

LATEXO

NºXLIV



Septiembre 2003

OUTONO 2003

*viaja
y disfruta*

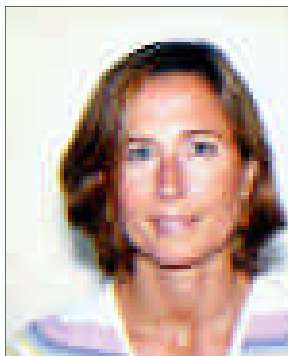
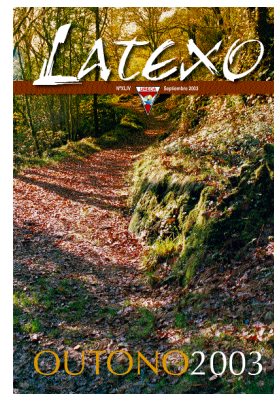
Vibasa te lleva a...

*Cataluña, País Vasco,
Navarra, Aragón,
Castilla León*



902 10 13 63

La misma de siempre



Por Pili Alves

● Soy subdirectora de la revista! Por aclamación popular, por la vacante que dejó mi querida amiga Marta de Ybarra, actual co-directora de la revista, y porque a este nombramiento subyace un escaqueo generalizado de los demás colaboradores de Latexo. En un primer momento, el nombramiento me sonó a la típica reunión de una comunidad de propietarios, en donde resulta ser elegido presidente el vecino que no está presente en la reunión. Yo sí que estaba, pero abrumada por los dedos señaladores de mis compañeros que decían "¡tú! ¡tú!

A partir de ese momento, y hasta que acabó la reunión, me convertí en una persona más seria, más formal. - "Un subdirector no debe ser el que más se ríe" - pensé yo, escuchando con más atención que antes las ideas y sugerencias de mis compañeros.

Al llegar a casa, conté que me habían elegido subdirectora de la revista. "¡Caray!" Dijeron mis hijos, mirándome con admiración. Yo me ruboricé complacida, sin tener mucha noción de lo que era una subdirectora. ¡Algo bueno será!. Mientras me estaba lavando las manos, me miré al espejo. No era más alta que antes, ni tenía el mechón blanco que lucen algunas personas que alcanzan el poder. Más bien estaba un poco despeinada del ajeteo del todo el día, y con aspecto algo cansado.

Recordé que recientemente, se celebró una reunión en la Caja en la que debía participar, entre otras personas, el jefe de un organismo provincial. Tras aparcar el coche, un individuo alto, bien vestido y de agradable presencia, se acercó a mí acompañado del que supuse su chófer, que era bajito, iba un poco descamisado y desprendía ligeros efluvios etílicos. Con gran sorpresa por mi parte, el bajito tendió la mano hacia mí y se presentó -era el jefe que esperábamos-, y el chófer era el guayabo que le acompañaba.

Sorprendente.

Soy subdirectora. Pero soy la misma persona de siempre. No visto mejor, ni he cambiado de amigos o de champú. Con una diferencia: tengo una nueva responsabilidad. Y es que, salvo el "carga" de top-model o el de jugador de baloncesto, que podemos adivinar en cuanto vemos al individuo o individuo que lo ostenta, el escalafón no debe entrecerarse en las personas con las que nos cruzamos día a día. Somos los que somos, ningún cargo debe cambiarnos, es algo transitorio y exógeno que lleva implícitas otras cuestiones que en nada deben afectar a nuestros gustos, amistades, defectos o virtudes.

¿Por qué soy subdirectora? Posiblemente porque soy colaboradora de la revista desde hace tiempo, porque me encanta participar en cada uno de los números que se crea en las reuniones del equipo de redacción, porque me siento orgullosa de formar parte de este pequeño grupo de socios que, con su ilusión y trabajo, hace posible una revista de calidad como es nuestro Latexo, la revista de URECA, y se me debe de notar. Desde estas páginas, quiero transmitir mi compromiso de continuar trabajando con mis compañeros con más ahínco e interés si cabe, para que Latexo se sienta orgulloso de mí, como yo lo estoy de él.

Por último, quiero comunicar a todos los lectores que en este número de septiembre cambiamos de editorial, en un esfuerzo por mejorar la calidad de la revista. Todos los compañeros del equipo de redacción estamos ilusionados y expectantes por este cambio, por ello, nos encantarán vuestras impresiones y opiniones sobre la nueva revista y, como siempre, animaros a que nos enviéis vuestras colaboraciones que con mucho gusto publicaremos.

¡Feliz lectura!

está abierto



R

infórmate gratis no 1445

teléfono_internet_televisión

DIRECTORES

Marta de Ybarra (Sec. Div. Financiera)
Luis L. Borines (Auditoría)

SUBDIRECTORES

Leoncio Mouriño (Comercio Ext.)
Pili Alves (Hipotecas)

COORDINADORES

José Manuel Fernández (Personal)
Victorino Poutás (Control Riesgo)
Juan Díaz (Planificación)
Arturo Vilas (Informática)
Mariluz Pérez (Organización)
Cándido del Río (Jubilado)
Manuel R. Ojea (Traviesas)
Alberto Canle (Comarca Industrial)
J. Carlos Giraldo (Valladares)
Moncho Santos (G.A.T.)
Eduardo Marzoa (Sárdoma)
Juan M. Gutiérrez (Participadas)
Elena Fernández (URECA)
Tato Barbeito (Comarca Llorones)

COLABORADORES

María X. Villares (Buenos Aires-Vigo)
Chano Eiroa (Rúa Nueva)
Beatriz F. Casariego (Las Palmas)
J. Benito Rodríguez (Mantenimiento)
Antonio Fuertes (Admón. de Personal)
Rubén Martínez (Desarrollo y Formación)
Manuel Aldecoa (Desarrollo y Formación)
R. Zambrana (Gerente Tempo Libre)
Francisco J. Ocaña (Profesor Universidad)
Pablo Covelo (Biólogo)
Manuel Chorén (E. N. CAIXANOVA)
Carolina Barry (Estudiante 2º E.S.O.)
Luján López (Hija socio)

DISEÑO Y MAQUETACIÓN

Pepe Fernández & Asociados
Tel.: 986 49 33 30

IMPRENTA

Gráficas Alfer
Tel.: 986 28 81 05

EDITA

URECA
PRESIDENTE
Juan Díaz Arnau

ADMINISTRACIÓN y PUBLICIDAD

Elena Fernández

DIRECCIÓN

Rúa Manuel Lemos, 124
36370 Ramallosa-NIGRÁN (PO)
Teléfono y Fax: 986 367 860
e-mail: ureca1@teleline.es

sumario

1. EDITORIAL

"La misma de siempre"
por Pili Alves

4. CARTAS AL DIRECTOR

5-9. COLABORACIÓN

"Outono"

por María X. Villares

"Rueiros"

por Chano Eiroa

"El Agonizante"

por Francisco Javier Ocaña

11-13. CAIXANOVAS

"Las Palmas"

por Beatriz F. Casariego

15-18. ¿QUIEN ES QUIEN?

"José Luis Pego Alonso"

por Leo Mouriño

20-21 LA AFICIÓN DE...

"Manolo Aldecoa

Colección de llaveros"

por Manuel Rodríguez Ojea

22-24. TROTAMUNDOS

"Cómo recorrer Europa del

Este en tren y no morir en el intento"

por Rubén Martínez

27. PARAÍSOS CERCANOS

"Senderismo. EL camino

de Santiago: León-Cebreiro"

por Tato Barbeito

29-31. NOTICIAS DE URECA

"XXXIX Concurso de Dibujo"

"Clases de Natación"

"Clases de Gimnasia Acuática"

"Taller de Pintura"

"Entrega de Premios del

Concurso de Fotografía"

por Elena Fernández y

José Carlos Giraldo

Campamento en Manzaneda

por Rodolfo Zambrana

33. ASOCIACIÓN DE JUBILADOS

Actividades de la asociación

por Luis Martínez Salgado

35-37. EL ESPEJO

"Los estiramientos

que no debes dejar de hacer"

por Antonio Fuertes

FÚTBOL

"XIII Torneo interzonas

URECA-CAIXANOVA 2003"

por Tato Barbeito

"Torneo Social Fútbol 11"

"VIII Edición del Campus URECA"

por Juan Díaz y Elena Fernández

CICLISMO

"Con la bicicleta al cielo"

por José Benito Rodríguez Pérez

44-45. HOMENAJES

"Chus Lago: Una viguesa de altura"

por Luis López Borines

"El Campeón y Subcampeón gallegos

absolutos de Tenis visten nuestra

camiseta".

por Luis Fernández

"Angel Rodríguez Lucio, Subcampeón

de España de REMO SKIF"

por Elena Fernández

"Homenaje a José María González"

por Marta de Ybarra

46-47 EL GUSTO ES NUESTRO

"Menú para deportistas"

por Mariluz Pérez

48-49. COMERCIO Y BEBERCIO

"Fiestas y jolgorrios"

por Victorino Poutás

51. CUADERNO DE BITÁCORA

"El Arqueo"

por Cándido del Río Pedrosa

53. TIEMPOS MUERTOS

por Eduardo Marzoa

54-55. HUMOR

por Pili Alves

56-57 NATURECA

por Pablo Covelo

58-59. AL DÍA

"Con música al cole"

por Luján López y Carolina Barry

60-61. UNA MIRADA ATRÁS

"La Mecanización de la caja años 50"

por Cándido del Río Pedrosa

62-63. 2000 Tres: Odisea Informática

"La vuelta a España en x Clics"

por Moncho Santos

64. SOCIEDAD

"Jornada lúdica de la Asociación de

Antiguos Alumnos de la Escuela

de Negocios Caixanova"

por Manuel Choren

y Elena Fernández

"Promoción Mayo del 85"

38-43. DEPORTES

En Riveira a 9 de xullo 2003

JOSÉ MANUEL PENA
APDO. CORREOS, 74
15960 - RIVEIRA - (A CORUÑA)

URECA
REVISTA "LATEXO"
RUA MANUEL LEMOS, 124
36370 - RAMALLOSA-NIGRAN

ASUNTO: FELICIDADES POLOS 50 ANOS DE ILUSIÓNS.-

Moi Sres. meus:

Pola presente desexo achegar as miñas máis sinceras felicitacións polos 50 anos de traballo e ilusión da entidade URECA así coma da importancia do seu vínculo de unión como pode ser a revista "LATEXO", da que teño a sorte de ollar, gracias a colaboración de un amigo que traballa na plantilla de Chaixanova.

Como galego sintome orgulloso de iniciativas de este tipo, aínda que sexan corporativistas en algúns casos, que manteñen viva a cultura da nosa terra.

Gracias polo voso traballo. Unha forte aperta.



URECA



Revista "LATEXO" de Chaixanova
Rúa Manuel Lemos, 124
36370 - RAMALLOSA-NIGRAN
(A CORUÑA)

Riveira, 10 de xullo de 2003

DE: JOSÉ MANUEL PENA RAMPEIRO
Apartado de Correos, 74
15960 - RIVEIRA - (A CORUÑA)

Apreciado Sr. Pena:

Desde estas illas quisiéramos transmitir a noso máis sincera e profunda agradecemento polo voso máis alto e precioso apoio a nosa revista "LATEXO".

Manifestamos deses días nos últimos anos, Sr. Pena, coa convicción de que a cultura galega, en todos os seus aspectos, debe ser unha das que participen de forma activa na sociedade e en especial na cultura da nosa terra, que nos mantén a nosa identidade e nosa cultura.

Quisiéramos agradecer a voso apoio para a publicación da revista "LATEXO", desde o ano 2000, cando chegou ao mundo a través do voso apoio. Desde o ano 2000, a revista "LATEXO" chegou ao mundo a través do voso apoio. Desde o ano 2000, a revista "LATEXO" chegou ao mundo a través do voso apoio.

Todo isto, obviamente, é posible grazas a voso apoio e apoio de outras entidades que participan con nós na realización da nosa revista "LATEXO".

Agradecemos de novo ao voso apoio, e voso apoio a nosa revista "LATEXO".

JOSE DE TIBURCIO FELLASOBERO
JOSÉ DE TIBURCIO FELLASOBERO
Riveira, 10 de xullo de 2003



FE DE ERRATAS DEL Nº 43 JUNIO-2003

pág. 28 y 29.-

donde dice (q.e.d.) **debe decir**

(q.e.p.d.)

pág. 46.-

donde dice Fiesta Multideporte 50

Aniversario por Arturo Vilas **debe**

decir por J. Carlos Giraldo

pág. 36.-

Noticias de Ureca donde dice por

Luis L. Boriñes **debe decir por**

Luis L. Borines.

pág. 63.-

Los Trucos de la Abuela: sobre

Salud, donde dice Quemaduras:

"nada mejor que ponerse un cubito de hielo", **debe añadir "nunca directamente sobre la piel quemada".**

pág. 72.-

Promoción del 85. Donde dice

Vitorino Poutas **debe decir Víctorino**

Poutás.

Por María
X. Villares

O OUTONO

Contaba o nunca ben loubado Alvaro Cunqueiro que foi ODIN –o Deus escandinavo– cando morreu quen secou as follas das árbores no Outono. Unha aciñeira que ODIN escolleu para deitarse a descansar malferido burlouse do sangue que saía das súas feridas. Moi enfadado, o Deus arrebolou a súa espada coma a tronada manda o lóstrego fendendo a aciñeira en dous cachos. As pingadas do sangue de ODIN secárono e cando finou o vello caudillo, levantou un vendaval que estendeu as follas secas por todos os camiños da terra.

Dín vellos libros do Norde que foi deste xeito como naceu o Outono.

O OUTONO vai nacente pouco a pouco aunque é longo tanto coma sereo, cecais a estación mais amorosa do ano. É o prólogo do inverno que tanto gusta de visitar a nosa terra. Voltan os días curtos que menguan aínda máis co cambio de hora.

O OUTONO é tempo de vendimias, de peras de manteiga e urracas moi apreciadas polos franceses (patria de bos cocinheiros) é que soíu se dan nalgúns parroquias de Galicia e en contados lugares das Galias francas. É a estación dos figos, das castañas, das noces, de moras, de cogomelos cada vez máis apreciados, buscados e consumidos; mesmo en Ureca hai un fin de semana enteiro dedicado a este produto en todas as súas vertentes, tanto de localización,

selección coma elaboración. Tamén o marisco volta a estar en comida.

No OUTONO chegan as derradeiras festas do ano nas que non poido deixar de suliñar O SAN FROILAN en Lugo do 4 ó 12 de Outubro, o domingo que cadra no medio destas datas e “o domingo das mozas”. Cando recollen todas as atraccións anexas a calquer festa, aínda quedan todo o resto do mes ás casetas darredor do Parque de Rosalía Castro rexentadas sempre por restaurantes moi afamados de Lugo, a onde acuden colectivos da capital e a súa provincia a tomar o polbo, a carne o caldeiro con cachelos, e de postre tellas e cañas ben elaborados. De outras festas que hai neste trimestre dase cumprida conta na sección de comercio e bebercio deste mesmo número.

O OUTONO polo tanto resulta a estación na que se recupera o ritmo diario, a inercia da vida ordeada e metódica na que se inclúen as promesas de ir a clase de algo, facer algún deporte, rematar cousas que quedaron encetadas no comenzo do verán que a pesares de ser unha estación con moitos adeptos, (cecais porque se asocia sempre con vacacións) si ben o pensamos resulta unha estación rara na que nada medra. A canción do verán é sempre a peor do ano. O amor de verán é un subxénero do amor. Falase de lecturas de verán, noites de verán, viaxes de verán, bebidas de verán, empregos de verán i en verdade todo isto leva implícito un algo de desprecio pola súa falta de calidade en moi-

tos dos casos.

Os que coñecen o OUTONO de vello din que viaxa dende as Illas do Norde e que pousa temporalmente entre nós como si fose un cadro pintado pola natureza cunha paleta de soles mustios, de ventos mareiros e de chuvia, esa chuvia orballeira que marca o carácter dos galegos e que nos enche o corazón de morriña e saúde a todos nós.

Canta Sabina que o OUTONO dura o que tarda en chegar o inverno que por certo comenza polá Navidá, é entón cando voltan a medrar os días que nótase máis pasados Reises. E cando rematamos de desexarnos o millor para o Ano que acaba de entrar case sin darnos conta xa chega o San Blás –romería que se celebra na parroquia viguesa de Bembrive medío relixiosa (non en balde o Santo é avogoso das enfermidades da gorxa) e medío pagana na que o cocido e o viño corren dafeito por todos os locais que cumplan a condición de estar a cuberto.

En Febreiro comencan a florear as mimosas nos montes e vales e xa oteamos a primavera perto que por ser a primeira estación no almanaque úsase moitas veces como sinónimo de anos, e debe de ser por iso que Cunqueiro desexaba 1000 Primaveras máis para a Língua Galega.

Mentras tanto, benvido sexas Sr. OUTONO.

RUEIROS



Al adentrarse en un rueiro, casi siempre abovedados en el llano y a cielo abierto en los altos, los olores, casi siempre húmedos, se vuelven penetrantes

Antaño los pueblos del Norte se unían por unos caminos sinuosos de tierra y piedras, del ancho de un carro, por donde discurrían los desplazamientos de las gentes. Llevaban a la iglesia o al prado, bajaban al río o subían al monte. Traían el correo y se llevaban a los emigrantes. El único nexo junto con la radio y los libros, con el resto del mundo. Los hilos que entretejían ese mundo, con el discurrir de sus gentes.

Al adentrarse en un rueiro, casi siempre abovedados en el llano y a cielo abierto en los altos, los olores, casi siempre húmedos, se vuelven penetrantes. Cerca de las casas huelo a laurel romano, blasón vegetal, filtro de luz, nido de mirlos y muralla de viento. Cuando atraviesa el bosque, huele a castaño, más oloroso que el carballo. Las partes bajas se enlodan, tapizados de hojas, con los roda-

les de los carros ahondando en el camino. Casi nunca abandona el olor a ganado, sobre todo cerca de los prados y de las casas, donde se vuelve delicioso al mezclarse con el aroma a leña. Subiendo aparecen más piedras, también tojos mientras el paisaje se abre hasta divisar el nuevo valle, conformando una nueva frontera visual.

Nunca un rueiro desintegró un paisaje. En los más de los sitios están camuflados ya que ningún material se trajo de fuera, sino del propio sitio. Hay que ser un paciente observador para adivinar la alineación de un camino desde la ladera enfrentada, nunca más que una leve atalaya o un cambio en el color de la vegetación, ahuecada por el propio camino. En los “cómaros” crece abundante y frecuente musgo, que recubre la piedra oscura.

Con el tiempo fueron sustituidas por un asfalto casi insensible e inmutable, que los tapó, desplazó o desusó. O por la pista fores-

Dedicado a mis padres y a mi novia que soportan la afición de aquel joven que soñaba como un viejo.

Mis felicitaciones al Concello de Baleira y su alcalde, único en Galicia en su especie, por la conservación de sus Rueiros.

Por una Red de Caminos, que unan nuestros pueblos sin asfalto sin coches, sin prisas.



supuesto Balbino, “o neno labrego”.

Ahora al ir por carretera en coche, insensibilizado por el medio, embobado por la rutina, con el tufillo indefi-



nible a aire acondicionado y el sonido del limpiaparabrisas, “ves” un rueiro que enjaulado por la vegetación

tal que agujereó montes en círculo, caminos que no llevan a ninguna parte, que huelen a eucalipto, con restos de latas de aceite y recipientes plásticos del monocultivo. Entristecedores, sin sorpresas, sin dirección, como la explotación que los sustenta. Los que quedan, nunca más que tramos cortos, les llaman ahora senderos, como si fueran la misma cosa. No son más que “corredoiras”.

Los sonidos de los rueiros son muy artísticos y variados: la bota en el barro como royéndolo; el paso en el agua rompiendo un espejo; el toque seco contra la piedra; el silbido del viento, el ladrido del perro; el cencerro que anuncia las vacas; las campanas que saludan

la aldea; la respiración forzada en día de feria; el tatarreo del aldeano con el espíritu engatusado por el vino; el gaitero de romería inspirado en el olor a manzana de su amada. Cuentan que en los días de fiesta se oía en los rueiros música de orquesta. Eran los ensayos de los músicos ambulantes que de parroquia en parroquia paseaban su gracia, ufanos, con sus camisas de fiesta para engatusar a las lugareñas.

Por ello debemos ser conscientes de su importancia, teniendo en cuenta que por ellos se han embarrado hasta la Santa Compañía en las noches de luna, también Foucellas y la guardia civil, e incluso Fendetestas cuando abordaba a los caminantes al salir de la fraga. Y por

se aparta del asfalto. Así día tras días al volver del trabajo, sueñas con adentrarte y descubrir un puente de piedra en equilibrio sobre un río, con un prado verdesciente lleno de vacas tranquilas, un cruceiro que guíe tus pasos, un hórreo repleto de millo, con un horno humeante al lado de carballos recios más viejos que los hombres. Sueñas con el olor a pan recién cocido, el ladrido familiar de tus perros, el abrigo de la lareira, mientras llamas el ascensor. Quieres volver a caminar por ellos, disfrutar de tu memoria, transmitirla a tus hijos que no las sentirán como tú los sentiste, hasta que de mayores se acuerden de aquella extraña afición de aquel viejo que quería caminar por las aldeas, por rueiros enfangados y pedregosos.

EL AGONIZANTE

Piedad hospitalaria en el Camino de Santiago

Por Francisco Javier Ocaña

Los testamentos de peregrinos son una fuente inagotable de sabiduría sobre el postrer aliento de estos hombres que encaraban el relato de sus pertenencias, muchas veces en la soledad de un hospital de peregrinos en el Camino de Santiago. Son las realidades de sus últimas voluntades.

La realización de un testamento supone un acto de resumen en la vida de cualquier individuo, que trata de hacer justicia con los demás y consigo mismo en un último intento de encontrar la paz del alma al desprenderse legalmente de lo que no le va a servir en la otra vida. Cuando no interfieren rencores personales, o familiares, representa un verdadero acto de sincera reconciliación con la vida pasada, un repaso al deambular de su contingencia humana, un examen de conciencia antes de que lo examinen a él.

En la lectura de esos testamentos medievales se aprende lo que tenían los peregrinos, lo que debían, y a quien o a quienes lo entregaban en acto de justicia familiar, de amistad, o de interés personal. Algunos lo hacían antes de comenzar la peregrinación en previsión de no volver de ruta tan larga y peligrosa. Otros lo renovaban mediante un codicilo posterior en el Camino después de pasar las primeras angustias de su peregrinación ya con el ánimo más sereno, o lo redactaban en su final si se encontraban enfermos o moribundos.

Gracias al historiador compostelano Fernández de Viana, antiguo profesor mío en la Facultad de Filosofía y Letras de la Universidad de Santiago, han sido reproducidos 17 testamentos de peregrinos realizados en el Hospital Real de Santiago (hoy conocido como Hostal de los Reyes Católicos), todos ellos realizados en el siglo XVI. No son muchos, pero muestran la procedencia, pertenencias,



Claustro, Hospital Real, Hostal de los Reyes Católicos-Santiago de Compostela.

ansiedades y motivos de sus viajes a Compostela.

Así sabemos de peregrinos que encomendaban su alma a Dios antes de legar objetos como: un asno, dinero para misas, ropa vieja y de uso personal, un bordón, haciendas, joyas, ajuars y enseres de casas, espadas, paños de mesa, trompetas, y toda suerte de valores que consideraban como propios o apropiados, con tal de dejar su conciencia en paz y partir sin esas cargas hacia la eternidad.

Destaca el hecho de las pocas pertenencias que poseían, las cantidades de dinero que legaban para misas en socorro de sus almas, el pago de las deudas contraídas. Es emocionante ver en todos los testamentos la asunción de tal situación como un gran momento de sinceridad, reparto, y arrepentimiento que muestran en dichos documentos, más que los intereses comerciales que se suponían debían existir en esas últimas voluntades. Lo poco que tenían lo disponían con largueza de corazón y espíritu, casi con admiración evangélica.

Lo que más me ha llamado la atención en la documentación sobre testamentos no está recogido en los publicados por el profesor Fernández de Viana, sino por un testamento publicado por V. Uría, encontrado en el Libro de Testamentos del Hospital Real de Santiago de los años 1520 a 1564. **Se trata del realizado el 23 de Febrero de 1555 por el clérigo francés Mosén Juan, de Combellis, que deja un real al clérigo que le tuviera la mano en el momento de la muerte. El mismo autor señala que en el hospital San Antonio de León “había una persona destinada a acompañar a los peregrinos enfermos en los últimos momentos, por lo que recibía cierto salario”, que se había fijado en 2.200 reales en 1737 al agonizante, y que se vuelven a pagar en 1739 a “don Antonio Cabañas por el salario de agonizante en dicho hospital”.**

Estamos, pues, ante un oficio de incommensurable piedad, realizado por una persona que tenía la profesión de ser para el peregrino el último contacto real con la vida. Suponemos la angustia de la presunción de la muerte de los peregrinos



enfermos que, alejados de su familia, territorio y entorno general, solicitaban no abandonar este mundo en la sombría soledad que la peregrinación le había deparado.

A su lado la piedad les ofrecía lo último que podía, la textura más comunicativa del ser humano, el calor de su mano. La mano como tránsito, como símbolo de la vida y de la

Hospital Real, Hostal de los Reyes Católicos-Santiago de Compostela.



muerte; pero sobre todo como símbolo de ternura, de aproximación de los seres humanos en el saludo y la despedida. Como cuando Miguel Ángel representa en la Capilla Sixtina la creación del hombre extendiendo Dios Padre su mano y contactando con la de Adán para la creación del género humano. O cuando Cristo es descendido de la cruz y es recogida tiernamente su mano por la Virgen, que la acerca a su rostro, como muestran los Descendimientos de Silos y de la colegiata de San Isidoro de León. La mano como aparición, como quirofanía (del griego *ceir* -mano, y *fainw* -aparecer), que resulta de la aparición de la mano de Dios bendiciendo en simbología trina tan representada en la iconografía románica.



Tal gesto lo comprenden muy bien las bondadosas gentes que atienden en la actualidad a enfermos y moribundos, que con presente piedad siguen ayudando a los que necesitan de una mano amiga para morir en paz. Sea para todos ellos la bendición de quien pueda dársela, yo solo puedo agradecer la repetición de ese profundo acto de solidaridad, que se sigue repitiendo desde la Edad Media, **donde el agornizante era el último ser humano que despedía a los peregrinos hacia el otro mundo.**



CURRICULUM VITAE

Francisco Javier Ocaña Eiroa es natural de Vigo. Cursó estudios en las Universidades de Salamanca y Santiago, licenciándose en esta última en Filosofía y Letras.

En la actualidad ejerce la docencia como Profesor Numerario de Filología Inglesa, rama en la que se especializó. Su constante preocupación por temas medievales le ha llevado a cultivar y especializarse en el arte de la Alta y Baja Edad Media, con especial atención en el románico, impartiendo numerosos cursos y más de un centenar de conferencias sobre el particular. Ello le ha llevado a recorrer Galicia y España entera visitando iglesias románicas, a la vez de realizar multitud de veces el Camino de Santiago por el mismo motivo. Como fruto de sus viajes ha recopilado un archivo de más de 20.000 diapositivas que ha ido acumulando a lo largo del tiempo.

Entre sus publicaciones podemos encontrar una monografía sobre la iglesia románica de Portomarín con el título "San Xoan de Portomarín", situada en el tramo gallego del Camino de Santiago; habiendo escrito otra de mayor extensión y especificación sobre el mismo tema. Así mismo ha publicado un relato literario sobre la gesta de Carlomagno y el Camino de Santiago, con el título "Soñar en Roncesvalles". Ha escrito una segunda parte del relato literario sobre el Camino de Santiago con el título de "Soñar en Compostela". Ha publicado la historia de la iglesia miñorana de "Santiago de Parada" en la comarca del bajo Miño. Dedicó atención a temas compostelanos con referencia a los problemas de la catedral con la obra "El problema del maestro Esteban en las catedrales románicas de Santiago y Pamplona". Ha puesto especial atención en el románico de Vigo, con publicaciones de diferente calado y volumen, como son los libros publicados con los títulos "Itinerario escolar por las igrexas románicas de Vigo", "Las Iglesias románicas de Vigo", así como seminarios especializados y conferencias sobre el románico de dicha ciudad, y la producción de un CD-Multimedia sobre el particular. Ha colaborado igualmente en revistas y periódicos, además de en otros medios de comunicación.

Ha participado en numerosos Cursos, Simposios y Universidades de Verano que trataban de temas medievales. Dirigió para Radio Nacional de España veinticinco programas sobre el Camino de Santiago. Colaboró en el periódico vigués Atlántico-Diario escribiendo la última página dominical con el título "El Camino de Santiago - Anno Iacobi". Es autor de una exposición de 150 fotografías sobre los monumentos del Camino de Santiago, con el título "El Camino (románico) de Santiago". Es autor de 2 CD-Multimedia con los títulos de "El Pórtico de la Gloria" y "Las iglesias románicas de Vigo".

Es miembro de la Comisión Diocesana de Patrimonio Artístico. Asimismo es fundador y director del "Seminario de Arte Románico", creado por el Departamento de Patrimonio Histórico del Ayuntamiento de Vigo, para especialización de profesores. Fue Vicecomisario de la exposición "V Centenario (1497-1997) de la Iglesia de Santa María de Vigo - La Colegiata".

En los últimos años ha dirigido y coordinado, siendo ponente, en la Universidad de Vigo tres Cursos de Verano con los títulos "Los Caminos de Santiago en Galicia", "Historia del Arte en Galicia" y "La Catedral de Santiago".

Desde 1986 dirige y coordina, como conferenciante, los "Ciclos de Conferencias sobre el Románico", que con tal título organiza y patrocina la Diputación de Pontevedra, con las colaboraciones de la Universidad de Santiago, el Colegio de Doctores y Licenciados de Galicia-Sur, la Universidad de Vigo, y Caixanova.

También, por encargo de la Diputación de Pontevedra y bajo su organización, imparte en la ciudad de Pontevedra anualmente desde 1991 un Ciclo Didáctico sobre el "Arte Románico".



Camiño do
XACOBEO
2004



Consellería de Cultura,
Comunicación Social e Turismo
S.A. De Xestión do Plan Xacobeo

Por
Beatriz F.
Casariego

LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

“el mejor clima del mundo”

LAS PALMAS DE GRAN CANARIA, CAPITAL DE LA ISLA DE GRAN CANARIA Y DE LA PROVINCIA DE LAS PALMAS, ES EL MAYOR CENTRO ECONÓMICO DE CANARIAS Y LA SÉPTIMA CIUDAD DE ESPAÑA DONDE RESIDEN ALREDEDOR DE 400.000 HABITANTES.

Se ubica en el extremo nordeste de la isla disfrutando de uno de los mejores climas del mundo, (según diversos estudios realizados a nivel mundial) gracias a la actuación de diversos elementos geográficos y naturales: su

situación subtropical, el efecto de la corriente marina de Canarias y la acción de los vientos alisios, que proporcionan un agradable clima primaveral durante todo el año (una media de 19 ° a 25°).

Las Palmas de G.C. es una ciudad con un espíritu eminentemente marinero: en su litoral ha ganado nuevos terrenos para su desarrollo, ha acotado su amplia bahía para convertirla en el puerto más importante del Atlántico medio (el Puerto de La Luz) y ha adecuado sus playas para transformarlas en sus mayores parques urbanos. Las cuatro playas capitalinas (Las Canteras, Las Alcaravaneras, El Confital y La Laja) presentan durante todo el año una afluencia ininterrumpida de bañistas gracias a su magnífico clima.

La playa de las Canteras merece una atención especial. Situada en pleno centro de la ciudad, cuenta con una longitud de casi cuatro kilómetros de arena dorada recorrida por un ancho paseo en el que se ofrecen todo tipo de servicios: bares, discotecas,



Puerto de las Palmas de Gran Canaria

pubs, terrazas, restaurantes muy diversos, etc.

Las Palmas cuenta además con una preciosa zona antigua y monumental totalmente restaurada –el barrio de Vegueta– en la que nos encontramos con la arquitectura típicamente canaria (balcones y patios canarios) con un estilo colonial que recuerda a las construcciones de numerosos países de la América de habla hispana. Además de pasear por sus calles empedradas, podemos visitar diversos monumentos con una antigüedad que puede ir de los siglos XVI al XIX: la catedral de Santa Ana, la Casa de Colón, el antiguo Ayuntamiento, convento de San Agustín, iglesia de Santo Domingo, Gabinete Literario, Centro Atlántico de Arte Moderno, etc.

GRAN CANARIA

No podemos hablar de Las Palmas de G.C. sin hacer mención a la isla que preside: Gran Canaria.

La isla reúne en sus 1.532 kilómetros cuadrados la mayor variedad de paisajes de las islas Canarias, con una oferta turística que conjuga tanto las extensas playas como la diversidad natural. Aproximadamente 50 de los 236 km. de costa Gran Canaria está ocupado por playas de distinta naturaleza, entre las que destaca, sin duda, Maspalomas, con ocho kms. de largo y hasta dos de ancho formada por dunas móviles y un oasis de palmeras junto al mar. Además de esta declarada zona protegida, Gran Canaria cuenta con zonas salvajes y abruptas que esconden paraísos vírgenes como el de Güigüí, o que se precipitan en cientos de metros hacia el mar, como en los acantilados de Andén Verde.

La mayoría de las playas se sitúan en el sur de la isla, donde el clima es más seco y soleado, pudiendo tomar el sol y bañarse tanto en verano como en invierno. Destacan como centros turísticos: San Agustín Playa del inglés, Maspalomas, Puerto Rico y Mogán. Además de una completa oferta turística, ofrecen también la posibilidad de practicar los más diversos deportes náuticos: windsurf, pesca de altura, paracaidismo náutico, excursiones en barco, vela, etc.

Pero la increíble variedad del paisaje de Gran Canaria la hace merecedora del calificativo de “continente en miniatura” como se la conoce popularmente. Así, junto a sus playas y a su excelente infraestructura turística,



Plaza de Santa Ana

esta isla ofrece una naturaleza muy contrastada con cambios en pocos kilómetros destacando: la variedad de sus perfiles volcánicos, la diversidad de sus formaciones vegetales, la profundidad de sus barrancos y sus cumbres montañosas, etc., variando desde el semidesierto del sur a los impresionantes cañones del oeste, de los pinares de las mesetas centrales a los extraños monolitos volcánicos de las cumbres, de las verdes laderas del norte a los negros volcanes de las medianías. Todo ello propicia la práctica muy extendida del turismo rural y de los deportes de montaña.

GASTRONOMÍA

La cocina tradicional tiene como base muchos de los alimentos que se dan tanto en la tierra canaria como en la costa que la baña. Uno de los alimentos más populares de la isla

Valle de Agaete



es el gofio, grano de maíz o trigo tostado trillado, que se suele comer amasado en pella o escaldado y acompañando muchas comidas o, incluso, como postre.

Si algo se conoce de la gastronomía Canaria son las **papas arrugadas** (patatas pequeñas sin pelar y hervidas con poco agua y abundante sal) como **mojo picón** (salsa fría y generalmente picante). En cuanto al primer plato, existe una gran variedad: potaje de berros, jaramagos o acelgas, caldo de papas, cilantro o millo, puchero canario, etc.

La cocina tradicional también es muy rica en pescados: **cherne, sama, vieja, chicharros**, etc. Y en cuanto a las car-

nes destacan el cerdo, el cabrito y el conejo que se suelen preparar en adobo. En cuanto a los postres, son especialmente apreciados: el grangollo, la leche asada, bienmesable, mousse de gofio, truchas de batata, turrón ..., además de numerosas frutas tropicales.

De pie: **Jesús Rey García** (gestor comercial) y **Javier Camino Pérez** (director)
Sentadas: **Amayra Hernández Santiago** (jefa de caja), **Esther Naranjo Gil** (gestor comercial) y **Beatriz Figueiras Casariego** (subdelegada).

Sucursal: C/ Emilio Castelar, 4-6.
35007. LAS PALMAS
Tel.: 928 47 26 26
Fax: 928 47 26 28



c/ **Brasil 46**
Tel: **986 471415**

c/ **Simón Bolívar**
Tel: **986 480969**

A su servicio desde 1981...

Si lo desea también puede llevarse a su casa nuestras deliciosas especialidades

¡ahora también en Pontevedra...!

c/ **Blanco Porto, 4**
Tel.: **986 866523**

¿Donde vas a comer hoy...?

2ª PROMOCIÓN

DIRECCIÓN DE OPERACIONES

El **Curso Avanzado en Dirección de Operaciones** proporciona a los asistentes una visión clara y eminentemente práctica de los **últimos modelos de gestión de producción y logística**, haciendo especial hincapié en su positiva **influencia sobre la cuenta de resultados**.

Orientado a **directivos y profesionales del área industrial con un mínimo de 3 años de experiencia** en puestos de responsabilidad en las áreas de Producción, Calidad y Logística.



- Duración: 135 horas en horario de viernes tarde y sábado por la mañana.
- Lugar: Centro de Formación de la CEC.
- Comienza: viernes 14 de noviembre de 2003

CONFERENCIA Y PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA

"Como mejorar la eficacia operativa de la empresa"
Jueves 2 de octubre a las 19:30 horas
Salón de Actos de la Confederación de Empresarios de La Coruña, Plaza Luis Seoane, 11.

DIRECCIÓN DE VENTAS

4ª PROMOCIÓN

El **Curso Avanzado en Dirección de Ventas** persigue profundizar en metodologías y herramientas que permitan a los responsables comerciales de las empresas mejorar los resultados de sus equipos de venta.

Orientado a **profesionales del área comercial** con experiencia en puestos de dirección y gestión de equipos comerciales (directores comerciales, jefes de venta, product managers, directores regionales, etc.).

- Duración: 144 horas en horario de viernes tarde y sábado por la mañana.
- Lugar: Escuela de Negocios Caixa Nova en Vigo.
- Comienza: viernes 7 de noviembre de 2003.

PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA

Lunes 24 de septiembre a las 19:30 horas
Escuela de Negocios Caixa Nova
Avda. de Madrid, 50. VIGO

GESTIÓN DE PERSONAL

El **Curso Avanzado en Gestión de Personal** pretende ser un complemento eficaz y práctico para aquellos profesionales de los recursos humanos que quieren aumentar sus conocimientos y destrezas en el manejo de **herramientas operativas para la gestión diaria del personal**.

Orientado a **profesionales con experiencia en el área de recursos humanos** (Directores de recursos humanos, directores de personal, técnicos de RRHH, asesores laborales, etc.).

- Duración: 144 horas en horario de lunes de 09:30 a 13:30 (incluyendo una hora de comida).
- Lugar: Escuela de Negocios Caixa Nova en Vigo.
- Comienza: lunes 3 de noviembre de 2003

PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA

Martes 7 de octubre a las 19:30 horas
Escuela de Negocios Caixa Nova
Avda. de Madrid, 50. VIGO

**EL IMPACTO DE INTERNET Y LAS
NUEVAS TECNOLOGÍAS EN LA EMPRESA**

2ª PROMOCIÓN

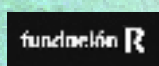
La Escuela de Negocios Caixa Nova presenta la segunda promoción de su **Curso Avanzado en e-Business: El impacto de Internet y las Nuevas Tecnologías en la empresa**.

Dirigido a **empresarios y directivos con experiencia** que deseen profundizar en las **ventajas competitivas que la Nueva Economía Digital y el e-Business pueden proporcionar a las empresas**.

- Duración: 120 horas en horario de viernes tarde y sábado por la mañana.
- Lugar: Edificio K, Polígono de A Grela (1ª Coruña)
- Comienza: viernes 14 de noviembre de 2003

PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA

Miércoles 26 de octubre a las 19:30 horas
Salón de Actos de la Confederación de Empresarios de La Coruña, Plaza Luis Seoane, 11.



JUNTA DE GALICIA
CONSEJO REGULADOR DE
LOS PRODUCTOS DE CALIDAD

JOSÉ LUIS PEGO ALONSO

José Luis Pego Alonso, (Ferrol 1957) es licenciado en Ciencias Económicas y Empresariales, por la Universidad de Santiago de Compostela, en la que obtuvo la calificación de sobresaliente en el examen de grado. Ha realizado los cursos de doctorado de la licenciatura de Ciencias Económicas y ha cursado estudios de Derecho en esta misma Universidad, así como estudios de inglés en la Escuela de Idiomas de La Coruña, fue Becario de la fundación Fullbright en el año 1983. En la actualidad es Director General Adjunto de Caixanova y es responsable del Gabinete de Apoyo a la Dirección General y de las áreas de Planificación y Estudios, Marketing Estratégico y Publicidad, Comunicación y Relaciones Públicas. Así mismo, es responsable de la Escuela de Negocios, de la Escuela de las Administraciones Públicas de Caixanova y del Instituto de Desarrollo Caixanova.



“Sigo teniendo una cierta curiosidad por todo lo que tiene que ver con los orígenes y el futuro de nuestro Universo”

¿Nacer en Ferrol imprime carácter?

Tanto como imprimir carácter quizá no aunque, al menos en mi caso, cuando conozco a otra persona que también es de Ferrol tiendo a observar ciertas peculiaridades que siento como propias y que posiblemente respondan a que cada lugar transmite a las personas que allí viven su propia idiosincrasia, que hace que cada uno sea un poco de donde nace. Yo a "Ferrolíño" le tengo un cariño muy especial, allí viven mis amigos de la infancia y vuelvo con cierta frecuencia para ver a mis padres y a mis hermanos.

¿Cuál era su mayor ilusión en la niñez?

Pues aunque suene raro, quería ser astronauta. Eran los comienzos de la exploración espacial, cuando los americanos lanzaban las misiones Apolo y a mí todo lo relacionado con el conocimiento del Universo y la posibilidad de alcanzar nuevos horizontes fuera de nuestro planeta era algo que me apasionaba. Después, de forma ya más realista, cuando te das cuenta de que aquello era un sueño con pocas posibilidades de materializarse, bajé el listón y me hubiera conformado con ser piloto de aviación. Incluso pensé, cuando tenía 15 ó 16 años, en irme a la Academia Militar de Aviación, pero a mi familia aquello no le gustaba nada y desistí.

De todas formas sigo teniendo una cierta curiosidad por todo lo que tiene que ver con los orígenes y el futuro de nuestro Universo.

¿Se vio cumplida, parcial o totalmente?

Al final no pudo ser, aunque todavía no renuncio a aprender a pilotar una pequeña avioneta. Cualquier día de estos empiezo.

¿De su época universitaria cuál es su mejor recuerdo?

Son muchos, no sería capaz de destacar ninguno en concreto. Dicen que en Santiago entras llorando y sales llorando, y es totalmente cierto. Me acuerdo perfectamente cuando mis padres me dejan en San Francisco, que era la residencia donde yo estuve tres años y recuerdo la sensación de desamparo que sentí aquel día. Sin embargo, te vas metiendo poco a poco en aquel ambiente y hay muchos momentos muy agradables, gentes que recuerdas, no con nostalgia, pero sí con esa sensación de "qué tiempos aquellos". Yo no solía salir mucho, pero sí me gustaba estar con mis amigos, jugar con ellos al baloncesto, estar con la gente de la universidad. Y luego la carrera de Económicas me enganchó, yo no tenía mucha idea de lo que era cuando empecé, pero luego me convertí en un "adicto" de la economía. También me sirvió de estímulo el hecho de que me sentía bien en las clases, con unos profesores de carácter muy abierto y en unas clases poco multitudinarias donde todos nos conocíamos.

¿Entre todos los catedráticos que conoció, recuerda alguno que merezca la categoría de Maestro?

Cuando yo estudiaba no había todavía muchos catedráticos, era una facultad joven, que se solía utilizar como una especie de trampolín para conseguir cátedra en otros sitios como Madrid. Había buenos profesores y otros que no lo eran tanto. Prefiero no citar a ninguno para no dejar a nadie fuera, aunque había alguno con una capacidad docente tremenda y que sobre todo tenían capacidad de entusiasmar con lo que te enseñaban. Pero luego es muy importante la universidad de la vida y ahí sí tengo que destacar como Maestro, en primer lugar a mi abuelo materno, que fue quién me enseñó a leer y a escri-



Marina, como buen ferrolano. Al poco tiempo me llamaron de la Universidad de Vigo ofreciéndome una plaza en firme, pero al no poder renunciar a las milicias, también lo tuve que rechazar. No obstante, tuve la posi-

“...si sabes escuchar en la vida hay muchos y muy buenos maestros, la Caja sin ir más lejos es una buena fábrica de ellos”

bilidad de dar clases dos días a la semana en la Facultad de Económicas de Santiago, con un permiso especial de la Marina que me permitía desplazarme a Santiago a cambio de renunciar al permiso de verano, y después cuando terminé las milicias ya me quedé en la Facultad de Económicas de Santiago dando clase.

bir, y a mis padres. Yo no fui al colegio hasta los nueve años, entré directamente en lo que de aquella se llamaba "Ingreso", me enseñaban en casa.

De todas formas, si sabes escuchar, en la vida



hay muchos y muy buenos maestros, la Caja sin ir más lejos es una buena fábrica de ellos.

Culmina sus estudios con un brillantísimo expediente, exactamente sobresaliente en el examen de grado. Al abandonar la Universidad y enfrentarse al mundo profesional ¿pasó por momentos de desconcierto o encontró inmediatamente salidas profesionales satisfactorias?

Tuve mucha suerte, porque nada más acabar, me llamaron para una entrevista de trabajo en Madrid, para dirigir un pequeño complejo empresarial familiar, pero no acabó de convencerme la oferta, además tenía pendiente de cumplir las milicias universitarias por la

Impartió clases en la Universidad de Santiago, de Vigo y en la Escuela de Relaciones Laborales de Vigo, profesor tutor de la UNED, responsable de la Escuela de Negocios, de la Escuela de las Administraciones Públicas de Caixanova y del Instituto de Desarrollo Caixanova, su vinculación con la docencia es evidente, ¿es su vocación frustrada o simplemente aplazada?

Frustrada, evidentemente no, porque es algo que he ejercido y aún hoy tengo una plaza de profesor-tutor en la UNED de Pontevedra. Lo que pasa es que dar clases es algo que puede llegar a aburrirte, porque el hecho de estar dando la misma materia año tras año no resul-

ta demasiado creativo. La creatividad en una carrera académica la desarrollas si puedes dedicar una parte de tu tiempo a la investigación, y a esa parte yo no le dediqué mucho tiempo, aunque sí escribí algún que otro artículo menor, porque entré en la Caja que me absorbe mucho tiempo. Otra de las cosas que influyen es conseguir "epatar" con los alumnos del curso, si esa conexión no existe ya sea por parte de los alumnos o del profesor, dar clase puede resultar terriblemente aburrido.

¿La Universidad prepara realmente profesionales para cubrir las necesidades de las empresas?

Yo creo que se han dado pasos en ese sentido, pero todavía queda un largo camino por recorrer. Lo que hace la Universidad yo lo equiparo al juego del ajedrez. Lo que tienen los jugadores del ajedrez son modelos, no es tanto que sepan de memoria muchas partidas, como que tengan un concepto general del juego y modelos de partidas con muchas variantes. Ellos cuando ven una partida reconocen el modelo. Yo creo que la Universidad enseña, de alguna forma, a reconocer los modelos del funcionamiento de las cosas en la realidad, pero claro, luego hay que salir a jugar la partida, "el momento de la verdad", y cuando sales no estas entrenado para jugar. Has entrenado la teoría, sabes los movimientos, cuando ves a alguien tocar la pelota reconoces si lo está haciendo bien, pero claro el problema es cuando te toca darle a ti. De todas formas cuando consigues el nivel de entrenamiento adecuado, no cabe duda de que éste se ve potenciado por los conocimientos universitarios. Creo sinceramente que pese a los esfuerzos que se han hecho para conectar la Universidad con el mundo de la empresa, sobre todo en los últimos años, aún queda trecho por recorrer.

Entre sus aficiones deportivas sabemos que el baloncesto figura en lugar preferente, ¿soñó alguna vez verse jugando con la camiseta de...?

No, vamos a ver, me gusta mucho el deporte sobre todo el fútbol y el baloncesto, también me gusta el ciclismo, pero practicar, el fútbol y el baloncesto. Y... yo soy muy malo, me divierto mucho, pero me gusta el juego por el juego. Aún no hace mucho comentaba con mi esposa que cuando te vas haciendo mayor pierdes esa capacidad de jugar que tenías cuando eras un niño y a mi me gustan los deportes porque son un juego. Me gusta ganar como a todo el mundo, pero tampoco es lo prioritario, para mi lo importante es divertirme. El hecho de ponerte una camiseta deter-

minada y jugar un partido formal me divierte mucho menos que hacerlo con una pandilla de amigos todos con camisetas diferentes. Echo mucho de menos los partidos que aquí (instalaciones de Ureca) jugábamos hasta hace poquitos años, éramos unos bárbaros que nos poníamos a jugar a las cuatro y media y terminábamos a las ocho y media, lloviese o hiciese calor, con luz o sin ella...

También tiene fama de ser un auténtico devorador de libros ¿cuál es su libro de cabecera? ¿qué libro considera que es imprescindible que conociera todo el mundo?

Me gusta mucho leer y ahora en vacaciones leo bastante, aunque habitualmente tengo poquitos momentos. No tengo ningún libro de cabecera, el último libro que me gusta, ese es mi libro de cabecera. Tampoco creo que haya un libro único que todo el mundo debería conocer, sería hablar de tópicos. Cualquier cosa que lea una persona, que le guste, que le diga algo, que despierte algún sentimiento, alguna emoción, que le haga reflexionar, es un buen libro de cabecera para esa persona. Soy bastante ecléctico en mis lecturas. Me gusta casi todo, desde la historia, hasta las lecturas científicas de todo género (física, antropología,...) pasando por la novela, la ciencia ficción, el ensayo, la filosofía, la economía, etc. Ahora mismo estoy con un libro sobre la II Guerra Mundial que se titula "La Guerra que Había que Ganar" que va de las estrategias y las tácticas de ambos bandos durante la contienda y que deshace algunos mitos al uso y también he acabado de leer "El Libro de las Ilusiones" de Paul Auster que aunque está bien escrito la historia que narra no me ha gustado demasiado.

Un ferrolano se viene a vivir a Vigo, se dice que son dos ciudades similares en muchos aspectos y Vigo tiene fama de ciudad dura para el recién llegado ¿fue esto cierto en su caso?

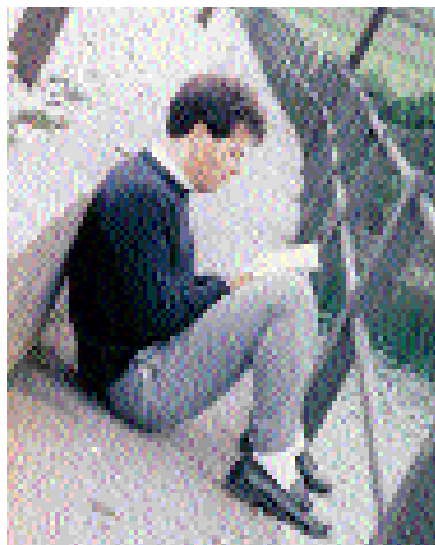
En mi caso no fue cierto. Recuerdo que en vísperas de venir a vivir aquí, un amigo me dijo que venía a la mejor ciudad de España, por el clima, por los alrededores, por la gente... Y he de decir que no mentía. De todas formas, para los que procedemos de ciudades pequeñas, Vigo puede resultar una ciudad difícil. Recuerdo la primera vez que vine a Vigo en un autobús de línea que me deja en la calle Uruguay, subo andando por Urzáiz y me encuentro una cantidad de gente que va caminando hacia arriba y otra que camina hacia abajo a toda prisa, una cantidad inmensa de personas, yo no había visto tanta gente junta caminando por la calle a esa velocidad.

Venía de Santiago y de Ferrol que son ciudades mucho más tranquilas, con menos población y con otro ritmo de vida, más de paseo.

Y luego está la forma de circular en coche. Hoy me parece normal, y seguro que yo conduzco ya como todo el mundo en Vigo, pero en aquellos momentos la verdad es que me chocó la "agresividad" con la que se conducía. Tampoco ayuda el hecho de que la orografía sea complicada y que no existan demasiados centros para la convivencia ciudadana, aunque en los cuatro o cinco últimos años hemos avanzado mucho en este aspecto.

Pero como ya dije en mi caso no hubo problemas de integración porque yo conocía gente en Vigo y aterrizas de otra manera. También facilitó la integración el hecho de trabajar en una organización como la Caja,

"En vísperas de venir a vivir aquí, un amigo me dijo que venía a la mejor ciudad de España, por el clima, por los alrededores, por la gente... Y he de decir que no mentía."



con gente muy abierta. Recuerdo los primeros tiempos con Oscar Rodríguez Estrada, Enrique Salgado (q.e.p.d.), Andrés Chamorro, Juan Barros, Jorge Santos. Era un grupo de amigos casi, de colegas, respetándonos mucho en los temas profesionales. A menudo veníamos aquí, a Ureca, a jugar al tenis. Por eso la acogida en mi caso fue muy cálida.

Se incorpora a la "antigua" Caixavigo en el año 1985 ¿qué fue lo que más le impactó en el ambiente de trabajo que se encontró en

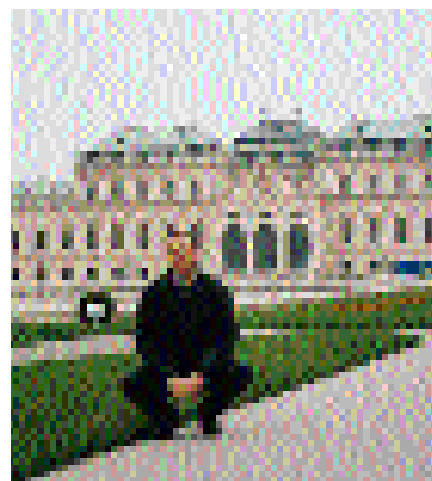


aquel momento?

El compañerismo. Cuando nosotros llegamos, me refiero a mi promoción, lo primero que hacemos es visitar las obras sociales de la Caja. Luego tenemos el curso vestibular que nos hace conocer a los jefes de la Caja y nos ayuda a relacionarnos entre nosotros, los que entrábamos. Después entré en un departamento donde había un trato muy humano, muy de proximidad. El departamento se llamaba, Organización, Planificación y Desarrollo, donde estaban los compañeros anteriormente citados y yo estaba en Planificación.

Nace Caixanova como entidad líder del sector del ahorro de Galicia-Sur, según su opinión ¿se están cumpliendo las expectativas creadas en el momento de la fusión?

Absolutamente. La fusión de las cajas del sur de Galicia cambia el panorama financiero gallego y lo cambia de una forma irreversible. Crea una serie de expectativas que yo creo





que tanto en el ámbito financiero, como en el ámbito de lo social se han cumplido plenamente. El futuro que se anunciaba cuando se inicia la fusión todavía lo estamos empezando a vivir ahora, se ha estado trabajando durante muchos años y empiezan a emerger cosas como el Centro Social, el Pazo de San Roque y otros que veremos en los próximos años o incluso meses. Y en el plano financiero igual. **Somos una Caja singular con una serie de características que no se suelen ver en el mundo de las Cajas de Ahorros y esa peculiaridad responde a la vocación explícita de la Caja de dinamizar la sociedad en la que actúa,** con una política de participaciones empresariales, una vocación de financiación a los sectores productivos, una estrategia de internacionalización, y una visión de la necesidad de desarrollar nuevos negocios en otros ámbitos de la actividad financiera que no se comprenden sino es desde una óptica de Caja al servicio de la sociedad y desde un afán continuo de superación, consustanciales al modelo Caixanova.

"El buen género en el arca se vende" En la opinión de un experto ¿sería posible hoy esta máxima en el mundo de la empresa?

Hoy en día ese tópico ya no funciona. Además de una estupenda arca, tienes que tener muy buen género, cada vez mejor. Hay mucha competencia y es bueno y sano que la haya. La competencia nos hace ser mejores, tener más calidad, ser más innovadores, aunque además debes tener una política de comunicación eficaz y saber demostrar que la calidad de tus productos son lo que se dice que son, o lo que aparentan ser.

Caixanova está viviendo un proceso de expansión galopante: Madrid-provincia, Zaragoza, Valencia, Málaga, Murcia, Las Canarias, Barcelona, Bilbao, Miami, etc. . . ¿Cuáles son los motivos que la justifican?

Caixanova camina con el mundo en el que le

ha tocado vivir, y este es un mundo cada vez mas global, geográficamente cada vez mas amplio, y es un hecho natural, dentro de lo que es la política de la Caja el tener que ir a nuevos mercados, que a su vez están creciendo y no se pueden obviar.

Usted es miembro directivo del Club Financiero de Vigo. Cíteme tres objetivos inmediatos e imprescindibles para el desarrollo de esta ciudad que crece, según algunos, a pesar de todo.

Yo creo que los tenemos en la mente de todos. Resolver de una vez las infraestructuras de comunicación segundo cinturón, AVE, aeropuerto, etc. que están ahí pendientes y que hemos visto en otras ciudades con desarrollos impresionantes. Otro objetivo es el desarrollo de espacios convivenciales, recuperar espacios de convivencia en el casco vello, y en todo lo que pudiera ser Abrir Vigo al Mar, que cambiarían la fisonomía de la ciudad. Recuerdo que cuando estábamos desarrollando el Plan Estratégico de Vigo, habíamos pedido a algunas ciudades americanas que también tenían un plan estratégico, que nos enviaran información y me llamó la atención un denominador común a todas ellas, lo que querían era conseguir que sus ciudades fuesen núcleos donde se pudiese vivir de forma cómoda, agradable, porque decían que aumentando esa calidad de vida de las personas, lo que iban a atraer era capital humano, capital intelectual y ahí estaba el quid de lo que podía ser el posterior desarrollo económico. Y al hilo de este último objetivo es necesario que haya un plan urbano que vaya marcando las pautas de desarrollo futuro de la ciudad a veinticinco y más años vista.



Como socio de Ureca, denos su opinión sobre nuestras actividades y alguna sugerencia para mejorar.

Yo creo que Ureca es un elemento de integración para todas las personas que ingresan de nuevo en Caixanova. Además en los últimos

años el incremento de actividades ha sido impresionante. Actividades que cubren todo el año, para todas las edades y para cada temporada en especial. ¿La sugerencia? Yo creo que la directiva actual lo está haciendo muy bien. Únicamente que alguien dispusiera de la varita mágica para conseguir llevar Ureca a los compañeros de la zona de expansión.

Pues sobre este tema, ¿qué campaña de marketing podríamos emprender para integrar a nuestros compañeros de la zona de expansión o más concretamente, que sugiere que les podríamos ofrecer para compensar su lejanía del disfrute de nuestras instalaciones?

Aquí nos topamos con la madre de todos los recursos, el dinero. Yo creo que se pueden hacer muchas cosas si hay muchos recursos. Pero se puede invitar a los compañeros de fuera de la provincia de Pontevedra que se pasen por aquí, sobre todo en verano. También se pueden hacer convenios de colaboración con otras entidades, como de hecho se están haciendo. Yo no sé si hay otras Cajas que tienen algo parecido a lo nuestro con las que se pudiera realizar intercambios

Un reproche, ya no le vemos tanto por nuestras instalaciones, emulando a Sabonis o jugando al fútbol en el Torneo Interzonas..

Si que vengo, lo que pasa que a veces no se me ve. Porque ahora ya no hago tanto deporte, pero en verano y algún que otro fin de semana vengo con mis chavales a unas horas en que el pabellón esté libre para nosotros y juego las pachanguitas de baloncesto contra mis hijos, a los que de momento, en este deporte, aún les puedo (no ocurre así al andar en bici o jugando al fútbol donde me dan unas palizas que no veas).

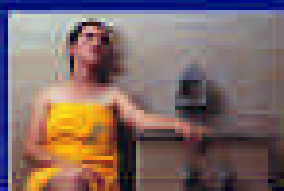
Si le pregunto por su canción favorita ¿me responderá Yolanda, de Pablo Milanés o Lo Importante es La Rosa, de Gilbert Becaud?

Son dos grandes canciones, aunque Yolanda para mi tiene unas connotaciones especiales, porque Yolanda es el nombre de mi mujer y en aquellos momentos cuando la canción sale ella era mi novia. Y es una canción que transmite una serie de sentimientos a través de un poema, porque en realidad es un poema, y cuando la persona amada tiene el mismo nombre que la protagonista de la canción pues se convierte en una canción especial. Pero lo que yo canto bien es Baby Blue, en la versión de Bryan Ferry, eso te lo puede atestiguar Yago, el hijo del presidente de Ureca, que me hace de claqué junto con mis dos hijos cuando vamos o venimos de Vigo los fines de semana en el coche.

 HOTEL ...
Louxo *Isla de la Toja*
Con todo lujo de detalles



Con todo lujo de detalles...

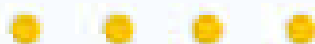


Situación: Frente al mar en la Isla de La Toja, entre ríos por excelencia de las Rías Bajas.

Alojamiento: 116 habitaciones climatizadas, con teléfono directo, baño completo, radiador de pelo, mini-bar, caja fuerte y TV vía satélite.

Instalaciones: Salones de Conferencias y Congresos, Salón Social, Salón de TV, Cafetería, Bar, Restaurantes, Piscina de agua dulce a orillas del mar, amplia zona ajardinada y un Centro de Talasoterapia dotado de las últimas máquinas e instalaciones del mercado.

Cerca al Hotel se encuentra un complejo deportivo y el Casino de La Toja.



Tel: 986 736 300. Fax: 986 732 791
 E-mail: hotel@louxoatoja.com

10995 ISLA DE LA TOJA (O Grove)
 PONTEVEDRA - ESPAÑA

**CENTRAL
 DE RESERVAS
 902 46 46 45**

Louxomar
 PASEO
La Toja

www.louxofatoja.com

MANOLO ALDECOA

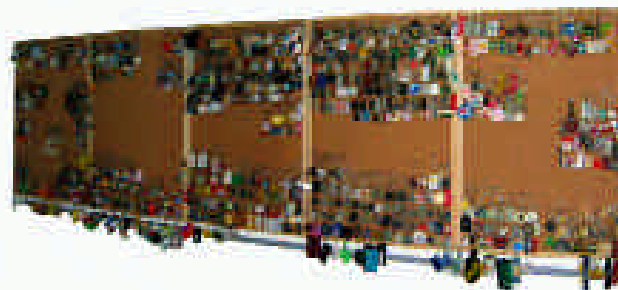
Colección de llaveros

Por
Manuel
Rodríguez
Ojea

La casa de nuestro socio **Manolo Aldecoa** en Gondomar, guarda su particular secreto: una imponente colección de llaveros de bolsillo que quizás algún día, con la colaboración de todos los lectores de Latexo, merezca figurar en el Guinness ¿por qué no? Manolo está destinado en el Departamento de Personal (Formación), y admite donaciones "en especie": como explica a continuación, cualquier llavero que reciba tendrá un pequeño lugar de honor en su colección.



Nuestro protagonista delante de su colección.



¿Cuándo comenzaste a guardar llaveros?. ¿Qué te animó a iniciar la colección?

Lo que se dice guardar llaveros, hace mucho tiempo, unos 25 años. Lo que es coleccionarlos 5 aproximadamente, y decidí hacerlo un día que adecentando el garaje encontré una caja en donde estaban guardados ciento y pico de llaveros (que había tenido mi hijo colgados en su habitación) y como en ese momento el garaje de casa tenía las paredes de obra me pareció buena idea decorarlo con un panel de llaveros, además de los pósters que ya tenía, y la verdad quedaba bonito.

¿Cuántos llaveros tienes en la actualidad? ¿Has dedicado mucho tiempo a reunirlos?

En estos momentos paso de 2.500 y el tiempo que llevo reuniéndolos, es desde hace cinco años como antes dije.

¿Cómo alimentas la colección? ¿Te ayuda alguien?

Evidentemente, ambas cosas van unidas, si no tuviera ayuda no podría conseguir esta cantidad de llaveros, a no ser que me dedicara a comprarlos que no es lo habitual, casi todos ellos son donaciones o regalos de amigos, compañeros y familiares.

¿Admites todo tipo de llaveros? ¿Te interesa alguna temática en particular?

Cualquiera que llegue a mi poder será tratado con el mismo "mimo" de los que ya están expuestos, esto quiere decir que me vale cualquier llavero, independientemente del estado de conservación en que se encuentre, pues los reparo, limpio, les coloco la cadena, etc...

¿Cómo los almacenas?

Están todos colgados, en las paredes del garaje, en paneles de corcho de 60x90cm. En estos momentos tengo 15 paneles donde están los llaveros clasificados por temas y todavía puedo colocar bastantes paneles más, por lo que el espacio no es problema para seguir aumentando la colección.

¿Conoces a otras personas con la misma afición? ¿Hay mercado para intercambiarlos?

La gente próxima que conozco es pequeña coleccionista, de los que simplemente "amontonan" pero ahora gracias a Internet si es más fácil contactar con personas que ya tiene un número importante de unidades, por ahora con los que mantengo alguna relación ninguno alcanza la cifra que yo tengo, quien más se acerca es una chica de Madrid que tiene sobre 1.800.

¿Destacarías algún llavero en particular por razones de su forma o tamaño, especialmente antiguo, con alguna rareza, etc.?

El que creo que es el más antiguo que tengo, es uno del Banco de Vigo, que calculo que debe tener sobre 50 años. De los 52 que tengo de las tres Cajas que formaron Caixanova el más antiguo es de 1970, que representa el Edificio Social. El más grande que tengo es uno de CajAstur que conmemora el 50 aniversario de la Sucursal de Boal, es redondo con un diámetro de 10 cms. Otro llavero interesante es la foto de un niño sudamericano que al dorso está dedicado por sus abuelos (es de metacrilato). Como rareza tengo uno que es una prueba para la Caja, que en un llavero de Honda por la parte posterior figura el anagrama de Caixanova, esta rareza se la debo a los compa-

De los 52 que tengo de las tres Cajas que formaron Caixanova el más antiguo es de 1970, que representa el Edificio Social



ñeros de Marketing que me la facilitaron.

¿Colecionas también llaveros de otros países?

¿Tienes alguno de origen singularmente remoto?

Como ya expresé anteriormente me interesan todos, evidentemente tengo bastantes de otros países, fundamentalmente son de ciudades o zonas turísticas que visito o visitan mis amigos y colaboradores, pero también tengo algunos que son de publicidad o de equipos de fútbol, recuerdo con especial interés en este momento que me hizo mucha ilusión uno de un banco de Bosnia, otro que me trajeron de Indonesia, de Africa del Sur, de Chile, y muchos más.

¿Señalarías algún ejemplar que haya sido especialmente difícil de conseguir?

Pues la verdad no puedo señalar ninguno, puesto que no busco alguno en concreto sino que recibo los que buenamente me regalan.

¿Quieres relatar alguna anécdota que te haya ocurrido en tú afán de coleccionista?

Un día al llegar a casa de la oficina, en el garaje estaba un obrero que me estaba haciendo unas reparaciones en casa, ensimismado contemplando los paneles con los llaveros, al preguntarle que estaba haciendo me contestó. Estoy viendo si tienes uno que tengo en el camión. Cuando encontró el panel del tema, el llavero era de un licor, fue corriendo al camión, me pidió una chincheta, lo dejó colocado y se fue a trabajar.



Abajo, una selección de llaveros de URECA.

Con tanto llavero en casa, ¿no se te pierden las llaves?

Já, já, já... Pues aunque te parezca mentira yo no uso llavero.

¿Quieres decir algo más?

Si. Daros las gracias por el interés que tomasteis en mi hobby y aprovechar esta ocasión que me brindáis para pedirle a todos los urequistas que me sigan ayudando a incrementar este pequeño "vicio" y me envíen esos llaveros que aparecen en los cajones, pueden hacerlo por la valija.

Por cierto, no me preguntaste cuantos tengo de Ureca, seis, tengo seis.

Gracias y espero deciros pronto que ya no tengo paredes para poder seguir colocando llaveros.



Sobre estas líneas una parte de los llaveros de temática africana. Abajo, el fútbol como tema.



Cómo recorrer Europa del este

*C*ada vez que uno vuelve de un viaje y se plantea llevar el mismo a papel, nunca sabe si el objetivo de esta redacción es hacer perdurar en el tiempo las emociones y sensaciones vividas en el mismo, o es generar una memoria permanente de anécdotas y situaciones difícilmente recordables, o es el intentar acumular experiencias, conocimientos y en un lenguaje más empresarial "mejores prácticas" para futuros viajes de uno o en posibles viajes de personas cercanas, y evitar de este modo ineficiencias, deficiencia o errores. Evidentemente, si el objetivo de este hipotético diario de viaje fuese alguno de

Por
Rubén
Martínez



Budapest visto desde Buda

El viaje

En el verano de 2002, organizando nuestras vacaciones, el planteamiento de partida, era sencillo:

Objetivo: maximizar el conocimiento de Europa del Este

Sujeto a: duración máxima 20 días

Sujeto a: limitaciones presupuestarias.

¿Cómo? La solución a este planteamiento fue una modalidad de viaje basada en el interrail.

¿Qué es interrail?

InterRail es un billete que te da derecho a viajar en tren en segunda clase por las compañías participantes en la oferta, escogiendo libremente el itinerario en cada momento.

Hay varias modalidades de billete, y se clasifican según:

EDAD en el momento de empezar el interrail

- Menor de 26 años (y con 12 o más)

- Mayor o igual a 26 años
- Menor de 12 años

ZONAS que queremos visitar

- Una zona ● Dos zonas ● Tres zonas

Pase global, todas las zonas

Existen por lo tanto 5 modalidades de interrail: Una, dos, tres, o todas las zonas, siendo los periodos de validez por 12 ó 22 días en el caso de coger una sola zona, y de un mes en el resto.

	Validez	Jóvenes	Adultos	Niños
		JR-26	JR Mas 26	JR-12
		Euros	Euros	Euros
1 Zona	12 días	182	266	133
	22 días	219	318	159
2 Zona	1 Mes	285	402	201
3 Zona	1 Mes	329	468	234
Global	1 Mes	389	552	276

¿Qué zonas puedo coger?

Los Países y compañías ferroviarias participantes están distribuidos en 8 zonas geográficas:

- **Zona A:** Gran Bretaña (ATOC); Irlanda (CIE); Irlanda del Norte (NIR)
- **Zona B:** Suecia (SJ); Noruega (NSB); Finlandia (VR)
- **Zona C:** Dinamarca (DSB); Alemania (DB); Suiza (SBB/CFF); Austria (OBB)
- **Zona D:** Polonia (PKP); República Checa (CD); Eslovaquia (ZSR); Hungría (MAV); Croacia (HZ)
- **Zona E:** Francia (SNCF); Bélgica (SNCFB); Holanda (NS); Luxemburgo (CFL)
- **Zona F:** España (RENFE); Portugal (CP); Marruecos (ONCFM)

en tren y no morir en el intento

los dos primeros, la redacción y el ocurrir del mismo deberían basarse en una descripción cronológica lo más detallada posible de lugares, personajes, situaciones, sensaciones, ... escritos con la mayor cercanía y empatía para con cada momento. Sin embargo, si el diario persiguiera más una divulgación de las mejores prácticas del viaje, o incluso buscara convertirse en un reclamo para que otras personas repitiesen ese mismo viaje, la redacción se convertirá en algo más objetivo, y sereno, pero muy descriptivo y divulgativo de los "cómos" del viaje. En esta última línea se escribe este reportaje, buscando ser un estímulo para posibles rutereros, un descubrimiento para potenciales viajeros, y una sugerencia para cualquier lector.

● **Zona G:** Italia (FS); Eslovenia (SZ); Grecia (CH); Turquía (TCDD); tránsito marítimo entre Grecia e Italia y v/v; Ancona-Patrás y Brindisi-Patrás (EA/SSF); Brindisi-Corfou/Igourmentisa/Patrás (EA/BSF/MML).

● **Zona H:** Bulgaria (BDZ); Rumania (CFR); Yugoslavia (JZ); Macedonia (CFARYM).

La única zona que no puedes coger, es la de tu país de origen. Para circular por España (si eres español) hay otras modalidades de billete. Sí puedes coger la zona de España, pero no podrás beneficiarte de ella en España. Esto es, podrás circular con los beneficios del billete por Marruecos y Portugal, pero en España, no dispondrás de acceso gratuito a los trenes

Como el billete no vale para tu país de origen, el tren desde tu ciudad al punto donde comienza la zona que has elegido te vale la mitad de lo que costaría normalmente. Es decir, dispones de un 50% de descuento en el trayecto entre tu ciudad de origen y la frontera de la zona que has comprado. Además, dispones del mismo descuento (el 50%) para los países de tránsito, que son aquellos países que no pertenecen a tu zona, pero por los que tienes que atravesar para llegar a ella.

Los requisitos para beneficiarte del InterRail son sencillos. Puedes comprar el billete si has nacido en cualquiera de los países participantes en el mismo, además de en Túnez, Argelia o la CEI. No obstante, si justificas una residencia mínima de seis meses en cualquiera de estos sitios, también puedes acceder al Interrail.

El diario

Con esta fórmula, y escogiendo la zona D, realizamos un viaje donde recorrimos cronológicamente distintos lugares de la República Checa, Polonia, Hungría, Croacia y Eslovaquia, entre el 17 de junio y el 7 de agosto, de la forma que sigue:



Plaza Mayor de Cracovia

16-07-02: Av. n Viena-Praga
17-07-02: Praga
18-07-02: Karlovy Vary
19-07-02: Praga
19-07-02 a 20-07-02: viaje Praga-Cracovia toda la noche.
20-07-02: Cracovia y Wieliczka (minas de sal)
21-07-02: Auschwitz
22-07-02: Cracovia
22-07-02 a 23-07-02: Cracovia - Budapest
23-07-02: Pest
24-07-02: Buda
25-07-02: Budapest y el Danubio
26-07-02: Budapest
27-07-02: Balatonfired
28-07-02: Balatonfired
29-07-02: Balaton - Budapest; Budapest - Split.
30-07-02: Split
31-07-02: Split - Dubrovnik
1-08-02: Dubrovnik
2-08-02: Dubrovnik - Split; Split - Zagreb
3-08-02: Zagreb
4-08-02: Zagreb-Koprivnica-Bratislava
5-08-02: Bratislava
6-08-02: Bratislava-Praga
7-08-02: Praga-Viena



Arriba, Karlovy Vary, ciudad balneario de la República Checa. Derecha, ciudad vieja de Balatonfured; lago en Hungría, destino turístico de austriacos y alemanes en el periodo estival. Abajo, Dubrovnik; reconstruida por la UNESCO al ser declarada patrimonio histórico de la humanidad tras quedarse totalmente destruida en los bombardeos serbios de principios de los 90.



Los lugares visitados, ciertamente clásicos y conocidos dentro del vocabulario propio de un viajero; zonas tradicionales para visitar y rutear de Europa. Como breve reflexión de las mismas, diría que Praga equilibra a la perfección el espíritu histórico de las antiguas repúblicas comunistas, con una ciudad majestuosa y hospitalaria, y con una oferta cultural sobre todo en lo que respecta a música clásica y jazz irrenunciable. Además la actividad, el ritmo y la “vida” de la ciudad son sorprendentes y contagiosos.

Polonia, religiosa y recesiva, supone un recorrido histórico que la sociedad no puede ni debe olvidar. Hungría, la más turística y moderna, gana interés y atractivo en la medida que nos alejamos de las grandes urbes, sin menospreciar el disfrute visual de la estructura arquitectónica de Budapest.

Croacia, sin duda alguna la California de Europa del Este. Para nosotros, la mayor sorpresa; un país maravilloso para los amantes del mar y la costa, acompañado por más de mil islas, y con villas marineras “muy italianizadas” y con gran encanto, que te ofrece además una variedad gastronómica muy mediterránea e interesante. Dubrovnik, además de refrescar la tristeza de la reciente guerra civil aun en el recuerdo de todos los exyugoslavos, y conservado gracias a convertirse en Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO, es un rincón impresionantemente bonito, que sin duda vale la pena visitar. Bratislava, además de tremendamente barata, joven y femenina (el porcentaje de mujeres jóvenes excede exageradamente al de hombres y eso se percibe rápidamente), es un lugar romántico y agradable donde perder 2 días es reconfortante.

Como sugerencias para estos lugares: en Praga no perderse los conciertos en iglesias, en club de jazz y el teatro, en Polonia, Auschwitz, a pesar de la tris-

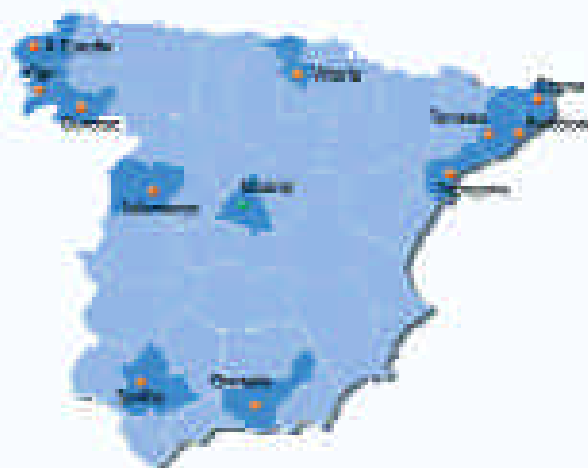
teza y las lágrimas que vas a derrochar es una visita que creo suficientemente interesante como para hacerla; en Budapest los baños del Gellert a lo Danone relajan y vitaminan, y una visita nocturna en barco al Danubio es obligatoria; en el lago de Balaton, no reserves hotel, se alquilan chalets lujosos enteros o parciales por menos de 20 euros / día; en Croacia es también interesante alojarse en casas particulares que te cobrarán en torno a 7 euros persona día, y que te ayudarán a descubrir la dura idiosincrasia del croata; en Bratislava, es posible dormir en un hotel-barco sobre el Danubio, que además de estar muy “bien puesto” es “de lo más romántico”.

Y como sugerencias propias de este modo de viaje:

- Nosotros para llegar hasta la zona contratada con el interrail fuimos en avión, para no cansarnos y perder mucho tiempo en el viaje, y creo que esto ha sido un acierto. Lo mismo al regreso
- Alguno de los recorridos largos (a Cracovia y a Budapest p.ej.) los hicimos durante la noche, lo cual te permite dormir en el propio tren (en algunos de ellos por un pequeño suplemento puedes contratar coche-cama, si no en el resto todos los compartimentos cuentan con asientos que se convierten en camas que resultan suficientemente cómodas si no las comparas con muchos viajantes).
- Disfruta, comparte y pregunta mucho a todos los rutereros de múltiples nacionalidades que te iras encontrando en los vagones; es probablemente una de las cosas más importantes y perdurables que nos llevamos del viaje.
- Las guías de viaje fundamentales: te aconsejo el Trotamundos y Lonely Planet.
- Internet funciona fenomenal por Europa, lo que ayuda mucho a reservar alojamiento desde España de forma segura y económica.
- Lleva mochilas no maletas, ligeras en la medida de lo posible.

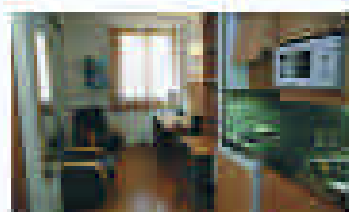
En resumen, una forma de viajar para recorrer grandes distancias con múltiples paradas y visitas; flexible y espontánea que creo aporta un conjunto de vivencias, anécdotas y recuerdos que compensan con creces el coste de comodidad que este tipo de viaje supone. Y en lo que respecta a la zona descrita, una parte de Europa diversa e histórica, monumental y artística que ofrece actividades y divertimentos populares y atractivos.

RESA le presenta su red de residencias distribuidas en todo el territorio español ofreciéndole más de 4.000 plazas repartidas en 17 residencias distintas.



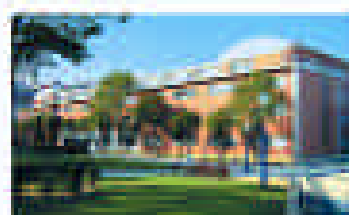
Residencias Universitarias para sus hijos

Le presentamos que su hijo encuentre en nuestras residencias constituida / y para estudiar y vivir convenientemente con todas las facilidades que la podemos ofrecer.



Disponer de una buena equipada, y de un ambiente culturalmente agradable, residencial, de un buen colegio en la habitación, y de una biblioteca en la residencia le permito encontrar toda la ayuda en sus estudios.

Terminada, el acceso a espacios comunes como: sala polivalente, comedor, sala de TV y video, sala de juegos, etc. le permite encontrar un ambiente con un lugar de ocio y buen estar.



RESIDENCIA EN GALICIA:
VIGO - OURENSE - A CORUÑA
PRÓXIMAS APERTURAS
MADRID - VALENCIA - MÁLAGA
Inscripciones abiertas
CURSO 2003/2004

Constituida en 1992, tiene como objetivo la creación y gestión de una red de alojamientos con servicios para el educador universitario en todo el territorio nacional.

RESA ofrece residencias en las que cada residente dispone de su propia vivienda totalmente amueblada y equipada con cocina y baño completo.

Nuestras residencias cuentan con otros servicios comunitarios en el propio edificio: salas de estudio y lectura, sala de informática, salas de TV y vídeo, gimnasio.

Además, CAIXANOVA forma parte del sectorizado y del Consejo de Administración de RESA y de varias sociedades universitarias.

MÁS INFORMACIÓN

- Consultando la web www.resa.es
- Contactando a través de nuestros teléfonos al 902 441 647.

Puedes llamarme todoterreno. Puedes llamarme monovolumen. Puedes llamarme station wagon. Puedes llamarme cabriolet. Puedes llamarme deportivo. Pero...

No me llames baby.

Nuevo Fiat Panda

Puedes conducirme por 60 € las primeras 12 cuotas y 155 € las 48 restantes. Y sin entrada. TAE 7'24%. Plan Prever incluido.



Te invitamos a conocer el NUEVO FIAT PANDA en

TALLERES BARREIRO

Avenida de Madrid 129. Tlf. 986 37 42 43. VIGO

fiatalfa@talleresbarreiro.com



SENDERISMO

El Camino de Santiago: León-Cebreiro

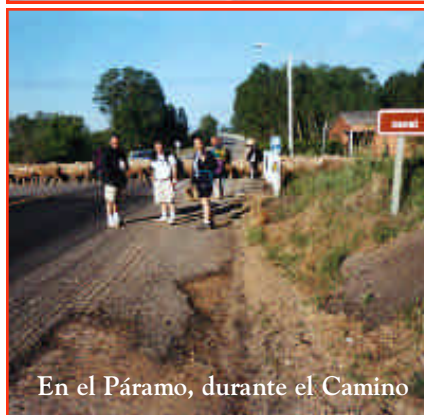
Por
Tato
Barbeito



León, inicio de la marcha.



O Cebreiro, punto final de nuestra aventura.



En el Páramo, durante el Camino



El Rabanal, parada y fonda



El toque intelectual del viaje



Astorga, la belleza en el camino

Como cada mañana, un grupo de valientes se propuso realizar una etapa por uno de los caminos más mágicos e intensos que se pueden recorrer en nuestra España:
el Camino de Santiago.
Los aventureros fueron Julián, Tato, Leo, Estrella y Otero.

Posteriormente atacamos los Montes de León, aunque nos ganaron por goleada. Descansamos cerca de un río, donde pudimos refrescarnos y tomar fuerzas para la siguiente etapa.

A las 7:30h. A.M. comenzamos a sufrir la subida hasta O Cebreiro. Fue una bonita ascensión, aunque durante las casi tres horas que duró nos acordamos con mucho cariño de nuestras mochilas, las cuales se empeñaron en dejar constancia de que cuando se ponen pesadas, se ponen pesadas.

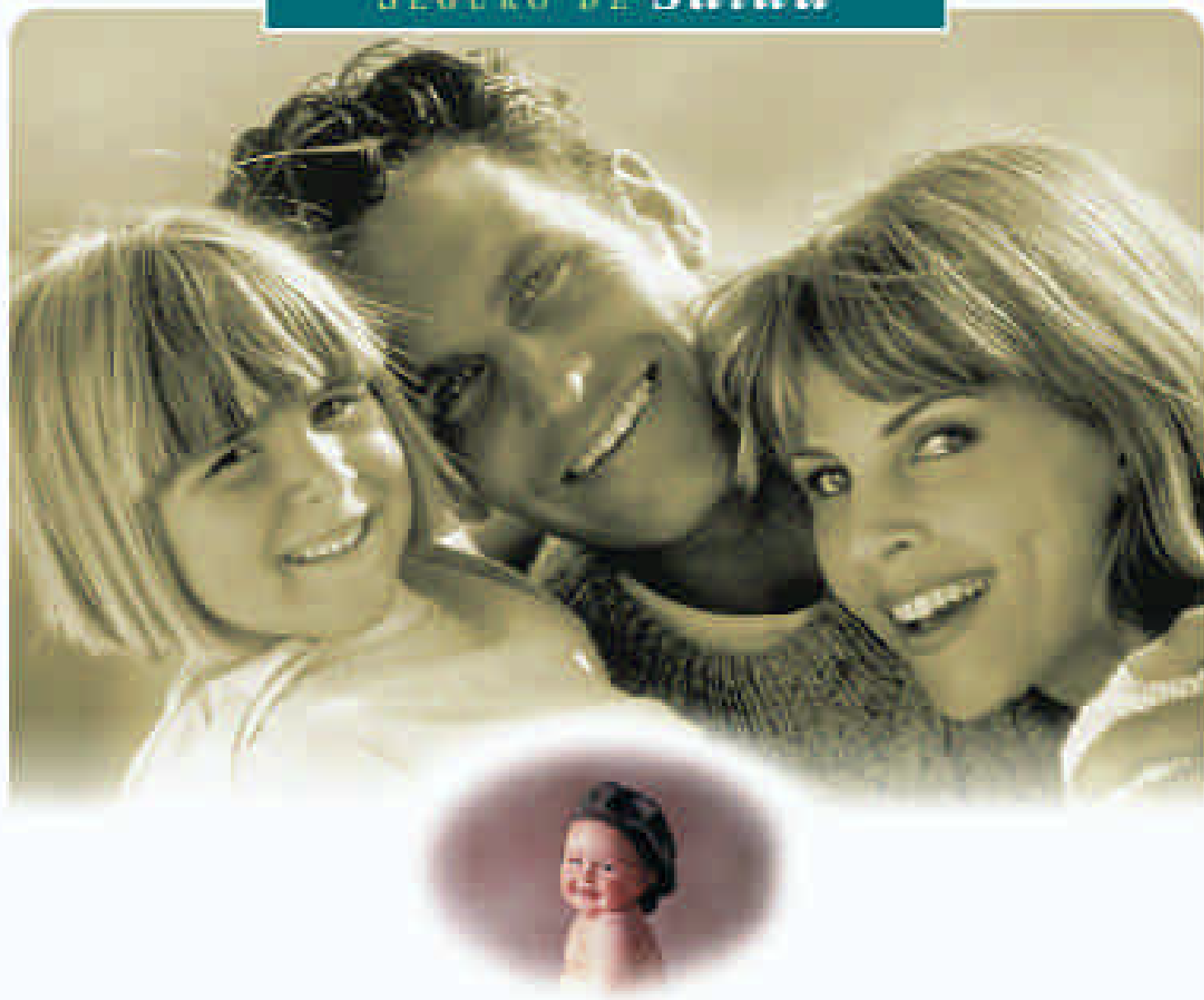
Así, a vuela pluma, transcurrió nuestra semana de caminatas, kilómetros, historias, anécdotas, naturaleza y amistad.

El año que viene repetimos, sin dudarlo.

El viaje comenzó en la ciudad de León, a los pies de su hermosa catedral. Desde aquí continuamos hasta la villa de Astorga, población que esconde, entre otras joyas, una culinaria, el cocido maragato, simplemente impresionante. A continuación llegamos a El Rabanal, también muy bonito pero donde pasamos un frío señorial.

Siguiendo el camino trazado con anterioridad llegamos a Molina Seca y a Ponferrada, ciudad ésta última que nos desilusionó un poco. Hicimos noche en Cacabelos, donde además de descansar y reconfortar el cuerpo también pudimos darle una alegría a nuestros estómagos.

SEGURO DE *Salud*



Estuvimos dos meses
decidiendo si se iba a llamar María o Ana...

Nuestro Seguro de Salud lo teníamos decidido.

Llámate e infórmate:

900 630 640

de 9 a 21 h. de lunes a viernes

Con las mejores Clínicas: Fundación Jiménez Díaz, Rubén
Internacional, Barboque, Daxxus, Clínica Techna.

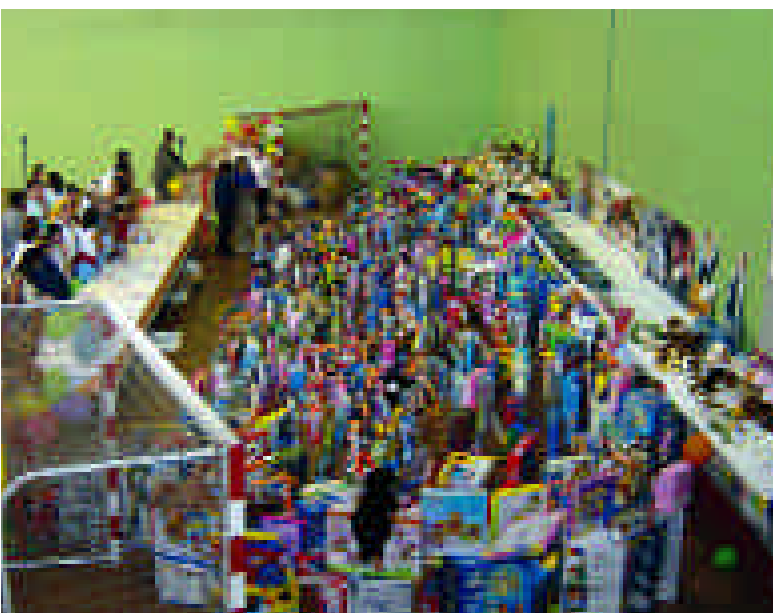
Todos los trámites por teléfono. Más de 30.000 facultativos
donde elegir. Complemento bucodental. Asistencia en viaje
en el extranjero. Plan Dental Infantil exclusivo de Caser.



XXXIX CONCURSO DE DIBUJO



Texto:
Elena
Fernández
Fotos:
José Carlos
Giraldo



Los días 26 y 30 de agosto, se celebró el tradicional Concurso de dibujo en nuestras instalaciones de La Zamorana y de Nigrán, respectivamente.

En la Zamorana, con una participación cercana a 40 niños, además del concurso de dibujo se disfrutó de varios hinchables, uno acuático en la piscina, y de otro el Conejo Gigante para los más pequeños, y como colofón se realizó la fiesta de la espuma, que hizo las delicias de padres e hijos.

Mientras los niños dibujaban los padres se entretuvieron jugando un partido mixto de Waterpolo, con arbitro y todo. Rematamos la jornada con la entrega de juguetes y una estu-
penda merienda en las pistas de exteriores de la sociedad.

En la sede de Nigrán, también disfrutamos de varios hinchables y al mediodía se llenó el comedor del restaurante de URECA con familias enteras que se desplazaron para parti-

cipar en el concurso.

El pabellón de URECA se vistió de gala para albergar a más de 200 niños, que este año se consiguió que pudieran dibujar prácticamente todos en las mesas instaladas en el parket del pabellón. Antes de la recogida de los dibujos se procedió a la entrega de los premios del Concurso de Fotografía. Durante el concurso, se invitó a los niños a la merienda, y se repartieron cientos de caramelos.

Después de realizar su dibujo pudieron escoger entre los cerca de 2.000 juguetes seleccionados por TOYS'Я
dos como un gran escaparate digno de los mejores sueños.

Como todos los años al jurado le queda la difícil tarea de elegir entre los más de 240 dibujos los mejores de cada categoría, considerando que todos se han hecho con gran esfuerzo y dedicación.

CURSO DE NATACIÓN



Durante los meses de Julio y Agosto como es tradición se han realizado en la piscina de Nigrán los cursos de natación. Unos 40 niños/as en cada turno, han participado en estos cursos, destacando que más de la mitad eran menores de 5 años. De la mano de nuestros fantásticos monitores, nuestros alumnos han logrado tanto aprender a nadar como si de un juego se tratará, como mejorar los estilos. Fernanda, con niños de entre 3 y 5 años, Arancha con los de edad intermedia de 7 a 9, y Quique con los mayores, incluyendo alguna asociada que se animó a participar en las clases para mejorar su estilo, han demostrado su buen hacer como docentes, además de convertir las clases en una diversión para los alumnos.

Al termino del curso, los monitores, les hicieron entrega de los diplomas acreditativos, así como medallas, gorras y caramelos.

Como podéis observar hemos inmortalizado la entrega de diplomas en estas fotos, de los pequeños nadadores con sus monitores.



CLASES DE GIMNASIA ACUÁTICA

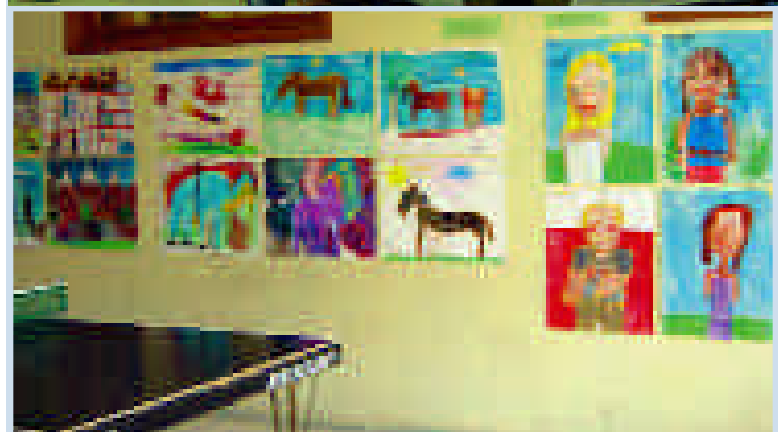


Este año como novedad y gracias al ofrecimiento de nuestra monitora de natación, Fernanda, se han impartido clases de gimnasia acuática en nuestra piscina de Nigrán. Un grupo de 6 mujeres han disfrutado durante el mes de julio de unas clases refrescantes, divertidas y con mucho ritmo, y a juzgar por sus comentarios, muy útiles para ponerse en forma.

Además queremos destacar que este deporte tan novedoso, elimina todo riesgo de lesiones, y esta adaptado a cualquier edad y condición física.

Esperamos el año que viene repetir la experiencia e incluso ampliar el número de participantes.

TALLER DE PINTURA



Durante dos semanas del mes de agosto, un grupo numeroso de niños y niñas, realizaron un taller de pintura en nuestras instalaciones de Nigrán, sabiamente dirigido por la licenciada en Bellas Artes por la Universidad de Paris, Luisa Valdés.

En taller se basa en la enseñanza de los estilos pictóricos de pintores del siglo XX, intentando que los niños capten la esencia de cada uno de los artistas pintando como ellos lo hacían.

Pintores como ROUSSEAU, PAUL KLEE, FRANZ MARC, MODIGLIANI, o el estilo POP ART, fueron analizados, e interpretados por los niños, a su manera, realizando verdaderas obras de arte como se pudo observar en la exposición que se hizo con algunos de los dibujos de los alumnos inscritos.

Esperamos repetir la experiencia que tanto éxito despertó en esta ocasión.

CAMPAMENTO EN MANZANEDA



Un año más Ureca celebró su campamento de verano para los socios en la Estación de Montaña de Manzaneda con la organización de Galicia Tempo Libre. En este año la participación rondó los 30 niños

y niñas de entre 8 y 14 años. Las fechas elegidas en esta ocasión fueron del 6 al 13 de julio. Los participantes tuvieron ocasión de realizar muchas actividades entre las que se encontraban *escalada en rocódromo*, karts en circuito, caba-

llos, golf, senderismo y numerosos talleres (cuero, caretas de yeso). También disfrutaron de la piscina y de juegos, *veladas y gymkanas*, todo lo imprescindible para pasar unas vacaciones entretenidas.

ENTREGA DE PREMIOS del concurso de fotografía

Durante la celebración del concurso de dibujo de este año y aprovechando la presencia de numeroso público se procedió a la entrega de los premios del concurso de Fotografía especial del 50 Aniversario.

Los premiados como ya os habíamos indicado en el anterior nº son los siguientes:

- 1º premio "OTOÑO EN CASTRELOS "
Francisco J. Fernández
- 2º premio "HORREOS PAZOS DE BORBÉN "
Jose Carlos Giraldo
- 3º premio "BARCO TRISTE "
Rosa Martín

Y los premios nada más y nada menos que **un fin de semana para 2 personas en régimen de alojamiento y desayuno en el hotel Meliá Balneario de Mondariz, y una bolsa económica a cada uno**. Esperamos que lo disfruten y nos manden alguna foto.



5%

DE DESCUENTO

PARA ASOCIADOS A
URECA

Información y reservas

LA CORUÑA

- Av. de Linares Rivas, 16
Tel.: 981 12 00 50

FERROL

- Magdalena, 114
Tel.: 981 35 98 20

SANTIAGO DE COMPOSTELA

- Grel. Pardiñas, 15-17
Tel.: 981 57 76 77

LUGO

- Av. de la Coruña, 40
Tel.: 982 28 42 59

ORENSE

- Av. La Habana, 57
Tel.: 988 22 84 81

PONTEVEDRA

- Pinar de Galicia, s/n
Tel.: 986 84 19 25

SABRIA

- Calva Sotelo, 65
Tel.: 982 53 26 61

VILLAGARCIA DE AROSA

- Arapiles, 4 - Tel.: 986 50 82 52

VIGO

- Marqués de Valladares, 4
Tel.: 986 22 17 00
- Logros-Marrozzende, s/n (Ciudad
Universitaria) - Tel.: 986 46 92 02
- Padre Don Rúa, 2
Tel.: 986 41 00 09
- Regueiro, 6
Tel.: 986 24 73 70

PONTEAREAS

- Alcaide Daniel Ojea, 3 bajo
Tel.: 986 66 15 85

* Descuento sobre siguientes tarifas: Huéspedes, Albergues, Refeições.

Barceló



Viajes

ACTIVIDADES DE LA ASOCIACIÓN DE JUBILADOS, PREJUBILADOS Y VIUDAS DE CAIXANOVA

Jornadas de confraternidad en Los Milagros

La época estival redujo, como es natural las actividades de la Asociación, pero entre estas hubo un acto de confraternidad y compañerismo que por unas horas reunió en Los Milagros a casi un centenar de personas de las asociaciones de jubilados de las territoriales de Vigo y Orense que disfrutaron de una grata jornada y que propició la organización por parte de la Delegación viguesa de una excursión con el fin de corresponder a la amable invitación de los orensanos.

Misa solemne en el Santuario de los Milagros en Baños de Molgas, fotografía de asistentes, menú campestre, baile y desfile hasta la carpa, todo ello amenizado por la Charanga de Celanova, formaron parte del programa y todo ello, por supuesto, perfectamente organizado.

Si el programa como señalamos, ha sido variado y del agrado de todos los asistentes añadiremos que lo que más impactó a los presentes en esta Fiesta campestre ha sido ese cambio de impresiones, afán de colaboración y estrechamiento de lazos entre orensanos y vigueses, cada vez mas unidos y dispuestos a organizaciones conjuntas, por ello no es de extrañar que la opinión generalizada de los vigueses que asistieron al evento al retorno del mismo se generalizaba en esta frase: “ ¡Hemos pasado un día feliz! ”. Unicamente el calor reinante en esa fecha fue el punto negro de la misma, del que lógicamente no tuvieron culpa los organizadores.

Y no está de mas reseñar como cierre, de esta reseña al acto, el menú de la comida campera. Tomen nota: Empanada de carne, recién hecha, traída de Allariz. Tortilla de patatas preparada allí mismo por Serafín y familia. Pulpo, clase extra cocido por un especialista como Pucho



Por
Luis
Martínez
Salgado

con intervención de su familia, Bica de Castro Caldelas que se encargó de traer recién salida del horno Alfredo. Y todo ello completado con vino, pan, agua, café, chupitos y licores, estas dos últimas consumiciones aportadas por los propios asistentes.

Hay programadas para los próximos meses sendas excursiones de un día, para los meses de septiembre y octubre, un crucero por el Mediterráneo para cuantos asociados de URECA lo deseen

Presencia en el encuentro 2003

Se celebró este Euroencuentro 2003 en Porto Cristo (Cala Mandia-Manacor) y donde la Delegación Viguesa no pudo estar mejor representada si tenemos en cuenta que allí estuvieron Rafael Lorenzo López, José Luis Franco Grande, José Fuertes Rodríguez y Regina Crego Pérez...

Fueron ocho días, incluido el de llegada y el de salida, de intensa actividad, con la

presentación en la primera jornada del Euroencuentro 2003, continuado en días sucesivos por un Consejo de Administración de la Agrupación Europea, eurotertulias y como remate la Asamblea General de la Agrupación Europea, todo ello dentro del plano que pudiéramos considerar innato del Encuentro, completado con visitas a las Cuevas de Arta, puertos de Alcudia y Pollença, excursión en barco hasta el cabo Formentor y La Calobra, paseo por Valldemosa y visita a su famoso convento, estancia en Lluç y Soller, etc... En resumen que nuestros representantes volvieron encantados y sumamente agradecidos a las atenciones de que fueron objeto por la organización de este Euroencuentro.

Próximas actividades

Aunque todavía es prematuro adelantar posibles actividades hay ya programadas para los próximos meses sendas excursiones de un día para los meses de Septiembre y Octubre un Crucero por el Mediterráneo para cuantos asociados de Ureca lo deseen, dos conferencias-colquio también en los citados meses y la comida de confraternidad con distinciones a los asociados más veteranos a desarrollar el próximo mes de Diciembre



LA MAYOR FLOTA PESQUERA PRIVADA DEL MUNDO ES GALLEGA.

Para convertirse en uno de los grupos pesqueros más importantes del mundo en Pescanova hemos apostado fuerte por el conocimiento, aprendiendo de nuestros casi cuarenta años de experiencia, invirtiendo en investigación y desarrollando en los últimos años nuevos recursos pesqueros y de cultivo marinos. Consolidándonos día a día en los países de mayor potencial de crecimiento. Por todo ello hoy Pescanova puede ofrecer a sus clientes la máxima calidad en cada uno de sus productos y a su vez, sus clientes y socios le ofrecen toda su confianza.

PESCANOVA

Lo bueno sale bien

Los estiramientos que **NO** debes dejar de hacer

¿Qué Deportista Aficionado o Profesional no se ha contracturado o padecido tendinitis? ¿Quién no daría lo que fuera por tener una "formula mágica" que evitara esas molestas lesiones y largos parones? Pues aquí os la ofrecemos: los estiramientos, sencillos, baratos y que requieren poco tiempo. Se ha hablado y se sigue hablando mucho de los estiramientos en el mundo del deporte. Sabemos lo importantes que son, los beneficios que aportan y los problemas que evitan; pero muy pocos le dedicamos la atención que merecen. Con mi experiencia personal quiero corroborar las afirmaciones que cada vez más expertos publican en sus libros. Todos coinciden en que los estiramientos evitan gran parte de las lesiones y mantienen los músculos flexibles. Por flexibilidad entendemos la capacidad de una articulación para realizar un movimiento con la mayor amplitud posible. Pero de qué factores dependen:

- 1.- **De la estructura de la articulación:** se podría hablar en términos más complejos como movilidad articular, pero lo que realmente os importa es que en el movimiento de vuestras articulaciones influyen los músculos, los ligamentos y los tendones que se encuentran implicados en cada una de ellas. A más elasticidad de los mismos, más amplitud de movimientos.
- 2.- **Edad y sexo:** los jóvenes y las mujeres son por término medio más flexibles.
- 3.- **Temperatura del cuerpo y del músculo:** si realizamos un calentamiento previo nuestra amplitud de movimiento mejorará.
- 4.- **LAS HORA DEL DÍA:** por la mañana recién levantados, tenemos menos movilidad en nuestras articulaciones que por ejemplo, al mediodía.
- 5.- **HÁBITOS DIARIOS:** las actividades que se realizan a diario pueden influir positiva o negativamente en esta cualidad física. Algunas posturas tienden a limitarla.
- 6.- **Estado emocional:** la fatiga del sistema nervioso puede influir negativamente en la flexibilidad.

Sobrestimar el músculo puede ser tan perjudicial como no estirar. El incremento de la laxitud o relajación aumenta la posibilidad de lesiones a nivel de ligamentos; incrementa el riesgo de separación de la articulación y la dislocación. Por ser la carrera algo habitual en casi todos los depor-

tes, voy a centrar el Programa de Flexibilidad que a continuación explicaré en ella, si bien los diferentes ejercicios que conoceremos sirven de base para cualquier tipo de ejercicio.

¿Cómo realizarlos?

Con 5 minutos diarios es suficiente si se estira con atención y concentrándose en el grupo muscular. Si se hace todos los días la progresión será más rápida y sin lesiones.

Los estiramientos clásicos, (o los que hacemos generalmente), se deben hacer con una tensión relajada y mantenida, poniendo atención en la zona que se estira. Nunca se debe sentir dolor ni se deben dar rebotes, ni tampoco hay que estirar bruscamente, pues esto puede lesionarnos.

Realizar un Estiramiento Fácil:

- 1.- Se mantiene el estiramiento hasta sentir una tensión suave, relajándose mientras sostenemos dicha tensión.
- 2.- La respiración debe ser lenta, rítmica y controlada, esto nos ayudará a relajar la zona estirada. No se debe cortar la respiración mientras se mantiene la tensión del músculo.
- 3.- Relajar los músculos sobrecargados requiere tiempo y paciencia.
- 4.- Se pueden contar mentalmente los segundos mien-

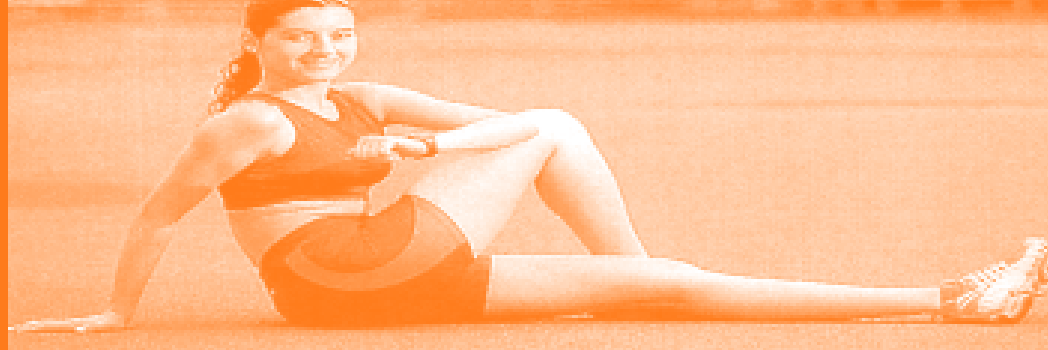
tras se estira.

5.- Sólo con este estiramiento se puede liberar tensión y mantener la flexibilidad de cada uno. Pero puede no ser suficiente después de largos y fuertes entrenamientos. En estos casos hay que evolucionar un poco más.

Realizar un Estiramiento Evolucionado

Es la inmediata evolución del estiramiento anterior y se realiza cuando se domina perfectamente la primera técnica. Consiste en incrementar progresivamente la tensión, sin brusquedades ni rebotes, hasta notar de nuevo la tensión máxima. Insisto en que no debe haber dolor, sólo una ligera molestia que se difumina en segundos.

Debemos saber que los músculos están protegidos por el "reflejo de estiramiento", que hace que estos se contraigan cada vez que se realice un estiramiento excesivo, por movimientos bruscos o forzados. Es un mecanismo de defensa para evitar lesiones musculares. Cuando se desencadena este reflejo, se está limitando la capacidad de elongación muscular y no se logra nada positivo. Sería importante para los que entrenan más de cinco días a la semana, dedicar un día a realizar específicamente un trabajo intensivo y extensivo de estiramientos. Dedicándoles media hora después de un entrenamiento. De este modo se puede



realizar un abanico mucho más amplio de ejercicios, lo que agradecerán muchos grupos musculares que normalmente no se estiran.

Tabla básica de Estiramientos Fáciles

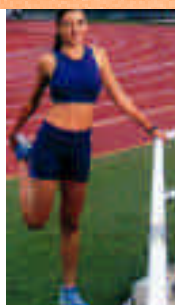
Se realiza inmediatamente después del entrenamiento con el propósito de mejorar o reducir el riesgo de lesiones. Con este trabajo es casi imposible incrementar la flexibilidad.

Consisten en estirar la parte que se desea hasta el punto en que se siente tensión y seguidamente se mantiene la posición.

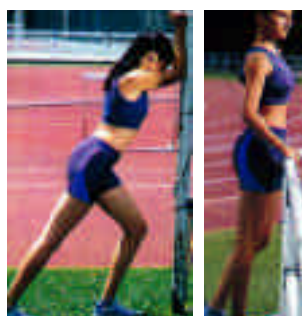
La posición inicial debe ser confortable y debe haber buenos apoyos para evitar contracciones de otros músculos. Si hacemos el ejercicio tumbado debemos mantener la espalda totalmente en contacto con el suelo. La zona lumbar se suele arquear, pero si elevas un poco la cabeza (acercando la barbilla al pecho) y os concentráis en una respiración lenta, veréis como los lumbares se relajan hasta contactar totalmente con la colchoneta.

1. Estiramiento de Cuadriceps.

De pie, apoyar una mano y con la otra coger el pie y flexionando la pierna llevar el talón al glúteo. Mantener la posición sobre 20 segundos y repetirlo luego con la otra pierna. Una variante es coger el pie con la mano



contraria con lo que se estira más la porción exterior del cuadriceps. Intentar no arquear ni la zona lumbar ni la pelvis. No forzar la rodilla.



2.- Gemelos.

De pie, con las piernas separadas unos 60 centímetros. Apoyarse con los antebrazos en una pared, descansamos la cabeza sobre las manos. Se flexiona una pierna hacia delante y se estira la otra hacia atrás, adelantamos ligeramente la cadera para alinear la cabeza, con el tronco y la pierna estirada formando una línea recta. Una variante es colocar la punta del pie en un bordillo o peldaño y dejar caer el talón del pie por debajo del nivel del bordillo.

3.- Soleos.

Apoyarse paralelamente a una pared, flexionar las dos piernas; se estira el soleo de la pierna situada más atrás,

la adelantada solo sirve de apoyo. Con ello se estira la zona superior al tendón de aquiles (soleo). La rodilla de la pierna más atrasada "intenta" tocar el suelo,



mientras que la planta del pie de esa misma pierna permanece totalmente en contacto con el piso. La pierna más avanzada se flexiona ligeramente hacia abajo, debido a que bajamos el centro de gravedad. Los dedos índices de ambos pies deben "apuntar" hacia el frente. Se debe de intentar "bajar" el peso de una forma lenta y simultanea, como si poco a poco pretendiéramos "sentar" los glúteos sobre nuestros talones, a la vez que expiramos simultáneamente mientras realizamos este gesto.

4.- Flexores de cadera.

En posición de pie, se avanza una pierna en ángulo recto y se retrasa la otra extendida. Poco a poco se baja la cadera sintiendo un estiramiento suave, en la parte frontal de la cadera, en los tendones de la corva y en la ingle. Una variante es estirando el pie de la pierna retrasada.



5.- Peronés.

De rodillas, sentado sobre los empeines de los pies, retrasando suavemente la espalda hasta notar tensión. Si se nota un estiramiento excesivo hay que apoyarse con las manos.

6.- Planta del Pie.



En la misma posición que en el anterior, pero con los pies recogidos, apoyándonos en los dedos. Este ejercicio es bueno para la prevención de las fascitis plantares.

7.- Bíceps femoral.



Tumbado boca arriba, una pierna recta y otra totalmente flexionada sobre el pecho. Se coge la rodilla flexionada con las dos manos y se lleva suavemente hasta el pecho, podemos realizar el agarre por delante de la rodilla o por detrás. No arquear la espalda, elevar suavemente la cabeza. Con este ejercicio los bíceps femorales se tonifican.

8.- Giro Espinal.



Este es un buen estiramiento para la espalda, el piramidal, el lateral de las caderas y la caja torácica. Sentado con una pierna recta y la otra flexionada. Esta se pasa sobre la recta colocando el pie en la parte exterior de la rodilla estirada. Después flexionaremos el brazo opuesto situando el codo en la parte exterior del muslo empujando la rodilla.

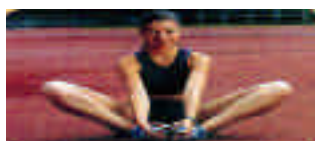
9.- Piramidal.

Tumbado boca arriba, se dobla una rodilla a 90° y se pasa sobre la otra pierna recta, es importante expirar a la vez que se eleva la rodilla. Con la mano opuesta se tira la rodilla flexionada hacia el suelo girando la cabeza hacia el otro lado, donde tenemos el otro brazo estirado.

10.- Abductores.

Sentando en el suelo, con

las plantas de los pies en contacto, y las manos rodeando ambos empeines, intentar tocar el suelo con las rodillas. En cualquier caso se trata de que la mayor parte de la zona late-



ral de nuestras piernas con contacto con el suelo. Es muy importante mantener la espalda recta, no encorvarla, aunque nos echemos un poco hacia delante. De pie, frente a un obstáculo, mesa o valla, con la cadera perpendicular a la misma. Se apoya el talón sobre el obstáculo y se mantiene la pierna estirada. La otra que sirve de apoyo, debe de estar ligeramente flexionada y con el pie paralelo a la valla. Se deja caer lateralmente el tronco hacia el pie apoyado en el obstáculo hasta notar tensión en el aductor.

11.- Flexores de la pierna.

De pie, frente a un obstáculo, mesa o valla, con la cadera paralela a la misma. Apoya el talón sobre el obstáculo y mantén esta pierna estirada. La otra sirve de

apoyo, debe de estar ligeramente flexionada y con el pie mirando hacia adelante. No es necesario formar un ángulo recto con la pierna elevada. Flexionando despacio hacia delante la cintura provocará un mayor estiramiento. Una variante para los que carecen de flexibili-



dad, o que arrastran problemas en la zona lumbar, es realizarlo con la espalda recta sin flexionarse hacia delante, pero flexionando más la pierna de apoyo.

Otra variante, será tumbado boca arriba y pegado a una pared. Es muy útil para estirar los isquiotibiales y para relajar las piernas (pues favorece la circulación de retorno). Optimo y muy

aconsejable para los que padecen o han padecido profusiones discales en la zona lumbar. Elevar las piernas juntas y rectas apoyándolas en la pared con las nalgas lo más próximas a la misma (de 6 a 10 cm.). Una variante es abriendo las piernas.

En resumen, estirar conduce al éxito deportivo y a la mejora en este aspecto a nivel personal, lo contrario nos puede conducir al fracaso deportivo.

Bibliografía:
Runner's World
Freestayle Correcolori.

Para todos aquellos que quieran profundizar en este tema, aquí tenéis dos libros de lectura y consulta:

ANDERSON, BOB:
 Como rejuvenecer el cuerpo estirándose, Barcelona, octubre de 1998, Integral Ediciones, 194 Págs.

ANDERSON, BOB;
BURKE, ED y PEARL, BILL: Estar en Forma, Barcelona, 1999, Integral, RBA Ediciones de Librerías, 205 Págs.

FÚTBOL: XIII TORNEO INTERZ

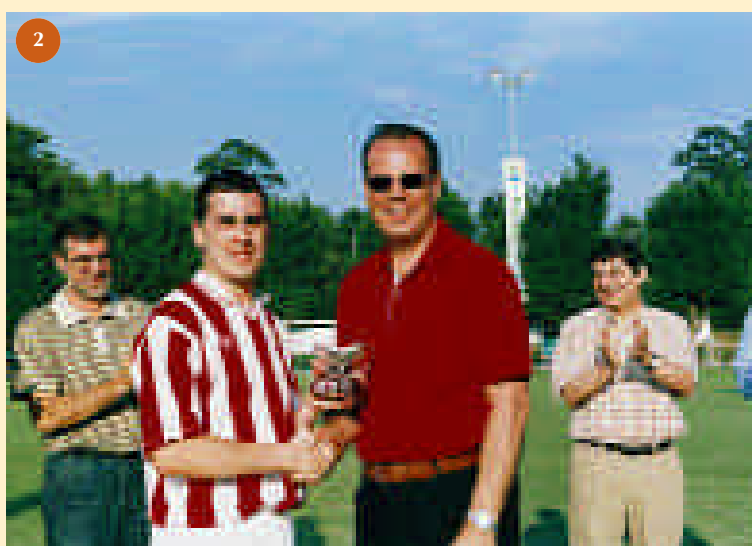
Por
Tato
Barbeito

El pasado mes de Julio se celebró en las instalaciones de Ureca en Nigrán la décimo tercera edición del Torneo de Fútbol. Como consecuencia del importante número de equipos participantes, fue necesario realizar una fase previa los días 4 y 5 de Julio con todos los equipos en liza.

Pero dado que estamos en Galicia, en verano y que somos gallegos, que mejor comienzo que una buena pulpada servida por Dña. Pepita Baranda, pulpeira de Carballiño, la noche del 4 de Julio. El pulpo sólo podía aburrirse, así que se unieron a la fiesta los pimientos de Padrón y un enxebre y rotundo tinto de Barrantes. Los tres hicieron muy buenas migas y fueron muy bien recibidos por los estómagos asistentes. Noche espléndida, buena comida, buena bebida y sobre todo muy buena compañía.

Una vez finalizada la fase previa, el día 5 se jugaron las finales, partidos de excelente calidad que fueron presenciados entre otros, por parte del equipo directivo de nuestra entidad y de la junta directiva de Ureca.

Una vez finalizados los partidos se procedió a la ceremonia de entrega de los trofeos a los participantes, quedando todos emplazados para la siguiente edición (por supuesto incluidos pulpo, pimientos y vino).



TROFEO	EQUIPO
DEPORTIVIDAD	Orense II
EQUIPO MENOS GOLEADO	Pontevedra Norte
MEJOR JUGADOR	Marco Rodríguez, Orense I
FINALISTA C	Ferrol-Santiago
SUBCAMPEÓN C	Orense II
CAMPEÓN C	C. Informática
FINALISTA B	Coruña
FINALISTA B	Lugo-Porto
SUBCAMPEÓN B	Urbanas Pontevedra
CAMPEÓN B	Pontevedra Sur
CUARTO CLASIFICADO	Urbanas Vigo
TERCER CLASIFICADO	Central
SUBCAMPEÓN	Pontevedra Norte
CAMPEÓN	Orense I

1- Imagen de un lance del partido correspondiente a la gran final, Orense II contra Pontevedra Norte.

2- El Sr Pego, entrega el trofeo al mejor jugador, Marco, Orense I.
3- El Sr. Echarren, entrega el trofeo al 4º clasificado, Urbanas Vigo.

4- Don Antonio Fuertes, entrega el trofeo mas importante del torneo, el que premia la Deportividad. Los afortunados fueron los componentes del equipo Orense II, enhorabuena.

5- Entrega por parte de D. Luis Aldemira del trofeo al tercer clasificado, Central. Recoge el premio el "Head coach J.M. El Rubio".

ONAS Ureca-Caixanova 2003



3

Equipo Orense I, vencedor de la XIII Edición de Interzonas.



Entrega del trofeo al portero menos goleado.



4



5



El más vendido.



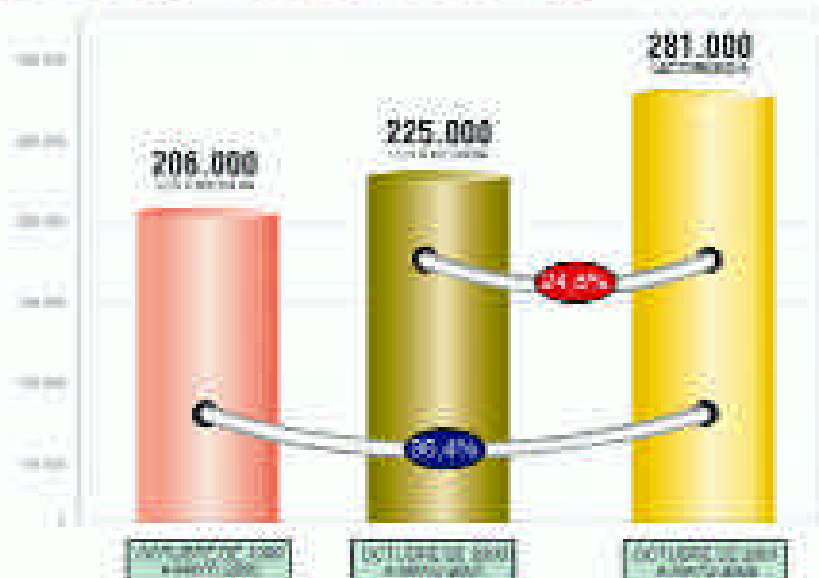
Con casi 43.000 ejemplares diarios de venta total, FARO DE VIGO es el periódico más vendido en el sur de Galicia.

Un liderazgo inquestionable que se consolida cada día porque FARO DE VIGO es el periódico que más ha crecido en los últimos años (un 14,6%).

Y el más leído

Más de 280.000 gallegos eligen cada día FARO DE VIGO para informarse. Una audiencia que duplica a la del siguiente periódico y que significa que más de la mitad de los lectores de periódicos del sur gallego prefiere FARO DE VIGO.

(FUENTE: I.S.J.B. DATOS DE 2001)



FARO DE VIGO
Cada día, más

TORNEO SOCIAL FÚTBOL 11

Capitán trueno: campeón del torneo social de fútbol 2003



Textos
Juan Díaz
Fotos
Elena
Fernández

Clasificación
CAMPEÓN:
CAPITAN TRUENO
SUBCAMPEÓN:
CENTRO INFORMÁTICA
3º: ANONIMOS
4º: MARKA
5º: CASH FLOW
6º: PERRECHAS

Después de haber cedido el campeonato del año pasado al Centro de Informática, este año, **el Capitán Trueno**, hábilmente dirigido por José Manuel, se **hizo con el título de campeón**, en un partido emocionante, que ganaron en los últimos minutos por dos goles a uno.

VIII EDICIÓN DEL CAMPUS DE FÚTBOL DE URECA “Vivencias en convivencia”



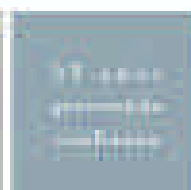
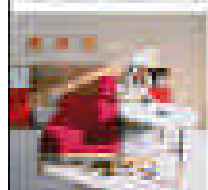
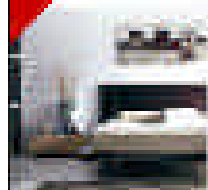
Del 21 al 29 de junio y con más de 125 participantes, distribuidos en dos turnos, tuvo lugar en nuestras instalaciones de Nigrán la 8ª edición del Campus de fútbol de URECA, en la que la firma **Calderón Sport**, que facilitó la equipación de todos los participantes y de los monitores, colaboró como patrocinador principal. La organización y la supervisión del Campus, como es tradicional, corrieron a cargo de los entrenadores de nuestra Escuela de Fútbol, encabezados por **Javi Lago** y **Alex Villar**, quienes desarrollaron una completa y variada programación, que compaginó las actividades y los ejercicios técnicos y tácticos centrados en el fútbol, con la práctica de otros deportes alternativos y de diversos juegos y actividades de carácter más lúdico.

El excepcional cuidado por parte de los monitores, la magnífica atención alimenticia proporcionada por Mari y su gente, el apoyo logístico del personal de URECA, los regalos facilitados por Faro de Vigo y la proximidad, siempre cariñosa de Arturo y Julia, compusieron el marco más idóneo para el disfrute de los chavales, y para su progreso como deportistas y como personas, sumando a su bagaje de vivencias las recogidas en unos pocos pero intensos días de sana y deportiva convivencia. Vaya desde estas páginas nuestro profundo agradecimiento a todas las personas y patrocinadores que han contribuido con sus aportaciones al exitoso desarrollo de esta actividad.

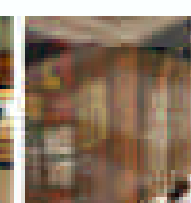
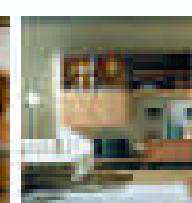
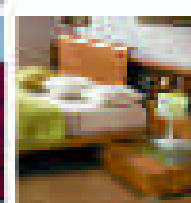
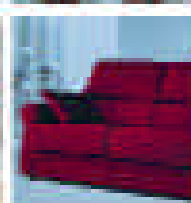
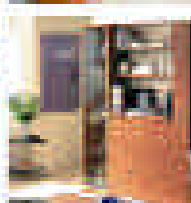
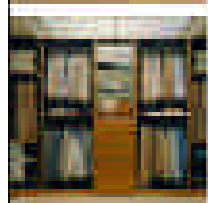
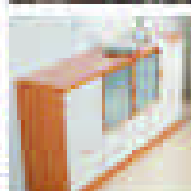
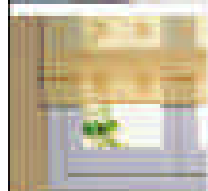


Financiación
a su medida

evolución + experiencia = satisfacción

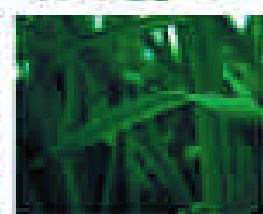
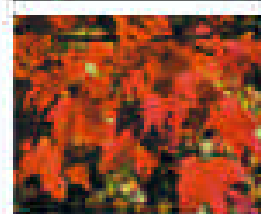
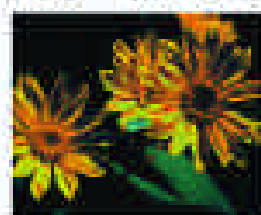


EXCELENCIA EN TODO FAMILIAR



Exclusivos Chalets Individuales,
en parcelas de 550 y 950 metros cuadrados.
Cuatro Dormitorios, dos Baños, un Aseo,
Salón-comedor, Cocina, dos Terrazas....
Una construcción de alta calidad equipada
con todo lo necesario para disfrutar de
verdadera calidad de vida.

EN EL CORAZÓN
DEL VALLE MINOR
AS NOGUEIRAS



URBANIZACIÓN

LE INVITAMOS A CONOCERLA



Con la bicicleta al cielo

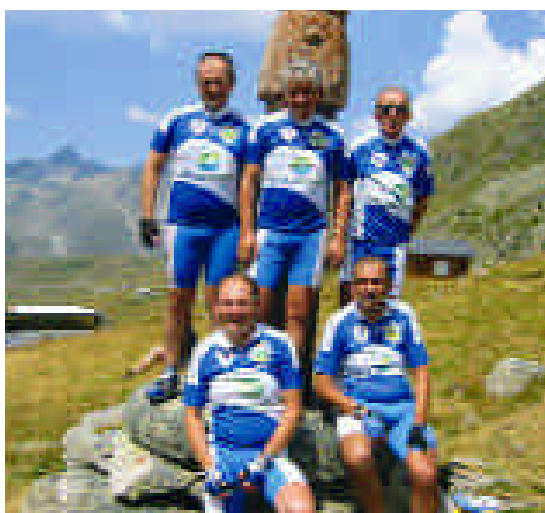
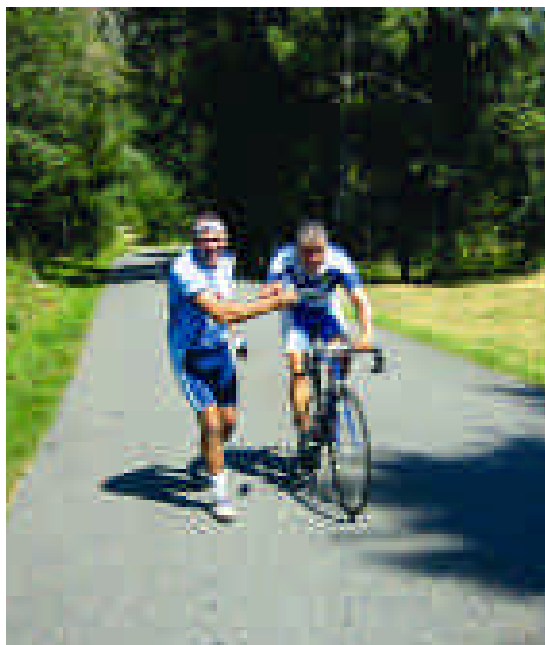
Cuatro compañeros de Ureca, completamos la expedición de 55 personas que el pasado día 2 de agosto salimos de Vigo, con la ilusión de conquistar las más altas y famosas cumbres de los Alpes. Esta expedición organizada por el club ciclista Traviesas (del cual somos también socios) albergaba ciclistas de otros clubes de la ciudad, As Neves, Orense, As Pontes de García Rodríguez, Madrid y Vitoria.

El programa consistía en cuatro etapas, con una media de 80 Km diarios y la ascensión de uno o dos puertos al final de etapa, donde compartíamos una comida de picnic que resultó siempre muy gratificante y refrescante, pues como sabéis, hemos coincidido con la ola de calor más importante de los últimos cien años en Francia.

La primera etapa nos llevó de Grenoble a Alpe D'Huez. Que decir de esta subida, pues que es la más famosa del Tour, verdadero santuario del mundo del ciclismo con sus 21 curvas todas numeradas y dedicadas a ganadores de esa cima, conocida también como la montaña de los holandeses, pues muchos de sus aficionados se desplazan merced a los éxitos conseguidos por deportistas de ese país. No estábamos solos pues cientos de ciclistas de todas las nacionalidades suben a diario en verano ese mítico puerto.

La segunda nos llevaría desde Montmelian a la cima de la Croix de Fer pasando antes por el especial Col du Glandon, esta fue sin duda la más dura de las etapas y no por su orografía sino por el intenso calor que superaba los 40 grados sin apenas vegetación, prueba de ello es que algunos de los compañeros sufrieron en sus cuerpos la clásica "pájara" debido a la deshidratación y el gran esfuerzo.

Después del día anterior todos temíamos a la tercera etapa, pues aparte de ser la mas dura sobre el terreno, era también la mas larga con sus últimos 8 km por encima de los dos mil metros, pero no fue así pues la providencia



hizo que ese último tramo unas perdidas nubes nos taparan un poco de ese sol sofocante. La etapa iniciada también en Montmelian nos llevaba hasta la localidad de St-Michel de Maurienne donde comenzamos la ascensión del Col du Telegraphe, puerto de primera categoría en el tour, bajamos a la estación invernal de Valloire y comenzamos la ascensión al puerto Du Galibier puerto especial y techo de nuestras jornadas con sus 2.646 m.

Por último la cuarta etapa, la que en particular yo mas temía, por tratarse del cuarto día consecutivo y ser el Col de la Madeleine un puerto especial de 20 km sin tregua ni descanso alguno, reconozco que me equivoqué, pues fue el más fácil de todos al subirse por su cara sur y ser casi en su totalidad arbolado, el que menos afectó el intenso calor de las jornadas.

Que decir de estos majestuosos puertos alpinos, sus longitudes, su altitud, sus impresionantes vistas, nos recomfortaron el esfuerzo realizado en las cuatro etapas de estas jornadas ciclistas.

Para cerrar realizamos un día de turismo en Chamonix, bella localidad alpina a pie del Mont-blanc donde la gran atracción es subirse en un teleférico hasta L'Aiguille du Midi de 3.842 m, pico mirador, de bellísimos paisajes a dos jornadas para los alpinistas que ascienden al Mont-blanc, comprobamos también en esta localidad los efectos de la ola de calor, pues unos alpinistas españoles nos contaban desmoralizados, las malas condiciones en que se encontraba la nieve, teniendo que desistir en su empeño de realizar la escalada.

Ya de vuelta a Vigo visitamos Lourdes, realizando con nuestro compañero de bicicleta D. Francisco Soto (sacerdote de Castro Caldelas) una ofrenda a la Virgen en gratitud a las jornadas realizadas con el deporte que más nos gusta.

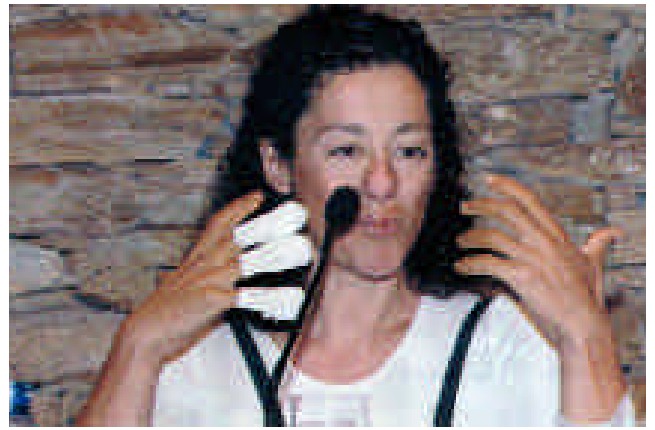
Por José
Benito
Rodríguez
Pérez

CHUS LAGO:

"Una viguesa de altura"

Por
Luis López
Borines

Enhorabuena Chus! Una vez más nos has demostrado que con buena preparación física y mental no hubo, hay, ni habrá montaña que se te resista. Nos has dejado claro que solamente una deportista con la vocación, voluntad y disciplina extraordinaria como la que tu dispones, eres capaz de tutear al Pobeda y todo lo que se te plante delante, como ya lo has hecho. Recibe todo nuestro apoyo y ánimo para la siguiente subida que estás preparando. Sabemos que volverás y conseguirás el "leopardo de las nieves", ¡porque te da la gana!. **Orgullosos por todo lo que estas haciendo recibe nuestras sinceras felicitaciones.**



Publicado en
Latexo,
Diciembre
2002

"Primera
gallega que
conquista el
pico más
alto del
mundo"

Por
Luis
Fernández
Martínez

EL CAMPEÓN Y SUBCAMPEÓN GALLEGOS absolutos de tenis visten nuestra camiseta

Este año no ha dejado de ser uno más donde ya no es noticia que Miguel Casal vuelva a ser campeón gallego y, junto con Carlos Rivas ganen los torneos mas prestigiosos existentes en nuestra Comunidad.

Desde mi experiencia como persona vinculada en tenis desde hace mas de 20 años, os puedo asegurar que no he conocido; 1º): A nadie que fuese campeón gallego 3 años consecutivos. Con este precedente, podéis imaginaros el impresionante logro que supone conquistar el campeonato gallego por quinto año consecutivo a través de Miguel Casal (siempre como número 1 de la clasificación de la Federación Gallega).

2º): Una final gallega disputada por 2 jugadores del mismo club clasificados como 1º y 2º.

3º): Que un club, Ureca, esté en la élite de la competición por equipos exclusivamente con jugadores, creados en sus escuelas.

4º): Dentro del mismo club existan jugadores con la calidad de Miguel, Carlos, Borja o Paulo entre otros.

Y todo ello lo hace mucho más difícil de conseguir en los últimos años, si pensamos que existe una Escuela de Alto Rendimiento de la Federación, donde son becados jugadores entrenando entre 4 y 5 horas a la semana.

¿Cómo se ha conseguido?. Creo que es fruto del esfuerzo de unos jóvenes con unas cualidades físicas y humanas impresionantes, canalizados a través de una escuela de tenis basada en el trabajo y la constancia.



ANGEL RODRÍGUEZ LUCIO

Subcampeón de España de REMO SKIF

Por
Elena
Fernández

A muchos sorprenderá el presente titular si desconocen que nuestro compañero "Lucio", lleva casi toda su vida dedicándose a este duro deporte, que supone muchas horas de entrenamientos tanto en gimnasio como en las salidas en el mar y en el río. Con 18 años se inició en el mismo y durante 12 años lo practicó, hasta que las obligaciones familiares no le permitieron hacerlo con la asiduidad deseada. En una segunda etapa a partir del año 91, y ya en la categoría de veteranos, retoma este deporte alcanzando varias medallas de bronce y de



Angel junto a su nueva embarcación

plata en los campeonatos nacionales en la categoría de 4 con timonel y Outrigger.

Desde el 2002 se enfrenta a una embarcación diferente el Skif, que es una modalidad individual de remo olímpico, alcanzando ese mismo año la medalla de bronce y en los últimos campeonatos de este año 2003, el subcampeonato de España, celebrado en Sevilla. En estos momentos dispone ya, de su propia embarcación, y está entrenando para los próximos campeonatos, con la ilusión puesta en participar en el mundial en Alemania en la próxima primavera. ¡Suerte y felicidades !

Homenaje a José María González

Por
Marta
de Ybarra



Nuestro querido profe de tenis y padel, José M^a González, sufrió el pasado 19 de junio un trágico accidente mientras practicaba pesca submarina, deporte que le apasiona y practica habitualmente. Después del gran susto, muchos días de hospital y gracias a su buen estado físico y mental unido a su enorme fuerza de

voluntad, el 21 de agosto pudimos compartir con él una merecida merienda en la que comprobamos su buen aspecto, su siempre buen humor y el cariño que va sembrando en las pistas de tenis, padel, y seguro que bajo el mar. Si los pulpos y centollas pudieran hablar...

Jose María: ¡te esperamos en la pista!

Menú para deportistas



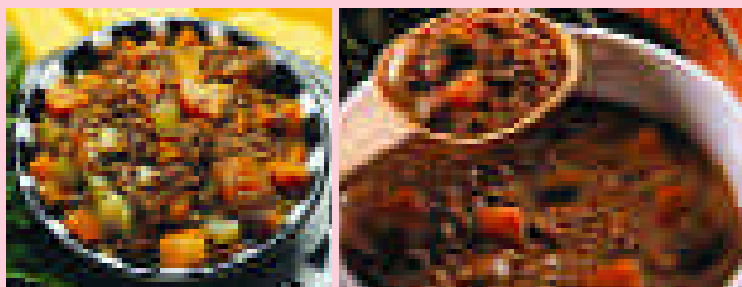
El deportista necesita un mayor aporte de energía mediante los alimentos, para suplir los gastos energéticos que se requieren durante la competición. Las fuentes energéticas necesarias para cubrir las necesidades de los deportistas, provienen de los hidratos de carbono, los ácidos grasos y las proteínas, siendo la fuente más importante en el deporte los hidratos de carbono. Alimentos ricos en hidratos de carbono: el azúcar, los pasteles, las patatas, el arroz, la pasta, las frutas y las legumbres entre otros. Alimentos ricos en proteínas y grasas: la leche, los huevos, la carne y el pescado entre otros. Por otro lado las necesidades calóricas de los deportistas son superiores a las de los sujetos sedentarios, se ha calculado, para el fútbol en concreto, que se requieren alrededor de 4.000 calorías diarias.

En resumen la dieta del deportista debe ser una alimentación variada y equilibrada acompañada de una adecuada hidratación. Con ella, el deportista consigue las cantidades de hidratos de carbono, vitaminas y minerales que necesita.

EJEMPLO DE DIETA BÁSICA PARA UN DEPORTISTA:

Desayuno:	Zumo Natural, Leche, Cereales, Pan Tostado, Mermelada, Mantequilla, Agua
Comida:	Lentejas, Salmón a la Plancha con guisantes, Arroz con leche, Agua y pan
Cena:	Judías con jamón, Filete a la plancha con patata, Yogur y fruta, Agua y pan
Almuerzo:	Bocadillo pequeño de jamón de York y Fruta
Merienda:	Yogur de frutas, Galletas con mermelada

Lentejas



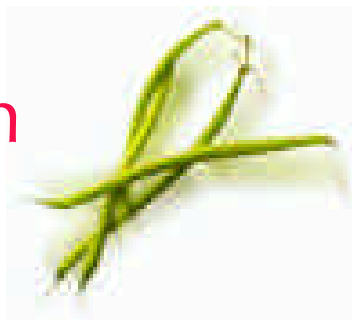
Ingredientes (para 6 personas)

- 600 gr. de lentejas
- 1 hueso de jamón
- pimentón (1 cucharada de café)
 - 3 puerros
 - 1 cebolla
 - 2 tomates
- morcilla y/o chorizo
- 2 dientes de ajo
 - aceite
 - sal

Preparación:

Limpiar las lentejas y poner a remojo el día anterior. En una cazuela poner las lentejas cubiertas de agua fría. Añadir el hueso de jamón, la morcilla y/o el chorizo y el pimentón, cocer a fuego lento. Lavar los puerros y cortar la parte blanca en aros. Pelar y picar la cebolla y pelar y trocear los tomates. En una sartén grande con aceite, rehogar la cebolla y el ajo, añadir a continuación las verduras y cocer unos 10 minutos a fuego lento. Sazonar las lentejas y agregar el sofrito. Dejar cocer.

Judías con jamón y bacon



Ingredientes:

- 1/2 kilo de judías
- 3 patatas
- 250 gr. de Jamón o Bacon
- 4 dientes de ajo
- aceite

Preparación:

Limpiar y cortar las puntas de las judías y pelar las patatas. Cortar las judías y las patatas por la mitad y poner en una cazuela con agua dejar cocer hasta que estén tiernas.

En una sartén poner aceite y sofreír los ajos picados y el jamón y/o bacon cortado en trozos pequeños, añadir las patatas y las judías ya cocidas, dar unas vueltas en la sartén y servir.

Galletas



Ingredientes:

- 200 gr. de manteca de cerdo
- 200 gr. de harina
- sal
- 25 gr. de azúcar

Preparación:

Se mezcla la manteca con la mitad de la harina y el azúcar, se amasa todo bien añadiendo poco a poco el resto de la harina hasta que quede una masa compacta y que no se pegue.

Se extiende la masa con un rodillo sobre una superficie lisa donde hemos espolvoreado harina para evitar que se pegue la masa, cortamos la masa dando la forma a las galletas (podemos hacerlo con un vaso).

Se colocan en una bandeja y se ponen en el horno ya caliente, dándoles la vuelta si es necesario hasta que estén doradas. Se sacan del horno y se dejan enfriar, acompañar con mermelada.

HERNÁNDEZ - ESMALTES -



PRÍNCIPE 15
TEL 43-42-79
• VIÑO •

Por
Victorino
Poutás

Fiestas y Tolgorkrios

FIESTAS (gallegas) DE INTERÉS TURÍSTICO NACIONAL	
Carnaval	Xinzo de Limia (Dumense)
Semana Santa	Vineiro (Lago)
Semana Santa	Fermol (A Coruña)
Romería del Santo Cristo	Fisterra (A Coruña)
Feria-Exposición de Exaltación del Vino de la zona de O Ribeiro	
Corpus Christi	Ribadaria (Dumense)
"A rapa das bestas" de San Lorenzo de Sabucedo	Ponteareas (Pontevedra)
"A Rapa das bestas" de Candoso, Santo André de Boimorto	A Estrada (Pontevedra)
San Benito de Lerez	Vineiro (Lago)
Fiesta del Vino Albariño	Pontevedra
	Cambados (Pontevedra)

FIESTAS DE GALICIA DE INTERÉS TURÍSTICO	
Feria del Cocido	Lalín (Pontevedra)
Fiesta de la Androla y Carnaval	Viana do Bolo (Dumense)
Carnaval de Cabres	Vilaboa (Pontevedra)
Fiesta de la Antrabada de la Carabela Pintada	Baiona (Pontevedra)
Fiesta del Queso	Arzúa (A Coruña)
Fiesta del Vino de Amardi	Sobor (Lago)
Maestra del Encaje de Bolillos	Camarinas (A Coruña)
Fiesta de la Tracha	A Portonera (Lago)
Ofrenda del Reino de Galicia al Santísimo Sacramento	Lago
Hogueras de San Juan	A Coruña

Estaba yo enfrascado en uno de esos artículos que periódicamente nos caen sobre la mesa, éste en particular versaba sobre la bancarización de Galicia, que si un índice de 9,05 oficinas por cada diez mil habitantes, que si más del doble de la media europea, que si patatán, que si patatán, cuando se acerca mi amiga Marta y me deja el índice de la próxima revista: "Comercio y Bebercio, tu sección, tema libre, plazo límite de entrega 31 de julio, adiós".

Sigo con lo que estaba y me pregunto ¿cuántas agencias bancarias hay en Galicia? La respuesta la encuentro en el Anuario Económico de España de una afamada Caja cuyo nombre no viene al caso. Total 2.472 oficinas, 1.365 correspondientes a Bancos, 1.073 a Cajas de ahorro y 34 a Cooperativas de crédito. Como mayor curiosidad tenemos en Galicia 8 entidades financieras que podemos catalogar como propias, 5 bancos y 3 cajas.

Me llama la atención un epígrafe que, curiosamente, figura al lado del de Agencias bancarias, titulado Actividades de restauración y bares, suma 23.673 ¿? Diez veces más que Agencias bancarias. Bueno, vale.

Una noche en Vigo me asomo al balcón de casa para ver los fuegos del Berbés, una semana antes habían sido los de Coia y una semana después serían los de Bouzas. Hablando de esto con una

amiga (servicio particular de "bibliografía traballada") me pasa la relación de fiestas en Vigo que asciende, a lo largo del presente año, a un total de ¡79 fiestas!, eso sí, repartidas a lo largo de los doce meses del año. Me viene a la mente la letra de la conocida canción: "O vivir en Vigo que bonito é, andar de parranda e durmir de pé ..."

Dispongo también de un folleto con la siguiente portada: "GALICIA. Pórtico de la Gloria. Fiestas, ferias y romerías" donde se detallan las fiestas catalogadas como de interés turístico, ya sea nacional o autonómico. La relación de éstas, que

ascienden a un total de 41, es la que figura en el cuadro de arriba.

Mi sorpresa va en aumento cuando mi servicio bibliográfico mencionado me facilita un libro titulado "Festas gastronómicas en Galicia" de Mariano García y Fina Casaderrey, editorial Xerais, 1995.

La sorpresa viene motivada porque, en mi opinión, no hay fiesta en la que no se use, y hasta se abuse, de la comida y la bebida, ya sea aquella de interés turístico, ya sea de motivo religioso. Sin embargo, para nosotros, los gallegos, resulta evidente que no es suficiente puesto que ha sido necesario constituir esta categoría específica

LUGAR	PRODUCTO FESTEJADO	FECHA
OCTUBRE		
Campello-Poio (Pontevedra)	Almeja	Primer domingo
Barqueiro-Cerdido (A Coruña)	Miel	Primer domingo
Vadadoiro (Lugo)	Miel	Segundo sábado
Vilar de Barrio (Ourense)	Patata	Segundo domingo
O Grove (Pontevedra)	Marisco	Segundo domingo
Laurenzá (Lugo)	Habas	Fin de semana anterior al 9
Faeira-As Pontes (A Coruña)	Polbo	Segundo fin de semana
Xián-Taboada (Lugo)	Vino nuevo	Tercer sábado
Berán-Leiro (Ourense)	Licor café	Ultimo sábado
Buea (Pontevedra)	Vieira	Ultimo fin de semana
Ponteceoso (A Coruña)	Miel	Variable
Ponte do Porto-Camarínas (A Coruña)	Pan do Raposo (Setas)	Variable
Ponteceoso (A Coruña)	Habas	Variable
NOVIEMBRE		
As Pontes (A Coruña)	Setas	1
Ourense	Magasto	11
Quiroga (Lugo)	Magasto	11
Xinzo de Limia (Ourense)	Castaña	11
Barbantes-Estación-Ceille (Ourense)	Magasto	11
Ribadavia (Ourense)	Magasto	11
Salcedo (Pontevedra)	Castaña asada	11
Manzaneda (Ourense)	Matanza	11
Narón (A Coruña)	Miel	Domingo más próximo al 11
Barqueiro-Cerdido (A Coruña)	Castaña	Primer domingo
Ribadeo (Lugo)	Castaña	Primer domingo
Vigo (Pontevedra)	Magasto	Primera semana
Folgoso do Courel (Lugo)	Castaña	Segundo sábado
Cabanas (A Coruña)	Castaña	Segundo domingo
Chantada (Lugo)	Castaña	Primera quincena
Lavandeira-Fene (A Coruña)	Castaña	Primera quincena
Ostigueira (A Coruña)	Magasto	Segunda quincena
Sillabro-Fene (A Coruña)	Bonito	Ultimo sábado
Ostigueira (A Coruña)	Miel	Variable
Nigrán (Pontevedra)	Miel	Variable
	Cadelucha	Variable
DICIEMBRE		
O Barqueiro-Maión (A Coruña)	Marisco	Puente de la Constitución
Taboada (Lugo)	Caldado de huesos	Domingo siguiente a Navidad
Vilalba (Lugo)	Capón	21
Arzúa (A Coruña)	Capón	22

de fiestas, las gastronómicas, que la obra citada relaciona en su índice y que se cuantifican en un total de 277 a la fecha de la edición.

Según cuentan los autores en esta obra, las fiestas gastronómicas aparecieron en los años sesenta con la finalidad de facilitar la degustación y exaltación de un producto típico. Así parece que la más antigua de las que permanecen es la Fiesta del Albariño de Cambados (1953), a la que siguieron Fiesta del Vino del Condado (1960), Fiesta de la Lamprea de Arbo (1961), Pulpo de Carballiño (1963), Marisco de O Grove (1963), Vendimia de Berán-Leiro (1963), Viño do Ribeiro de

Ribadavia (1964), Queimada de Castro de Sada (1966) y así sucesivamente, con 94 fiestas más desde 1990 hasta 1995. Si alguien tiene información más actualizada, agradezco que me la facilite.

A la fecha referida, 1995, la distribución provincial daba ventaja a Pontevedra con 90 fiestas, siendo el producto más homenajeado la sardina con 22 fiestas, a continuación los vinos con 17 fiestas, lo que no está nada mal teniendo en cuenta que cualquier otra fiesta sin duda estará bien regada, y después un largo abanico de productos, desde almejas hasta uñas de cerdo, del que, como todos sabemos, se aprovecha todo.

Para el próximo trimestre ahí va, s.e.u.o., la relación de fiestas gastronómicas en Galicia:

Como corolario podemos concluir: con poco más de 1.100 clientes abrimos una oficina, con la mitad una cafetería, para montar una fiesta en Vigo necesitamos 3.600 almas y si la fiesta es gastronómica 10.000 bocas.

Y digo yo que ¡Dios nos libre de pensar que haya algo malo en la existencia de tantas agencias bancarias y tantas fiestas...! Si hay fiestas hay alegría y si hay oficinas será que hay riqueza. ¿Qué más queremos? Salud.

La Unión Recreativa de Empleados de Caixanova ha seleccionado para usted esta Oferta especial



◀ **Agullesera
Crianza 1999**
(D.O. Rioja)
55,13 euros
(caja de 6 botellas)
Buen cuerpo con estructura sólida.
Aromas a frutos maduros, especias,
fals y especias. Buena calidad
clásica típica de Rioja.

*Provincia: Rioja
Caja de 6 botellas
D.O. Rioja*

▶ **Agullesera
Reserva 1998**
(D.O. Ca. Rioja)
55,13 euros
(caja de 6 botellas)

Buen cuerpo con estructura sólida.
Aromas a frutos maduros, especias,
fals y especias. Buena calidad
clásica típica de Rioja.

*Provincia: Rioja
Caja de 6 botellas
D.O. Rioja*



◀ **Casa de la Viña
Tempranillo 2001**
(D.O. de la Tierra de Castilla)
24,82 euros
(caja de 6 botellas)
Buen cuerpo con estructura sólida.
Aromas a frutos maduros, especias,
fals y especias. Buena calidad
clásica típica de Rioja.

▶ **Quinta de Toros
1999**
(D.O. Rioja de la Tierra)
65,67 euros
(caja de 6 botellas)

Buen cuerpo con estructura sólida.
Aromas a frutos maduros, especias,
fals y especias. Buena calidad
clásica típica de Rioja.



▶ **Marqués de Villanueva
Gran Reserva 1995**
(D.O. Ca. Rioja)
88,91 euros
(caja de 6 botellas)
Buen cuerpo con estructura sólida.
Aromas a frutos maduros, especias,
fals y especias. Buena calidad
clásica típica de Rioja.



◀ **PERRIER JOUËT BRUT**
(Champagne)
165,65 euros
(caja de 6 botellas)
Champagne con estructura sólida.
Aromas a frutos maduros, especias,
fals y especias. Buena calidad
clásica típica de Rioja.



REGALO

Edición de regalo esta bomba de
vacío por la compra de tres cajas.

IVERUS
VINO & BODEGAS

Haga su pedido en el Tel. 902 367 660 o envíelo a la oficina de UECA a la atención de Elena Fernández.
Se le entregará en un plazo máximo de 7 días en sus instalaciones de Nigrán (Pontevedra) y La Zambora (Orense).
Campaña válida del 15/09/02 al 30/11/02.

Los precios están expresados en Euros. Los precios de venta son los que se indican en la oferta.

Vino	Nº Cajas	Precio por caja	Total
Agullesera Crianza 1999 (caja de 6 botellas)		55,13 euros	
Agullesera Reserva 1998 (caja de 6 botellas)		55,13 euros	
Marqués de Villanueva Gran Reserva 1995 (caja de 6 botellas)		88,91 euros	
Quinta de Toros 1999 (caja de 6 botellas)		65,67 euros	
Casa de la Viña Tempranillo 2001 (caja de 6 botellas)		24,82 euros	
Champagne Perrier Jouët Brut (caja de 6 botellas)		165,65 euros	

BODEGAS & BEBIDAS

VERDEJO, VERDEJO, VERDEJO
VERDEJO, VERDEJO, VERDEJO
VERDEJO, VERDEJO, VERDEJO

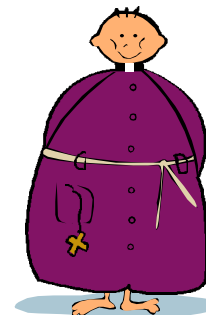
NOMBRE _____ APELLIDOS _____ DNI _____ TELÉFONO _____
DIRECCIÓN _____ POBLACIÓN _____ CP _____ PROVINCIA _____

FORMA DE PAGO: ☐ DE CREDITO

(Añadir código postal en el recibo)

_____ € _____ € _____ €

el arqueo



Ocurrió este hecho en una sucursal de la entonces, CAIXAVIGO, allá por el año cincuenta del pasado siglo XX. La plantilla de personal de la oficina, estaba compuesta de un director, un auxiliar y un mensajero o botones. El director, además de ser el responsable directo de la sucursal, hacía de cajero, y el auxiliar, las labores administrativas propias del aquel entonces y el mensajero, botones o chico, como prefiramos denominarle, además de hacer los recados que se le ordenasen, era una especie de “comodín”, puesto que también se le encomendaban trabajos administrativos, si bien, claro está, de poca importancia: llevar los libros de control de saldos, anotaciones en los libros de cuentas de ahorro, cálculo de intereses, etc. Además de eso, encargarse de la limpieza de los utensilios y muebles de despacho, etc.

Todos estos trabajos -los administrativos -indiscutiblemente le servían al “chico” para su formación futura, por ello era un puesto muy estimado por la plantilla de mensajeros.

Viene todo esto a cuento porque aclarará a los actuales empleados de CAIXANOVA lo sucedido que relatamos a continuación:

Por dicha sucursal, solía venir, como cliente y también como amigo, un sacerdote de pequeña talla, rechoncho, colorado y parlanchín, que sino todos los días, si con frecuencia entablaba largas conversaciones con el director de la sucursal, quien a su vez, también era generoso en el arte de la oratoria. Como el amable lector se supondrá, los días de visita de dicho sacerdote, el horario de trabajo se dilataba enormemente.

El “mensajero” era quien se encargaba de preparar los billetes y efectuar el correspondiente arqueo, una vez concluida la jornada de trabajo. Era él, el primer perjudicado, pues tenía que esperar a que el director se dignase comprobar el arqueo, y permitiendo al susodicho, se marchase a comer, a fin de poder volver al trabajo en el horario establecido.

Uno de los días de visita, la charla, discusión o debate, que de todo había, se alargó hasta cerca de las tres de la tarde (la hora de cierre al mediodía era la de las trece horas con entrada nuevamente a las dieciséis), lo que

suponía que el pobre chico tendría que quedarse sin comer. Ante este panorama y como medio de persuadir a su jefe para que tratase de evitar estas situaciones, el “chico de los recados”, pensó darle un escarmiento. Para ello, no se le ocurrió otra cosa que, en un fajo de diez billetes de mil pesetas, introducir uno de más, por lo que dicho fajo pasó a tener 11.000 ptas. en lugar de las 10.000 que debería de contener.

Acabado ¡por fin! el extenso debate, el responsable preguntó al chico si el arqueo había “cuadrado”. Éste, poniendo cara de jugador de póker, manifestó que faltaban mil pesetas, una cantidad verdaderamente importante para aquellos tiempos. Al oír ésto, el Sr. Director, con cara de suficiencia, manifestó que “como yo llevo la caja de esta oficina, no pueden faltar mil pesetas y lo vas a ver enseñada”.

Contó y contó los billetes, los de mil, quinientos, cien, cincuenta, veinticinco, cinco, dos y una ptas., sin localizar la diferencia. A medida que el tiempo transcurría, arreciaba la desesperación y la furia. Rascó las maderas del cajón en donde se custodiaban los billetes, revisó los libros de clientes, hoja por hoja, las papeletas, la caja fuerte y la documentación reiteradas veces.

Ante este panorama, el verdadero responsable y autor de tal espectáculo, no pudiendo aguantar ni un momento más la carcajada, no se le ocurrió otra cosa que refugiarse en el aseo a fin de dar rienda suelta, sin ser oído, a la risa ya inaguantable.

Al notar su falta, el pobre director -eran ya las tres y media de la tarde- preguntó a grito desahogado donde se encontraba el “autor”:

“Fulano, ¿dónde estás metido...?” No hubo más remedio que contestarle: “En el baño, D. Ful.”

“¿Y qué haces?”

“Pues lo que usted supone”

Oír esto y estallar de furia, fue todo uno, y exclamó:

“¡Cómo c... puedes estar faltando mil pesetas!”



concurso

Cuaderno de
Bitácora

El ganador de esta edición del concurso **Cuaderno de Bitácora**, ha sido

CÁNDIDO DEL RÍO PEDROSA (Jubilado)

con el relato “El Arqueo”.

EL PREMIO ES UNA ESTANCIA DE FIN DE SEMANA, PARA DOS PERSONAS en el Hotel Meliá Balneario de Mondariz.

¡¡Anímate y participa en este concurso... es muy fácil!!

Consulta las bases del concurso en la página 53 del Latexo 41



Meliá Balneario Mondariz

Centro de Congresos y Golf



*“Todo es diferente
fuera de aquí...”*

80 nuevas habitaciones
Centro de Congresos,
Convenciones
y Banquetes
para 1.200 personas
Nueva instalación de
Balneario Celta
Campo de Golf
de 18 Hoyos

Meliá Balneario Mondariz

Avda. Enrique Peinador s/n - 36890 Mondariz-Balneario (Pontevedra)

Teléfono: 986 656 156 - Fax: 986 656 186

Tiempos muertos

URECA sortea una estancia de fin de semana para dos personas en el **Meliá Balneario Mondariz**

CONCURSO

1.- Ramiro se juega 1 euro a que con sólo 3 movimientos de monedas consigue la misma composición que la que aparece en el dibujo pero invertida. **¿ACEPTAS LA APUESTA?**



Por
Eduardo
Marzoa

2.- Si ya sabemos que es imposible parar el tiempo y que tampoco puede nadie arrepentirse de algo que ya ha pasado. Pero nuestros mejores científicos y técnicos se han arreglado para inventar un reloj cuyas agujas se mueven al revés de lo normal. **¿CUÁNTAS VECES COINCIDIRÁN CON LA HORA CORRECTA CADA DÍA?**

3.- Seis hombres beben cerveza en un bar. En total se beben 21 vasos de cerveza. Habiendo bebido cada uno de ellos un número distinto de vasos. **¿CUÁNTOS VASOS HAN BEBIDO CADA UNO?**

4.- Un soldado de Napoleón en una batalla perdió un brazo. Las autoridades y el propio Napoleón le hicieron un gran homenaje, y le impusieron una condecoración. La ambición de este soldado era tal que al poco tiempo, deseoso de una nueva condecoración en otra batalla, sacó la espada y de un tajo se cortó el otro brazo. **¿CREES QUE HIZO BIEN?**

Adivina: ¿quiénes son los personajes de las fotos???



adivinanza para los peques!!

1. Tengo lomo y no soy vaca, tengo tapa y no soy caja, ¿QUÉN SOY?

2. Si hablas lo rompes, ¿QUÉ ES?

3. ¿Qué animal va por la vida con los pies en la cabeza?

4. Vuelo sin tener alas, silbo sin tener boca, corro sin tener pies, te toco y no me ves.



EL GANADOR DE UN FIN DE SEMANA PARA DOS PERSONAS EN EL HOTEL TALASO ATLÁNTICO DEL N° PASADO, HA SIDO:

M^a Ángeles Valcarce García
(sucursal García Barbón. Socio 1932)

SOLUCIONES A LAS PREGUNTAS DEL NÚMERO PASADO

Juan y Pedro:
Hojas de papel:
Torneos futbolísticos:
Reloj:

Juán tiene 7 y Pedro tiene 5
sencillamente arrugando el papel que le señalamos y haciendo una bola con él.
Uno de los equipos gana 1-0 y el otro 3-2, el partido restante termina 5-4



la suma es 13

¡ZULO!

La idea era tentadora; un adosado en plena ciudad con una pequeña porción de terreno en la que jugar a ser granjeros de playmobil, las bicicletas colgadas en las paredes del garaje dispuestas para un agradable paseo por las márgenes del río Lagares, y la barbacoa con humeantes chuletitas de cordero, rodeados de amigos.

Si ya lo dicen los entendidos, beber es malo, y las decisiones importantes como cambiar de casa, no se pueden tomar al mismo tiempo que un café con gotitas de orujo...

Para poder dar el salto a tamaña mansión, tuvimos que poner a la venta nuestro piso. Lo que sacamos en limpio, fue precisamente éso, tener la casa como una patena para poder resistir la "prueba del algodón" de los presuntos compradores que a partir de ese momento, nos obsequiaron con sus visitas, sus miradas y comentarios, que no voy a transcribir aquí por pudor.

¡Revolución! Llegan los primeros visitantes. Les acompaño comportándome como el mayordomo educado de una película inglesa, éso sí, vaporizada con mi mejor perfume, engalanada con las exquisitas perlas herencia de mi bisabuela y con mis mejores galas. Al vigésimo tercer visitante le recibo con un chándal de táctel y las adidas-hogar, ya no compongo bodegones espectaculares con el frutero y me conformo con que los niños no les peguen a los supuestos interesados en mi vivienda, que cada vez me parecen menos interesados.

Pero ¡oh, sorpresa! Tras haber limpiado las ventanas de mi precioso piso exterior, dejándolas como una patena, vendo el piso por la noche, cuando nadie aprecia mi agotador trabajo. Mis compradores tienen prisa por ocupar la vivienda, y tenemos que alquilar temporalmente otro piso, realizando la

mudanza en tiempo récord. ¡Y ahí empezó mi calvario!

Verdaderamente, uno no se da cuenta de lo inmersos que estamos en la sociedad de consumo hasta que organiza el traslado de la totalidad de enseres de una vivienda. ¡Mamma mía! ¡Qué colección de raquetas de todas clases, esquís, patines, tablas de surf, colchonetes, mancuernas, aletas, gafas de buceo,...etc. salió del trastero! Por no hablar de la colección de pequeños electrodomésticos pasados de moda, trajes de fiesta pasados de moda, muebles auxiliares pasados de moda,...

Los de la mudanza insistían: "señora, ¿dejo algo de ésto en el contenedor?" Y una menda, que respondía: "No, no, todo esto tan bonito y útil se mete en el camión". "¿También esta bolsa de plástico llena de bolsas de plástico?" "¡También!"

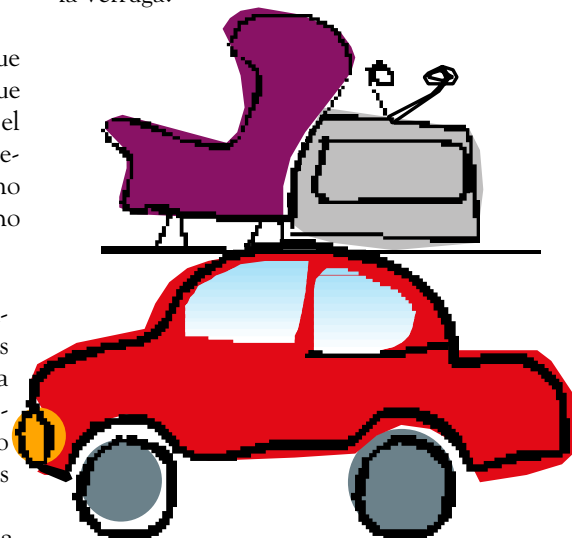
"Uno no se da cuenta de lo inmersos que estamos en la sociedad de consumo hasta que organiza el traslado de la totalidad de enseres de una vivienda. ¡Mamma mía!"

Por no dar mi brazo a torcer, decidí que no iba a desprenderme de nada, que todo me servía. En consecuencia, el look de mi preciosa casa nueva se asemejará a la serie "Cuéntame cómo pasó", ya no seremos los Gómez, sino ¡los Alcántara!

Debido al poco tiempo con el que contamos para buscar piso, encontramos uno que no nos emociona, pero la casera está dispuesta a cedérselo por el período que necesitamos, dos o tres meses, éso sí, a precio de escándalo. Cerramos los ojos, y el trato. ¡Qué romántico volver a calentar la

leche en un cacito! Vivir con lo justo, el horno no funciona, las persianas están rotas, la cocina mide 2x2 (chámanlle americana), el tendedero con alas (¡uy, como las compresas, qué diver!) que sólo cabe en la habitación del niño, el cual duerme con una de las alas desplegada sobre su cabecita cargada de calzoncillos y calcetines, qué bonito, podemos prescindir de todo, y pasamos más tiempo juntos, porque el piso es pequeño, hasta nos hemos comprado unas tortuguitas para tener mascota y ser más felices.

A los diez días, ya estamos hasta el moño. Y como pensábamos que los plazos de entrega de la nueva mansión iban a cumplirse con puntualidad británica porque "qué avance le han dado a la casa", "qué bien va", "qué gente más formal", y que a nosotros no nos iba a pasar éso que le pasa a TODO EL MUNDO que no les entregan sus casas a tiempo, no, nosotros éramos diferentes, pues ¡hala! ya somos como todos, unos ilusos, y en consecuencia, ya llevamos varios meses de retraso, o sea, varios meses de romanticismo. Nuestra situación me recuerda a los chistes de Gila, esos que dicen "antes de casarte: -¡qué lunar tienes, mi vida, qué lunar!- y después de casarte: -¡pero ponte pallá con la verruga!-"



La gente nace, crece, se reproduce y muere. Pues menos las muertes, en nuestra residencia temporal oímos de todo. Sobre todo lo de se repro-

duce. ¡Ah! Y también lo de se nace, porque tenemos unos gemelitos recién nacidos de vecinos, que si Herodes levantara la cabeza, ya verían, ya.

¡A mal tiempo buena cara! Después de un aciago día en que nos sentimos muy desgraciados, recordamos las palabras de Van Gaal enfadado, "tú siempre negativo, nunca positivo", y decidimos cambiar de actitud, no podemos venirnos abajo, tenemos que mentalizarnos de que hay que pensar en positivo.

La cortina del salón tiene un cómodo cierre con una pinza de la ropa. Ventaja: puedo utilizar la pinza del color que quiero, para que armonice con la tapicería del sillón. Los pijamas están en el guardamuebles, al igual que otras cosas que necesitamos. Ventaja: nos tronchamos de risa con los modelitos con los que tenemos que dormir, y se estimula nuestra creatividad.

Aunque intentamos ser positivos en todo momento, no siempre lo conseguimos. Por ejemplo, el baño del pasillo es muy pequeño, ventaja, lo limpiamos en un santiamén. Inconveniente: el otro día tuvimos que llamar a un equipo de excarcelación para sacar a mi marido de la ducha, que mide 60 x 60, bastante menos que él.

"Ya no cuelgan de nuestras paredes cuadros de pintores más o menos conocidos, sino platos de cerámica con "bodegón de cigala y mejillón" y todo tipo de calendarios pasados de fecha"

Otro ejemplo: ahora aparco el coche en la calle, lo cual es bastante cómodo porque suele haber sitio. Inconveniente: las gaviotas insisten en que mi coche debe de ser estampado. "-¡Ay, me han mangado un tapacubos!-" "-Qué va, desconfiada, lo habrás perdido en un bache-". Pues los baches de esta zona, que abundan, ya me han hecho saltar el espejo del coche, un trozo de la defensa y el limpiaparabrisas de detrás. A ver si asfaltan pronto...

Los vecinos nos preguntan: "Qué, ¿os váis a quedar por mucho tiempo?" Y a

nosotros nos entran sudores fríos y a mi marido se le irrita el colon solo de pensarlo, no contestamos y entramos en el zulo rápidamente.

A veces tememos que nuestro sentido estético se haya trastocado irremediablemente. Ya no cuelgan de nuestras paredes cuadros de pintores más o menos conocidos, sino platos de cerámica con "bodegón de cigala y mejillón" y todo tipo de calendarios pasados de fecha. No tenemos libros (están en el guardamuebles) sino folletos del Consum y guías de teléfono, y los objetos que decoran el lamentable mueble del salón son el costurero, la plancha, un perrito piloto y la comida de las tortugas.

A estas alturas, posiblemente esté en mi casa nueva que es divina-de-la-muerte. Pero a lo peor, no. Si cuando me veáis, me río sin venir a cuento, tengo la mirada extraviada o visto de verano en pleno otoño, posiblemente aún viva en el zulo. Por eso, tened compasión de mí, no quisiera oír una vez más la pregunta del millón: "Qué, ¿ya estáis en la casa nueva?"

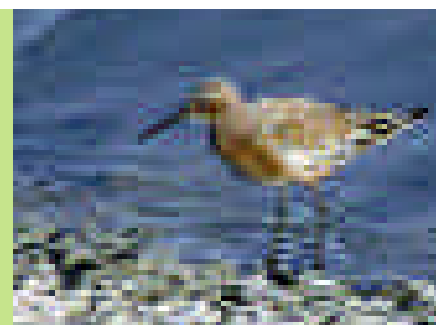
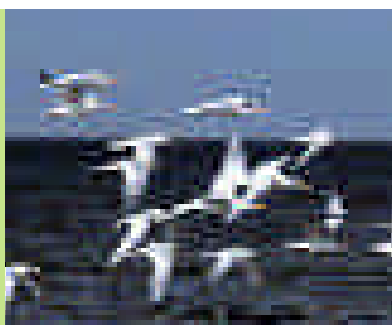
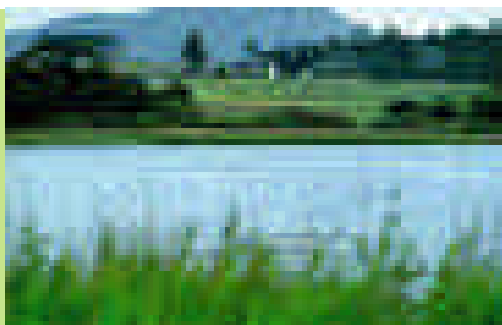
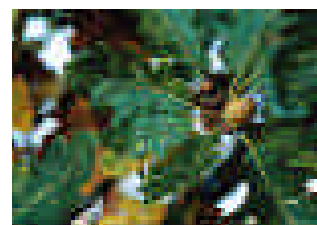
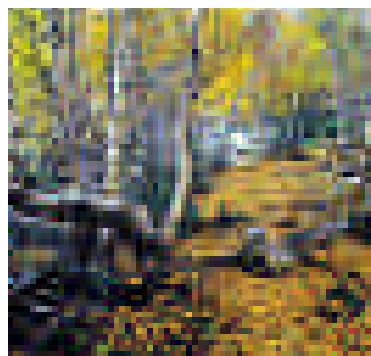
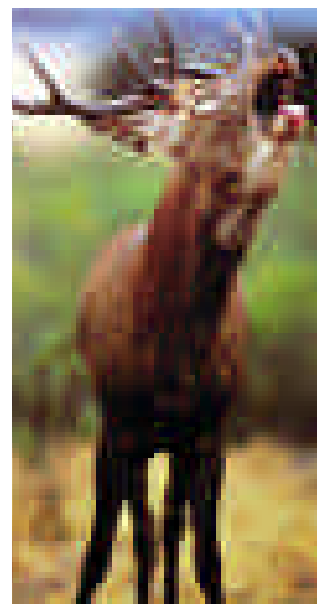
CALENDARIO NATURAL

Por
Pablo
Covelo

Llega el otoño. Y si algo nos ha quedado claro desde que somos pequeños es que esta época se caracteriza porque los árboles perderán el verde que han lucido hasta ahora para vestirse de rojos, ocre y amarillos, llenando de color nuestros bosques más auténticos, al mismo tiempo que muchos de ellos proveen a los animales de alimento para el invierno que se avecina (castañas, bellotas, ...).

Con la generalización de las lluvias aparecen por todas partes las setas, y musgos y líquenes logran su máximo apogeo. Mientras, los anfibios, reptiles e insectos empezarán a desaparecer de nuestra vista con los primeros fríos. En esta época comienza el celo de los ciervos, la llamada berrea, y el aire se rompe con el ruido de las peleas y bramidos de los machos.

Y por supuesto, como cada año, comienza la migración postnupcial de las aves hacia el sur tras el periodo estival, constituyendo uno de los espectáculos más sorprendentes de la naturaleza. **Los días 4 y 5 de octubre se celebra el Día Internacional de las Aves.**



Aves

El mes de septiembre marca el comienzo del paso migratorio postnupcial hacia el sur de las aves, desde las colonias de nidificación estival al área de invernada. En algunos casos, estos viajes suponen recorrer miles de kilómetros, desde zonas próximas al polo norte hasta África austral. Por supuesto, en un viaje así son necesarias algunas paradas, y ahí es donde la posición geográfica de nuestro país nos permite ser unos privilegiados a la hora de poder observar la migración de tantas aves, ya que somos zona de paso casi obligada en su viaje hacia el sur, como pasa con los gansos en Villafáfila, las grullas en Gallocanta y las

estepas manchegas, y la zona del estrecho de Gibraltar, donde cada año miles de ornitólogos vienen a contemplar uno de los mayores espectáculos de la naturaleza.

Aquí en Galicia, gracias a nuestra posición haciendo esquina en la península, el mayor espectáculo lo dan las aves marinas y acuáticas. Así, durante el periodo postreproductor, nuestro litoral recibe gran número de aves nidificantes en el norte de Europa, como pardelas, alcatraces, ... que pueden pasar en grupos de cientos de individuos frente a nuestras costas, donde hay varios puntos estratégicos para la observación de estas

aves, como el cabo de Estaca de Vares, donde existe un observatorio ornitológico, o Cabo Silleiro.

Otro grupo de aves que también aparece en gran número en estas fechas es el de los limícolas, esas aves que ocupan las zonas húmedas y las marismas, y que corretean y picotean sin parar en la arena y el fango, buscando alimento. De múltiples tamaños, colores y formas del pico, cada una de estas especies tiene una forma de actuar y buscar su comida. No hay nada mejor que hacerse con unos prismáticos y acercarse a la laguna de Valdoviño, la ensenada intermareal en O Grove o la desembocadura del Miño en Salcidos, para disfrutar de una tarde de otoño.

Para saber más:

www.sgosgo.org / www.seo.org
www.dicoruna.es/municipios/Valdovino

CURIOSIDADES DE LA CASTAÑA

Otoño es la época de los magostos. Las castañas recogidas en nuestros soutsos sirven para celebrar una de las tradiciones más populares en nuestra comunidad. Todos conoceréis que la castaña está encerrada en un “erizo”, o que se trata de un alimento muy energético, pero desde aquí vamos a dar algunos apuntes más.

Los castaños proceden de Asia menor, y fueron introducidos en Europa y la península ibérica por los romanos. Los bosques formados casi íntegramente por castaños se conocen como soutsos, y funcionan como una auténtica plantación, que requiere su cuidado. Antigüamente la castaña se comía con mayor frecuencia, y

suplía un hueco que después llenaría la patata tras el descubrimiento de América. A partir de las castañas secas (o pilongas) se puede obtener harina, con la que elaborar pan, galletas, bizcochos,...

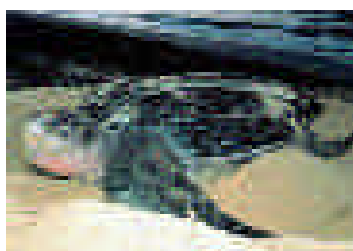
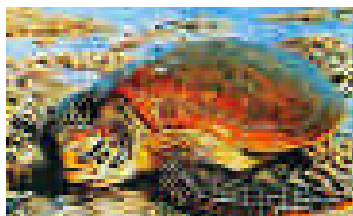
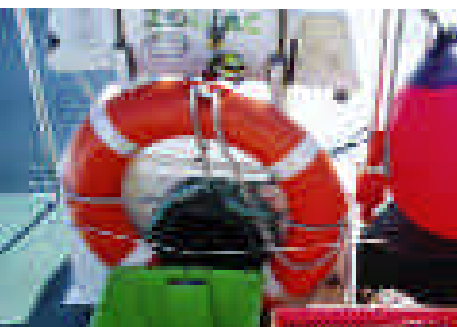
Tradicionalmente, la castaña se utiliza para evitar el “mal de ojo”, y la noche de difuntos se pueden poner debajo de la almohada para evitar algún que otro susto. Las castañas sirven como astringente, sirven para prevenir accidentes vasculares, para calmar la tos (una hoja cortada en trozos pequeños hervida en un vaso de agua y colada); hay preparaciones que sirven para la caída del pelo, para varices, ...

Y una última observación. Si compráis castañas con la idea de asarlas



vosotros mismos en el horno de casa, recordar hacerles primero un pequeño corte, porque si no os podéis llevar una pequeña sorpresa, ya que de no hacerlo, estallan.

CONSERVACIÓN



Esta vez, intentando aumentar el conocimiento y divulgación de la riqueza de nuestro mar, llamaremos la atención sobre las tortugas marinas que aparecen en nuestras costas, generalmente a partir de noviembre.

La primera pregunta sería ¿cómo distinguir una tortuga marina de una terrestre? Es fácil. Mientras que la tortuga marina tiene las dos patas delanteras convertidas en aletas, las terrestres tienen auténticas patas con uñas. Además, las tortugas marinas tienen limitada la capacidad de retracción de cabeza y aletas, por lo que no pueden introducirlas en el interior del caparazón, aunque algunas películas de dibujos animados nos muestren lo contrario.

Las tortugas que aparecen en Galicia provienen del Caribe, y llegan hasta nuestras costas arrastradas por la corriente del Golfo, que cruza todo el océano Atlántico hasta Europa, para volver otra vez al Caribe, haciendo un movimiento circular.

A excepción de las grandes y raras tortugas laúd, de color negro, y que carecen de las

típicas placas en el caparazón, la mayoría de las tortugas que aparecen en nuestras costas son tortugas bobas, normalmente de tamaños de 20 a 40 centímetros (los adultos llegan a medir más de 1 metro). Estos animales suelen estar debilitados, con falta de peso, heridas, e incluso pueden presentar problemas de flotabilidad. Si a esto añadimos el mal estado del mar en esta época del año, comprenderemos que muchas tortugas aparezcan varadas en nuestras playas, y que tratándose de individuos tan pequeños, su reintroducción inmediata no es la solución.

Por ello se ha creado en Galicia una red de asistencia a estos animales. Así, las tortugas son acogidas en unos acuarios con temperatura de agua, alimentación y medicación controlada, de forma que reciben los cuidados necesarios para su recuperación y aumento de peso con vistas a su reintroducción en el mar. Pero este no es el último paso que las pequeñas viajeras tendrán que dar, ya que llegar otra vez a las colonias de cría en el Caribe les puede llevar unos diez años.

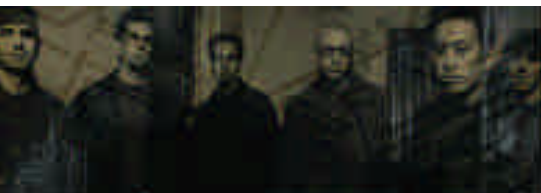
Para saber más:
www.cemma.org
www.cetaceos.com



Por Luján López & Carolina Barry



a casi todos los jóvenes además de “gustarnos” saber cosas nuevas sobre matemáticas, lengua, etc... también nos gusta saber muchas cosas sobre nuestros artistas favoritos, así que si queréis que vuestros amigos y compañeros os admiren por conocer “un poco más ” de ellos, seguid leyendo pues este artículo os va a llevar al cole cantando. De entre los muchos artistas que existen os hemos seleccionado algunos que creemos, están en la onda tanto a nivel nacional como internacional.



Linkin Park

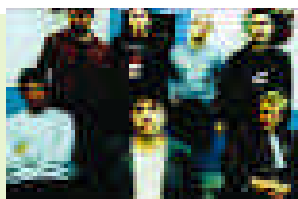
Monstruos? ¿Raros video clips? ¿Heavy metal? Sí, ellos son así. Los componentes del grupo; Chester Bennington y Mike Shinoda (vocales), Brad Delson (guitarrista), Joseph Hahn (bases), Rob bourdon (tambores) y Phoenix (batería) se lo han trabajado y su recompensa ha sido ser uno de los grupos mas escuchados por los jóvenes de todo el mundo, son , por decirlo de alguna manera “los oídos del mundo”

En su último disco destaca la canción titulada “Somewhere I Belong” que ha pegado fuerte aquí en España. Shinoda y Bennington escribieron 40 estribillos completamente diferentes para esta can-

ción antes de dar con el que ahora escuchamos, la traducción de este estribillo sería: “Quiero curarme, quiero sentir que estoy cerca de algo real. Quiero encontrar algo que he querido en soledad. A donde pertenezco.”

Entre ellos no parece haber riesgo de separación en estos momentos, personalmente están muy contentos con el éxito que han labrado juntos.

La cabra mecánica



Cuando le atribuimos a una persona el adjetivo “iluso”, ¿por qué se nos viene a la cabeza una cabra con tornillos bebiendo aceite de motor? Como os lo estamos diciendo, amigos, los de la cabra mecánica están como cabras, y de eso tenemos las

siguientes pruebas señores jueces, los títulos algunos de sus álbumes como “Cuando me suenan las tripas” o “Cabrón” ¿de que linda cabecita habrán salido esos títulos tan extravagantes? Bueno el caso es que estén como estén siempre nos acabarán sorprendiendo con nuevas y exitosas canciones. Este grupo de sonido muy concreto se formó a partir de la disolución del grupo “Maleza”. La cabra mecánica, nombre del grupo, es en realidad un proyecto personal del principal creador de éste, Lichis, en el que él y sus colegas van entrando y saliendo de la banda, cambiando su formación a lo largo de los diferentes conciertos. Estas pequeñas actuaciones en este tipo de garitos fue lo que despertó la curiosidad de las discográficas, y ahí están ahora, con su último disco titulado “ni jaulas ni peces” que ha vendido ya miles y miles de copias. No me llames iluso, por que tenga una ilusión.





La oreja de Van Gogh

Y que me cuentas de una dormilona que habla en sueños de el veinte de enero, Madrid, el invierno, café... ¡pues claro! Nuestro órgano esencial, La oreja de Van Gogh. Empezaron siendo chavales universitarios que organizaban reuniones de amigos para tocar canciones favoritas hasta que de repente empieza a brotar el repertorio propio. Cuando menos se lo esperaban, apareció Amaia con una voz muy sentimental y milagrosa que los cautivó y nos sigue cautivando aún hoy. Tocaban un pop sensible emocional y con estribillos acogedores, personalmente pensamos que el hecho de que escriban sus propias canciones les atribuye un mérito que muchos grupos no consiguen. Su último disco ("Lo que te conté mientras te hacías la dormida") tiene una gran variedad de canciones, de echo algunas de ellas, por ejemplo "Puedes contar conmigo" tratan de historias reales sucedidas a la vocal del grupo, Amaia. Sus canciones se hacen tan cercanas al público que pueden caracterizarse con el tipo de canciones que puedes escuchar una y otra vez a lo largo de los años sin cansarte nunca. La típica lata de conservas que puedes abrir y consumir cuando quieras, sólo que esta lata es inagotable. Con ellos viajarás hasta Copperpot y te dormirás cantando.

Jennifer López

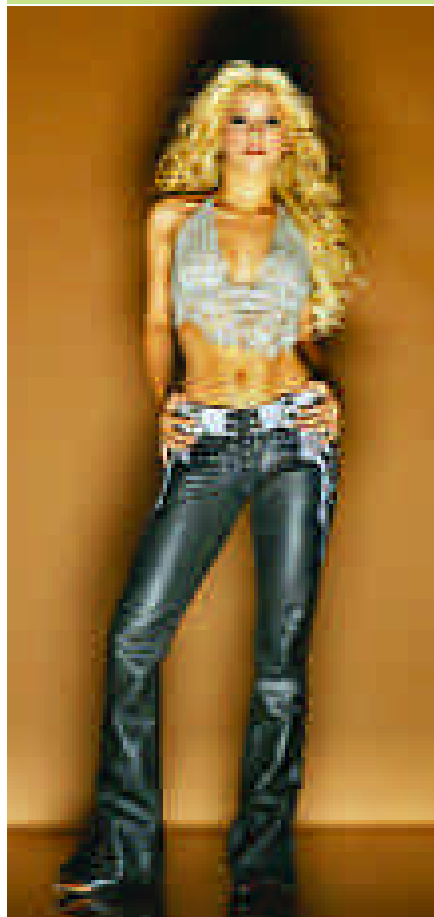
Morenita, sexy, una voz muy dulce... ¡nuestra querida Jenny from the block! Jennifer López

nació el 24 de julio de 1970. Su padre, David era un especialista de los ordenadores y su madre, Guadalupe, una profesora de preescolar en The Bronx, Nueva York. Tiene dos hermanas mayores, Lynda y Leslie. Esta morenita ha llevado una vida muy ajetreada, es actriz y cantante, además escribe sus propias canciones. La gente empieza a rumorear que Jennifer podría ser la nueva Gloria Estefan. Su último disco titulado "This is me...then" (esta soy yo... realmente) en él dedica una canción de amor a su actual compañero Ben Affleck que se titula "Dear Ben" (querido Ben) y dedica otra a asegurar al público o incluso a si misma que mantiene los pies en la tierra, éste lo expresa con su famoso single "Jenny from the block". Bueno que siga arrasando con su aire latino en el cine y en la música. ¡¡Sigue así guapa!!

Shakira

Y de una aire latino a otro completamente diferente y especial, un estilo completamente propio. Tiras de cuero, tops extravagantes y la danza del vientre es el estilo de Shakira.

Ella se ha ido introduciendo en nuestras vidas poco a poco, ganando los Grammy,



los MTV...etc. Ella es una niña prodigio que compuso su primera canción a los ocho añitos. Es colombiana y le gusta la naturaleza, pero su pasión la despierta la música. En las palabras de su compatriota Gabriel García Márquez (escritor) "la música de Shakira tiene una estampa personal que la distingue de cualquier otra". Con apenas 13 años Shakira firmó su primer contrato discográfico con Sony Music Colombia ¡que morro! ¿no? Yo también firmaba encantada. Para ella empezar a escribir en inglés fue un auténtico reto que nació de la cooperación entre Emilio y Gloria Estefan y, por supuesto, Shakira. En su último álbum titulado Servicio de Lavandería, Shakira hace una mezcla de músicas y tendencias, mezcla estilos árabes con la guitarra eléctrica y le da un aspecto de rock con un estilo muy personalizado. Y como Shakira ha mencionado anteriormente, "el rock and roll nunca morirá".

Gareth Gates

¿Os suena el pequeño Robbie Williams? Así es como ha apodado la prensa británica al fenómeno Gareth Gates. Este play boy de 19 años se ha abierto sitio en el mundo de la música gracias a un programa del estilo de "Operación Triunfo" llamado "Pop Idol" (Gran Bretaña) aunque no fue el mejor del programa quedó de segundo por eso suelen compararlo con David Bisbal, la pregunta que flota ahora en el aire es ¿Cuál de los dos es más guapo? Gareth sin duda ha triunfado con su primer trabajo "What my heart wants to say". Antes de ser un cantante famoso Gareth tuvo que trabajar muy duro para vencer un problema de tartamudez que le impedía dominar su instrumento preferido, la voz. Ahora con su voz cautivadora sigue seduciendo a mucha gente. Sigue así Garethiño!.



Si os gusta lo que habéis leído, haced como nosotras: leer revistas especializadas o bucead en Internet donde podréis obtener muchísima información, bajaros fotos e incluso conectaros con links muy divertidos.

La mecanización de la Caja años 50

Por
Cándido
del Río
Pedrosa



“Dichas máquinas fabricadas por la americana y archiconocida compañía N C R, hoy serían declaradas mastodónticas, dado su espectacular tamaño”

Una verdadera revolución en los sistemas de trabajo que a finales de los años 40 y principios de los 50 se utilizaban en CAIXAVIGO, supuso la llegada de unas “máquinas” registradoras -pues mecánico era su funcionamiento- y en las que su fuerza motriz era la electricidad. Algún lector, a pesar del más de medio siglo transcurrido, nota todavía el cansancio en su brazo, al tener que girar la manivela que sustituía a la electricidad cuando ésta faltaba, cosa que, en aquellas dichosos tiempos ocurría con frecuencia, a fin de atender al público en sus operaciones cotidianas.

Dichas máquinas fabricadas por la americana y archiconocida compañía N C R, hoy serían declaradas mastodónticas, dado su espectacular tamaño, pero en aquel entonces eran las “primas donnas” de las cajas registradoras, ya

que ese era su cometido.

La operación de un simple ingreso en una libreta de ahorro, antes de la incorporación de estos “milagros de la técnica”, originaba un considerable número de anotaciones: reseñar el ingreso en la hoja-cuenta, custodiada en enormes libros de hojas cambiables y kilos de peso, cálculo de intereses, mediante tablas correspondientes a cada uno de los días del año, boleta de caja y otros más que extenderían y cansarían al amable lector (libros de control de saldos, cuadro de los mimos, etc.)



Ficha-Cuenta.

Mucho podríamos decir sobre los balances de las cuentas de ahorro y corrientes, ambos semestrales, para lo que había que sumar los saldos de capitales e intereses de TODAS las cuentas mediante máquinas sumadoras MANUALES, (que peleas por conseguir una de las dos máquinas eléctricas existentes en el departamento, a fin de no cansar el brazo al darle a la manivela). Era todo un espectáculo contemplar al personal, con refuerzos de otros departamentos, envueltos en los rollos de las sumadoras cual boas constrictoras,



al cuerpo, “punteando” aquellas tiras una y otra vez, a fin de “cuadrarlas” AL CÉNTIMO. De aquí nació la frase “la base de una buena contabilidad, es una buena tilde”. En resumen un panorama digno de los chistes de la oficina “sinistra” del recordado humorista de La Codorniz, Pablo.

“LA POSTING“

Así se denominaba la máquina registradora-contabilizadora de la “N C R” de dimensiones considerables. Poseía varios teclados: el primero de ellos constaba de diez hileras de teclas -las hileras- tenían once teclas, todas ellas con el mismo guarismo (todos unos la primera, todos doses la segunda, etc.) a fin de facilitar la “pulsación” de los importes o cantidades, fuesen imposiciones, reintegros, saldos, intereses. El segundo grupo de teclas, siguiendo a la derecha y de forma rectangular, correspondían a los diversos datos que había que transmitirle a la máquina: imposiciones, reintegros, saldos, correcciones, intereses, acreedores o deudores, etc. Y a continuación, el tercer teclado similar al primero, por lo que se refiere a las diez hileras de teclas pero tan solo de seis de éstas, que correspondía a la inscripción del número de cuenta o libreta de ahorro.

Entre el primero y segundo de dichos teclados, existía un espacio para una palanca y un pulsador que se accionaba en cada una de las operaciones a realizar: bajada de palanca y “disparo” del pulsador, simultáneamente.

Debajo de estos teclados, existía otro numerado



Libreta de ahorro.

teclas más pequeñas, y que correspondía a cada uno de los renglones de que constaba cada ficha-posición y cada dos hojas de la libreta de ahorro.

En el centro de la “posting” había tres bocas para la introducción de: boleta, o recibo (imposición o reintegro), ficha de posición y libreta de ahorro. Las operaciones a realizar y por este orden, eran las siguientes :

A la vista de: boleta, ficha cuenta y libreta, se recogían los datos de, importe de la operación, -imposición o reintegro-, último saldo de la libreta y ficha cuenta, que deberían ser iguales (de no ser así, habría que actualizar la libreta primero), y número de cuenta.

Detallar cada una de las operaciones, además de prolijo, aburriría al paciente lector actual (a los ancianos del lugar, creo que no tanto) pero baste decir que las anotaciones eran casi simultáneas en las citados boleta, libreta y ficha cuenta; la primera para el cuadro en “caja”, la segunda que naturalmente se entregaba al cliente, debidamente actualizada, y la última para las operaciones a realizar en el departamento de Ahorro, que en otra ocasión enumeraremos, si los pacientes lectores así lo desean.

A fin de identificar a cada maquinista-operador y responsabilizarle de las operaciones por él realizadas, se le entregaba una “llave-pasador” individual, solo utilizable por la misma persona. Es obvio que, sin introducir dicho pasador en la máquina, ésta no trabajaba, dándole así una cierta seguridad a las operaciones e identificando a su autor, a todos los efectos.

Era todo un espectáculo contemplar al personal, con refuerzos de otros departamentos, envueltos en los rollos de las sumadoras cual boas constrictoras, al cuerpo, “punteando” aquellas tiras

“La Vuelta a España

En el último número de la revista Latexo habíamos abordado la “aventura” de dar la vuelta a Galicia a través de la red de cámaras web implantada por RTVG. Pues bien, ahora nos lanzaremos a realizar una “vuelta virtual a España”, que no será tan real e interactiva como una vuelta ciclista pero si que será más cómoda, descansada y placentera.

Con una simple y barata conexión a Internet, podremos iniciar una “excursión virtual” que nos permitirá comprobar el estado de circulación del tráfico en las grandes ciu-

dades, las condiciones climatológicas de cualquier zona de España, el nivel de aglomeración de las zonas turísticas, el estado de las pistas en las estaciones de esquí, etc.. Información muy útil para planificar nuestros viajes de vacaciones.

Empezaremos mencionando el servicio que TPI-Páginas Amarillas presta a través de su página web (www.paginasamarillas.es), que desde su apartado de “El Callejero” se tiene acceso a las 184 webcams de tráfico instaladas en las principales zonas de Madrid, Barcelona, Bilbao, Sevilla y Las Palmas.

A continuación indicamos, por comunidades autónomas y a excepción de Galicia a la que dedicamos monográficamente el último artículo, alguna de las cámaras que están desplegadas a lo largo y ancho de la geografía nacional

ANDALUCÍA

www.trajano.com/x_camaras.htm
Red de cámaras web del Centro de Control de Tráfico del Ayuntamiento de Sevilla.

ARAGÓN

www.todonieve.com
Portal dedicado al mundo del deporte de la nieve, con amplia información de las estaciones de invierno de Aragón, desde la que se puede acceder a cámaras web instaladas en dichas estaciones: Astún, Candanchú, Cerler, Formigal, Panticosa, Javalambre, Valdelinares. Solo funcionan en directo en temporada.
www.arrakis.es/~saman/mavaragon.htm
Webcam de la Mancomunidad Alto Valle del Aragón situada en el ayuntamiento de Canfranc
www.ordesa.net/webcam
Vista del Parque Nacional de Ordesa a través de una cámara situada en la localidad de Torla.

ASTURIAS

www.infogijon.com
Contiene un enlace a cámaras web con imágenes de Gijón
www.lne.es/servicios/webcams/webcam.jsp
Versión digital del periódico La Nueva España que ofrece enlaces a múltiples webcams de Asturias. Baleares
www.prestige-online.com/ibiza-webcam/website/noflash.html

CANARIAS

www.lanzarote-webcam.com
Imágenes de la urbanización La Concha de Lanzarote.
www.arona.org/turismo/camara
Web del Patronato de Turismo del Ayuntamiento de Arona (Tenerife Sur)
www.canarias24.com/teidecam
Cámara situada en Tenerife
www.iac.es/ot/real
Vista del pico del Teide tomada desde el telescopio del Observatorio del Teide, a 2.400 metros de altura y que se actualizan cada 2 minutos. En días despejados se ve el Teide y la isla de Gran Canaria en el horizonte.

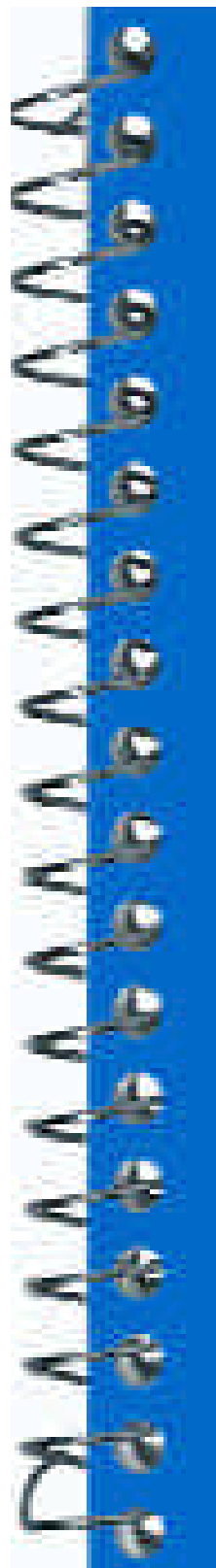
CANTABRIA

www.webcamsantander.cjb.net
Imágenes en directo de Santander: Playas del Sardinero, Bahía de Santander, Puerto Chico, Faro de la Isla de Mouro.

CASTILLA Y LEÓN

www.digival.es/webcam
Página web de Valladolid Digital, que muestra imágenes actualizadas cada 60 seg. del Teatro Calderón de la Barca de la capital pucelana. Interesante el acceder a ella durante la Semana Santa para contemplar en directo las procesiones de la gran Semana Santa Vallisoletana.

en... x Clics"



	www.gredos.com Portal de la Sierra de Gredos, que dispone de una webcam desde la que se puede contemplar imágenes de la zona. www.infosegovia.com/webcam/webcam.htm Vista del Acueducto de Segovia www.fundaciongsr.es/webcam/frames.htm Web de la Fundación Germán Sánchez Rupérez que proporciona imágenes (actualizadas cada 2 min.) de la Plaza de España de la localidad salmantina de Peñaranda de Bracamonte.
CATALUÑA	www.transit.bcn.es Imágenes del estado del tránsito urbano de Barcelona. Imágenes actualizadas cada 5 minutos. www.tvc.es/webcams Red de webcams de la TVC www.costablanca.org
COMUNIDAD Valenciana	Contiene un enlace a una red de camaras web instaladas en la Costa Blanca: Playa de Levante de Benidorm, Castillo de Guadales de Alicante, Plaza d'Espanya de Alcoi, Castillo de Villena, Club Náutico de Villajoyosa, ... www.comunidad-valenciana.com Web oficial de Turismo de la Comunidad Valenciana que contiene un enlace a una extensa red de webcams instaladas en toda la región.
EXTREMADURA	www.turismoextremadura.com/espanol/ecoturismo/camaras.htm Camaras web situadas en el Centro de Recuperación de Fauna Silvestre Los Hornos, de la Junta de Extremadura www.extremaduravista.com/webcams/indice.htm Red de webcams de la Junta de Extremadura, instaladas en los lugares más emblemáticos de la comunidad: Badajoz, Cáceres, Jerez de los Caballeros, Mérida, Monfragüe, Plasencia, Trujillo, Zafra.
LA RIOJA	www.larioja.org/NASApp/sosrioja/sosrioja/mapa/portada/index.jsp Web de "Emergencias 112: Meteorología y Cámaras Web" del Gobierno de la Rioja, que tiene enlaces con la Red de Estaciones Metereológicas y con la Red de Cámaras Web de la comunidad.
MADRID	www.avendano.org/webcame.html Madrid Skyline (actualización de imágenes cada 30 segundos). www.multimadrid.com/hogar_esp.htm Cámaras ubicadas en la Plaza Mayor y en la Puerta del Sol
MURCIA	www.ondaregionalmurcia.es/camara2.htm Cámara web que muestra imágenes de la Catedral de Murcia.
PAÍS VASCO	www.bilbao.net Página Oficial del Ayuntamiento de Bilbao que, en su esquina superior derecha, dispone de un enlace a Cámaras de Tráfico, que proporciona un Plano de Situación de las cámaras desde donde podremos pinchar y acceder a las imágenes. bilbao.cjb.net Web Bilbao Web Cam, que muestra varias vistas de la ciudad. www.la-concha.com Cámara web de la que se puede tomar el control y dirigir todos sus movimientos desde nuestro ordenador.

JORNADA LÚDICA

de la Asociación de Antiguos Alumnos de la Escuela de Negocios de Caixanova

Por
Manuel
Chorén y
Elena
Fernández



Un año más, todos los miembros de la Asociación de Antiguos Alumnos de la Escuela de Negocios Caixanova pudimos reunirnos en la celebración de la **Jornada Lúdica 2003**, celebrada en las instalaciones de Ureca, en Nigrán.

A pesar de que el día amaneció nublado, muchos fueron los Antiguos Alumnos de la Escuela de Negocios Caixanova que se desplazaron hasta Nigrán para disfrutar de las diferentes actividades que se organizaron desde las tres de la tarde.

Así, los amantes del deporte pudieron practicar basket 3, paddle, fútbol y tenis. Además de las competiciones deportivas, y en colaboración con la empresa Plusport, se creó un pequeño campo de batalla para eliminar adrenalina jugando al paint-ball; se diseñó un circuito de quads y se instaló una tirolina de más de 12 metros de altura.

Si hay algo que hace especial esta Jornada entre Antiguos Alumnos es su carácter familiar. Varios miembros de la Asociación se desplazaron a Ureca con sus hijos, y pensando en ellos, animadores infantiles les hicieron pasar una tarde

divertida organizando pequeños talleres de globoflexia y maquillaje, además de una fiesta india.

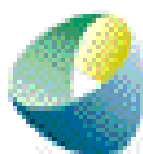
La Jornada Lúdica 2003 se clausuró con una cena informal en el restaurante de Ureca, donde pudimos disfrutar de sabrosos platos elaborados por Mari.

En resumen, todos disfrutamos de una jornada diferente, que nos permitió romper con la rutina diaria. Jornada que ha sido posible gracias al apoyo de todo el personal de URECA y de su Junta Directiva, quienes nos abrieron de par en par las puertas de "su casa". Gracias a todos.

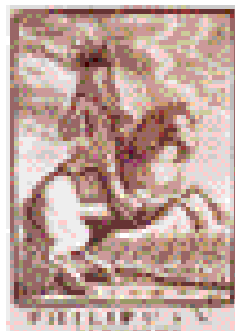


PROMOCIÓN MAYO DEL 85

Los integrantes de esta promoción que recién cumplen "la mayoría de edad en la Caja", nada más y nada menos que 18 años, se reunieron en un restaurante en Domaio, para celebrar tan señalado aniversario.



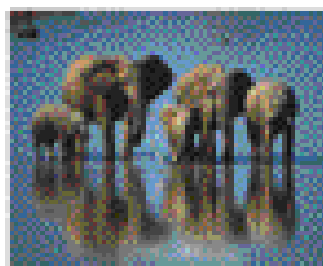
LA BATALLA DE VIGO PRÓLOGO DE UNA GUERRA



VIGO

Ata o 12 de outubro
Centro Social Calanova, Salas I-B

BIG WILDLIFE PHOTOGRAPHER OF THE YEAR 2003



PONTEVEDRA

Ata o 18 de outubro
Salas Calanova

BAIÃO

22 de outubro ó 12 de novembro
Sala de Exposicións por determinar

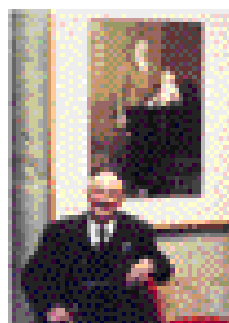
A ESTRADA

12 de novembro ó 7 de decembro
Sala de Exposicións por determinar

VIGO

12 de decembro ó 11 de xaneiro
Centro Social Calanova - Sala I

RAMÓN CAAMAÑO



FOZ

Ata o 5 de outubro
Casa da Cultura de Foz

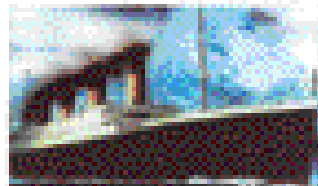
CARRALLO

8 de outubro ó 9 de novembro
Museo de Arte Contemporáneo

BORRÓ

12 ó 28 de novembro
C.C. Ramón Martínez López

TITANIC - The Exhibition



A CORUÑA

Ata o 26 de outubro
Aquarium Realdonor

NIÑOS DE LA GUERRA Botapaginas de Cervantes Sánchez

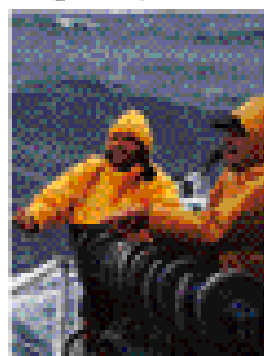


CADEIRA DE RIBE

Ata o 5 de outubro
Auditorio Municipal

MANS SALGADAS

Fotografía de Javier Salgado



SANTIAGO DE COMPOSTELA

Ata o 19 de outubro

OURENSE

23 de outubro ó 30 de novembro
Aula de Cultura Calanova

JUAN GRIJÓ

Nova coleccións do Museo
Briosa Tefía



VIGO

Ata o 9 de novembro
Sala de Exposicións Centro Cultural Calanova

BIENAL INTERNACIONAL DE GRAVADO CAIXANOVA



A ESTRADA

Ata o 12 de outubro
Sala Calanova

BIENAL INTERNACIONAL DE GRAVADO CAIXANOVA Premios e Mencións

IBERDIAVIDA

Ata o 28 de setembro
Centro Social A Magdalena

ALLARIZ

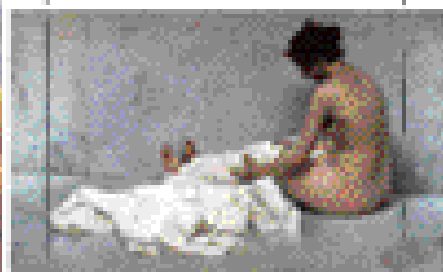
30 de outubro ó 30 de novembro
Sala de Exposicións A Pólvora

O BANCO DE VALDEORRAS

4 de decembro ó 6 de xaneiro
Sala de Exposicións Calanova

EL ARTE DEL DESNUDO

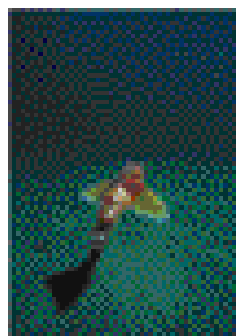
Torres • Delgado • Dalí • Bata • Boscó



OURENSE

12 de setembro ó 19 de outubro
Aula de Cultura Calanova

AS CORES DO MAR DE GALICIA



PADRÓN

8 ó 26 de outubro
Clube do Concello do Padrón

VERÓN

30 de outubro ó 30 de novembro
Casa do Veciño

CAMBIO DE SIGLO 1881-1925

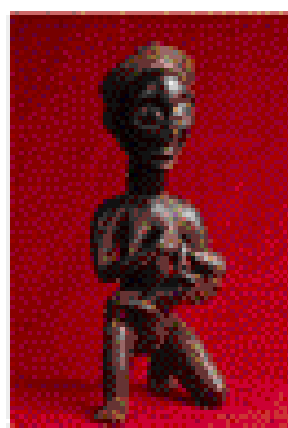
Fondos do Museo
Briosa Tefía



A CORUÑA

17 de outubro ó 7 de novembro
Edificio M. de Exposicións Museo Alameda

AFRICA: TRADICIÓN SAGRADA



VIGO

22 de outubro
ó 30 de novembro

Centro Social Calanova - Salas I ó III

LUGO

15 de decembro ó 11 de xaneiro
Alameda Provincial

BUCIÑOS



PONTEVEDRA

23 de outubro ó 29 de novembro
Salas Calanova

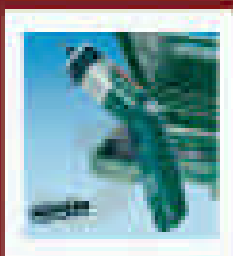
OURENSE

4 de decembro ó 17 de xaneiro
Aula de Cultura Calanova

Déjenos ocuparnos de
Su futuro



*mientras usted
se ocupa del*
**futuro
de los suyos**



Y llévase uno de estos prácticos regalos al contratar un Plan de Pensiones nuevo o realizar una aportación extraordinaria en su actual Plan.

Por una aportación extraordinaria entre 1.800 y 4.000 € o al formalizar un Plan nuevo con aportaciones mensuales de 50 € con cuota inicial de 100 €, recibirá una **ESTACIÓN METEOROLÓGICA**.

Por una aportación extraordinaria entre 4.001 € y 6.000 € o al formalizar un Plan nuevo con aportaciones mensuales de 150 € con cuota inicial de 100 €, recibirá una **ESTACIÓN METEOROLÓGICA**.

Por una aportación extraordinaria de más de 6.001 € o al formalizar un Plan nuevo con aportaciones mensuales de 340 € con cuota inicial de 100 €, recibirá una **ESTACIÓN METEOROLÓGICA**.

Mientras usted cuida del futuro de su familia,
deje que los Planes de Pensiones CaixaNova
cuiden de su futuro.

Así cuando se jubile podrá mantener
su actual nivel de vida y vivir seguro
y tranquilo.

Más que una jubilación parecerá que se toma
unas largas vacaciones.

PLANES DE PENSIONES
Son el futuro. Su futuro

caixanova