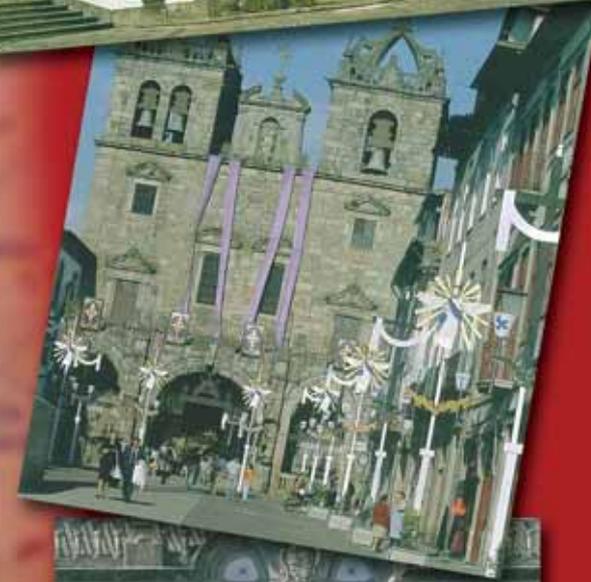
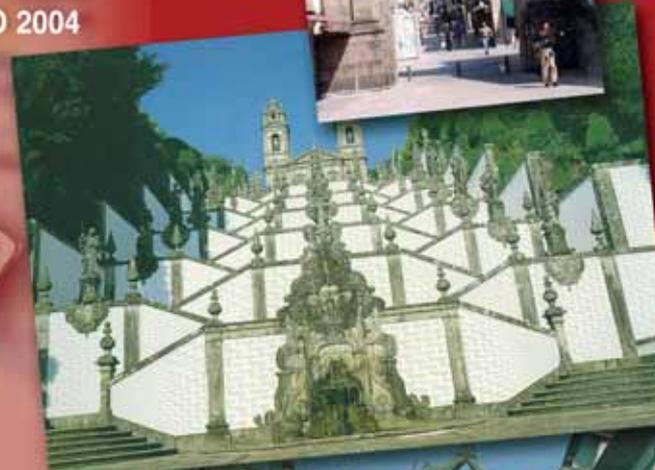


Desde Braga a Compostela

# LATEXO

NÚMERO XLVI. MARZO 2004  
Central



Compostela

Braga

Montemuro  
1.382 m

Estrela  
1.991 m

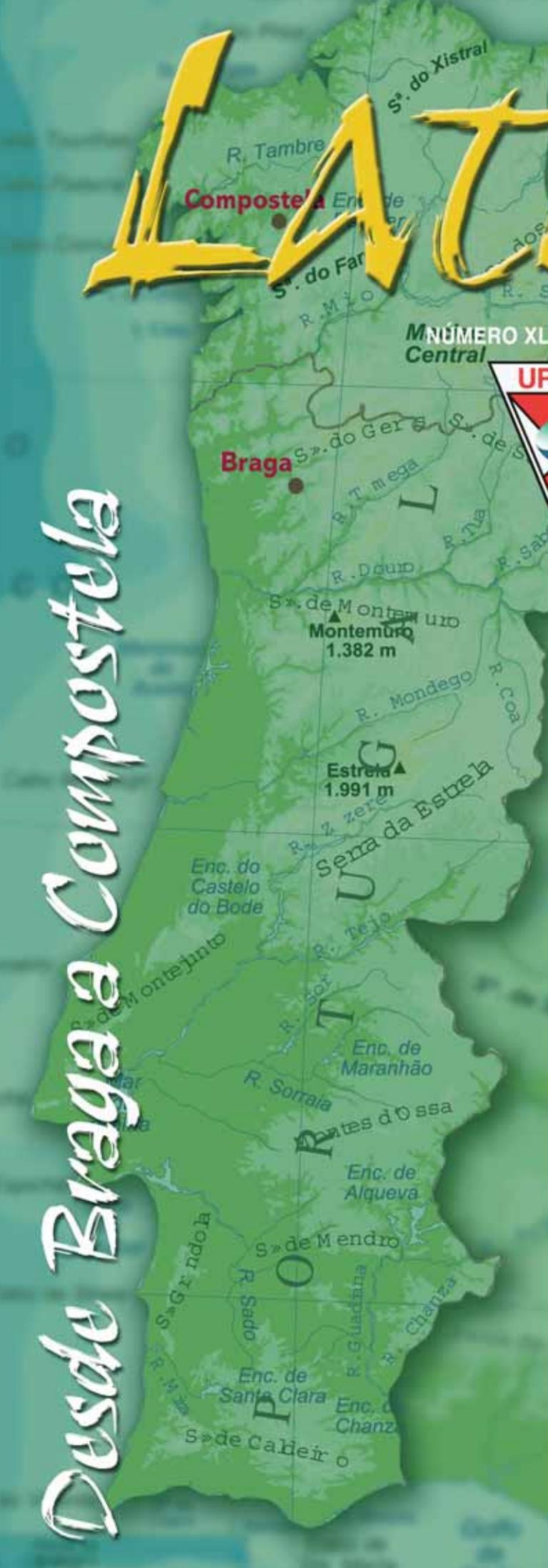
Enc. do Castelo do Bode

Enc. de Maranhão

Enc. de Alqueva

Enc. de Santa Clara

Enc. de Chanzó



# TODOS LOS MUEBLES PARA TU HOGAR



## MUEBLE MODERNO

Aragón, 6 al 10

## JUVENIL

Cataluña, 8 al 14

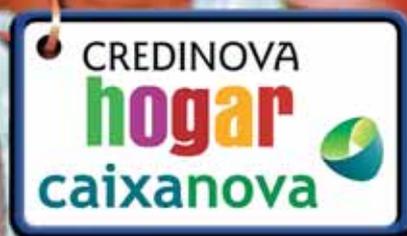
## CLÁSICO

Gregorio Espino, 31-33

## OPORTUNIDADES

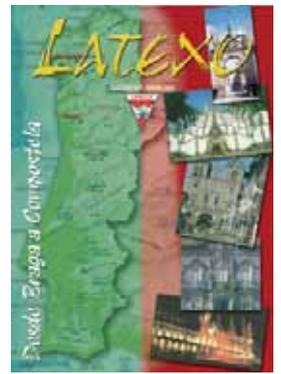
Portela, 14

Pide tu



• Jenaro de la Fuente  
• Garaje Avenida

# I Xacobeo del Milenio



Por Tato Barbeito

Cuando me pidieron que hiciera el Editorial de este número de Latexo no tuve dudas, pero a los directores de la revista solo les puse una condición: lo haría sobre el Camino de Santiago. Aceptaron a la primera.

Este año Xacobeo es el primero del milenio, aunque también podría ser el quinto del pasado.

Llevo 10 años haciendo el Camino, una semana cada año, a una media de 160 km. por semana. Dicen que es la mejor manera de disfrutar de las jornadas, muchas veces más duras de lo previsto en el mapa y en el diario.

El camino no es Jaca, pueblo precioso, no es Puente La Reina, cruce o punto de unión entre el Camino Navarro y el Francés, no es León o el Rabanal del Camino, pueblo restaurado y digno de ver; el Camino tampoco es el Cebreiro, o Palas de Rey, o Santiago de Compostela, con su majestuosa Catedral y punto final de un camino largo, tortuoso, duro, pero maravilloso. Largo, aunque nosotros siempre tratamos de hacerlo corto, lento porque tiene algunas subidas malditas (recuerdo "dolorosamente" las de Arzúa o la de Cebreiro), tortuoso porque cuando llevas cuatro o seis horas de marcha hasta las piedras más pequeñas te muerden el alma de peregrino, y maravilloso porque las gentes que están en el Camino (bien por promesa, espíritu religioso o simplemente lúdico) son iguales, peregrinos de la vida, donde queremos dar sin pedir, recibir sin que nada te pidan, haciéndolo unos y otros simplemente de todos por solidaridad. Todos somos unos con los otros, porque todos necesitamos de todos.

Esto es el Camino, las personas, no los pueblos maravillosos por donde discurre, sino las gentes que te encuentras en él, y lo que aflora de ellas es lo que realmente te llena.

Esta es la grandeza del Xacobeo, del Camino de Santiago, que también podría llamarse el Camino de Roma. Ese sentimiento de ayudar al que lo necesita en un momento dado, creo que es lo que engancha del Camino, en mi opinión. Los que lo hicieron me entenderán, y los que no, que prueben este año Xacobeo 2004 a hacerlo, y luego me gustaría que compartiéramos experiencias, para comprobar si las sensaciones son las mismas.

He puesto todo el empeño del mundo en transmitir lo que se siente durante el recorrido, la belleza de la naturaleza, la tranquilidad de la mente y el sosiego de los momentos difíciles, que los hay. No se si lo he conseguido, pero sí que lo he intentado, os lo aseguro.

## UN SALUDO Y FELIZ CAMINO





## DIRECTORES

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

## SUBDIRECTORES

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

## COORDINADORES

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

## COLABORADORES

Grato E. Amor Moreno (O.P. Vigo)  
Isabel Fernández García (Secretª Div. Comercial)  
Elsa Daniel Castro Correia (Braga)  
Ana Belén Iglesias (Oporto)  
Carla Marques Ferrera (Braga)  
Jorge Pinto Campos (Braga)  
Antonio Guimarães Silva (Braga)  
Paco Rodríguez Iglesias (Concello Vigo)  
Camy Díaz-Caneja (Esposa socio)  
Emilio Borrero Touza (Comarca Coruña-Este)  
Pedro Ojea (Hijo socio)  
Luis Martínez Salgado (Jubilado)  
Pablo Covelo (Biólogo)  
Miguel A. Soto Cameselle (Marido socia)  
Pilar Melero (Internacional)  
Alfonso Mandado Robles (Jubilado)

## DISEÑO Y MAQUETACIÓN

Gráficas Alfer

## IMPRESA

Gráficas Alfer  
Tel.: 986 28 81 05

## EDITA

URECA (Unión Recreativa Empleados  
Caixanova)

## 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

"Primer Xacobeo del Milenio"  
*por Tato Barbeito*

## 5-7. COLABORACIÓN

"Viaje - sueño - inolvidable"  
*por Tato Barbeito*  
"URECA, camino de Compostela"  
*por Grato E. Amor*

## 8. EN VIVO

"Rafael Amargo,  
poeta en Nueva York"  
*por Isabel Fernández*

## 11-13. CAIXANOVAS

"Braga, la Roma portuguesa"  
*por Elsa Daniel Castro  
y Ana Belén Iglesias*

## 15-17. TROTAMUNDOS COMPOSTELANO

"A Santiago voy: claves del camino"  
*por Alberto Canle*

## 19-21. PARAÍOS CERCANOS

"De turismo por Braga"  
*por Elsa Castro, Carla Marques,  
Jorge Pinto y Antonio Guimarães*

## 23. LA AFICIÓN DE

"Rally de invierno"  
*por Paco Rodríguez*

## 24. EL RINCÓN DEL SEGURO

## 26-30. NOTICIAS

"Concurso de dibujo"  
"Belén"

*por Elena Fernández y  
J. Carlos Giraldo*

"Curso de Fotografía"  
*por Marta de Ybarra*

"Fin de Año 2003"  
*por Camy Díaz-Caneja*

"Carnaval"  
*por Elena Fernández y  
J. Carlos Giraldo*

## 32-35. DEPORTES

"Arranca la III temporada de golf"  
*por Emilio Borrero*

"Trofeo Faro de Vigo - alevines"  
*por Pedro Ojea*

"Pedro selección"  
*por Juan Díaz*



## 37. HOMENAJES

"Arturo Rodríguez"  
*por Tato Barbeito*

## 38-41. URECA EN MOVIMIENTO

"Grupo Geo - nuevo patrocinador"  
*por Juan Díaz*  
"SECURITAS"  
*por Juan Díaz*

## 42. ASOCIACIÓN DE JUBILADOS

*por Luis Martínez Salgado*

## 45-47. COMERCIO Y BEBERCIO

"Ruta Gastronómica: Miño"  
*por Elsa Daniel Castro, Antonio  
Guimarães y Ana Belén Iglesias*

## 49. EL GUSTO ES NUESTRO

"Cocina portuguesa"  
*por Elsa Daniel Castro  
y Ana Belén Iglesias*

## 50-53. NATURECA

"Curiosidades"  
*por Pablo Covelo*  
"La huerta doméstica"  
*por Miguel A. Soto*

## 55. HUMOR

"Turismo rural"

## 56. REVOLTIJO

*por Eduardo Marzoa*

## 57. TIEMPOS MUERTOS

*por Eduardo Marzoa*

## 58. 2000CUATRO ODISEA

INFORMÁTICA

"Xacobeo virtual"  
*por Moncho Santos*

## 61. AL DÍA

"Anécdotas de la música"  
*por Arturo Vilas*

## 62-63. ORLA NIÑOS DEL AÑO

## 64. SOCIEDAD

"17 años después"  
*por Pilar Melero*

"Año de 1944"  
*por Alfonso Mandado*

"Nuestro recuerdo"





URBANIZACIÓN  
**Os Portelos**  
Villaza - Gondomar

**10 chalets individuales en parcelas de 500 m2**

**roycasa**  
PROMOCIÓN DE INMUEBLES

Via Hispanidad, 118  
esquina Gran Vía - VIGO

URBANIZACIÓN **Os Portelos**

OFICINA DE VENTAS **986 11 50 00 · 619 077 718**

# Viaje -sueño- inolvidable

Por **Tato Barbeito**

*Ésta es la historia de un viaje,  
mejor dicho, de un sueño inolvidable*

**R**ecuerdo con 10 años, allá por los sesenta, cuando el NO-DO te presentaba las imágenes del Presidente de los EE.UU. por la 5ª Avenida de Nueva York, o aquellas de los astronautas, paseando triunfales por la Gran Avenida, abarrotadas de gente, entre una nube de edificios inmensos, como grandes torres queriendo llegar al cielo.

Estas imágenes en blanco y negro, relatadas por Matías Prats, me quedaron grabadas en mi mente y alimentando las ganas de ir a la Gran Manzana.

Cuando llegué al aeropuerto J.F. Kennedy, la verdad, no me lo creía, mi mente empezó a dar marcha atrás y los ojos se me nublaron y no era por la niebla, era la emoción de una persona, que después de tantos años había convertido un sueño en realidad; no era difícil, pero tampoco fácil.

Al llegar a Manhattan, la mañana del domingo estuve con la cabeza hacia arri-

ba para contemplar las grandes moles que antaño había visto en las pantallas del Fraga, Odeón o Tamberlik. Se me volvió a nublar la vista de nuevo, pero creo que era la emoción, pues el día era claro y soleado.

Otro tanto me ocurrió cuando me vi en Chinatown, cuando visité Central Park o Broadway, que por cierto si de día es bonito Time Square, de noche te envuelve su magia de luz y color. Tanto me gustó que estuve siete veces para saborearlas y comprobar que no podía estar soñando siete noches seguidas.

Como podéis comprobar, no estoy relatando un viaje sino un sueño que duró casi cuarenta años.

Para que algunos digan que los sueños no se hacen realidad.... en este caso si. Fue una bonita y gratificante realidad.

Lo peor de mi viaje fue la comida y el cansancio, debido al cambio de horario.

Para terminar este maravilloso sueño, no quiero dejar pasar la oportunidad de dar las gracias a mi amigo-guía Carlos López, un gran conocedor de "la isla".



Broadway



Central Park



Manhattan

# URECA, camino de Compostela



Texto e Ilustración a plumilla de **Grato Ernesto Amor Moreno**

**En 1984, la Asamblea Parlamentaria del Consejo de Europa, en su reunión celebrada en Estrasburgo, aprobaba la Recomendación 987 sobre el Camino de Santiago, lo que, en 1987, determinaría su reconocimiento por parte del Comité de Ministros como "I Itinerario Cultural Europeo" y, ya en 1993, su declaración como "Bien Cultural de Europa" en una reunión celebrada en Santiago de Compostela por los ministros de Cultura y Educación de los países comunitarios.**

**S**emejante hito en la historia de las peregrinaciones tuvo su origen en una ardua campaña iniciada cuatro años antes por una modesta Asociación perdida en el noroeste peninsular que hasta entonces había centrado sus esfuerzos en la defensa y divulgación del patrimonio artístico y cultural de Galicia en su más amplio

sentido y, en particular, de nuestra cultura pacega.

La Asociación Amigos de los Pazos se convertía así en el primer y único colectivo que hasta entonces lograba que una iniciativa de tal calibre cuajase satisfactoriamente en el seno del organismo comunitario.

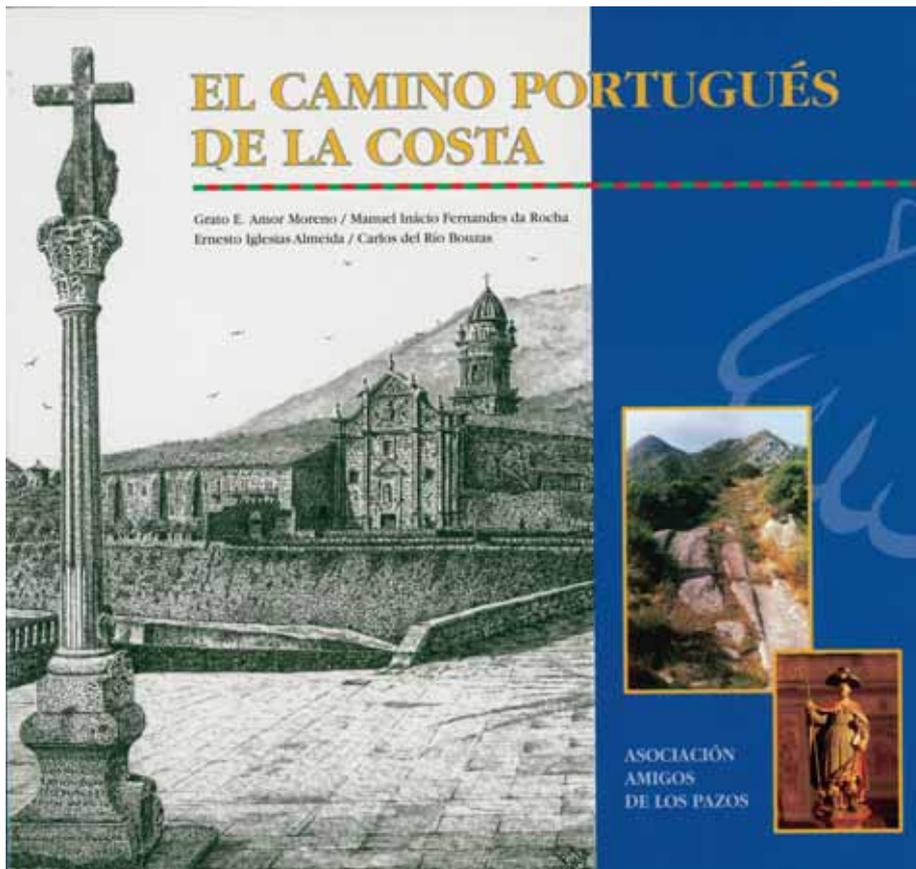
No podíamos imaginar entonces que el fenómeno jacobeo fuera a des-

pertar de su secular letargo de la forma que lo hizo, hasta alcanzar las cotas a las que en la actualidad ha llegado: un verdadero fenómeno de masas que ha superado largamente las previsiones más optimistas.

No obstante, a lo largo de los años inmediatos que siguieron a tan importante reconocimiento político, nos dimos cuenta que nuestros vecinos portugueses habían quedado al margen del mismo, de ahí que iniciásemos con urgencia una campaña reivindicativa al respecto.

En colaboración con el **Círculo Almeida Garret** de Oporto organizamos un **I Encuentro Internacional** sobre los Caminos Portugueses de Peregrinación a Compostela, que se celebró en Tui en 1984, al que siguieron diversas publicaciones divulgativas sobre la importancia histórica de dichos caminos. Se realizó una masiva peregrinación desde Braga recorriendo el más importante de los caminos portugueses, esto es, el que entra por Tui procedente de Valença do Minho, y que pasa por O Porriño, Mos, Redondela, Ponte Sampaio, Pontevedra, Caldas de Reis, Pontecesures, Padrón, Milladoiro para entrar en Santiago por A Ponte da A Rocha.

Posteriormente se identificó y recuperó el llamado "**Camino Portugués del Norte**", que, procedente de Vila Nova de Cerveira, cruza el Miño por la Barca de Goián, en el municipio pon-



tevedrés de Tomiño, y confluye en Redondela con el anteriormente citado, tras pasar por Santiago de Estás, Vilameán, Tebra, Gondomar, A Garrida, Valadares, Beade, Castrelos, Vigo, Trasmañó y Cedeira. Este camino originó un **II Encuentro Internacional** que tuvo lugar en Vigo en 1992, año en que se publicó “**Los Caminos Portugueses en la Diócesis Tui-Vigo**”, obra del investigador D. Ernesto Iglesias Almeida, así como la “**Guía del Camino Portugués del Norte**”, cuya autoría se debe a D. Juan Manuel López-Chaves Meléndez. Y aún hubo un **III Encuentro Internacional**, celebrado en Valença do Minho en el año 1997.

Y, puestos en faena, nuestro siguiente objetivo fue el de estudiar, identificar y trazar otra importante y antigua vía de comunicación aprovechada por algunos peregrinos procedentes de las tierras portuguesas más occidentales: el llamado “**Camino de la Costa**” que, procedente de O Porto, Viana do Castelo y Caminha, cruza el Miño para entrar por A Pasaxe (Camposancos) hacia A Guarda, Oia (su paso por delante del monasterio determina que se le conozca también como “**Camino Monacal**”), Viladesuso, Mougás, Baredo, Baiona, Nigrán, Coruxo, Balaídos y Vigo, donde enlaza con el “Camino del Norte” citado anteriormente.

Tenemos, pues, dos viejas rutas utilizadas por muchos peregrinos que conflu-

yen en la ciudad olívica procedentes de suelo portugués: la del **Norte** y la de la **Costa o Monacal**. De esta última se publicó un pequeño libro, patrocinado por **Caixanova**, en cuya elaboración tuve la oportunidad de participar<sup>1</sup>. Y es precisamente este último camino el que da lugar a la presente colaboración para nuestra revista “**Latexo**”.

El municipio de Nigrán es paso ineludible para completar esta ruta. Tras cruzar el histórico puente tendido sobre el río Miñor, se dirige hacia el portalón del **pazo de Pías**, continúa por el camiño da Cabreira y también pasa por delante de otro portalón pacego: A **Robaleira**, cuyo muro de cierre bordea para llegar hasta la rúa dos Cruceiros. **Por el camiño do Souto se llega al paraje arbolado que nos conduce a nuestro complejo recreativo y deportivo de URECA**, cuyas instalaciones se encuentran en el lugar de Muiños, topónimo que debe su nombre al río así bautizado por la abundancia de “muiños fariñeiros” a los que suministra la energía necesaria para hacer girar sus “rodicios” y, con ello, activar el mecanismo de molturación. Hace ya una treintena de años, junto a lo que hoy es entrada principal de nuestro complejo, recuerdo tres de estos artefactos de los que sólo se conserva un superviviente, a cuyo pie todavía puede verse el arco de dovelas como único vestigio del puente que comunicaba ambas orillas, como puede apreciarse en las fotografías que ilustran

estas líneas. Y este era el antiguo vado obligado para salvar el río, camino ya de parajes más elevados sitios en la parroquia de Priegue, puerta de entrada al municipio de Vigo.

Pero lo cierto es que **las obras de servicio de la autopista “Val Miñor”, con la rotonda que nos encontramos junto a las instalaciones de URECA, han inutilizado el viejo sendero**, haciendo peligrosísimo el paso hacia el otro lado, de ahí que nos viésemos en la necesidad de buscar una alternativa lógica y adecuada. Así, a través del “camiño da Rosiña” nos situamos en la “rúa da Ponte Muiña” tras salvar, merced un viaducto, los carriles de servicio de la mencionada autopista. Esta opción supone desviarnos del trazado genuino, pero nos recompensa con algunas muestras de nuestra mejor arquitectura civil, como son la **rectoral de San Fiz** de Nigrán y los pazos de **Brito, Urzáiz-Cadaval y Cea**, antes de adentrarnos en el monte de Sanromán, por el que subiremos hasta Priegue.

**Quede constancia, pues, de la vinculación de nuestras instalaciones de Nigrán al fenómeno jacobeo en un momento como el presente, en pleno Año Santo, que nos brinda la oportunidad de acercarnos hasta Compostela utilizando esta vieja ruta que, como queda dicho, ya fue aprovechada por muchos peregrinos a lo largo de los siglos precedentes.**



Parking de Ureca

<sup>1</sup>“EL CAMINO PORTUGUÉS DE LA COSTA” (Asociación Amigos de los Pazos. Artes Gráficas Vicus; Vigo, 2002). Consta de tres partes: la primera, bajo el título “Viana do Castelo, cidade jacobea”, es un minucioso trabajo del profesor D. Manuel Inácio Fernández da Rocha, que versa sobre los hitos jacobeos en la citada villa portuguesa, que podemos considerar como cabecera de esta ruta; la segunda parte, “El Camino Portugués de la Costa: testimonio documental”, es obra del investigador D. Ernesto Iglesias Almeida, y aporta pruebas documentales sobre el camino; la tercera y última, en la que participé junto a mi llorado amigo Carlos del Río Bouzas (q.e.p.d.), y que hemos titulado “El Camino de La Costa, paso a paso”, es el resultado de los trabajos de identificación y levantamiento de la ruta, con la descripción pormenorizada de su trazado.

# Rafael Amargo: poeta en Nueva York

Toda la gira en Galicia resultó un auténtico éxito. Era la primera vez que Amargo venía a Galicia y lo hizo de la mano de Caixanova, a quien agradeció públicamente su apoyo en todos los lugares: Pontevedra (27 enero), Ourense (29 enero), Vigo (31 enero) y Lugo (2 febrero)

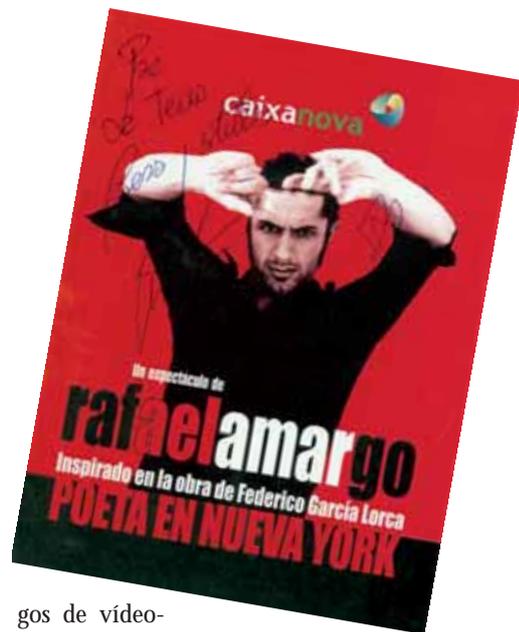
**R**afael Amargo ha pasado por Vigo y nos ha dejado la impronta de su arte y de su simpatía. Es la primera vez que actúa en nuestra ciudad, aunque no la primera vez que la visita, pues, el pasado año asistió aquí a la entrega de los Premios Max donde recibió el premio al Mejor Intérprete Masculino de Danza. "Yo vine sin pensar que iba a llevar nada y me llevé una sorpresa porque, en la anterior edición, también me habían dado el premio y pensaba que dos años seguidos no le iban a dar el mismo premio a la misma persona"

A los 15 años, Rafael García se convirtió en Rafael Amargo, tomando su nombre artístico del romance "Amargo" de Lorca. Se confiesa lorquiano por los cuatro costados y cuenta una bonita historia: "Yo nací en Valderrubio-Puertovaquero, una villa granadina donde también nació el poeta. Mi abuelo Rafa era cartero en ese pueblo y, como el medio de comunicación de aquel tiempo eran las cartas, se creó una relación de complicidad entre ellos y un vínculo muy especial por las confidencias y las tendencias que tenía, como artista y como persona. Es una historia con la que me educaron en casa, por eso, tenía necesidad de hacer una de sus obras".

Inició su carrera muy joven y ha bailado como solista en las más destacadas compañías de flamenco junto a Antonio Canales, María Rosa, la Chunga, etc. Es un bailarín y coreógrafo ecléctico, mezcla el más puro flamenco de sus maestros con otro tipo de tendencias coreográficas contemporáneas, como las enseñanzas de la escuela de Marta Graham en su estancia en Nueva York. "Soy muy inquieto, siempre estoy haciendo cosas, no quiero que se me vaya la eterna juventud".

Aunque es un reivindicador de la compañía de baile y del concepto teatral y escénico del flamenco, ello no le impide bailar de vez en cuando en los tablaos, para no perder el contacto directo con el público ni la pureza del baile flamenco. "Hay que respetar lo que han hecho los maestros y a la hora de innovar hay que ser muy prudente".

Pero en su vida privada la cosa cambia: "Para todo lo demás soy muy moderno. Estudié informática en el BUP y no se me daba nada mal. Además, todos los adelantos de la técnica me han llamado siempre la atención". Es amante de todos los artilugios electrónicos y se confiesa adicto a los jue-



gos de vídeo-consolas, las cámaras digitales y el cine en casa, del que está totalmente enganchado. La afición a la tecnología posiblemente le venga de su estancia en Japón, donde estuvo trabajando durante dos años, bailando en el tablao "Flamenco" y como coreógrafo de importantes compañías japonesas. Allí, además del idioma (dice tener mucha facilidad para las lenguas), aprendió la cultura nipona y conoció a su primera mujer.

Durante la rueda de prensa se mostró natural, simpático, asequible, más bien dulce que "amargo" y presentó su galardonado espectáculo "Poeta en Nueva York" - Premio Max de las Artes Escénicas 2002 y Mejor Espectáculo de Danza de los últimos 10 años de El País de las Tentaciones-, basado en un libro de poemas que García Lorca escribió durante su estancia en esa ciudad entre 1929 y 1930 como estudiante en la Columbia University. "No quería que mi Lorca fuese oscuro, dramático, cerrado, sino mucho más contemporáneo y loco, por eso, elegí esta obra que, por ser poesía, carece de argumento y me permite miles de ideas".



Ante la pregunta de qué aportaba su espectáculo a la obra del poeta granadino, respondió: "Atreverme a decir que mi espectáculo puede añadir algo a Poeta en Nueva York sería un poco pretencioso, lo que se aporta es la frescura, la inteligencia, la sabiduría y la madurez del carácter del intérprete en cada momento"

Respecto a su evolución como artista, dice **"He evolucionado mucho equivocándome y sigo aprendiendo porque sigo equivocándome. La práctica se convierte en arte y el arte en talento y el talento hace que puedas estar vivo. Yo creo que un artista tiene que estar vivo en lo que haga"**. En cuanto a cómo ha ido cambiando los temas que le interesa tocar en sus espectáculos, comenta "En mi primera obra, en 1979, quería contar una cosa muy concreta, quería contar: soy alguien que quiere bailar. Era un espectáculo de danza pura, me partía la crisma bailando y ahí demostré que bailaba. En la segunda, con todas las tendencias y fusiones que hubo, quise ponerme como el que sabe un poquito ... y, luego, me di cuenta de que no sabía nada. Pero uno siempre hace las cosas con un acento, dependiendo del estado de ánimo artístico en ese periodo de tu vida."

Y continuó: **"En la danza hay que escarbar mucho para hacerse un hueco ... hay muchos intérpretes, buenísimos, que están ahí esperando una oportunidad ... la danza es la hermana pobre de las artes"**.

Le preguntaron si pensaba que el flamenco, como el baile latino, estaba de moda.

**"El flamenco es el folklore y el arte de un pueblo, siempre ha estado ahí, lo llevamos a cuestras. Bueno, la primera que hizo una película en Hollywood fue Carmen Amaya, después vino Antonio el bailarín, en esa época, se les respetaba y se les consideraba unos maestros. Después hubo un tiempo en que se consideraba un poco "hortera" -yo, cuando me preguntaban a qué me dedicaba, decía que era actor- ¡aunque más feos están los escoceses con sus faldas...!"** Piensa que ahora la imagen del flamenco ha resurgido, se ha elevado un poco y está como más abierta a que pueda ser una cosa de todos, en parte debido al reconocimiento mundial de Joaquín Cortés y acaba diciendo **"¡Si fuera de los americanos, todo el mundo estaría bailando flamenco!"**

Poeta en Nueva York es un espectáculo que engloba danza, teatro, música, cine y poesía, esta última interpretada por destacados actores en un montaje audiovisual creado por el director de cine Juan Esterlich.

En él, Amargo da una visión de la obra en cuatro vértices: la llegada del poeta a Nueva York (su cara, su expresión de asombro...); la huida de la ciudad al campo (Vermont, Canadá, que él compara con el verde de Galicia, de ahí la novedosa incorporación de músico de Berrogüetto y de Carlos Núñez que piensa que gustará especialmente al público gallego); la vuelta a la ciudad y su paulatina integración a un mundo radicalmen-



te opuesto al suyo - define el alma y el sentir de la comunidad negra y observa como sus danzas les servía para expresar sus sentimientos y sus penas, entendiéndole la realidad de los negros y los compara con los gitanos españoles que viven en Andalucía-; por último, la despedida: antes de volver a España viaja a La Habana, donde vive una época de desfren-

Con este espectáculo Amargo dice marcar un comienzo en su carrera porque lo próximo que quiere montar es una versión de El Quijote, en la que quiere repetir con la mezcla de audiovisual, ya que se siente muy cómodo trabajando de ese modo.

Su compañía la forman 11 bailarines (les llama los "amargos") más él, 7 músicos y 2 cantaoras. Dice encontrarse como en casa con ellos porque, además, forman parte del grupo sus padres, su esposa y varios primos.

## ¡Y, por fin, llegó el día del espectáculo y no decepcionó!

Por el contrario, Rafael Amargo puso al público en pie en varias ocasiones y se entregó como nunca. Según confesó su manager para Galicia, es la primera vez que el artista hace el paseillo entre las filas del patio de butacas para dejarse tocar y abrazar por las espectadoras más atrevidas. ¡Y en Vigo lo hizo dos veces! La primera, solo y, la segunda, con toda la compañía. Además, al final, tomó el micrófono y agradeció a Caixanova la oportunidad de conocer Galicia, tierra que le ha encantado y donde ha encontrado nuevos y buenos amigos.

En cuanto a su baile (en el que además del flamenco se mezclan el jazz y el baile latino), a la puesta en escena y a la coreografía, la opinión fue unánime: ¡Un

gran espectáculo lleno de variedad y originalidad, enriquecido por la colaboración audiovisual de Cayetana Guillén Cuervo, Marisa Paredes y Joan Crosas!

Digna de mención la actuación de la primera bailaora "La niña", quien, aunque de pequeña estatura, demostró ser grande en talento. También resultó muy acertada la colaboración de la cantaora María la Coneja.

Respecto al bailarín, a mí personalmente me impresionó en los números en los que sólo, a pecho descubierto e iluminado por un foco, se enfrenta al público con una danza desgarrada, llena de dolor y sentimiento, sin más compañía que su arte y su talento.

También fue muy aplaudida la incorporación de la música gallega en un número de baile con aires de muñeira que dio un toque de frescura y de dulzura al dramatismo de la obra.

Por último, la anécdota: Se produjo cuando, al acercarme a solicitar su autógrafo para esta revista, Amargo me comentó que había estado casado con una japonesa y que había aprendido su idioma, al aludir yo a mi matrimonio también con un japonés, comenzó a hablarme en esa lengua y tuve que pararle diciendo que, al contrario que él, solamente había aprendido unas pocas frases. Entre ellas: **Konichiwa y Dooom Aligató (¡Bienvenido y muchas gracias!)**



## **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 futuro, aprendiendo de nuestros casi cuarenta años de experiencia. Invertiendo en Investigación y Desarrollo en las áreas de nuevos recursos pesqueros y de cultivos 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 accionistas le ofrecen toda su confianza.

**PESCANOVA**

Lo bueno sale bien



XACOBEO 2004  
Galicia

# BRAGA,

## la Roma portuguesa

Por Elsa Daniel Castro y Ana Belén Iglesias

**L**A VERDAD ACERCA DE LOS ORÍGENES DE BRAGA SE PIERDE EN LA AMPLITUD DE LOS SIGLOS. SIN EMBARGO, HAY QUIEN AVENTURA LA HIPÓTESIS DE QUE SUS FUNDADORES FUERON LOS GALO-CELTAS, TAMBIÉN CONOCIDOS POR BRÁCAROS (EL NOMBRE BRÁCARA ORIGINÓ LA ACTUAL BRAGA).

### BREVE HISTORIA DE BRAGA

Bracara fue conquistada por los Romanos en el siglo 250 a.d.c., quienes dominaron la ciudad durante mucho tiempo, dedicándola al Emperador Augusto, por lo que comienza a aparecer con el nombre de Bracara Augusta.

Braga, que cuenta hoy con más de 2250 años en su historia, es una de las ciudades cristianas más antiguas. En la actualidad, se considera el centro más grande de estudio religioso en Portugal, disfrutando de su título de la “Roma Portuguesa” o de la “Ciudad de los Arzobispos”.

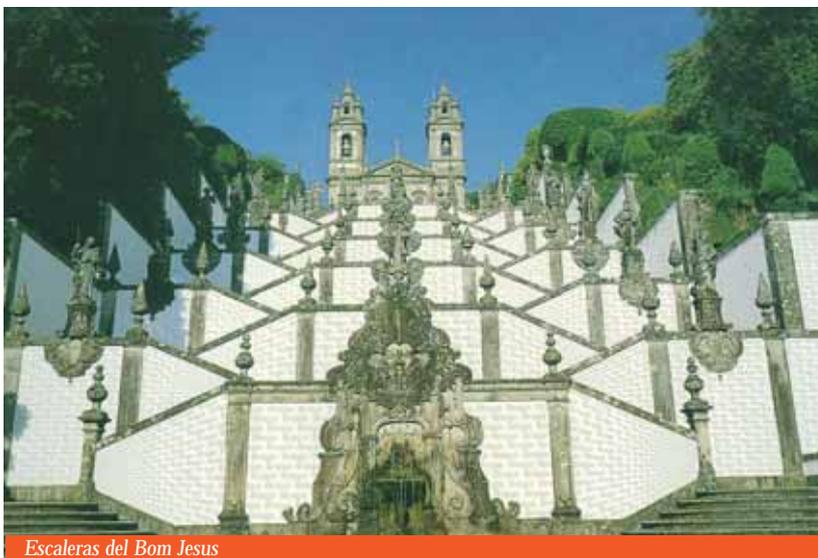
Braga cuenta con infinidad de Iglesias (se dice que durante los 365 días del año se puede visitar una Iglesia distinta). Comenzaremos por la **Iglesia de São Víctor**, reconstrucción de un templo anterior, datada de 1686, en un estilo de mezcla entre el Jesuítico Primitivo y el reciente Manierismo.

En la **Avenida Central**, la principal de la ciudad, se pueden observar varios edificios barrocos. Ya en el cruce de esta Avenida con la calle de São Gonçalo, nos encontramos con otro edificio barroco- el viejo **Monasterio de las Convertidas**. En el otro lado de la frontera, encontramos la **Iglesia de los Congregados**, en barroco de platas; y, en su interior, el altar de la “Senhora das Dores”, en estilo barroco rococó.

La **Arcada de la Lapa** se identifica como un verdadero salón de visitas de Braga. Con la llegada de la iluminación pública, se han instalado varios cafés,



Arco da Porta Nova, entrada a la ciudad.



Escaleras del Bom Jesus

empezando, por lo tanto, a ser un local de reunión para los bracarenses.

Desplazándonos hacia la calle del Souto llegamos así a la **Plaza del Paço**. Este hermoso rincón de la ciudad, donde hoy está instalada la **Rectoría de la Universidad del Minho**, en dos alas, y, en otra, el Archivo de la **Biblioteca Pública de Braga**. Fronterizo a éste, se encuentra la llamada Galería donde se encuentra construida una fuente en el centro de la plaza, conocida por **Fuente de los "Castelos"**, y que es la representación de las Armas de la fe del referido Arzobispo: siete castillos, encumbrados hacia la Estatua de la Fama, que tiene sosteniéndola la esfera armilar y la cruz arzobispal.

Siguiendo esta calle, nos dirigimos hacia la plaza de Don Peculiar, donde se ve la **Capilla Gótica de la Gloria**. Aquí también, fronteriza a la calle de la Misericordia, la Iglesia de esta Hermandad, único templo renacentista

de la ciudad y que data de 1562. **La Sé Catedral** ocupa, actualmente, el lugar donde en los primeros tiempos del cristianismo se encontraba una posible ermita dedicada a Santa María. Destruída y reconstruida sucesivamente por los Suevos y más tarde por los Visigodos, parece haber sido una Mezquita Árabe durante la breve ocupación Sarracena de este torreón, que era Brácará Augusta.

Si continuamos descendiendo la Rua do Souto, nos encontramos con el **Arco da Porta Nova**, entrada principal de la ciudad, abierta en sus murallas en 1512. Sobre esta puerta fue edificada una capilla con el frente mirando hacia Oriente, dedicada a la Virgem Senhora da Boa Nova, demolida unos años después. Es uno de los pórticos que Braga conserva. Fue construida en el siglo XVIII, en el preciso lugar donde existía una de las puertas más antiguas y la vieja muralla que servía de defensa a la ciudad.

Desde este punto, y si volvemos hacia el centro de la ciudad, nos encontraremos con la **"Praça do Municipio"**. En ella se encuentra en el **"Paço Don José de Bragança"**, hoy Archivo Distrital y **Biblioteca Pública de Braga**.

El **"Palacio do Raio"**, es una magnífica obra que no podemos olvidar en este recorrido por los monumentos y palacios de Braga, uno de los más bellos y espectaculares edificios de Braga.

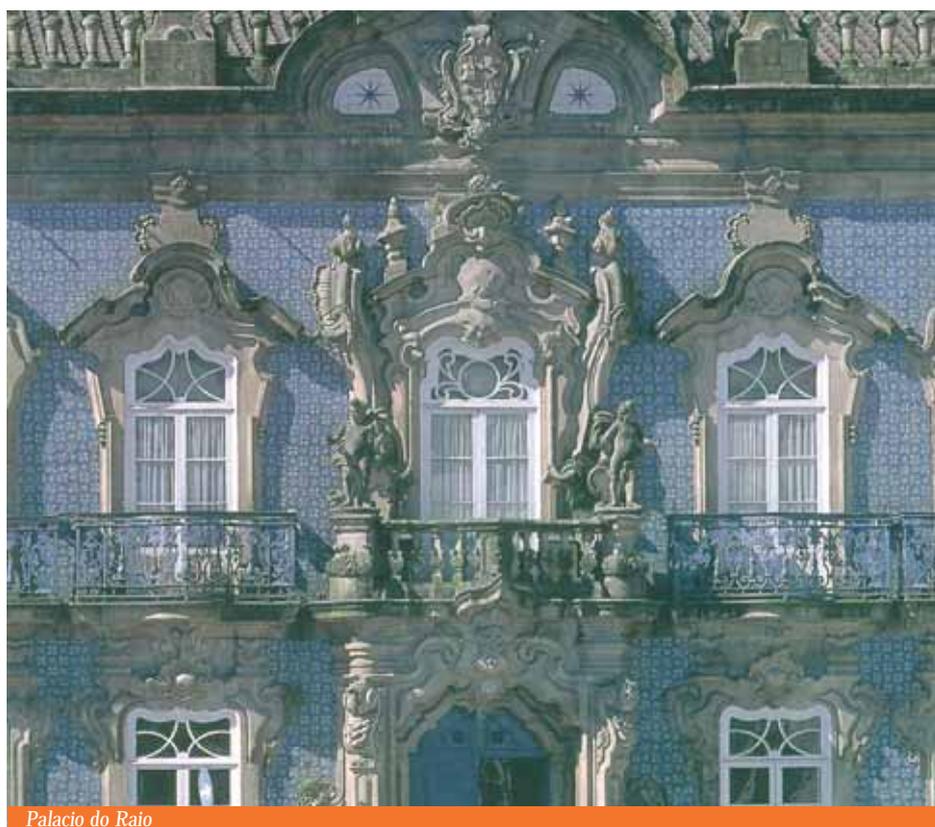
En la parte de atrás de la biblioteca, el **Jardín de Santa Bárbara**, es considerado el más moderno y bello de los jardines de Braga.

En la Colina de Maximinos, podemos encontrar el **Campo Arqueológico o Ruinas Romanas** que están sustentadas por muros de soporte, algunos de los cuales se conservan. En la cumbre de la civilización, se levanta un vasto edificio público, con funciones de balneario, en el que son fácilmente reconocibles los hipocaustos, caldarium, tepidarium, y el frigidarium, zona de los baños fríos; así como los praefurniae, local donde los esclavos hacían arder la leña para calentar las salas, aprovechando el aire caliente que circulaba en el subsuelo del edificio.

Próximo, en el Lugar de Santiago, podemos encontrar la **Torre de Menagem**, siendo considerado Monumento Nacional, con almenas. Es una reliquia de la desaparecida ciudad y constituía, al final de la Edad Media, el ángulo más robusto de una muralla defensiva en granito. En el transcurso del



Arcada de la Lapa



Palacio do Raio



Bom Jesus



Mosteiro Tibaes

siglo pasado contigua a ella había una cárcel, cuya demolición se produjo sin ningún tipo de criterio en el transcurso del año 1909.

### UNIDAD DE NEGOCIOS DE BRAGA

Hablando de riquezas de Braga, ... ¡aquí estamos nosotros!

Después de la apertura de las oficinas de Oporto (1996) y Lisboa (1998) y continuando el proceso de internacionalización de Caixanova nacimos en Abril de 2002.

Como sabéis, Caixanova tiene en Portugal una orientación distinta hacia el negocio de aquella que se sigue en España, centrando su negocio en tres áreas: Negocio Internacional, Préstamos a Medio y Largo Plazo y Operaciones de Financiación en Mercado de Capitales.

Así, y teniendo en cuenta el interés de nuestros clientes, españoles y portugueses, Caixanova decidió abrir una oficina en esta maravillosa ciudad de Braga: ¡que somos nosotros!

Al principio éramos tres mosqueteros: Jorge, Carla y yo. Pronto sucumbimos al maremagnum de papeles y trabajo, por lo que vino nuestro compañero

Antonio en nuestro auxilio. También consideramos uno más del equipo al Sr. Dias, vigilante de Prosegur, y ejemplo de simpatía, empatía y espíritu de equipo.

Me toca aprovechar estas líneas para agradecer a todos ellos su esfuerzo, también a los compañeros y amigos de España y Portugal que nos apoyan día a día, así como a la propia Caixanova por confiar en un equipo casi en "edad juvenil". Esperamos corresponder con unos resultados acordes a las esperanzas depositadas en nosotros.

Y para terminar, no podríamos dejar de comentaros que como en el próximo mes cumplimos ya dos años, nos gustaría invitar a todos los compañeros que "nos echan de menos" a compartir un fin de semana Internacional y Radical, previsto desde el 30/04/04 hasta el 02/05/04. Se trata de un fin de semana en un Parque

Temático y Complejo Turístico en la localidad de Povo de Lanhoso, entre Braga y el Parque Natural de Gerês, cuenta con más de 20 actividades radicales ([www.diverlanhoso.pt](http://www.diverlanhoso.pt)).

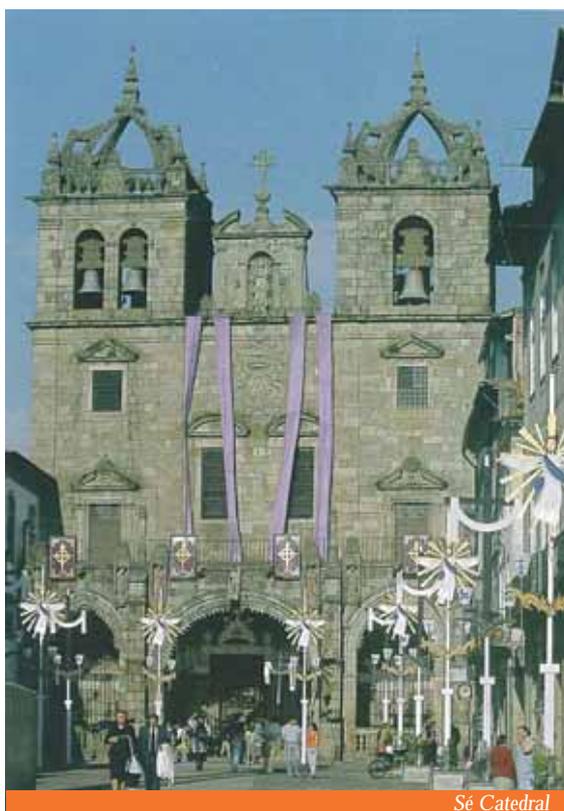
Un entorno de montaña de incomparable y salvaje belleza que, al mismo tiempo, nos permite sentir la agradable sensación de seguridad que este tipo de complejos proporciona al visitante.

Esperamos que esta idea despierte vuestro espíritu aventurero. Os esperamos a todos aquí muy pronto. Saludos y un abrazo muy fuerte de todos nosotros.

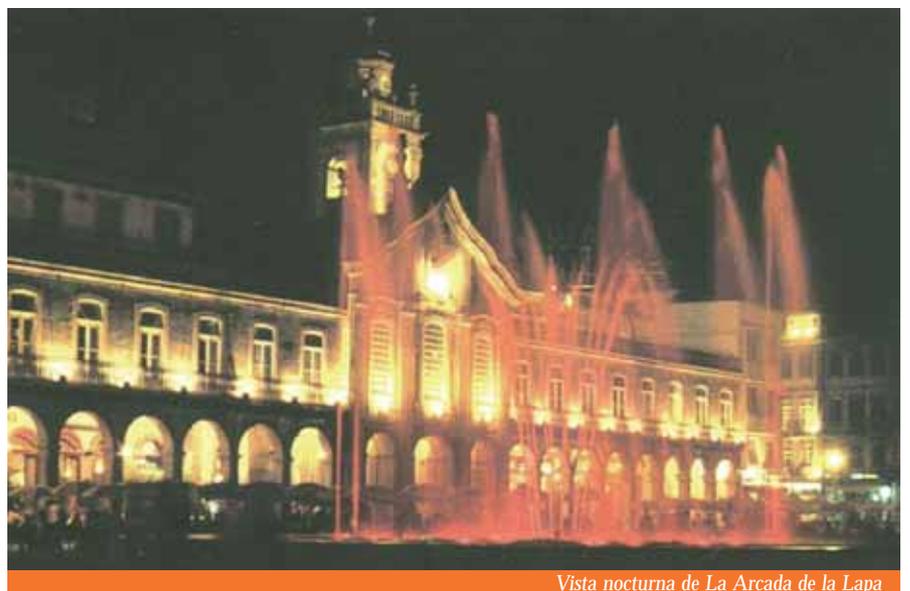
Unidad de Negocios de Braga  
Rua Dr. Justino Cruz, 90 - 7ª pta.  
Telf.: 00 351 253 609520  
Fax: 00 351 253 609529  
Mail: [bcvigo@mail.telepac.pt](mailto:bcvigo@mail.telepac.pt)



De pie de izquierda a derecha: Jorge, Antonio y José Dias; sentadas: Elsa y Carla.



Sé Catedral



Vista nocturna de La Arcada de la Lapa

No sólo potenciamos las habilidades del directivo.  
Formamos líderes.

escuela de negocios  
caixanova 

Avda. de Madrid, 60 • Tfno.: 986 49 32 52  
• Fax: 986 49 48 28 • 36204 Vigo  
• e-mail: [marketing@enegocioscaixanova.edu](mailto:marketing@enegocioscaixanova.edu)  
• [www.enegocioscaixanova.edu](http://www.enegocioscaixanova.edu)

**M.B.A:** Master en Administración y Dirección de Empresas; **M.D.C.M:** Master en Dirección Comercial y Marketing; **M.D.R.H:** Master en Dirección de Recursos Humanos; **M.D.N.I:** Master en Dirección de Negocios Internacionales; **M.D.E.A:** Master en Dirección de Empresas Agroalimentarias; **M.A.F:** Master en Asesoría Fiscal; **M.A.F.P:** Master en Asesoría Financiera y Gestión de Patrimonios.

# A Santiago voy: claves del Camino

*El fenómeno mediático, cultural y publicitario “xacobeo”, ha convertido una antigua tradición, perdurable con el paso de los siglos, – el peregrinar a la tumba del Apóstol Santiago en Año Santo – en un acto frecuente y cotidiano, al poner al alcance del común de los mortales cumplida información sobre los distintos itinerarios y toda una cadena de albergues y refugios que jalonan los “caminos” a modo de los antiguos “hospitales”, contribuyendo a que el caminar del peregrino sea menos penoso para el cuerpo y más gratificante para el espíritu.*

**P**ero algo tan normal como caminar, se torna complejo cuando sobrepasamos los límites de lo habitual, al echarnos a recorrer cualquiera de los itinerarios que desde distintos horizontes conducen a Santiago. Factores como condición física, calzado, ropa, mochila, horarios, alimentación, hemos de tomar en consideración a la hora de ponernos a caminar. Para ello, vamos a daros unos consejos que pueden aliviar las penas del peregrino.

## El Camino

En la actualidad hay seis itinerarios distintos a Santiago de Compostela en Galicia. El principal, por transitado y conocido, es el **Camino Francés** que penetra en Galicia por O Cebreiro. Tal vez el segundo en importancia y utilización sea el **Camino Portugués**, que por el Puente Internacional de Tui procede del vecino Portugal. A continuación y debido a su poca longitud, podríamos situar al **Camino Inglés** con un doble inicio en Ferrol y A Coruña; la **Ruta del Mar de Arousa y Río Ulla**, que después de recorrer las orillas de la Ría de Arousa, confluyen en el puente de Catoira y enlaza con el Camino Portugués en Padrón; el **Camino del Norte** y el **Camino Primitivo** que, entrando por Ribadeo y Santiago de Abres el primero y por el Porto do Acebo el segundo, desembocan en el Camino Francés en Arzúa y Melide respectivamente. Solo resta citar el **Camino del Sudeste Vía de la Plata** que por el Porto de A Canda, atraviesa la provincia de Ourense y por el NE de

la provincia de Pontevedra llega a Santiago de Compostela. Y de Santiago a Finisterre, un camino que pasa por Muxía y Cee, nos lleva al fin de la tierra, allí donde el sol se pierde en el horizonte.

## Entrenamiento previo

En función de nuestra preparación física, unos días antes de iniciar la caminata, es recomendable realizar recorridos, al principio ligeros, que iremos incrementando paulatinamente hasta alcanzar tandas de tres horas de ejercicio, que representa unos quince kilómetros, a una media de cinco km./h. Cuando repitamos estas últimas tandas dos o tres días, los tramos de superior longitud los llevaremos con mucha más alegría.

## Los pies

y

## el calzado

Tal vez es este apartado, al que más atención le debemos dedicar, pues el conjunto pie-calzado puede darnos problemas, en función de que sigamos o no unos hábitos que por sencillos y obvios no dejan de tener importancia. Si me duele

una mano, puedo caminar; si me molesta el sol, con una gorra, sigo caminando, si llueve a cántaros, con un chubasquero, un paraguas o una capa, no paro de caminar. Ahora bien, si se me forman ampollas en los pies por culpa de rozaduras o golpes de talón, el hecho de caminar se convierte en un suplicio. Ahí está la diferencia.

Aunque llevamos toda una vida desplazándonos sobre esta parte de las extremidades inferiores, en cuanto caminamos algo más de lo habitual, nuestros músculos y plantas de los pies, se resienten de modo apreciable. Es recomendable, después del ejercicio



de entrenamiento, un lavado intenso de los pies y darles una crema hidratante para dar flexibilidad a los tejidos del talón y bordes delantero-laterales de los pies, lugares en donde pueden aparecer las primeras ampollas.

Antes de iniciar el recorrido y en alguna parada intermedia, es aconsejable repetir estas atenciones, realizando un cambio de calcetines, tus pies te lo agradecerán.

En cuanto al calzado, recomendamos botas de "trekking" que sujetan bien el tobillo, son ligeras y su acolchado interior recoge y ampara bien todo el pie. Debemos tener la sensación de calzar un guante.



## Ropa y equipo individual

La ropa que debemos utilizar en nuestras caminatas, debe ser ligera, amplia y transpirable. Para el tórax las camisetas de tejidos térmicos son las recomendables pues "funcionan" sacando el sudor a la superficie de la prenda, donde se evapora, por lo que no transmiten "sensación de mojado" cuando nos paramos. Las camisetas de algodón por su capacidad de absorción de sudor, cuando nos detenemos o quitamos la mochila, se enfría rápidamente el sudor y nos transmiten sensación de mojados y frío.

Los pantalones largos o cortos, según la época del año, deben ser holgados y ligeros, para facilitar todo tipo de movimientos y evitar las rozaduras.

Un chubasquero para la lluvia, un "forro polar" para el frío y una gorra para el sol, son elementos que no pueden faltar en nuestra mochila.



Una mochila, en función de las jornadas que vayamos a realizar, pueden oscilar entre 35 y 65 litros, es otro de los elementos que no podemos descuidar. Las mochilas escolares, por pequeñas e inadaptadas a nuestra fisonomía, no las recomendamos.

La mochila ha de portar un pequeño botiquín, una bolsa de aseo, una botella o cantimplora para agua, comida y fruta para la jornada, ropa que no usemos (capa, chubasquero, forro, ropa de repuesto, mudas y ropa interior, calcetines de repuesto, etc.), así como los conchabidos "porsiacaso" que todos ponemos y luego no usamos. De estos últimos, cuantos menos, mejor.



## Y para caminar...

Por la mañana, hemos de realizar un desayuno completo, rico en hidratos de carbono, piensa que tienes que llenar el depósito para el viaje.

Comienza tu andadura lo más temprano posible, tendrás más tiempo para realizar descansos y no sufrirás los embates del calor del mediodía.

Durante la marcha, fruta, frutos secos (uvas pasas, ciruelas secas, dátiles, etc.) y barras energéticas, te ayudarán a mantener el ritmo sin que te dé una "pájara", hasta la hora de comer. Si has de continuar por la tarde, una comida ligera de mantenimiento alcanza para llegar al final de etapa.

Una cena completa, no copiosa, nos pondrá los niveles en su lugar para un buen descanso.

Y finalmente, dos consejos básicos,

"Bebe agua antes de tener sed y come algo antes de tener hambre".

## ¡Buen camino caminante!



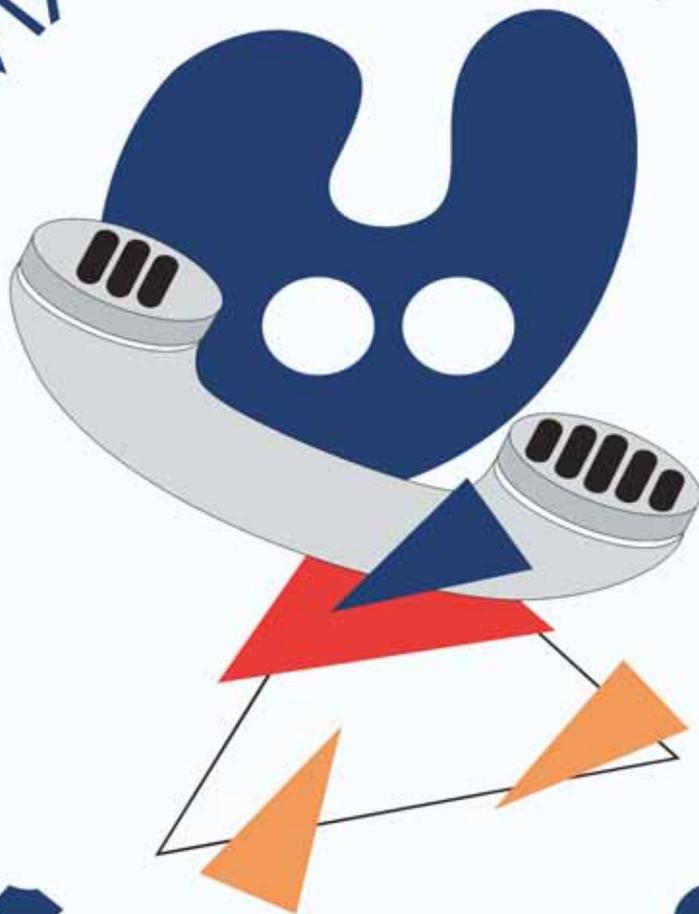
# XACOBEO LUNAR

*Quando el 25 de Julio (fiesta de Santiago) cae en Domingo, tenemos Año Santo Xacobeo.*

*Si, además, es bisiesto y el día de San Macario (29 de Febrero) también cae en Domingo, tenemos Año de Gozo y Jubileo.*

Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11
12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16
17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17
18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19
20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21
22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22
23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23
24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27
28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28
29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
30		30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
31		31		31		31			31		

INFORMACION XACOBEO  
981 / 57 2004



Camiño do  
**XACOBEO**  
2004



Consellería de Cultura,  
Comunicación Social e Turismo

S.A. De Xestión do Plan Xacobeo

# De turismo por Braga

COLABORADOR : OFICINA DE BRAGA- Elsa Castro, Carla Marques, Jorge Pinto y Antonio Guimarães.

Como ya habréis comprobado en las demás secciones de la revista, la Región del MINHO, y principalmente la ciudad de BRAGA, es capaz de despertar y desafiar todos los sentidos, tratándose de una visita obligada para todos nuestros "vecinos".

**D**e incomparable belleza e innumerables atracciones para todas las edades, sexo, ideología o gusto, aquí dejamos algunos consejos más sobre lo que podéis visitar en vuestra "muy pronta" estancia en Braga. Y decimos muy pronta porque en este año se celebran CUATRO GRANDES ACONTECIMIENTOS que deben hacer irresistible la visita a vuestro país vecino:

**LA SEMANA SANTA** es el exponente máximo del Turismo Religioso en Braga donde podréis vivir la solemnidad de incomparable belleza, mezclándose entre lo profano y lo religioso en un ambiente de inolvidable sensibilidad y silencio expectante.

El concierto **ROCK In RIO 2004** en Lisboa. Este acontecimiento atraerá a millones de personas de todo el mundo sin importar la edad, pues encima del escenario actuarán los músicos más importantes del momento, que transformarán durante 20 días a nuestro país en el escenario más ruidoso del mundo.

La **EUROCOPA 2004**, para los amantes del fútbol, el mayor acontecimiento en Portugal, que transformará el país en un gigantesco Estadio, y en particular la ciudad de Braga, "refugio" de la selección extranjera más querida, ¡la de ESPAÑA!

Y las Festividades de **S. JUAN**, que servirán para dar color y música a nuestra verde región del Minho.

Pero aquí van algunos secretos de nuestra belleza:

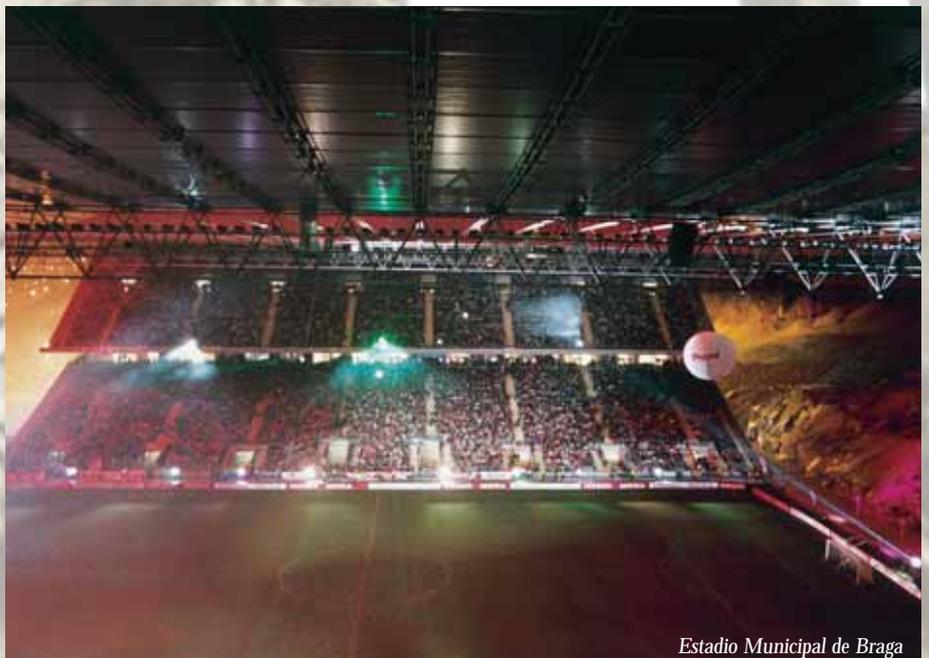
Empezando nuestra ruta con especial atención a los visitantes más PEQUEÑOS y normalmente más "impacientes", nos detendremos en **BRACALÁNDIA**. Un parque para los niños, y no tan niños, donde compartir momentos de diversión en un mundo de sueños y fantasía donde podrán descubrir la Montaña Mágica, el mundo de los Dinosaurios, la Gruta del Lago Mágico, el Territorio Indio, el Refugio de Barba Negra, con su tripulación de piratas y su fantástico galeón, el Río Bravo, podrás deslizarte por los rápidos del Gran Canyon y simular el rally Dakar.

Para los aficionados al fútbol la visita obligada es sin duda el nuevo **ESTÁDIO MUNICIPAL DE**

**BRAGA**, considerado como una obra de arte dedicada al fútbol y uno de los más bellos y originales palcos de la fase final del Campeonato Europeo de Fútbol de 2004.

Proyectado por el reconocido Arquitecto Eduardo Souto Moura, representa una ruptura en la concepción arquitectónica de espacios del género, con solo plazas en los espacios laterales al terreno de juego, y un placard gigante de 30 metros de largo por 27 de alto, dividido en tres módulos, que lo convierte en el más grande de Europa.

Su inauguración se celebró el 31 de Diciembre de 2003 con un partido entre el Sporting Club de Braga y el Celta de Vigo, y contará con dos partidos durante la EURO 2004: Bulgaria – Dinamarca, día 18 de Junio y Holanda – Letonia, día 23 de Junio.



Estadio Municipal de Braga

**¡NO OS LO PODÉIS PERDER!**

Para los amantes de las ARTES y la HISTORIA, la ciudad de Braga dispone también de una infinidad de Museos, entre los que destacaremos: el **MUSEO DE LA IMAGEN**, espacio dedicado exclusivamente a la fotografía. Ocupa una torre medieval y un edificio anexo de finales del siglo pasado, se sitúa en el centro histórico de Braga junto a uno de los “ex-libris” de la ciudad, el Arco da Porta Nova.

La **CASA DE LOS CRIVOS** situada en la Rua de S. Marcos. Es un ejemplo único y muy valioso del tipo de arquitectura que dominó Braga en los siglos XVII y XVIII. Las ventanas de guillotina, portadas con óculo o con un pequeño espacio de cristales y el uso de celosías, tornaban la casa con un encanto absoluto, estando ocupadas en aquella época por mujeres devotas.

El **MUSEO DOS BISCAINHOS** instalado dentro de un magnífico conjunto histórico patrimonial, busca la divulgación de la sociedad cotidiana del norte de Portugal, definiendo los hábitos domésticos y sociales más destacados de los siglos XVII y XVIII

Pero la obra por excelencia es sin duda el **MUSEO NOGUEIRA DA SILVA**, que forma parte de la Universidad do Minho. Instalado en la Avenida Central, incluye una galería de exposiciones y una fototeca. En el museo es posible disfrutar de colecciones de pintura, escultura, piezas de mobiliario, objetos de plata y marfil, tapizarias, azulejos.

Pero Braga, además de su centro histórico con su majestuoso y artístico



*Procesión de Semana Santa*

encanto, su buena comida y vino, diversión y fútbol,... ofrece también una infinidad de ALTERNATIVAS y buenos motivos para visitar toda esta Región. A continuación apuntamos algunos:

Desde el centro Histórico de Braga, podremos admirar en la cima del monte, a 400 metros de altitud el monumento **BOM JESÚS**. Estancia de apacible reposo por la frescura de su arboleda, su amplitud y su benigna atmósfera, en este paisaje tan humano se inmiscuye una obra de alto valor decorativo (Iglesias, escalinatas, capillas, etc...), originales de la arquitectura barroca.

Todo empezó con una cofradía del siglo XVII que con mucha ilusión y esfuerzo construyó la monumental escalinata con más de 2.000 escaleras a la iglesia del Bom Jesús. Como subir todas esas escaleras era un calvario, en 1882 se inauguró el ascensor hidráulico de cre-

mallera: con una rampa de 285 metros y 3.500 litros de agua para moverse, el ascensor vence un desnivel de 116 metros. ¡Es impresionante! Hay que verlo para creérselo.

Un poco más arriba encontramos el lago, de sinuoso recorte, con sus barcos de recreo, el silencio y el bienestar que proporciona. Alrededor y en la distancia, este paisaje ofrece al visitante una sensación de descubrimiento y emociones ciertamente memorables.

Después de esta agradable visita lo difícil es regresar a la realidad...

Y si continuamos la escalada por el monte, podemos encontrar allí el imperdible, **SANTUÁRIO DO SAMEIRO**, situado en un punto privilegiado del Monte de Espinho, a 566 metros de altitud, que ofrece una vista panorámica simplemente alucinante.

Pero si además de ser amantes de la NATULAREZA tenéis ESPRITU AVENTURERO la visita obligada es el **PARQUE NACIONAL DA PENEDA - GERÊS**.

Creado en 1971, está situado en la región Norte de Portugal (Minho-Lima, Cávado, Alto Trás-os-Montes) haciendo frontera con España (provincia de Orense), englobando varias localidades y provincias en un área de 70.290 hectáreas. Este parque es la única área protegida que posee la categoría de Parque Nacional y es considerado el mayor parque natural de Europa, siendo la diversidad de su fauna y flora única en el mundo.



*Vista del Parque Nacional da Peneda-Gerês*

En algunos lugares es posible observar magníficos paisajes que engloban aspectos naturales y humanos como es el caso de la Pedra Bela y del Monasterio de Pitões das Júnias.

Dependiendo del espíritu (y compañía escogida) se puede optar por disfrutar del contacto total y nocturno con la naturaleza a través de los Parques de Campismo (Lamas de Mouro, Entre-Ambos-os-Rios, Vidoeiro, Cerdeira e Trote), la Pousada de Juventud de Vilarinho das Furnas, Pousada de S. Bento, una de las diez Casas de Abrigo o en las fincas de Turismo Rural distribuidas por todo el Parque.

Para más información podéis consultar en la página [www.geira.pt/pnpg](http://www.geira.pt/pnpg) donde os podréis hacer una idea de los admirables y fantásticos paisajes que os esperan. ¡No os olvidéis la cámara!

De visita al Parque Natural do Gerês, se pasa por Póvoa de Lanhoso, ciudad del oro, desde donde se puede admirar el **CASTELO DE POVOA DE LANHOSO**. Se sitúa en la cima de una cumbre granítica de Póvoa de Lanhoso, villa que obtuvo su primer floral en el año de



Convento de Santa Marinha, Guimaraes

1292, por D. Dinís. Desde lo alto, se disfruta de una vista panorámica verdaderamente deslumbrante. Y para que se sepa, este castillo se construyó para, una vez más, defendernos de los gallegos que nos "invadían" constantemente...

De paso por Póvoa, se puede (y se debe) hacer un pequeño desvío y visitar la **CITÂNIA DE BRITEIROS**. Situada en una parte de la parroquia de S. Salvador de Briteiros, a 15 Km. de Braga, era una antigua villa de Briteiros, siete conjuntos de ruinas de un gran poblado primitivo y fortificado. En sus elevaciones se encuentran dispersas las ruinas de las primitivas construcciones, en sucesivos declives amparados por muros de soporte.

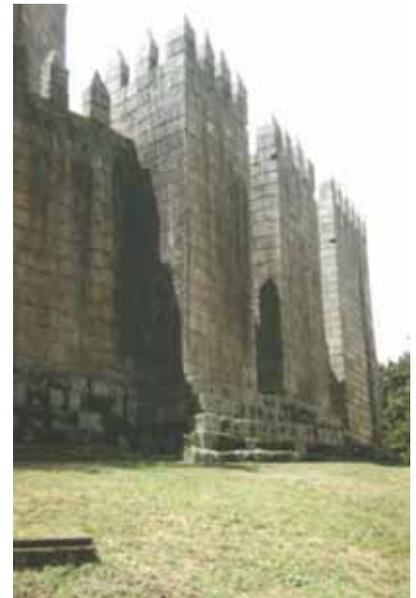
A casi 6 Km. de Braga, entre varias fincas, y rodeado por una maleza deslumbrante y de rara amplitud, se encuentra el majestuoso **MONASTERIO DE TIBÃES**, Convento Benedictino del siglo XVIII reconstruido, es una maravilla por su grandeza y riqueza en todo su espacio, así como por su interior aún conservado con toda la historia que lo impregna.



Viana en fiestas



Centro histórico de Viana do Castelo



Castelo de Guimaraes

Y si todavía te quedan fuerzas y energía para completar la ruta y visitar otras ciudades en MINHO, te recomendamos que no dejes de lado la ciudad donde nació Portugal **GUIMARÃES**, una ciudad Medieval, cuyo Centro Histórico es Patrimonio Mundial, y **BARCELOS** y **PONTE DE LIMA** que cualquier época es buena por sus constantes fiestas populares y tradicionales.

Ya de regreso, **VIANA DO CASTELO** nos vislumbra con su historia llena de riquezas y **VILANOVA DE CERVEIRA** con su Arte y Cultura.

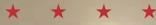
Con la colaboración de:



Castelo de Póvoa de Lanhoso



HOTEL  
MONTE  
PRADO



UM NOVO CONCEITO DE TURISMO A PENSAR EM SI!

- 43 QUARTOS DUPLOS
- 7 SUITES
- RESTAURANTE
- SALA MULTIUSOS
- GINÁSIO
- PISCINA COBERTA COM JACUZZI



GASTRONOMIA REGIONAL AUTÊNTICA!



Restaurante  
FORAL DE  
MELGAÇO

O Hotel Monte Prado situa-se em Melgaço sobre o Rio Minho, numa das Portas do Parque da Peneda-Gerês. A região é conhecida pelo Vinho Alvarinho e a sua riqueza gastronómica bem representados no Restaurante do Hotel, denominado de Foral de Melgaço.

[www.hotelmonteprado.pt](http://www.hotelmonteprado.pt)

Hotel Monte Prado - 4960-320 Melgaço - Portugal ■ Tel.: 251 400 130 - Fax: 251 400 149 ■ E.mail: [hotelmonteprado@casaisinvest.pt](mailto:hotelmonteprado@casaisinvest.pt)

# RALLY DE INVIERNO

...Nueve segundos, ocho, siete, seis, esto apenas acaba de comenzar, puede que, para algunos, ni siquiera suponga un reto que haya que superar, un riesgo que debamos correr por puro placer, una competición absurda que deberíamos dejar en manos de los profesionales. Pero si eso fuese así, ¿por qué el corazón se nos dispara en el pecho?, ¿por qué mis manos se humedecen permitiéndome con dificultad sujetar el cronómetro que debo pulsar en el momento preciso?, ¿por qué los cálculos de tiempos, las indicaciones del libro de ruta, los cambios de media de velocidad, los controles horarios, los múltiples ruidos de nuestro sonoro LANCIA se agolpan en mi cabeza produciendo confusión en mi mente y sequedad en mi garganta?

Y en ese instante, en ese preciso instante, segundos, apenas décimas antes de nuestra salida, desde mi puesto de copiloto en nuestro LANCIA FULVIA, de principios de los setenta, una mirada de complicidad con Estanis Troncoso, piloto y corazón del equipo, y una agradable sensación de felicidad que lo envuelve todo, estamos haciendo lo que debemos y lo que queremos, una vez más vamos a hacerlo, y vamos a hacerlo bien. Tres, dos, uno, CERO.

La V edición del RALLY DE INVIERNO, celebrado los días 16 y 17 de enero, reunió a setenta y siete equipos participantes, la larga lista de inscritos, amantes todos de los vehículos deportivos clásicos entre los que podemos disfrutar de automóviles como el Jaguar E Type, MGB Roadster, Mercedes 250 SL, Porsche 911, Mini Cooper 1300S, Lotus Cortina, Renault Alpine, Austin Healey, Alfa Romeo GTV, Sunbeam Rapier y un largo etcétera, todos ellos fabricados entre los años 1955 y 1963, integrados en las distintas divisiones, dependiendo de este dato, para compensar el hándicap que esto supone, penalizando a los vehículos más actuales al estar éstos mejor dotados y sus mecánicas, aparentemente menos castigadas.

El invernial recorrido, que comienza con una etapa de concentración que en nuestro caso, empieza en Vigo, se inicia en las hermosas tierras de Monforte de Lemos. De allí diversos tramos cronometrados nos llevarán a finalizar la primera sección nocturna en A Rúa, con un recorrido aproximado de 90 km. Una cena informal y un merecido descanso, para liberar tensiones, nos devolverían a la cruda realidad para iniciar la segunda sección, comenzando a primeras horas de la fría mañana del domingo. Un recorrido de 120 km., con tres tramos cronometrados partiendo de A Rúa y regresando a la misma localidad. Diversas averías, erro-



res en la navegación y altas penalizaciones, van perfilando una posible clasificación, pero un ligero almuerzo aderezado con numerosas anécdotas de todo tipo ayuda a liberar tensiones.

Con las espadas en alto comienza la tercera y última etapa, la que definitivamente nos pondría a cada equipo en el lugar merecido. 100 km. de recorrido con tres tramos de regularidad comprendidos entre A Rúa y Vilavella. Tensión, nervios, impaciencia y alguna penalización nos llevan al final de la sección con un control al término de un largo tramo de enlace y fin del rally en Vila Pouca de Aguiar (Portugal).

Al más puro estilo de los rallyes de la época, se cierra ésta edición con una cena de etiqueta en el hotel Avelames en Pedras Salgadas. Nadie duda que éste sea un deporte de caballeros.

Un más que satisfactorio VIGÉSIMO QUINTO PUESTO DE LA GENERAL, fantástico para mí e insuficiente para mi insaciable piloto Estanis, y PRIMEROS POR EQUIPOS, cumplen sobradamente nuestras expectativas en este primer rally para vehículos clásicos deportivos de la temporada.



# Caser Auto

CAIXANOVA y CASER Seguros ponen a disposición de nuestros clientes un seguro de automóvil lleno de ventajas, proporcionando la tranquilidad de tener detrás a una compañía especialista en seguros de automóviles: CASER Seguros y la confianza de Caixanova.

## las principales características de Caser Auto:

- » **Un seguro a medida.** Con Caser Auto ofrecemos a nuestros clientes las mejores prestaciones con el precio más ajustado, ya que la prima está adaptada a las características de cada conductor.
- » **El cliente elige.** Caser Auto proporciona la máxima flexibilidad. Cada cliente decide las coberturas que desee contratar para que se adapte a sus necesidades: desde Terceros, Robo, Rotura de lunas, etc. ... hasta Todo Riesgo.
- » **Bonificación** por no siniestralidad hasta el 50%. Se valoran las bonificaciones de otras compañías.
- » **Descuento de fidelización.** Adicionalmente, sólo por mantener su póliza con CASER podrá ir acumulando descuentos por antigüedad.
- » **Se garantiza el 100%** de valor de adquisición del turismo durante los 2 primeros años desde su primera matriculación, tanto en daños propios como en robo.
- » **Asistencia en carretera desde el KM 0.**
- » **Gestión de multas.**
- » **Reparación de lunas.**

**Caser Auto**  
Ventajas especiales  
para los empleados de  
**caixanova**

Muévase en buena compañía  
con una simple llamada

## ... y además

**Caser Auto** ofrece la mejor y más completa gama de coberturas:

- ✓ Responsabilidad Civil.
- ✓ Defensa Jurídica/Reclamación de Daños y Gestión de Multas.
- ✓ Asistencia en Viaje KM 0.
- ✓ Seguro de accidentes para los ocupantes.
- ✓ Rotura de lunas.
- ✓ Robo.
- ✓ Incendio.
- ✓ Daños sufridos por el vehículo asegurado.
- ✓ Daños sufridos por el vehículo con franquicia.
- ✓ Retirada del carnet.
- ✓ Garantías en el extranjero.

Se puede contratar Caser Auto sólo  
con marcar el **900 810 126**

Tanto los clientes de Caixanova como los propios empleados desde sus oficinas, pueden llamar para:

- » Solicitar un presupuesto personalizado.
- » Realizar la contratación del seguro Caser Auto.
- » Solicitar información sobre cualquier seguro Caser Auto ya contratado.

CASER SALUD

Para gente  
que le gusta cuidarse

Poliza de Seguro meditada por Caixanova, Agencia de Seguros de CAJA DE SEGUROS REUNIDOS, Compañía de Seguros y Reaseguros, S.A. - CASER -, con N° de Registro 100.024

**Practique la vida sana.  
Contrate Caser Salud**



Las mejores Clínicas:

Povisa, Fátima, Fundación Jiménez  
Díaz, Dexeus, Universitaria de  
Navarra, Ruber Internacional, etc.

Amplio cuadro médico con  
más de 22.000 facultativos de  
primer orden. Complemento  
bucodental incluido. Plan Dental  
Infantil. Segunda Opinión Médica.

Contrate CASER SALUD en  
cualquiera de las Oficinas

**caixanova** 

**Caser**  
SEGUROS

## Entrega de premios del concurso de dibujo

En Diciembre solemos hacer entrega de los premios del concurso infantil de dibujo que organizamos al final del verano. Este año casi todos los premiados asistieron a recoger su cuadro enmarcado y, estos dibujos clasificados en cada categoría, nos son cedidos en depósito para exponerlos en la siguiente convocatoria, como viene siendo tradición. En este acto os podemos asegurar, que una de las cosas que llama la atención son las sonrisas de los "papás", que no pueden ocultar el orgullo que sienten por sus pequeños artistas, los cuales posaron en esta simpática foto que os adjuntamos.



Por  
Elena  
Fernández  
y J. Carlos  
Giraldo

## Belén

En URECA no queremos perder la tradición tan española de montar nuestro Belén en las instalaciones de Nigrán. Y cada año, con mucho cariño y un poco de esfuerzo, recogemos musgo natural, desempolvamos las figuras, que duermen durante todo el año en el almacén, y colocamos cada una en su lugar correspondiente, sin olvidarnos de la vaca y la mula, que dan tanto calor al pesebre, a los pastorcitos y a sus ovejas, a los soldados del castillo de Herodes, a las "lavandeiras", a los camellos y pajes de los Reyes Magos, a la estrella que iluminó el camino, etc...

Os invitamos a que el próximo año aprovechéis para enseñar a vuestros niños el significado de la Navidad viendo el Belén de URECA. Por cierto, este Belén no sería posible sin la constancia de nuestro compañero José Carlos Giraldo y la ayuda del personal de mantenimiento y limpieza que aportan cada año un pequeño, pero valioso, granito de arena.



Por  
Marta de  
Ybarra

## Curso de fotografía

Como en cada comienzo de año, uno se plantea hacer cambios en su vida y de paso marcarse buenos propósitos y algunas metas a conseguir a lo largo del mismo: hacer más deporte, vida sana, estudiar idiomas, etc. Uno de los míos (que pueda contar) era aprender algo de fotografía, para que el recuerdo de mis viajes, además de permanecer en mi mente, pudiera quedar ordenadito en un álbum de fotos y presumir ante los amigos sin tener que pasar las hojas rápidamente para ocultar los defectillos.

Bien, pues la suerte estaba a mi favor. Ureca organizó un curso de Iniciación a la Fotografía a la que rápidamente me apunté.

Los valientes e intrépidos alumnos somos 9, quienes, durante las mañanas de los sábados, ponemos a prueba la paciencia de nuestro profe Alejandro, quien ha conseguido tener "un filón" de cursos de iniciación sin necesidad de cambiar de alumnos, ni de apuntes, en definitiva, sin cambiar de clase. Por iniciativa unánime de los 9 y, apoyados de forma sincera y desinteresada por Alejandro, hemos decidido "repetir curso", o de forma más suave, ampliarlo otras 12 horas, con el fin de que nuestro profe no se desmoralice cuando nos vea de nuevo en el "Nivel de Perfeccionamiento", ahora, nuestro segundo objetivo.

Los futuros artistas, de izda. a decha.: Alejandro (el profe), Isabel, Manoli, Rosabel, Gregorio, Manuel, Ana, Marta, Fernando y Primavera.



# FIN DE AÑO 2003

Celebramos en nuestras instalaciones de Nigrán la salida del 2003 y entrada del 2004 en un ambiente familiar, entrañable y muy marchoso, e incluso con toques brasileiros.

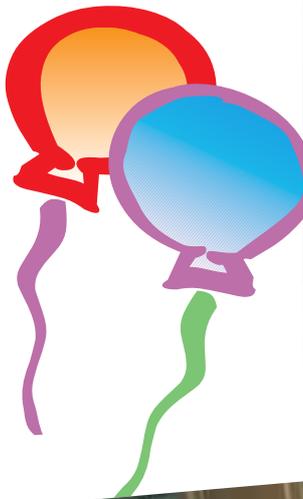
La cena fue elaborada y servida de forma muy exitosa por nuestra querida Mary y su equipo, lo que nos permitió tomar las uvas con puntualidad y, al terminar la misma comenzó "la marcha", amenizada por profesionales de la empresa X-CUATRO.

El baile se prolongó hasta altas horas de la madrugada, agradeciendo mucho el tradicional chocolate con churros que nos sirvió para reponer fuerzas a media noche.

Desde aquí, os invitamos a que el próximo FIN DE AÑO compartáis con la familia de URECA mesa, uvas y baile, pues la fiesta está asegurada.



Por:  
Camy  
Díaz-  
Caneja



Por  
Elena  
Fernández  
y J. Carlos  
Giraldo

# CENA SÁBADO DE CARNAVAL

El sábado 21 de febrero celebramos en las instalaciones de Nigrán la tradicional cena de Carnaval. Podemos afirmar que la fiesta fue un rotundo éxito a pesar de que el número de participantes fuera menor que en otras ocasiones, (cuesta competir con un partido tan emocionante como fue el Celta-Málaga). El ambiente fue realmente festivo y la diversión comenzó antes del desfile, cuando uno de los grupos "Asterix y Obelix en Urequix", los campeones en la categoría de grupo, nos invitaron a una pócima maravillosa (os puedo asegurar que se parecía mucho a algo que por éstas tierras le llaman "queimada"). Después de la estupenda cena que con tanto cariño nos ofrecieron desde el restaurante, pasamos a los desfiles de "mascaritas" que, a ritmo de "carnaval, carnaval..." despertaron los aplausos y las sonrisas de los allí presentes. Los que no asistieron por el "dichoso fútbol", se perdieron un sorteo de un estupendo fin de semana en el hotel Hesperia de Guitiriz, que en esta ocasión la suerte fue a parar a nuestro compañero jubilado José Carlos González, además de los sabrosos regalos sorteados entre los asistentes por el Restaurante de URECA.

No quiero dejar pasar la oportunidad de saludar a algunos de los personajes más originales y mandarles un mensajito desde este Latexo:

"A Laura, la de la isla de los famosos": espero que de una vez la nominen para que pueda volver a su casa, que dicen que se pasa mucha hambre por allí.

"A Pierrot el de los cascabeles": esperamos verlo de nuevo el año que viene y descubrir por fin quien era aquel desconocido que tanto "miedo" nos dió.

"A la pareja de bailarines de los felices veinte": esperamos seguir viéndolos igual de felices cuando vuelvan de viaje.

"A la Pantoja de Puerto Rico y sus acompañantes": un saludo muy fuerte y eeeeeesssooo...

"A Marilín y toda la enciclopedia de la humanidad": recordarle que hay una oferta de depilaciones a muy buen precio.

"A todos los Asterix y Obelix del mundo" que se juntaron en Urequix para bailar a ritmo de "carnaval, carnaval..."

"A los enfermeros y médicos de Hospital Central" que estuvieron atentos a cualquier urgencia que pudiera surgir.

"A la Diabla" que hizo unos fantásticos regalos.



Ganadores Concurso de Disfraces en Categoría de Pareja

Ganadores Concurso de Disfraces  
en Categoría de Grupo e Individual





## CARNAVAL INFANTIL EN LA ZAMORANA Y EN NIGRAN

En Carnaval, la fiesta infantil se celebra en las dos grandes sedes de Ureca, en La Zamorana el lunes de carnaval y en Nigrán el martes. La primera, con una afluencia de más de 50 niños y casi 200 en la segunda, que abarrotaron ambos locales. La fiesta estaba asegurada, y desde las 6 de la tarde todos ellos junto a sus padres, disfrutaron de música, juegos, diversión, sorteos de regalos, y la actuación de unos estupendos payasos que hicieron bailar, saltar y gritar a todos los niños asistentes.

Personalmente, todavía me llama la atención ver con qué ilusión los niños se convierten durante un día en el año, en sus personajes favoritos, en sus superhéroes, en sus princesas de cuento...

Lo maravilloso es que, con una pizca de fantasía, realmente llegan a ser Superman, el Hombre Araña, Picachu, Blancanieves, el Zorro, la Bruja, el Pirata del Caribe...

Ojalá con los años no perdamos esa ilusión que desbordan nuestros niños y nos animemos cada vez más, a convertirnos por un día, en ese personaje de ficción que llevamos todos dentro.

¡Nos vemos los próximos carnavales!



## LUNES, 23 DE FEBRERO EN NIGRÁN

### FIESTA DE DISFRACES JUVENIL

Toda una velada preparada para los mayorcitos con decoración, música, sandwiches, perritos y hamburguesas. Y a partir de las 21,30 h. empezaron a llegar los casi 70 chicas y chicos que comenzaron a dar buena cuenta de las viandas y poder aguantar así la noche llena de diversión, sorteo de mochilas y juegos de mesa, mucho baile y música "a full" con ritmos variados.

La 1,30 h. de la madrugada llegó pronto y se tocó "retirada"...

¡hasta el próximo año!



 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, centro turístico por excelencia de las Rías bajas.

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

**Instalaciones:** Salones de Convenciones 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 técnicas más avanzadas e innovadoras del mercado.

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



Telf. 986 730 200. Fax: 986 732 791  
E-mail: hotel@louxolatoja.com

36991 ISLA DE LA TOJA (O Grove)  
PONTEVEDRA - ESPAÑA

**CENTRAL  
DE RESERVAS  
902 46 46 45**

**Louxo**mar  
TALASO  
*La Toja*

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

# Arranca la III temporada de golf

Por  
Emilio  
Borrero

## Torneo FANDICOSTA

El sábado 21 de febrero comenzó la III Temporada de la sección de Golf de URECA, con el primer Torneo que se celebró en las instalaciones del Campo de golf Ria de Vigo en Domaio.

Como viene siendo habitual el sol lució con todo su esplendor a lo largo de la mañana, aunque las primeras salidas, se disputaron con apenas un par de grados, lo que llevó a que algún compañero, pareciera que iba a esquiar en vez de ir a jugar al golf.

Tras la disputa de los dieciocho hoyos, en primera categoría Pucho, Andrés Riveiro y Calviño y en segunda, Pepe Carrera, Grela y Valeriano demostraron su buen estado de forma en este inicio de la Temporada.

Después, todos los compañeros compartimos mesa y mantel y dimos cuenta de una laconada preparada en las Casa Club. Finalizamos la magnífica jornada con la tradicional entrega de Trofeos y sorteo de varios regalos donados por nuestros patrocinadores.

### CLASIFICACIÓN

#### 1ª Categoría

- 1.- Pucho González Veleiro
- 2.- José Domínguez Calviño
- 3.- Andrés Riveiro Oneca

#### 2ª Categoría

- 1.- José Rodríguez Carrera
- 2.- Antonio Grela Abeleira
- 3.- Valeriano Molares Piñeiro

Queremos hacer llegar a aquellos compañeros jugadores o a los que se están iniciando en este deporte, y que todavía no conocen nuestra sección, las principales normas y las novedades con las que jugaremos este año. Las más importantes son:

## NORMAS

**1.- Categorías.** - Dos categorías. Queda establecido que jugarán en segunda categoría aquellos jugadores que en el primer torneo que juguemos tengan un handicap exacto (sin aplicación de slope) estrictamente superior a 21,00. En primera, jugarán quienes tengan hdp exacto igual a 21,00 ó inferior.

**2.- Sistema de puntuación.** - En cada torneo, cada jugador irá acumulando el total de los puntos stableford que consiga, la suma final de dichos puntos establecerá la clasificación final. Se descartará un resultado que será el menor de los obtenidos.



**3.- Desempates.** Por tratarse de pruebas stableford, tanto en los torneos como en la clasificación final, los desempates se resolverán a favor del jugador con handicap de juego más bajo.

**4.-** Los resultados se enviarán a la Federación Española de Golf para que actualice los handicaps en cada Torneo. Ello implica necesariamente que las inscripciones para jugar se cerrarán, según se avise en cada caso, y a partir de ese momento cualquier compañero que desee jugar, podrá hacerlo, pero sin opción a premio ni a incorporación de resultado a la clasificación general, por no haber cursado la inscripción oficial previa, imprescindible para luego poder actualizar los resultados.

**5.-** Los resultados obtenidos en los distintos Torneos, tendrán una doble validez: una para determinar la clasificación del Torneo Anual Social y, otra, con los jugados hasta mayo inclusive, que servirá para la formación del equipo que represente a Ureca - Caixanova en el Campeonato de España Acreca de Golf.




## NOVEDADES 2004

- Green Fees subvencionados. Este año jugaremos a precio reducido en los cinco Torneos del Campeonato Social.
- Uno de los Torneos se disputará fuera de Galicia. Iremos a conocer algún campo de las Comunidades limítrofes o Portugal.
- Torneo Match Play contra otras Entidades o Empresas
- Premios a los tres primeros clasificados de cada categoría en cada uno de los torneos.
- Regalo de bienvenida para todos los jugadores, en cada Torneo.
- Los tres primeros clasificados, del torneo social anual, en cada una de las categorías, tendrán como premio un fin de semana en un Hotel / Balneario con campo de golf, para dos personas .
- Creación de una página Web de la Sección, con diversas secciones de interés. [www.xente.mundo-r.com/cms](http://www.xente.mundo-r.com/cms).
- Seis jugadores, según las normas, representarán a Ureca en el Campeonato de España de Golf de Cajas. Las fechas serán del 13 al 18 de septiembre. Se jugará en tres campos de Madrid. Con handicaps, limitados a 23 en hombres y 28 en mujeres, en El Escorial.

La previsión inicial al igual que el año anterior es jugar un torneo en cada uno de los meses de febrero, marzo, abril, mayo, y durante el último trimestre del año, un quinto; además intentaremos consolidar el que vaya siendo Torneo Fin de Temporada, con Cena y premios a los ganadores del Torneo Social y sorteo de regalos donados por los patrocinadores para los asistentes.

Todos los regalos y trofeos son gracias a URECA y a nuestros patrocinadores y desde aquí se lo agradecemos.

Este año el patrocinador general de la sección será el GRUPO COINASA.

ANIMATE A JUGAR TU DEPORTE FAVORITO ENTRE AMIGOS, E INVITA A HACERSE SOCIOS DE URECA A LOS JUGADORES (EMPLEADOS ACTIVOS O JUBILADOS) QUE CONOZCAS.

NO OLVIDÉIS QUE PARA DISFRUTAR DEL GOLF CON NOSOTROS HAY QUE SER SOCIO DE URECA.

LLAMAD A ELENA 902.36.78.60 Y DAROS DE ALTA.

OS ESPERAMOS...

# TROFEO FARO DE VIGO

Por  
Pedro  
Ojea

**E**n este torneo de fútbol 7 vinieron muchos familiares y amigos a vernos jugar, por lo que las gradas del campo de Coia estaban casi llenas.

Competían los equipos alevines y benjamines del URECA. En cada una de estas categorías participaban 16 equipos repartidos en cuatro grupos de cuatro equipos cada uno, pasando a la siguiente ronda los dos primeros de cada grupo.

Fue un torneo difícil, pero conseguimos llegar a la final en las dos categorías. **En benjamines nos enfrentamos al Santa Marina, que fue un buen rival al que no pudimos vencer.** El Porriño y el Hogar también fueron buenos rivales, pero los ganamos. **Los alevines acabaron como campeones, después de ganar todos sus partidos, incluida la final contra el Areosa.**

En la final había un locutor en el banquillo hablando del partido. Nos dieron una medalla a cada niño y una copa y una placa para el equipo.



# ¡¡Pedro selección!!

**Pedro Vázquez, jugador de primer año del equipo cadete de URECA, convocado con la selección nacional sub-16 de fútbol**

Por  
Juan Díaz

Formado desde pequeño en nuestra Escuela de Fútbol, a cuyo equipo de benjamines se incorporó hace ahora siete temporadas, la trayectoria de Pedro ya venía apuntando alto, prácticamente desde sus primeros pasos futbolísticos. No en vano, más allá de su aportación siempre importante a los éxitos de los distintos equipos de URECA en los que ha participado, Pedro ha sido un habitual integrante de las selecciones locales y gallegas de las diferentes categorías por las que ha pasado.

En todo caso, su convocatoria con la selección española, aparte de suponer la confirmación del potencial de futuro que atesora este joven jugador, representa un premio a su constancia y a su esfuerzo, y a lo mucho que “Pedrito”, como algunos le

llaman cariñosamente, pone siempre de su parte tanto en los entrenamientos como en los partidos, en los que su dedicación y seriedad constituyen un ejemplo para sus compañeros.

La noticia ha supuesto lógicamente una gran alegría para todos los que de una forma u otra vivimos el fútbol de URECA, y especialmente para los que han sido sus entrenadores – primero Alex, después Varo, Javi y ahora Kiko – a quienes seguramente hay que imputar al menos una parte de culpa en este logro, que supone también un refrendo de su buen hacer. Un mérito que creo de justicia hacer extensivo, en general, a todos los monitores y colaboradores de nuestra Escuela de Fútbol.

El lado menos alegre de la cuestión es tomar conciencia de que seguramente nos queda menos tiempo de deleitarnos presenciando en directo el juego de Pedro uniformado con nuestros colores. Aunque ..., ahora que lo pienso, ¿quién sabe hasta dónde podrán llevarlo su técnica y su tesón?

Desde estas páginas, queremos desearle todo lo mejor y que vea felizmente realizadas sus ilusiones. Para el camino, amigo Pedro, llévate tres cosas: no te olvides nunca de nosotros (te queremos), sigue así, sin creértelo (la humildad es la base del triunfo) y acuérdate de que lo más importante son los estudios y formarte como persona (solo así podrás convertirte en un verdadero galáctico). **Llévate, además, el sentimiento de URECA y el cariño de todos nosotros en tu noble corazón.**



# LANCIA

NUEVO CONCESIONARIO EN VIGO

Una nueva forma de disfrutar la costa.  
Descubra su espacio Lancia.



Aproveche nuestras ofertas de inauguración y de lanzamiento de gama. Llévase cualquier modelo de Lancia a un precio realmente increíble.

**TALLERES BARREIRO, S.A.** Avda de Madrid, 129 - 36214 Vigo  
Tel.: 986 37 42 43 - [www.talleresbarreiro.com](http://www.talleresbarreiro.com)

**Concesionario oficial**





# Arturo Álvarez Rodríguez

## ex-jugador hockey hierba

Corría el año 1963 cuando Arturo Álvarez Rodríguez, con apenas 15 años, comenzaba a trabajar en "La Caja". Pocos después, era el mismo Arturo quien corría por los campos de hierba con una camiseta y unos colores que ya no dejaría nunca: los de URECA. Transcurridos muchos años desde aquel entonces y después de "recorrerlas todas", en Mayo de 1983 es nombrado Director de Sucursal en el populoso barrio de Travesía de Vigo, donde todavía continúa.

Por  
Tato  
Barbeito

Y así, trabajando y haciendo deporte, nuestro querido amigo Arturo se convirtió en uno de los "antiguos" jugadores de URECA de Hockey Hierba y Sala hasta convertirse en uno de los "grandes" del equipo de Sala como medio centro y central en Hierba.

En esta ocasión queremos rendir de forma especial un homenaje a una de las secciones más antiguas de URECA en el campo deportivo, en la persona de Arturo, como uno de sus máximos y destacados exponentes.

Él mismo me decía no hace mucho:

"Recuerdo que mi comienzo en este deporte fue en el año 1963 cuando se creó el equipo de URECA. Yo había visto jugar a varios equipos en el Club de Campo, por proximidad a mi domicilio, y me gustó mucho. El equipo estaba compuesto por Veiga, Covelo, Delío, Xoán Bernárdez, Liberto, Lucio, Chillón, Juan Fernando, Murias, Ameneiro, Feijoo, Lores, Del Río, Alberto Aguilera, Pucho y José Carlos Ruiz".

Sin saber cómo, empezamos a recordar partidos y campeonatos; Arturo dio rienda suelta a su memoria y me relataba: "Fue en 1966, en el Frontón del Carmen, tuvimos que jugar un partido para decidir el campeón, pues al final de la liga el Traviesas y el URECA habíamos empatado a puntos. Tengo en mi memoria las gradas llenas de aficionados del Traviesas y de compañeros de la Caja. La primera parte acabamos perdiendo por cuatro goles a cero. En la reanudación, gracias al coraje del equipo conseguimos remontar. Los goles fueron marcados de penalti corner; tuve un buen día lo recuerdo con satisfacción".

¡Cómo pasa el tiempo! pensaba yo, en tanto escuchaba a Arturo mientras me decía: "Jugué dos Campeonatos de España, uno en cada modalidad, y sectores sobre ocho o diez. En aquellos días había 8 equipos, siendo el más complicado en esa década el Club de Campo, y el mejor jugador

Chito Presas, pero también otros como Tenorio, Salvito, etc." Muchos equipos para la década de los sesenta y con grandes jugadores. Nosotros, los de URECA entre ellos, sin duda. Arturo se acuerda bien de aquello: "Recuerdo como un buen momento el partido antes comentado, que nos permitió ir a Madrid al Campeonato de España. Fue mi primer viaje, y a Madrid, nada menos. Junto a este recuerdo no me puedo olvidar tampoco de otro momento no tan agradable. Fue en un sector celebrado en Vigo en un partido contra el Veguellina de León. La red de la portería que defendía este equipo estaba un poco deteriorada, estaba rota, y tuve la mala suerte de que la pelota se coló por uno de esos agujeros y el árbitro me anuló un gol perfectamente legal. No pudimos ir al Campeonato de España."

Habiendo pasado tanto tiempo juntos, es hoy el día que lo veo poco por las instalaciones de URECA, pero el mismo me lo confesaba:

"En la actualidad no frecuento la Sociedad, pero sí la disfruté mucho cuando mis hijos eran pequeños. En verano estábamos todos los días en Nigrán, por las actividades que se hacían con los críos y que nos permitían aprovechar al máximo las instalaciones tanto a niños como a mayores. Entiendo que hoy será mucho mejor."

Como miembro del equipo de redacción de la revista no pude resistirme y le pedí que me diera su opinión acerca de la misma, a lo que me respondió con sinceridad: "la revista LATEXO me parece muy bien, pues a través de ella nos llega una información variada e interesante sobre la Sociedad y sus actividades".

**Estas fueron las palabras de un gran campeón, gran compañero y, sobre todo una gran persona.**



Equipo de URECA. De pie: Pichi, Feijoo, Arturo, Ameneiro, Murias, Lores. Agachados: Tato, Xoán, Avendaño, Juan Fernando y Pucho. Madrid, 1967



Club de Campo (Madrid) con el Universidad de Granada. 1966



En URECA en el campo del Colegio Hogar, de San Roque. Vigo, 1967

# Grupo Geo



## Nuevo patrocinador de nuestra Escuela de Fútbol

*El acuerdo, que contempla diversas líneas de colaboración, se extiende a tres temporadas.*

La compañía viguesa del sector inmobiliario Grupo GEO, organización que nació hace más de diez años como estudio de diseño de arquitectura y que actualmente construye, promociona y comercializa sus propias obras, será patrocinador de nuestra Escuela de Fútbol durante la presente y las dos próximas temporadas.

El convenio de patrocinio contempla diferentes líneas de colaboración entre ambas instituciones, que van más allá del ámbito meramente deportivo, abarcando incluso aspectos de carácter social y otros de posible interés para los asociados de URECA en general, que oportunamente se irán difundiendo.

El acuerdo fue suscrito, tal y como se refleja en la foto del acto que acompaña a este escrito, por el consejero delegado del Grupo GEO, D. Jesús Fernández y el Presidente de URECA, en presencia de los directivos de la Asociación: José Carlos Giraldo (Vicepresidente) y Pedro Badía (vocal de Deportes), en la sede social de Nigrán.

Con tal motivo, nuestras instalaciones vivieron un auténtico día de fiesta, ya que, a fin de arropar el acto de la firma, y en calidad de auténticos protagonistas del acuerdo en cuestión, se congregaron en ellas los doscientos jóvenes deportistas que integran actualmente la Escuela de Fútbol.

Tras recibir una camiseta, obsequio del nuevo patrocinador, y que también ha sido distribuida a los chicos y chicas que componen las secciones de tenis y de hockey sobre patines, nuestros futbolistas posaron todos juntos en una foto de familia conmemorativa del evento.

*A buen seguro, la aportación del Grupo GEO servirá para que los equipos de la Escuela de Fútbol de URECA – un total de diez en la actualidad, desde prebenjamines hasta juveniles – puedan seguir progresando en la magnífica trayectoria que vienen manteniendo en sus respectivas competiciones, en las que, especialmente los más pequeños -alevines y benjamines-, figuran habitualmente en los puestos de cabeza.*

En la adjunta foto de nuestro equipo más “veterano”, el juvenil, aparecen, junto al entrenador Alex Villar y su ayudante Álvaro Mourelle, y acompañados también de los dos delegados del equipo, Pablo Trigo y Carlos Rodríguez, jugadores como Edu o Fer, que en su día dieron con nosotros sus primeros pasos deportivos, ayudando a generar, desde los equipos de

fútbol-sala que entonces mantenía URECA, el embrión del nacimiento de nuestra Escuela de Fútbol.

Hoy, algo menos de ocho años después, los equipos de URECA han alcanzado un notable nivel competitivo, del cual puede constituir un buen exponente el conjunto Infantil "A", que disputa esta temporada la liga gallega de su categoría, en la que participan los equipos más fuertes de la zona sur, como el R.C. Celta o el C.D. Ourense, manteniéndose entre los 6 ó 7 mejores equipos de la tabla clasificatoria, a pesar de estar integrado en gran parte por jugadores que se encuentran todavía en su primer año en esta categoría, y que en la instantánea adjunta aparecen acompañados de su entrenador Javi Lago y del delegado Pedro Badía.





La Escuela de Fútbol al completo



Equipo Infantil de Liga Gallega



Equipo Juvenil

# HERNÁNDEZ - ESMALTES -



PRINCIPE 15  
TELNO 43-42-79  
• VIÑO •

c/ *Brasil 46*

Tel: *986 471415*

*A su servicio  
desde 1981...*



c/ *Simón Bolívar*

Tel: *986 480969*

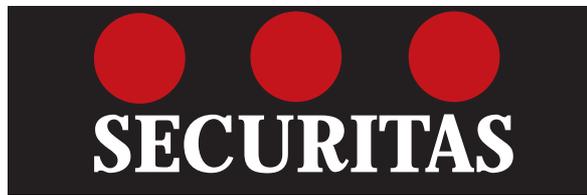
Si lo desea también  
puede llevarse a su casa  
nuestras deliciosas  
especialidades

*¡ahora también en Pontevedra...!*

c/ *Blanco Porto, 4*

Tel.: *986 866523*

*¿Donde vas a comer hoy...?*



## Patrocinador oficial del equipo senior de fútbol de URECA

*Gracias al acuerdo de colaboración recientemente alcanzado, la empresa SECURITAS, líder mundial en seguridad, se ha convertido en patrocinador del equipo senior de fútbol de URECA.*

Por  
Juan Díaz

Este nuevo conjunto, creado en la presente temporada 2003-2004, y que milita en la 3ª división Regional, ocupando los primeros lugares de la tabla clasificatoria, está integrado en su totalidad por jóvenes jugadores, con una media de edad de apenas 20 años, surgidos mayoritariamente de nuestra propia Escuela de Fútbol, en la que varios de ellos han participado desde su creación.

No en vano, este equipo se ha constituido para que los chicos formados en URECA puedan seguir practicando el deporte del fútbol, una vez superada la etapa de juveniles, en un entorno para ellos conocido y en unas condiciones idóneas de ambiente y de atención.

El apoyo de SECURITAS, que desde estas páginas queremos agradecer y significar, ha venido a significar un importante empujón para este equipo, ya que gracias a él ha sido posible completar la adquisición de diverso material, como camisetas y sudaderas, además de contribuir a sufragar, al menos parcialmente, los gastos que ocasiona su participación en competiciones oficiales



*El equipo senior luciendo el logo del nuevo patrocinador en su camiseta*



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

Hubo un poco de todo desde la última información que de las actividades de la Asociación de Empleados Jubilados, Prejubilados y Viudas de Caixanova les hemos brindado a través de las acogedoras páginas que nos brinda periódicamente la dirección de Ureca en su revista "Latexo".

Vayamos por ello dejando constancia de esa labor constante de esta Asociación, -que busca entretener el ocio y tiempo libre de quienes en su día, aportaron su granito de arena en pos de la Caja que les hizo posible "el Pan nuestro de cada día"-, y que permite actualmente mantenerles unidos como lo estuvieron durante tantos años de brega, con sus actividades.

Por  
Luis  
Martínez  
Salgado



Asistentes a la Tradicional Fiesta de la Sagrada Familia

### EXCURSIÓN A LA FESTA DO MAGOSTO EN OURENSE

Comenzamos por las excursiones, actividad reina de la programación, por la aceptación que ellas tienen y aunque la temporada no es propicia para este tipo de actos, porque la lluvia suele a veces estropear los deseos de los participantes, éstos llenaron el autobús y se fueron a Ourense, coincidiendo con el día de "San Martiño", fecha festiva en la citada capital.

Tras un feliz viaje, sobre mediodía los excursionistas ya disfrutaban del ambiente festivo y del tiempo libre que les brindó la Organización en las calles ourensanas, para recorrer cuanto de interesante puede ofrecer esta capital y acercarse concretamente al Parque Barbaña, donde fueron

muchos los que degustaron el popular pulpo al estilo feria. A las 14 horas, cita en el "Mesón de Manolo", lugar para una nueva concentración, al ser escogido como lugar ideal para el almuerzo, típicamente gallego, donde no faltaron el cocido y por supuesto el magosto, acompañado de buenos vinos, postres y el obligado café.

Por la tarde, desplazamiento conjunto al citado "Parque Barbaña" para participar en el magosto que organiza el Ayuntamiento de la citada capital y como era de esperar no faltaron ni los chorizos, las castañas y el vino. Sobre las ocho de la tarde, con el estómago repleto y el espíritu relajado, las decenas de excursionistas retornaban a sus lares, no sin antes, por supuesto, despedirse de nuestros compa-

ñeros de Ourense que compartieron con nosotros tan agradable jornada.

### CONFERENCIA-COLOQUIO

Una vez más, gracias a la amabilidad de D. Grato Ernesto Amor Moreno, Vicepresidente de la "Asociación de Amigos de los Pazos" y compañero en activo de Caixanova, han sido muchos los jubilados que han estado presentes en su amena y documentada charla, realizada el pasado mes de noviembre en la sala de Seminarios nº 2 del Centro Cultural Caixanova.

Bajo el tema "Heráldica-La ciencia de los linajes", Grato Amor fue exponiendo con claridad todo lo que se refiere al apasionante tema de la heráldica y respondiendo

Directiva de la territorial de Vigo de la Asociación de Jubilados en la comida de confraternización en la que estuvimos acompañados, en representación de Caixanova, por Antonio Fuertes.

sin titubeos a las preguntas que le fueron formuladas, poniendo de manifiesto una vez más su total dominio del tema.

### COMIDA DE CONFRATERNIDAD

No podía faltar este acto de obligado cumplimiento en el programa de actividades de la Asociación, y un año más fue el Restaurante Ureca de Nigrán el lugar elegido para el mismo, al que acudieron unos setenta comensales. Representando a Caixanova D. Antonio Fuertes. En el transcurso del programa previsto se procedió al sorteo de las diez cestas de Navidad entre los asociados, y éstas recayeron en Purificación Bernández (Vigo), Gregorio Bernárdez (Vigo), María del Pilar César (Caldas de Reis), José Luis Fernández (Villagarcía), Pilar Gómez (Vigo), Salvador R. Guimaré (Porriño), Teodoro de las Llanderas (Vigo), Manuel Núñez (Vigo), Manuel Pereiras (La Estrada) e Hipólito Rodríguez (Vigo).

Casualmente tres de los agradecidos estaban presentes en el sorteo por lo que se llevaron las cestas a sus respectivos domicilios, a los restantes agradecidos ya se les felicitó por su suerte y se les comunicó la buena noticia para que pasasen por la Asociación a recoger su premio.

El acto tuvo también un momento muy entrañable, el homenaje a los más veteranos: D<sup>a</sup> Margarita Calvo, D. Manuel Díaz y D. Delio Guisande, lástima que por motivos de salud y viaje no pudieran estar presentes.

### FIESTA DE LA SAGRADA FAMILIA

Otro de los actos obligados y por supuesto multitudinario, es el de la festividad de la Sagrada Familia que reunió, como todos los años, cerca de un centenar de asociados en las instalaciones del Colegio Hogar de San Roque. Es el acto que abre un nuevo año y fue iniciado con la santa misa en la capilla del citado colegio, oficiada por el director del mismo. Al término de la misma y tras la fotografía de conjunto, se pasó a una de las salas donde los asis-



Guimaré recibe del Presidente de la Territorial de Jubilados de Vigo una de las cestas de Navidad que le correspondió en el sorteo de las mismas.

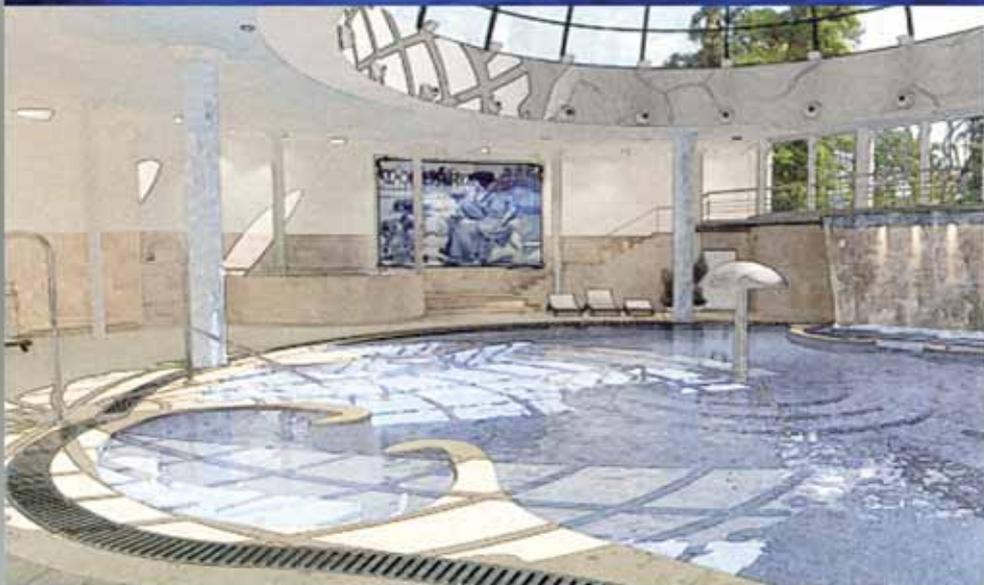
tentes fueron obsequiados con una degustación y la entrega de un distintivo de reconocimiento de la Asociación a los jubilados: D. Ángel C. Alonso, D. Arturo Campos, D<sup>a</sup> María del Pilar César, D<sup>a</sup> Pilar Company, D<sup>a</sup> Regina Crego, D<sup>a</sup> Filomena Fariña, D. Antonio Fernández, D. Enrique García, D. Gumersindo Garrido, D. Manuel Gómez, D. Manuel González, D. Joaquín González, D. Manuel Guitián, D. Manuel López, D<sup>a</sup> Sofía López, D. Alfonso Mandado, D. Luis Martínez Gil, D. Luis Martínez, D. Pio Moa, D. Alfonso Molins, D. Manuel Nogueira, D. Alfonso Penela, D. Gustavo Pereira, D. Luis Pereira, D. Manuel Pérez, D. Leopoldo Prego, D. Juan Queiruga, D. Luis Rodríguez, D. Alfonso Santos y D. José Ángel Vila.

### PRÓXIMAS ACTIVIDADES

En el momento de cerrar estas líneas, la Asociación ya tenía proyectadas nuevas actividades como la Asamblea Anual Ordinaria y una excursión con cocido gallego en A Cañiza, pero de ello hablaremos, Dios mediante, en el próximo "Latexo", contando con que la dirección de ésta nuestra revista, siga dispensándonos la acogida que siempre nos ha brindado.

 **Meliá Balneario Mondariz**  
Centro de Congresos y Golf

Avda. Enrique Peñador s/n 36890 MONDARIZ - BALNEARIO (PONTEVEDRA) Tel. 986 65 61 56 - Fax 986 65 61 86  
email: melia.balneario.mondariz@solmelia.com



**UN PARAISO DE GOLF Y MUCHO MÁS.**

**PORQUE EN EL MELIÁ BALNEARIO MONDARIZ DISFRUTARÁ DE UN EXCELENTE CAMPO DE GOLF DE 18 HOYOS, SITUADO ENTRE EL VERDE PAISAJE DEL RIO TEA.**

**SU BALNEARIO, CENTRO DE CONGRESOS Y EL NUEVO PALACIO DEL AGUA QUE ABRIRÁ SUS PUERTAS EN PRIMAVERA DEL 2004, HARÁN DE SU ESTANCIA EN MONDARIZ, UN SUEÑO DE SALUD Y BIENESTAR.**



# Ruta Gastronómica: Miño

Por Elsa Daniel Castro, Antonio Guimarães y Ana Belén Iglesias

*En los últimos 50 años, el Miño sufrió cambios estructurales, por lo que la alimentación se enriqueció, sin perder la cultura del “comer bien”, ni tampoco las recetas populares y de solar que tanto la caracterizaran.*

**H**ablar de aquello que aportó la identidad al Miño es hablar de su historia, población, agricultura, usos y costumbres, es hablar de una tierra mágica, una tierra que siempre fue fecunda para plantas, animales y hombres. Esperamos poder continuar celebrando la alimentación del Miño, porque una cocina, como decía Braudel, puede evocar una civilización entera.

Ahora bien, si os decidís a visitar el Centro Histórico de Braga, encontraréis variadísimas ofertas con excelentes y tradicionales menús de platos regionales y vinos de inmejorable calidad de la región, tal como os sugerimos a continuación:

**Bem-Me-Quer**, próximo al Arco de Porta Nova, decorado con cuadros de la antigua ciudad de Braga y otero más rústico, que también funciona como palco de reuniones y otros eventos.

**Especialidad:** Caldo verde, pataniscas de bacalao, bacalao y pulpo a la casa, pescados variados, arroz de cherne, cabrito asado, papas de sarrabullo, feijoada a la tramontana, leite crema, sopas doradas, papos de los ángeles, pera borrachona. (Precio Medio: 20,00 EUR Teléfono: 253 262095)

**Taberna dos Pintos**, remodelada con ambiente agradable, detallado y confor-

table. Excelente carta de vinos.

**Especialidad:** Cerdo negro alentejano y otras carnes y platos típicos de caza. (Precio Medio: 20,00 EUR Teléfono: 253 279 008 / 919 454 591)

**Mar de Sinos**, espacio moderno y minimalista junto a la Sé Catedral. Servicio de calidad.

**Especialidad:** Platos de pescado, os aconsejamos todos los tipos de arroz y postres. (Precio Medio: 20,00 EUR Teléfono: 253 263 285)

## SI ESCOGÉIS DIRIGIROS AL “SANTUARIO DO SAMEIRO”, OS PROPONEMOS ESTAS ALTERNATIVAS:

**Restaurante Helvetia**, casa de pequeñas dimensiones con decoración simple y con telas de conocidos pintores portugueses, predominan platos típicos portugueses y cocina francesa, con una excelente carta de vinos.

**Especialidad:** Entrantes variados, Vol-au-vent, coq-au-vint, pulpo, bacalao, lulas o langostinos con caril, delicias de la casa, tartas folhadas, pão de ló, brocheta de frutas con mousse de vainilla y mango. (Precio Medio: 20,00 EUR Teléfono: 253 683642)

## EN LA VISITA AL BOM JESUS:

**O Pórtico**, situado a la entrada del ascensor para subir al Bom Jesus de Braga. **Especialidad:** Langostinos a la cazuela, almejas à Bulhão Pato, Pescados frescos de la costa, cabrito asado, Charlotte de chocolate. (Precio Medio: 18,00 EUR Teléfono: 253 676672)

**Hotel Elevador**, entre sus especialidades apuntamos los platos variados de pescado y carne. (Precio Medio: 25,00 EUR Teléfono: 253 603400)

## FINES DE SEMANA GASTRONÓMICOS EN CAMINHA

Todos los Restaurantes adheridos presentan el primer fin de semana de cada mes un plato típico local. Os aconsejamos:

**Duque de Caminha**, preocupados por la gastronomía y bodega. **Especialidades:** Rape à basquesa, en el horno y con almejas, arroz de bogavante y pescado fresco de Âncora, pá de cordero y posta à mirandesa, pera flameada con Grand Menier. (Precio Medio: 20 EUR Teléfono: 258.722046 - Caminha)



**Ibraim**, especializado en mariscos cocinados en agua de mar, al gusto de los pescadores. Buenos platos de pescado y arroz y buenos petiscos. (Precio Medio: 20 EUR Teléfono: 258. 911689 - Vila Praia de Âncora)

**Mar de Moledo**, espacio con decoración moderna y servicio simpático. Entre sus especialidades caseras destacan el pescado fresco y pulpo asado en el horno, arroz de marisco y rape, bacalao con broa y cabrito a la sierra D'Arga, mousse de chocolate y manga. (Precio Medio: 15 EUR Teléfono: 258.922737 - Moledo)

**EN VIANA DO CASTELO, CIUDAD QUE MEZCLA UN FANTÁSTICO PAISAJE CON UN CENTRO HISTÓRICO PRECIOSO, PODÉIS APROVECHAR Y COMER EN ALGUNO DE LOS SIGUIENTES RESTAURANTES:**

**Casa D'Armas**, cerca del puerto y situado en un edificio antiguo llamado Casa da Feira. *Especialidad:* Pescados y mariscos. (Precio: 28 EUR. Teléfono: 258.824999)

**Os Três Potes**, es un lugar de tradiciones donde los viernes y sábados hay fado y folclore. *Especialidad:* Pulpo, lamprea de la época, bacalao, papas de sarrabulho, cabrito asado, púdin abade priscos y rabandas. (Precio Medio: 15 EUR Teléfono: 258 829928)

**Camelo**, a la salida de Viana de Castelo en dirección a Ponte de Lima, podremos encontrar todo tipo de platos regionales de excelente calidad. (Precio Medio: 20 EUR Teléfono: 258.839090)

**EN LA LOCALIDAD DE GUIMARÃES:**

Entre las especialidades de esta zona destacan: Chorizo de caza de carne, oreja, corazón de cebollada, bacalao, bucho relleno, arroz de pollo "pica no chão", cabrito asado, y entre los postres más típicos destaca la leche crema y el tocino del cielo. Todo ello rociado con los vinos verdes de la casa, (especialidad de la zona)

**Florêncio:** Precio Medio por Persona: 15,00 EUR Teléfono: 253 415820

**São Gião:** Precio Medio por Persona: 35,00 EUR Teléfono: 253.561853

**Pousada de Santa Marinha:** Precio Medio por Persona: 20 EUR Teléfono: 253.514459

**DE VISITA A BARCELOS:**

**Bagoeira**, restaurante muy antiguo, con grandes y confortables salas. Recientemente remodelado tiene un servicio rápido, gentil y de calidad.

*Especialidades:* Tapas de pulpo, chorizos de casa, bacalao y pulpo asado a la brasa, lamprea a la bordelesa, papas de sarrabulho y rojões à minhota, caldeirada de cabrito, cocido a la portuguesa, delicias de la casa, tocino del cielo, sopas doradas. (Precio Medio por Persona: 15 EUR Teléfono: 253 811236)

**EN LA LOCALIDAD DE AMARES:**

El Restaurante de la **Pousada de Santa Maria de Bouro**. Este Parador funciona en una antigua abadía y presenta una lista de platos tradicionales portugueses, destacando las recetas del Minho. Buena carta de vinos. *Especialidades:* Sopa de Couve Gallega, Bacalao al Convento, Buñuelos de Bacalao con arroz del mismo, rojões con papas de sarrabulho, cabrito asado, tarta de naranja y tocino del cielo. (Precio Medio por Persona: 20 EUR Teléfono: 253 371971)

En general se aconseja visitar todos los restaurantes situados en las Pousadas de Portugal (tipo los Paradores en España). Cocina típica de las regiones. Precios Medios: entre 18 e 25 EUR, con desayuno. Locales ricos en confort, historia y gastronomía. ([www.pousadasdeportugal.pt](http://www.pousadasdeportugal.pt))





## RUTA DE VINOS

No podemos hablar de comida y olvidar las bebidas. De la misma forma, no podemos hablar de la Región Miño sin hablar de la Región Demarcada de Vinhos Verdes.

La región del Miño, encuadrada en la Región Demarcada de Vinhos Verdes, es por excelencia una región de producción de Vinho-Verde. Este vino, que cuenta con 2000 años de existencia, se caracteriza como afrutado en el aroma y el sabor, con cuerpo y suave. El Vinho-Verde goza de un privilegio que contribuye al placer que da a quien lo degusta: el de la belleza del paisaje.

La producción de Vino-Verde se realiza en Quintas: conjunto de terrenos dedicados a la producción de vino, con un solar o mansión señorial que funcionaba simultáneamente como bodega y casa de los propietarios. La "Quinta do Minho" no deslumbra: invita al visitante a vivir en libertad

con la Naturaleza, que se presenta en las más variadas manifestaciones de belleza: en las flores, en los animales, en los riachuelos, en las frutas, las casas y en las personas amables y acogedoras. En la región de Braga existe un conjunto de Quintas que por su patrimonio arquitectónico, paisajístico, artístico y cultural extremadamente valioso, vale la pena visitar.

*La Casa de Compostela*, situada en Requião- Vila Nova de Famalicão-, es una verdadera obra de complejo turístico, con algunas centenas de hectáreas en plena zona de minifundio. El vino es de aroma y sabor afrutado.

La Casa de Sezim, en Nespereira-Guimarães-, es un solar con líneas armoniosas, en las cuales se percibe la influencia oriental. El vino tiene una excelente aroma, seco, complejo y prolongado.

La "Quinta do Miogo", en S. João da Ponte- Guimarães- tiene sus orígenes en la Edad Media, siendo notorias las influencias del estilo barroco. El vino es suave, con poco alcohol y no muy ácido.

La "Quinta da Pena", en S. Paio da Pousada- Braga, es un solar de construcción secular, con innumerables evidencias de estilo barroco. El vino es equilibrado y complejo, de excelente aroma, vivo, fresco, afrutado y suave.

Por fin, la "Quinta Villa Beatriz", en santo Emilião- Pova do Lanhoso-, es una mansión impresionante, con forma de castillo, y con tres pisos de altura. De estilo singular, está formada por 4 torres almenadas unidas entre sí por un cuerpo central ligeramente más bajo, en un juego de volúmenes armonioso. En el jardín, amplio y bien tratado, hay piezas monumentales en granito, talladas en un bloque único. El vino es de color cítrico, tiene aroma vivo y ligero, sabor fino, fresco y suave.

# ACROPOLE

## residencial

Praça D. Sebastião  
4720 - 224 Esposende  
PORTUGAL  
Tel. 253 961 941



Situada na Foz do Cávado, em Esposende, a residencial Acrópole é uma unidade que funciona desde 1988, dispõe de 30 quartos, mobilados e decorados de acordo com as exigências dos dias de hoje, TV, telefone e aquecimento, vistas rio-mar, apoiados por uma sala requintada de pequenos almoços e estar, com terraço panorâmico.  
e-mail: residencial.acropole@clix.pt  
site: www.residencialacropole.com



restaurante

# h e i v e t i a

O SABOR DE SEMPRE ...  
NUM ESPAÇO DISTINTO

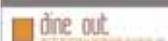


NOVA GERÊNCIA

ENCERRADO | DOMINGOS AO JANTAR | SEGUNDA FEIRA

RESERVAS 936294686 | GESTOR DE UNIDADE: AMADEU CLASEN

LUGAR DE PENOUÇOS, NOGUEIRA . BRAGA . T. 253 883 842





# Cocina Portuguesa

Por Elsa Daniel Castro y Ana Belén Iglesias

As receitas de mais opulência mencionadas nos receiptuários mais antigos consultados referem algumas das que de seguida vos apresentamos (consultar também Edição de Latexo de Setembro de 2001, para aprenderem a cozinhar as nossas maravilhosas papas de sarrabulho, rojões à minhota e como não poderia deixar de ser a nossa típica refeição de bacalhau), as quais podem ser encontradas em alguns dos restaurantes mencionados no roteiro gastronómico.

¡¡BOM PROVEITO!!

## Cozido Minhoto

Existen variadíssimas recetas de "Cozido à minhota". Existen algunas sin indicación del arroz.

### Preparación

Cueza en una pota con agua fría aliñada con sal, 1/2 gallina gorda, 1/2 Kg de carne de vaca, morro de cerdo ahumado y un trocito de jamón. Cuando estas carnes estén casi cocidas, añada una col blanca, zanahorias al gusto y patatas. En una pota más pequeña, en agua fría, eche a cocer un embutido de lomo, un trocito de tocino, un chorizo y una morcilla. Cuando esté todo cocido, retire del fuego, trocee las carnes y sirva en una fuente con la col, las zanahorias y las patatas.



Haga un arroz con el agua de la cocción de la gallina y la carne de vaca, mientras prepara un rehogado en aceite con un cebolla picada, unos pedacitos de jamón cortado fino, las alas y el pescuezo de la gallina. Cuando el rehogado esté listo añada el agua, rectifique la sal y cuando hierva, retire del fuego e introduzca en el horno para acabar de cocer. Debe calcular una medida y media de agua para una de arroz.

## Arroz Pica no Chao



### Preparación

Aproveche la sangre de un pollo de cerca de 1,300 Kg y mézclelo con 2 cucharadas soperas de vinagre de vino. Limpie el pollo, lavelo y trocéelo. En una cazuela de barro lleve al fuego 5 cucharadas soperas de aceite y 2 cebollas medianas picadas. Rehogue lentamente hasta que la cebolla esté dorada. Añada los trocitos de pollo y 125 gramos de jamón cortado en tacos. Aliñe con sal, pimienta, 2 clavos de la India y añada dos ramos de perejil. Cubra la cazuela y deje hervir a fuego lento. Si le parece necesario, añada cucharas de agua hirviendo. En medio de la cocción añada 3 tazas y media de agua caliente. Cuando vuelva a hervir añada un cuenco de arroz. Deje cocer durante 15 minutos y añada la sangre. Mezcle bien. Deje reposar aproximadamente 10 minutos antes de servir.

## Pataniscas de Bacalhau

### Preparación

Cueza las postas de bacalao y, después de cocidas y escurridas, desmenúcelas en láminas gruesas. Bata unos huevos con un ramito de perejil muy picado y aliñado con pimienta. Añada dos cucharadas soperas de harina de trigo y bata vigorosamente para que no queden grumos. Reboce las láminas en las yemas batidas y, con la ayuda de una cuchara grande, páselas a una sartén con aceite bien caliente. Con la ayuda de una espumadera alargue la superficie de las "pataniscas". Dé la vuelta de un lado y otro y retire.

Acompañe con "arroz de feijão" (habas), o arroz fresco con tomate o grelos.



## Rebaçados de Ovos

Originales de Ponte de Lima, eran vendidos en barracas en días de feria.



### Preparación

Lleve al punto de caramelo 1/2 Kg de azúcar y, cuando esté frío, añada 12 de yemas de huevo y el zumo de un limón. Póngalo al fuego para cocer las yemas. Deje enfriar y cuando la masa esté templada, moldee el caramelo de la forma que prefiera y deje que enfrien completamente. Cuando estén lo suficientemente duros envuélvalos en papel de diferentes colores con las puntas recortadas.

# CONSERVACIÓN: EL LOBO

Por  
Pablo  
Covelo

**E**l lobo es una especie unida históricamente al medio rural español, y más si cabe al gallego, presente en numerosos relatos y leyendas, que con el paso del tiempo ha sido objeto de un cambio de visión por parte de la sociedad, y que hoy en día es el centro de una fuerte discusión sobre su conservación.

El lobo es el mayor predador de la península, y esta condición le conlleva que tenga que matar para sobrevivir. Puede comer desde ciervos o corzos a reptiles, pasando por conejos o



carroña. Siempre representó una preocupación para la sociedad ya que además de animales silvestres, a veces también ataca al ganado, hecho que hay que entender facilitado por la intrusión humana en su medio. Está claro que no es un peluche inofensivo al que se pueda acariciar, pero tampoco un asesino despiadado.

Desde que vimos los documentales de Rodríguez de la Fuente, todos sabemos que el lobo es un animal que vive fuertemente unido a un grupo, la manada, supeditado a fuertes relaciones jerárquicas, ya desde pequeño. Nacen en camadas de tres a ocho lobeznos, y pueden vivir hasta unos dieciséis años. En la península su distribución se ha visto reducida, y salvo algunos ejemplares al sur del Duero, casi todos se encuentran al norte, viviendo la mayoría en Galicia y Castilla-León.



En Galicia los lobos se han perseguido desde tiempo inmemorial. Desde el siglo XII, cuando la iglesia imponía la obligación de ayudar en las cacerías, hasta la actualidad, muchas veces culpados de daños a ganado que realmente son causados por perros asilvestrados. Hoy en día se están recuperando en Galicia los "foxos dos lobos" (como el de A Xesta, en O Suido, y el de Camariñas), que eran construcciones utilizadas para hacer las batidas a partir del siglo XVI, y que consistían en dos muros de piedra de varios cientos de metros de longitud y unos dos metros de altura que convergían en forma de V en un pozo.



## CALENDARIO NATURAL

**Y**a está otra vez aquí la primavera. Seguro que a primera vista ya podemos observar las diferencias que estos días presentan los árboles de nuestra calle, vemos más activos a los pájaros del parque... En marzo, si nos acercamos a alguna charca o zona húmeda, empezaremos a oír a las ranas en un incesante croar buscando pareja, los osos empezarán a deambular por los bosques montañosos, y los alisos de los bosquecillos a orillas de los ríos se cubren de hojas. En abril, los conejos, pese a estar cada vez más amenazados por el hombre y enfermedades, presentan su mayor celo del año, a finales de mes podemos ver surcar el cielo a los vencejos, esas "hocos" negras que vuelan a la velocidad del rayo y nos daremos cuenta de que los días ya son mucho más largos. En mayo, los robles y castaños lucirán sus nuevas hojas, las ardillas empiezan a llenar sus despensas invernales con frutos y tubérculos, y el carnívoro más pequeño de España, la comadreja, a la que alguna vez habremos visto en un muro de piedra o cruzando un prado, tendrá sus crías.

## RECOMENDAMOS

- **"Mi familia y otros animales"**

De Gerald Durrell; entretenido libro en el que se nos narran las aventuras de un niño inglés que se inicia en el estudio de la naturaleza en la isla de Corfú; sus primeras mascotas, sus descubrimientos...

- **"Liberad a Willy"**

Conocida película, en la que se trata la polémica sobre mantener en cautividad animales salvajes. Más indicada para los jovencitos.

- **"Nómadas del viento"**

Documental sobre las aves migratorias, grabado durante más de tres años en distintas partes del planeta, y con el que podremos disfrutar de imágenes irrepetibles. Para toda la familia.

# CURIOSIDADES



- ¿Sabías que cuándo un andaluz toma boquerones en vinagre, y un vasco se toma una tapa de anchoas, realmente se están comiendo el mismo pez? ¿O que cuando pedimos en la plaza un rapante (o meiga), fuera de Galicia deberíamos

pedir un gallo? Es la consecuencia de los distintos nombres que recibe un mismo animal en distintos lugares. Y no hay que comparar distintas comunidades. Por ejemplo, en Galicia, la cabaña se puede llamar xarda, rincha, verdel, ...

- ¿Te has preguntado alguna vez por qué las serpientes siempre andan por ahí sacando la lengua? Pues porque en ella tienen receptores muy sensibles con los que pueden detectar a posibles presas. Incluso tienen unas células sensoriales con las que pueden “ver” a sus presas por el calor que transmiten.



- Cuando has visto que alguien tiraba al mar una botella de plástico o una lata, y no la has recogido o has dicho nada, ¿sabes a dónde va?. A ningún lado. Una botella de plástico se queda en el mar unos 300 años antes de degradarse completamente, y una lata de refresco, unos 200.



## MASCOTAS: LOS PECES

Estos meses hemos podido disfrutar en los cines de una película de dibujos animados en la que los protagonistas eran los peces. Aprovechando que hasta ahora no habíamos hablado de ellos, y que sin duda son unas de las mascotas más llamativas, tranquilas, y por supuesto silenciosas, vamos a dar algunos apuntes a quien quiera poner en su casa una ventana al fondo del mar.

A la hora de plantearnos la construcción de un acuario, debemos pensar en primer lugar el tamaño del que vamos a disponer o que tipo de peces o plantas nos gustaría tener. Sin duda, el primer factor condicionante será el tipo de agua. Podemos tener un acuario de agua dulce o uno de agua de mar. En principio, el acuario de agua de mar nos supondrá tener que estar más atentos en cuanto a controlar su calidad, si bien hoy en día es fácil de hacer, utilizando kits que venden en tiendas especializadas. Es importante airear bien el agua, renovar parte cada veinte días, y controlar la temperatura si es necesario.

Debemos saber a qué temperatura deben vivir los peces que nos interesan, ya que puede darse el caso de que dos especies necesiten temperaturas diferentes, por lo que no las podríamos poner juntas. Y por supuesto, comprobar que sean especies “compatibles”, ¡no vaya a ser que al levantarnos una mañana veamos que unos peces nos han desaparecido y hay otros que han engordado!

No hay que olvidarse de añadir algunas rocas, que ayudarán a ocultarse o protegerse a los peces, y plantas, por lo que habrá que poner una capa de arena en el fondo. Estas plantas no sólo hacen una función decorativa, sino que pueden servir como refugio para los peces –que también necesitan intimidad-, al mismo tiempo que mediante la fotosíntesis oxigenan el agua y eliminan CO<sub>2</sub>.

Si quieres tener en tu casa a los personajes de la película, toma nota: Nemo es un pez payaso, una especie que vive en simbiosis con las anémonas, por lo que éstas no deben faltar. Dory, el alocado pez que

ayuda al padre de Nemo, es un pez cirujano. Y el compañero de Nemo, Gill, es un pez ídolo moro. Todos son peces de arrecife de coral.

Estos son sólo unos apuntes. Si de verdad te planteas tener un acuario, acude a una tienda especializada, donde te darán más consejos sobre la instalación y los propios peces.



# LA HUERTA DOMÉSTICA

Se acerca la Primavera. Es el momento ideal para plantearnos el cultivo de una huerta doméstica. La primera página del primer libro sobre agricultura biológica que compré, comenzaba con el siguiente proverbio chino:

Si quieres ser feliz una hora, embriágate;  
 Si quieres ser feliz un día, mata tu cerdo;  
 Si quieres ser feliz una semana, haz un bonito viaje;  
 Si quieres ser feliz un año, cástate;  
 Si quieres ser feliz toda tu vida, cuida tu huerto.

Tal vez no se ajuste a nuestra época, pero considero que la última frase sigue teniendo vigencia en las zonas periurbanas y por supuesto en aquellos entornos rurales no muy lejanos de las ciudades.

## VENTAJAS

Parece ser que hoy en día el utilizar una parcela para cultivar un huerto, no es entendido por muchas personas porque se considera que no es rentable o que requiere mucho esfuerzo, como si el cultivo de una afición tuviese que ser económicamente rentable.

Está claro que si a uno le aporta paz y felicidad ( y además buenas viandas) es suficientemente rentable.

Muchas veces empleamos mucho tiempo

en cortar el césped y en mantener la parcela como para ser expuesta. Pues un huerto bien organizado y cuidado destacará por su belleza y además nos ofrecerá sabrosos manjares. Aunque por encima del aprovechamiento de los frutos está la satisfacción de ver crecer nuestras propias verduras.

Si os animáis, con un poco de trabajo, seguro que no os arrepentiréis.



Haba verde

## CARACTERÍSTICAS MÍNIMAS ACONSEJABLES

Esta es una actividad ideal para realizar en las viviendas de fin de semana y en aquellas otras que poseen un poco de terreno disponible.

Nuestro huerto necesitará de unas dimensiones mínimas, que podemos calcular entre los 20 y 30 metros cuadrados. El espacio necesario para abastecer durante todo el año a una familia, sería de unos 500 metros cuadrados.

Con este tamaño podemos comenzar nuestra afición y comprobar que llegado el Verano rendirá sus frutos.

La parcela ideal debe estar en un lugar abrigado pero soleado. Lejos de la sombra de la casa y de árboles grandes. Llano o con una ligera pendiente y con agua cerca.

## PREPARACIÓN DEL TERRENO

### -herramientas y alimentación-

Para nuestras tareas vamos a necesitar una pala recta, un legón, un rastrillo y una azadilla con dientes (muy útil para trabajar entre las plantas y para hacer surcos por donde sembrar).

Comenzaremos por eliminar de la superficie del terreno todas las hierbas, procurando que no queden raíces del césped

que puedan volver a crecer. A continuación airearemos la tierra con la ayuda de una pala recta (laya) o un legón. Se trata de mezclar las distintas capas de tierra y de oxigenar las partes más profundas. Según la agricultura biológica no deberíamos mezclar las partes de abajo con las de arriba.

Es el momento de añadir un buen fertilizante. Las plantas, en general, necesitan Nitrógeno, Fósforo y Potasio. Además necesitan otros elementos químicos, pero en menor cantidad, como Calcio, Magnesio, Azufre, Hierro, etc.

Para no equivocarse, es conveniente que acudamos a un establecimiento agrícola de prestigio, en donde nos aconsejarán sobre el mejor fertilizante y las dosis convenientes (un exceso de fertilizante nos puede traer consecuencias no deseadas para la salud de nuestro huerto y para el medio ambiente). También aquí podemos comprar las herramientas que necesitamos.

En caso de que en el futuro aparezca alguna enfermedad, también acudiremos a estos profesionales a realizar la consulta.

## CULTIVOS MÍNIMOS ACONSEJABLES PARA LA PRIMERA PLANTACIÓN

Ya tenemos la parcela limpia de hierbas indeseables, con la tierra esponjada y suficientemente fertilizada.

Pasaremos un rastrillo para que quede perfectamente lisa y marcaremos nuestro campo de trabajo con unas estaquillas y unos cordeles. A partir de ahora evitaremos pisar nuestras zonas de cultivo.

Si partimos, como ejemplo, de unas dimensiones de 5 X 5 metros, aproximadamente, dividiremos el espacio en 4 zonas de cultivo de 1 X 5 metros cada una, intercalando tres pasillos de 0.30 X 5 metros. (Estos pasillos los mantendremos limpios, fácilmente, con la ayuda del rastrillo).

En la primera zona de cultivo plantaremos **cebollas** (de bulbo o de planta) en hileras separadas 25 cms. Pondremos una cebolla cada 20 cms. Cada 10 cebollas plantaremos una **lechuga** con cepellón. Conforme vayamos consumiendo lechugas, las repondremos con nuevas plantitas.

En la segunda zona, pondremos 10 plantas de **tomate**.

En la tercera zona pondremos 5 plantas

de **pimientos de Padrón** y 5 plantas de **pimientos de Arnoia**.

En la cuarta zona extenderemos una lamina de plástico negro de 5 x 1 metros, al cual le practicaremos en el centro del primer metro cuadrado un agujero para introducir una planta de **calabacín**.

En los cuatro metros restantes plantaremos 39 plantas de **fresón**, haremos tres líneas de agujeros (en sentido longitudinal) con una línea central y dos líneas a ambos lados, separadas 30 cms.

Las plantas de fresón debemos colocarlas a intervalos de 30 cms.

## NORMAS BÁSICAS DE CULTIVO

Para comprar las plantas que necesitamos y el plástico negro, es conveniente dirigirse a un establecimiento especializado, igual que comentamos anteriormente para las herramientas y el fertilizante.

Las plantas de fresón se compran en grupos de 10 unidades (con lo que debemos acomodar una que nos sobra).

Excepto las cebollas, el resto de las plantas es mejor comprarlas con su propio cepellón, por lo que podremos adquirirlas por unidad.

Los tomates y los pimientos necesitarán un tutor al que atarlos, según vayan creciendo (servirá una caña o una varilla de madera).

Si os gusta el sistema de plástico para los fresones, también podéis emplearlo para las cebollas, con lo que nos ahorraremos el trabajo de eliminar las hierbas.

Para hacer los agujeros de las cebollas en el plástico, utilizaremos una tijera o una cuchilla bien afilada. Estos han de ser de 10 cms de diámetro.

El calabacín aunque no lo parezca en un principio, necesitará el metro cuadrado que le hemos reservado.

Procurad no regar las plantas por encima y evitad el encharcamiento. Tampoco es conveniente regar en las horas del mediodía.

Por último, mantened la parcela libre de hierbas y al terminar la tarea limpiad las herramientas antes de guardarlas.

Si tenéis alguna pregunta sobre puntos de venta, precios, variedades, o sobre cualquier otra cuestión, no dudéis en consultarme por medio de la oficina de URECA.

- 1 Alcachofa
- 2 Cebollino
- 3 Espinaca
- 4 Berza





**ALFER**  
*Industria Gráfica*

ALFER, etiquetas en continuo, S.A.  
Carretera de Peinador a Puxeiros  
(Monte Cotiño, s/n.) 36417 MOS  
Apartado 3.046 VIGO - España  
Telf. 986 28 81 05 • Fax. 986 28 89 15  
E-mail: alfer@alfer.es

*Digitalización de imágenes • Diseño y maquetación*  
*Preimpresión • Impresión offset • Impresión offset seco*  
*Etiquetas en continuo • Troquelado • Estampación • Encuadernación*

**FINANCIACIÓN  
a su medida**

**evolución + experiencia = satisfacción**



35 años  
generando  
confianza



ENCONTRARÁ UN TRATO FAMILIAR



Sagunto, 17-19  
Telf.: 986 270 949  
36205 VIGO

Aparcamiento propio



# El turismo rural

Si hay un timo que funciona últimamente es el del turismo rural. Se trata de un deporte nacional que antes se llamaba "ir al pueblo". La diferencia es que si vas a tu pueblo es gratis, y si haces turismo rural vas a un pueblo que no es tuyo y pagando una pasta.

Para hacer turismo rural no vale cualquier pueblo. Tiene que ser un pueblo "con encanto". ¿Y qué es un pueblo "con encanto"? Pues un pueblo que sale en una guía de pueblos "con encanto". Si es que se cae por su propio peso.

A estos pueblos se suele llegar a través de una carretera comarcal "con encanto", que es una carretera con tantos baches y tantas curvas que cuando llegas al pueblo estás encantada de bajarte.

Y cuando entras al bar intentas integrarte con los vecinos.

-¡¡¡Buenos días, paisanos!!! ¿Qué es lo típico de aquí?

Y el del bar piensa:

"Pues aquí lo típico es que vengan los gilipollas de la ciudad los fines de semana a dejarse doscientas mil pesetas".

Lo siguiente es alojarse en una casa rural o "casa con encanto", que es una casa adornada con muchas vasijas y ristras de ajos en el techo, que no tiene ni tele, ni radio, ni microondas. Eso sí, tiene unos mosquitos trompeteros que por la noche hacen más ruido que una Derbi Coyote. Luego te das cuenta de que los del pueblo viven en unas casas que no tienen ningún encanto. Pero tienen jacuzzi, parabólica, Internet, y portero automático. Tu casa no tiene portero automático, pero tiene una llave que pesa más que Cañizares.

Otra ventaja que tiene hacer turismo rural es que puedes elegir entre una casa vacía o vivir con los dueños. Estupendo. Te vas de vacaciones y además de la tuya tienes que aguantar una familia postiza.

Que por la noche tú quieres ver Lluvia de



Estrellas y ellos La Noche Temática y te planteas:

"¿Quién manda más, yo que he pagado cien mil pelas o este señor que vive aquí?".

Pues gana él, que tiene garrote. Y encima te dicen que tienes la "posibilidad de integrarte en las labores del campo". Que quiere decir que te despiertan a las cinco de la mañana para ordeñar a una vaca.

¿No te jode? Es como si te vas a una gasolinera y te tienes que poner tú la gasolina, o como si vas a un McDonalds y tienes que recoger tú la bandeja. O sea lo normal.

Así que te levantas a las cinco para ordeñar a las vacas. Que digo yo: ¿por qué hay que ordeñar a las vacas tan temprano? Si la leche está ahí. ¿No se pueden ordeñar después del aperitivo? Yo creo que esto es fastidiar por fastidiar, porque a la vaca le tiene que sentar como una patada en las ubres que la despierten a las cinco de la mañana para que le toque las tetas un extraño.

Que la vaca te mira como diciendo:

"Tía, si quieres leche vete a la nevera y coge un tetra brick". Es que son ganas de molestar.

Pero el "encanto" definitivo son las "actividades al aire libre". Como cuando te ponen a hacer senderismo, que es lo que habitualmente se llama. andar, y consiste, pues eso, en poner un pie delante de otro hasta que no puedas más, mientras los del pueblo te adelantaban en un todoterreno con aire acondicionado.

Pero tú encantada. Vas por el campo como abducida. Te vuelves bucólica y todo te parece impresionante: ves una boñiga de vaca y sueltas:

-Ummmmmh qué olor a pueblo.

¿A pueblo? A pueblo no, huele a mierda. Eso sí a mierda "con encanto".

Y todo, sea lo que sea, te sabe a gloria: en el mesón te ponen dos huevos fritos con chorizo y tú:

- En Madrid no te comes tú estos huevos. En Madrid no te comes tú estos chorizos. En Madrid no te tomas tú esta Coca-Cola.

Y le dices al camarero:

- Oiga ¿a que este chorizo es de matanza?

- Pues casi, porque a punto estuvo de



matarse en la curva del del camión de Campofrío.

De repente oyes unas campanadas y dices:

- ¡Ah, ¡ ¡Qué paz! No hay nada como el tañido de una campana.

Y tu marido:

- Pero si está grabado, ¿no ves el altavoz del campanario?

En ese momento te preguntas si los sonidos de las gallinas y de los grillos no vendrán en un CD: Rural Mix2002. Los 101 mayores éxitos campestres. De lo único que estás segura es de que los mosquitos trompeteros son de verdad. Que pareces un Ferrero Roché con varicela.

Yo creo que, de lunes a viernes, la gente de estos pueblos vive como todo el mundo, pero el fin de semana distribuyen por la carretera a unos tíos disfrazados de pastores y cuando ven que se acerca un coche, avisan a los del pueblo con el móvil:

- ¡Eh, que vienen los del turismo rural!

Y cambian el cartel de "Videoclub" por el del "Tasca", sueltan unos perros cojos por las calles y sientan a la entrada del pueblo a dos abuelos haciendo alpargatas, que luego te compras unas y te salen más caras que unas Nike.

En fin, yo creo que un montaje tan grande como éste no puede ser obra de personas aisladas. Estoy segura de que están implicadas las autoridades. Me imagino al alcalde:

- Queridos paisanos: este verano, para incrementar el turismo, vamos a importar más mosquitos del Amazonas, que el año pasado tuvieron mucho éxito. Y quiero ver a todo el mundo con boina, nada de gorritas de Marlboro. ¡Y haced el favor de pintaros el entrecejo, que no parecéis de pueblo! Y las abuelas, nada de top less en el río, que espantáis a los mosquitos. Ah, y por cierto: este año no hace falta que nadie haga el tonto del pueblo.

¡Con los que vienen de fuera ya tenemos bastantes!

# Curiosidades

¿Os tenéis fijado en los anuncios de relojes insertados en la publicidad de revistas o periódicos que siempre -o casi siempre- marcan la misma hora?

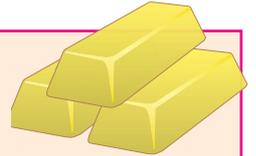
En efecto, las diez y diez, y es debido a que las casas relojeras intentan resaltar especialmente la marca, de manera que esta zona es el sitio de mayor visibilidad en la carátula del reloj y su efecto se multiplica al delimitarlo mediante las manecillas señalando tales horas



## *Perlas de la vida cotidiana (Murphy)*

- Si deja de fumar, beber y salir de juerga, es posible que no viva más, pero le parecerá más tiempo.
- En un llavero con varias llaves, siempre hay una que no abre nada.
- Las camisas que llevan botones de repuesto, nunca los pierden.
- El calcetín perdido aparece cuando ya hemos tirado la pareja.
- La primera vez que tire del cordón de las cortinas, se moverán al revés.
- En toda receta, hay un ingrediente del que usted carece. Si el ingrediente es esencial, se habrá acabado en la tienda.
- Cuanto más le guste algo, peor le sentará.

## *“El oro del Banco de España”*



Aunque pueda resultar paradójico, la mayor parte de las 16,83 millones de onzas que ha atesorado España en el último medio siglo, no se encuentran en las bóvedas del Banco de España en Madrid, pues aquí sólo está el 20% en sus cámaras acorazadas. El restante 80% se reparte entre la Reserva Federal de Nueva York, el Banco de Inglaterra y el Banco Internacional de Basilea, donde por un módico precio se custodia el oro de medio mundo.

Cada onza de oro pesa 31,10 gramos, es decir, casi cinco millones de kilos, y su valor aproximado es de 5.361 millones de euros. Hoy España no compra ni vende oro en los mercados internacionales. Sus reservas se mantienen estables, tan sólo se redujeron en el año 1990, al traspasar 2,7 millones de onzas de este metal al Banco Central Europeo, con motivo de su constitución.

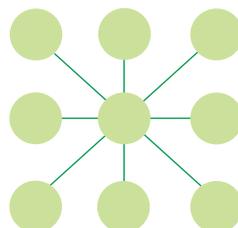
Las normas internacionales obligan a que una barra pese 12,5 Kg. y su grado de pureza sea al menos del 99,5% (995 milésimas).

# Tiempos muertos

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

Por  
Eduardo  
Marzoa

**1** ¿Podrías situar los números del 1 al 9 en los círculos de tal forma que **la suma de los tres círculos conectados en vertical, horizontal o diagonalmente sea igual a 15?**

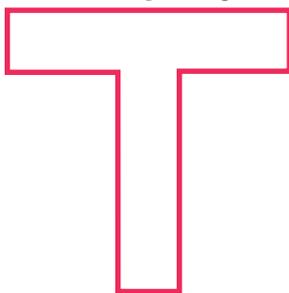


**2** Antonio tira un dado común sobre la mesa. La suma de todos los números de las caras visibles es 18 **¿QUÉ NÚMERO ES EL QUE HA QUEDADO ABAJO?**

**3** Tres amigos hablan de su colección de llaveros. -"Yo tengo el doble que tú", dice el primero sin señalar a nadie. "Y yo tengo el doble que tú", dice el segundo sin señalar tampoco a nadie. "En total tenemos cien", dice el tercero. **¿CUÁNTOS LLAVEROS TIENE CADA UNO?**

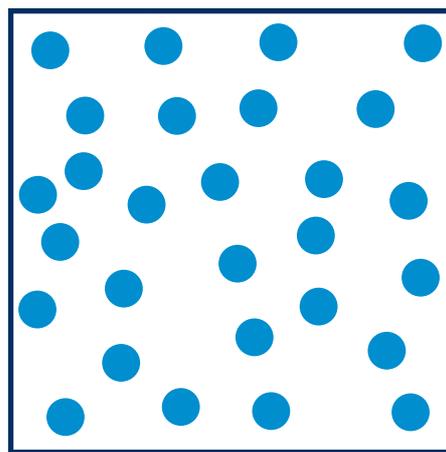
**4** Una vieja rica adinerada dice un día a sus descendientes: "Sé que muy pronto voy a morir. Mi fortuna será de aquel de vosotros que haya ahorrado un número de billetes de dolar igual a la mitad del número de días que me queden de vida. **¿CUÁNTO TENDRÁ QUE AHORRAR EL QUE HEREDA SU FORTUNA?**

**5** Valeriano tiene un reto difícil de conseguir. Se trata de dividir la T de la figura (que tiene las mismas dimensiones de base que de altura), en cuatro partes iguales. **¿Será capaz?**



## 6 DEVANASESOS

Utilice cinco líneas rectas para dividir este cuadrado en siete secciones que contengan 1, 2, 3, 4, 5, 6 y 7 puntos. Las líneas tocarán siempre un borde de la caja, aunque no necesariamente dos.



EL GANADOR DE UN FIN DE SEMANA PARA DOS PERSONAS EN EL HOTEL MELIÁ BALNEARIO MONDARIZ DE NUESTRA ÚLTIMA ENTREGA FUE: **FÁTIMA PASCUAL PORTANET (SÁRDOMA)**

1.- **Edad hermanas:** Lola tiene 25 y Lulú 10.  
2.- **Menú hermanos Marx:** Harpo comió carne y fruta; Chico comió pescado y flan; Groucho comió pollo y helado.  
3.- **Autores teatrales:**

- |                    |                      |
|--------------------|----------------------|
| 1. LOPE DE VEGA    | 6. ARTHUR MILLER     |
| 2. SAMUEL BECKETT  | 7. LUIGI PIRANDELLO  |
| 3. BERTHOLT BRECHT | 8. JEAN RACINE       |
| 4. NOEL COWARD     | 9. SOFOCLES          |
| 5. ANTON CHEJOV    | 10. TENESSE WILLIAMS |



4.- **Test psicotécnico:** La letra D, ya que la secuencia es uno dos tres cuatro cinco seis siete ocho nueve diez  
5.- **Piscina:**

6.- **Anunciantes o marcas:**



# Xacobeo

EN ESTE PRIMER NÚMERO DEL AÑO 2004 DE LA REVISTA LATEXO SE RECOGEN VARIOS ARTÍCULOS DEDICADOS A ESTE GRAN ACONTECIMIENTO RELIGIOSO Y CULTURAL QUE SUPONE EL AÑO SANTO COMPOSTELANO Y QUE TIENE, COMO NO, TANTA REPERCUSIÓN EN NUESTRA COMUNIDAD. ESTA SECCIÓN TAMBIÉN QUIERE RENDIR HOMENAJE AL XACOBEO 2004 POR LO QUE RECOGEREMOS EN ELLA PARTE DE LA INNUMERABLE OFERTA DE INFORMACIÓN QUE INTERNET NOS PROPORCIONA SOBRE ESTE EVENTO.

A través de las páginas web dedicadas a este acontecimiento, podremos acceder a información que nos permita conocer el Camino de Santiago: su historia, su cultura, sus tradiciones, los monumentos que nos podemos encontrar, etc.

Además, si nuestra intención es “hacer el camino”, nos facilitará la documentación necesaria para planificar nuestra aventura con detalle: el recorrido de las diferentes rutas y las etapas propuestas para ellas, así como la ubicación de los albergues donde poder descansar, además de información sobre las distintas poblaciones por las que pasaremos, acercándonos a su cultura, gastronomía, ocio, etc.

Otra información de mucho interés que podremos encontrar en algunas páginas es la de “veteranos expertos” que nos exponen sus experiencias, opiniones y consejos que nos eviten los problemas y riesgos que nos pueden surgir a lo largo de nuestro trayecto si no estamos lo suficientemente preparados. También podemos acceder a foros donde podamos compartir nuestras experiencias o preguntar nuestras dudas (... y esperar a que alguien las responda).

¿Y si no estamos por la labor de “hacer el camino”? Pues, aun no siendo una opción recomendable ya que nos perderíamos casi todo el encanto de esta magnífica “excursión”, siempre nos quedará el recurso de hacerlo virtualmente mediante las cámaras web instaladas a lo largo del mismo y de las que encontraremos enlaces en las páginas que enumeraremos más adelante.

Empezaremos por la Web Oficial del Xacobeo 2004 ([www.xacobeo.es](http://www.xacobeo.es)), desarrollada por la Xunta y en la cual podremos acceder a toda la información sobre Galicia, la historia del Jubileo, los distintos caminos, como se gana el jubileo, como obtener la compostelana, recomendaciones, equipamiento básico para hacer el viaje, albergues disponibles en Galicia, cámaras web que hay a lo largo del camino en nuestra comunidad y desde luego amplia información sobre la ciudad de Santiago de Compostela (aspectos históricos, información turística, alojamientos, restaurantes, teléfonos de interés, etc).



También disponemos de especiales creados por algunos periódicos, como el de La Voz de Galicia ([www.lavozdegalicia.es/especiales/2004/xacobeo04/index.jsp](http://www.lavozdegalicia.es/especiales/2004/xacobeo04/index.jsp)), donde, además de noticias sobre el Xacobeo, podemos consultar los horarios de la Catedral (con el detalle de las

horas de funcionamiento del botafumeiro), el programa de espectáculos del Xacobeo 2004, diversas imágenes (como la traslación de los restos o la apertura de la Puerta Santa entre otras) así como los distintos monumentos que se encuentran en la parte gallega del trayecto (“el románico del Camino”, Monasterio de Samos y, por supuesto, la Catedral de Santiago). También en el El Correo Gallego ([www.elcorreogallego.es/periodico/especiais/xacobeo2004](http://www.elcorreogallego.es/periodico/especiais/xacobeo2004)) disponemos de un amplio detalle de las noticias que sobre el Año Jubilar Compostelano 2004 van apareciendo en éste periódico gallego.

[Caminodesantiago.consumer.es](http://Caminodesantiago.consumer.es), donde además de información sobre la historia del Camino de Santiago, detallando todas las etapas del mismo y los albergues disponibles, podemos expresar nuestras opiniones y experiencias en los foros disponibles. Secciones interesantes de esta página son la de “¿Cuánto me voy a gastar?”, donde nos da una orientación sobre el presupuesto necesario para realizar el recorrido elegido del Camino y la de “Consejos para el peregrino”, que nos proporciona multitud de recomendaciones para afrontar con éxito el peregrinaje a Compostela.

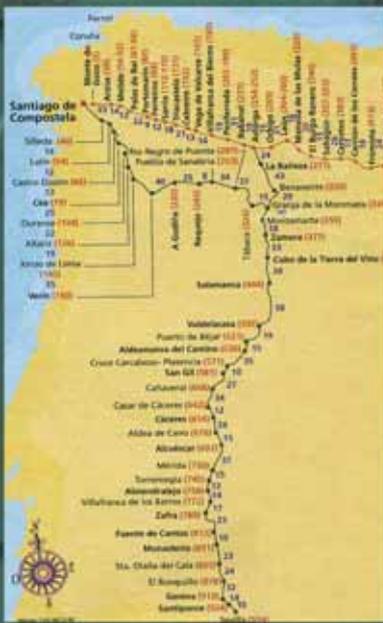
En [www.jacobeo.net](http://www.jacobeo.net) también tendremos, además de información general como las anteriores, un boletín de noticias acerca del evento que nos ocupa. La particularidad de esta web es que también nos da una previsión meteorológica para España del día actual y los tres siguientes a través de un enlace con la página de [www.meteored.com](http://www.meteored.com), información muy interesante antes de iniciar nuestra marcha.

# virtu@l

## Camino del Norte



## Vía de la Plata



## Camino Portugués



## Camino Francés



[www.ourensenet.com/Xacobeo2004](http://www.ourensenet.com/Xacobeo2004) es una página desde la cual tenemos enlaces a información de la historia del Camino de Santiago y los diferentes caminos a Compostela, pero sobre todo una especial mención al que hace referencia a la Vía de la Plata, que recorre los hermosos paisajes de las tierras ourensanas.

[www.costameiga.com/santiago.htm](http://www.costameiga.com/santiago.htm) nos da información sobre el Camino de Santiago en la "Costa da Morte".

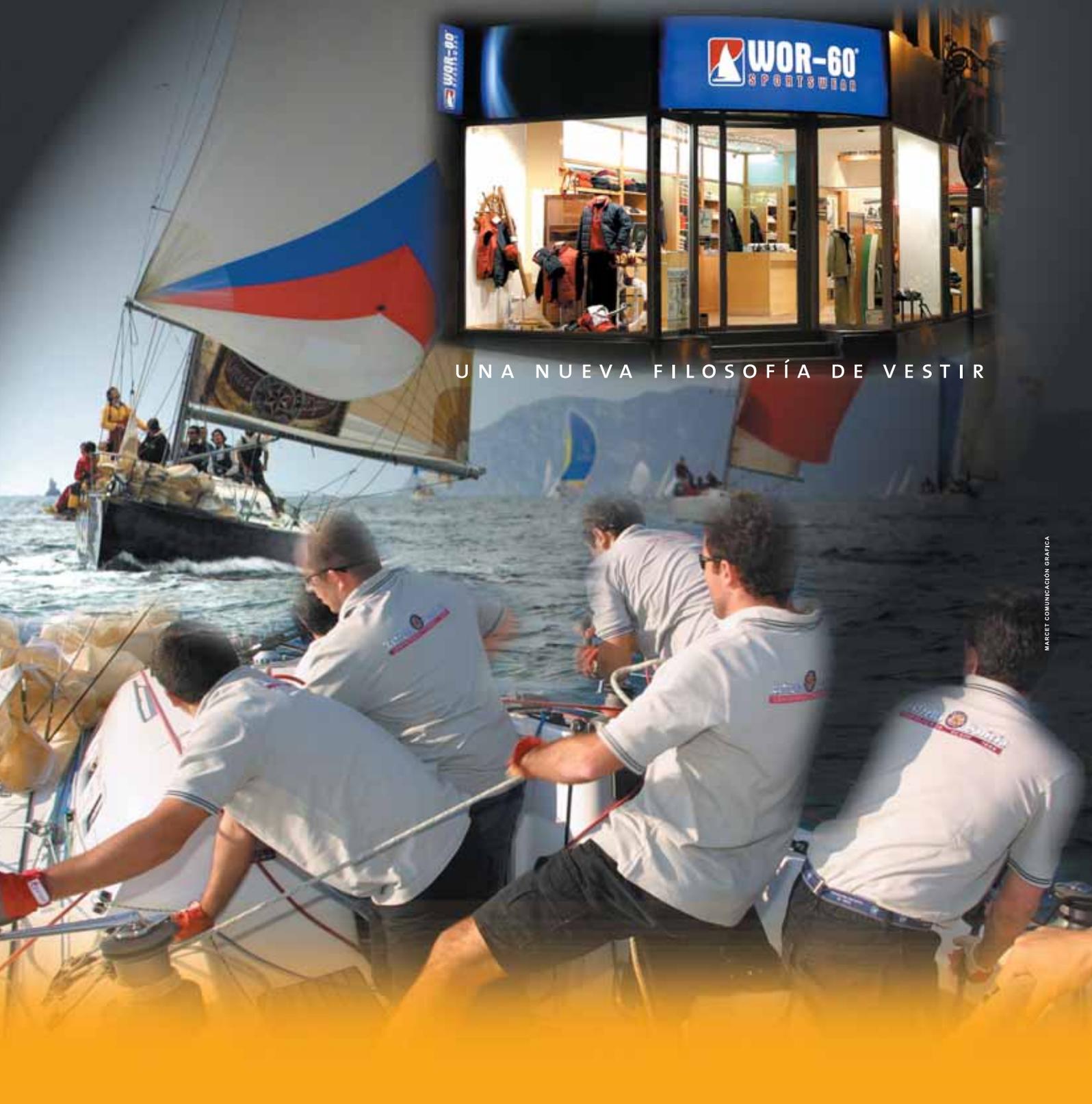
[www.galinor.es/c-santiago/index.html](http://www.galinor.es/c-santiago/index.html) nos muestra en su página inicial dos gráficos de la parte gallega del camino francés: en el primero ubica los albergues y en el segundo nos da la localización de hoteles y casas de turismo rural a lo largo del recorrido, con la posibilidad de acceder a la información particular de cada uno de ellos. También dispone de un enlace a la Ruta Marítimo-Fluvial del Camino de Santiago: desde O Grove en la Ría de Arousa hasta Padrón, remontando el Ulla.

[www.caminitodesantiago.net](http://www.caminitodesantiago.net): Bitácora sobre el Camino de Santiago en bicicleta y a pie. Es una página realizada por dos amigos de Barcelona que realizaron el Camino en bicicleta y en la que exponen la información que les sirvió para preparar el viaje, así como un sinnúmero de anécdotas y experiencias.

[www.caminosantiago.org](http://www.caminosantiago.org) es la página oficial de la Federación Española de Asociaciones de Amigos del Camino de Santiago. Ofrece información sobre las oficinas de Camino, la revista Peregrino, el Camino a pie y en bicicleta, las distintas rutas y temas de actualidad.

Por último, podremos consultar la dimensión religiosa del Año Santo en la página [www.archicompostela.org/ASanto2004/indexASanto2004.htm](http://www.archicompostela.org/ASanto2004/indexASanto2004.htm) del Arzobispado de Compostela: ¿qué es el Año Santo?, ¿cómo prepararlo?, ¿cómo celebrarlo?

# WOR-60



UNA NUEVA FILOSOFÍA DE VESTIR

MARCELO COMUNICACION GRAFICA

 **WOR-60**  
BOUTIQUES

VIGO - BILBAO - PALMA DE MALLORCA - DENIA

SERVICIOS CENTRALES WOR60 ESPAÑA

Av. Ricardo Mella, 143 - 36330 Coruxo-Vigo

Tfno. +34-986462082 - Fax. +34-986462982 - [www.wor60.com](http://www.wor60.com) - [correo@wor60.com](mailto:correo@wor60.com)

# Anécdotas de la música



Uno de los medios productores de sonido y fuente de inspiración de muchos compositores ha sido la voz humana. Pues bien, ese afán llevó a castrar a niños de voz prodigiosa (los llamados "castrati"), con el fin de mantener ese timbre de voz durante toda su vida.

No menos importancia le otorgan a la voz los "uatsari", una tribu africana, que realizan sus disputas mediante una especie de combate vocal en el que resulta ganador aquél que demuestra una mayor destreza en el canto; icuriosa costumbre que podría importarse a nuestra sociedad!.



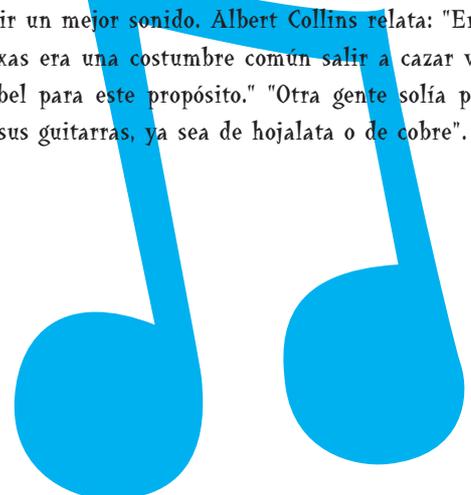
En lo referido a los instrumentos musicales el caudal de anécdotas aumenta. Así, por ejemplo, mientras que en la Edad Media se necesitaban dos ejecutantes para tocar el "organistrum" -una especie de guitarra con ruedas dentadas que rozaban las cuerdas mediante una manivela-, el guitarrista Jimmy Hendrix hacía algunos solos de guitarra con sus dientes en los años 70; pasando por la agilidad virtuosística de Pablo Sarasate, célebre violinista español del siglo pasado, que llegó a ejecutar 64 semicorcheas en 8 segundos.

Probablemente un gran sentido del ritmo

hizo que Jen Baptiste Lully en el siglo XVII muriera de un absceso al atravesarse el pie con el bastón con el que golpeaba el suelo para marcar el compás a su orquesta.

Un estudio reciente demuestra que los fetos sometidos a la escucha repetida de música variada (melodiosa, rítmica, vocal, instrumental, etc.) responden de una manera diferente a estímulos en los primeros años de su vida.

Se cuenta que una costumbre entre muchos guitarristas acústicos, entre ellos Lightin' Hopkins era poner cascabeles secos de víboras de cascabel dentro de las guitarras acústicas, para conseguir un mejor sonido. Albert Collins relata: "En mi época, en Texas era una costumbre común salir a cazar víboras de cascabel para este propósito." "Otra gente solía poner monedas en sus guitarras, ya sea de hojalata o de cobre".





1. **Martina**, hija de Luis Miguel Briones Meijide (Eficiencia) 10/1/2003
2. **Laura**, hija de José Javier Gómez Márquez (Valladares) 12/1/2003
3. **María**, hija de José Luis Ojea Rodríguez (Empresas Vigo) 4/2/2003
4. **Adrián**, hijo de Caridad M<sup>a</sup> Seguíñ Torres (Ribadavia) 21/2/2003
5. **María**, hija de Laura Alicia Estévez Martínez (Sec. Téc. Plan Integ.) 1/3/2003
6. **Alberto**, hijo de José Ángel Vázquez Rey (Lugo O.P.) 5/3/2003

7. **Ana**, hija de José Ulfe Bugallo (Carballo) 12/3/2003
8. **Laura**, hija de Pablo Jacobo Soto Álvarez (Mercado capitales) 15/4/2003
9. **Carlota**, hija de Carlos Dans Álvarez de Sotomayor (Plaza de Lugo) 9/5/2003
10. **Jaime**, hijo de M<sup>a</sup> Pilar Álvarez Sanromán (Empresas Pontevedra) 16/5/2003
11. **Alejandro**, hijo de Inés M<sup>a</sup> Barreiro Crespo (Administración Personal) 16/5/2003
12. **Pablo**, hijo de M<sup>a</sup> del Carmen Barreiro Gallart (Cuatro Caminos) 25/5/2003



## UREQUISTAS DEL 2003

URECA

13. **Paula**, hija de Cándido Enrique Del Río Hernández (Nigrán) 30/5/2003

14. **Sara**, hija de Luis Chillón García (Fene) 2/7/2003

15. **María**, hija de Isaac Alejandro Gómez González (Bembrive) 22/7/2003

16. **Martin**, hijo de José Luis Abelleira Méndez (Marketing y Publicidad) 11/8/2003

17. **Iago**, hijo de Ricardo Domínguez Munáiz (Valores) 13/8/2003

18. **Guillermo**, hijo de David Aldecoa Gancedo (Valladares) 25/8/2003

19. **Nerea**, hija de Cristina Torres Penabade (Silleda) 9/10/2003

20. **Angela**, hija de María Elsa Leiro Sobral (Desarrollo) 15/10/2003

21. **Marta**, hija de Gerardo Carlos Fuertes Ayerdi (Plaza de Lugo) 16/12/2003

22. **Alfredo**, hijo de Ramón Guillermo Ivorra Sostre (Explotación) 18/12/2003

# 17 años después

No perdimos la oportunidad de volvernos a encontrar cada año. De recuperar, con nuestros recuerdos, la historia de aquel **2 de febrero de 1987**, cuando nos encontramos 24 personas, ahora buenos compañeros, pero que hasta ese momento no nos conocíamos.

Ayudados por Manuel Aldecoa, que, con gran maestría y cariño, durante un mes entero en un aula de la 6ª planta de los Servicios Centrales, compartió trabajo, diversiones, inquietudes y sueños.

Aprovechamos para rendirle nuestro pequeño homenaje.

A pesar de ser una promoción numerosa y estar repartidos entre las distintas provincias gallegas, esperamos seguir reuniéndonos para pasar tan buenos y agradables ratos otros tantos años más.

Y gracias a LATEXO por ser esa memoria extraordinaria, ese punto de reencuentro entre el hoy y el ayer.

## ASÍ ÉRAMOS - 1987



Begoña, Juan, Eladio, Carlos, Lino, Manuel, José Ángel, Pilar, Alicia, Marta, M<sup>a</sup> José, Susana, José Félix, Teresa, Marisa, M<sup>a</sup> José (baja), Teresa, Yoya, Javier, Ana, Pepe, Luis y Javier.

## ASÍ SOMOS - 2004



Por  
Pilar  
Melero

Por  
Alfonso  
Mandado

## Año de 1944



Alfonso Mandado Robles y 32 compañeros y compañeras, dirigidos por D. Enrique Martínez del Río (Director-Gerente), comenzaban la andadura en la Caja de Ahorros y Monte de Piedad Municipal de Vigo, para lograr lo que es hoy el Emporio: AHORRO-INDUSTRIAL "CAIXANOVA". Hoy quedamos media docena vivos.

### *Nuestro Recuerdo...*

para aquellos socios, compañeros y amigos que nos abandonaron el pasado año. Aunque se fueron para siempre, no los olvidaremos. Para todos ellos, dedicamos nuestro emocionado y cariñoso recuerdo:

MARCELINO COVELO MOURIÑO, CARLOS ROMÁN PEREZ, MARGARITA BÁRCENA CONDE, FRANCISCO TOUCEDA MARTÍNEZ, MARIA ELENA ABELLÁ SOLÍS Y FRANCISCO PÉREZ PUGA.

# BOLSAS

## para a realización de Estudios de Postgrao ou Proxectos de Investigación no estranxeiro

Dirixidas a xoves recién titulados que queiran levar a cabo os seus estudos en centros de prestixio ou con equipos de investigación de alto nivel, que estean vencellados á realidade socioeconómica e cultural de Galicia

**Prazo de presentación: Ata o 2 de abril de 2004**

---

**INFORMACIÓN E SOLICITUDES:**

en calquera das oficinas CAIXANOVA ou na  
OBRA SOCIAL

Telf.: 986 120 078.

[www.caixanova.es](http://www.caixanova.es) / e-mail: [obrasocial@caixanova.com](mailto:obrasocial@caixanova.com)



XACOBEO 2004  
Galicia

**caixanova**



Coa colaboración do Concello Social da Universidade de Vigo

# AHORRONOVA, EL DEPÓSITO A PLAZO FIJO DE CAIXANOVA



freidora  
Ufesa



batería  
Zanetti



microondas  
Sharp



dvd  
mx-onda

## y usted, ¿rentabiliza sus ahorros?

¿Está satisfecho con lo que recibe por su dinero?  
En Caixanova rentabilizar el valor de su dinero es fácil.  
Dependiendo del importe de la imposición, podrá disfrutar de uno de estos prácticos regalos.

Venga a nuestras oficinas y disfrute ya de AHORRONOVA, el depósito a plazo fijo de Caixanova.

Promoción válida hasta el 30 de mayo.  
El plazo para recoger estos productos finaliza a los 6 meses de realizada la imposición.

## AHORRONOVA |

	IMPOSICIÓN	PLAZO MESES	ARTÍCULO	TAE*
A	3.000 €	12	Batería Zanetti	0,99%
B	3.000 €	14	Freidora Ufesa	1,17%
C	6.000 €	14	Microondas Sharp	1,20%
D	7.000 €	14	DVD MX-Onda	1,09%

\*TAE: corresponde a la remuneración en especie. No existe remuneración en efectivo. Rendimiento sujeto a tributación de acuerdo con la Legislación Fiscal vigente.



XACOBEO 2004  
Galicia

caixanova  
www.caixanova.es

