

CORUÑA SPORT

EDICIÓN TIME

LA PUBLICACIÓN DEL DEPORTE CORUÑÉS

INCLUYE

CORUÑA SPORT
EDICIÓN COMARCAL
LA PUBLICACIÓN DEPORTIVA DE LAS COMARCAS DE A CORUÑA, BERGANTINOS, BETANZOS Y ORES

A COSTA SPORT
LA PUBLICACIÓN DEL DEPORTE DE A COSTA DA MORTE

**JL PUBLICACIONES APOYA
EL COMERCIO LOCAL**



**JOSÉ SALGADO
PRESIDENTE DEL
DISTRITO LOS MALLOS**

DESCARGA LA
EDICIÓN DIGITAL



¡¡¡A UN PASO!!!

Mesón Doña Teresa

Mar de Lira - CARNOTA 697 416 084

www.doñateresa.com





Mesón



COMIDA TRADICIONAL GALLEGA

NUEVA GERENCIA

ANTES MESÓN JAVIER

Pondal, 1 - 3 • 15004 A CORUÑA

T: 981 271 177



MesonO13



Meson_O_13



COLABORADORES	6
CALENDARIO LA LIGA SMARTBANK	8
EL DEPORTIVO	10
DEPORTIVO FEMENINO	18
FABRIL	22
POLIDEPORTIVO	24
ENTREVISTA JORDI URIACH	26
DISTRITO LOS MALLOS	29
GUÍA MÉDICA	32
DEPORTE Y SALUD	34
PASATIEMPOS	38

ESPECIAL CONCELLO DE BETANZOS	44
FÚTBOL	50
TRAINERAS	59
RALLYES	53

FÚTBOL	56
TRAINERAS	62

DEL 22 DE JUNIO HASTA EL 31 DE JULIO

III CAMPUS DE FÚTBOL DONATO

Lunes a viernes de 9 a 14:00 h.

Campo Víctor Fernández (antigua Leyma)

ESTE AÑO CON EL MÉTODO COERVER DE TECNIFICACIÓN INDIVIDUAL

PROTOCOLO PROPIO DE PREVENCIÓN

+ Info: **Tlf.: 636 362 836**

info@corunabalance.com - info@escoladonato.com

www.corunabalance.com - www.escoladonato.com

STAFF

EDITA

JL PUBLICACIONES S.L.

DOMICILIO

AVDA. BUENOS AIRES, N.º 5 BAJO 2
15004 A CORUÑA
ATENCIÓN AL CLIENTE: 881 124 648
E-MAIL: INFO@JLPUBLICACIONES.COM
WEB: WWW.JLPUBLICACIONES.COM

DIRECCIÓN

JOSÉ LUIS FERNÁNDEZ

FOTO PORTADA

RCD DEPORTIVO

DEPÓSITO LEGAL: C 1553-2018

DESCÁRGATE NUESTRA
EDICIÓN DIGITAL



VUELVE la Liga VUELVE Coruña Sport digital MÁS FUERTE QUE NUNCA Y EN FORMATO DIGITAL INTERACTIVO

Volvemos con más fuerza que nunca en formato digital interactivo

Apostamos por la era digital por ello lanzamos una gran campaña publicitaria de forma masiva en todas las redes sociales para llegar a la máxima audiencia y dar la mejor información del deporte de la ciudad además de apoyar a las empresas anunciantes de esta revista.

Qué ventajas ofrece la revista digital interactiva sobre la revista de papel impreso?

La revista en formato digital te permite disfrutar de su lectura de forma instantánea en tu móvil, ordenador o tablet, desde cualquier parte del mundo y cuando lo desees, también la podrás compartir con tu familia, amigos, clientes...

Apoyamos a tu empresa o comercio con un valor añadido

Nos sumamos al apoyo empresarial de esta crisis sanitaria y a DIFERENCIA de nuestros competidores, hemos incorporado de forma GRATUITA el hipervínculo a tu publicidad. Es decir, HAZ CLIK sobre tu anuncio y este de forma automática te direcciona a tu página web, red social o ubicación, lo cual permite a cualquier lector realizar un pedido a tu comercio, una reserva o solicitar un presupuesto o cualquier otra consulta relacionada con tu empresa.

J.L. PUBLICACIONES S.L. informa que: Al amparo del Art. 32.1 de la Ley de Propiedad Intelectual, queda totalmente prohibida la reproducción total o parcial de artículos, fotografías y anuncios de esta publicación, sin autorización escrita de la Editorial. La Editorial no se responsabiliza de las opiniones, fotos y contenidos de sus colaboradores.

Si deseas expresarnos tu opinión sobre nuestros números, comentarnos alguna sugerencia o te interesa encontrar algún tema en especial, por favor, háznoslo saber en la dirección de correo electrónico: info@jlpublicaciones.com

Síguenos en www.timesport.eu y en las Redes Sociales:



Panadería - Cafetería

miolo de pan

Pan de Carral

Pan de Carballo

Bollería

Pastelería

Tartas por encargo

Empanadas por encargo

Café para llevar



deliciosos



Horario de lunes a domingo:
De 8 a 15 horas y de 18 a 21 horas

Miolo de Pan (antigua jamonería Munín)
Tel.: 646 000 500
C/ Fernando Rey, 8 - A Coruña 15007



... DESAYUNOS ...

... COMIDAS ...

... CENAS ...

... COPAS ...



thenewlaspepas@gmail.com



981 008 940

Juan Flórez 76 bajo, A Coruña.

Consulta nuestra carta



JORGE URIACH

“Del virus al VAR”

De las dificultades padecidas apenas unos meses vamos saliendo y parece que favorablemente. Del maldito virus porque ya se nos ha concedido cierta libertad e incluso al Deportivo le sienta bien jugar en estas extrañas circunstancias de la nueva normativa, aunque su entrenador Fernando Vázquez eche de menos, y yo también, a un público tan entregado y necesario, y más aún en Riazor. Y no deja de ser curioso que se haya mostrado más suelto y eficaz dirigiendo desde la grada que a pie de campo al estar sancionado.

A veces con el suspense del tiempo añadido, otras con solvencia, incluso jugando mal, pero siempre dando la sensación de que se ha dado con el manejo de una plantilla que de forma absurda en la primera parte de la Liga no era capaz, ni quienes la dirigían desde el banquillo de transmitir que eran aptos para mantener la categoría. Falta muy poquito para conseguirlo pero el camino es este. Siempre he dicho que en el fútbol deben aplicarse dos circunstancias: la lógica y el criterio, y ahora se han puesto en práctica. Una pena no haber despertado antes ya que de haberlo hecho estaríamos luchando por otras metas. No soy capaz de observar grandes diferencias entre equipos que luchan por el ascenso directo y play off a pesar de haber perdido el partido de Málaga.

Otra sensación es que el arbitraje en estos partidos sin público es más deficiente que cuando las gradas estaban llenas. El VAR condiciona en demasía al colega que está dirigiendo el encuentro. Esta herramienta es magnífica si se maneja con sentido común y por personas competentes. Es posible ser un buen árbitro de campo y un nefasto juez del VAR. En muchas ocasiones se interrumpe en minutos interminables revisando jugadas que no dan tanto de sí, buscando una “pureza” que en este deporte de contacto permitido es imposible que una pantalla de vídeo pueda medir. Lo que el ojo del árbitro a una distancia de la jugada de un metro no ve, el VAR lo mide con exactitud. Y quiero acabar el comentario con una mención a un histórico como el Español que después de cerca de 30 años sin pisar la Segunda ahora se ve abocado al descenso por una mala gestión. Y esto no para, llegará la Champions y luego vuelta a empezar. No hay tregua. La “pasta” de Tebas manda. O así me lo parece...



FERNANDO BLANCO

“Esto está hecho, casi...”

El partido de La Rosaleda supuso un tremendo frenazo para el Deportivo porque venía en una línea ascendente, pero quizá un exceso de confianza por parte de Fernando Vázquez en la configuración de la alineación hizo que el equipo se viniera de vacío de Málaga.

Me sorprendió la presencia de Beauvue después de que Christian Santos hiciera el golazo del año, aunque está claro que el místico quiere rotar y tener a toda la gente enchufada y contenta. Creo sinceramente que Pellicer le ganó la partida con el triple cambio que efectuó colocando a dos delanteros y por otra parte, los centrocampistas del Dépor, que son todos de jugar bien el balón, no tuvieron en ningún momento el control del juego. Y sobre todo quiero resaltar que el error del equipo en el gol malacitano es de alevines. No se puede consentir que tras un córner a tu favor te marquen un gol en una contra con un repliegue tan mal hecho como el del Dépor.

Fernando Vázquez lo más seguro es que no se vuelva a sentar en el banquillo esta temporada tras las protestas en el vestuario del Málaga al colegiado López Toca por la mano previa en el gol. También me sorprende que pueda dar instrucciones desde la grada estando sancionado porque antes al menos eso no era reglamentario. De todas formas, el equipo lo tiene hecho prácticamente, la salvación está muy cerca y casi le bastará con derrotar al Extremadura de Manuel Mosquera. Llegaría ya a los 50 puntos y esa cifra puede bastar.

Quiero destacar las dos actitudes tan diferentes de dos jugadores estos días. Por una parte está la de Koné, que se ha comportado como un mal compañero al no querer ampliar más allá del 30 de junio su contrato y abandonar el barco, y ya antes cuando fue el único de la plantilla que se negó a reducir el sueldo para que los trabajadores del club ni entraran en un ERTE, y luego está la actitud encomiable de Borja Valle, que después de muchas jornadas sin ir siquiera convocado, ha aceptado seguir ligado más allá del 30 de junio incluso teniendo que cambiarse de casa porque le vencía el contrato, y sin concer con exactitud si jugará en el Dépor la próxima temporada.

Y por último, el club me ha pedido opinión respecto al tema de la devolución de los abonos. Y les he dicho que a los que más lo necesitan se les debería devolver el importe completo. Es de justicia.





LIMPIEZAS ISKRA



MÁS DE
10 AÑOS DE
EXPERIENCIA

LIMPIEZAS DE COMUNIDADES

☎ **663 897 711**

EXPERTOS INMOBILIARIOS GALLEGOS S.L.





EXPIGA

www.expiga.com
Profesionales especializados en gestión inmobiliaria
con más de 20 años de experiencia
• Locales comerciales • Oficinas • Naves •
• Edificios • Terrenos industriales •

C/ Galileo Galilei, 2, 1º A 3. Ed. Work Center. Polígono de A Grela. A Coruña • Tel. 981 22 55 00 • E-mail: expiga@expiga.com

RAÚL INFANTE

“Una de cal y una de arena”

Donde no hay no se puede sacar. Yo soy muy optimista pero a veces este equipo te hace perder la ilusión y la confianza. Viendo el partido contra el Huesca te dan ilusiones que te las hicieron perder contra el Málaga.

Señores directivos, andáis dando vueltas hablando de los jugadores que se quedan o que se puedan ir. A ver si de una vez por todas hacemos las cosas un poco bien. Yo le tengo mucha confianza al entrenador, si vosotros también la tenéis, sentarse a hablar con él y hablar de los jugadores que son necesarios para este club.

He leído en algunos diarios que nos piden por favor a los socios y a los accionistas que nos mojemos y no reclamemos el dinero que pagamos y no vimos los partidos en directo. Lo veo justo, todo lo que sea beneficioso para el club, pero los que tenéis que mojaros son ustedes. Hace muchos años que estamos sufriendo con este club, no damos una bien hecha. Hay equipos menos solventes que el nuestro y lo sacaron adelante con mucha ilusión y sin andarse quejándose todos los días de que no hay dinero para nada.

Con andar llorando no lo van a llevar a casa y estamos dando una mala imagen. Referente al Deportivo y la solvencia del club, los mismos representantes de los jugadores pensaron que este club está en la ruina. Los buenos directivos no piensan lo que hicieron los anteriores, sino que piensan día tras día en lo que tienen que hacer para que las cosas vayan mejor de lo que están yendo.

Señores directivos, por favor, sacad todo lo que tenéis de bueno en vuestra cabeza, ¡si es que tenéis algo! Y a ver si en la nueva campaña nos dais alguna ilusión. Una ilusión que si que ofrece a la afición el regreso de Juan Carlos Valerón para llevar las riendas del Fabril. Seguro que con su sapiencia futbolística, podrá sacar un mayor rendimiento a los chavales del filial. Le falta experiencia como entrenador pero le sobra sabiduría. Muchos entrenadores empezaron desde abajo, en un filial, a pesar de haber sido grandes figuras en el terreno de juego. Ahí están los casos de Zidane o Guardiola. Yo espero que el Fabril empiece a sacar chavales que valgan para el primer equipo en un medio plazo y que la cantera de Abegondo comience a dar sus frutos en resultados y en rendimiento. Un cordial saludo a todos.



DONATO

“Fernando Vázquez ha cambiado la mentalidad del equipo”

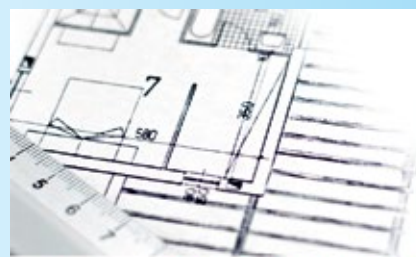
Yo creo que el Dépor está ya salvado.

Antes de la llegada de Fernando Vázquez lo veía muy complicado, el

equipo estaba hundido, pero ahora lo veo muy bien. Tiene todas las posibilidades de salvarse. Se ve un equipo más seguro y ordenado y hay varias razones. Lo primero es que los fichajes que se efectuaron en el mercado de invierno han dado resultado, sobre todo en mi opinión la llegada de Çolak, porque es un jugador diferente, el de más calidad, y cuando tiene el balón se nota. Y además, ahora la plantilla es más amplia y el entrenador puede rotar más y mejor y eso lo está notando el equipo después del parón por la pandemia. Puede hacer muchos cambios y el equipo sigue seguro y confiado. Sin jugar con brillantez, pero al menos con más confianza.

Si que se deberían cuidar algunos detalles en el aspecto defensivo porque se están encajando goles infantiles como el del otro día en Málaga en el saque de un córner a nuestro favor. Los jugadores no se pueden quedar parados reclamando al árbitro aunque hubiera sido mano. O en algún otro partido en el que hemos tenido que remontar porque el rival se pone siempre por delante. Fernando Vázquez ha conseguido cambiar al equipo. Ha variado el sistema al jugar con línea de tres, dos centrales y un líbero y dando más libertad a los laterales. La recuperación de David Simón es muy positiva, y Mujaid lo está haciendo muy bien también. Gaku ha mejorado bastante y como dije antes, Çolak pone la calidad. Me gustaría por otra parte que Aketxe jugará con más libertad, no tan pegado a banda, para poder tener más posibilidades de disparo que es su gran virtud. Pero la clave es que Fernando Vázquez es un entrenador con una gran experiencia y los jugadores le respetan y él les transmite esa confianza que antes no tenían.

En cuanto al VAR, la verdad es que hay cosas que no se entienden. Se revisan algunas jugadas y otras no y eso confunde a la gente. Como por ejemplo el penalty señalado a Mujaid en Tenerife simplemente por saltar a despejar el balón. Es complicado pero para eso hay 3 personas en una sala con cámaras y diferentes ángulos. Y por último comentar que estoy contento con el campus, aunque como es lógico la pandemia está afectando a todo. Pero cada semana están acudiendo más niños y niñas a aprender nuestro método de fútbol.



erconsa
CONSTRUCCIONES ERVIÑOU

GESTIÓN INTEGRAL DE PROYECTOS DE CONSTRUCCIÓN
AISLAMIENTOS TÉRMICOS DE FACHADAS
CUBIERTAS DE TEJA Y PREFABRICADAS
APLICACIONES ANTIHUMEDAD
ACABADOS DE PINTURA Y RÚSTICOS
CERTIFICACIÓN ENERGÉTICA DE VIVIENDAS E INMUEBLES

630 68 68 53
600 86 87 44

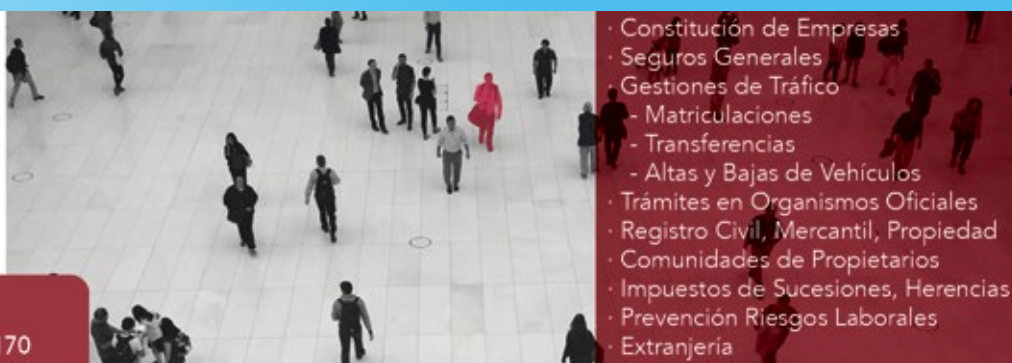
LUGAR ERVIÑOU, 12, 15874 - VAL DO DUBRA (A Coruña) · erconsaconstrucciones@gmail.com

VIZOSO | O.A.
GESTIÓN

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

881 940 702

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



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



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

Jornada 6	18-09-2019	Jornada 7	22-09-2019	Jornada 8	29-09-2019	Jornada 9	02-10-2019	Jornada 10	06-10-2019
Alcorcón 3/0 Cádiz	Albacete 1/0 Málaga	Alcorcón 0/2 Extremadura	Albacete 0/0 Deportivo	Alcorcón 0/2 Extremadura	Albacete 0/0 Racing	Albacete 0/0 Racing	Albacete 0/0 Racing	Alcorcón 0/1 Albacete	
Almería 3/1 Girona	Cádiz 0/0 Deportivo	Almería 1/2 Cádiz	Extremadura 0/1 Huesca	Almería 1/2 Cádiz	Cádiz 1/0 Huesca	Cádiz 1/0 Huesca	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	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	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	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	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 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	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	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	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 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 Soria 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	Albacete 0/1 Lugo	Albacete 0/1 Lugo	Alcorcón 1/0 Málaga	
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	Almería 1/1 Zaragoza	Almería 1/1 Zaragoza	Elche 1/1 Almería	
Deportivo 0/2 Málaga	Girona 0/0 Alcorcón	Girona 0/0 Alcorcón	Elche 4/2 Mirandés	Deportivo 1/3 Girona	Deportivo 1/3 Girona	Deportivo 1/3 Girona	Deportivo 1/3 Girona	Extremadura 2/0 Deportivo	
Elche 0/1 Sporting	Huesca 2/0 Elche	Huesca 2/0 Elche	Extremadura 1/3 Girona	Huesca 3/1 R. Oviedo	Huesca 3/1 R. Oviedo	Huesca 3/1 R. Oviedo	Huesca 3/1 R. Oviedo	Fuenlabrada 3/2 Huesca	
Extremadura 0/3 Rayo	Las Palmas 1/3 Fuenlabrada	Las Palmas 1/3 Fuenlabrada	Fuenlabrada 1/1 Deportivo	Las Palmas 1/1 Alcorcón	Las Palmas 1/1 Alcorcón	Las Palmas 1/1 Alcorcón	Las Palmas 1/1 Alcorcón	Lugo 1/1 Racing	
Fuenlabrada 0/1 Albacete	Mirandés 0/0 Tenerife	Mirandés 0/0 Tenerife	Lugo 1/0 Rayo	Mirandés 2/0 Extremadura	Mirandés 2/0 Extremadura	Mirandés 2/0 Extremadura	Mirandés 2/0 Extremadura	Mirandés 2/1 Las Palmas	
Lugo 3/2 Huesca	Málaga 2/1 R. Oviedo	Málaga 2/1 R. Oviedo	Numancia 1/0 Albacete	Málaga 0/0 Fuenlabrada	Málaga 0/0 Fuenlabrada	Málaga 0/0 Fuenlabrada	Málaga 0/0 Fuenlabrada	Numancia 2/2 Rayo	
Ponferradina 1/1 Numancia	Numancia 3/1 Lugo	Numancia 3/1 Lugo	Ponferradina 1/0 Málaga	Racing 2/2 Ponferradina	Racing 2/2 Ponferradina	Racing 2/2 Ponferradina	Racing 2/2 Ponferradina	Ponferradina 1/1 Girona	
R. Oviedo 4/2 Girona	Racing 1/1 Deportivo	Racing 1/1 Deportivo	R. Oviedo 0/0 Almería	Rayo 1/1 Alcorcón	Rayo 1/1 Alcorcón	Rayo 1/1 Alcorcón	Rayo 1/1 Alcorcón	R. Oviedo 0/0 Sporting	
Tenerife 3/3 Racing	Rayo 1/3 Ponferradina	Rayo 1/3 Ponferradina	Tenerife 0/0 Huesca	Málaga 0/0 Almería	Málaga 0/0 Almería	Málaga 0/0 Almería	Málaga 0/0 Almería	Tenerife 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	Sporting 0/1 Numancia	Sporting 0/1 Numancia	Zaragoza 0/1 Albacete	

Jornada 17	24-11-2019	Jornada 18	01-12-2019	Jornada 19	08-12-2019	Jornada 20	15-12-2019	Jornada 21	22-12-2019
Albacete 1/2 Mirandés	Alcorcón 0/2 Huesca	Alcorcón 0/2 Huesca	Albacete 1/1 Extremadura	Elche 2/3 Las Palmas	Elche 2/3 Las Palmas	Elche 2/3 Las Palmas	Elche 2/3 Las Palmas	Albacete 0/1 Elche	
Almería 2/0 Numancia	Elche 2/0 Racing	Elche 2/0 Racing	Alcorcón 1/3 R. Oviedo	Extremadura 0/0 Málaga	Extremadura 0/0 Málaga	Extremadura 0/0 Málaga	Extremadura 0/0 Málaga	Alcorcón 1/1 Fuenlabrada	
Cádiz 2/1 Lugo	Extremadura 0/1 Las Palmas	Extremadura 0/1 Las Palmas	Almería 3/1 Mirandés	Fuenlabrada 2/2 Almería	Fuenlabrada 2/2 Almería	Fuenlabrada 2/2 Almería	Fuenlabrada 2/2 Almería	Almería 2/3 Ponferradina	
Deportivo 0/0 Alcorcón	Fuenlabrada 1/0 Cádiz	Fuenlabrada 1/0 Cádiz	Cádiz 0/0 Elche	Lugo 1/2 Sporting	Lugo 1/2 Sporting	Lugo 1/2 Sporting	Lugo 1/2 Sporting	Cádiz 2/4 Numancia	
Girona 2/0 Fuenlabrada	Lugo 0/0 Deportivo	Lugo 0/0 Deportivo	Cádiz 0/0 Elche	Mirandés 2/0 Huesca	Mirandés 2/0 Huesca	Mirandés 2/0 Huesca	Mirandés 2/0 Huesca	Deportivo 2/1 Tenerife	
Huesca 2/0 Ponferradina	Mirandés 0/0 Sporting	Mirandés 0/0 Sporting	Girona 3/1 Lugo	Numancia 2/0 Girona	Numancia 2/0 Girona	Numancia 2/0 Girona	Numancia 2/0 Girona	Girona 0/3 Mirandés	
Las Palmas 3/1 R. Oviedo	Numancia 0/0 Málaga	Numancia 0/0 Málaga	Huesca 0/2 Rayo	Ponferradina 2/0 Deportivo	Ponferradina 2/0 Deportivo	Ponferradina 2/0 Deportivo	Ponferradina 2/0 Deportivo	Huesca 2/1 Zaragoza	
Málaga 3/3 Elche	Ponferradina 1/1 Albacete	Ponferradina 1/1 Albacete	Las Palmas 3/1 Numancia	R. Oviedo 0/2 Cádiz	R. Oviedo 0/2 Cádiz	R. Oviedo 0/2 Cádiz	R. Oviedo 0/2 Cádiz	Las Palmas 1/1 Rayo	
Racing 3/0 Extremadura	R. Oviedo 2/1 Rayo	R. Oviedo 2/1 Rayo	Málaga 2/0 Tenerife	Rayo / Albacete	Rayo / Albacete	Rayo / Albacete	Rayo / Albacete	Málaga 1/1 Lugo	
Rayo 0/1 Zaragoza	Tenerife 1/3 Almería	Tenerife 1/3 Almería	Racing 2/2 Fuenlabrada	Tenerife 0/0 Alcorcón	Tenerife 0/0 Alcorcón	Tenerife 0/0 Alcorcón	Tenerife 0/0 Alcorcón	Racing 1/1 R. Oviedo	
Sporting 0/2 Tenerife	Zaragoza 3/3 Girona	Zaragoza 3/3 Girona	Sporting 1/0 Ponferradina	Zaragoza 2/0 Racing	Zaragoza 2/0 Racing	Zaragoza 2/0 Racing	Zaragoza 2/0 Racing	Sporting 0/1 Extremadura	

Jornada 22				05-01-2020				Jornada 23				15-01-2020				Jornada 24				19-01-2020				Jornada 25				26-01-2020				Jornada 26				02-02-2020						
Elche			1/1		Huesca				Albacete			1/1		Fuenlabrada				Deportivo			1/0		Cádiz				Albacete			0/1		Deportivo				Cádiz			1/1		Zaragoza	
Extremadura			0/0		Alcorcón				Alcorcón			2/2		Numancia				Elche			1/1		Alcorcón				Alcorcón			3/1		Deportivo			2/1		Las Palmas					
Fuenlabrada			0/0		Las Palmas				Almería			2/0		R. Oviedo				Extremadura			1/2		Almería				Almería			0/2		Elche				Elche			2/0		Málaga	
Lugo			0/4		Almería				Cádiz			3/3		Mirandés				Fuenlabrada			0/0		Málaga				Cádiz			1/0		Racing				Extremadura			1/0		Lugo	
Mirandés			0/0		Racing				Deportivo			2/1		Racing				Lugo			1/0		Albacete				Girona			1/1		R. Oviedo				Fuenlabrada			0/1		Girona	
Numancia			0/1		Deportivo				Girona			3/1		Extremadura				Mirandés			/		Zaragoza				Huesca			2/1		Lugo				Mirandés			0/0		Rayo	
Ponferradina			0/0		Cádiz				Huesca			2/1		Tenerife				Numancia			2/0		Sporting				Las Palmas			0/0		Tenerife				Numancia			1/1		Almería	
R. Oviedo			1/1		Málaga				Las Palmas			0/1		Zaragoza				Ponferradina			1/1		Rayo				Málaga			2/2		Mirandés				Ponferradina			3/1		Huesca	
Rayo			1/0		Girona				Málaga			1/0		Ponferradina				R. Oviedo			1/1		Huesca				Rayo			1/1		Extremadura				R. Oviedo			3/1		Albacete	
Tenerife			4/2		Albacete				Rayo			1/0		Lugo				Racing			1/1		Las Palmas				Sporting			1/0		Fuenlabrada				Racing			1/1		Alcorcón	
Zaragoza			2/0		Sporting				Sporting			1/0		Elche				Tenerife			1/0		Girona				Zaragoza			1/0		Numancia				Tenerife			2/1		Sporting	
Jornada 27				19-02-2020				Jornada 28				16-02-2020				Jornada 29				23-02-2020				Jornada 30				01-03-2020				Jornada 31				08-03-2020						
Albacete			1/1		Ponferradina				Cádiz			0/1		Málaga				Albacete			2/1		Numancia				Albacete			1/1		Rayo				Alcorcón			1/2		Mirandés	
Alcorcón			0/1		Deportivo				Deportivo			2/2		Girona				Alcorcón			1/1		Las Palmas				Cádiz			2/1		Almería				Almería			4/0		Deportivo	
Almería			0/1		Racing				Elche			1/2		Zaragoza				Almería			0/0		Fuenlabrada				Deportivo			0/0		Lugo				Extremadura			1/2		R. Oviedo	
Extremadura			2/4		Tenerife				Fuenlabrada			0/1		Lugo				Extremadura			3/2		Mirandés				Elche			2/0		Numancia				Girona			2/1		Albacete	
Girona			1/0		Huesca				Huesca			3/2		Almería				Girona			2/0		Ponferradina				Huesca			2/0		Fuenlabrada				Huesca			2/0		Fuenlabrada	
Las Palmas			1/2		Cádiz				Mirandés			1/1		Albacete				Lugo			1/0		R. Oviedo				Huesca			2/2		Extremadura				Lugo			1/1		Cádiz	
Lugo			2/2		Elche				Numancia			1/1		Las Palmas				Málaga			2/0		Racing				Las Palmas			1/1		Málaga				Málaga			0/1		Zaragoza	
Málaga			2/1		Numancia				Ponferradina			0/0		Extremadura				Rayo			2/0		Huesca				Mirandés			1/1		Girona				Numancia			1/2		Racing	
Rayo			1/1		R. Oviedo				R. Oviedo			1/2		Alcorcón				Tenerife			1/0		Elche				Ponferradina			1/0		Sporting				Rayo			2/3		Elche	
Sporting			2/2		Mirandés				Racing			0/2		Sporting				Sporting			1/0		Cádiz				R. Oviedo			1/0		Tenerife				Tenerife			1/0		Ponferradina	
Zaragoza			0/0		Fuenlabrada				Tenerife			0/0		Rayo				Zaragoza			3/1		Deportivo				Racing			2/2		Zaragoza				Sporting			4/0		Las Palmas	

Jornada 32	14-06-2020
Albacete 0/1 Almería	Albacete 0/1 Almería
Cádiz 1/1 Rayo	Cádiz 1/1 Rayo
Deportivo 0/0 Sporting	Deportivo 0/0 Sporting
Elche 1/1 Extremadura	Elche 1/1 Extremadura
Fuenlabrada 1/0 Tenerife	Fuenlabrada 1/0 Tenerife
Las Palmas 0/0 Girona	Las Palmas 0/0 Girona
Mirandés 2/1 Numancia	Mirandés 2/1 Numancia
Málaga 1/3 Huesca	Málaga 1/3 Huesca
R. Oviedo 0/0 Ponferradina	R. Oviedo 0/0 Ponferradina
Racing 1/2 Lugo	Racing 1/2 Lugo
Zaragoza 1/3 Alcorcón	Zaragoza 1/3 Alcorcón

Jornada 33		17-06-2020		Jornada 34		21-06-2020		Jornada 35		24-26-2020		Jornada 36		28-06-2020		Jornada 37		01-07-2019	
Extremadura	Alcorcón	 0/2  Sporting		Albacete	 2/2  Huesca		Albacete	 0/0  Las Palmas		Alcorcón	 3/2  Rayo		Albacete	 1/1  Alcorcón		Almería	 1/0  Sporting		
	Almería	 0/1  Las Palmas		Cádiz	 1/1  Alcorcón		Almería	 0/1  Alcorcón		Cádiz	 0/2  Tenerife		Almería	 1/0  Sporting		Elche	 0/0  Cádiz		
		 0/1  Albacete		Deportivo	 3/3  Rayo		Elche	 0/1  Deportivo		Deportivo	 2/1  Ponferradina		Extremadura	 3/1  Racing					
	Girona	 0/0  Racing		Elche	 1/0  Girona		Extremadura	 1/2  Zaragoza		Fuenlabrada	 1/1  Extremadura		Las Palmas	 1/0  Elche		Girona	 1/0  Zaragoza		
	Huesca	 1/2  Mirandés		Fuenlabrada	 2/0  Numancia		Girona	 2/0  Numancia		Las Palmas	 1/1  Elche		Mirandés	 2/2  Almería		Huesca	 1/0  Las Palmas		
	Lugo	 1/3  Zaragoza		Las Palmas	 1/0  Lugo		Huesca	 1/1  Cádiz		Mirandés	 2/2  Almería		Málaga	 2/0  Girona		Lugo	 3/1  Numancia		
	Numancia	 1/2  Cádiz		Mirandés	 1/2  Ponferradina		Lugo	 0/0  Málaga		Málaga	 2/0  R. Oviedo		Numancia	 1/0  R. Oviedo		Ponferradina	 0/3  Fuenlabrada		
	Ponferradina	 2/1  Elche		Málaga	 1/1  Extremadura		Ponferradina	 1/1  Racing		Numancia	 1/0  R. Oviedo		Racing	 1/2  Albacete		R. Oviedo	 1/0  Mirandés		
	R. Oviedo	 2/2  Deportivo		Racing	 1/2  Tenerife		R. Oviedo	 0/0  Fuenlabrada		Rayo	 1/2  Albacete		Sporting	 2/0  Lugo		Rayo	 0/0  Málaga		
Rayo	 1/0  Fuenlabrada		Sporting	 0/1  R. Oviedo		Rayo	 1/1  Sporting		Tenerife	 2/0  Lugo		Zaragoza	 0/1  Huesca		Tenerife	 1/1  Deportivo			
Tenerife	 0/0  Málaga		Zaragoza	 0/2  Almería		Tenerife	 4/1  Mirandés												
Jornada 38		05-07-2020		Jornada 39		08-07-2020		Jornada 40		12-07-2020		Jornada 41		17-07-2020		Jornada 42		20-07-2020	
	Alcorcón	 2/2  Lugo		Albacete	 1/1  Sporting		Alcorcón	 /  Tenerife		Albacete	 /  Zaragoza		Alcorcón	 /  Girona		Almería	 /  Málaga		
	Almería	 1/2  Tenerife		Extremadura	 0/1  Cádiz		Almería	 /  Rayo		Extremadura	 /  Sporting		Extremadura	 /  Albacete		Cádiz	 /  Fuenlabrada		
	Cádiz	 2/0  R. Oviedo		Fuenlabrada	 1/0  Racing		Cádiz	 /  Fuenlabrada		Fuenlabrada	 /  Elche		Girona	 /  Cádiz		Deportivo	 /  Fuenlabrada		
	Deportivo	 2/1  Huesca		Girona	 1/0  Almería		Deportivo	 /  Extremadura		Girona	 /  Cádiz		Huesca	 /  Numancia		Elche	 /  R. Oviedo		
	Fuenlabrada	 2/2  Mirandés		Huesca	 2/1  Alcorcón		Elche	 /  Albacete		Huesca	 /  Numancia		Mirandés	 /  Deportivo		Las Palmas	 /  Extremadura		
	Las Palmas	 3/0  Ponferradina		Mirandés	 1/0  Elche		Las Palmas	 /  Mirandés		Mirandés	 /  Deportivo		Málaga	 /  Alcorcón		Lugo	 /  Mirandés		
	Málaga	 0/0  Albacete		Málaga	 1/0  Deportivo		Lugo	 /  Girona		Málaga	 /  Alcorcón		Ponferradina	 /  Almería		Numancia	 /  Tenerife		
	Numancia	 1/0  Extremadura		Ponferradina	 0/1  Lugo		Numancia	 /  Ponferradina		Ponferradina	 /  Almería		R. Oviedo	 /  Racing		Racing	 /  Rayo		
	Racing	 1/2  Elche		R. Oviedo	 2/1  Las Palmas		Racing	 /  Huesca		R. Oviedo	 /  Racing		Rayo	 /  Las Palmas		Sporting	 /  Huesca		
	Sporting	 0/0  Girona		Rayo	 3/2  Numancia		Sporting	 /  Málaga		Rayo	 /  Las Palmas		Tenerife	 /  Lugo		Zaragoza	 /  Ponferradina		
	Zaragoza	 2/4  Rayo		Tenerife	 1/1  Zaragoza		Zaragoza	 /  R. Oviedo		Tenerife	 /  Lugo								





EL DÉPOR HUELE YA LA PERMANENCIA

Con la victoria conseguida contra el Huesca, el Deportivo ha dado un **paso de gigante para conseguir la permanencia**. ¿Quién lo iba a decir allá por diciembre cuando el equipo estaba hundido en la última posición de la tabla y a 9 puntos de la permanencia?

Pero es que este Dépor es otro, no es el mismo de la primera y desastrosa primera vuelta en la que caminaba como alma en pena por los campos de esta Segunda División. El descenso parecía irreversible hace unos meses hasta que **con la llegada de Fernando Vázquez todo cambió**. El estado de ánimo, el sistema, el juego y hasta la suerte, porque en varios encuentros el equipo ha encontrado la solución en los últimos instantes.

LOS NÚMEROS DE VÁZQUEZ:

Cuando cogió Vázquez al equipo el balance era de 15 puntos de 63 posibles, y con el de Castrofeito, los números han cambiado de forma radical hasta

conseguir 31 sobre 51 en juego. **Es el único equipo invicto en Segunda desde que se ranudó la Liga**. Y además ha sabido ser un equipo versátil porque ha jugado atrincherado, defensivo, jugando a la contra, pero a veces como ante el Huesca o Tenerife sabiendo jugar bien en fases del partido y con el control del juego.

“Estamos cerca, pero no lo conseguimos aún y el equipo no puede relajarse en absoluto”, recalca con cautela Vázquez para que la euforia no eclipse el trabajo que aún queda por hacer para que de forma matemática el Dépor siga en Segunda. Málaga, Extermadura, Mirandés y Fuenlabrada son los rivales que restan para acabar esta larga, extraña y dura temporada para el conjunto deportivista.

La pena que siempre va a quedar es que la afición que tanto ha sufrido este año no pueda estar en el estadio para celebrar la permanencia...

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

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



La Dorada

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





AKETXE TIENE UN CAÑÓN

El vasco, con sus dos últimos golazos ante el Tenerife y Huesca, demuestra su potencia en el disparo

Ager Aketxe tiene un cañón en la pierna. Lo viene demostrando desde hace años pero en estas últimas semanas se ha desatado y ha conseguido dar puntos vitales al Deportivo con dos golazos espectaculares.

Hay pocos jugadores en el mundo, (sí, digo, en el mundo), con la capacidad para armar su pierna y golpear con esa potencia y precisión. La gran virtud de Aketxe es que el 90% de sus lanzamientos además van dirigidos entre los tres palos. Potencia, precisión y puntería, porque a la mayoría de los jugadores especialistas en lanzamientos de faltas o disparos en movimiento, el balón muchas veces no les va a puerta. Lo de Aketxe es impresionante.

La **“folha seca” brasileira en estado puro**. Golpeo de empeine exterior que hace que la bola experimente una trayectoria que hace muy difícil que el portero pueda detener o atajar el balón.

El golazo contra el Huesca es la demostración de esa calidad de golpeo y de

la confianza que tiene el jugador vasco para disparar desde media o larga distancia. Cañonazo a la escuadra más alejada del portero. Ha metido muchos así, y contra el Tenerife consiguió el valioso empate al final con otro “trallazo” que está al alcance de los elegidos en esta especialidad.

Aketxe es un jugador que a veces no participa tanto en el juego como debería por su calidad, pero esa virtud del desplazamiento preciso y las jugadas a balón parado o el disparo a puerta le convierten en uno de los 3 o 4 jugadores vitales esta temporada en el Dépor.

Son 7 ya los goles anotados esta campaña por Aketxe y eso que se ha perdido algunos encuentros por lesión. Tiene tan solo 26 años aunque muchos podrían pensar que es más veterano por su trayectoria ya en varios equipos tras su salida de la cantera de Lezama. Beckham o el mejor CR7 seguro que avalan la calidad del disparo del vasco. O Batistuta, Roberto Carlos...

NUESTRA ESPECIALIDAD
CHIPIRONES EN CEBOLLADOS,
RAXO AL CABRALES.
MENÚ DEL DÍA 9,50 €
TAPAS

881993086

Calle Alfredo Vicenti 16 Bajo, A Coruña

BOBS
Hamburguesas
Bocatas calientes

CARBALLO - Tel. 606 58 54 08



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





CHRISTIAN SANTOS, EL GOL DE SU VIDA

El delantero venezolano logra el mejor gol de su carrera y uno de los mejores del año

El espectacular golazo de media chilena por la escuadra de **Christian Santos** tras una preciosa jugada colectiva ante el Huesca es uno de los mejores goles del año en el mundo, y por supuesto, debe ser el mejor gol, **el gol de su vida del delantero venezolano**.

La plasticidad y la importancia del tanto le colocan en ese puesto del ránking. Un gol inolvidable si se consigue finalmente el objetivo de la permanencia y que da la medida del valor de jugador de equipo de Santos. Juega poco, todo el año, pero cuando sale siempre intenta aportar desde su posición y con sus virtudes rematadoras.

A Santos no hay que pedirle asociación ni que te tire una pared, pero si ofrece remate y ser siempre una referencia para el equipo arriba y un pe-

queño dolor de cabeza para el rival por su actitud. Ese trabajo ha tenido el premio del probablemente mejor gol del año, o al menos uno de ellos sin duda.

Pared espectacular entre Salva Ruiz y Mollejo con centro al corazón del área para que Christian Santos haga un **"Ibrahimovic"** y la gente se lleva las manos a la cabeza ante la belleza del tanto.

Pocos goles se van a ver de esta factura. No tendrá la repercusión de uno similar que hubiera marcado Messi, Cristiano o Mbappé, pero el golazo de Santos es ya parte de la pequeña historia de un año tan complicado para el Deportivo.

Se recordará para siempre si el equipo logra el objetivo de la salvación.



FOTO **Romero**

AVDA. ACEA DE AMA 1 (O BURGO)
981660028 - 665576058
WWW.FOTOROMERO.COM



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



LOS NÚMEROS DE FERNANDO VÁZQUEZ LE AVALAN

Cogió al Dépor con 15 puntos de 63, y ha logrado sumar 31 de 51 puntos posibles

Fernando Vázquez parece que le ha cogido “el punto” a las nuevas condiciones de este fútbol tan especial que estamos viviendo y sufriendo, sin público en las gradas, con las pausas de hidratación, el VAR a todo trapo, los 5 cambios y los horarios algo surrealistas a veces.

Sus números globales desde que cogió al Dépor le avalan, ya antes del parón forzoso por la pandemia, pero en esta nueva “Liga exprés”, ha sabido amoldarse a lo que tiene, a lo que quiere jugar y con los jugadores que Vázquez quiere contar.

En esta serie de encuentros, el técnico coruñés suele agotar la posibilidad de efectuar los 5 cambios reglamentarios y maneja muy bien la triple sustitución con éxito hasta el momento. De hecho es uno de los equipos que más cambios hace desde que se reanudó la Liga. Vázquez ha dicho en varias ocasiones que **“No estoy a favor de los cinco cambios ahora, ya lo estaba antes. Es una evolución imparale. Me gusta que en el baloncesto el en-**

trenador tenga la posibilidad de intervenir en el juego, y ahora pasa un poco eso en el fútbol. También los tiempos muertos”.

TODOS TITULARES SALVO CHRISTIAN SANTOS:

Desde el inicio de la Liga en junio, Fernando Vázquez ha dado minutos a todos los jugadores de la plantilla excepto al portero suplente Jovanovic. Y todos han sido además titulares en algún partido, salvo Santos. es un dato muy relevante de que Vázquez los quiere a todos enchufados y sabiendo que los esfuerzos continuados pasan factura.

31 puntos sobre 51 posibles es un hecho. En diciembre el equipo estaba muerto, acabado, nadie daba un duro por la salvación, ni los más optimistas, y con Fernando Vázquez todo ha cambiado. Sin hacer buen fútbol muchas veces, pero con seguridad y confianza para salvarse. Es lo que importa.



Persianas A Grela

VENTA Y COLOCACIÓN

Enrollables · Mosquiteras · Verticales · Estores · Venecianas · Motorización

Gütemberg, 44 A - Pol. A Grela · T.: 981 30 42 44 / 629 80 78 55

persianasagrela@gmail.com



Óptica Mais Q Ollós

Avda. Finisterre, 46-50 Bajo - 15145 A Laracha (A CORUÑA)

Tlfs.: 981 612 845 - 655 931 567

Mail: info@opticamaisqollos.com - Web: www.opticamaisqollos.com



“SI NO FUERA POR LA DESASTROSA PRIMERA VUELTA...”

Mollejo se lamenta del mal inicio de campaña y considera que el equipo estaría ahora arriba

Mollejo suele hablar claro, con el corazón. Es también su manera de jugar, y por eso fue muy gráfico y sincero tras derrotar al Huesca, un candidato al ascenso, y que el equipo mostrara su mejor cara esta temporada: **“Si no fuese por el desastre de la primera vuelta, ahora estaríamos luchando por otras cosas. Esto es fútbol, todo esto pasa y de esto se aprende. En este equipo se han visto las personas y las mentalidades ganadoras de venirse arriba en los momentos difíciles. Lo hemos demostrado, aunque aún queda por dar el último paso”**.

NUNCA HUBO RELAJACIÓN:

El delantero deportivista quiso recalcar una virtud del equipo este año en los momentos más delicados: **“Lo que menos hemos tenido es relajación, lo único que teníamos en mente es arreglar el desastre que teníamos en la primera vuelta. Muchas veces nos lamentamos porque somos una de las mejores plantillas de Segunda División”**.

EL OBJETIVO MÁS CERCA:

La permanencia ha sido el objetivo desde que las primeras jornadas, en cuanto se comprobó que el nivel de juego y resultados del equipo no daba para el ascenso. **“Está más cerca que nunca. Nosotros sabemos lo mal que lo hemos pasado este año, estábamos hundidísimos. En diciembre, enero, cuando llegó el místico, estábamos prácticamente descendidos y sabemos lo que nos ha costado llegar a este punto. Por eso, por mucho que estemos cerca, no vamos a parar de salir al 100% en cada partido y a intentar llevarnos los 3 puntos hasta que se acabe la Liga”**.

LA CLAVE DEL ÉXITO:

“La clave ha sido cuadrar las piezas, conocernos mejor todos. El cambio de mentalidad ha sido importante gracias al místico”.

AGRA FUEGO



CHIMENEAS

Desde 1993



981 825 811

www.agrafuego.com

Taramancos, 36 Noia



BERGANTIÑOS: RENOVACIÓN AUTOMÁTICA

El coruñés cumplió su partido número 30 estipulado en su contrato para renovar de forma automática

Álex Bergantiños cumplió en el partido contra el Huesca el número de partidos que estaban estipulados en su contrato para que haya renovado de forma automática. El centrocampista coruñés estuvo en el terreno de juego al menos 45 minutos durante 30 encuentros y de esta manera, como se había firmado, tiene la continuidad asegurada una temporada más en el Deportivo.

Lo hace además de una manera brillante, **siendo titular indiscutible en las últimas jornadas con Vázquez y certificando su partido número 250 como blanquiazul.**

Bergantiños cumplió 35 años el pasado 7 de junio, y recordemos que hizo su debut en 2011 como deportivista. Antes de poder ser profeta en su tierra, Álex tuvo que buscarse la visa en otros equipos en calidad de cedido. El Xerez, Granada o Nástic de Tarragona fueron sus destinos antes de volver a su casa para quedarse.

Pero sus virtudes fueron apreciadas también por el Sporting de Gijón y en la temporada 2017/18 jugó en El Molinón con éxito. A punto estuvo de lograr el ascenso a Primera. Esa gran temporada en el conjunto rojiblanco le valió para regresar al Deportivo que acababa de descender.

Bergantiños es uno de los preferidos de la afición por su compromiso ineludible, por ser uno de los capitanes, por no decir una palabra más alta que otra en ningún momento y por ser coruñés y deportivista.

Jugador de equipo y polivalente, porque aunque es centrocampista de forma natural, está aceptando el rol de libre en la defensa de cinco que está colocando Vázquez en estas últimas jornadas.

Es por tanto casi seguro, que Bergantiños acabará su carrera deportiva vestido de blanquiazul ya que la temporada próxima cumplirá 36 años.



Siente la madera...

Vetta
GRUPO

carpintería interior y exterior
diseño · fabricación · instalación

T. 981 282 019 . Posse, 24 . 15009 . A Coruña
www.vettagrupo.com

DISTRIBUIDOR OFICIAL

QUICK-STEP
CREADORES DE SUELOS

Puertas, ventanas y persianas
FINSTRAL



FRENAZO EN MÁLAGA. PRIMERA DERROTA TRAS EL PARÓN

Frenazo en seco para un Deportivo que buscaba en La Rosaleda certificar la salvación virtual. No tuvo ni la brillantez ni la frescura que encontró ante el Huesca y languideció por el calor de la Costa del Sol y el mejor empeño del conjunto malacitano. Se dejó la condición de invicto y fue víctima de una actitud algo contemplativa, como de que las cosas estaban ya hechas y eso es un peligro porque aún habrá que seguir luchando. Los rivales por la salvación sumaron y se puede comprimir un poco todo. De todas formas el calendario es favorable.

Otra cosa es los horarios que coloca el **ínclito Tebas y que provocaron jugar en Málaga por encima de los 30 grados**, y que condicionó en parte el juego de los dos equipos.

Pero hay que hacer autocrítica. Si Vázquez saca de inicio a 4 centrocampistas que la tocan y tienen el balón como Çolak, Aketxe, Vicente y Gaku, y apenas eres capaz de tener posesiones y manejar el partido, es porque algo has hecho mal.

POLÉMICA POR EL GOL:

Fernando Vázquez, que cumplía su segundo encuentro en la grada, consideró que el árbitro López Toca perjudicó al Dépor al conceder el gol malagueño tras una mano en el inicio de la contra del equipo andaluz. El técnico coruñés esperó al colegiado al finalizar el partido en el túnel de vestuarios para recriminarle esa acción: **“Es alucinante que un árbitro, siendo consciente de la mano, porque le dieron una explicación rara a los jugadores, si tiene dudas no vaya a mirarla en el VAR. Estoy indignado con esto pero también por cómo jugó el equipo”**.

La acción de Vázquez puede tener consecuencias disciplinarias porque se refleja en el acta que tuvieron que ser sujetado por sus ayudantes.





A Coruña 1988
• Cortes & Afeitados • Caballero •

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

Corte y afeitado a su estilo desde 12 €

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

C/Juan Flórez, 5 - 15004 A Coruña - Tlf.: 981 22 79 42
Avda. Finisterre, 27, bajo - 15004 A Coruña - Tlf.: 881 962 947



ROCA
Santiuste

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



DOMINGO REY VÁZQUEZ
Araña el asfalto con nuestros precios
REPARACIÓN, VULCANIZADOS Y NEUMÁTICOS DE GRAN CALIDAD
NEUMÁTICOS DE TODAS LAS MARCAS

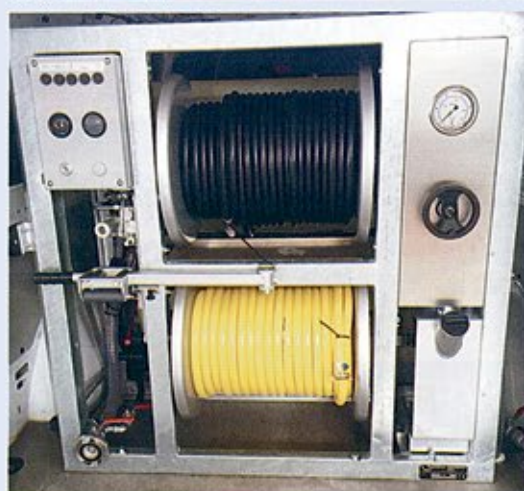
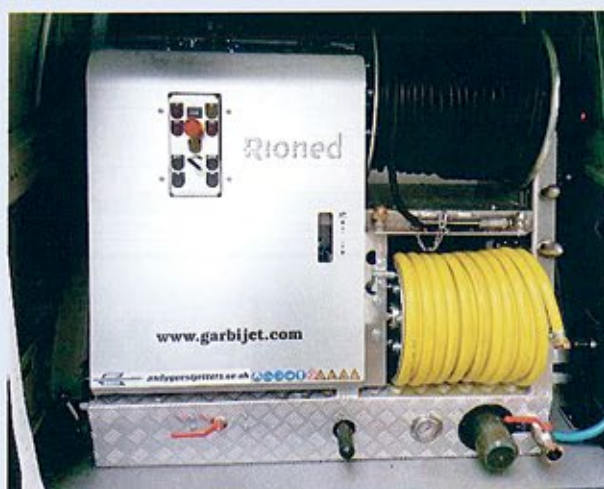
C/Educación, 6 A Coruña (frente escuela de idiomas) · T.: 981 251 992 - 606 022 710





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



LADY ANDRADE, CALIDAD COLOMBIANA PARA EL DÉPOR ABANCA

La delantera colombiana es la sexta incorporación para la temporada 2020/2021

Lady Patricia Andrade es nueva jugadora del Dépor ABANCA. La jugadora nacida en Bogotá, tiene 26 años y puede jugar en cualquiera de las posiciones del ataque, tanto por el centro como en los extremos. Andrade ya tuvo una experiencia en la Liga Iberdrola en las filas del Sporting Huelva en 2013, aunque su formación ha sido en su país, en equipos como el Inter de Bogotá y el CD Formas.

Con la selección de Colombia, Lady Andrade ha sido internacional absoluta disputando los Mundiales de Alemania en 2011 y Canadá en 2015, en el que consiguió marcar uno de los goles de la victoria frente a Francia. En ese encuentro fue designada MVP.

Formó parte también del combinado colombiano en los JJOO de Londres 2012 y consiguió la medalla de oro en los Juegos Panamericanos el año pasado.

Como jugadora de las categorías inferiores, la nueva jugadora del Deportivo logró el título de campeona de la Copa América sub-17 en 2008 con tan sólo 14 años.

En el Mundial sub-20 de 2010, con 16 años, consiguió llegar a las semifinales y finalmente ser cuartas en la que es la mejor participación de cualquier selección de Colombia en un torneo internacional.

Ha sido integrante por otra parte de la selección de su país de fútbol-sala, siendo campeona de la Copa América en 2015 en un torneo en el que además fue elegida mejor jugadora.

Así que con este currículum, está claro que el Dépor ABANCA ha fichado a una excelente jugadora, con gran experiencia internacional, versátil y que puede aportar goles y mucha calidad al ataque coruñés.

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@kiusaokungfu.com

MANU SÁNCHEZ RENUEVA HASTA EL 2023

El club le muestra toda su confianza para seguir con el ilusionante proyecto del Femenino

El Deportivo ha renovado su confianza en Manu Sánchez y le ha ampliado el contrato hasta el 2023. Ya tenía la prórroga automática de un año más pero de esta forma y con buen criterio, el club le otorga plena confianza para seguir adelante con el trabajo en el Dépor ABANCA.

El entrenador coruñés, de 42 años, y en el femenino desde 2016, ha demostrado con creces su valía con las chicas firmando este año una temporada inolvidable que se vio truncada lamentablemente por la pandemia. Ya con Paco Zas, el club se comprometió a una mejora en su contrato que ahora se ve refrendado.

Ha sido el **conjunto revelación de la Liga Iberdrola**, acabando en cuarta posición cuando se dio por concluida la competición y además con el presupuesto más bajo de la categoría. Manu Sánchez tiene buena química con las jugadoras y entre todo el cuerpo técnico han hecho un gran trabajo estos 4 años. Manu fue jugador modesto, en el Orzán hasta que una grave lesión le apartó del fútbol para dedicarse a los banquillos.

EQUIPO RENOVADO:

Con 5 caras nuevas para esta temporada, (**Kenni Thompson, Noelia Bermúdez, Stephannie Blanco, Helena Torres y Ainoha Campo**), pero con otras tantas que han cambiado de aires y que eran jugadoras muy importantes para Manu Sánchez, como Nuria Rábano, Miriam Ríos o Tere Abelleira entre otras.

Lo cierto es que el Dépor ABANCA se ha convertido en el referente del fútbol femenino en Galicia y de la mano de Manu Sánchez, que lleva ya 163 encuentros dirigiendo a las chicas blanquiazules, su renovación supone una continuidad necesaria para un bloque que afronta la 2020/2021 con el listón muy alto pero con la ilusión renovada.



EL OFERTÓN
VENTA SEGUNDA MANO

VEN A VISITARNOS A...

C/ Rosalía de Castro, 8, 15895 Milladoiro AMES • Vía Edison, 50 A. 15890 Polígono del Tambre SANTIAGO DE COMPOSTELA

Tlf.: 654 569 537

VENTA DE ARTÍCULOS DE SEGUNDA MANO

y también ...

TRANSPORTES · MUDANZAS · PORTES · LIMPIEZAS

Rápido, económico y fiable

WWW.ELOFERTONSEGUNDAMANO.COM

Síguenos en facebook

KENNI THOMPSON Y AINOA CAMPO, NUEVAS DEPORTISVISTAS

El Dépor ABANCA sigue moviéndose para perfilar la plantilla de la nueva temporada. Tras los fichajes de Stephannie Blanco, Noelia Bermúdez y Helena Torres, y las renovaciones de Sullastres, Peke, Athenea, Cris, Alba Merino, Noelia Villegas, Carlos Sánchez, Sara Álvarez y Patri López, **LLEGAN OTRAS DOS CARAS NUEVAS.**



KENNI THOMPSON:

Kenni Louise Tohmasia Thompson (Islas Bermudas, Reino Unido, 1 de diciembre de 2000), es la quinta incorporación del equipo. Se trata de una jugadora que suele partir de banda izquierda y que se ha formado en distintos equipos como el Cornellá, Barcelona y Sant Gabriel, aunque llega a Coruña procedente del RCD Espanyol en el que jugaba tras estar cedida en el Chelsea.

Debutó en Primera División en Abegondo en la primera jornada de la temporada 2019/2020.



AINOA CAMPO:

Ainoa Campo Franco, (Calahorra de Boedo, Palencia, 17 de junio de 1996) es otra de las caras nuevas del equipo coruñés. La centrocampista que es internacional con España en todas las categorías inferiores, procede del 'CD Tacón. Fue titular en el equipo madrileño en 19 de los 21 partidos disputados. Ha militado antes en el Rayo Simancas, Parquesol, Atlético de Madrid, Rayo Vallecano y Madrid CFE.

“Estoy muy contenta por haber fichado. Esta última ha sido una gran temporada para el Dépor y lo que viene lo afronto con mucha ilusión. Espero dar lo mejor de mí para ayudar al equipo. Puedo jugar de central o de mediocentro. Es difícil igualar lo que ha hecho, pero creo que hay equipo incluso para mejorarlo y mirar hacia arriba”.

AR ALUMINIOS - PVC ROMERO

TELÉFONO:

981 70 62 68

MÓVIL:

677 89 45 76

GUIMAREU

15270 CEE (A CORUÑA)



Avd. San Roque de Afuera, s/n
 15011 A Coruña - España
 +34 981 148 738
 reservas@hoteles-cristal.com



**CRISTAL
 HOTELES**



Avd. San Roque de Afuera, n.º 9 • 15011 A Coruña - España
 +34 981 148 738 • reservas@hoteles-cristal.com





EL DÉPOR ABANCA SIGUE CRECIENDO

Cuatro equipos femeninos, uno en cada categoría: Iberdrola, Primera Nacional, Primera y Segunda Galicia

El crecimiento del fútbol femenino es una realidad y el Deportivo sigue poniendo las bases de una sólida estructura para el club. Que el magnífico rendimiento del primer equipo estos años teng su continuidad con la base, con la formación de jugadoras gallegas, las mejores si puede ser.

Cuando comenzó el Dépor ABANCA en el 2016 con jugadoras como Lía, Malena, Tere Abelleira o Nuria Rábano, pocos para ser sinceros confiaban en que este equipo se codeara con los mejores de España y fuera la referencia de Galicia. Ninguna de las cuatro están ya en el club, pero se quiere seguir con la idea de la captación de las mejores niñas del panorama futbolístico gallego.

ORZÁN FILIAL:

Con este acuerdo con el Orzán, el club tiene para la temporada 2020/2021 la posibilidad de tener cuatro equipos sénior: el de Primera Iberdrola, el ABANCA B en Primera Nacional, el Orzán en Primera Galicia y el Orzán B

en Segunda Galicia. El club controla de esta manera a 80 jugadoras a disposición de Manu Sánchez y el cuerpo técnico.

CUATRO OBJETIVOS:

Está claro que el primer equipo de Liga Iberdrola tiene como objetivo único el máximo rendimiento y tratar de competir con los mejores clubes y con la posibilidad de fichar a jugadoras de toda España y el mundo.

Por su parte, el Primera Nacional, será una selección sub-21 prácticamente de Galicia. Por ejemplo, la delantera Carlota Sánchez, la central Sara Álvarez y la lateral Patri López, se van a entrenar con el primer equipo todo el año y jugarán con el segundo cuando no puedan entrar en las convocatorias de Manu Sánchez. A todas ellas, se van a unir refuerzos de calidad como Eva Dios, María Figueroa, Tati Barcia o Nuria Gómez. Es un aliciente para todas saber que en cualquier momento pueden debutar con el primer equipo.



Campo da Feira, 3
15175 - Carral (A Coruña)
T.: 678 213 848

DECENAS DE ENIGMAS...
...UNA HABITACION...
...Y 60' PARA ESCAPAR



THE
ROMBO
CODE

WWW.THEROMBOCODE.ES CORUNA@THEROMBOCODE.ES
C/ GALILEO GALILEI 12 15008 A CORUÑA 881 066 929 / 682 139 695



SANTA GEMA
INMOBILIARIA
www.inmobiliariasantagema.es

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



SANTA GEMA
INMOBILIARIA
981 29 55 29
www.inmobiliariasantagema.es



VALERÓN, UN EMBLEMA DEL CLUB PARA EL FABRIL

El ídolo del deportivismo será el encargado de liderar el nuevo proyecto de cantera

Juan Carlos Valerón es el encargado de devolver la ilusión a un Fabril que lleva deprimido varios años. Nadie como el canario, con su ascendencia entre el deportivismo, para tratar de llevar a cabo este nuevo proyecto del filial. Sus trece temporadas en el club le avalan para poder ser el referente del club en la cantera. Ahora hace falta que pueda plasmar sus ideas de fútbol. El acuerdo con Juan Carlos es total y se hará oficial una vez que el Dépor certifique la salvación.

Hasta ahora, Valerón estuvo trabajando en la UD Las Palmas como segundo entrenador de Manolo Márquez con el que ascendió a Segunda B. Estuvo también con Márquez en el primer equipo y más tarde regresó al filial canario como ayudante de Juan Manuel Rodríguez.

El Deportivo apuesta por un ídolo, un referente del club, santo y seña para todos los que aman al club y le vieron jugar y sobre todo comportarse den-

tro y fuera del campo. Con Valerón se garantiza que el filial tenga valores e intente jugar bien al fútbol. Eso seguro.

La línea de actuación del club parece que afortunadamente da un giro a lo que se estaba haciendo hasta ahora en la cantera. De hecho hace poco, el director de organización afirmó que **“jugadores como Valerón o Fran son referentes del deportivismo y el club tiene la obligación de valorar la posible incorporación de futbolistas que lo son todo y han significado tanto”**.

Valerón coge el testigo de Luisito, antes el de Tito Ramallo, Pellicer o Cristóbal. El talento y la técnica es lo que se recuerda siempre de Juan Carlos como grandísimo jugador, otra cosa será si él como entrenador prefiere otro libreto. Hay casos como el de Zidane o el de Guardiola que a los deportivistas les tiene que ilusionar al ver al “Flaco” sentado en Abegondo...

ESTACIONES DE SERVICIO JOYPAR

Avda. de La Habana s/n

Plaza de Portugal s/n

www.cerrajerosencoruna.es

CERRAJERÍA

Urgencias: 659 732 278

24
HORAS

Duplicado de llaves y mandos,
venta de cerraduras y cilindros,
igualamientos y amaestramientos,
afilado de cuchillos y tijeras,
reparación de calzado...

Apertura de puertas, cajas fuertes y portales.

PANTUFLAS

Rúa Socorro, 61 (Antes C/Juan Canalejo) 15003 A Coruña
Tel.: 881 926 318 • pantunflas.coruna@gmail.com




Casa O Gures

Turismo Rural

Monte, mar, gastronomía y relax...
en el maravilloso entorno de Muxía

Serantes, 22 Moraine - 15124 Muxia (A Coruña)
Tels: 981 750 826 - 639 070 210 - 697 338 033
casarural@casaogures.com - www.casaogures.com




Pulpería EZEQUIEL e hijos



Ctra. de Lugo, 48 - Cantón de San Roque - 15800 Melide (A Coruña) · T. 686 583 378



RISTORANTI · PIZZERIA

La Tagliatella®

Dove Mangiare è un Piacere

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

Cervecería O CANDIL

Galera, 40 Bis - A Coruña
T: 981 20 21 70

.....

**Tapas, raciones, postres,
menú del día, comidas y
cenar para grupos.**



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



Golosinas · Fritos Secos

Ismael González, s.L.

C/ Edison, 6 15008 A Coruña
T.: 981 14 12 44 · ismaelg@redem.net

CERVECERÍA GOL

Especialidad en
PIZZAS,
TAPAS VARIADAS
Y PULPO

C/ Julio Rodríguez Yordi, n.º 1 · 15011 A Coruña · Teléfono: 981 905 910

RESTAURANTE - HOSTAL CASA JUANA

HOSTAL

- Alojamiento de trabajo en pleno corazón de la actividad industrial de A Coruña
- Habitaciones totalmente separadas para su máximo descanso

RESTAURANTE

- Comidas, reuniones
- Menús diarios
- Platos combinados.
- Tapas
- Saboree nuestros mejores platos en nuestro comedor a la carta




CERVECERÍA

- Lugar de parada obligatoria para degustar la mejor cerveza de barril y botella

CAFETERÍA

- Su tiempo de descanso será mayor si saborea nuestros cafés

Pol. Pocomaco Parcela G1 - La Coruña - Teléfono: 981 299 858 - Fax: 981 299 323 - casajuana@hcapartamentos.es
www.hostalrestaurantecasajuana.com



LEYMA BASQUET CORUÑA

TAIWO BADMUS, UN JUGADOR COMPLETO

El alero de 26 años, es internacional irlandés y procede del Marín Ence Peixegalego

Taiwo Badmus ha sido el primer fichaje del Leyma Basquet Coruña para la temporada 2020/2021. Se trata de un jugador muy completo y de gran capacidad física. En posiciones de ataque es capaz de cubrir diferentes registros, tanto desde el perímetro con un buen acierto desde la línea de tres puntos, como jugando de espaldas al aro. Juega bien en campo abierto, con verticalidad aunque también es bueno en el juego estático. Tiene capacidad para anotar y defensivamente puede fajarse con jugadores de más altura y envergadura que él.

La temporada pasada tuvo un promedio de 12'5 puntos y 5'8 rebotes por partido en 30 minutos de juego de media.

JUNTA GENERAL EXTRAORDINARIA:

El próximo 31 de julio tendrá lugar la Junta General Extraordinaria del club como culminación de la transformación en SAD. La reunión será en la sede del Sporting Club Casino de la calle Real.

LEYMA BASQUET CORUÑA

EL LEYMA APUESTA FUERTE CON JAVI VEGA

El jugador aterriza en A Coruña después de ser titular en las semifinales de ACB con San Pablo Burgos

El Leyma Coruña apuesta fuerte para la próxima temporada. El fichaje de **Javi Vega** significa que el club quiere dar un salto de calidad porque se trata de un jugador que ha realizado una brillante campaña en Burgos en el que ha sido titular en la fase final de la Liga y ganando al Real Madrid. Cayó en las semifinales ante el Barcelona y Javi Vega ha sido pieza básica. Sergio García, tras la firma de su renovación como entrenador del conjunto naranja coruñés, dijo que **“el objetivo debe seguir siendo pelear por entrar el el play-off”**, pero con esta incorporación y alguna más que tiene prevista el club, parece claro que la próxima temporada la directiva quiere algo más. La apuesta del jugador es arriesgada porque estaba consolidado en ACB y ahora baja un peldaño hasta la LEB Oro, pero el proyecto que le han debido contar en Coruña seguro que ha influido para tomar esta decisión. Por otra parte David Navarro, ha preferido dejar el baloncesto a pesar de la llamada del Basquet Coruña para incorporarse este año.



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.

**REMO**

SANTURTZI SE LLEVA LA BANDERA CIDADE DA CORUÑA

Ares pudo remontar y acabó en octava posición, mientras que Cabo fue noveno

Comenzó la Eusko Label Liga con la disputa en aguas coruñesas de la Bandera Cidade da Coruña en la que se proclamó campeón Santurtzi. La embarcación vizcaína se aprovechó del desastre inesperado de Hondarribia para alzarse con el triunfo.

Buena actuación de las bancadas gallegas, con **Ares** volando en las aguas de la bahía coruñesa, siendo sexta en la jornada dominical para acabar en la octava plaza tras la suma de ambas jornadas. Por su parte **Cabo**, finalizó la regata en la novena plaza. Es en general un buen resultado teniendo en cuenta la pretemporada tan atípica y diferente de este año.

Los equipos coruñeses son conocedores de que el objetivo es la salvación y en esta primera prueba al menos demostraron que puede ser posible. En su vuelta a la máxima división del remo español, Ares tuvo un comportamiento ejemplar y demostró que tiene mucho que decir. En la prueba femenina, la bandera la ondeó finalmente Orio, con la presión de Donostiarra.

DEPORTE AFICIONADO

LA ASOCIACIÓN DE CLUBES PIDE UN PLAN DE EMERGENCIA

La entidad, que integra a las principales formaciones de la ciudad, está muy preocupada por las consecuencias económicas por la pandemia. **“Tenemos que tomar decisiones importantes”**, asegura el presidente de la Asociación de Clubes Deportivos de A Coruña, Joseba Pajuelo. Es fundamental actuar de manera inmediata ante la “gran preocupación” y el “riesgo de desaparición” de algunos clubes coruñeses.

Una de las medidas urgentes sería poder ayudar a las familias más afectadas por la crisis originada por el coronavirus, para que puedan seguir pagando las cuotas de sus hijos en los diferentes equipos. “Hacia los meses de octubre y noviembre es cuando se verá la verdadera cara de la crisis”, y “no se está dando importancia al deporte”.

Pajuelo destaca la necesidad de que los niños puedan seguir practicando deporte y la situación económica puede dejar sin esa posibilidad a algunos chavales por la precariedad en las familias. El “Concello o la Xunta” tienen que pensar en esta situación y ofrecer soluciones a través de subvenciones y ayudas a los clubes y familias.



**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

FARIÑA
ESCAYOLAS Y PLADUR

ESCAYOLA: Techos, molduras, cornisas, arcos
PLADUR: Armarios, estanterías, paredes
 AISLAMIENTOS: Térmicos y acústicos

Pascual Veiga, 44 bajo · A CORUÑA
Telf.: 649 845 873
antonioocal1971@gmail.com

JORDI URIACH: “CREO QUE UNA ENTIDAD COMO EL URAL-ESPAÑOL MERECE LA PREFERENTE”

El joven técnico coruñés acumula un nuevo éxito en su trayectoria y ya sueña con cotas aún mayores.

Jordi Uriach es el entrenador del primer equipo de una entidad como la que conforma el “Ural CF-Español SD”, en la que se evoluciona día a día una de las mejores canteras de Galicia y un conjunto senior que es un histórico del fútbol gallego y que regresa por sus fueros, después de lograr volver a Primera Galicia, tras más de una década de ausencia. El técnico seguirá una temporada más en el banquillo de Santa Lucía tras el éxito logrado y en las últimas semanas se hizo oficial la noticia. “Estamos muy a gusto en este club. Uno de los principales motivos para seguir también es que prácticamente todos los jugadores que queríamos que siguiesen, van a seguir, lo que significa que el 75% del equipo va a ser el mismo que el del ascenso. La idea es la misma que teníamos, plantilla joven, que se va a seguir nutriendo de tres o cuatro juveniles de División de Honor del club que van a continuar dando ese toque de ilusión”, declaraba con optimismo el protagonista de nuestra siguiente entrevista.



- Lo primero Jordi, cuéntanos un poquito cómo fue la temporada del Español de Santa Lucía, acabó todo en éxito y es el regreso de un histórico a Primera.

- “Cuando nos reunimos con Jorge Gómez Cabanas y con el presidente, pues la idea era hacer una temporada bonita, pero siempre teniendo la cautela de que era un año en el que habíamos traído muchos jugadores nuevos, prácticamente la renovación de la plantilla fue total, quedaron sólo dos o tres chicos del año anterior. Se apostó por un grupo muy joven, la tónica de este Español es que tiene una media de edad de 20 años, muy baja para la categoría para lo que suele ser tradicional y bueno, se juntaron jugadores de mucha calidad, acostumbrados a lo que es la División de Honor juvenil, la Liga Nacional, se intentó recuperar jugadores que habían pasado por la casa y la verdad es que juntamos un engranaje joven, sin experiencia pero con una ilusión y unas ganas enormes”.

- Os costó arrancar pero después acumulasteis rachas espectaculares de resultados.

- “Nos costó arrancar, en el quinto o sexto partido estábamos en el fondo de la tabla, ahí cogimos una racha de nueve partidos sin perder, nos colocamos entre los tres o cuatro primeros, después vino un pequeño bajoncito que se juntó con un tema de lesiones que tuvimos y al comenzar la segunda vuelta acumulamos ocho partidos en los que sumamos siete victorias y un empate, eso hizo que estuviéramos en ascenso cuando llegó el parón por la pandemia,

bien es cierto y todo hay que decirlo, que sólo estuvimos en ascenso directo esa jornada en toda la temporada. Estamos muy contentos, pues había equipos fuertes como Orillamar, como Xuventude de Crendes, como el Torre, que llevaba años bordeando el ascenso, clubes que también entraban en las quinielas desde el principio”.

- Y ahora llega la Primera, renuevas una temporada más y línea continuista en la plantilla.

- “Sí, estamos muy a gusto en este club. Uno de los principales motivos para seguir también es que prácticamente todos los jugadores que queríamos que siguiesen, van a seguir, lo que significa que el 75% del equipo va a ser el mismo que el del ascenso. La idea es la misma que teníamos, plantilla joven, que se va a seguir nutriendo de tres o cuatro juveniles de División de Honor del club que van a continuar dando ese toque de ilusión. Luego estamos intentando traer tres o cuatro futbolistas que cumplimenten la plantilla pero siempre con la idea de ese estilo por el que nos definimos, juventud y gente de calidad que haya pasado por el club a ser posible”.

- La mayoría de entrenadores que vio el grupo 1 de Segunda Galicia opina que el Español fue el equipo que mejor trato tenía con el balón, que mejor jugaba al fútbol.

- “La verdad es que siempre se dice que los entrenadores tenemos que adaptarnos a las condiciones de los futbolistas, y bueno, yo creo que justo esta temporada en el cuerpo técnico podemos decir que nos hemos adaptado a



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: paravellahosteleria@yahoo.es
facebookparavellahosteleria
Telf: 981 637 061



eso y se ha practicado ese estilo de fútbol porque los chicos pedían este estilo de juego por su forma de ver el fútbol y por sus condiciones individuales”.

- ¿Por dónde pasan ahora los nuevos objetivos?, ¿es posible otro ascenso?

- “Los objetivos pasan por seguir creciendo, viene una Primera complicada y con mucha incertidumbre, entonces seguir creciendo sin ponernos ningún techo puede ser una buena meta. Queremos seguir en buena dinámica, el club está haciendo un esfuerzo por incorporar jugadores y la verdad es que la ventaja que tenemos en un club como el Ural-Español, es que están siempre los mejores jugadores de base y se refleja todo el trabajo de cantera. La coordinación y la directiva ha logrado ahora conseguir lo que le quedaba para poner la guinda, que el jugador que acabe en División de Honor pueda tener una oportunidad en una categoría seria como la Primera Autonómica”.

- ¿Cuál es la categoría ideal del Español SD para una cantera como la del Ural CF?

- “Yo creo que en los tiempos que corren hoy en día en el club, tratándose de una de las mejores canteras de Galicia, pues me atrevería a decir que como mínimo el Ural-Español se merece estar en Preferente. El club lleva una tendencia muy positiva desde hace ya bastantes temporadas y el ascenso a Primera del Español es un pasito más también para seguir creciendo, por eso pienso que una Preferente como mínimo”.

- La directiva y la coordinación transmite seguridad, al menos desde fuera es lo que se aprecia.

- “Facilidades de campo, de material, seriedad... te dan todo lo que te puede ofrecer un club. En el Ural se ve reflejado además, estamos a gusto y los jugadores también, la directiva transmite seguridad absoluta y aún encima hace que todo el mundo se sienta muy valorado y eso es muy importante y por lo que también se pueden recoger éxitos como estar años en División de Honor juvenil o un ascenso como el de este año del Español”.

- ¿Podemos confirmar fichajes de cara al nuevo curso?

- “Ahora mismo podemos confirmar que está fichado Javi Barral, que es un lateral que estaba jugando en el Sada CF y Óscar de Castro, un punta que había estado en la casa también y que vuelve procedente del Victoria CF.”

- Se habla de que el nuevo campeonato tendrá dos subgrupos en el grupo primero de Primera Galicia pero la Real Federación Gallega de Fútbol aún nos tiene en ascuas a todos.

- “La Federación tiene incertidumbre, entonces supongo que estará esperando a ver si se normaliza un poquito más la situación de la pandemia. Está claro que la pretemporada se presenta más larga que otros años, yo creo que empezaremos dos meses antes de que empiece el campeonato pero también es normal, pues los equipos llevamos muchísimo meses parados. Yo apuesto por mediados de octubre como fecha de inicio de la liga y en cuanto al formato se habla de los dos subgrupos para la primera fase y luego fase de ascenso y de permanencia para el segundo tramo de la campaña”.

- Jordi, háganos también un poquito de tu trayectoria en los banquillos.

- “Yo jugué hasta los 19 años en el Olímpico de Rutis, entre otros equipos, pero terminé en el Olímpico y cuando llegué a esa edad decidí sacarme el título y tuve la suerte que a la vez ya me ofrecieron entrenar al equipo cadete del Olímpico, jugamos dos fases de ascenso, luego pasé al Orillamar de Liga Gallega Infantil, después vino la etapa del cadete del Imperátor, de ahí al Eiris-Montañeros, luego estuve tres años de director deportivo en el Silva, después pase seis meses por el Larín, después dos años en el juvenil del Imperátor, en los que jugamos fase de ascenso a Liga Gallega los dos y antes de llegar al Español, estuve un año en el Unión Campestre”.

- Un sueño por cumplir.

- “Ascender a Preferente con el Español, pero hay que reconocer que este año ya es un sueño poder estar en Primera. Eso que se dice del fútbol de que siempre te devuelve lo que te quita, pues a mí y a mi técnico auxiliar eso nos ha pasado, pues tras esas fases perdidas con el Imperátor en las que pienso que merecimos más, ahora llegó esta gran alegría en el Español de Santa Lucía”.



peculiar

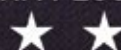
COCINA DE MERCADO



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

intenso

COCINA PECULIAR



C/Barrera, 23



Somos Artesanos Tapiceros.

Tapizados de alto nivel de acabado, en todo tipo de estilos de muebles. Especialistas en tapicería del automóvil.



C/Antonio Insúa Rivas, 28. San Vicente de Elviña · 15192 A Coruña · T 981 298 813 · www.tapiceriarali.es

¿HUMEDADES?

Nuestros técnicos le darán una solución definitiva a su problema

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



PARRILLADA RODICIO



LA CORUÑA

HOSTAL LINAR

TLF.: 981 227 837

Prueben nuestras carnes variadas acompañadas de la caipirinha brasileña

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



Lácteos Terra de Melide

Fundada en 1990

Distinguida con 26 premios nacionales y regionales



Queso de tetilla
"Terra de Melide"



Queso de Arzúa
Ulloa

Orois - Melide
(A Coruña)
Tlf. · 981 80 80 09

terrademelide@deza.com - www.lacteosterrademelide.com



“EL COMERCIO LOCAL ESTÁ LUCHANDO PERO EL PALO VA A SER FUERTE”

José Salgado es el presidente del Distrito Los Mallos desde hace 30 años. Preocupado siempre por su barrio.

José Alejandro Salgado Sánchez es el presidente de la Asociación de Comerciantes del distrito Los Mallos desde hace 30 años y sigue al pie del cañón con el mismo entusiasmo que siempre a sus 81 años. Desde que fundó el Colegio del barrio con 7 alumnos hasta que ideó y propició la construcción del Párking Los Mallos, José siempre se ha desvivido por los vecinos y sus necesidades. Un barrio amplio, con una gran población, que ha revivido algo en los últimos años pero que también tiene necesidades.



**APARCAMIENTO
LOS MALLOS**

Situado estratégicamente al lado de la Estación Renfe, a la entrada de A Coruña, Aparcamiento Los Mallos es un parking de calidad, seguro, de fácil acceso y a precios muy competitivos.

Bonos para el comercio con el **50 % de descuento**.

**IMPORTANTES DESCUENTOS
CON BONOS POR VARIOS DÍAS**

RONDA DE OUTEIRO ZONA AVDA. MALLOS. (SUBTERRÁNEO). · T.: 981 238 164



T.: 981 907 731 - 620 405 418

C/ Eusebio da Guarda, 9 Baixo · 15007 A Coruña



LIMPIEZAS ELIZABETH

Limpezas Elizabeth
 eli-989@hotmail.es

LIMPIEZAS GENERALES, COMUNIDADES, FIN DE OBRA
CUIDADO DE NIÑOS Y PERSONAS TERCERA EDAD
EMPLEADA DE HOGAR INTERNA, EXTERNA O POR HORAS
AYUDAS A DOMICILIO, PLANCHA, LIMPIEZA
C/ RAMÓN CABANILLAS, 8, 1º C · 15007 A CORUÑA · T.: 604 068 135

Charcutería Los Emigrantes
 Desde 1965

Jamones - Embutidos
Quesos

Productos de "Cerdo Celta"

Vinos - Conservas
Delicatessen

C/ San Vicente, 44
Telf.: 981 238 282
15007 A CORUÑA



La primera cuestión es evidente José, ¿cómo estás viendo las consecuencias del confinamiento y la pandemia en general para el comercio en Los Mallos?

"Pues hay que ser muy claro, el palo ha sido muy fuerte, enorme, y creo que todavía no nos hemos dado cuenta de la magnitud y las consecuencias. Estamos como ese boxeador groggy, que parece que está flotando hasta que se da realmente cuenta del golpe sufrido. Muchos locales comerciales han tenido o tienen que hacer inversiones para adaptarse a la nueva realidad con lo que supone de coste económico y todo esto esperando y confiando en que no hay nuevos rebrotes. Hay que tener en cuenta que al limitarse el aforo en las tiendas sobre todo, hay gente que tiene que esperar fuera y al final se cansa y se marcha sin comprar. Las compras están disminuyendo mucho".

¿Ha habido mucho cierre de comercios, bares y locales en Los Mallos?

"Tengo que decirte que han abierto todos o casi todos los del barrio, pero no están siendo rentables y algunos ya se plantean volver a cerrar otra vez. Estamos aguantando pero lo peor yo creo que lo vamos a ver cuando pase el

verano. Hay dos tipos de comerciantes, el que lo ve con cierto optimismo al menos y te dice "hay que aguantar", y otro más pesimista que te comenta por la calle que "no hay manera de resistir esto". Por ejemplo en los bares no se nota tanto al tener las terrazas ahora en verano, pero aún así están perdiendo clientes porque no hay sitio para todos".

Eres el propietario además del Parking Los Mallos. ¿También se ha notado el bajón en la afluencia de coches en el aparcamiento?

"Estamos ahora mismo a menos de la mitad del aforo, y hace cinco meses estaba lleno por completo, con eso te lo digo todo. No es rentable entre gastos de luz, gas, personal etc...Es un parking que se construyó a través de unas 3.000 cartas que mandé a los vecinos para solicitar el dinero para la inversión y en 4 o 5 meses estaba listo gracias a la solidaridad vecinal que veía la necesidad imperiosa de tener un aparcamiento. Son ya 23 años de parking y ahora es la comunidad de cesionarios la que manda y pone las tarifas. No es rentable pero al menos había en su día 500 coches que de otra manera no cabrían en las calles".

Café Olé!
 Since 2018

@inaki010
 @cafeole5

Siempre en tu mejor ambiente

C/ Francisco Catoira - 15007 A Coruña

PAPELERÍA
Sellos de Caucho
Tino y Mary
SISTEMA DE MARCAJE

C/ San Rosendo, 6
15007 A Coruña
T.: 981 23 48 97 · Fax: 981 15 13 96
selloscaucho@tinoymary.com

LOTARÍA A MILLONARIA
 ronda de Outeiro 120 · 15007 A Coruña
 981 242 763 www.amillonaria.gal
 Administración nº 17

coa nosa xanela virtual non tes colas, nin perdas, nin despistes, ...

www.amillonaria.gal

Sitio seguro Sen gastos sen comisións Pagamento seguro Premios directos en conta



LINDE
cafetería

Tortillas variadas en local y para llevar
Servimos los jueves pulpo
Viernes y sábado... CALLOS

Travesía de Monforte, 4
15007 A Coruña

981 241 501
629 144 921

Hablemos José de las necesidades actuales de Los Mallos:

“Pues son varias las carencias del barrio, pero sobre todo el de la luz. Hay zonas, calles estrechas y viejas, que carecen de puntos suficientes de luz. Es sobre todo en la zona que va desde la Ronda de Outeiro hasta el Agra de los Mallos, que son calles de hace 80 años, estrechas, mal iluminadas y con bajos muy pequeños que no sirven para locales comerciales. La parte peatonal del barrio está mucho mejor cuidada en cuanto a las aceras, mobiliario y luces. Otra de las carencias se refiere a la limpieza, que no es igual en todas las calles del distrito”.

Has dicho en alguna ocasión que te gustaría rejuvenecer el barrio, un “Los Mallos universitario”:

“Llevo en esa lucha ya unos cuantos años. Tratar de conseguir que venga a vivir gente joven, universitarios, y de hecho en el proyecto se reseñaba la construcción de casas idóneas para estudiantes. Pero el proyecto no ha cuajado de momento. También con la esperanza de que se construyera un carril bici para fomentar que los jóvenes se decidieran a venir. Tendrían la Universidad a diez minutos. Los alquileres suelen estar en torno a los 400 o 500 € de media y el hecho de que haya algunos sin ascensor, cuartos por ejemplo sin ascensor, no es algo que impida venir a vivir aquí a los jóvenes”.

Y en el distrito Los Mallos tenéis además una publicación mensual que sirve de nexo de unión entre los comerciantes y los vecinos:

“Lleva ya más de 20 años funcionando y la verdad es que tiene una respuesta muy buena. Sirve para promocionar el barrio, con publicisad de los comerciantes y en la que los clientes escriben si quieren sus comentarios o necesidades. Repartimos cerca de 5.000 ejemplares en todos los locales del barrio y tienen muy buena acogida. Empezó llamándose “Distrito Mallos”, y ahora la publicación se llama “Mallos estación Vioño”.

Y a tus 81 años veo que estás con la misma fuerza y energía para seguir luchando por el barrio y tus vecinos. ¿Nadie quiere tomar el testigo de tu labor al frente de la Asociación?

“De momento sigo yo al mando, tendré que seguir (risas), porque nadie quiere asumir la responsabilidad. Ya sabes que cuando estás en un cargo así, si lo haces muy bien, la mitad te lo agradece y la otra mitad te dice de todo. ¡Y si lo haces regular imagínate! De todas formas a mi me gusta complicarme la vida y los problemas por resolver. Estuve en su día metido en política, en las filas del CDS de Adolfo Suárez y ya sé lo que es la crítica. Tengo que decir que el nivel de los políticos de antes era superior a lo que estamos viendo en la actualidad”.




SALVA CAR
TALLER
MECÁNICO
Profesionales del Automóvil

Avda. de los Mallos, 60 · 15007 A Coruña
Tlf./Fax: 981 237 104



ESQUINA DE ORO CAFE-BAR

ABIERTO TODOS
LOS DIAS 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



construcciones
ASCENSORES COMUNITARIOS, S.L.

Tlfs.: 689 732 062 · 608 386 488

Lg. Xivide, s/n - Leiloio
Malpica de Bergantiños
15113 A Coruña



RebyCopy

fotocopias, impresión de planos,
encuadernación y plastificados

San Rosendo 17, bajo · 15007 A Coruña
T.: 981 925 285
servicios@rebycopy.com
gestion@rebycopy.com



CARNICERIA
GALECIA
CARNES GALLEGAS

C/ Oidor Gregorio Tovar, 24 bajo
15007 A Coruña

Tlf.: 981 23 05 36
Móvil: 607 80 53 86
carniceriagalecia@hotmail.com



FISIOTERAPIA • OSTEOPATÍA • SHIATSU

PILATES • PUNCIÓN SECA • MASAJE TERAPÉUTICA

Columna vertebral • Artrose

Hernias discals

Lesións deportivas

ATM - Terapia craneosacra

Estrés • Cefaleas • Vertixe

CITA PREVIA

881 095 920

R/Historiador Vedia 1, 1º D
15004 A Coruña

fisioakthesis@gmail.com



SanAntón
CLÍNICA ODONTOLÓGICA

Ortodoncia | Estética dental
Implantes | Blanqueamientos

URGENCIAS 628 498 698

clnicasananton@yahoo.es

C/ Alcalde Lens, 36 - 1º C
A CORUÑA
T. 981 120 641



Dra. María Jesús Pedreira
Dr. José Luis Ageitos

981 15 16 64

ageitospedreira@gmail.com
www.clinicadentalageitospedreira.es

Avda. de Finisterre 221-223, 2º Izqda. • 15010 A CORUÑA



Antonio Ruibal
QUIROPRÁCTICO

Miembro de la Asociación Española de Quiropráctica No. 1038

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

C/ Concepción Arenal, 1 -Bloque 2- 1a LA CORUÑA

Rúa Amor Ruibal, 31-1A

SANTIAGO

Rúa Padres Pasionistas, 20-Bajo CALDAS DE REIS

Telf: 609 82 69 67



Lucía Rivas
DIETÉTICA, NUTRICIÓN y COACHING NUTRICIONAL

Asesoría nutricional y dietética con la filosofía coaching

www.luciarivasnutricion.es

C/Gaiteira, 48 Bajo

CITA PREVIA 683 196 116



Ursula Cacharrón
quiromasaje

Síguenos en



Cortaduría, 7 15001 A Coruña

608 001 141

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

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



FORTALECIMIENTO DEL ANTEBRAZO

Los problemas del antebrazo son muy comunes entre deportistas y personas que usan mucho los brazos en el trabajo. Las lesiones de sobreuso como las epicondilitis son frecuentes. Hay dos tipos de epicondilitis: la medial, o codo de golfista, y la lateral, o codo de tenista. Y aunque se le llamen así, hay muchísima gente que los padece sin haber nunca jugado ni al golf ni al tenis. En este número, voy a daros algunos ejercicios para fortalecer los músculos del antebrazo para así prevenir estas dolorosas lesiones. Y os hablo por experiencia cuando digo que son dolorosas, especialmente la epicondilitis lateral (de tenista). Y son latosas de curar, pueden tardar años. Así que, como se suele decir, mejor prevenir que curar.

En el antebrazo tenemos los músculos que hacen

1. flexionar la muñeca y los dedos (cerrar la mano)
2. extender la muñeca y los dedos (abrir la mano)
3. desviar la muñeca en dirección hacia el pulgar
4. desviar la muñeca en dirección hacia el meñique
5. supinar la mano (girar el antebrazo con la palma hacia arriba) y
6. pronar la mano (girar el antebrazo con la palma hacia abajo)

Aparte de éstos, hay más musculitos que hacen posible los maravillosos movimientos que los humanos podemos hacer con las manos. Pero para nuestro propósito aquí, vamos a dirigir nuestra atención a estas funciones.

Para estos ejercicios nos hará falta una pequeña mancuerna de uno o dos kilos. Más adelante se podrá subir de peso hasta los cinco kilos, pero no es necesario. Además son muy cómodos de hacer. Puedes estar sentado en el sofá viendo la tele mientras entrenas.

1. FLEXIÓN DE MUÑECA

Sentados con un cojín en el regazo, apoyamos el antebrazo en el cojín con la palma hacia arriba. Agarramos firmemente la mancuerna y la subimos y

bajamos flexionando sólo en la muñeca. Se pueden hacer de 10 a 20 repeticiones, según te encuentres. Se hacen 3 series, con un descanso de 2 minutos entre ellas.

2. EXTENSIÓN DE MUÑECA

Igual que en el ejercicio anterior, pero con la palma girada hacia abajo. Los músculos extensores no son tan fuertes como los flexores, así que en este ejercicio puede que sea mejor usar una mancuerna más ligera.

3. DESVIACIÓN RADIAL DE LA MUÑECA (HACIA EL PULGAR)

Seguimos en la misma postura pero con la mano girada a una posición neutral, el pulgar hacia arriba. Agarramos la mancuerna hacia uno de sus extremos para que la mayor parte posible sobresalga hacia arriba. Este ejercicio se

puede hacer también con un martillo, incluso es más cómodo así.

Una vez en posición, subimos y bajamos el martillo desviando la muñeca desde la dirección del meñique hacia el pulgar y al revés.

Seguimos con 3 series de 10 a 20 repeticiones.

4. SUPINACIÓN Y PRONACIÓN DEL ANTEBRAZO

Seguimos en la misma posición que en el anterior ejercicio. Pero ahora el movimiento es lateral, girando la mano con el martillo de izquierda a derecha.

Tres series de 10-20 repeticiones.

5. ESTIRAMIENTO DE FLEXORES DEL ANTEBRAZO

Cuando hayamos terminado con los ejercicios de fortalecimiento, es muy importante estirar estos músculos.

Para estirar los flexores, apoyamos la palma de la mano contra una pared con los dedos hacia abajo y el codo completamente recto. Notaremos la sensación de estiramiento en la parte interna (vientre) del antebrazo. Iremos subiendo, poco a poco, la mano en la pared. Cada vez que subamos un poco, paramos y estiramos un poco más.

6. ESTIRAMIENTO DE EXTENSORES DEL ANTEBRAZO

Para este estiramiento, extendemos el brazo en cuestión hacia adelante con la palma hacia abajo. Con la otra mano, doblamos la mano y los dedos de la mano en cuestión hacia abajo. Deberíamos notar la sensación de estiramiento en el dorso del antebrazo.

Es todo por hoy. Os deseo un feliz y saludable verano!

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



Antonio Ruibal
QUIROPRÁCTICO

Miembro de la Asociación Española de Quiropráctica No. 1038

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

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

Telf: 609 82 69 67





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





C/Galera, 32 Local 16
15001 A Coruña • T 620 770 968



Serigrafía, bordado y vinilo

RACHID
erigrafía

Camisetas para eventos, empresas, peñas,
ropa laboral, equipaciones deportivas...

981 211 429
C/ San Jorge Nº2
serigrafiarachid@hotmail.com

El Tío Juan

PINCHOS · FÚTBOL
TERRAZA · SORTEOS

C/ Rafael Alberti A Coruña
Tel: 881 067 613

il Piccolino
Ristorante Italiano

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

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

www.restauranteilpiccolino.es

f i t

Pynky Punky si vestimos su hogar

Costa da Unión, 3 Bajo. 15005 A Coruña
T.: 981 264 737

Veimar

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

Avda. de Alvedro, 21 CULLEREDO- Víctor: 620 037 461 • @: victor_vm@hotmail.es

INTERNACIONAL LA CORUÑA

CAFETERÍA-CERVEXERÍA-RESTAURANTE

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

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

C/ Rubine, 7 y 9 • T.: 981 25 15 88 • www.cafeteriainternacional.com
A CORUÑA

SERVICIO A DOMICILIO



REVESTIMENTOS NORDÉS

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

OUTBOARD NAÚTICA

NEUVISA

TOHATSU

SELVA
Marine

SUZUKI

Tarabelo, 32 - SADA (A Coruña)
Telf./Fax: 981 62 30 35
Móvil: 610 43 34 21
www.outboardnautica.com
outboardnautica@yahoo.es



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



- * ALUMINIO
- * PVC
- * HIERRO
- * ACERO INOX

VENTANAS DE ALUMINIO Y PVC
CUBIERTAS DE CRISTAL, PANEL, POLICARBONATO
PERSIANAS DE VIVIENDAS Y LOCALES COMERCIALES
MAMPARAS DE DUCHA Y BAÑO - CUBRETENDALES
PUERTAS PARA FINCAS - PORTALES SECCIONALES

Tel. 665 564 843 · Rúa do Moucho, 19 · 15140 Pastoriza (ARTEIXO) · aluminioslopez@yahoo.es



SERVICIOS Y LIMPIEZAS INDUSTRIALES
TRANSPORTISTA PROFESIONAL DE RESIDUOS
GESTIÓN DE RESIDUOS

☎ 659 299 276 · 627 276 124

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



ESPECIALIDADES:

ASCENSORES:
INSTALACION Y MANTENIMIENTO.

REFORMAS INTEGRALES:
PORTALES - VIVIENDA GENERAL.

PROYECTOS DE:
ASCENSORES-DISEÑO INTERIORES.

AMUEBLAMIENTO:
COCINAS, ARMARIOS, BAÑOS.

ASCENSORES



SERVICIO 24 HORAS

Cuesta de la Tapia, 4
15679 Cambre · El Temple A Coruña
T 981 664 276
sargalicia.proyectos@hotmail.com
sargalicia@sargalicia.net

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



JLPUBLICACIONES

INFO@JLPUBLICACIONES.COM
WWW.JLPUBLICACIONES.COM

PRECIOS
CON
MARCAJE
INCLUIDO

**EL MEJOR PRECIO
GARANTIZADO***

LIQUIDACIÓN - SÓLO HASTA FINAL DE EXISTENCIAS



**CAMISETA
DOGO PREMIUM
COLOR AZUL**

Uds.	50	100	250	500
€	5,10	4,43	3,38	2,85

desde
2,85
€



Ref. 5121
BOLÍGRAFO METÁLICO MITCH

Uds.	100	250	500	1000
€	1,49	1,34	1,04	0,74

desde
0,74
€



Ref. 5973
BOLÍGRAFO METÁLICO LED CORDEN

Uds.	100	250	500	1000
€	1,80	1,49	1,43	1,35

desde
1,35
€



Ref. 293
LLAVERO TOURNE

Uds.	100	250	500	1000
€	1,50	1,35	1,20	1,05

desde
1,05
€



Ref. 295
PULSERA

Uds.	100	250	500	1000
€	1,05	0,90	0,75	0,60

desde
0,60
€



Mesón A Ría



Bar Restaurante **Terraza** Restaurante
 Comida Raciones **Cafés** Copas Cerveza Bar



Paseo de lo Templarios, 5
 O Temple • Tel: 981 663 142
riameson@gmail.com



P O R Q U E
TÚ
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

CORUÑA SPORT

TIME

EDICIÓN COMARCAL

LA PUBLICACIÓN DEPORTIVA DE LAS COMARCAS DE A CORUÑA, BERGANTIÑOS, BETANZOS Y ORDES

EL PERIÓDICO DEL PARTIDO



ESCANEA ESTE CÓDIGO QR
PARA VER LA VERSIÓN DIGITAL

INTELIGENCIA AUDITIVA

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

Ahora, tus audífonos, en 12 meses sin intereses

AUDIAS
Instituto auditivo

(sq Rodrigo A de Santiago) | 981 925 367 | audias@audias.es | audias.es

**APOSTAMOS POR
LA ERA DIGITAL**

CAFETERÍA · CERVECERÍA · RESTAURANTE

TODORICO CORUÑA

c.c. marineda city



O LAR DE PACHECO
HOSTAL · RESTAURANTE

CANCELO - A LARACHA

LOS 2 HERMANOS

LIJADO
COLOCACIÓN DE PARQUET
BARNIZADO DE PISOS DE MADERA

☎ **981 663 453**
Móvil 608 583 721

Rúa Polígono, 3 - Bajo
15679 EL TEMPLE - CAMBRE (A Coruña)

**CLUB
CAPRICHOS**

O Conde, 41 | ÓRDENES
(LA CORUÑA) | **698 176 612**

**CLUB
ACCORDES**

Lugar de O Cano, 5 |
TRANSMONTE
OROSO | **669 754 003**

**HOTEL - RESIDENCIA
O PARRANDA**

C/ Casadillo · 15123 Camariñas
T. 677 433 303 · info@oparranda.com

José Manuel Martínez Allo
**Electricidad
O Parranda**

**INSTALACIONES
ELÉCTRICAS DE CALIDAD**
**MANTENIMIENTO Y
REPARACIONES ELÉCTRICAS**

t. 981 736 024 · 678 421 384 · e-mail: electricidadparranda@hotmail.com
Casadillo, 1 · 15123 Camariñas (A Coruña)



COMPROMISO COS NOSOS VIAXEIROS DENDE 1932

Transporte de viaxeiros en Ordes.

C/ Alfonso Senra, 7 - 15680 Ordes (A Coruña)
T. 981 680 057 / 609 466 366
autocaresrogelio@gmail.com




**AUTO CRISTAL
RALARSA®**
Desde 1978
www.ralarsa.com

Fábrica, 4 - 15100 Carballo • Tel: 981 700 963 • Fax: 981 755 928 • M: 676 997 664 • carballo@ralarsa.com

Taller de Carballo

Taller de Ordes

Avda. Alfonso Senra, 1B - 15680 Ordes • Tel: 981 682 162 • M: 676 997 664 • ordes@ralarsa.com

Taller de Santiago ¡NUEVA APERTURA!

Avda. de Lugo, 8 - 15702 Santiago de Compostela • Tel: 881 023 717 • santiago@ralarsa.com



Carnicería

Pablo

O Carballés

Mercado de Elviña · Puesto 43 · A CORUÑA

Teléfono: 619 360 525 ·  +carniceriapabloelviña



Instalación y montaje de carpas a medida

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

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

Tel: 981 684 565 - 651 631 292

Cumbraos, 11 · 15685 · Mesía (A Coruña)



EL SANTO DOMINGO CUMPLIRÁ OCHO TEMPORADAS EN LIGA EBA

La entidad brigantina se encuentra en plena planificación de la temporada 2020/2021.

El Santo Domingo Betanzos competirá en el grupo A de la Liga EBA por octavo curso consecutivo, lo que tiene un mérito infinito, pues no podemos olvidarnos de que hablamos de una categoría nacional, en la que están inmersos clubes de capitales de provincia como, El Bulevar Ávila, Noxtrum Gijón, Universidad de Valladolid o Caja Rural de Zamora, además de equipos filiales como el Obradoiro Silleda o el Estudiantes Lugo Leyma Natura. En el último curso en liza, la pandemia provocada por el coronavirus puso fin al campeonato cuando quedaban seis jornadas, momento en el que los brigantinos ocupaban la octava plaza de la tabla en un campeonato de 14 equipos. La plantilla del Santo Domingo estuvo compuesta por Jorge Abeleira, Pablo Fernández, Luke Gibson, Roque Gómez, Simun Kovac, Dani Maceira, Guillermo Pereiro, Marcos Rozas, Amir Valcarcel y Fernando Vidal. La entidad se encuentra en plena planificación de cara a la temporada

2020/2021 y en las próximas semanas se esperan las primeras noticias.

TYSON PÉREZ, DE BETANZOS A LA ÉLITE

Parece que fue ayer pero han pasado ya seis años desde que un joven ala-pivot, nacido en la República Dominicana, se enrolara en el proyecto del Santo Domingo Betanzos. Hablamos de Tyson Pérez, actual jugador del Morabanc Andorra, conjunto de la Liga ACB y habitual en las competiciones europeas. El dominicano estuvo en el equipo brigantino durante dos cursos, para posteriormente jugar en el Eurocolegio Casvi durante una campaña, pasando desde ahí al Real Canoe, militando otras dos temporadas en el equipo madrileño, en el que brilló sobre manera, ascendiendo a LEB Oro y proclamándose mejor jugador en la categoría de plata, momento en el que se fijó en él todo un Andorra, fichándolo el curso pasado, para hace unas semanas anunciar su renovación para el curso 2020/2021.



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

Carpintería y Colocación

TARIK

TLFS. 699 698 046 - 620 902 047- FOFELLE, 15
LARACHA





arán
ferretería
especialistas en herrajes

MAQUINARÍA, HERRAMIENTAS, BUZONES... FERRETERÍA EN GENERAL

Rúa do Cobre, Parcela C6C. Polígono Industrial de Bértola - 15105 Carballo
981 701 117 - 659 426 467 / ferreteriaaran@ferreteriaaran.com / www.ferreteriaaran.com





ALFONSO



CARLOS



OLIVER



MANU PAZOS

EL TROULA BETANZOS APUESTA POR UN PROYECTO CONTINUISTA

Gabi Bas continúa una temporada más como entrenador del equipo con Esteban como técnico auxiliar.

El Troula Betanzos FS competirá una campaña más en el grupo norte de Preferente Galicia y lo hará con el objetivo de superar la magnífica sexta plaza lograda en el curso 2019/2020, en el que la competición llegó a su fin a falta de nueve jornadas, tras la crisis sanitaria provocada por el coronavirus. En las últimas semanas se fue conociendo la confección de la nueva plantilla, apostando la directiva por una línea claramente continuista, repitiendo el mismo cuerpo técnico, es decir, Gabi Bas como entrenador, Esteban como técnico auxiliar y Alberto Sánchez como delegado. A su vez, renovaron ya su compromiso los siguientes jugadores; Fredy, Miguel, Pablo García, Alfonso Seijo, Avelino, Pablo Martínez, Santi, Cachada, Fon, Carlos, Manu Pazos y Oliver. La plantilla está prácticamente cerrada a falta de algún fichaje que pueda surgir para poner la guinda al engranaje. Por el momento, la única incorporación fue la de Brais, un jugador muy habilidoso, versátil y con

una enorme polivalencia, pues puede desenvolverse sin dificultad en varias posiciones ofensivas, no perdiendo su gran olfato en su facilidad para crear peligro y ver portería.

EL CAMPUS DE VERANO ESTÁ SIENDO UN ÉXITO

No fue sencillo poder llevarlo a cabo, pero en el Troula se pusieron manos a la obra y organizaron un campus de verano magnífico, colaborando también el "Concello de Betanzos", "Larpeiradas Babel" y la tienda deportiva "Base Todo Deporte". En el evento se están cumpliendo a rajatabla las medidas de seguridad sanitarias, mientras que la calidad en la enseñanza y la diversión de los participantes está siendo máxima. El campus se divide en bloques de una semana, dando inicio el pasado 29 de junio y extendiéndose hasta el próximo 31 de julio.

CAFÉ BAR
JENNY
O Bacel
RACIONES VARIADAS
T. 633 047 201
Calle, Rúa Fonte de Unta, 22
15300 Betanzos

PANADERÍA
LA RIBERA
Especialidad en Empanadas
Ribera 93. Telf: 981 770 264
Betanzos (A Coruña)

O Picho Carolo
Vinos y Raciones
657319325
@opichocarolo o picho carolo
Soportales fonte de unta n.º 10,
Betanzos.

RONCON
TABERNA

Vinos y tapas

Fonte de Unta .1 - 15.300 BETANZOS

Horario. 12:00 a 15:00 y de 20:00 a 23:00. Cerrado domingo por la tarde y lunes todo el día



EL CC BETANZOS COMUNICÓ LA SUSPENSIÓN DEL GALLEGO JUNIOR

Los continuos rebrotes en la pandemia provocada por el coronavirus fueron el motivo de la decisión.

El Club Ciclista Betanzos, organizador del Campeonato Gallego de fondo en carretera de categoría junior, el cual se iba a disputar el próximo 18 de julio en tierras brigantinas, se vio obligado a comunicar la suspensión de la prueba, no descartándose que pueda celebrarse en otra fecha antes de final de año, algo que por ahora no está claro todavía.

La tendencia de la pandemia provocada por el coronavirus, con continuos rebrotes por toda la geografía gallega y española produce una gran inseguridad con lo que lo más sensato era apostar por la prudencia, tal y como

sucedía. No fue sencillo tomar la decisión, pero la salud está por encima de todo, como demostró una vez más una junta directiva ejemplar. Las ganas y el esfuerzo personal fueron enormes en todas las personas de la entidad brigantina, que tenían ya todo preparado y listo, desde los rutómetros hasta todos los permisos administrativos necesarios para que el evento fuese un éxito. Sin tiempo para lamentaciones, desde el club ya se pusieron a disposición de la Federación Gallega de Ciclismo y su Comisión Delegada para poner una nueva fecha, siempre y cuando la situación de la pandemia así lo permita.

Bar Paxeiro

Vinos, tapas y raciones

Comida tradicional

2º Premio tortilla de Betanzos

Tlf.: 671 229 800

Soportal, Fonte de Unta, 3



C. Veterinaria Gala

Mascotas y exóticos

- Consultas
- Urgencias
- Atención a domicilio
- Peluquería canica

C/ Saavedra Meneses, 52. Bajo izq. · Betanzos 15300

M.: 696 949 087 · T.: 981 775 203 · contacto@cveterinariagala.com

SESORÍA ALONSO

FISCAL · LABORAL · FINCAS · SEGUROS

Pza. do Peirao, n.º 6 - B · 15300 BETANZOS (A Coruña)

Tlf./Fax: 981 773 991 · Móvil: 686 462 743

alonsosanmartin@telefonica.net





AREVALO REGRESÓ A LOS ENTRENAMIENTOS CON LA SELECCIÓN

El palista brigantino ya mira al futuro, en el que podría haber un nuevo Mundial antes de los JJOO.

La Selección Española de Piragüismo regresó a los entrenamientos el pasado mes de junio en sus diferentes modalidades y el K4 no fue la excepción. El seleccionador nacional, Miguel García, tiene otra año más una gran tarea por delante, pues el aplazamiento de los Juegos Olímpicos hasta el verano de 2021 requiere mucho trabajo minucioso en la preparación. Por si fuera poco, está previsto un nuevo Mundial para el próximo mes de septiembre (el cual aún no está claro que se pueda llevar a cabo), con lo que el tiempo es oro para poder optar a todo, es decir, a la medalla de oro.

REGRESO A TRASONA

Los piragüistas integrantes del K4 subcampeón en el último Mundial ya se entranan de nuevo en el campo de regatas de Trasona desde comienzos de junio. Hablamos de Saúl Craviotto, Carlos Arevalo, Marcos Cooper y Rodrigo Germade, aunque esto, como ya explicamos en otras ocasiones, no es sinónimo de que sean los cuatro elegidos para componer la tripulación española en las siguientes pruebas mundiales y olímpicas, aunque sí hay que reconocer que son los que más opciones tienen salvo lesión o baja forma alarmante.

El principal objetivo en los próximos meses será recuperar poco a poco el nivel, comenzando por el tono físico, pues con tanto tiempo parados por la pandemia, los deportistas perdieron mucha masa muscular.

CARLOS AREVALO SE PREPARA A CONCIENCIA

El palista de Betanzos entrena al máximo y con el objetivo de recuperar la forma cuanto antes, sin importar si finalmente se puede regresar a la competición a corto plazo, pues en un año de muchísimas incógnitas hay que estar preparado para no verse sorprendido en la lucha por una plaza entre los elegidos, más aún en una selección como la española, en la que el nivel es descomunal.



**LA MARINA, 49
BETANZOS**





DANI RODRÍGUEZ, UN BRIGANTINO QUE TRIUNFA EN PRIMERA

El centrocampista viene de renovar su contrato con el Real Mallorca hasta el mes de junio de 2023.

Náo lo tuvo sencillo Dani Rodríguez a lo largo de su trayectoria deportiva, pero la realidad dice que su esfuerzo, sacrificio, trabajo y pundonor lo hicieron consolidarse en el fútbol profesional, en el que acumula más de un lustro, siempre yendo a más y probablemente viviendo uno de sus mejores momentos deportivos en la actualidad, jugando como los ángeles y brillando con 32 años recién cumplidos en toda una Primera División, categoría en la que se estrenó esta misma campaña, tras lograr el ascenso con el RCD Mallorca en su primer año en la casa.

Dani fue titular indiscutible y el mejor centrocampista de la categoría de plata, lo que le aseguraron un sitio en la plantilla confeccionada por los baleares para su regreso a la élite. En el curso actual, el de Betanzos vuelve a ser un fijo en los planes de Vicente Moreno y aunque al equipo le está costando llegar a los puestos de permanencia, él está brillando nuevamente y destacando, metiendo incluso goles importantes que significaron puntos fundamentales para el equipo.

RENOVÓ CON LOS BALEARES HASTA 2023

La presencia de Dani Rodríguez en la plantilla se convirtió en indispensable y el nuevo director deportivo, Pablo Ortells, se apresuró a cerrar su renovación, ofreciéndole tres temporadas, las cuales fueron aceptadas por los agentes del futbolista, haciéndose oficial el acuerdo el pasado 17 de junio. “Me siento muy feliz, es una gran noticia para mí y para mi familia. Cuando estás en un sitio en el que tratan bien, que te quieren y donde respetan tu trabajo, todo es mucho más fácil. Estoy muy feliz de seguir perteneciendo a este gran club y a esta gran familia”, declaraba el centrocampista en un acto llevado a cabo en la ciudad deportiva bermellona.



MECÁNICA EN GENERAL DEL AUTOMÓVIL
MONTAJE DE NEUMÁTICOS
VEHÍCULOS DE OCASIÓN

Móviles: 670 81 91 72 - 661 95 62 70 - Tel./Fax: 981 26 26 46 Travesía de Meicende, 8 - 15008 MEICENDE (A CORUÑA)
info@talleresmottillos.com - www.talleresmottillos.com



www.ditecmo.com

- Rehabilitación de Edificación
- Proyectos y dirección de obra
- Soluciones integrales

Rúa O Estande, 15 - EL TEMPLE
15679 Cambre - A Coruña
info@ditecmo.com
T. 981 665 961 - F. 981 653 396
M. 629 814 806





EL BETANZOS CF ANUNCIÓ LAS PRIMERAS NOVEDADES

Javier Sánchez es el nuevo director deportivo y Toni Insua se convirtió en su primer fichaje.

El Betanzos CF continúa planificando la nueva temporada, en la que regresará al grupo norte de Preferente Galicia, tras el ascenso logrado en la temporada 2019/2020. En las últimas semanas continuaron las noticias, las cuales ya habían comenzando a producirse a comienzos del mes de junio con la conocida renovación del entrenador del equipo, Noé López. De esta manera, lo siguiente que hizo oficial la directiva fue el nombre del nuevo director deportivo, llegando para el puesto, Javier Sánchez Naveira, quien ya fue presentado, mientras que un ex jugador del club brigantino, Borja Señarís, se unió al nuevo proyecto como segundo entrenador.

LA PLANTILLA VA TOMANDO FORMA

La prioridad de la dirección deportiva y de la directiva es la de apostar por una línea continuista en la plantilla de futbolistas y en los últimos días lle-

garon a un acuerdo para las renovaciones de Fran, Javi Arume, Paco, Álvaro López, Martín López Acuña, Christian Rey, Martín Da Lama y Martín López Gutierrez. También siguen en el club dos de los capitanes, Mon y David Carneiro, mientras que se anunció el primer fichaje, algo que siempre ilusiona al aficionado, más aún cuando hablamos de Toni Insua, lateral derecho de muchísimo nivel, joven pero con mucha experiencia en la Tercera División, donde jugó tanto en el Silva como en el Fabril.

JESÚS JURADO FICHÓ POR EL ATLÉTICO ARTEIXO

Uno de los porteros del equipo en el curso 2019/2020, Jesús Jurado, abandona el Betanzos CF, ya que aceptó una oferta del Atlético Arteixo y en los pasados días se hizo oficial la noticia. Jesús había sido titular en doce encuentros el pasado curso y demostró una proyección espectacular.



CARNICERIA FERMIN



Tlf.: 981 77 46 95
Manuel Naveira, 1 bajo · BETANZOS



BARBERÍA



CARLOS



Rúa Ribeira, 38 bajo, Betanzos · T.: 881 16 10 25



MALLÓN

- REMOLQUES
- AUTOCARAVANAS
- CARAVANAS
- CASAS MÓVILES



C/ Saavedra Meneses, 65 bajo · 15300 BETANZOS (A Coruña)
Área de Exposición: N-VI · Km 577 · CORTIÑÁN (BERGONDO)
www.caravanasmallon.com

Tlf./Fax: 981 77 03 76
Móvil: 619 50 09 70
info@caravanasmallon.com

ADRI CASTRO, EL TIGRE DE A BARCALA VIVE SU MEJOR MOMENTO

El delantero es el único jugador gallego en activo con dos Campeonatos de España en su palmarés.

El futbolista natural de A Barcala (Cambre) está viviendo uno de los mejores cursos de su trayectoria deportiva a sus 21 años, destacando sobre manera tanto en su equipo como en la Selección Gallega. Cedido por el RC Deportivo en el Ourense CF, Adrián Castro volvió a deslumbrar, algo que por otra parte no es noticia, pues lleva haciéndolo desde que es un niño, siendo uno de los máximos goleadores de la historia de la cantera blanquiazul, proclamándose incluso Campeón de España cadete, siendo el capitán a lo largo de un torneo en el que el Depor derrotó al Zaragoza en la finalísima, disputada en la Ciudad Deportiva de Las Rozas.

CURSO 2019/2020 PARA ENMARCAR

La temporada de Adrián comenzó con una cesión al Ourense CF y a los pocos días de llegar a su nuevo club, ya comenzó a destacar, anotando dos goles en la final de la fase autonómica de la Copa Federación ante el Compostela, siguiendo el serial anotador en el campeonato de Tercera División, lo que lo llevó a las trece dianas, cuando aún faltaban por jugarse once partidos en el momento que llegó el final del campeonato regular debido a la pandemia provocada por el covid-19. Entre medias se convirtió en uno de los máximos puntales de la Selección Gallega, pasando rondas y marcando goles decisivos hasta llegar a una fase final en la que la "Irmandiña" levantó el título.

ÚNICO JUGADOR GALLEGO EN ACTIVO CON DOS CAMPEONATOS NACIONALES EN SU PALMARÉS

El título de Campeón de España logrado con la Selección se une al de clubes ganado con el Deportivo, lo que convierte a Adrián en el único futbolista gallego en activo que saboreó la gloria por partida doble, algo realmente complicado de conseguir y que ya forma para siempre parte de un currículum de quilates con tan sólo 21 años.

A POR EL ASCENSO CON EL OURENSE Y SOÑANDO CON REGRESAR AL DEPORTIVO

Adrián tiene este mes de julio un último objetivo, dejar al Ourense CF en la Segunda División B. Los de la ciudad de As Burgas finalizaron como segundos el campeonato regular, a un solo punto del Compostela, ganándose el derecho a acudir al play off exprés organizado por la Federación, debido a la

crisis sanitaria. A partir de ahí, su sueño es volver a la entidad de sus amores, un Deportivo de la Coruña en el que estuvo jugando desde los 9 años, cuando llegó a la casa en edad alevín. Sin duda, el canterano se ha ganado una oportunidad a las órdenes de Fernando Vázquez, técnico del primer equipo, ahora el resto está en manos de la dirección deportiva del club coruñés.



JS
Automoción

Compra venta de vehículos

Más de 50 coches en stock desde 1000€



Lugar Mesón do Vento · Frente a la gasolinera

Tlf.: 698 669 639



EL BALONMÁN CULLEREDO SE PREPARA PARA COTAS MAYORES

Se confirmó el fichaje de Fernando Vázquez Quinteiro para hacerse cargo de la dirección técnica del club.

Las noticias no pararon en el Balonmán Culleredo desde comienzos del mes de junio, confirmándose un buen puñado de renovaciones en la plantilla, así como la del entrenador del primer equipo, siendo una de las noticias más destacadas en el mundillo, el fichaje de Fernando Vázquez Quinteiro para hacerse cargo de la dirección técnica del club. Fernando es una de las personas en activo con más experiencia en Galicia en lo que al balonmano se refiere, como viene de demostrar en el Xiria, donde dirigió a todas las secciones del club, haciendo crecer a los de Carballo de manera superlativa. También cabe recordar, que el técnico es el actual seleccionador gallego juvenil masculino. La apuesta del club cullerdense es clara por

ofrecer calidad en la formación de los más de 240 deportistas que forman parte de su cantera.

CAPÍTULO DE RENOVACIONES

La primera plantilla va tomando forma de cara al siguiente curso y ya están confirmadas las renovaciones de Darío Pérez, Javi Sánchez, Álvaro Fernández, Iago Ferreiro, Rökkvi Steinunnarson (portero), Alberto Catoira, Mario Crecente, Carlos Pereiro (capitán), Miguel Casal, Marcos Vázquez y Dani de Salvador. Iván Pan continuará una temporada más como entrenador de un equipo que ya sueña con el ascenso a Primera Nacional.

HERFRAGA

MAQUINARIA PARA LA INDUSTRIA CONSERVERA

Desde 1930



www.herfraga.com





EL CDM MERA COMENZARÁ LA “LIGA A” EL PRÓXIMO 18 DE JULIO

La trainera oleirense cumplirá su tercer curso consecutivo en la máxima categoría autonómica.

El Centro Deportivo Mariñeiro de Mera se fundó en el año 1978 para dedicarse a la práctica del remo de banco de fijo y en la actualidad vive uno de sus mejores momentos en el mundo de las traineras, inmerso en la Liga Gallega A por tercer año consecutivo, tras el brillante ascenso logrado en agosto de 2017. A su vez, la entidad cuenta con más de 80 remeros de todas las edades y de ambos sexos, lo que indica claramente que lo mejor está todavía por llegar.

La pandemia provocada por el coronavirus retrasó el inicio de la competición hasta el 18 de julio. El campeonato estará compuesto por diez equipos, en vez de los doce habituales, debido a las bajas de última hora de Amegrove y Mugardos, lo que significa que no habrá descenso directo y sólo el último clasificado acudirá al play off de permanencia, contra el segundo y tercer clasificado de la Liga B.

La plantilla del CDM Mera está compuesta por los siguientes remeros canteranos; Álvaro García, Antonio Ogando, Cristobal Castro, David Barreiro, Fernando Quiñoa, Iván Fernández, Javi García de Goya, Javi García García, Juan Antonio Vázquez, Lucas Otero, Luis Ibarra, Martín Méndez, Miguel Caamaño, Pablo Cibeira y Roi García. A su vez, competirán como remeros propios; Pablo Etchevers, José Antonio Martínez, Iván Lema y Emilio Lutrís, mientras que lo harán como remeros no propios, Jacobo Castelo, Manuel Cimadevila y Marcos Lema.

Recordar que las alineaciones en la Liga Gallega de Traineras deben estar confeccionadas por un máximo de remeros no propios y propios, con lo que es fundamental contar con una plantilla repleta de fichas canteranas.

El objetivo de la entidad oleirense para ese curso vuelve a ser la permanencia, eso sí, siempre sin descartar el poder pelear por cotas mayores.

LuisDecoraciones

Rúa Santa Catalina, 28 - A CORUÑA - 881 121 750 - coruna@decoracionesluis.com
 Gran Vía, 153 Bajo Dcha. - CARBALLO - 981 700 133 - info@decoracionesluis.com



Mabegondo - Abegondo (A Coruña) Tfn : 981673006 / 666828941
 restaurantecasamanolo@gmail.com

*Especialistas
 en el cuidado de tu imagen tanto para
 el hombre como la mujer*

Trav. de Arteixo, 324
 15142 - ARTEIXO
 Tel.: 881 874 908
 adenaia@marisol@gmail.com



Adenaia
 peluquería unisex



IVÁN ARES PREPARA EN ZAMUDIO EL INICIO DEL NACIONAL

El piloto parte con el objetivo de levantar el título con la nueva versión del Hyundai i20 r5.

El equipo Ares Racing afronta un fin de semana de pruebas en el Rallye de Zamudio con la mente ya puesta en un Campeonato de España de Rallyes de Asfalto, certamen que esta temporada constará de siete pruebas, de las cuales dos serán descartables por los pilotos.

Iván Ares saldrá a por todas una vez más y el título es el único objetivo, con lo que estas pruebas de preparación están siendo determinantes para poner a punto su Hyundai i20 r5, pues el parón provocado por el coronavirus impidió avanzar durante meses en la adaptación al nuevo y flamante vehículo, equipado con todas las evoluciones, sobre todo en lo referente a las suspensiones y al motor.

La temporada dará el pistoletazo de salida con el Rallye de Ourense y Hyundai, actual marca campeona de España, competirá con Iván Ares y Surhayen Pernía en la clasificación de constructores. Tras la prueba inaugural llegarán los rallyes de Ferrol, Princesa de Asturias, Llanes, Cataluña, La Nucia e Islas Canarias.

El nuevo vehículo de Ares fue presentado a los medios en el circuito de A Pastoriza y la estética difiere mucho del modelo anterior, pues aunque mantiene la gama cromática, el nuevo Hyundai i20 r5 aumenta las zonas negras, creando un estampado de camuflaje negro y rojo sobre el habitual azul claro, algo espectacular a los ojos de los amantes del mundo del motor.

PELUQUERÍA
de caballeros
Alberto

Telf. 668 55 58 70 · lg. O Curro. n.º 2. 15175 Carral

Floristería
Noelia

Praza da Capela, n.º 15 - 15175 Carral
Floristería: 981 671 553 - Móvil 24 horas: 620 603 779
noeliamonicaotero@gmail.com

LA BOMBONERA
Cervecería

COMIDA PARA LEVAR
881983547

POSIBLEMENTE A MELLOR HAMBURGUESA DA VILA

Monyo
Café

Tel. 881 943 362
f i
@monyo_cafe_restaurante
C/ Largo Caballero, 7-A
O BURGEO (A Coruña)



NOACAR AUTOMOCIONES, CALIDAD GARANTIZADA

Tomás Trasmonte es el alma mater de NOACAR AUTOMOCIONES, pues comenzó este gran proyecto en solitario hace más de 7 años, creciendo en tiempo récord y no parando de contratar personal desde entonces, ya que el volumen de trabajo no para de aumentar en un taller que a día de hoy da todo tipo de servicios, desde instalación y montaje, carrocería, climatización, electricidad, chapa y pintura o cristales y lunas, tan sólo por poner algunos ejemplos. A su vez, NOACAR también es representante oficial de los servicios post-venta de la marca KIA.

- **Tomás, Noacar Automociones, comenzabais como taller multimarca.**

- “Comenzamos como taller multimarca, dando prestación a algunos servicios y más para adelante también llegamos a un acuerdo para la representación de los servicios postventa de KIA, lo que no impide que trabajemos igualmente con todas las marcas”.

- **A día de hoy va todo rodado, pero empezabas en solitario, ¿no es así?**

- “Pues sí, empecé yo solo en el año 2012, abrí al público un taller en unas instalaciones más modestas que las que tenemos en la actualidad y poco a poco fuimos creciendo, contratando gente y con el lema de la seriedad fuimos aumentando servicios hasta llegar a donde estamos”.

- **¿Esperabas crecer tanto en tan poco tiempo?**

- “La verdad es que las cosas fueron más rápidas de lo que yo podía esperar. Siempre sueñas con llegar a que tu negocio alcance las metas que te marcas pero tan rápido era muy complicado de poder predecir, en ese aspecto tengo que dar las gracias a todos los clientes por confiar en nosotros”.

- **Hablando de los clientes, la mayoría de A Costa da Morte pero también llegan de otros puntos de la provincia.**

- “Los tenemos repartidos por ahí. Además de en el Xallas, Cee, Camariñas,

Laxe o Carballo, que está claro que son zonas muy importantes para nosotros, también tenemos clientes de A Coruña, Santiago, Muros también muy bien, de todas esas zonas tenemos a mucha gente confiando en nosotros”.

- **¿Por qué se diferencia NOACAR AUTOMOCIONES?**

- “Yo soy de los que opino que eso son cosas que tienen que decir los clientes pero yo me siento muy orgulloso de que el cliente cuando viene nos transmite confianza y casi en el cien por cien de las veces queda muy contento con el servicio que nosotros le hemos prestado”.

- **Os dedicáis también al mundo de los vehículos de ocasión, hálbanos de ello un poquito.**

- “No es que nos dediquemos intensamente a la compra-venta de vehículos de ocasión pero es un servicio que también damos. También trabajamos algo por encargo, a lo mejor viene un cliente que nos dice, pues quería un Audi de cuatro o cinco años, a partir de ahí nosotros intentamos buscarlo, pero bueno, como te digo, no nos dedicamos a eso en profundidad, pues no disponemos de personal suficiente para ello, ni de tiempo, ni de sitio”.

- **Háblanos del personal de NOACAR, profesional al cien por cien.**

- “Tenemos un grupo humano muy bueno y claro que estoy muy contento en ese aspecto. Ahora mismo estamos intentando conseguir más plantilla cualificada pero en esta zona no es nada sencillo, no hay tanta gente cualificada y con experiencia”.

- **¿Por dónde pasa el futuro?**

- “El futuro pasa por conseguir personal cualificado para poder seguir creciendo, para satisfacer clientes y atender a todo el mundo en su tiempo. Tenemos que aumentar la plantilla, sobre todo en chapa y pintura pero en el resto de los departamentos también”.



TALLER NOACAR

La calidad nos distingue

- MECÁNICA GENERAL
- MECÁNICA RÁPIDA
- NEUMÁTICOS
- PINTURA
- PRE-ITV
- TUBOS DE ESCAPE
- CAR AUDIO
- CARROCERÍA
- CARROCERÍA RÁPIDA
- CLIMATIZACIÓN
- CRISTALES Y LUNAS
- DIAGNOSIS
- ELECTRICIDAD
- ELECTRÓNICA
- FRENOS
- MANTENIMIENTO PROGRAMADO

Lugar de Xallas, 25 A, 15270 Cee (La Coruña, España) • Tlf.: 981 706 513 • www.tallernoacar.com

**NUEVAS
INSTALACIONES**

À CÔSTIA SPORT

EDICIÓN

La publicación deportiva de las comarcas de BERGANTIÑOS, SONEIRA, FISTERRA, XALLAS, MUROS y NOIA



**ESCANEA ESTE CÓDIGO QR
PARA VER LA VERSIÓN DIGITAL**



APOSTAMOS POR LA ERA DIGITAL



Talleres DA COSTA

SERVICIO OFICIAL

SERVICIO DE GRÚA PERMANENTE

Tels: 981 88 03 27 (Taller) / 650 17 89 60 (Móvil) • talleresdacosta@telefonica.net
Avda. Alfonso Molina, s/n - 15840 SANTA COMBA (A Coruña)

EL UNIÓN CLUB CEE APUESTA DE NUEVO POR RAFAEL SUÁREZ

El técnico cumplirá un curso más en la casa y el proyecto va tomando forma con las primeras renovaciones.

El Unión Club Cee quiere repetir en la parte alta de la clasificación e incluso dar un paso más que le permita pelear por entrar en las plazas de privilegio de la clasificación. Para ello, la directiva apostó nuevamente por Rafa Suárez para el banquillo, una noticia inmejorable para la entidad blanquiazul, pues hablamos de uno de los mejores entrenadores de Galicia, ya no sólo de A Costa da Morte.

RENOVACIONES EN LA PLANTILLA

El capítulo de renovaciones avanza y en los últimos días se fueron haciendo oficiales diferentes movimientos, como la continuidad de Chema, uno de los canteranos de la brillante generación del 98 y que se consolidó en el primer equipo. Hablamos de un central con una gran salida de balón, aguerrido y contundente en la marca, lo que lo convierten en una de las piezas más cotizadas de la "Liga da Costa". También siguen Bruno y Patera, dos de los referentes ofensivos, así como Brais Rey, capitán del conjunto juvenil y ya sabiendo lo que es el primer equipo y Coté, el sheriff del mediocampo, llegado el pasado año desde la SD Fisterra. Anteriormente ya se habían confirmado las renovaciones de Luis Lojo, un zurdo con talento y con muchísima calidad para desatascar los partidos, del canterano Borja Trillo, quien sigue en el UC Cee, al igual que el veterano Leo Picallo, Josiño, Aitor y Martín, cuatro de los principales estandartes del club.

PRIMEROS FICHAJES

Los dos primeros fichajes del Unión Club Cee ya se hicieron oficiales por parte de la directiva. El último en confirmarse fue el de Ángel Golpes, procedente del Dumbría, un joven nacido en el año 2001 con una velocidad endiablada y una polivalencia al alcance de muy pocos, lo que le permite manejarse sin problemas en posiciones defensivas y también en el centro del campo. Anteriormente había llegado Maikel Cambeiro para reforzar la portería, regresando a la que es su casa, tras jugar los últimos años en el Club de Fútbol Muxia y en el Fútbol Sala Vila de Cee. Hablamos de un arquero que destaca por sus reflejos felinos y una agilidad sobresaliente, teniendo un estilo muy definido a la hora de situarse bajo los palos, lo que da siempre una gran seguridad al equipo.



DOFER

Avenida Fernando Blanco, 13, 15270 Cee, A Coruña
T.: 981 74 72 47 • Fax: 981 74 72 47
lolitadofer@gmail.com

En compra en

Phone House

Cee

981 74 50 58

AV. DE LINO RODRÍGUEZ
MADERO, 6, LOCAL E
15270 CEE



El Hórreo
RESTAURANTE
CAFÉ - BAR

Gran Vía, 169
15100 Carballo
A Coruña

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



EL XALLAS FC SE REFUERZA Y APUNTA ALTO EN SUS COTAS

Los de Santa Comba están confeccionando una plantilla de mucho nivel y ya vuelven a ilusionar.

El Xallas FC planifica el nuevo curso y los fichajes y las renovaciones estuvieron a la orden del día en las últimas semanas, haciéndose oficiales. El equipo volverá a competir en el grupo norte de Preferente Galicia y el claro objetivo pasa por no estar inmerso en los apuros de la última temporada, en la que el plantel no pudo brillar y se vio inmerso en la pelea por salvar la categoría, algo que sabe a poco en una entidad que lleva escribiendo páginas de gloria desde el año 1965.

En el capítulo de nuevas incorporaciones, Álex Díaz, portero con un gran futuro, perteneciente a la SD Compostela, llegó a un acuerdo con la directiva xalleira y el próximo curso lo jugará como verdillo tras terminar su etapa juvenil. También son oficiales las llegadas de Óscar Elías, lateral derecho procedente del Flavia de Padrón, Josito Eizaguirre, mediocentro que la temporada pasada jugó en el Ural de División de Honor juvenil y Aitor, polivalente futbolista procedente del Sigüeiro. A su vez, Uxío afrontará una nueva etapa en un Xallas FC al que también se incorpora el gran Manu Borneiro.

Mirando a las renovaciones, tres de los puntales de la primera plantilla, Pablo Grille, Álex Blanco y el gran capitán "Doro", ya confirmaron que continuarán en la entidad, lo que fue una de las grandes alegrías para una afición que los adora y los tiene como los grandes referentes.

También está confirmado el cuerpo técnico que se encargará de los equipos de fútbol base, el cual está formado por, Eloy, Peke, Erre, Adrián, César, Doro, Jota y Ruper. El coordinador continuará siendo Bruno Doriño una temporada más.

En otro orden de cosas, no nos podemos olvidar de reseñar que el equipo cadete fue homenajeado por el Concello de Santa Comba, tras confirmarse su brillante ascenso a toda una Liga Gallega.

ESPAHER

- VENTA Y ALQUILER DE MAQUINARIA FORESTAL, AGRÍCOLA Y DE JARDINERÍA
- BICICLETAS, MÁQUINAS DE FITNESS, JUGUETES (ROLLY TOYS, BRUDER, SIKU)
- LATIGUILLOS Y COMPONENTES HIDRÁULICOS
- PLACAS DE MATRÍCULA

SERVICIO TÉCNICO
TLF.: (+34) 981 880 993



!!!NOVEDAD!!!
VEHÍCULOS DE
MOVILIDAD
REDUCIDA

**EMPRESA DE GARANTÍA
CON MÁS DE 42 AÑOS EN EL SECTOR**



STIHL



**C/ LUGO, 16 · 15840 SANTA COMBA
(A CORUÑA)**

**TLF. Y FAX: (+34) 981 880 993
MAIL: espaher@gmail.com**



EL CLUB DEPORTIVO MUROS QUIERE HACER SOÑAR A LA AFICIÓN

Llegaron fichajes de calidad y se confirmaron renovaciones muy importantes para la entidad.

No pierden el tiempo en el Club Deportivo Muros y aunque aún no esté claro cuando dará inicio el curso 2020/2021, en el Eleuterio Balayo ya llevan semanas anunciando renovaciones y nuevas incorporaciones, tomando el proyecto forma y con muy buenas sensaciones. Ojo a este equipo porque apunta a cotas mayores.

El primer gran objetivo de la directiva era renovar el compromiso del director deportivo y del cuerpo técnico, lo que consiguieron, siendo oficial que Manolo Pachín continúa al frente de la dirección, mientras que Felipe Cacharro sigue como entrenador y Ángel como técnico auxiliar.

A partir de ahí fueron llegando noticias en cuanto a la confección de la plantilla. Rubén fue el último fichaje en confirmarse, delantero nato con el

gol entre ceja y ceja y que ya batió récords goleadores siendo juvenil. Anteriormente llegaron, José Lado, centrocampista de proyección con calidad exquisita, Maikel, quien regresa al CD Muros para reforzar el centro de la defensa e Isma, procedente de Os Miudos, un diamante en bruto que a buen seguro dará un salto de calidad al grupo a base de talento y condiciones privilegiadas. En el capítulo de renovaciones, Xaco, Flavio, Varo, Saúl, Iván Cerilla, Pelos y Xandre siguen en el equipo una temporada más.

Sin la presión del ascenso como objetivo, asegurar la permanencia lo antes posible es la primera gran meta de este Club Deportivo Muros, para a partir de ahí continuar creciendo en el campeonato y soñar con una gran alegría al final de la campaña.



Agua natural de mineralización muy débil

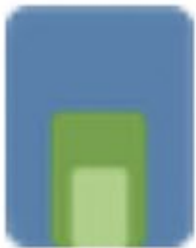
llámanos
y te la llevamos a casa

617 116 762

MP 
distribuciones







CLÍNICA POSE

TU CLÍNICA DENTAL EN SANTIAGO DE COMPOSTELA Y SANTA COMBA.



Rúa do Restollal, 12,
15702 Santiago de Compostela
T.: 981 94 05 42

Av. de Alfonso Molina, 45 2º,
15840 Santa Comba
T.: 981 88 00 70

info@clinicapose.com
www.clinicapose.es

ÓPTICA POSE

FARMA+OPTICS
ópticas con garantía de salud

PROMOCIÓN
JÓVENES

1x
58€
gafas

2x
99€
gafas

+
tratamiento
antirreflejante
10€
por montura

GAFAS
QUE TE
ENAMORAN

AVDA. ALFONSO MOLINA
15840 SANTA COMBA - A Coruña
Tel. 981.88.02.15

SUMINISTROS DE ORTOPEDIA DO XALLAS

Parafarmacia, venta y alquiler camas/grúas
Ayudas técnicas en domicilio
Calzado ortopédico • Vestuario laboral

Tel. 981.88.14.72 • ortopediaxallas@hotmail.com



Dani Vázquez



Mario Rodríguez

LA SD CORISTANCO HIZO OFICIAL OCHO RENOVACIONES

Los blanquiverdes buscan repetir un curso tranquilo, sin descartar ser una de las revelaciones.

La SD Coristanco hizo oficial ocho renovaciones en la última semana y el proyecto para la temporada 2020/2021 comienza a tomar forma a pesar de que ni siquiera se sabe cuando comenzará el curso, ni en que formato se jugará, apuntando los rumores a dos subgrupos pero lo cierto es que nada es oficial y que será la Real Federación Gallega de Fútbol la que deberá dar un paso al frente de la manera más urgente posible. Los blanquiverdes volverán a estar en el grupo 2 de Segunda Galicia, o lo que es lo mismo, en la "Liga da Costa", donde intentarán repetir un curso tranquilo, sin descartar ser una de las revelaciones y aspirar a cotas mayores.

Renovaron su compromiso con el club de manera oficial, Mario Rodríguez, potencia y calidad en el centro del campo, Dani Vázquez, futbolista que lleva toda una vida en la casa, Adrián Rodríguez, también en la casa desde benjamines, Gonzalo Villajós, quien regresó al club el año pasado y continúa una temporada más, Sergio Lorenzo, indiscutible en la banda izquierda, Marcos Corral, el todoterreno del equipo, Damián Blanco, uno de los grandes capitanes y Samuel Romero, el killer por excelencia, ya recuperado de una lesión complicada sufrida el pasado curso y con muchísimas ganas de demostrar su gran olfato de cara a puerta.



C/ Miraflores, 12 - 15840 Santa Comba (A Coruña)
T. 981 881 357 - Móvil 626 858 682
cristaleriavilas@hotmail.com



Venta, reparación, alquiler y repuesto de
Maquinaria Agrícola, Forestal y de Jardín

Distribuidor:
STIHL - VIKING

Avda. de La Coruña, 7 - Bajo



Café Bar
Secundino
OLGA LÓPEZ ESTRAMIL

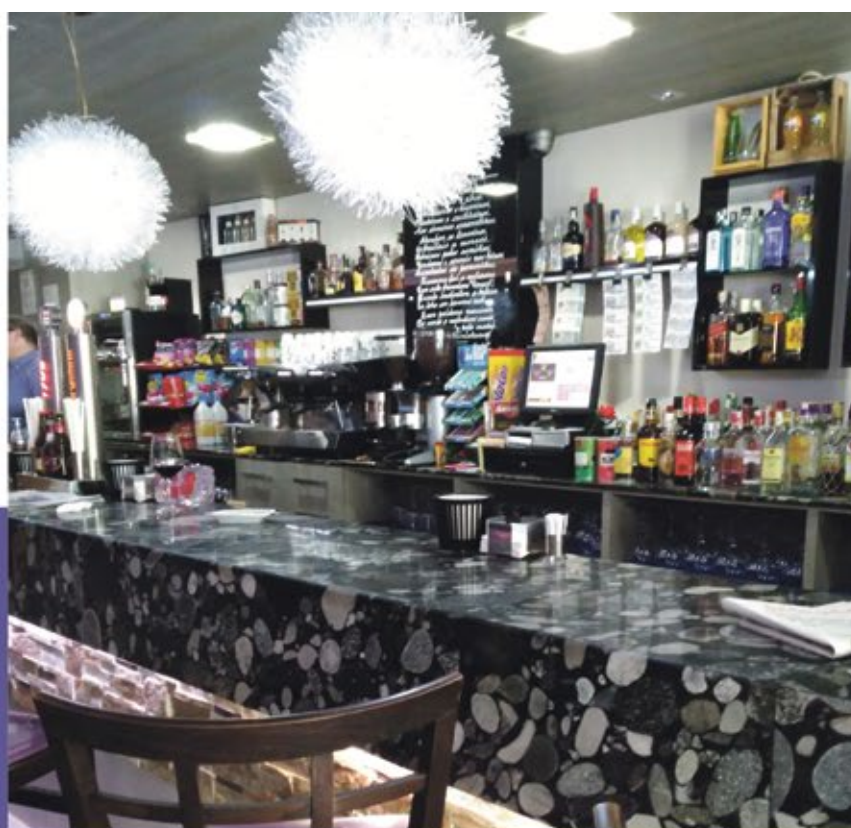
Mens - 15113 MALPICA (A Coruña)
T. 981 720 375
Luis: 626 341 327 - Olga: 649 402 116





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

Teléfonos:
981 73 43 92 - 610 506 909



TODOS LOS VIERNES
CHURRASCO DE PINCHO
A FARTAR





ESTA TRAINERA VA MUY EN SERIO Y PROMETE DEJARSE VER

El CR Muros sueña con ser la revelación de la Liga Gallega A en un curso cargado de incógnitas.

El “Clube de Remo Muros” ya se encuentra a las puertas de la primera regata de la Liga Gallega A y lo hace con un bloque sólido en la trainera, bajo la tutela de Dani Canosa. El crecimiento de la entidad es cada temporada mayor y cada vez son más deportistas los que se suman a la cantera, lo que asegura el futuro de forma clara, así como el poder soñar con la zona alta de la clasificación.

La plantilla de la temporada 2020 está compuesta por Alonso Lago, Ángel Formoso, Ángel Simil, Brais Pena, Christian Ramos, Dani Canosa, David Pastoriza, Fran Fernández, Gabriel Fernández, Gabriel Romero, Herminio Martínez, Iván Novío, Jesús Ramón Martínez, Jonathan Santana, Juan Fernández, Lino Simil, Luis Santos, Manu Caamaño, Maximino Formoso, Miguel Piñeiro, Ramón Manuel Vara, Simón Fernández y Víctor Figueroa.

La competición comenzará el próximo 18 de julio con la IV Bandeira Ma-

rina Cabo de Cruz- Concello de Boiro y se extenderá hasta el 29 de agosto, momento de la última cita, la bandera Teresa Herrera, sin duda la más prestigiosa del campeonato.

Mirando a los favoritos al título, todo es una incógnita tras la pandemia, pero si atendemos a los resultados de la pasada campaña, Tirán, Samertolameu y Mecos podrían partir como favoritos, pero siempre sin olvidarnos de Vilaxoan, equipo que ya se dejó ver la pasada campaña o de las posibles revelaciones con Mera, Rianxo, Muros, Esteirana y Cabo B como candidatos a dar la sorpresa.

Volviendo al CR Muros, el crecimiento se nota también en categoría femenina y para el presente curso estarán en la Liga con un equipo conjunto con el CR Rianxo, un paso más y que habla muy claro del excelente trabajo de una entidad de bandera en el mundo del remo de banco fijo gallego.



**San Vicente
 de Vimianzo**
 FUNERARIA

**TANATORIOS EN VIMIANZO
 Y PONTE DO PORTO**

Pontenova, 4 - Vimianzo
 T: 981 716 151 - 639 827 170

Río do Cura - Ponte do Porto
 T: 639 827 170

BAR & GRILL 1906



Para disfrutar en familia de la mejor parrillada

T.: 881 02 12 74

PLAZA SEIXEDO 1 · 15141 ARTEIXO · A CORUÑA

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

CANOSA



TAPAS Y RACIONES
MENÚ ESPECIAL LOS DOMINGOS
PULPO Á FEIRA
JAMÓN DE TERUEL DE PINCHO Y RACIONES
CARNES GALLEGAS:

- RAXO DE CERDO CON PIMIENTOS
- RAXO DE POLLO CON PIMIENTOS
- ZORZA
- SECRETO

CENAS DE GRUPO Y REUNIONES



CERVECERÍA CANOSA
Tlf.: 981 119 580 · Ronda de Outeiro, 198
15007 A Coruña