Metropolitano, todos ellos van en esa línea modernista y espectacular.



LOS MÁS CURIOSOS:

El estadio, más bien campo de fútbol sin más, Ottmar Hitzfeld situado entre las montañas suizas en la localidad de Zermatt, se encuentra a 2.000 metros sobre el nivel del mar, puede que sea el de menores dimensiones y el más peculiar sin duda del mundo. Paisaje paradisíaco pero un campo en el que los balones se pierden entre los acantilados...

O el Float Stadium de Singapur que como su nombre indica, se encuentra flotando en el mar. Se inauguró en 2007 con motivo de los Juegos Olímpicos de la Juventud de 2010. Tiene una capacidad de 30.000 espectadores y las gradas sólo se encuentran en una parte del campo con tres puentes que la unen al terreno de juego. Tiene unas redes que rodean todo el terreno de juego para evitar que los balones se caigan al mar. Y por supuesto el estadio municipal de Braga, construido para la Eurocopa de Portugal de 2004. Un estadio único, situado un fondo sobre la cantera tallada de la que se extrajo el granito para hacer la obra del estadio. Tiene sólo dos gradas laterales y el arquitecto que lo ideó, Eduardo Souto de Moura, recibió el Premio Pritzker de arquitectura en 2011. Una construcción mágica.




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



MONCADA

decoramos tu casa, vestimos tus ideas

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

info@persianasyrielesmoncada.es

981 26 28 25

CORTINAS TÉCNICAS:

***STORES**

***MADERA**

***DUETTES**

***VENECIANAS**

***VERTICALES**

***PLEGABLES**

***ENROLLABLES**

***PANELES JAPONESES**

DISTRIBUIDOR OFICIAL PARA GALICIA

Kirsch.



Pacific Hogar

MEMBER OF PACIFIC INT. GROUP



Hofesa

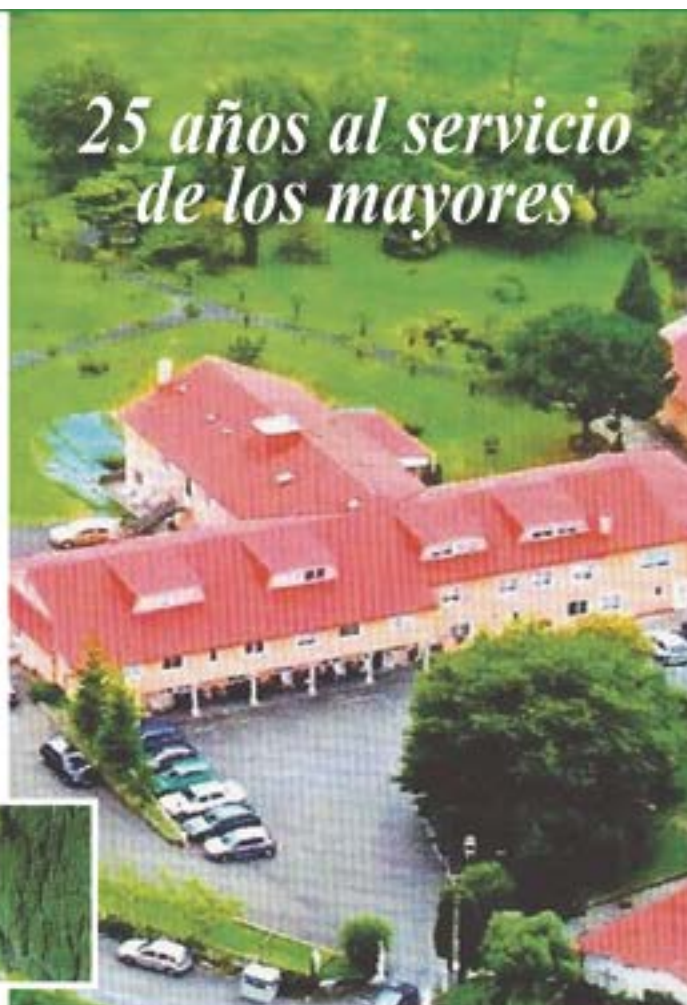
Residencia Puentevea

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.residenciapuentevea.com

EL GIMNASIO MINIMALISTA - ESPALDA

Seguimos con nuestro gimnasio en casa. En anteriores números hemos hablado de los ejercicios de core, o cintura, (músculos abdominales y lumbares) y de algunos ejercicios fundamentales para los músculos de las piernas (cuádriceps, isquiotibiales, gemelos y dorsiflexores).

Hoy trataremos dos ejercicios básicos de espalda (músculos dorsales) que se pueden hacer en casa. El primero es dominadas, el segundo remo con mancuerna. Para estos ejercicios nos hará falta hacer una pequeña inversión en material de gimnasio. Para hacer dominadas necesitaremos una barra para colocar entre el umbral de una puerta de casa. Para hacer remo nos hará falta una mancuerna y, además, nos será muy útil un banco plano de gimnasio, preferiblemente que sea estable. Una alternativa al banco puede ser una banqueta de cocina, un banco que tengamos por casa o un puff que sea firme, aunque les recomiendo el banco ya que se podrá usar para muchos otros ejercicios de los que hablaremos más adelante.



DOMINADAS

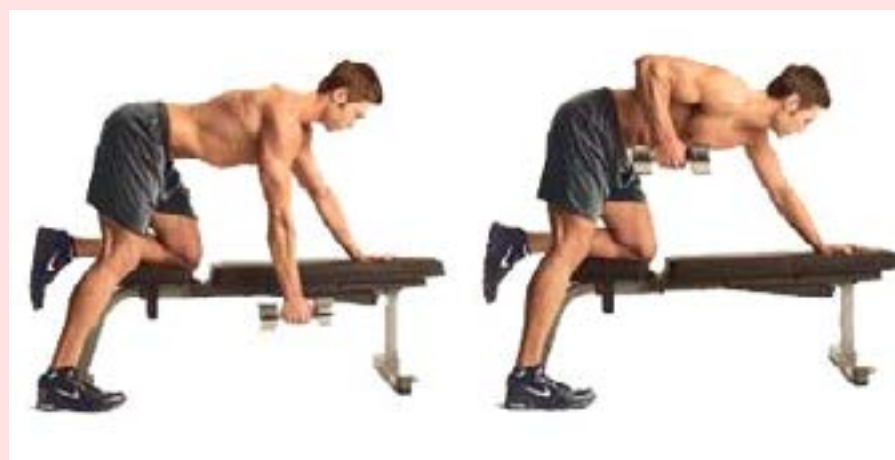
Hacer dominadas es un grandísimo ejercicio, pero muy duro, que requiere bastante fuerza en brazos (bíceps) y espalda (músculos dorsales). Llegar a hacerlas sin asistencia de otra persona o sin ayudarse a uno mismo apoyándose en algo con los pies requiere bastante entrenamiento y si hay algo de sobrepeso, hacer dominadas es aún más difícil. Pero, precisamente porque es difícil, es un entrenamiento bestial para la espalda. Una vez se llegue a tener estos músculos fortalecidos, habrá unos beneficios muy notables.

Para hacer dominadas, nos colgamos de una barra (la que hemos colocado en el umbral de la puerta) agarrándola con las manos separadas por una distancia igual o superior a la de los hombros. Las palmas deberán estar hacia el frente (nosotros vemos el dorso de la mano). Ahora tiramos, flexionando los codos y hombros, hasta llegar con el mentón a la barra (o lo más cerca posible). A continuación, bajamos hasta el punto de partida y repetimos todas las veces que podamos.

Para la mayoría de la gente, esto no es nada fácil y hasta puede ser imposible hacer ni una dominada. Pero no hay que desmoralizarse. No hay que abandonarlo por imposible. Tenemos trucos para poder hacer dominadas aunque no estemos en gran forma física. Un truco es con la ayuda de un asistente

que te sujete los pies y te ayude hacia arriba. Si no tenemos a alguien que nos ayude, colocamos una silla o una banqueta a un paso detrás de nosotros en la cual apoyaremos los pies y nos ayudaremos a subir. Cuando estemos colgados de la barra, las rodillas deberán estar flexionadas, los pies para atrás. Apoyamos los pies por el lado dorsal (el empeine) en la silla y nos ayudamos a subir haciendo fuerza con los cuádriceps. Deberíamos intentar llegar a 10 dominadas. Después de un descanso de 2 o 3 minutos, repetimos. Y así hasta 3 series.

Después de varias semanas entrenando, veremos que cada vez nos hará falta menos ayuda con las piernas. Y desde luego, notaremos una espalda mucho más fuerte. Las dominadas las incluyen en muchas pruebas físicas para acceder a ciertas profesiones como puede ser la de policía. Poder hacer dominadas es un buen indicador del estado físico de una persona y el que pueda hacer 10 o más ya puede estar orgulloso.



REMO CON MANCUERNA

En este ejercicio, nos ponemos a un lado del banco. Apoyamos una rodilla y la mano del mismo lado en el banco. En la otra mano sujetamos la mancuerna con el brazo colgando. Flexionamos el codo y el hombro para elevar la mancuerna hasta el costado al lado del pecho y con el codo junto al cuerpo. Bajamos la mancuerna hasta el punto de partida y repetimos hasta la fatiga muscular. Si vemos que podemos hacer más de 20 repeticiones, podemos usar una mancuerna más pesada. Cambiamos de lado del banco y repetimos lo mismo con el otro brazo. Después de un descanso de 2 minutos, hacemos otra serie. Y así hasta tres series de cada lado.

Recordar que es importante calentar con unos ejercicios suaves antes de hacer grandes esfuerzos.

En el siguiente número, seguiremos con ejercicios de pecho.

Os deseo mucha salud, paz y amor en estas fiestas navideñas y en el año nuevo.

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

Tel: 609 82 69 67



Brushing BARBERSHOP
 • Cortes & Afeitados • Cabellero •

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

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

AS
 AGROSILVA 2010, S.L.

agrosilva@agrosilva.es



PORVEN PAPELERA

50 AÑOS AL SERVICIO LOS CORUÑESES

NUEVA DIRECCIÓN Marqués de Figueroa, n.º 8 - 15007 A Coruña - Tlf.: 981 221 673
 papeleriaorven@gmail.com - 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

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

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

f i y t

LOS 5 MEJORES ALIMENTOS: DIETA SANA

Algunos de los mejores alimentos para estar en forma



Los FRUTOS SECOS: Energía entre horas. Los frutos secos son dentro del marco de una dieta sana y saludable, el snack o aperitivo ideal para tomar entre horas porque refuerza la forma física de una manera óptima y equilibrada. Contienen grandes cantidades de proteínas vegetales, sobre todo ácidos grasos poliinsaturados que tienen un papel fundamental para quemar grasa. Reducen la cantidad de colesterol malo en la sangre y mejoran los niveles de colesterol a largo plazo. Las ALMENDRAS, NUECES DE MACADAMIA Y NUECES DE BRASIL son de lo mejor, porque aportan energía valiosa para la regeneración tras hacer ejercicio. Los frutos secos contienen valiosos antioxidantes que protegen las células y fomentan la REGENERACIÓN DE LOS MÚSCULOS.

Los PLÁTANOS son una BOMBA DE POTASIO: Los plátanos son ricos en carbohidratos y en potasio, que es un micronutriente. Sustancias ideales para recargar las reservas de energía tras un duro entrenamiento. El potasio es esencial para el balance electrolítico y contribuye a la conducción de los estímulos, suministro de energía y contracción de los músculos. Se recomienda un consumo de 2.000 mg de potasio al día para los adultos. La necesidad de ingerir potasio aumenta durante la actividad deportiva debido a su pérdida por el sudor y el desgaste muscular.

Las BAYAS DE GOJI: el MILAGRO ANTIOXIDANTE: Estas pequeñas bayas rojas tienen el contenido más alto en antioxidante, favorecen la forma física porque reparan las células dañadas y atrapan radicales libres. Si se consumen de dos a tres porciones a la semana las bayas de Goji te protegen de depósitos en las paredes de los vasos y de enfermedades CANCERÍGENAS de forma duradera. Las bayas favorecen la salud intestinal y la digestión ya que activa la flora intestinal, son ricas en hierro y sustancias vegetales secundarias y ayudan a reducir los procesos inflamatorios del cuerpo.

El QUESO QUARK DESNATADO: ALIMENTO VERSÁTIL. El queso quark desnatado contiene mucha PROTEÍNA y tiene un contenido en grasa muy bajo. La proteína del este queso es de mejor calidad que muchas proteínas animales con un contenido biológico de 81.

Esta proteína se compone sobre todo de caseína, que suministra al cuerpo proteínas de alta calidad a largo plazo. El queso quark se puede añadir a la nutrición deportiva para aumentar la masa muscular en los deportes en los que se requiere la fuerza. Contiene además la proteína en polvo para la preparación de batidos de proteínas especialmente cuando estés fuera de casa y tras el entrenamiento.

Después de sesiones prolongadas de resistencia, este queso combinado con fruta fresca aporta nutrientes para la REGENERACIÓN DE TUS RESERVAS DE ENERGÍA y la REPARACIÓN DE LAS FIBRAS MUSCULARES TRABAJADAS. Se pueden usar también en caso de inflamaciones y torceduras provocadas por el deporte aplicándolo sobre la piel.

La PASTA INTEGRAL ES UN CLÁSICO: La pasta integral tiene ventajas respecto a la pasta "normal" de gran contenido en harina blanca. En la nutrición deportiva es conveniente sustituir la pasta convencional por la integral, porque ES RICA EN MINERALES Y FIBRAS. Los minerales garantizan el funcionamiento adecuado de las contracciones musculares y de las funciones del metabolismo. Debido a su alto contenido en fibra, SACIA DURANTE MÁS TIEMPO y ayuda a la salud intestinal. La pasta integral aporta mucha energía para el entrenamiento que se absorbe lentamente y de forma duradera. La CONCLUSIÓN es que una alimentación adecuada es fundamental para una óptima forma física. Te aporta más BIENESTAR CORPORAL Y MENTAL en combinación con el entrenamiento específico. Mejora el rendimiento y hace más resistente a las influencias ambientales.



Ursula Cacharrón
quiromasaje

Síguenos en



Cortaduría, 7 15001 A Coruña

608 001 141



INTERIORES
JESÚS

REFORMAS Y DECORACIÓN

FALSOS TECHOS - TABIQUERÍA
REVESTIMIENTOS - CORNISAS - AISLAMIENTOS

AVD. MONTSERRAT, 40-ESC.3- L2 -15009 LA CORUÑA
TF 610 382 477 - interioresjesus@gmail.com

modus
vitæ

NUTRICIÓN - COSMÉTICA NATURAL - HERBOLARIO

Dietas personalizadas

COSMÉTICA NATURAL

Cosmética eco

Hidrata tu piel

HERBOLARIO

Control de peso

Ilumina tu rostro



Calle Entrepeñas 9 - 11 bajo • 15010 La Coruña • T. 881 09 46 08 • www.facebook.com/m.vitae



**REVESTIMENTOS
NORDÉS**

S: 605 871 067 - V: 605 871 068 - L: 605 871 069
Castrillón - LEMA, 34 - 15100 CARBALLO (A Coruña)

Queixería
B
Brexeo



Casal de Abaixo • 15815 Grixalba
SOBRADO DOS MONXES - A Coruña



T. 981 19 52 42 - 671 50 45 80 - F. 881 06 05 01
inf@queseriabrexeo.es • www.queseriabrexeo.es



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, claraboyas, 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 bj deha (15009) A Coruña
Telf. 881 065 604 - 604 023 560 - www.raververtical.es

NUEVO RANGE ROVER EVOQUE, TE ROBARÁ EL CORAZÓN

Sus increíbles proporciones ofrecen una silueta y aspecto marcados que mejoran su apariencia. Digno sucesor del vehículo que robó los corazones de todo el mundo. Recuerda a un coupé

El nuevo Range Rover Evoque te enamorará en la primera impresión, por su distintiva silueta que recuerda a un coupé. Su capacidad de conducción tanto en carretera como fuera de ella, en combinación con su respuesta en todas las condiciones climáticas, garantiza que este SUV compacto ofrezca una conducción segura y fiable, independientemente de las condiciones.

TECNOLOGÍA:

Entre las tecnologías opcionales intuitivas e innovadoras del nuevo Range Rover Evoque se incluyen Touch Pro Duo, una pantalla interactiva del conductor de 312 mm (12,3"), la pantalla digital del parabrisas (Head Up Display) y sistema de sonido Meridian™.

INTERIOR:

Una exhaustiva atención por el detalle ha sido siempre fundamental en el interior de nuestros vehículos. Las superficies despejadas y los materiales de alta calidad muy cuidados se combinan para crear un habitáculo sofisticado y atrayente.

TRACCIÓN TOTAL:

Garantiza una tracción segura en cualquier tipo de terreno. Al conducir por superficies deslizantes como hierba o nieve, el par puede distribuirse entre las ruedas delanteras y traseras para maximizar la tracción.


MOTORES:

Los motores Ingenium de gasolina y diésel están diseñados para ofrecer una combustión limpia y eficiente. Para ayudar a reducir el consumo de combustible y las emisiones de CO₂, el sistema híbrido suave (MHEV) recoge y almacena la energía que suele perderse durante la desaceleración y la aprovecha.

SEGURIDAD:

Cinco estrellas en las pruebas Euro NCAP para la máxima seguridad.





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

CAFÉ-BAR



OLÍMPICO

• GRAN AMBIENTE FAMILIAR • PINCHOS GRATIS CON CONSUMICIÓN
 A USTED QUE LE GUSTA EL FÚTBOL Y EL DEPORTE
 AQUÍ PODRÁ DISFRUTARLO Y MAS...

C/ de la Torre, 78
 15002 A CORUÑA
 Teléfono: 981 204 067



Frutería - Panadería
FRUPAN
 Móvil: 615 813 204
 frupanferrol@gmail.com

C/ Hernán Cortés, 12 bajo
 15404 Ferrol
 Tel.: 981 321 711

C/ Cuntís, 65 bajo
 15404 Ferrol
 Tel.: 881 936 836

YAMAHA TMAX 560, RÁPIDA, DEPORTIVA Y DINÁMICA

A los conductores MAX les encantará la sensación más deportiva y la aceleración más rápida

El emblemático scooter deportivo TMAX es el modelo más exitoso en Europa, y ha ocupado el número 1 año tras año durante dos décadas. Ahora Yamaha lleva el rendimiento deportivo a otro nivel con el nuevo TMAX 560 de mayor capacidad. Más rápido, más deportivo y más dinámico, el TMAX de nueva generación será la mejor alternativa para moverte en la ciudad.

La NUEVA CARROCERÍA con luces intermitentes LED delanteras integradas confiere a este modelo emblemático un aspecto más agresivo que suscita un máximo respeto en la calle. La ergonomía mejorada garantiza un acceso más fácil y una mayor comodidad, y la pura esencia deportiva se hace evidente en la parte trasera más estilizada y en el super atractivo piloto trasero LED en forma de T.

Tan pronto como gires el acelerador, sientes la mayor potencia de un motor más grande que ofrece adelantamientos y aceleraciones aún más rápidos. Cuando conduzcas distancias más largas en carretera, esta será una de las formas más cómodas y convenientes de viajar. Y en la ciudad nada se te acercará...

La NUEVA TMAX ES MÁS RÁPIDA, SUAVE Y DINÁMICA que nunca. A los actuales conductores MAX les va a encantar la sensación más deportiva y la aceleración más rápida del nuevo motor de 560 cc, y si nunca han conducido este scooter deportivo, no pueden dudar en concertar una prueba de demostración y poder descubrir por qué es el modelo favorito de Europa.

- Panel de instrumentos TFT monocromo
- Luces intermitentes LED
- Suspensión tipo motocicleta
- Nuevo diseño carrocería
- Sistema de control de tracción y D-MODE
- Bastidor de aluminio ligero
- Smart Key operation
- Gran espacio de almacenamiento



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)



ABIERTO TODOS
LOS DÍAS DESDE
LAS 6:00 AM
SÁBADOS,
DOMINGOS
Y FESTIVOS
ABIERTO
de 6:00 a 15:00 h.

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



RISTORANTI · PIZZERIE

La Tagliatella

Dove Mangiare è un Piacere

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

SONDEOS GUERRA

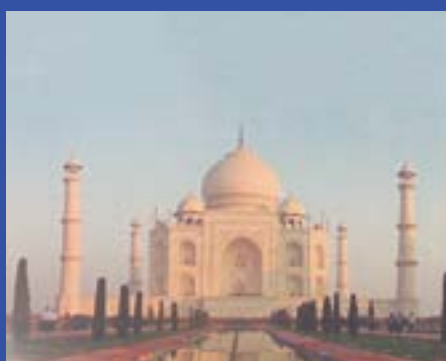
José Manuel Guerra Calvelo

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

CONCERTULIA

San Andrés, 8 15003 A CORUÑA.
Tlf. 981 904 761 / concertuliacafe@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 | 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



TUMOSA

(Concesionario Oficial para A Coruña y comarcas)

www.tumoso.es

DIMONORTE

(Concesionario Oficial para Santiago y comarcas)

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