

# LATEXO

NÚMERO XLIX. DICIEMBRE 2004



**Nadal Xubilar**

# TODOS LOS MUEBLES PARA TU HOGAR



## MUEBLE MODERNO

Aragón, 6 al 10

## JUVENIL

Cataluña, 8 al 14

## CLÁSICO

Gregorio Espino, 31-33

## OPORTUNIDADES

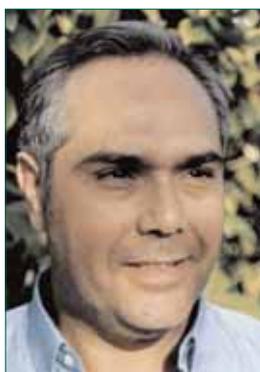
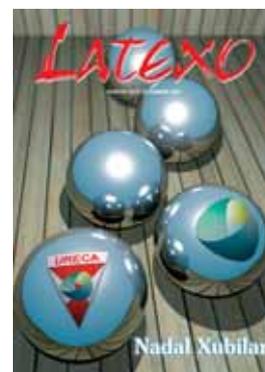
Portela, 14

Pide tu



• Jenaro de la Fuente  
• Garaje Avenida

# Gracias a vostede



Por Luis L. Borines

LATEXO 49

Dende hai doce séculos, Galicia é un gran foco de atracción para millóns de persoas, cristiáns e non cristiáns, chegadas dende calquera parte do mundo que converten a Santiago de Compostela e os seus camiños en lugares privilexiados de encontro relixioso, histórico, cultural, social e económico.

Gracias a vostede Santiago o Maior, fillo do Zebedo e apóstolo de Xesús, a universalidade de Compostela é unha realidade o converterse por dereito propio nun dos maiores centros do mundo de turismo, relixioso ou non, e culturais de primeira orde do que o seu casco histórico foi declarado Ben Patrimonio da Humanidade en 1985 ou igual que no ano 1993 o seu itinerario máis coñecido, o Camiño Francés en España, se lle considere como un dos elementos que configuraron a actual noción de Europa. Ítem máis, neste ano 2004, Compostela, é Premio Príncipe de Asturias da Concordia 2004 por ser un "símbolo de fraternidade e vertebrador dunha conciencia europea".

Dirixirse a capital galega por calquer camiño supón combinar o seu tradicional acervo, co seu poder de atracción nun renovado lugar de encontro, camiño, parada e fonda aberto a todo tipo de xentes e culturas. Este vínculo universal de unión, poucas veces repetible noutro lugar do planeta, ten o seu auxe en cada Ano Santo Xubilar Compostelán. A ningún, polo tanto, debe extrañarlle, a actual discusión sobre se a cita é relixiosa ou de negocios; discusión que remata

sendo lóxica e non tanto polo simple feito de tratar de mesturar o divino e humano da mesma, se non porque algúns escúdanse en "gañar o xubileo" para facer lícitos negocios coa afluencia de visitantes, sexan peregrinos ou non.

Sen dúbida, son moitos os camiños que levan a Santiago, algúns deles con polémica aberta, como "O Camiño do Mar do Apóstolo", que sería o primeiro de todos os camiños coa Traslatio desde Jafa en Palestina a Iria Flavia, ruta que uniría o Mediterráneo a Galicia, e que narra a lenda "O Cabaleiro de Bouças", base da tradición de levar unha cuncha de vieira durante a viaxe a Compostela.

Unha das versións sitúa como lugar dos feitos á vila mariñeira de Bouzas, barrio que se me antoxa en ocasións "a Boca porteña en Vigo" e non precisamente por ter a sus casas pintadas de cores por Quinquela. Será tal vez, porque ninguén como os boucenses saben poñer cor, luz, música e maxia a tradición, tendo os seus fogos artificiais como unha clara mostra.

En días rematará outro Ano Santo e o noso LATEXO, máis pronto que tarde, tamén terá moitos colaboradores que escriban na fermosa "lingua de Rosalía", igual que Bouzas terá a súa ruta marítima de peregrinación, e iso tamén será gracias a vostede Santiago - galego universal - outrora coñecido como "Patrón e Capitán Xeral das Españas".

...o una espúda película americana 08:25 Una mujer descasada 10:25 El resplandor 14:20 Gente corriente 14:20 The Rocky Horror Picture Show (v.o.) 16:00 ...  
18:00 Bajo bandera 20:05 El secreto Da La Belle de Mai' 22:00 Sexy Beast 23:25 El cartero siempre llama dos veces 01:25 La última locura 02:55 El aventurero ...  
edianoque 05:00 Donna Darko 07:00 Niño rico 08:30 Aventuras y desventuras de un hombre permanentemente enamorado 10:00 El último barco 11:30 Wayne's World ...  
e desapare 13:05 Crupier 14:35 True Stories, historias verdaderas (v.o.) 16:00 Calles de fuego 17:30 Maverick 19:55 Drácula de Bram Stoker 22:00 Sabrina (y sus amores ...  
05 Rock Star 01:50 Lecciones inolvidables 03:30 Suspicious River 05:00 Tiempo de revancha 06:08 Reencuentro con mi madre 06:30 El Álamo 09:09 Cuando sea pequeño ...  
30 El hombre de Macintosh 11:07 Momentos estelares 340 11:30 Jugando con la muerte 12:52 Cienena cinema cinema 298 13:19 El despertar 13:30 El detective y la doctora ...  
56 Tom Cruise 15:06 Reencuentro con mi padre 15:30 Algunas cosas salieron de ahí 23:26 Keanu Reeves 23:35 Momentos estelares 344 00:00 Mi querido mafioso 01:34 20: ...  
s aventuras de Priscilla, reina del desierto 21:45 Hombre Bamba 22:00 Pasajero 57 (>) 21:26 Keanu Reeves 23:35 Momentos estelares 344 00:00 Mi querido mafioso 01:34 20: ...  
:00 Comanche - duelo de razas 03:27 Carl Franklin 04:30 El roscón de Reyes 04:52 Hollywood one on one 43 05:18 Michelle Williams 05:26 Un curioso romance 05:4 ...  
omentos estelares 346 6:00 Expediente X 6:50 Falcon Crest 7:42 Nancy 8:10 Nancy 8:37 Mash 9:05 Girl 6 10:50 El Rey De La Colina 11:15 Tres Para Todo 11:40 Angel 12:2 ...  
kita 13:15 Dharma Y Greg 13:40 Will And Grace 14:05 Nanny 14:32 Nanny 15:00 Los Simpson 15:25 Futurama 15:50 Ally McBeal 16:37 Policías De Nueva York 17:25 Nicki ...  
:13 Expediente X 19:02 Angel 19:50 Dharma Y Greg 20:15 Will And Grace 20:40 Futurama 21:06 Los Simpson 21:32 Los Simpson 22:00 24 22:46 24 23:35 Los Simpson 0: ...  
edientes X 0:48 Policías De Nueva York 1:35 Futurama 2:00 Tres Para Todo 2:25 El Rey De La Colina 2:50 Mash 3:17 Expedite X 4:05 Girl 6 09:00 Territorio AXN 09:3 ...  
gencias 10:30 The Shield: Al Margen de la Ley 11:30 Un Paso Adelante 12:57 Trekking Salvaje 13:23 La Agencia 14:15 The Shield: Al Margen de la Ley 15:10 AXN 09:3 ...  
00 Urgencias 16:50 Cómo Triunfar en Wall Street 18:40 La Agencia 19:30 C.S.I. Miami 20:20 Atlético eXpress (>>) 20:30 Urgencias 21:30 Sin Rastro (>>) 22:20 Poseídos (> ...  
La Mujer de Rojo 01:21 Trekking Salvaje 01:47 Trekking Salvaje 02:12 Un Paso Adelante 03:38 Poseídos 05:13 Territorio AXN 05:42 Tocando el Cielo 06:01 Un Paso Adelante ...  
27 La Agencia 08:12 C.S.I. Miami 09:00 Territorio AXN 09:30 Urgencias 10:30 The Shield: Al Margen de la Ley 11:30 Un Paso Adelante 12:57 Trekking Salvaje 13:23 La Agencia ...  
15 The Shield: Al Margen de la Ley 15:10 C.S.I. Miami 16:00 Urgencias 16:50 Cómo Triunfar en Wall Street 18:40 La Agencia 19:30 C.S.I. Miami 20:20 Atlético eXpress ( ...  
30 Urgencias 21:30 Sin Rastro (>>) 22:20 Poseídos (>>) 23:57 La Mujer de Rojo 01:21 Trekking Salvaje 01:47 Trekking Salvaje 02:12 Un Paso Adelante 03:38 Poseídos 05:13 ...  
ritorio AXN 05:42 Tocando el Cielo 06:01 Un Paso Adelante 07:27 La Agencia 08:12 C.S.I. Miami 06:55 Vaca Connie + 2 07:10 Thornberrys 07:35 Padrinos mágicos 8 07: ...  
euf 8:25 Ginger 8:50 Rugrats, aventuras en canales 9:15 PequeNick 10:35 Thornberrys 11:00 Bob Esponja 11:25 Yu-gi-oh 11:50 Jimmy Neutron 12:20 Padrinos mágicos 12:5 ...  
13:15 Oye Arnold 13:45 Rocket Power 14:10 Yu-gi-oh 14:40 Los Serrano 16:00 Los hermanos García 16:30 Mis padres sin Marcianos 17:00 Cosas de hermanos 17:3 ...  
mo Skeeter 18:00 Padres forzosos 18:30 Mi extraña familia 19:00 7 vidas 20:00 Los Serrano 21:30 Aquí no hay quien viva 22:30 Noche sin tregua 23:00 Nuevos Cómics 12: ...  
04 23:30 South park 24:00 Noche sin tregua 00:30 Aquí no hay quien viva 01:30 7 vidas 03:00 Los Serrano 04:00 South park 04:30 Nuevos Cómics 200406:15 Luz de Lun ...  
05 Kojak 08:00 Kojak 08:55 Homicidio 09:50 Se ha escrito un crimen 10:40 Se ha escrito un crimen 10:40 Más allá del límite 12:15 Más allá del límite 13:05 Turno de guard ...  
55 oficinas 15:15 Se ha escrito un crimen 16:05 Se ha escrito un crimen 16:55 Ley y orden: Acción criminal 17:44 Ley y orden: Unidad de víctimas especiales 18:30 Star Tre ...  
erprise 19:20 Turno de guardia 20:10 Policía 21:40 Tan muertos como yo 22:30 99.9 00:20 Temblores 01:55 Navigator, una odisea en el tiempo 03:25 El comisario 04:3 ...  
menteriero TV 90 06:00 Salvate si puedes 07:35 Decora-2 08:00 A las Once en Casa 09:05 Stylist 09:30 Sexo en New York 10:00 Sexo en New York 10:30 Una Guerra Fle ...  
15 Lo Mejor de Cosmo 12:30 Sexo en New York 13:00 Querido Maestro 14:10 A las Once en Casa 15:15 Sexo en New York 15:45 Sexo en New York 16:15 Alma Gitana 18: ...  
las Once en Casa 19:05 Decora-2 19:30 Sexo en New York 20:00 Confianza Ciega 21:10 A las Once en Casa 22:10 Como caído del cielo 00:00 Moll Flanders (El Coraje ...  
a Mujer) 02:00 Confianza Ciega 03:10 Sexo en New York 03:40 Decora-2 04:05 Stylist 04:30 Confianza Ciega 05:30 Sexo en New York 06:00 La cocina del chalet: Episod ...  
06:30 La cocina del chalet: Episodio 9 07:00 Trotamundos: Queensland y la Gran Barrera de Coral 08:00 Mi casa, tu casa Serie 10//11: Episodio 11 08:30 Fashion House: Episod ...  
09:00 ¡No te lo pongas! 3: Sue Young 09:30 ¡No te lo pongas! - 1: Delia 10:00 Los 10 +: Rescates asombrosos 11:00 Mi casa, tu casa Serie 10//11: Episodio 11 11:30 Fashio ...  
Episode: Episodio 8 12:00 Los 10 +: Maravillas del hombre 13:00 Trotamundos: Beijing 14:00 La cocina del chalet: Episodio 6 14:30 La cocina del chalet: Episodio 7 15:00 Entrad ...  
lle Eligui, Chile 15:30 Entrada: Episodio 14 16:00 Nuestra Boda: Yulanda y Dwayne 16:30 Nuestra Boda: Gita y Sunil 17:00 Antes y después: Cinco de mayo 17:30 Antes ...  
sa Serie 10//11: Episodio 11 20:30 Fashion House: Episodio 8 21:00 ¡No te lo pongas! 3: Sue Young 21:30 ¡No te lo pongas! - 1: Delia 22:00 Los 10 +: Rescates asombros ...  
:00 Mi casa, tu casa Serie 10//11: Episodio 11 23:30 Fashion House: Episodio 8 00:00 Los 10 +: Maravillas naturales 01:00 Trotamundos: Indochina 02:00 La cocina del chale ...  
isodio 10 02:30 La cocina del chalet: Episodio 11 03:00 Entrada: Monteverde, Costa Rica 03:30 Entrada: Episodio 15 04:00 Nuestra Boda: Amy y Brent 04:30 Nuestra Bod ...  
die y Jason 05:00 Antes y después: Hermanos y Rivalos 05:30 Antes y después: Una Cura para el Mal Gust 07:00 Hamtaro 07:20 Tres amigos y Jerry 07:45 Jetix: Pokemon ...  
:10 Jetix: Sonic X 08:35 Jetix: Totally Spies 09:00 Jetix: Digimon 09:25 Gadget y los Gadgetinis 09:50 Pig City 10:15 Mortadelo y Filemón 10:45 Roboroch 11:10 Memé y el Sr. ...  
0 11:35 Las tres mellizas 11:55 La Clase 402 12:15 Tres amigos 12:40 Gadget y los Gadgetinis 13:00 Los Quiflillizos (>>) 13:25 Jetix: Megaman NT Warrior (>>) 13:50 Jeti ...  
ally Spies 14:15 Jetix: Pokémon Advanced 14:40 Jetix: One Piece 15:05 Babelde Way 15:50 Power Rangers Ninja Storm 16:15 Masters del Universo 16:30 Digimon 3 17:05 J ...  
ara Pokémon 17:25 Los 10 +: Maravillas naturales 17:50 Trotamundos: Indochina 18:00 Nuestra Boda: Yulanda y Dwayne 18:30 Nuestra Boda: Gita y Sunil 18:55 J ...  
adimon 22:50 Pesadillas 23:15 Tres amigos y Jerry 23:40 Tres amigos y Jerry 00:05 Los Tortugas Ninja 00:30 Pig City 00:55 Inspector Gadget 01:20 Iznogoud el infame 02:2 ...  
ortadelo y Filemón 02:10 Mortadelo y Filemón 02:35 Mortadelo y Filemón 03:00 Memé y el Sr. Bobo 04:25 La bruja aburrida 04:50 La bruja aburrida 05:20 La bruja aburrid ...  
45 Memé y la Pandilla 06:09 Bob y sus amigos 06:35 Las tres mellizas 06:10 Art Attack 06:35 Cosas de vampiros 06:45 Cosas de vampiros 07:00 Cosas de vampiros 07: ...  
50 Cosas de vampiros 07:20 Tarzán 07:45 Men in black 08:10 Las aventuras de Jackie Chan 08:30 Kim Possible 08:55 Dave, el bárbaro 09:20 Playhouse Disney 09:25 Las Nuevas ...  
enturas de Winnie the Pooh 09:50 El Oso de la Casa Azul 10:15 Rolie Polie Olie 10:25 Rolie Polie Olie 10:40 Los Fimble 11:05 Mickey y sus amigos 11:15 Franklin 11:30 Frankl ...  
50 Howdi Gaudi 12:15 Cosas de vampiros 12:25 House of Mouse 12:35 House of Mouse 12:45 House of Mouse 12:55 House of Mouse 13:05 House of Mouse 13:15 House of Mous ...  
bárbaro 14:10 Las aventuras de Jackie Chan 14:30 Li'l Abner 14:55 Men in black 15:00 El bárbaro 16:30 Maratón 16:30 Patoaventuras 16:30 Patoaventuras 17:10 Patoaventuras ...  
50 Patoaventuras 17:10 Patoaventuras 17:30 Patoaventuras 17:55 House of Mouse 18:15 Sabrina 18:40 Sabrina: academia de brujas 19:00 Zon@Disney, 19:05 Lilo & Stit ...  
30 Kim Possible 19:55 La Banda del Patio 20:05 La Banda del Patio 20:20 Lizzie Maguire 21:00 El Planeta del Tesoro 22:30 Maratón 22:30 House of Mouse 1 22:55 House ...  
ouse 1 23:15 House of Mouse 1 23:35 House of Mouse 00:00 ¡Ala...dina! 00:35 ¡Ala...dina! 01:05 Mickey y sus amigos 01:30 Art Attack 01:55 Cosas de vampiros 02:10 Cos ...  
ampiros 02:20 Juanito Jones 02:35 Howdi Gaudi 03:05 Art Attack 03:20 Cosas de vampiros 03:45 Cosas de vampiros 03:55 Juanito Jones 04:10 Howdi Gaudi 04:35 Art Attac ...  
00 Cosas de vampiros 05:15 Cosas de vampiros 05:30 Juanito Jones 05:45 Howdi Gaudi 07:00 Playhouse Disney 07:05 Las Nuevas Aventuras de Winnie The Pooh 07:30 Ar ...  
o de la Casa Azul 08:00 Mickey y sus amigos 08:20 Rolie Polie Olie 08:30 Rolie Polie Olie 08:50 Los Fimble 09:15 Mickey y sus amigos 09:30 Stanley 09:45 Stanley 10:00 La ...  
gumi 10:20 Aventuras sobre ruedas 10:45 Juanito Jones 11:05 Rupert 11:30 Franklin 11:40 Franklin 11:50 Stanley 12:05 Stanley 12:15 Stanley 12:35 Rolie Polie Olie 12:4 ...  
lie Polie Olie 12:50 Rolie Polie Olie 13:00 El Oso de la Casa Azul 13:25 Juega Conmigo 13:50 Aventuras sobre ruedas 14:15 Princesas Disney 14:15 La Sirenita 14:40 Aladd ...  
00 Playhouse Disney 15:05 Las Nuevas Aventuras de Winnie The Pooh 15:30 El Oso de la Casa Azul 16:00 Mickey y sus amigos 16:20 Rolie Polie Olie 16:30 Rolie Polie Ol ...  
50 Los Fimble 17:15 Mickey y sus amigos 17:30 Stanley 17:45 Stanley 18:00 Aventuras sobre ruedas 18:25 Princesas Disney 18:25 La Sirenita 18:50 Aladdin 19:10 Rolie Pol ...  
e 19:20 Rolie Polie Olie 19:25 Rolie Polie Olie 19:35 El Oso de la Casa Azul 20:00 Juega Conmigo 20:30 Los Osos Gummi 20:50 Aventuras sobre ruedas 21:15 Juanito Jon ...  
35 Rupert 22:00 Franklin 22:10 Franklin 22:20 Stanley 22:35 Stanley 22:45 Stanley 07:00 Equipo Supremo 07:10 Equipo Supremo 07:20 Pepper Ann 07:35 2x1 07:35 La Trop ...  
ofoy 07:55 La Tropa Goofy 08:20 2x1 08:20 Patoaventuras 08:40 Patoaventuras 09:00 2x1 09:00 House of Mouse 1 09:25 House of Mouse 1 09:45 Hora marciana 09:45 Lloy ...  
el espacio 10:10 Lloyd en el espacio 10:30 Guardianes del espacio 11:00 Aladdin 11:20 Fillmore 11:45 Chip y Chop 12:10 La Tropa Goofy 12:35 Patoaventuras 13:00 2x1 13:0 ...  
pper Ann 13:45 2x1 13:45 Kim Possible 14:25 2x1 14:30 Los Proud 15:10 2x1 15:10 La Banda del Patio 15:55 Hora marciana 15:55 Lloyd en el espacio 16:15 Lloyd en el espac ...  
35 Guardianes del espacio 17:05 Fillmore 17:25 Timon y Pumba 17:50 Timon y Pumba 18:00 2x1 18:00 Chip y Chop 18:20 Chip y Chop 18:45 2x1 18:45 Tarzán 19:05 Tarzán ...  
25 2x1 19:25 House of Mouse 1 19:45 House of Mouse 1 20:10 Equipo Supremo 20:20 Equipo Supremo 20:35 Timon y Pumba 20:45 Timon y Pumba 20:55 Timon y Pumb ...  
05 Timon y Pumba 21:20 Patoaventuras 22:00 House of Mouse 1 22:25 La Tropa Goofy 22:55 Cosas de Mickey 22:55 House of Mouse 1 23:20 Mickey y sus amigos 23:3 ...  
use of Mouse 1 00:00 Mickey y sus amigos 00:55 Cyberchase 01:20 Howdi Gaudi 01:45 Cosas de vampiros 02:10 Marsupilami 02:35 Cyberchase 03:00 Howdi Gaudi 03:2 ...  
sas de vampiros 03:50 Marsupilami 04:10 Cyberchase 04:35 Howdi Gaudi 05:00 Cosas de vampiros 05:25 Marsupilami 05:50 Cyberchase 06:10 Howdi Gaudi 06:35 Cosas ...  
vampiros 06:00 El pintor y su obra: Eugène Delacroix 06:30 Crónica de la Tierra: Pesticidas 07:00 El mundo fantástico de Tolkien 08:00 Amery, barrera de hielo 08:30 Ind ...  
rir por la dote 09:30 Tucho Bouza: el emperador del Bronx 10:30 Crónica de la Tierra: La herencia de Chernobill 11:00 Huellas del pasado: Episodio 8 11:30 El pintor y ...  
ra: Van Eyck 12:00 Guardianes del planeta: El espíritu de Totonka 13:00 Animales en mi jardín: Episodio 6 13:30 La lupa: Sudáfrica: Soweto 10 años después 14:00 Un mund ...  
equilibrio: Episodio 1 15:00 Jackie en la Casa Blanca 16:00 Bodas del mundo: Boda de niños gitanos 16:30 Una nube sobre Bhopal 17:30 El pintor y su obra: George de ...  
ur 18:00 Los niños de la bahía tóxica 18:30 John Logie Baird: El hombre que vio el futuro 19:30 Huellas del pasado: Palmira, el reino de arena 20:00 Guardianes del planet ...  
s secaces de leoro 21:00 Millennium, 1000 años de historia 22:00 Animales en mi jardín (>>) 22:30 Elogio de la luz: José Antonio Corrales: Voluntad indomable 23:00 L ...  
a: Ruanda: el retorno a la vida (>>) 23:30 Alfred Stieglitz y la fotografía como arte (>>) 01:00 The Corporation (¿Instituciones o psicópatas?): La patología del comercio 02: ...  
e Corporation (¿Instituciones o psicópatas?): Planeta S.A. 03:00 The Corporation (¿Instituciones o psicópatas?): Valoración 04:00 Bodas del mundo: Homosexuales en Ciudad ...  
Cabo 04:30 Sanpeet-Veneno 05:00 Silvio Berlusconi 6:00 Historia natural del alien 7:00 Oro verde: Marajás 8:00 Operación panda 8:30 El destino del panda rojo 9:00 Niño ...  
cirugía 10:00 Los nuevos exploradores: Australia 11:00 En ruta con Michael Palin: Capítulo 3: China 12:00 Tigres en el paraíso 13:00 Historia natural del alien 14:00 Niños ...  
logía 15:00 Paraísos: Borneo 16:00 Sexo en el siglo XXI: Nuevos fetiches 16:30 Sexo en el siglo XXI: Erotismo sin ley 17:00 En ruta con Michael Palin: Capítulo 4: Vietnam ...  
pinas (>>) 18:00 La estrategia del león 19:00 Experta en bebés: Capítulo 5 19:30 Experta en bebés: Capítulo 6 20:00 Paraísos: Roraima 21:00 Explosión solar 22:00 El fibró ...  
e 23:00 La estrategia del león 0:00 Paraísos: Borneo 1:00 Sexo en el siglo XXI: Nuevos fetiches 1:30 Sexo en el siglo XXI: Erotismo sin ley 2:00 Paraísos: Roraima 3:00 Explosió ...  
ar 4:00 Paraísos: Roraima 5:00 Experta en bebés: Capítulo 5 5:30 Experta en bebés: Capítulo 6 6:00 La leyenda del rey Arturo: Episodio 2 7:00 La frontera del univers ...  
ntra final 8:00 Jezabel 9:00 Crímenes del siglo XX: Asesinatos políticos 9:30 Historia de la fotografía: La moda 10:00 La CIA en el Medio Oriente 11:00 La leyenda del re ...  
uro: Episodio 1 12:00 La leyenda del rey Arturo: Episodio 2 13:00 La frontera del universo: Frontera final 14:00 Jezabel 15:00 Crímenes del siglo XX: Asesinatos políticos 15:3 ...  
istoria de la fotografía: La moda 16:00 Ángeles del infierno 17:00 La ciudad de las estrellas 18:00 Los buques de vela 19:00 Así comía Enrique VIII (>!) 20:00 Frida Kahlo 21:0 ...  
jetos perdidos: Asesinatos 21:30 Nikita Krushev 22:00 Ángeles del infierno 23:00 La ciudad de las estrellas 0:00 Los buques de vela 1:00 Así comía Enrique VIII 2:00 Fric ...  
hlo 3:00 Objetos perdidos: Asesinatos 3:30 Nikita Krushev 4:00 Ángeles del infierno 5:00 La ciudad de las estrellas 06:00 Climas extremos: Clima frío 07:00 Trabajos mortale ...  
queros del mar 08:00 Río desenfrenado 09:00 Vida animal: Asesinos de mangostas 09:30 Totalmente salvaje: El escarabajo pelotero 10:00 Deportes de riesgo: Buceo 11:0 ...  
mas extremos: Clima frío 12:00 Trabajos mortales: Vaqueros del mar 13:00 Río desenfrenado 14:00 Vida Animal: Temporada de la cobra 14:30 Vida Animal: La picadura ...  
Viuda Negra 15:00 Deportes de riesgo: Vuelo libre 16:00 Climas extremos: Clima seco 17:00 Construcciones vanguardistas: La lucha contra el mar 18:00 Temporada de ...  
bruda 18:30 La picadura de la Viuda Negra 19:00 Vida Animal: Los pequeños grandes de África: El mundo acuático africano 19:30 Totalmente salvaje: La danza de las rapace ...  
:00 Deportes de riesgo: Vuelo libre 21:00 Climas extremos 22:00 Construcciones vanguardistas: La lucha contra el mar 23:00 Los pequeños grandes de África: El mund ...  
ntra el mar 23:30 Totalmente salvaje: La danza de las rapaces 00:00 Deportes de riesgo: Vuelo libre 01:00 Climas extremos 02:00 Construcciones vanguardistas: La luch ...  
ntra el mar 03:00 Los pequeños grandes de África: El mundo acuático africano 03:30 Totalmente salvaje: La danza de las rapaces 04:00 Vida animal: Motola, la historia d ...  
elefante 04:30 Totalmente salvaje: Murciélagos canibales 05:00 Tesoros perdidos del Tibet 08:00 Tortas y pasteles 08:30 Las cocineritas 09:00 Cocina rápida 09:30 Cocin ...  
nde quienes 10:00 Vamos de... 10:15 Vamos de... 10:30 Cocina thailandesa 11:00 Para gourmets 11:15 Para gourmets 11:30 La ciudad salvadora 11:45 La cocina r ...  
Salvador Gallego 20:30 A fuego lento 12:30 A mesa y mantel 13:00 Cocina Española 13:30 Escuela de cocina 14:00 Escuela de cocina 14:30 Escuela de cocina 14:30 Plat ...  
os 15:00 Cocina rápida 15:30 Tortas y pasteles 16:00 Vamos de... 16:15 Vamos de... 16:45 Vamos de... 17:00 Cocina rápida 17:30 Tortas y pasteles 18:00 Las cocinerit ...  
30 Maestro el vivo 18:00 ¿Qué está muy crudo 20:00 La cocina de Salvador Gallego 20:30 A fuego lento 21:00 A mesa y mantel 21:30 Cocina Española 22:00 Pasta gans ...  
30 Escuela de sabores 22:45 Curso de cocina 22:52 Curso de cocina 23:00 Escuela de cocina 23:15 Escuela de cocina 23:30 Escuela de cocina 23:30 Escuela de cocina 23:30 Escue ...  
ra 13:00 Bombón 01:30 Cocina donde quieras 02:00 Vamos de... 02:15 Vamos de... 02:30 Autopromociones 08:00 Hip Hop 09:00 Fórmula 4 ...  
ra 13:00 Hip Hop (>>) 14:00 Rockola (>>) 15:00 Fanclub (>>) 15:30 Los 4 Principales (>>) 16:00 Fórmula 40 (>>) 16:00 Fórmula 40 (>>) 19:00 Fanclub 19:30 Los 4 Principales 20:00 Rockola 21: ...  
+ 40 (>>) 22:00 40 Classic (>>) 01:00 Concierto 02:00 Rockola 03:00 Fórmula 40 07:00 L + 40 06:00 MTV despierta! 07:00 Ren & Stimpy 07:30 MTV despierta! 09:00 Musici ...  
n stop 13:00 Select 14:00 Top 20 UK (>>) 15:00 Globally dismissed 15:30 Dismissed 16:00 Top interactivo 17:00 MTV himnania 17:30 Dismissed 18:00 Select 19:00 Top 20 L

# esto es programación de hoye en televisión R

## ¿no estarás a perder algo?

...o una espúda película americana 08:25 Una mujer descasada 10:25 El resplandor 14:20 Gente corriente 14:20 The Rocky Horror Picture Show (v.o.) 16:00 ...  
18:00 Bajo bandera 20:05 El secreto Da La Belle de Mai' 22:00 Sexy Beast 23:25 El cartero siempre llama dos veces 01:25 La última locura 02:55 El aventurero ...  
edianoque 05:00 Donna Darko 07:00 Niño rico 08:30 Aventuras y desventuras de un hombre permanentemente enamorado 10:00 El último barco 11:30 Wayne's World ...  
e desapare 13:05 Crupier 14:35 True Stories, historias verdaderas (v.o.) 16:00 Calles de fuego 17:30 Maverick 19:55 Drácula de Bram Stoker 22:00 Sabrina (y sus amores ...  
05 Rock Star 01:50 Lecciones inolvidables 03:30 Suspicious River 05:00 Tiempo de revancha 06:08 Reencuentro con mi madre 06:30 El Álamo 09:09 Cuando sea pequeño ...  
30 El hombre de Macintosh 11:07 Momentos estelares 340 11:30 Jugando con la muerte 12:52 Cienena cinema cinema 298 13:19 El despertar 13:30 El detective y la doctora ...  
56 Tom Cruise 15:06 Reencuentro con mi padre 15:30 Algunas cosas salieron de ahí 23:26 Keanu Reeves 23:35 Momentos estelares 344 00:00 Mi querido mafioso 01:34 20: ...  
s aventuras de Priscilla, reina del desierto 21:45 Hombre Bamba 22:00 Pasajero 57 (>) 21:26 Keanu Reeves 23:35 Momentos estelares 344 00:00 Mi querido mafioso 01:34 20: ...  
:00 Comanche - duelo de razas 03:27 Carl Franklin 04:30 El roscón de Reyes 04:52 Hollywood one on one 43 05:18 Michelle Williams 05:26 Un curioso romance 05:4 ...  
omentos estelares 346 6:00 Expediente X 6:50 Falcon Crest 7:42 Nancy 8:10 Nancy 8:37 Mash 9:05 Girl 6 10:50 El Rey De La Colina 11:15 Tres Para Todo 11:40 Angel 12:2 ...  
kita 13:15 Dharma Y Greg 13:40 Will And Grace 14:05 Nanny 14:32 Nanny 15:00 Los Simpson 15:25 Futurama 15:50 Ally McBeal 16:37 Policías De Nueva York 17:25 Nicki ...  
:13 Expediente X 19:02 Angel 19:50 Dharma Y Greg 20:15 Will And Grace 20:40 Futurama 21:06 Los Simpson 21:32 Los Simpson 22:00 24 22:46 24 23:35 Los Simpson 0: ...  
edientes X 0:48 Policías De Nueva York 1:35 Futurama 2:00 Tres Para Todo 2:25 El Rey De La Colina 2:50 Mash 3:17 Expedite X 4:05 Girl 6 09:00 Territorio AXN 09:3 ...  
gencias 10:30 The Shield: Al Margen de la Ley 11:30 Un Paso Adelante 12:57 Trekking Salvaje 13:23 La Agencia 14:15 The Shield: Al Margen de la Ley 15:10 AXN 09:3 ...  
00 Urgencias 16:50 Cómo Triunfar en Wall Street 18:40 La Agencia 19:30 C.S.I. Miami 20:20 Atlético eXpress (>>) 20:30 Urgencias 21:30 Sin Rastro (>>) 22:20 Poseídos (> ...  
La Mujer de Rojo 01:21 Trekking Salvaje 01:47 Trekking Salvaje 02:12 Un Paso Adelante 03:38 Poseídos 05:13 Territorio AXN 05:42 Tocando el Cielo 06:01 Un Paso Adelante ...  
27 La Agencia 08:12 C.S.I. Miami 09:00 Territorio AXN 09:30 Urgencias 10:30 The Shield: Al Margen de la Ley 11:30 Un Paso Adelante 12:57 Trekking Salvaje 13:23 La Agencia ...  
15 The Shield: Al Margen de la Ley 15:10 C.S.I. Miami 16:00 Urgencias 16:50 Cómo Triunfar en Wall Street 18:40 La Agencia 19:30 C.S.I. Miami 20:20 Atlético eXpress ( ...  
30 Urgencias 21:30 Sin Rastro (>>) 22:20 Poseídos (>>) 23:57 La Mujer de Rojo 01:21 Trekking Salvaje 01:47 Trekking Salvaje 02:12 Un Paso Adelante 03:38 Poseídos 05:13 ...  
ritorio AXN 05:42 Tocando el Cielo 06:01 Un Paso Adelante 07:27 La Agencia 08:12 C.S.I. Miami 06:55 Vaca Connie + 2 07:10 Thornberrys 07:35 Padrinos mágicos 8 07: ...  
euf 8:25 Ginger 8:50 Rugrats, aventuras en canales 9:15 PequeNick 10:35 Thornberrys 11:00 Bob Esponja 11:25 Yu-gi-oh 11:50 Jimmy Neutron 12:20 Padrinos mágicos 12:5 ...  
13:15 Oye Arnold 13:45 Rocket Power 14:10 Yu-gi-oh 14:40 Los Serrano 16:00 Los hermanos García 16:30 Mis padres sin Marcianos 17:00 Cosas de hermanos 17:3 ...  
mo Skeeter 18:00 Padres forzosos 18:30 Mi extraña familia 19:00 7 vidas 20:00 Los Serrano 21:30 Aquí no hay quien viva 22:30 Noche sin tregua 23:00 Nuevos Cómics 12: ...  
04 23:30 South park 24:00 Noche sin tregua 00:30 Aquí no hay quien viva 01:30 7 vidas 03:00 Los Serrano 04:00 South park 04:30 Nuevos Cómics 200406:15 Luz de Lun ...  
05 Kojak 08:00 Kojak 08:55 Homicidio 09:50 Se ha escrito un crimen 10:40 Se ha escrito un crimen 10:40 Más allá del límite 12:15 Más allá del límite 13:05 Turno de guard ...  
55 oficinas 15:15 Se ha escrito un crimen 16:05 Se ha escrito un crimen 16:55 Ley y orden: Acción criminal 17:44 Ley y orden: Unidad de víctimas especiales 18:30 Star Tre ...  
erprise 19:20 Turno de guardia 20:10 Policía 21:40 Tan muertos como yo 22:30 99.9 00:20 Temblores 01:55 Navigator, una odisea en el tiempo 03:25 El comisario 04:3 ...  
menteriero TV 90 06:00 Salvate si puedes 07:35 Decora-2 08:00 A las Once en Casa 09:05 Stylist 09:30 Sexo en New York 10:00 Sexo en New York 10:30 Una Guerra Fle ...  
15 Lo Mejor de Cosmo 12:30 Sexo en New York 13:00 Querido Maestro 14:10 A las Once en Casa 15:15 Sexo en New York 15:45 Sexo en New York 16:15 Alma Gitana 18: ...  
las Once en Casa 19:05 Decora-2 19:30 Sexo en New York 20:00 Confianza Ciega 21:10 A las Once en Casa 22:10 Como caído del cielo 00:00 Moll Flanders (El Coraje ...  
a Mujer) 02:00 Confianza Ciega 03:10 Sexo en New York 03:40 Decora-2 04:05 Stylist 04:30 Confianza Ciega 05:30 Sexo en New York 06:00 La cocina del chalet: Episod ...  
06:30 La cocina del chalet: Episodio 9 07:00 Trotamundos: Queensland y la Gran Barrera de Coral 08:00 Mi casa, tu casa Serie 10//11: Episodio 11 08:30 Fashion House: Episod ...  
09:00 ¡No te lo pongas! 3: Sue Young 09:30 ¡No te lo pongas! - 1: Delia 10:00 Los 10 +: Rescates asombrosos 11:00 Mi casa, tu casa Serie 10//11: Episodio 11 11:30 Fashio ...  
Episode: Episodio 8 12:00 Los 10 +: Maravillas del hombre 13:00 Trotamundos: Beijing 14:00 La cocina del chalet: Episodio 6 14:30 La cocina del chalet: Episodio 7 15:00 Entrad ...  
lle Eligui, Chile 15:30 Entrada: Episodio 14 16:00 Nuestra Boda: Yulanda y Dwayne 16:30 Nuestra Boda: Gita y Sunil 17:00 Antes y después: Cinco de mayo 17:30 Antes ...  
sa Serie 10//11: Episodio 11 20:30 Fashion House: Episodio 8 21:00 ¡No te lo pongas! 3: Sue Young 21:30 ¡No te lo pongas! - 1: Delia 22:00 Los 10 +: Rescates asombros ...  
:00 Mi casa, tu casa Serie 10//11: Episodio 11 23:30 Fashion House: Episodio 8 00:00 Los 10 +: Maravillas naturales 01:00 Trotamundos: Indochina 02:00 La cocina del chale ...  
isodio 10 02:30 La cocina del chalet: Episodio 11 03:00 Entrada: Monteverde, Costa Rica 03:30 Entrada: Episodio 15 04:00 Nuestra Boda: Amy y Brent 04:30 Nuestra Bod ...  
die y Jason 05:00 Antes y después: Hermanos y Rivalos 05:30 Antes y después: Una Cura para el Mal Gust 07:00 Hamtaro 07:20 Tres amigos y Jerry 07:45 Jetix: Pokemon ...  
:10 Jetix: Sonic X 08:35 Jetix: Totally Spies 09:00 Jetix: Digimon 09:25 Gadget y los Gadgetinis 09:50 Pig City 10:15 Mortadelo y Filemón 10:45 Roboroch 11:10 Memé y el Sr. ...  
0 11:35 Las tres mellizas 11:55 La Clase 402 12:15 Tres amigos 12:40 Gadget y los Gadgetinis 13:00 Los Quiflillizos (>>) 13:25 Jetix: Megaman NT Warrior (>>) 13:50 Jeti ...  
ally Spies 14:15 Jetix: Pokémon Advanced 14:40 Jetix: One Piece 15:05 Babelde Way 15:50 Power Rangers Ninja Storm 16:15 Masters del Universo 16:30 Digimon 3 17:05 J ...  
ara Pokémon 17:25 Los 10 +: Maravillas naturales 17:50 Trotamundos: Indochina 18:00 Nuestra Boda: Yulanda y Dwayne 18:30 Nuestra Boda: Gita y Sunil 18:55 J ...  
adimon 22:50 Pesadillas 23:15 Tres amigos y Jerry 23:40 Tres amigos y Jerry 00:05 Los Tortugas Ninja 00:30 Pig City 00:55 Inspector Gadget 01:20 Iznogoud el infame 02:2 ...  
ortadelo y Filemón 02:10 Mortadelo y Filemón 02:35 Mortadelo y Filemón 03:00 Memé y el Sr. Bobo 04:25 La bruja aburrida 04:50 La bruja aburrida 05:20 La bruja aburrid ...  
45 Memé y la Pandilla 06:09 Bob y sus amigos 06:35 Las tres mellizas 06:10 Art Attack 06:35 Cosas de vampiros 06:45 Cosas de vampiros 07:00 Cosas de vampiros 07: ...  
50 Cosas de vampiros 07:20 Tarzán 07:45 Men in black 08:10 Las aventuras de Jackie Chan 08:30 Kim Possible 08:55 Dave, el bárbaro 09:20 Playhouse Disney 09:25 Las Nuevas ...  
enturas de Winnie the Pooh 09:50 El Oso de la Casa Azul 10:15 Rolie Polie Olie 10:25 Rolie Polie Olie 10:40 Los Fimble 11:05 Mickey y sus amigos 11:15 Franklin 11:30 Frankl ...  
50 Howdi Gaudi 12:15 Cosas de vampiros 12:25 House of Mouse 12:35 House of Mouse 12:45 House of Mouse 12:55 House of Mouse 13:05 House of Mous ...  
bárbaro 14:10 Las aventuras de Jackie Chan 14:30 Li'l Abner 14:55 Men in black 15:00 El bárbaro 16:30 Maratón 16:30 Patoaventuras 16:30 Patoaventuras 17:10 Patoaventuras ...  
50 Patoaventuras 17:10 Patoaventuras 17:30 Patoaventuras 17:55 House of Mouse 18:15 Sabrina 18:40 Sabrina: academia de brujas 19:00 Zon@Disney, 19:05 Lilo & Stit ...  
30 Kim Possible 1



## DIRECTORES

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

## SUBDIRECTORES

Leoncio Mourinho (Comercio Exterior)  
Pili Alves (Hipotecas)

## COORDINADORES

Juan Díaz (Director de Negocio)  
Mariluz Pérez (Organización)  
Cándido del Río (Jubilado)  
Manuel R. Ojea (Traviesas)  
Alberto Canle (Comarca Industrial)  
J. Carlos Giraldo (Valladares)  
Moncho Santos (Nuevos proyectos)  
Eduardo Marzoa (Sárdoma)  
Juan M. Gutiérrez (Participadas)  
Elena Fernández (URECA)  
Tato Barbeito (Comarca Llorones)  
Arturo Vilas (C. Informática)  
Isabel Fernández (Sec. Dir. Comercial)  
J. Luis Román (Parafinancieros)  
J. Manuel Fernández (Admón. Personal)  
Emilio Borrero (Comarca Coruña - Este)  
Miguel Briones (Eficiencia)

## COLABORADORES

Luis Martínez Salgado (Jubilado)  
Antonio Fuertes ( Admón Personal)  
Miguel A. Soto (Marido socia)  
Pablo Covelo (Biólogo)  
Chari Seguí (Ribadavia)  
Pedro V. de León (Tenerife)  
Paco Rodríguez (O. P. Vigo)  
Juani Portela (Profesora de cocina)  
Isabel Iglesias (Juan XXIII)  
Rosa Costas (Dtra. Wall Street)

## DISEÑO Y MAQUETACIÓN

Gráficas Alfer

## IMPRENTA

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

## PORTADA

"Formas"

## 1. EDITORIAL

"Gracias a vostede"  
por Luis L. Borines

## 4. CARTAS AL DIRECTOR

por Clari Seguí

## 5. LOTERÍA

## 7. COLABORACIÓN

"Don Miguel de Cervantes"  
por Leoncio Mourinho

## 8-9. PARAÍDOS CERCANOS

"Las médulas, un mágico paseo  
por la historia"  
por Isabel Fernández

## 11-13. CAIXANOVAS

"Tenerife, más que una isla"  
por Pedro V. de León

## 15-17. GRUPO CAIXANOVA

"Grupo Calvo"  
por Juan M. Gutiérrez

## 19. LA AFICIÓN DE

"Pasión por las motocicletas"  
por Paco Rodríguez

## 20-23. TROTAMUNDOS

"Argentina, Patagonia salvaje"  
por Marta de Ybarra

## 24-25. TROTAMUNDOS COMPOSTELANO

"El carnet del peregrino  
y la compostela"  
por Alberto Canle

## 27. EN VIVO

"Mayumaná, puro espectáculo"  
por Eduardo Marzoa

## 28-33. NOTICIAS

"Magosto en La Zamorana"  
por Andrés Andrade  
"Curso de inglés"  
por Rosa Costas  
"Gimnasio en Nigrán"  
"Parque infantil"  
"Clases Gim Jazz"  
"Concurso de dibujo"  
por J. Carlos Giraldo y Elena Fdez.  
"Lluvia de estrellas"  
por Juan Díaz

## 35-37. DEPORTES

"XVIII Camp. Intercajas fútbol sala"  
por Leoncio Mourinho



"Campeonato de Europa de rutas"  
por Antonio Fuertes  
"Torneo de Golf - fin de temporada"  
por Emilio Borrero

## 38. URECA EN MOVIMIENTO

"Ruta Carballado - Río Arnoia"  
por Tato Barbeito

## 40. ASOCIACIÓN DE JUBILADOS Y PENSIONISTAS

por Luis Martínez Salgado

## 43. HOMENAJES

"M<sup>a</sup> Carmen Hernández"  
por Tato Barbeito

## 44-45. VINURECA

"El cava"  
por Miguel Briones

## 47. SALUD

"La dieta mediterránea"  
por Miguel A. Soto

## 48. EL GUSTO ES NUESTRO

"Sugerencias navideñas"  
por Juani Portela

## 50-51. NATURECA

"Noruega"  
por Pablo Covelo

## 52-53. NATURECA

"La huerta doméstica IV"  
por Miguel A. Soto

## 54-55. EL RINCÓN DEL SEGURO

## 56-58. REVOLTIJO

"Curiosidades"  
por Luis L. Borines  
"Juegos paralímpicos"  
"Frasas célebres"  
por Eduardo Marzoa

## 59. TIEMPOS MUERTOS

por Eduardo Marzoa

## 60-61. 2000 CUATRO: UNA ODISEA INFORMÁTICA

"Antes de ir a esquiar... consulta en  
Internet"  
por Moncho Santos

## 63-64. SOCIEDAD

"Treinta y dos"  
por Luis L. Borines  
"¡Que cumplas muchos más"  
por Pili Alves  
"2º Aniversario Valencia"  
por Isabel Iglesias  
"Nuestro Belén"  
por Elena Fernández





# AND THE URECA GOES TO...

Por Chari Segúin

Es frecuente ver al comienzo de una película basada en hechos reales el típico comentario en off de, y cito textualmente, “el contenido de esta película está basada en hechos reales por lo que hemos cambiado los nombres de los protagonistas y todos cuantos datos han sido necesarios para preservar y mantener el anonimato de los mismos”, en este caso, no es una película pero sí está basado en un hecho real y como ese hecho real me ocurrió a mí misma y a mi familia, tengo libre potestad para decidir romper ese anonimato, pese a que lo verdaderamente importante fue gracias a quienes nos pasó, y es más, para seguir con las comparaciones del séptimo arte, debo dar cuantos más datos mejor para dar el verdadero protagonismo a todas esas personas sin las cuales no se podrían hacer las películas, personas que están tras bambalinas y sin las cuales los actores principales no podrían interpretar magistralmente sus papeles, personas para las que no se ha tenido la delicadeza de inventarles ¿por qué no? Un ¿OSCAR? Pues cómo desde aquí, desde LATEXO, somos así de originales **SEÑORES, SEÑORAS: bienvenidos a la modesta entrega de los premios URECA** de este año, ya sé que no se ha reunido el jurado, ya sé que no ha habido nominados pero me van a permitir que como creadora de estos premios y ya que no les he puesto mi nombre (menos mal, dicho sea de paso), me conceda la licencia de fallar y entregar, simbólicamente, las estatuillas de este año, que por otra parte estoy segura que no habrá ningún tipo de objeción hacia los galardonados.

-  Este año 2004, el premio URECA de la sonrisa y el buen humor para la Srta. ELENA FDEZ. Por estar siempre al pie de su mesa con la mejor de sus sonrisas.
-  El premio URECA de "...hace feliz a mi nariz" para DOÑA TERESA, pero vamos, éste será vitalicio porque o asusta a la suciedad o yo no sé como lo hace.
-  El premio URECA de más “peso” sin dudar, a DOÑA MARY por su extraordinario toque para la cocina, hasta el agua con sal sabe distinta si la hace ella.
-  El premio URECA de graffiti para DON ANTERO, DON ÁLVARO Y DON VÍCTOR, si es que más que este premio habría que darles el jardinero-electricista-fontanero-repara-todo, pero el joyero dijo que esa palabra no la podía grabar en la estatuilla, que no quedaba bien.
-  El premio URECA del “papel” más importante para FABIAN, porque se lo merece y lo queremos mucho acá en España al pibe.
-  El premio URECA de “vigilantes de la piscina” para DOÑA MÓNICA Y DON KIKE por estar todo el día al sol o a la lluvia, siempre con una palabra amable, bromeando con el tiempo y haciéndote más llevaderos los días malos, pese a los tiburones y tiburonas...
-  El premio URECA al “tomo nota” es sin duda para DON OSCAR, porque un profesional que se precie lo deja todo bien anotado que luego donde dije digo digo diego.

El premio URECA del olvido como también se suele decir, no sólo en el cine, para recordar con palabras y hechos a esas personas que mi mente, por torpeza, no alcanza a recordar en estos momentos, pero que mi corazón recordará siempre, que sepan que este premio va para ellos y que no por ser el último es el peor.

Pues comparaciones aparte, éste he pretendido que fuese mi pequeño homenaje a todas esas personas que trabajan en URECA día a día y que han hecho de estos días junto con mi familia unos días inolvidables. Es curioso, un compañero de la oficina me dijo antes de venirme de vacaciones “Chary ti aproveitas todo, que barbaridad .“ No sé qué quiso decirme con esa frase, pero hacía tiempo que no me sentía tan bien pese a los días de lluvia, parecía como si estuviese esperando que lloviese para encontrarnos todos en las zonas comunes, siempre dispuestos a ayudarte, a resolver tus dudas, a facilitarte cualquier tipo de material que necesitas, a orientarte en cultivos, en plantaciones, bueno yo creo que fuese lo que fuese lo que se nos ocurriese, siempre tenía solución como si esto fuese Aladinn.

Una vez más un beso muy grande y muchas gracias a Elena, Mary, Oscar, Fabián, Teresa, Kike, Mónica, Antero, Víctor, Alvaro...

**¡Hasta pronto URECA!**



## ...un deseo de mucha suerte!

Como cada año, y aprovechando estas fechas tan entrañables de Navidad, URECA quiere aprovechar la ocasión para transmitir su más sincero agradecimiento a todos y cada uno de los colaboradores y anunciantes que a lo largo del año 2004 han hecho posible que LATEXO fuera una maravillosa realidad.

Sirva pues el pequeño obsequio, simbólico en cualquier caso, de una participación de 1€ (un euro) para cada uno de los que a continuación se relacionan y que jugamos en el número de la Lotería Nacional a celebrar el 6 de Enero de 2005.

La verdadera, la auténtica suerte, la ha tenido sin duda URECA al haber contado con tantas empresas colaboradoras y tan valiosas personas ilusionadas con la confección de nuestra revista LATEXO, a las que desde estas líneas agradecemos su participación.

**Con un sincero deseo de paz y prosperidad para todos, va también el deseo de salud y suerte.**

**¡Feliz Navidad!**

### En el 2004 nuestros colaboradores han sido:

A. Gonzalo Martínez  
ACRÓPOLE RESIDENCIAL  
Alberto Canle  
Alex Villar  
Alfonso Mandado  
Ana Belén Iglesias  
Andrés Andrade  
Antonio Carrera  
Antonio Fuertes  
Antonio Guimarães  
Arturo Vilas  
BODEGAS Y BEBIDAS  
CAIXANOVA  
CALEM  
Camy Díaz  
CAMIÑO DO XACOBEO 2004  
Cándido del Río  
Carla Marques  
CASER  
CLÍNICA "LOS ROBLES"  
CORTEXFIL  
Chary Seguíñ  
Chus Lago  
Eduardo Barbeito  
Eduardo Marzoa  
Elena Fernández  
Elsa Daniel Castro  
Emilio Borrero  
ESCUELA NEGOCIOS CAIXANOVA  
Fernando Beloso  
GRÁFICAS ALFER

Grato E. Amor  
HOTEL LOUXO  
HOTEL MONTEPRADO  
Isabel Fernández  
Isabel Iglesias  
Jaime Iglesias  
Javi Lago  
Javier Águilera  
Jorge Pinto  
José Carlos Giraldo  
José Luis Álvarez  
José Luis Pego  
José Luis Román  
José M<sup>a</sup> González  
JOYERÍA HERNÁNDEZ  
Juan Díaz  
Juan Glez. Vidal  
Juan M. Gutiérrez  
Julieta Colombo  
Julio Larrañaga  
Leoncio Mouriño  
Luis L. Borines  
Luis M. Salgado  
Manuel Chorén  
Manuel Gómez  
Manuel R. Ojea  
Mar (CISER)  
María (GRÁFICAS ALFER)  
Mariluz Pérez  
Marta de Ybarra  
MELIÁ BALNEARIO MONDARIZ

Miguel A. Soto  
Miguel Briones  
Moncho Santos  
MOREIRA Y CIA.  
MUEBLES CYL  
MUEBLES LA PEÑA  
Pablo Covelo  
Paco Díaz  
Paco Rodríguez  
Pedro V. de León  
Pedro Ojea  
Pepe Zarza  
PESCANOVA  
Pili Melero  
Pili Alvés  
PIZZERÍA CHICOTE  
QUESADA  
QUINO  
Rafael G. César  
Rafael Merino  
RESIDENCIAL "LA PAZ"  
RESTAURANTE "HELVETIA"  
Ricardo Fernández Benzalá  
Rosa Costas  
ROYCASA  
R\_teléfono\_internet\_televisión  
TALLERES BARREIRO  
Silvana (GRÁFICAS ALFER)  
Victoriano Jiménez  
Victorino Poutás  
WOR-60

**¡¡¡ gracias, muchas gracias a todos !!!**



## **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**

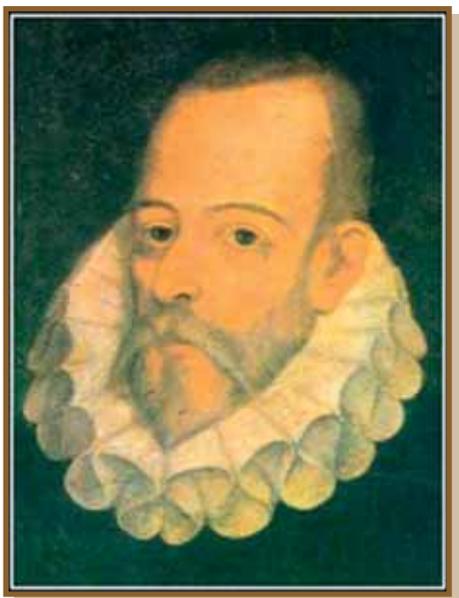
Lo bueno sale bien



XACOBEO 2004  
Galicia

# Don Miguel de Cervantes

Por Leoncio Mouríño



Treinta años han pasado desde su llegada a América. Desde la más profunda miseria de su aldea natal en Ourense había llegado a conseguir una inmensa fortuna, convirtiéndose en un hombre rico y poderoso, mejor dicho en un auténtico indiano, como por allí decían. Y todo gracias a un ejemplar del Quijote.

**“Mi fortuna se la debo a Don Miguel de Cervantes Saavedra”,** solía decir.

Paquiño, era el monaguillo de la parroquia que regentaba Don Severo, el cura de Forneiros. Nada que ver con su nombre, pues era amable y amigo de hacer favores a sus parroquianos. Al monaguillo lo trataba como si fuera de su propia familia, y en aquellos tiempos de hambre al rapaz nunca le faltó de comer en la casa parroquial. También estaba empeñado el párroco en darle educación, pero Paco era duro de mollera, bueno

más que esto era distraído e incapaz de concentrarse delante de cualquier libro que exigiera más de cinco minutos de atención.

**“No consigo hacer nada bueno de ti”,** repetía Don Severo.

**“Don Severo, es que yo no entiendo nada de lo que dice este libro”.**

El libro en cuestión era un ejemplar del Quijote en el que Don Severo estaba empeñado que Paco aprendiera a leer, y el chaval no entendía nada de lo que allí se decía. Palabras como hidalgo, rocín, adarga, le sonaban a chino y no conseguía pasar de la primer página.

De resultas de esta incompetencia de Paco para las letras, Don Severo no consiguió que el chiquillo ingresara en el Seminario, que era el objetivo que para él tenía marcado, como modo de asegurar el futuro de un rapaz de aldea sin posibles para cualquier otra salida culta.

Paco fue cumpliendo años y la única solución posible para conseguir algún ingreso monetario, fue acogerse a la oferta de un tío carnal por parte de madre, de emigrar a Brasil.

Allí trabajó cuatro años para su tío, ayudándole con un carro de caballo en el que hacían transporte de mercancías del puerto a los almacenes, por el sustento y un alojamiento miserable. Pero Paco que era corto para las letras era largo para los números, y tan pronto tuvo la oportunidad de independizarse empezó a medrar en negocio y ganancias, que bien administradas e invertidas le produjeron más ganancias y más negocios, pasando a ser Don Francisco Agulla

Fernández, Presidente de una poderosa empresa de transportes.

“Don Francisco, ¿qué fue lo que propició que sea usted hoy un afortunado hombre de negocios?”, le pregunta el periodista en una entrevista para el diario local de la ciudad brasileña donde reside.

**“Pues aunque usted no lo crea, joven - contesta con condescendencia- yo le debo mucho a Don Miguel de Cervantes Saavedra y a su novela Don Quijote de La Mancha”.**

“¿Fue en este maravilloso libro donde usted aprendió la filosofía de la vida, fueron esos ingeniosos personajes los que le alumbraron a usted en el camino del éxito?”

**“Pues sí, pues sí”,** contesta lacónicamente Paquiño, mientras piensa para sus adentros que **“si el tal Cervantes hubiera escrito clarito y como Dios manda hoy, yo sería todo un cura de aldea”.**

**“A Agapito Domaica, estupendo relator de anécdotas”**

**“Mi fortuna se la debo a Don Miguel de Cervantes Saavedra”, solía decir**

# LAS MÉDULAS

## Un mágico paseo por la historia

Por Isabel Fernández



Panorámica desde el mirador de Orellán

Un claro ejemplo de la diversidad y singularidad de nuestros paisajes lo encontramos cerca de los límites de las provincias de Ourense y Lugo con León, donde está el parque natural y cultural de las Médulas.

Desde la ciudad de Ourense, siguiendo la N-120 hasta Villamartín, donde se cambia a la N-536, pasando por O Barco y Puente de Domínguez Flórez llegamos a Carucedo, a los pies de las Médulas, un paisaje histórico de gran belleza que ha sido reconocido como Patrimonio de la Humanidad.

Este parque arqueológico comprende una gran extensión (más de mil hectáreas), con diversos itinerarios que recorren lo que antaño fueron los Montes Medulios, en los que se conservan los restos mineros más importantes de la época; **es lo que queda de la mayor mina de oro a cielo abierto que los romanos explotaron al noroeste de nuestra península.**

Si visitamos el Aula Arqueológica, situada a la entrada del pueblo, nos ayudarán a comprender la importancia de los restos que encontraremos a lo largo de nuestra incursión y nos proporcionarán una visión de conjunto del histórico lugar, de las técnicas empleadas en el proceso de obtención del oro y de la



Interior del túnel con las huellas de los picos

forma de vida de los habitantes de aquella época. Es conveniente hacerse con un mapa para poder seguir las rutas que, aunque independientes, están enlazadas, y puede pasarse de una a otra retornando al punto de partida.

El curioso e ingenioso sistema de explotación de los romanos consistía en recoger el agua de los montes de la zona, a través de canales construidos por los pobladores lugareños, y horadar las montañas introduciendo por ellas los chorros de agua para producir el desgaste y la ruina de los montes. El agua barrosa era filtrada y de ella se obtenía el oro, utilizado, sobre todo, para la fabricación de monedas.

Unos 1.700 años más tarde y después de sufrir los efectos de la erosión, **todavía quedan en el paisaje los embalses vacíos, los túneles en la montaña con las huellas de los picos y azadas de hace casi dos mil años ...** Las tierras rojizas acumuladas después de la obtención del mineral han tomado caprichosas



Vista del mirador de Orellana desde la "ventana" del túnel.

formas que conforman un paisaje extraño, casi lunático si no fuese por el fuerte colorido y la explosiva vegetación.

Atravesando el pueblo, comienza un largo paseo bordeado de altos y milenarios castaños y cerezos silvestres que nos conduce alrededor del círculo minero, de unos 3 km. de extensión y más de 100 m. de profundidad. Durante este agradable paseo podemos disfrutar de la diversa y rica vegetación entre la que sobresalen las rojizas y picudas paredes.

El acceso al interior de la mina puede hacerse por varios caminos; siguiendo una pequeña senda rural, a la izquierda, podemos adentrarnos en el vaciado de la montaña, entre los barrancos de Prado Barroso, que reciben este nombre por los prados que se encuentran a sus pies y que contienen aguas arcillosas del color del barro.

Cruzando el prado, nos encontramos con la Cuevaona, primer canal de explotación desde el que se tiene una panorámica de gran belleza de los picos y galerías no accesibles que sobre



Sendero que conduce desde la Cuevaona hasta la Encantada

salen al bosque de castaños, y, a unos 100 m., la Encantada que, como sugiere su nombre, es una galería en la que unas toscas “ventanas” llenan de luz las arcillosas paredes, dándole una atmósfera mágica, y el Mirador del Águila, desde el que también se tiene una impresionante vista del lugar.

Volviendo a la carretera del inicio y atravesando el bosque de castaños se puede llegar al Mirador de Orellán, en la parte alta de la mina, en cuyo camino nos encontramos la Fuente da la Tía Viviana, cuyas frescas aguas sirven para refrescarnos y aliviarnos del intenso calor.

Desde el Mirador de Orellán, nuestras retinas se impresionan con el extraordinario paisaje de incomparable belleza del Monte Medulio, transformado por la intervención de los ingenieros griegos y romanos con la ayuda del agua y la colaboración, voluntaria o no, de los pobladores celtas y astures (no se tiene muy claro si eran esclavos o asalariados). Al fondo, se puede ver el Lago de Carucedo, creado cuando los lodos de la explotación minera taponaron el valle y en el que se encuentra uno de los asentamientos romanos más importantes de la zona: la villa de Pedreiros.

Desde el mismo mirador, se puede acceder a uno de los túneles de la explotación, tal como quedó después del abandono de la mina en la decadencia del imperio de Roma. Este canal, en el que se conservan las marcas de los picos en el barro rojizo, nos conduce hasta una bóveda exterior desde la que se nos ofrece una estupenda vista del Mirador y, a la derecha,



Desde el mirador de Orellana se pueden ver, a la derecha, la boca del túnel que vamos a visitar.

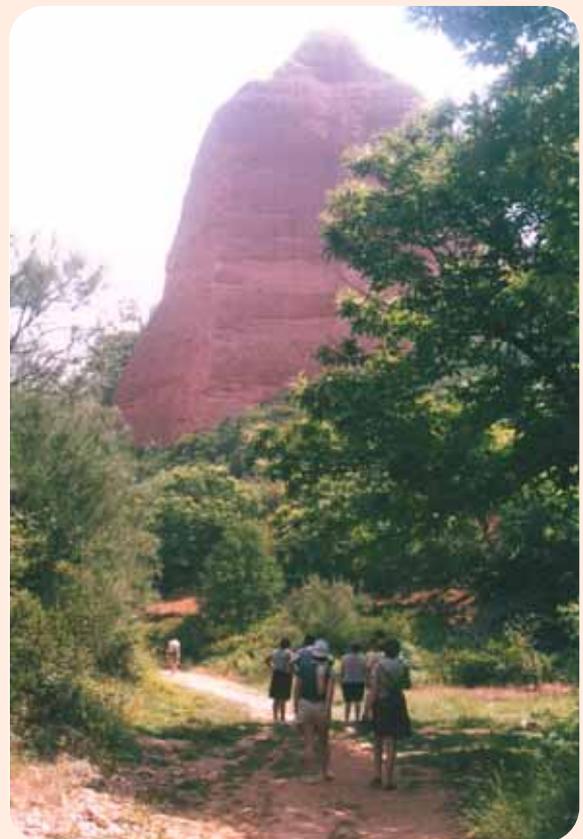
podemos ver uno de los antiguos estanques y distinguir las canalizaciones que cruzaban los montes con agua para la explotación.

Continuando el recorrido por las múltiples sendas del Monte Medulio se llega a una depresión formada por una laguna natural, la laguna de Pinzais que, en su tiempo, hizo las veces de lavadero.

Más adelante, una segunda depresión forma otra laguna con las mismas características y fines que la anterior y, siguiendo el camino, se llega al **lago Sumido que es uno de los pocos lagos artificiales de nuestra península con nenúfares de la época romana**, que resurgen en primavera, florecen en verano y acaban por sumergirse en invierno; sus hojas tienen formas similares a las herraduras del caballo.

Puede completarse la excursión con la visita a la cueva de Palombeira y a los asentamientos o castros a los que se accede desde la carretera N-536, a través de una pista de tierra que nos conduce a un saliente sobre el río Sil en el que se ubica el poblado.

Merece la pena dedicar un fin de semana a recorrer este mágico rincón de nuestra geografía y deleitarnos con la magia del paisaje, la riqueza de su vegetación y con su incuestionable valor histórico, mientras dejamos volar nuestra imaginación con el encanto misterioso de sus leyendas.



Hacia las Barrancas del Prado Barroso

*Como complemento, os recomiendo pernoctar en alguna de las casas de turismo rural que abundan por la zona, en la que podremos disfrutar de la hospitalidad de los bierzanos que, curiosamente, no quieren ser castellanos, sino que se identifican como gallegos.*

# EXECUTIVE M.B.A

XVª promoción

MÁSTER EN ADMINISTRACIÓN  
Y DIRECCIÓN DE EMPRESAS  
para titulados con experiencia profesional

*Un líder no nace:  
se hace*

|| Realizar el Executive MBA ha sido una ocasión única para aprender a aprovechar al máximo las sinergias del trabajo en equipo y adquirir una visión crítica del negocio y de las nuevas tendencias empresariales. ||

**Ricardo CACHEDA RODRÍGUEZ,**  
Controller. Siderúrgica Añón, S.A.  
Executive MBA XIII

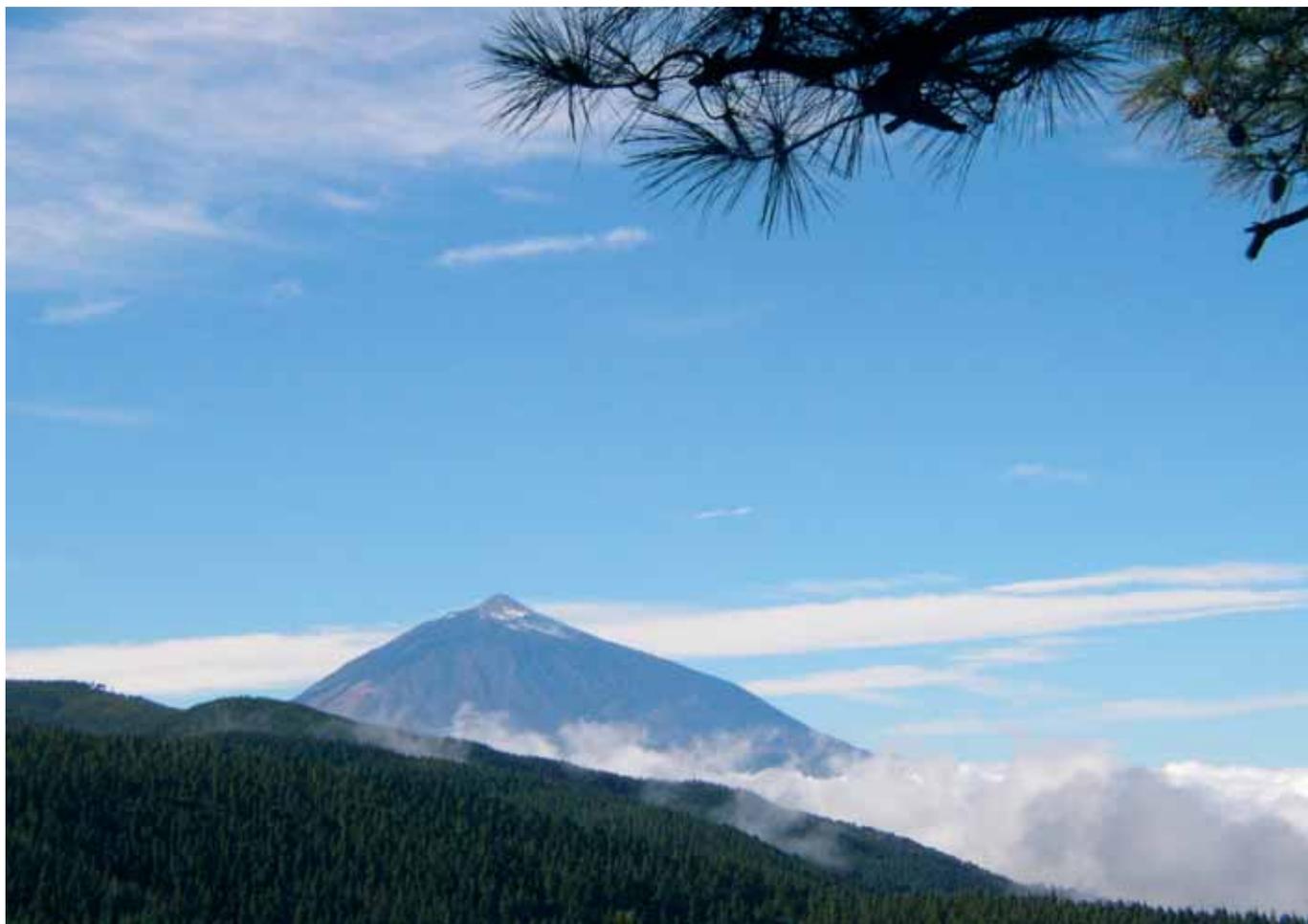
formando líderes

Comienzo en A Coruña  
en enero de 2005

escuela de negocios  
caixanova 

# Tenerife, más que una isla

Por Pedro V. de León



**EL VOLCÁN DEL TEIDE SE ELEVA MAJESTUOSO EN EL CENTRO DE LA ISLA CONSTITUYENDO SU SÍMBOLO MÁS APROPIADO.**

**T**enerife, la mayor de las Islas Canarias con una superficie de 2.057 km<sup>2</sup>, se encuentra situada en el Océano Atlántico, a unos 300 Km de la costa africana, frente a los 1.500 Km que la separa de la España peninsular.

Por su situación, goza de unas extraordinarias condiciones climáticas. En Tenerife siempre es primavera, con temperaturas medias de 20° en invierno y de 25° en verano, rozando la temperatura del agua los 19° en invierno y los

22° en verano. En este marco de suaves condiciones, es posible encontrar, sin embargo, microclimas para todos los gustos, sorprendentes por su variedad y por su cercanía entre unos y otros. Así, el sur es más seco y caluroso, mientras que en la zona norte, más húmeda, la suavidad es aún mayor.

Tenerife forma parte de una de las regiones naturales más importantes del mundo por su flora y su fauna. En la actualidad, casi la mitad del territorio insular está incluido en alguno de sus 48

espacios protegidos, entre los que sobresale, por su extensión y relevancia, el **Parque Nacional del Teide**.

La isla picuda, al igual que el resto de las islas Canarias emergieron como producto de maremotos, terremotos y erupciones volcánicas, presentando cuevas, conos volcánicos, bombas lávicas y solidificaciones caprichosas de lava fundida. Así el **Teide**, es un primitivo volcán, cuyo cono, en un momento dado, reventó y se deshizo en una erupción de incalculables proporciones. Hoy, los vestigios

de aquel cono rodean al gigante formando un circo de formaciones volcánicas menores que se conoce como la **Caldera de Las Cañadas**.

Recordar que para completar el ascenso al Pico del Teide, los últimos metros se realizan a pie y para ello hay que solicitar un permiso en la Oficina del Parque Nacional del Teide en Santa Cruz.



El Teide con sus 3.718 m de altura, es la montaña más alta de España, un Volcán activo, pero "dormido"



Paisaje Lunar

Sus paisajes volcánicos de aspecto lunar, el colorido de sus tierras, las coladas basálticas creando las formas más caprichosas, el silencio y toda la grandiosidad del volcán confieren a este espacio una belleza y carácter únicos.

La isla ofrece un sinfín de ecosistemas y paisajes. Calas de arenas negras en el norte y extensas playas doradas en el sur, parajes volcánicos, senderos llenos de encanto, abruptos barrancos y una cantidad importante de espacios protegidos. Todo para disfrutar en contacto con la Naturaleza. Tenerife invita a la aventura y a la práctica de todo tipo de deportes: senderismo, vela, surf, parapente, equitación... e incluso, pasear en camello.

Con respecto a las playas, podemos destacar en el Norte: **las playas de San Roque, Benijo y El Draguillo en Taganana, la del Socorro en Los Realejos, la de San Marcos en Icod de los Vinos y Playa Jardín en el Puerto de la Cruz. En el Sur, Playa de las Vistas en Los Cristianos, la de Torviscas en Fañabé y Bahía del Duque en Costa Adeje. Para los amantes del Windsurf, la playa de El Médano.**

Los Cristianos, Playa de las Américas y Costa Adeje son

el corazón del turismo en masa tinerfeño. Unas localidades playeras que nunca duermen, con una amplia gama de alojamientos, bares, restaurantes y distracciones. El emplazamiento es atractivo, con colinas rocosas a su espalda y diversos lugares de interés en las proximidades.

No podemos dejar de mencionar, en la zona Norte, el **Puerto de la Cruz**, lugar que aún conserva cierto empaque histórico y señorial. En el siglo XIX, la ciudad portuense ya era un próspero puerto mercantil, construyéndose el Gran Hotel Taoro, una obra faraónica realizada por empresarios plataneros británicos, después el Hotel Monopol y así se creó el emporio turístico de hoy.

En el **Puerto de la Cruz** se encuentra el **Loro Parque**, principal atracción familiar que combina con éxito la conservación, educación, ocio y diversión. En el Parque tropical destaca la mayor colección de papagayos y el pingüinario más grande e importante del mundo.

Otros lugares no tan turísticos pero llenos de encanto pueden ser: **El Acanalado de los Gigantes, Masca, Garachico, La Orotava, San Cristóbal de La Laguna (declarada Bien Cultural y Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO), Candelaria y Vilaflor (pueblo más alto de España).**



Acanalado de los Gigantes

## SANTA CRUZ DE TENERIFE

**Santa Cruz**, capital de la provincia, conserva el aire genuino de la España colonial; no se trata de un centro de veraneo, sino de una ciudad palpitante donde viven y trabajan una buena parte de los tinerfeños. Es una ciudad cosmopolita, alegre y luminosa, definida en gran medida por sus barrios pintorescos y tradicionales, sus ramblas ideadas para el paseo y la tranquilidad, así como un conjunto de obras arquitectónicas sorprendentes por su magnitud y espectacularidad.

En nuestra visita por Santa Cruz podemos destacar la Plaza de España, que en sus laterales se encuentran el Palacio Insular, sede del Cabildo, el Casino y el Palacio de la Carta, actual sede de la Cámara de Comercio. Paseando por la Calle Castillo, eje peatonal y comercial, podemos contemplar el precioso edificio de El Círculo de la Amistad, la Iglesia de La Concepción construida entre los siglos XVII y XVIII, el mercado de Nuestra Señora de África y el gran parque García Sanabria, uno de los pulmones verdes de la capital.

El Auditorio de Tenerife, obra del arquitecto Santiago Calatrava, es un edificio de fuerte impacto escultórico, ubicado en un marco paisajístico sin igual. El ala volada, suspendida a unos 50 metros de altura, proporciona sensación de movimiento y flexibilidad.



Círculo de la Amistad



Vista del Auditorio desde las Piscinas de César Manrique

A escasos nueve kilómetros de Santa Cruz enclavada en una gran bahía se encuentra la **Playa de las Teresitas**, creada en 1973 con 98.000 m<sup>3</sup> de arena sahariana para atender la demanda, no del turismo del sur, sino sobre todo de la población santacrucera.



Playa de las Teresitas

## FIESTAS

El **Carnaval**, declarado de Interés Turístico Internacional, es la fiesta canaria por exce-

lencia, rozando las cotas de lo sublime. Las galas de elecciones de Reinas del Carnaval y sus Damas de Honor, las espectaculares cabalgatas de murgas, rondallas, comparsas y carrozas de localidades, calles y barrios, constituyen un espectáculo de luz, colores, sonido y diversión que resulta desconocido y embriagador para los que asisten por primera vez. El 15 de Agosto es la celebración de la **Virgen de Candelaria**, patrona del Archipiélago. Ataviados con pieles, los participantes escenifican el hallazgo de la Virgen por unos pastores guanches, todo envuelto en leyendas y relatos mágicos de la cultura oral canaria.

En muchas de las fiestas locales perviven costumbres de gran tradición, como en La Laguna y La Orotava que elaboran alfombras florales o de arenas de colores procedentes del Teide, en honor al del Corpus Christi.

## GASTRONOMÍA

Las **papas arrugadas** (patatas pequeñas hervidas con piel en poco agua y con mucha sal), el **gofio** (cereal, normalmente trigo o maíz, tostado y molido) y los **mojos** (salsas frías y picantes realizadas a base de cilantro o pimiento) son los alimentos más tradicionales.

Son muy típicos los **potajes canarios** de judías, garbanzos o lentejas, el puchero, la ropa vieja (garbanzos, papas, carne de cerdo y gallina hervidos) y la crema de bubangos (calabacines).

En cuanto al **pescado** que se captura en sus costas y se destina sólo al mercado local podemos destacar: chicharro, sargo, lemracho, sardina, vieja, mero, sama, cherne y tollos.

En **carnes** destacamos la de cabra, cerdo y conejo, este último, además de frito con salsa de tomate y en adobo, se come en salmorejo. La **repostería** es amplia, desde las quesadillas, truchas de batata, bienmesabe, frangollo, huevos moles hasta el bizcochón, son algunos de los apetitosos postres de su oferta culinaria.



De izquierda a derecha: Argimiro Justo, Francisco Morales, Guillermo Lorenzo, Pedro de León y Nienke Susan de Boer.

Sucursal: Rambla General Franco 78, 38004 Santa Cruz de Tenerife  
Telf.: 922 299 073 - Fax: 922 299 074

*Animaros a conocer esta preciosa isla y descubrir todos sus encantos. Os esperamos ver muy pronto por aquí.  
Un abrazo*

# **Meliá Balneario Mondariz**

Centro de Congresos y Golf

Avda. Enrique Peinador s/n 36890 MONDARIZ - BALNEARIO (PONTEVEDRA) Tel. 986 65 61 56 - Fax 986 65 61 86  
e-mail: 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.**



# GRUPO CALVO, *los reyes del atún*

Por Juan M. Gutiérrez



*“Atún claro...Calvo” fue el slogan que hizo famosa esta marca, allá por los años 70, en una rompedora y revolucionaria campaña de publicidad, que fue el detonante para que una modesta y familiar fábrica de conservas gallega, se haya convertido en el primer grupo conservero de atún de España, y uno de los principales a nivel internacional.*



El Fundador: D. Luis Calvo Sanz

Caixanova, siguiendo su estrategia de estar presente en sectores con capacidad de generar valor y en empresas líderes, participa, desde julio del 2003, en el Grupo Calvo, con un 22,22% del capital social. Esta participación es compartida con Caja Castilla La Mancha y con Caja de Burgos, correspondiéndole a Caixanova el 50% de la misma.

## • Los orígenes •

La historia de Calvo se inicia prácticamente con el siglo XX, cuando su fundador D. Luis Calvo Sanz, hereda de su padre un negocio de ultramarinos en el pueblo coruñés de Carballo. Su afán emprendedor y sus inquietudes empresariales le llevaron a buscar nuevos negocios envasando, primero carne, luego fabada, hasta que alcanzó el éxito enlizando pescado.

En 1940 fundó la primera fábrica familiar en la que trabajaban 20 perso-

nas. En los años 60 descubrió los grandes atunes tropicales y comenzó a levantar el imperio que hoy llevan sus hijos y nietos. Cuatro de sus seis hijos trabajan actualmente en Calvo.

José Luis Calvo, el Presidente de la Compañía, renunció a la Universidad, y no realizó ningún máster ni cursos de dirección y administración de empresas. Todo lo que sabe lo aprendió en la fábrica, donde prácticamente había nacido y jugado de niño. Al acabar el bachillerato se incorporó a la fábrica echando leña a las calderas, luego fue jefe de fabricación, director de ventas y por último, gerente.

Manuel Calvo, Vicepresidente y Consejero-Delegado estudió ciencias químicas, pero se pasó al mundo del marketing, creando su propia agencia de publicidad, donde comenzó a relacionar el mundo del marketing con el de las conservas y descubrió que Calvo se encontraba ante una gran oportunidad de crear una marca potente en España. Pero para ello había que apostar fuerte e invertir mucho en promoción. Su plan fue aceptado, y el crecimiento a partir de

ese momento fue vertiginoso.

En la actualidad Calvo, es un Grupo multinacional, que integra una serie de sociedades de capital español, dedicadas a la pesca del atún, transformación y comercialización de conservas de pescado de alta calidad, de tal forma que desarrolla todas las fases del proceso productivo de la conserva.

Tras la reciente compra de la compañía brasileña Gomes de Costa, el Grupo Calvo factura 330 millones de euros anuales y tiene una plantilla de 2.800 empleados.



Montelape, buque atunero que faena en el Pacífico

## • La flota •

Convencidos de que había que estar presentes en toda la cadena de negocio, desde la pesca hasta la venta, para asegurar el aprovisionamiento y controlar todo el proceso, han centrado sus esfuerzos en contar con flota propia y con sus propias plantas envasadoras.

En 1980 Grupo Calvo botó su primer atunero, bautizado con el nombre de Monteclaro. En la actualidad nueve buques de Calvo, con más de 200 personas trabajando a bordo, surcan las aguas tropicales de todo el mundo, en busca de un tesoro denominado "yellowfin", que ellos bautizaron con el nombre de "atún claro" para diferenciarlo del bonito del norte, y con ese nombre ha quedado en los hogares españoles.

La pesca del atún se realiza a través de sus tres sociedades de pesca (Calvo Pesca, Calvo Pesca Venezuela y Calvo Pesca El Salvador), propietarias de ocho barcos, seis atuneros y dos buques de apoyo. Tres operan en el Océano Índico (Montelape, Montealegre y Montecarmelo), dos en el Pacífico (Montelucía y Monterocío) y tres en el Atlántico (Montecelo, Montefrisa y Monteclaro).

Como complemento a su actividad pesquera, Calvo cuenta con tres buques de transporte, los mercantes Montesol, Montelaura y Montecruz propiedad de otra sociedad del Grupo (Gestra), que le permiten movilizar, tanto la materia prima como los productos elaborados entre las distintas factorías del Grupo.

Parte de la pesca también es vendida a terceros.

Además, el Montelucía y el Monterocío utilizan helicópteros para localizar atún en el Pacífico. Recientemente se han adquirido tres nuevos aparatos para sustituir a los anteriores que se utilizaban en régimen de alquiler.

## • Las factorías •

El Grupo Calvo mantiene en la actualidad cinco centros productivos.

En Galicia cuenta con dos. En **Carballo** tienen su sede Conservas Calvo, inaugurada en 1976, donde trabajan más de 500 personas, dedicada exclusivamente a la transformación del atún, y Calvo Envases, donde dispone de modernas instalaciones para la elaboración de sus propios envases de hojalata, dando trabajo a unas 60 personas.

En **Esteiro (Muros)**, tiene su sede otra sociedad del Grupo: Conservera de Esteiro, con una planta inaugurada en 1986, donde se producen otras conservas

distintas del atún, con materias primas de alta calidad muy accesibles, especialmente mejillón y sardina, aunque también ensaladas, calamares y anchoas. En esta planta trabajan unas 100 personas.

**Fuera de Galicia y de España, El Grupo Calvo tiene tres factorías:**

En **Guanta** (Venezuela), Calvo Conservas Venezuela elabora lomos de atún. Con el objetivo de aprovechar la magnífica calidad del atún del Caribe y realizar allí la primera limpieza y traer a la planta de Carballo el atún limpio y cocido. Se da empleo a 300 personas.

Desde el año 2003 Calvo Conservas **El Salvador** cuenta con una moderna planta en El Salvador, con capacidad para producir 70.000 toneladas de atún al año, lo que la convierte en la mayor planta de Latinoamérica, desde la que se atenderá al mercado norteamericano y de Europa del Este, y en la que se da trabajo actualmente a 300 personas, y se espera alcanzar la cifra de 700 en un futuro inmediato.

Muy recientemente Calvo ha marcado dos nuevos hitos en su plan de expansión internacional. Por una parte ha adquirido el mayor grupo conservero de Sudamérica y líder en Brasil: Gomes da Costa, con una planta transformadora en **Itajaí, Estado de Santa Catarina**, con una capacidad para producir 36.000 toneladas de sardinas y 18.000 toneladas de atún cuenta con una plantilla de 1.100 personas, una cuota de mercado en Brasil cercana al 50% y una facturación anual de 90 millones de dólares. Se mantendrá la marca Gomes da Costa, pero se introducirá Calvo como marca "Premium", con la intención de liderar el mercado de todo el cono sur sudamericano.



Factoría de Calvo en El Salvador



La primera máquina envasadora

Por otra parte, Calvo está desarrollando otro proyecto para implantarse en Marruecos con una instalación en El Aiún (Sahara), con una capacidad de 20.000 toneladas de atún, para abastecer a todo el mercado del Magreb.

## • Los mercados •

Calvo es la compañía líder en el mercado de conservas de pescado en España, con un cuota de mercado del 17%, y por productos es líder en atún claro y en mejillones, con unas cuotas superiores al 25% en ambos casos. Es decir, de cada cuatro latas que se venden

en España de atún claro o de mejillones, más de una es Calvo.

La distribución para España y el canal de exportación la realiza la sociedad Calvo Distribución Alimentaria, para la que trabajan 38 personas.

Fuera de España Calvo adquirió en su día la marca italiana "Nostromo" que es con la que distribuye en ese país, donde es la segunda marca una cuota del 14%, y donde trabajan 24 personas.

En Brasil la marca Gómes da Coste es líder con un 44% de cuota de mercado en sardina y un 46% en atún.

El volumen de ventas de todo el Grupo asciende unos 260 millones euros. Con la integración de Gómez da Costa la facturación ascenderá a unos 330 millones de euros.

## • La marca •

Al principio de este comentario hacíamos referencia a la campaña de publicidad que en los años 70 había supuesto el espaldarazo para el desarrollo del Grupo hasta los niveles que conocemos hoy. Este salto cualitativo no fue resultado de una casualidad, sino de una estrategia predefinida de apuesta decidida por potenciar la marca como principal activo de la compañía. Así, hoy en día Calvo es la marca más reconocida, con mayor penetración y con mayor potencial de

crecimiento del mercado de conservas de España.

Para ello fue necesaria una inversión ingente en publicidad, que en la actualidad se sitúa en los 6 millones de euros anuales, un 2,3% de las ventas.,

Las campañas se han sucedido a lo largo de estos años, desde los tiempos de Juanjo Menéndez, Jesús Puentes o José Luis López Vázquez, hasta la última del "piltrafilla". ¿tienes estudios?, ¿vas al gimnasio?. Hay que ser mucho atún para ser un atún Calvo.

## • La innovación •

Junto con la apuesta decidida por la marca, Calvo también se ha distinguido por su apuesta por la innovación, lo que le ha permitido ser pionero en la introducción en el mercado de nuevos y variados productos, nuevos formatos, etc. No en vano, en el año 2002 el Ministerio de Agricultura premió a Calvo con el premio a la Mejor Empresa Alimentaria Española en la modalidad de innovación.

En su momento, comercializar latas de tan sólo 100 gramos y redondas fue una revolución, posteriormente vino el pack de tres latas, el "abre fácil" que eliminaba el engorro del abrelatas, y más recientemente las bolsas: la fábrica de Carballo dispone de una línea de fabricación dedicada a los envases flexibles o bolsas, que es algo revolucionario en el mundo de la conserva. Estos formatos los introdujo Calvo, aunque hoy en día los utilicen todos los competidores.

La misma línea se ha seguido tanto en la maquinaria como en los procesos y en los productos finales. El propio producto estrella, el "atún claro" fue denominado así por Calvo, antes no existía comercialmente. En la actualidad cuenta con más de 80 referencias de productos distintos: atún bajo en sal, atún en aceite de oliva, ensaladas con pasta, con arroz,... etc.

Hay que consumir mucho atún para no ser un "piltrafilla", pero atún Calvo, claro.



Línea de limpieza en la fábrica de Carballo

# OPORTUNIDAD ÚNICA

OFERTA  
DE COCHES  
NUEVOS



**FIAT PUNTO 1.2 3p. Dynamic**

**7.925 €**

1.318.609 pts



**FIAT PUNTO 1.2 5p. Dynamic**

**8.250 €**

1.372.684 pts



**FIAT STILO JTD 115 CV 5p. Dynamic**

**13.250 €**

2.204.614 pts



**FIAT STILO 16V 5p. Dynamic**

**11.950 €**

1.988.313 pts

Precio de la oferta válido para unidades TOTALMENTE NUEVAS, en stock hasta agotar existencias.  
Plan Prever gasolina incluido. ADEMÁS, DURANTE ESTE MES, TENEMOS OFERTAS MUY ESPECIALES  
SÓLO PARA VEHÍCULOS DE LA GAMA FIAT EN STOCK. VISITENOS.

**UNICO CONCESIONARIO OFICIAL DE FIAT Y LANCIA EN VIGO**



**TALLERES BARREIRO**

Avenida de Madrid 129 - e-mail: [fiatalfa@tallerbarreiro.com](mailto:fiatalfa@tallerbarreiro.com)  
[www.tallerbarreiro.com](http://www.tallerbarreiro.com) - Tlf. 986 37 42 43 - VIGO

**LANCIA**

**FIAT**

# Pasión por las motocicletas

Por Paco Rodríguez



Tatar de escribir en pocas líneas por qué motivo me gustan las motos, por qué esa visión romántica de la motocicleta me ha acompañado toda mi vida, por qué la grasa en los dedos, el olor a gasolina y el humo en los ojos me hacen sentir en paz, en ese rincón de mi garaje, no me resulta fácil.

*Yo también quería conducir una motocicleta y ser un caballero motorista como mi padre.*

Cuando pasas la pierna sobre tu moto, te acomodas sobre tu mullido sillín, engranas la primera velocidad y giras el acelerador, a la par que un ronco sonido metálico, un sin fin de sensaciones se apoderan de ti, te atrapan, te hacen estremecer al ritmo de las revoluciones del motor. Ese conjunto que conforma un bastidor, un motor, un depósito y unas ruedas, cobra vida, late, la sientes, no es sólo un vehículo que te permitirá desplazarte, viajar, no es sólo técnica, un componente de magia y aventura lo transforma todo, ahora tu moto forma parte de ti y puedes viajar más rápido, más lejos, mucho más lejos, casi hasta donde la imaginación te lleve.

Sobre la mesa, en un pequeño marco de madera, una antigua foto en blanco y negro me observa atentamente, pare-



ce no querer perderse ni un solo detalle: mi padre vestido con un elegante traje, probablemente de color gris, camisa blanca y corbata, el primer caballero motorista que yo he conocido, montado sobre una **MV AUGUSTA**. Tras él, firmemente sujeta a su cintura, una hermosa mujer, mi madre que sonríe feliz en una despejada Plaza de España, en Vigo, una clara mañana de domingo.

Entre mis primeros recuerdos sobre este tema, no puedo olvidar las tardes en las que yo esperaba la vuelta a casa de mi padre, verle llegar montado sobre su moto era para mí el mejor regalo. Yo corría calle abajo, quería alcanzarle, quería que todo el mundo supiera que aquel caballero era mi padre y que aquella era su moto.

La primera vez que sentí la sensación que produce el viento en la cara fue una mañana de verano en que mi padre decidió acomodarnos a mi madre, mi hermana y a mí, en la que por entonces era su medio de transporte, una flamante **VESPA**, e irnos todos a la playa. Mi hermana, aprendiz de jovencita, cómodamente sentada entre ellos dos, y yo, un mocoso, de pie ¡hay que fastidiarse! entre las piernas de mi padre que me sujetaba firmemente, asido con mis manos al manillar de la sobrecargada Vespa. Lo que en un principio pudiera parecer un número de circo, resultó francamente bien, a pesar de alguna incomodidad. Aquellas excursiones se repitieron con frecuencia y las sensaciones que produjeron en mí, dibujaron una sonrisa imborrable en mi cara y en mi corazón. Yo también quería conducir una motocicleta y ser un caballero motorista como mi padre.

Desde entonces la moto ha formado parte de mi vida, **DERBY COYOTE**, en mi adolescencia, **MONTESA COTA 247** en mi juventud, **BULTACO ALPINA 350** en mi madurez, y en mis diversas crisis de edad, **BMW R65**, **R80**, **K75**, etc., etc. Siempre he dicho que la moto como medio de transporte, es más rápida, más práctica, pero sobre todo mucho más divertida. Puedes montarla por necesidad, por placer o simplemente porque sí, no solo viajas, sino que además sientes el viaje, si llueve, te mojas, si hace calor, lo sientes, el viento te da en la cara, si alguien corta el césped, lo hueles...

*“A mi padre, mi caballero motorista”*



# ARGENTINA

## Patagonia salvaje

Por Marta de Ybarra

*Con tan sólo dos billetes de avión, Madrid-Buenos Aires y Santiago de Chile-Madrid y una chuleta con recomendaciones de amigos que nos precedieron en el viaje, comienza nuestra aventura de 24 días por tierras argentinas y chilenas.*

Después de 12 horas de avión, éste descendió en Buenos Aires en donde durante 2 días, recorrimos la ciudad, bastante venida a menos, por cierto, tomamos contacto con sus gentes, y sobre todo, vivimos y disfrutamos de esa música tan especial y su extraordinaria forma de bailar el TANGO.

Sobre la marcha, nos compramos el billete de avión para conocer uno de nuestros destinos más deseados: **IGUAZÚ**.

Las cataratas se pueden visitar desde Brasil o Argentina. Nosotros empezamos dedicándole la primera tarde a la parte brasileña, pues el recorrido es mucho más corto. Desde aquí, la visión de las cataratas es más amplia, aunque uno se encuentra más alejado de ellas. Cuando las vi por primera vez, una sensación de grandeza y de emoción se apoderó de mí, me sentí pequeña y al mismo tiempo afortunada por estar allí. Un mirador de madera se adentra a ras del río permitiéndote situarte a la altura de su caída, en donde la espuma te salpica refrescándote la cara para sentirte despierta, para palpar ese sueño convertido en realidad. Los rayos del sol se sumergen entre el agua y con la espuma que salpica se dibuja el arco iris, que se mantiene flotando en el aire como si fuera un espejismo. Creí haber visto lo más maravilloso del mundo, pero tuve que desdecirme al día siguiente cuando recorrimos el parque desde la parte argentina. Desde las 9,00h. de la mañana hasta las 19,00h.

de la tarde que cierra, estuvimos descubriendo los distintos miradores que te regalan las vistas más espectaculares de las cataratas, sin repetir en ningún momento el mismo punto ni la misma panorámica. Quería paralizar el tiempo y permanecer allí engullendo aquella maravilla de la naturaleza, empachándome de la fuerza del agua, de la belleza de sus formas, de su potente rugido, de su grandiosidad.

Una zódiac con 400 caballos rugiendo a sus espaldas, nos deslizó contracorriente en busca de la cortina de agua,



Mirador de madera en las cataratas de Iguazú - Brasil

y allí permanecemos bajo la fuerza y poderío de su caída, aguantando el inmenso chaparrón que golpeaba sobre nuestras cabezas, empapándonos como si estuviéramos bajo la ducha de la salvaje selva tropical. **Un precioso tren te acerca hasta la más espectacular de las cataratas, “la Garganta del Diablo”, donde el río manso y tranquilo encuentra su caída a más de 80 metros, rompiendo salvajemente el silencio con un rugido ensordecedor. Aquí, sin más, se te encoje el alma...**

Con las cataratas metidas en mi mente, emocionada por semejante espectáculo, volamos a **Trelew** vía Buenos Aires, (no hay vuelo directo), para adentrarnos en la Patagonia. Aquí alquilamos un coche para poder recorrer a nuestro antojo **LA PENÍNSULA VALDÉS**. Y empezamos bajando hasta **Punta Tombo**, unas 3 horas desde Puerto Madryn por carretera de ripio, para visitar a los pingüinos, una colonia de miles de individuos que se pasean por tu lado como un turista más. Esto está muy apartado, así es que si no disponéis de mucho tiempo, tenerlo en cuenta.

Una vez en **Puerto Pirámide** nos apuntamos rápidamente a la excursión en barco del avistaje de ballenas. “A ver si tenemos suerte”, dijo el capitán. **Son ballenas australes, de hasta 60 toneladas, que se acercan a esta bahía por estar muy protegida, y aquí paren y crían a su ballenato durante el primer año, preparándolo para la dura vida que le espera en el mar.** Y allí estaban, la madre con su cría, delante de nuestra embarcación, dándonos la bienvenida, enseñándonos su cola y jugueteando con ella como si quisiera hacernos una exhibición. La madre se pone panza arriba para impedir que la cría mame, pues le dosifica la cantidad de leche que tiene que tomar. Y cuando estaba ensimismada viendo la grandiosidad de los mamíferos, la madre se alejó unos metros de nuestro barco y como delfín en el agua, con sus 20.000 kilos de peso, se elevó sobre el agua una y otra vez formando un inmenso volcán en erupción al caer. Fue, realmente espectacular.

Continuamos nuestro recorrido, ahora hacia **Caleta Valdés**, donde habitan los elefantes marinos. Y allí estaban,



Ushuaia

repanchingados sobre la arena, rodeados por su harén formado de hasta 40 hembras, y éstas amamantando a sus recién paridas crías. Allí pudimos presenciar la lucha entre dos machos por intentar coquetear con la hembra del otro. Y la lucha es ¡a muerte...! Estos individuos de hasta 4.500 kilos, se desplazan torpemente sobre la arena mientras que se deslizan con gran agilidad en el agua. Rodeada de aquellos inmensos mamíferos, me sentí como la mejor reportera de la National Geographic.

Ahora en mi mente, las ballenas y los elefantes chapoteaban en las cataratas. Estaba emocionada. Pero esto todavía estaba comenzando.

Nuestro siguiente destino: **USHUAIA**, la ciudad más austral: “el Fin del Mundo”. Curiosamente, ese mismo día celebraba el 125 aniversario de la ciudad, con un maravilloso espectáculo de fuegos artificiales sobre la bahía ¡Toda una bienvenida!

La ciudad en sí



Elefante marino amamantando a su cría.

no es bonita, pero su ubicación y alrededores la convierten en un destino obligado. Desde el Glaciar Martial, al que se accede con un telesilla situado encima de la ciudad, se disfruta de la vista más espectacular del canal y su ejército de montañas nevadas.

La visita estrella fue al **Parque Nacional Tierra de Fuego**. Un bosque en el que abundan las Lengas, una especie de árbol muy parecido al alcornoque cuyo tronco está hueco por dentro, y con



el viento, las ramas caen unas sobre otras dibujando formas caprichosas, todos ellos bañados de líquenes que simulan barbas, serpenteado por distintos lagos color esmeralda. **La belleza del lugar se une a la paz y tranquilidad que se respira. Allí, en el lago Lapataia, oí por primera vez el silencio...**

En un avión de Lade, (Líneas Argentinas del Estado) que cuesta la mitad de precio que con Aerolíneas Argentinas, volamos a **CALAFATE**, donde nos esperaban los glaciares...

Aconsejados por buenas compañeras, nos apuntamos rápidamente a la excursión del minitrekking por el **Glaciar Perito Moreno**, y, a las 8:30h. a.m., con un cielo azul intenso, subíamos a un autobús que nos llevaría hasta la estrella principal de este destino. Yo me sentía emocionada al mismo tiempo que nerviosa, pues mi sueño, estaba a punto de convertirse en realidad... y **allí estaba, enfrente de mí, elevándose sobre el agua unos 60 metros, como rascacielos blancos con ventanas azuladas.** Sí, era él, estábamos delante de sus paredes e íbamos a penetrar en sus irregulares entrañas. Con unos grampones atados a mis botas, di mis primeros pasos sobre el hielo, sintiéndome rara e insegura, pero después de unos instantes, me dejé envolver por la belleza y la emoción se apoderó de mí. Durante dos horas, que me parecieron minutos, **fui recorriendo distintos rincones que se esconden entre el hielo, donde se forman pequeñas lagu-**



*Paredes del glaciar (Parque Nacional de los Glaciares).*

**nas de un precioso azul celeste que contrasta con el blanco intenso del hielo.** Como colofón a la excursión, en medio del hielo nos esperaba un baúl de madera cuyo contenido consistía en unos bombones y unas botellas de whisky, el mejor hielo, el que nos rodeaba por todas partes, y el trago nos supo a gloria. Después de calentar el cuerpo con el merecido whisky, volvimos a coger el barco, ahora para acercarnos a las pasarelas. Desde aquí, la visión del Glaciar es realmente espectacular pero, lo más sorprendente, son los desprendimientos del hielo. De las caprichosas paredes se van desprendiendo bloques de hielo, que al caer sobre el agua, ésta rugie fuertemente como en un grito desesperado entre placer y dolor, y ese rugido permanece en el

aire, como bailando con su propio eco. Hay que pensar que de esos 60 metros de hielo que se elevan sobre el agua, bajo ella duermen tres veces más. Estos lagos pueden llegar a tener hasta 400 metros de profundidad.

Al día siguiente volvimos, esta vez para recorrer en un enorme catamarán el **Parque Nacional de los Glaciares: EL Spegazzini, Onelli y Upsala**, éste último el más grande de la Patagonia, con sus 50 km de largo por 10 km de ancho. **En nuestra travesía, fuimos descubriendo los distintos témpanos que desprendidos de los glaciares, navegan sin rumbo al capricho de los vientos.** Sus formas parecen haber sido esculpidas por un minucioso escultor, y su intenso azul parece robado del cielo para darle vida y casi respirar. A pesar de las bajas temperaturas, creo haber hecho la mejor nave-



*Calafate.*



*Elefante marino.*

gación de toda mi vida, aquel paisaje parecía irreal...

Yo me sentía casi desbordada de tantas maravillas, después de cada puerta que cerrábamos al finalizar el día, se abría otra con los primeros rayos de sol. Ahora nos dirigíamos en un autobús de línea al **Chaltén**. Después de cuatro horas y media por una carretera de ripio, nos adentramos en un maravilloso parque, familiarmente conocido como el Rey del Trekking. La llegada asusta un poco, pues la ciudad parece haberse quedado aletargada en el tiempo, recordando un pueblo del Oeste. Pero después de superar los escasos servicios que nos ofrecía la ciudad, nos percatamos de la belleza de su entorno. **Gigantescas montañas se elevan a ambos lados del valle, serpenteado por un río que atraviesa todo el parque, y reposando sobre sus picos, la eterna nieve se adormece en sus cimas mientras los cóndores bailan en sus faldas.** Un abanico de colores, de aire fresco y puro, de naturaleza viva, que recorrimos bajo un intensísimo viento que ralentizaba nuestra marcha, haciéndonos sentir como verdaderos montañeros de "al filo de lo imposible". La lluvia también nos acompañó en la excursión hasta la Laguna Torre, y durante las 3 horas de regreso a nuestro campamento, el agua nos fue empapando hasta no quedar un centímetro sin mojar, haciendo de nuestros pasos un continuo chapoteo. Aun así, las 6 horas que recorrimos por aquellos caminos, a pesar de la lluvia, nos parecieron preciosos. La vida del

turista, a veces, también es dura...

Después de dos días en El Chaltén, continuamos nuestro programa volando hasta **BARILOCHE**, una de las estaciones de esquí más importantes de Argentina. Después de la visita obligada a la Oficina de Información y Turismo, decidimos empezar por el **Cerro Tronador**, denominado así por el enorme estruendo que se oye cuando se desprenden los bloques de hielo, que curiosamente son negros, pues antiguamente este cerro era un volcán y el hielo arrastra sus sedimentos impregnándose de ellos hasta teñirse de negro.

Para la siguiente visita decidimos alquilar un coche, para poder disfrutar a nuestro capricho del paisaje que nos esperaba. Y así fue, partimos hacia **San Martín de los Andes** cruzando el parque **Nahuel Huapi y Lanín**. Un precioso río que navegaba en paralelo a nuestra carretera de tierra, los árboles repletos de líquenes y el calafate (planta con fruto naranja) coloreando el paisaje, hacían del recorrido una auténtica delicia. Prácticamente nos fue acompañando la lluvia en todo el trayecto, con un frío helador que consiguió cuajar y al día siguiente, a nuestro regreso, todo se había cubierto de blanco. Una gran nevada había caído durante la noche,



*Témpano del glaciar (Parque Nacional de los Glaciares).*

dándole al paisaje un toque navideño que nos sorprendió y encantó.

El viaje estaba llegando a su fin, aunque todavía nos quedaba cruzar a **Chile** atravesando los Andes. Y así lo hicimos, pero el mal tiempo se cebó y lo que prometía ser el colofón del viaje, se convirtió en una cortina de lluvia y niebla, impidiéndonos disfrutar de tan esperada excursión. Atravesamos en catamarán los 3 lagos que separan los dos países rodeados por la cordillera andina, así es que nos imaginamos que el paisaje que atravesábamos era maravilloso, no siempre el buen tiempo acompaña al turista...

Los dos últimos días los dedicamos a recorrer las calles de **SANTIAGO DE CHILE**, una enorme ciudad enclavada entre enormes montañas, convirtiéndola en una cueva de polución que se puede apreciar desde los dos cerros que se levantan en medio de la ciudad. De hecho, para intentar combatir el problema, los coches circulan días pares o impares según la numeración de la matrícula. Aun así, Santiago es una gran ciudad, con modernos rascacielos y grandes parques y jardines que la convierten en un destino muy agradable.

Y sin poder creerlo, habían transcurrido 24 días y el viaje llegaba a su fin con la enorme satisfacción de haber disfrutado y cumplido nuestro programa sin ningún tipo de problema.

**Argentina es un país tremendamente rico en cuanto a su naturaleza se refiere, la amabilidad de sus gentes, su buena hostelería, la mejor carne del mundo sin lugar a dudas, una variedad impresionante de vinos con muy buena calidad/precio, y en resumen, un destino al que, cualquier persona que le guste viajar, debería visitar.**



*El Chaltén.*

# El “Carnet del Peregrino” y la “Compostela”

Por Alberto Canle



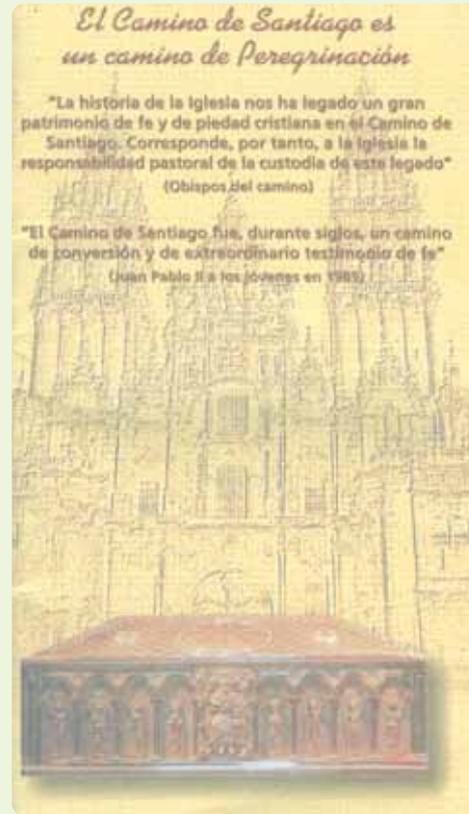
En el transcurso del “I Encuentro Jacobeo” de los párrocos del Camino que se desarrolló en Compostela durante los días 20 a 24 de mayo de 1985, en el apartado 3º de sus conclusiones, se decía que el peregrino debe poseer una especial documentación, su “Carnet”. De aquella la portaban habitualmente, pero sin uniformidad.

Añadían los reunidos que bien sería que alguien proporcionase esta documentación a los peregrinos, con suficiente espacio para poder estampar los sellos de las principales localidades. Sería un revivir de los salvoconductos y cartas recomendáticas que

portaron los peregrinos de antaño. Además, estos “carnets” constituirían un buen documento para ellos mismos.

En el Boletín del Camino de Santiago (Marzo-Abril 86), se hacía mención a estas conclusiones concretadas por unanimidad, de dotar al peregrino de su carnet propio.

El Comisario-coordinador hizo las previas gestiones para su publicación ante la Secretaria de Estado de Turismo y ante el mismo organismo de la Xunta de Galicia. Ambas gestiones fueron inútiles. No era el momento oportuno ya que los presupuestos oficiales estaban agotados.



La Diputación de Lugo que con tanto interés y eficacia, estaba protegiendo la mayor ruta cultural europea, el Camino de Santiago, una vez más, como pionera en esta revitalización jacobea, aporta su total colaboración para que los peregrinos jacobea puedan recorrer España salvaguardados por su peculiar carnet.

En los primeros días del mes de julio de aquel año – 1986 – el Comisario-coordinador podría hacer un recorrido por todo el Camino de Santiago depositando en las Asociaciones Jacobeas estos “carnets”. Aquellas asociaciones serían las responsables de su expedición.

Y cuando quedó definitivamente diseñado, el carnet pasó a ser Credencial de Peregrino, en el que se indica que parroquia, Obispado, Abadía, Cofradía o Asociación, presenta al peregrino, estampando el nombre, apellidos y dirección del caminante y la cofradía o asociación a la que éste pertenece.

Existen tres modos inequívocos de realizar la peregrinación a la tumba del Apóstol, a saber: a pie, en bicicleta y a caballo; tendremos que poner una X en el recuadro correspondiente a nuestro modo de hacer el camino.

Al final de esta primera página de datos, se indica la fecha en que se cumplió la Peregrinación y la Oficina de la Peregrinación S.A.M.I. (Santa Apostólica Metropolitana Iglesia) Catedral de Santiago estampará un sello húmedo en el recuadro correspondiente.

En la oficina de atención al Peregrino, después de dar cuenta de los motivos de tu peregrinación, obtendrás el certificado de la misma: la “Compostela”, siempre y cuando respondas que fue por motivos religiosos.

Otro apartado importante del documento, es el destinado al estampado de sellos de parroquias, bares, supermercados, carnicerías, estancos o kioscos de prensa dispuestos a dejar su impronta en tu credencial; son a modo de aval de tu paso por los pueblos y aldeas del Camino.

En un cuerpo del documento, se describen unas Consideraciones Necesarias:

La credencial es sólo para los peregrinos a pie, bicicleta o a caballo, que desean hacer la peregrinación con sentido cristiano, aunque sólo sea en actitud de búsqueda. La credencial tiene el objetivo de identificar al peregrino; por eso la institución que le presenta deberá ser una parroquia, cofradía, etc. La credencial no genera derechos al peregrino. Tiene dos finalidades prácticas:

**El acceso a los albergues que ofrece la hospitalidad cristiana del camino, y motivada por la devoción, el voto o la piedad.**

Para solicitar la “Compostela” en la catedral de Santiago, que es la certificación de haber cumplido la peregrinación. La “Compostela” se concede sólo a quien hace la peregrinación con sentido cristiano: devotionis affectu, voti vel pietatis causa.

La credencial del peregrino, por tanto, sólo puede expedirla la Iglesia a través de sus instituciones (Obispado, Parroquia, Cofradía, etc. ), en todo caso, a través de instituciones que estén autorizadas por la Iglesia. Sólo así podrá concederse la “Compostela” en la S.A.M.I. Catedral de Santiago.

**Al final, la oración del peregrino cierra este interesante documento que, recordamos, es imprescindible para obtener la certificación de la peregrinación: la “Compostela”**



Camiño do  
**XACOBEO**  
2004



Consellería de Cultura,  
Comunicación Social e Turismo

S.A. De Xestión do Plan Xacobeo

# MAYUMANÁ

## IPURO ESPECTÁCULO

Por Eduardo Marzoa

**MAYUMANÁ**, viene del hebreo “MEYUMANUT” y significa destreza, un nombre que les viene como anillo al dedo. El grupo nace en 1996 y sus creadores son Eylon Nuphar, nacida en Nueva York, gimnasta, corredora de fondo, especialista en música ambiental, danza del vientre... y Boaz Berman, israelí que estudió música afro-americana en Nueva York. Durante más de un año y medio realizaron pruebas a más de 2.500 artistas para escoger a los mejores, buscando que todos sus componentes fueran capaces de transformarse e implicarse. Los bailarines tuvieron que hacerse músicos, los percusionistas en actores y todos ellos pertenecientes a un grupo. En la actualidad cuenta con 4 grupos trabajando alrededor del mundo, y más de 60 artistas procedentes de países y culturas diferentes, como España, EE.UU., Brasil, Suiza, Portugal, México, Holanda, Francia, Chile, Italia, Venezuela e Israel.

Cuando en una tarde de verano paseando por las inmediaciones del Centro Cultural, vi los carteles expuestos con la actuación de Mayumaná para el mes de Octubre, mi corazón se aceleró por unos instantes: No lo podía creer, tanto tiempo oyendo hablar del citado grupo, con críticas favorables por todo el mundo, pero en España, sólo se podía disfrutar del espectáculo trasladándose a Madrid, y aunque muchas veces estuve tentado a ir, por unas u otras razones, me quedé con las ganas. Y cuando ya casi me había olvidado, EL ESPECTÁCULO, iba a estar a unos cientos de metros de donde vivía.

... Y llegó el 8 de Octubre. Con una sala abarrotada, los que tuvimos el privilegio de asistir a la actuación de **MAYUMANÁ**, difícilmente podremos olvidar tanto arte, como el que derrocharon durante casi dos horas los diez artistas que saltaron al escenario. Son actores, que sólo con gestos y mimo y sentados durante varios minutos en una mesa, consiguen arrancar no sonrisas, sino verdaderas carcajadas en el público. Son bailarines que dominan los más variados estilos, desde el claqué, pasando por bailes de danzas triviales africanas o indias, así como baile clásico, flamenco etc. Son músicos, aunque su música no suene en instrumentos tradicionales, sino en objetos con los que nunca podríamos sospechar que sonaran de semejante forma (cubos de basura, latas, bidones, calderos de plástico, vidrio etc.) y su propio cuerpo, del que logran extraer sonidos totalmente distintos de la cara, pecho, piernas, espalda, etc. o incluso del agua.

Hay un número en el cual nos trasladan casi físicamente a un taller mecánico, sierra eléctrica, taladros, piedras de esmeril, tornos, martillos, sonando con un ritmo y armonía, que si no se está viendo, diríamos que es imposible de realizar, incluso el olor a hierro es perceptible. Todo ello combinado con un montaje audio visual de una categoría impresionante, hacen del ESPECTÁCULO, algo irrepetible.

Hay que hacer una mención muy especial a CAIXANOVA, y a los encargados de la programación del Centro Cultural, ya que me tomé la libertad de consultar a través de Internet, el público que acudió a los cinco días de actuación, y el lleno fue total en las siete funciones que realizaron, lo que supone que más de 7.000 personas solamente en Vigo (y porque no hay más aforo), han disfrutado de la actuación de **MAYUMANÁ**, lo cual demuestra que cuando se traen actuaciones de verdadera categoría el público responde.

Es el sentir de la calle, ya que de no ser por CAIXANOVA, sería imposible asistir a eventos culturales con programación periódica y Vigo y Galicia lo demandan, por lo cual quiero pedir desde aquí que CAIXANOVA no baje la guardia y nos siga obsequiando con una programación tan variada y de tanta calidad como hasta ahora.



# MAGOSTO en la Zamorana

Por Andrés Andrade



A pesar de ser un día donde todos tenemos compromisos de amistades en la celebración de los magosto y con una asistencia mayor de lo esperado, entorno a 70 compañeros y familiares, celebramos el pasado día 13 de Noviembre el ya tradicional "Magosto" en la Zamorana, donde como siempre reinó el buen humor y la alegría. Acompañados por un grupo de música tradicional gallega, o sea unos gaiteros, se dio buena cuenta de las empanadas, del jamón asado, de los chorizos a la brasa y por supuesto de la reina del magosto **Doña Castaña**, todo ello regado con vino tinto de la comarca y el buen licor café de nuestra tierra, que nos dio fuerza para saltar la tradicional fogata. Estuvieron con nosotros compañeros de Vigo y nos fallaron Pepe Abelleira y sus muchachos de Marketing que nos habían anunciado su presencia, en base a que el pasado año llegaron al "redestexo". Desde aquí, a ellos y a todos los socios, los emplazamos para el próximo año.

## Curso de inglés

Por Rosa Costas

Con el otoño han comenzado en Ureca las clases de inglés para niños, impartidas por parte del profesorado del curso intensivo de verano "Summer House", que se están llevando a cabo en las sedes de Vigo y Nigrán.

Desde los más pequeñitos, con sólo 3 años, a los más grandes, de 17, los niños se divertirán este invierno aprendiendo y practicando el inglés, además de consultar a sus profesoras todas aquellas dudas que les preocupen respecto a esta asignatura en el colegio.

Actualmente todos se están preparando para recibir la Navidad, lo que celebraremos con una fiesta en la que todos los niños recibirán un regalo muy especial.

A partir de enero esperamos poder concretar la posibilidad de que los mayores de 7 años puedan obtener el certificado oficial de "Trinity College London", correspondiente a su nivel. Este examen se celebra anualmente en más de 65 países y determina el nivel real de uso práctico de la lengua inglesa.

De esta forma, los alumnos obtendrán una referencia clara en cuanto al avance en sus estu-

dios y un reconocimiento internacional de su capacidad de comunicación del inglés. Llegado el momento, se informará a los padres al respecto.

Todavía quedan algunas plazas disponibles para la incorporación al curso de nuevos niños en enero. Todos los interesados en matricular a sus hijos, deben hacerlo a la mayor brevedad posible para asegurarse una plaza.



# Gimnasio en nuestras instalaciones de Nigrán y en la Zamorana

Por Elena Fernández y J. Carlos Giraldo

Están en marcha los nuevos gimnasios de nuestra Sociedad, tanto en Nigrán como en La Zamorana, y en las fotos os mostramos las modernas máquinas de ejercicios que se han adquirido, para ayudar a mantenerse en forma sin sufrir muchos esfuerzos. Disponemos de bicicletas estáticas, cinta de pulsómetro para medir el ritmo cardíaco e incluso el cálculo de calorías consumidas en la práctica de ejercicio. El acceso a dichos gimnasios está limitado a los socios mayores de 18 años, previa reserva de la instalación consultando con la oficina de URECA, y con un número limitado de asistentes cada hora.



## Parque Infantil

Por Elena Fernández y J. Carlos Giraldo



Después del verano se habilitó una nueva zona especial para los niños más pequeños (menores de 8 años) en nuestras instalaciones de Nigrán. Se trata de un sencillo parque infantil a cubierto, con diversos juegos que hacen las delicias de los más pequeños: un balancín, una portería, una piscina de bolas, el gusano y los multitobogán. Os invitamos a que vengaís con vuestros hijos para que durante un rato puedan disfrutar de nuestro parque infantil.

# Lluvia de estrellas

Por Juan Díaz

El pasado viernes, día 26 de noviembre, se celebró en nuestras instalaciones de Nigrán la tradicional **Gala Anual del Deporte y la Cultura de URECA**. Precedido por la actuación de la Coral que, como es costumbre, regaló a los oídos de todos los presentes 4 magníficas piezas de su ya extenso repertorio, tuvimos la ocasión de degustar un no menos espléndido y abundante cocido, preparado y servido con esmero por Mari y sus chicos.

En el transcurso de la Gala de entrega de premios que siguió a la cena desfilaron por el improvisado escenario de nuestro comedor algunas de las más brillantes estrellas del Deporte y la Cultura de URECA, algunos en calidad de practicantes y otros de colaboradores, en diversas facetas, con las múltiples actividades de nuestra sociedad.

Vaya desde estas páginas nuestra más cordial enhorabuena y nuestro profundo agradecimiento para todos los premiados. Y como no es posible incluir las instantáneas de todos ellos en la galería fotográfica que acompaña este texto, insertamos a continuación la visión completa del particular firmamento de estrellas de URECA en el año 2004 (gracias a todas ellas):

## ATLETISMO

## FÚTBOL BASE

## FÚTBOL SALA - INTERCAJAS

## GOLF

## HOCKEY PATINES

## PELOTA VASCA

## SENDERISMO

## SQUASH

## TENIS

## LATEXO

## CORO

## MENCIÓN ESPECIAL

## COLABORADOR

## 50 ANIVERSARIO

## CAIXANOVA

- ★ Antonio Fuertes Saavedra
- ★ Carlos Rodríguez Prieto
- ★ Pablo Trigo Piñeiro
- ★ José Manuel Piñeiro Suárez (Churruca)
- ★ Emilio Borrero Touza
- ★ Patricia Echarren Ipiña
- ★ José Manuel Lago Viéitez
- ★ Francisco Díaz Vieito
- ★ Organizadores Torneo Intercajas Squash
- ★ Miguel Casal Arantes
- ★ Eduardo Barbeito Pedrosa (Tato)
- ★ Cándido del Río y Mari Carmen Hernández
- ★ José Luis Ameneiro Valle
- ★ Jesús Fernández (Grupo GEO)
- ★ Juan González Vidal
- ★ Juan González Portas

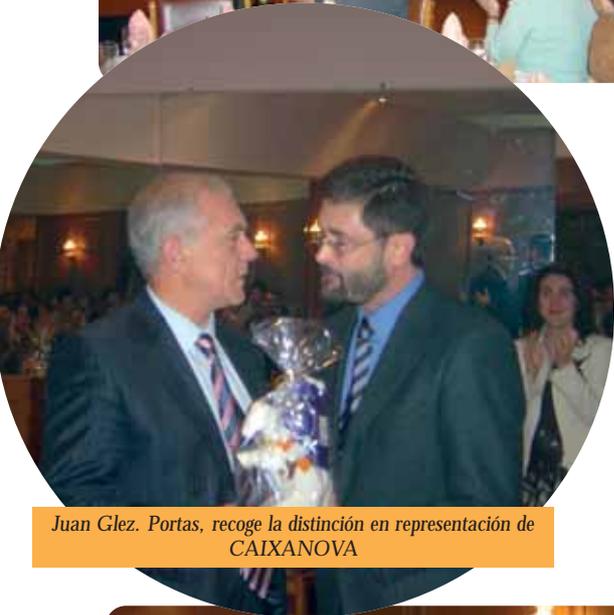
Un instante de la actuación de la Coral, bajo la batuta del maestro Rey Rivero



Juan González Vidal, galardonado por el cumplimiento de su 50º aniversario en activo como socio de URECA



Juan Glez. Portas, recoge la distinción en representación de CAIXANOVA



José Luis Ameneiro recoge el premio que reconoce su colaboración con URECA desde el cargo de Tesorero de la Sociedad.



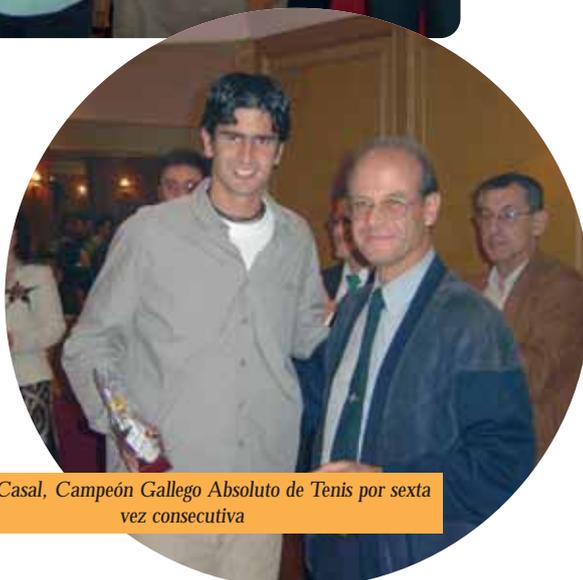
Eduardo Barbeito (Tato), habitual y entusiasta promotor de un sinfín de actividades de URECA, recibe en este caso el premio por sus colaboraciones en Latexo



Mari y Cándido, galardonados por su labor en el Coro y por su amplia trayectoria de participación y colaboración con las múltiples actividades de URECA



Miguel Casal, Campeón Gallego Absoluto de Tenis por sexta vez consecutiva



Jesús Fernández, de la empresa Grupo GEO, recoge su distinción como patrocinador de la Escuela de Fútbol de URECA



# Clases Gim Jazz

Por Rosa Costas

Desde hace ya varios años se vienen impartiendo en nuestras instalaciones de Nigrán clases de Gim Jazz, de la mano de una gran profesional como es Lidia del Río con más de 20 años de experiencia dando clases de danza. Esta modalidad deportiva unifica la danza moderna con el jazz y la gimnasia, de manera que es muy indicada para mantenerse en forma y moldear la figura. Os animamos a que participéis en algunas de sus clases ya que todavía hay plazas disponibles. En la foto algunas de las alumnas junto con la "profe" realizan un ejercicio en el que demuestran su flexibilidad.



## CONCURSO de dibujo

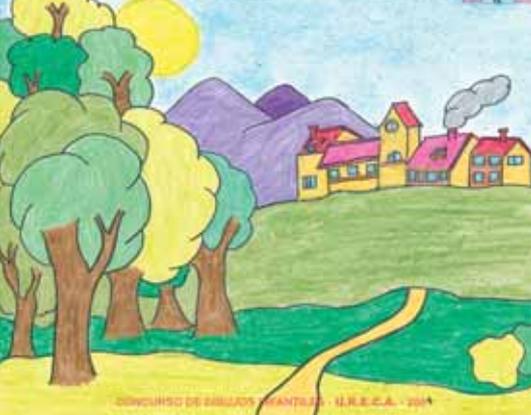
1º CAT. A- Paula Lijó Jiménez. 4 años



1º CAT. B- Ainoa Rial González. 6 años



1º CAT. C- Keila Rial González. 10 años



1º CAT. D- Marta Valeiras Molares. 11 años



### Categoría A

- 1º Paula Lijo Jiménez (C. Informática)
- 2º Paula Tablado Velloso (C. Informática)
- 3º Sofía Álvarez Freire (Suc. Coruxo)
- Accesit Carla García Rodríguez (Suc. Padrenda)

### Categoría B

- 1º Ainoa Rial González (hija socio)
- 2º Miguel Pazos Álvarez (C. Informática)
- 3º Miguel Lorenzo Rodríguez (C. Informática)
- Accesit Nicolás Cía Gómez (Suc. Puente Caneso)

### Categoría C

- 1º Keila Rial González (hija de socio)
- 2º Sara Pena Zamorano (Suc. Calvario)
- 3º María Benito Sicilia (Monte de Piedad)
- Accesit Raquel González Ferraz (Eficiencia)

### Categoría D

- 1º Marta Valeiras Molares (sec. dir. general)
- 2º Sara Castro Miguez (hija de socio)
- 3º María Fernández Portela (nuevos proyectos)

### CATEGORÍAS

- A: de 0 a 4 años
- B: de 5 a 7 años
- C: de 8 a 10 años
- D: de 11 a 12 años

# Ruta Carballedo - Río Almofrei

*Por Tato Barbeito*

Como se había anunciado en la circular de Octubre, el pasado 6 de Noviembre se realizó la ruta de “**Carballedo - Río Almofrei**”.

Partimos a las 9 de la mañana rumbo a Carballedo, llegando una hora más tarde. Comenzamos a caminar por una zona acuífera y llena de tojos. Pies mojados casi todos y marcados por los tojos. Caminamos por sitios realmente preciosos, con cascadas, charcas y, a nuestro lado, el río Almofrei, casi siempre bajando, salvo alguna pendiente llevadera.

En medio de la ruta encontramos una tienda, droguería-mer-

cería-zapatería, donde los “ruteros” compramos fruta y calcetines de repuesto. Así, a las 13:45 llegamos a Carballedo, y después al restaurante “A Raxadal”, para degustar el cocido y las filloas.

Después de la comida un paseo para digerir y vuelta para Vigo, algunos para Coruña. A las 19:30 llegamos a nuestra ciudad, después de vivir un día de campo, tranquilidad, naturaleza y no mala comida.

La próxima salida, para los que le interese, “en breves momentos”, que dirían en TV.



# NÓRDICOS

## OFERTA ESPECIAL

Para los Socios de URECA y Familiares

**Edredones Nórdicos Auténticos**

**92%  
PLUMÓN  
DE OCA BLANCA**

MEDIDAS	INVIERNO (310 grs/m <sup>2</sup> )	PRIMAVERA (225 grs/m <sup>2</sup> )
150 x 220 cms (Cama 80/90 cms)	94 €	72 €
180 x 220 cms (Cama 105 cms)	103 €	82 €
200 x 220 cms (Cama 135 cms)	115 €	90 €
240 x 220 cms (Cama 150 cms)	130 €	102 €
260 x 240 cms (Cama > 150 cms)	154 €	122 €

### I.V.A. INCLUIDO

Estos precios son de venta directa. Si se tienen que enviar, se cobrarán los gastos de envío y embalaje.  
(5 € por cada edredón).

Los interesados pueden dirigirse a la oficina URECA para realizar sus pedidos y para cualquiera consulta:

### CORTEXFIL

C/ Salmerón, 140 bajos - TERRASSA - (BARCELONA)

Telf. 93 784 07 44 Fax. 93 784 24 86

Horario: 9 - 13 h. / 15-19.30 h. (Sábados cerrado)

# XVIII campeonato intercajas fútbol sala

Por Leoncio Mouriño

**D**el 9 al 16 de Octubre pasados se celebró en la ciudad de Burgos el ya clásico Campeonato Intercajas de Fútbol - Sala que este año alcanza el número XVIII. El equipo de Caixanova acudió fiel a su cita anual con este Campeonato con el ánimo de alcanzar los puestos de honor que habitualmente venía consiguiendo, pero la trayectoria deportiva de los últimos años se vio vital, teniendo que resignarnos con una clasificación que nos dejaba en la mitad de la tabla en un discreto puesto undécimo de veintidós participantes.

**El cuadro de honor quedó tal como sigue:**

**Campeón:** Cajastur  
**Subcampeón:** Caja Granada  
**Tercer clasificado:** Caja de Burgos  
**Máximo goleador:** Pedro Horrach Ripol de Sa Nostra-Baleares  
**Equipo menos goleado:** Cajastur  
**Mejor jugador:** Jordi Carmona Lloret de Caixa Catalunya  
**Deportividad:** BBK, El Monte-Huelva, Vital Kutxa



De pie: Leo, Nando, Rodrigo, Darocha, Toquero, Sindo, Filiberto, Luis, Morenza, Fermín.  
 Agachados: Julián, Michel, Nando, Josiño, Germán y Luis.

## Campeonato de Europa de rutas para empleados de cajas de ahorros

Por Antonio Fuertes

**E**l pasado día 25 de Septiembre se disputó en la ciudad de Koblenz, Alemania, el Campeonato de Europa de Cajas de Ahorros, al que acudieron nuestros compañeros José Antonio Varela Calviño y Antonio Fuertes Saavedra, participando en la prueba de Maratón y Diez Kilómetros respectivamente y obteniendo en esta ocasión la siguiente clasificación:

**José Antonio Varela Calviño**

1º de la General Absoluta de Europa y  
 1º de la Categoría de Europa

**Antonio Fuertes Saavedra**

14º de la General Absoluta de Europa y  
 5º de la Categoría de Europa

Participaron en esta ocasión en el total de las pruebas sobre 4.000 corredores, distribuidos de la siguiente manera (2.200 en Diez Kilómetros, 1.430 en Media Maratón y 320 en Maratón).

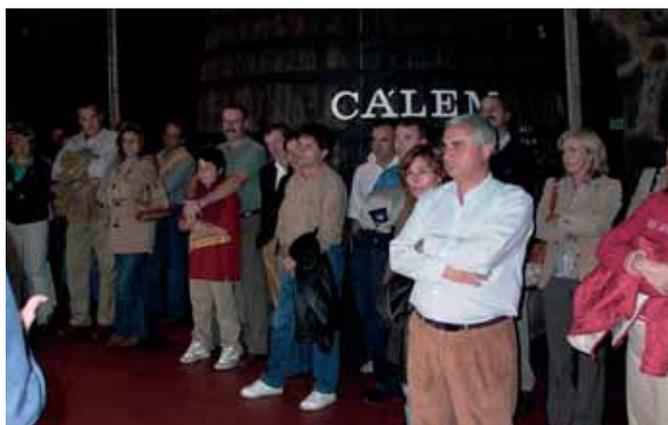
*Felicitemos a nuestros compañeros ya que como en anteriores ocasiones, se mantienen en el Ranking al máximo nivel europeo.*



# Torneo FIN DE TEMPORADA

Por Emilio Borrero

En el mes de Febrero comenzó nuestra III Temporada de Golf y en este mes de Octubre cerramos la misma con nuestra ya tradicional Fiesta Fin de Temporada. Una fiesta que este año la quisimos hacer "especial" y nos fuimos a celebrarla a Portugal, concretamente a Oporto.



Nos alojamos en Gaia, población situada enfrente de Oporto, en la misma orilla donde están situadas las bodegas de Oporto, más concretamente donde está "nuestra" bodega CALEM.

Como en todos nuestros fines de temporada disputamos un torneo por equipos y por ello nos desplazamos al campo de golf de Amarante, situado a 30 minutos de Oporto por la A4, en un entorno natural espectacular. El campo en sí es precioso pero muy duro, haciéndose casi imprescindible el uso de boggie para recorrer sus espectaculares 18 hoyos. Después del campeonato dimos cuenta de una suculenta comida preparada en la casa Club de Campo de Amarante.

Pero el día no había hecho más que empezar, después de la vuelta al Hotel nos dispusimos a visitar la Bodega Calem de Caixanova. Hicimos una visita guiada con degustación en la que pudimos ver de primera mano la belleza de "nuestra" bodega y cómo no, saborear un oporto excelente. Desde aquí queremos agradecer a Juan Díaz, a Dionisio Oseira, Director General del Grupo Calem y a Maria Gomes, responsable de Turismo de Calem, que nos dieron todas las facilidades para poder disfrutar de esta visita.

Y la jornada no terminó aún ya que seguimos aprovechando el tiempo y antes de irnos a cenar, nos reunimos en Asamblea para empezar lo que será la IV temporada.

Entre lo más destacado, la continuidad de nuestro patrocinador general COINASA para la próxima temporada, la elección como nuevo Capitán del equipo a Pucho, y también la incorporación de dos colaboradores más, Paco Messego y Carlos Montenegro.

Y terminada la Asamblea nos fuimos a la tradicional Cena de Gala de nuestros fines de Temporada. Una cena en la que, a los postres, se entregaron los premios a los campeones de la Temporada y a los equipos campeones, terminando con una espectacular lluvia de regalos para todos los participantes.

Esperamos que el próximo año sea por lo menos tan bueno como éste y que la sección de Golf de Ureca, siga creciendo y podamos seguir jugando al Golf como nos gusta, entre amigos.



**PATROCINADOR:**



**COLABORADORES:**



UNIBEL Perfumerías  
 TECEDISA Promociones y Construcciones  
 GESTINOR Promociones Inmobiliarias  
 LAR Perfumerías

CHICOTE Pizzería  
 OTEBRA, s.l. Manufacturas del Alambre  
 CENTRO Mesón Restaurante  
 MI COCINA

*Agradecemos a todos su aportación que nos ha servido para hacer de esta III temporada un orgullo para todos los integrantes de esta sección de URECA*

# DEPORTE LABORAL



Equipo Fútbol 7  
¡Campeón!

**E**quipo de Fútbol 7 de Ureca-Caixa Nova que se proclamó de forma brillante Campeón Autonómico Gallego de Deporte Laboral en La Coruña el pasado mes de octubre, donde participan los campeones provinciales. El equipo de Ureca-Caixa Nova acudía a esta cita por su condición de Campeón Provincial: de pie, Luis Corredera, Marco A. Domínguez, Fernando Nogueira, J. M. Toquero, Juanra, Fermín Hortas. Agachados, José Manuel, Diego Villanueva, Iván Regueira, Michel Cousido, Marcos R. Ribao, (falta Julián Gutiérrez que estaba en el vestuario cuando el fotógrafo tomó la foto.

Participantes y acompañantes equipos de  
URECA



Equipo Padel  
- Luis Encinas y Ricardo Domínguez-  
¡Campeón!

# hotel *Louxo* La Toja

... con todo lujo de detalles



**Situación:** en la Isla de La Toja. El centro turístico por excelencia de las Rías Bajas.

**Alojamiento:** Sus 116 habitaciones y suites todas ellas climatizadas y con vistas al mar, cuentan con baño completo, secador de pelo, teléfono, mini-bar, caja fuerte y TV vía satélite.

**Instalaciones:** Salones de Convenciones y Congresos, Salón Social, Salón de TV, Cafetería, Bar "El velero", Restaurante "Rías gallegas" y Restaurante "La garza" piscina de agua marina a orillas del mar, amplia zona ajardinada.

**Centro de Talasoterapia:** "Louxomar" es un espacio dedicado por completo al ocio y al descanso, a la salud y la belleza.

El agua de mar extraída directamente de la Ría de Arosa, las algas, los fangos y las sales conforman un refugio natural donde recuperar la vitalidad perdida.

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

**CENTRAL DE RESERVAS**  
**902 46 46 45**



*Louxomar*  
TALASO  
La Toja

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

Por Luis Martínez Salgado

*Pese a entrar ya en la época otoñal, las excursiones siguen siendo el punto de atracción de las actividades que periódicamente viene realizando la Asociación de Jubilados, Prejubilados y Pensionistas de la Delegación Territorial de Vigo de Caixanova. Ello no es de extrañar dada la aceptación que las mismas tienen patentizado en el hecho de cubrir siempre las plazas disponibles con un número de participantes en cada una de ellas superior a las cincuenta.*



*Excursión a Asturias. Playa de las Catedrales. Ribadeo, 21 de Octubre de 2004*

Desde el pasado mes de Octubre dos han sido las realizadas. Una de ellas de tres días de duración por tierras asturianas iniciada el jueves 21 del citado mes, que incluyó como primera parada de su itinerario el bello pueblo marinero de Ribadeo, donde no podía faltar la visita a la famosa playa de "As Catedrais", que destaca por sus espectaculares formaciones rocosas. Almuerzo en la citada villa para a primera hora de la tarde continuar viaje a la hermana región asturiana, pasando en el trayecto por esas preciosas villas de Luarca, Cudillero y Avilés, arribando finalmente en Gijón, donde como reza el dicho popular "parada y fonda", que se traduce por cena y alojamiento en un confortable hotel.

A la mañana siguiente tras el desayuno en el hotel, el autocar salió rumbo a Covadonga, donde se pasó revista a todo lo destacado de tan sacro lugar como el Santuario, la Santa Cueva, La Colegiata, denominada también Casona de Novenas, Basílica de Santa María La Real y por supuesto la obligada visita a la Santina. De Covadonga, donde se emplearon varias horas en ver todo lo enunciado, se tomó rumbo a Cangas de Onís para degustar un suculento almuerzo, que tuvo como plato fuerte la popular fabada asturiana y que llenó los estómagos de los 55 excursionistas. Reposada la comida se cubrió la última etapa de esta segunda jornada hasta Oviedo,

con una completa visita guiada a esta monumental ciudad. Monumentos históricos, bellas plazas, cuidados jardines, etc. quedaron plasmados en la retina de los viajeros. Cerraba el programa de vuelta a Gijón.

El sábado 23, último día del viaje, mañana libre en Gijón, para que cada cual comprara lo que quisiera y visitara la ciudad a su antojo. Postrera comida en tierras asturianas y retorno a primera hora de la tarde hacia el punto de partida, Vigo, donde se llegó ya anochecido tras realizar breves paradas en pequeños pueblos del trayecto.



*Excursión a Asturias. Catedral de Oviedo*

## EXCURSIÓN A CORUÑA

El 13 de Noviembre, apenas 20 días después de la anterior, tuvo lugar la segunda excursión, ésta de solamente un día, pero no fue por ello menos atractiva que la anterior. Unas sesenta personas salían a las nueve de la mañana de la mencionada fecha con rumbo a la capital herculina, donde el plato fuerte de la misma, aparte claro está de la propia capital coruñesa, ha sido sin duda la visita a la villa de Carral, donde se degustó, por parte de todos el famoso "pan de Carral" y se visitó un completo Mercado Agrícola, en el que más de uno realizó alguna compra.

A mediodía se llegaba a Coruña, meta del viaje y ya en el mismo autobús se recorrieron aquellos lugares más interesan-

tes y populares de la capital herculina para, tras conceder un tiempo libre a los excursionistas, volver a reunirse a las 14 horas en un popular restaurante de la localidad, con el fin de cumplir el obligado número del programa, el de comer. Por la tarde visita a los lugares de la comarca coruñesa como el pueblo de Arteixo, donde está ubicada una conocida industria textil y un famoso balneario construido en el siglo XVIII, hoy rehabilitado, en el que fue motivo de atracción una ducha circular de cobre que tiene más de doscientos años, sin olvidar las iglesias románicas construidas entre los siglos XII y XIII. Interesante y documentada visita. Y desde Arteixo retorno a Vigo, en ésta, que posiblemente fue la última excursión del año.



*Excursión a Coruña. Grupo de participantes que disfrutaron de la excursión a Coruña y Carral.*

## CONFERENCIAS - COLOQUIOS

Esta es una segunda actividad tras las excursiones, que va cobrando un mayor auge, traducido en el número de asistentes que acuden a las mismas. La acertada elección de los conferenciantes y los temas a desarrollar contribuyen a crear un clima de aceptación que obliga a acudir y nadie, según hemos podido comprobar, sale defraudado de lo que allí escuchó.

Se realizaron dos conferencias. La primera corrió a cargo de una persona que no necesita presentación, un hombre de la casa como es Grato Ernesto Amor Moreno, vicepresidente de la Asociación "Amigos de los Pazos" y compañero en activo de Caixanova quien aparte de lo ameno de su charla, que se acompañó con proyecciones, puso de manifiesto que en el tema tratado "Os Cruceiros" no hay quién le contradiga, porque conoce a la perfección el asunto desarrollado. Las intervenciones de los asistentes hicieron todavía más amena e instructiva la charla.

La segunda corrió a cargo del historiador, escritor, jubilado, socio y compañero de la Asociación Xoán Bernárdez Villar, que expuso un trabajo serio, documentado y posiblemente casi totalmente desconocido por parte de todos los asistentes. Habló sobre la "Etapa portuguesa de Cristóbal Colón" donde fue contando, con pelos y señales, su estancia en el país luso años antes de su gran hazaña, el descubrimiento de América. Repetimos, lo desconocido del tema y la importancia del mismo, motivó muchas preguntas en el transcurso de la charla, que Bernárdez supo satisfacer en su totalidad.

Ambas charlas tuvieron lugar en la Sala de Seminarios de Caixanova y los conferenciantes fueron presentados por el Presidente de la Asociación de Jubilados, Carlos Rey Abal.



plan corporativo de salud ocular para socios de Ureca Caixanova y sus familiares directos



Validez hasta el 31 de diciembre de 2005.

Tarifas válidas excepto tratamiento especial Lasek customizado.

¿Eres de los que saben ver una gran oportunidad?

Miopia • Hipermetropía • Astigmatismo

**OFERTA ESPECIAL PARA SOCIOS DE URECA CAIXANOVA DE ENERO A MARZO EN CORRECCIÓN VISUAL POR LÁSER.**

	Tarifa privada	Precio Ureca Caixanova	Promoción de enero a marzo
Consultas	72 €	30 €	<b>30 €</b>
<b>Corrección por láser</b>	<b>995 € 1.095 €/ojo</b>	<b>925 €/ojo</b>	<b>825 €/ojo</b>
Operación de cataratas	1.380 €/ojo	1.104 €/ojo	<b>995 €/ojo</b> (sólo Clínica Vigo)

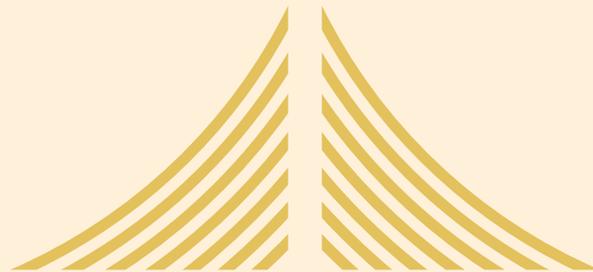
20% de descuento en resto de tratamientos y servicios, excepto en prótesis. Condiciones de financiación personalizadas.

Ahora, el líder europeo en cirugía láser está más que nunca a su alcance. Porque durante un periodo de tiempo limitado y sólo por ser socio de Ureca Caixanova, usted y sus familiares directos disfrutarán de unos mejores precios en el diagnóstico y tratamiento integral de su visión. Si sabe ver esta oportunidad, su salud ocular se lo agradecerá. Imprescindible acreditación en su primera visita a la Clínica.

Avda. García Barbón 28. Tel. 986 44 31 64. Vigo. [www.clinicabaviera.com](http://www.clinicabaviera.com)

**CLINICA BAVIERA**  
INSTITUTO OFTALMOLOGICO EUROPEO  
corporate

A CORUÑA • BARCELONA • BILBAO • CASTELLÓN • CIUDAD REAL • OVIÓN • MADRID • MÁLAGA  
PAMPLONA • SEVILLA • TARRAGONA • VALENCIA • VALLADOLID • VIGO • VITORIA • ZARAGOZA



**ALFER**  
*Industria Gráfica*

*les desea un año 2005  
lleno de felicidad*

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

# Entrevista a M<sup>a</sup> Carmen Hernández



Por Tato Barbeito

*Esposa de Cándido del Río (Canducho) y la madre de Gloria y Candu, todos ellos compañeros; M<sup>a</sup> Carmen Hernández se distingue por su elegancia en la pista de tenis y su deportividad en el juego. Sin duda una de las mejores raquetas de Ureca.*



## M. Carmen ¿Cuándo empezaste a jugar al tenis?

Comencé a practicar el tenis a una edad poco habitual allá por los años setenta.

Siempre me gustó mucho el deporte pero nunca había tenido ocasión de practicarlo hasta que acompañando a mis hijos a clases y casi sin darme cuenta, me vi con una raqueta en la mano.

## ¿Y por qué?

Poco a poco, el deporte se ha convertido en una necesidad en mi vida. Además del tenis he practicado el ping-pong y desde hace algunos años también dedico algunas horas a la semana a la natación.

## ¿Qué fue lo que inclinó la balanza al tenis?

El tenis ha sido entre todos el que me ha deparado más satisfacciones, sobre todo porque he tenido la suerte de tener compañeros y compañeras de pista que además de maestros han sido amigos.

## ¿En qué torneos participaste?

La mayoría de los torneos en los que he participado han sido a través del equipo femenino de URECA tanto en primera como en segunda división y en los últimos tiempos en el equipo de veteranas de Galicia.

Competí entre otros en el torneo de Cajas de Ahorro de Galicia, el club Náutico de Vigo, y por supuesto en los Sociales de Ureca.

## ¿Cuántos títulos?

Los más importantes son alrededor de catorce tanto en individuales como en mixtos y dobles.

## Sabemos que lucías pareja con Cerezo en mixtos en los torneos sociales, ¿Cómo os fue?

Muy bien. Son muchas las personas a las que debo el haber practicado el tenis, pero sin duda Moncho Cerezo ha sido uno de los mayores "culpables" de mi dedicación a este deporte. Como pareja obtuvimos los títulos de campeones y subcampeones en varias ocasiones, pero sin duda, compartir pista con él ha sido para mí una gran satisfacción, como también lo ha sido el haber jugado con grandes amigos como Teo Llanderas, Alicia Nieto, Laura García, etc.

## Dinos una final bonita, y ¿un rival difícil?

Guardo un grato recuerdo del partido que jugué con Cerezo en el que ganamos el campeonato de Galicia de Cajas y he de reconocer que rivales difíciles he tenido muchos, pero recuerdo especialmente un partido de más de tres horas con una chica del Mercantil.

## ¿Algo más que añadir?

Un partido muy emotivo y especial para mí fue el que me enfrentó a mi propia nieta. Me gustaría desde estas páginas convencer a los jóvenes que el deporte en general y el tenis en particular, son actividades muy gratificantes, además de agradecer a Ureca la oportunidad que me ha brindado de practicarlo. Una mención especial se merece Suso que tanto ha hecho y está haciendo por el tenis en Ureca.



# El Cava

Por Miguel Briones

Fue el monje benedictino Dom Perignon, administrador de la abadía de Hautvillers (Champagne), el primero en encerrar las burbujas en cristal. Por aquél entonces las botellas no soportaban tantas atmósferas de presión y todavía no se conocía la proporción de azúcar necesaria para la segunda fermentación, por lo que un 45% de las botellas explotaban.



Es en esta segunda fermentación donde reside la clave de elaboración del cava, pero veamos todo el proceso paso a paso.

Una vez que la uva llega a la bodega, se inicia el proceso de elaboración del "vino base", con la extracción del mosto mediante un prensado suave de cada una de las variedades de uva que compondrán el cava. Estos mostos se clarifican y se pone en marcha la primera fermentación con levaduras seleccionadas y bajo un riguroso control de temperatura, a fin de conservar los aromas de la uva. Finalizada la vinificación, los enólogos determinan qué proporción de cada tipo de vino base debe entrar en el coupage, es decir, la mezcla que dará origen a un cava o a una categoría concreta de cava.

A partir de aquí da comienzo el proceso que caracteriza y diferencia a los cavas y champagnes del resto de los vinos: **el método tradicional**, clásico o **champenoise**. Este proceso empieza con el "tiraje", embotellado del vino añadiéndole una mezcla de azúcar y levaduras. Esto provoca una segunda fermentación que desprende un gas carbónico natural: las burbujas.

Pero **recapitemos** para detallar este proceso. Antes de embotellar el vino se realiza un último análisis de ácido volátil, sulfuroso y azúcares reductores y, a continuación, se prepara el "licor de tiraje", mezcla de un jarabe de elevada concentración de azúcar y levadura activa. Éste es uno de los secretos mejor guardados por los enólogos, ya que de la elección de la levadura dependerá el buen funcionamiento de toda esta segunda parte del ciclo. Las **levaduras** deben cumplir una serie de requisitos: ser resistentes al alcohol y al sulfuroso, ser capaces de consumir por completo el azúcar y fermentar a baja temperatura. Esta última es crucial para el cava porque se consigue una mayor compenetración entre el líquido y el carbónico que se desprende, dando lugar a burbujas más finas y persistentes y unas singulares características organolépticas. Sobre la facultad de las levaduras de fermentar a baja temperatura está basado el secreto de buena parte de las grandes firmas.

Llega el momento de llenar la botella con todos estos elemen-

tos y que dé comienzo la segunda fermentación. Es importante realizar una ventilación eficaz, no sólo para reducir el contenido residual de sulfuroso, sino para oxigenar el vino al máximo, algo que necesita la levadura y de lo que no podrá reabastecerse a partir del embotellado. Las levaduras tardan aproximadamente de 30 a 45 días en agotar los azúcares y generar el anhídrido carbónico. Durante ese proceso, la presión es muy alta, por eso las botellas empleadas son de paredes gruesas, resistentes, capaces de soportar presiones de hasta 6 atmósferas. El tapón también es fundamental. Se utiliza el tapón de corona (chapa de acero inoxidable), como cierre provisional, hermético y muy seguro.

Las botellas se colocan en la silenciosa y oscura cava, en rimas o en pupitres, donde deberán permanecer como mínimo 9 meses para ser catalogadas como cava.

Posteriormente tiene lugar la operación del **removido**: las botellas, colocadas boca abajo, se giran diariamente 1/8 de vuelta para facilitar el desplazamiento de los depósitos en el cuello de la botella hacia el tapón. Esta operación se repite durante aproximadamente 30 días.

Finalizado el removido, las botellas se sacan de los pupitres para proceder al **degüelle**. Para ello se congela el cuello de la botella y se extrae el tapón corona y los sedimentos congelados.

En este momento se añade el **licor de expedición**, cuyo contenido en azúcar determinará si ese cava será brut nature, extra brut, brut, extra seco, seco, semi seco o dulce. Ya sólo resta colocar el tapón de corcho definitivo y la cestilla de alambre (morrión), etiquetar y envasar.



TIPO	AZÚCAR (gr./l.)
Brut nature	0 - 3
Extra brut	0 - 6
Brut	0 - 15
Extra seco	15 - 20
Seco	17 - 35
Semi seco	35 - 50
Dulce	Más de 50

# El léxico del vino

## Lías

Residuos y subproductos resultantes de la fermentación alcohólica que se van depositando por gravedad en el fondo de los depósitos o botellas donde tiene lugar este proceso. Están formadas básicamente por las levaduras muertas a consecuencia del proceso de fermentación. Su composición varía según se trate de lías resultantes de la primera o de la segunda fermentación.

La crianza sobre lías en los vinos blancos es una técnica enológica cada vez más extendida, por su aporte de ganancias organolépticas y porque permite a los vinos protegerse de la oxidación y retener gas carbónico, lo que les da más juventud, estabilidad y posibilidad de envejecimiento.

## El maridaje

### El brindis ... al principio

El cava debe beberse como aperitivo o como acompañante de toda la comida. En el primer caso, el carbónico estimula las papilas gustativas. En el segundo, se va integrando con el resto de los alimentos, de manera que se evita la saturación que suele provocar el exceso de carbónico.

El cava es un perfecto acompañante de los pescados ahumados, así como de mariscos y de platos de pescado en general.

En cualquier caso, la combinación de un cava seco con dulces, fruto de la costumbre de brindar a los postres, es de lo más estridente. En estos casos resulta apropiado elegir un cava dulce.



## La selección

### Raventós i Blanc Gran Reserva Personal Manuel Raventós Brut Nature 1997

Uva: 30% Macabeo; 20% Xarel.lo; 40% Parellada;  
10% Chardonnay

Grado alcohólico: 12,20%

Crianza: 54 meses en botella

P.V.P.: 23 €



La excelente relación calidad-precio de este cava bien merece un pequeño extra. Es un vino complejo, con aromas tostados y de especias (vainilla y canela). De sabor afrutado, con un elegante toque cítrico (pomelo) y largo final.

(Adaptación de nota de cata original de Editorial Restauradores)

## Preguntas al enólogo

### • ¿Con qué tipo de uva se elabora el cava?

*Las variedades autorizadas para la producción de Cava son nueve, aunque sólo tres variedades son su base: Macabeo o Viura, Xarel.lo y Parellada. Como aderezo se utilizan las también blancas Subirat o Malvasía Riojana, para los semi-secos, y Chardonnay para enriquecer determinados cavas. Para los rosados se autorizan la Garnacha, Monastrell, Pinot Noir y Trepát.*

### • ¿Qué diferencia un cava “Reserva” de un “Gran Reserva”?

*Al margen de las diferentes menciones que podemos ver en un cava (Reserva Especial, Cuvée Especial, Gran Reserva de la Familia, etc.), sólo debemos tener presente, desde el punto de vista de la complejidad, lo siguiente: todos los cavas deben tener un mínimo de 9 meses de crianza y éstos se diferencian de los Gran Reserva, que deben permanecer al menos 30 meses en crianza con sus lías.*



# ¡Momentos inolvidables con Porto Cálem!



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

# LA DIETA MEDITERRÁNEA

Por Miguel A. Soto



Panes de grano entero de trigo

**T**al vez asociamos la palabra dieta con el aspecto físico; con la línea; con la moda, etc. En realidad la llamada dieta mediterránea va más allá, se trata de recuperar o de potenciar el antiguo modo de alimentación de nuestra área geográfica. Asociado a esta costumbre, va ligada una forma de vida, unos hábitos sociales y una manera de ser.

Cada región tiene sus propias costumbres y considero que no se deben perder, en cuanto de bueno tengan.

El problema de nuestra alimentación consiste en el mimetismo que podamos hacer de otros hábitos que no nos son propios, así como las peculiaridades ancestrales que por comodidad o modernismo estamos dejando en el olvido.

La dieta por días como la de las abuelas es muy interesante para programar la alimentación familiar. En ella no pueden faltar legumbres (dos o tres veces por semana), frutas y verduras.

Y por supuesto pescado, mejor azul.

Es importante realizar una alimentación equilibrada y completa en 5 tomas. No saltarse comidas y sobre todo no saltarse el desayuno. En la cena hay que incluir todos los grupos alimenticios.

El desayuno representará un 20 % de la ingesta diaria, al igual que la cena. La comida un 40 % y a media mañana y a media tarde un 10 % cada una.

Después de cenar, dejar un mínimo de 2 horas antes de acostarse.

## Grupos alimenticios

- Grasas (1)
- Hidratos de carbono (2)
- Proteínas (3)
- Vitaminas y minerales

(1) En una dieta equilibrada este grupo debe aportar menos de un 30 % de las calorías totales. (C.T)

(2) Aquí tenemos pan, pasta, legumbres secas, arroz, etc. No deben ser inferiores al 55 % de las C.T.

(3) Serán menores del 15 % de las C.T.

Si queremos adelgazar, habrá que tener en cuenta que hay que tomar menos calorías y hacer más ejercicio.

Las grasas tienen 9 calorías por cada gramo y los hidratos de

carbono y las proteínas tienen 4 calorías por cada gramo de producto.

Actualmente la Dieta Mediterránea se ha puesto de moda entre algunas celebridades del mundo del espectáculo norteamericano, pero esto no es por casualidad, sino que se sustenta en las demostraciones científicas realizadas en los últimos decenios que confirman una realidad, que algunos intuían desde hace tiempo.

Por si existe alguna duda, os diré que las hamburguesas, aperitivos, salchichas, precocinados, bollería envasada y bebidas azucaradas, no son propios de la Dieta Mediterránea.

Los países mediterráneos gozan de un índice de enfermedades cardiovasculares inferior al del entorno industrializado, y ahora se sabe que es debido a la influencia de nuestro producto estrella; el **aceite de oliva**.

El mejor aceite de oliva es el denominado Virgen Extra. Es el auténtico zumo de aceitunas. Se obtiene de su prensado en frío.

El único verdadero aceite es el de las aceitunas, el resto son en realidad grasas vegetales de girasol, maíz, etc.

Desde luego, los gustos de cada uno harán que la elección se incline por un monovarietal o una zona de origen determinada. En España tenemos infinidad de posibilidades. Lo más aconsejable es utilizar como único aceite en la cocina el aceite de oliva virgen; para todo. Incluso en repostería, usando una variedad de gusto suave, compite con grasas comúnmente utilizadas que son perjudiciales para nuestra salud. Probad a sustituir la margarina por un virgen extra variedad Arbequina y ya me contaréis.

A pesar de sus incuestionables beneficios, no olvidemos que se trata de un alimento hipercalórico. Conviene moderar su consumo.

En personas adultas, las cantidades ingeridas de alimentos se deben considerar según la actividad física y la edad. A mayor edad, menos cantidad.



Es mejor comer poco de mucho que mucho de poco:  
**VARIEDAD**

En estos días en que preparo estas líneas, se conmemora el día internacional de la diabetes. Estiman que se convertirá en una auténtica plaga del futuro. Estamos a tiempo de cuidar nuestra alimentación para evitarlo, porque uno de los factores de riesgo está en la obesidad.

# Sugerencias Navideñas

Por Juani Portela

## Bocaditos de Navidad



### INGREDIENTES

#### Masa

- 1/2 vaso de agua.
- 1/2 vaso de nata líquida.
- 1 cucharilla de margarina.
- Ralladura de limón.
- 1 vaso de harina.
- 4 huevos.
- Sal.

#### Crema

- 300 gr. de almendras molidas.
- 1 vaso de azúcar.
- Ralladura de limón.
- 1 vaso de agua.
- 4 yemas.

#### Cobertura

- 150 gr. chocolate fondant.
- 1 cucharilla de vinagre.
- 3 cucharas de coñac.
- 75 gr. de margarina.

### PREPARACIÓN

**Masa:** Ponemos en un cazo al fuego los ingredientes menos la harina y los huevos. Cuando hierve echamos la harina de golpe, revolvemos en el fuego hasta que se separa del cazo. Se retira del fuego y se le echan los huevos de uno en uno, hasta que esté todo bien unido.

Se pone en una placa de horno engrasada y enharinada en montoncitos pequeños, con la manga pastelera. Se hornea en horno previamente caliente unos 20' a 190°. Que estén muy duros.

**Crema:** ponemos al fuego el agua, el azúcar y la ralladura de limón. Dejamos hervir 4'. Cuando hierve se le añade la almendra molida y se deja cocer un poco. Añadir las yemas y dejar que hierva un poco. Con esto rellenamos los bocaditos haciendo un agujerito a la masa.

**Cobertura:** Ponemos todos los ingredientes al baño María hasta que se fundan. Bañamos los bocaditos con este chocolate.

## Tarta de castañas y frutos secos



### INGREDIENTES

#### Masa

- 14 cucharadas de harina.
- 2 golpes de canela.
- 1 huevo.
- 4 cucharadas de azúcar.
- 125 gr. de margarina.

#### Relleno

- 1/4 Kg. castañas limpias.
- 12 ciruelas pasas.
- 2 huevos.
- 3 ó 4 cucharadas de mermelada.
- 200 gr. de nueces.
- 12 higos, orejones ...
- 6 cucharadas de azúcar.
- 2 cucharadas de nata líquida.
- 1 vaso de leche.

#### Glaseado

- 1 chorro de coñac.
- 2 cucharadas de agua.
- 4 cucharadas de mermelada.
- 2 cucharadas de azúcar.

### PREPARACIÓN

**Masa:** Ponemos en un bol la harina, azúcar, canela y añadimos la margarina a pellizcos, luego echamos el huevo y lo incorporamos bien (si queda espesa le añadimos 2 cucharadas de agua y se une bien). La ponemos en la nevera una 1/2 hora para reposar. Se retira de la nevera y se forra un molde (desmoldable) engrasado y enharinado y lo que sobre lo dejamos para el enrejado. Se pincha la masa.

**Relleno:** Pelamos las castañas, con previo golpe de horno (asado) y se cuecen en el vaso de leche. Cuando se consume la leche se retiran y se deshacen con un tenedor. Sobre la masa del molde ponemos la mermelada. En un bol ponemos los huevos, el azúcar, la nata y se mezcla. Se le añaden las nueces, las ciruelas orejones y castañas, todo picado y revolvemos. Lo echamos sobre la masa. Con lo que sobró de masa hacemos el enrejado. Lo horneamos (en horno previamente caliente) a 190° unos 45'.

**Glaseado:** se mezcla todo y se pone al fuego hasta que esté transparente. Se echa encima de la tarta tamizado.

**Nota:** Este relleno, sin azúcar, sirve para rellenar un pavo.

## Lomo estilo Normanda



### INGREDIENTES

#### Guarnición

- 1/2 l. de leche.
- Nuez moscada.
- 6 rebanadas pan integral.
- Sal.
- 120 gr. puré (sobre).
- 1 cucharilla margarina.

#### Lomo

- 3/4 kg. lomo adobado.
- 3 cebollas tipo francesas.
- 1 vaso caldo limpio.
- 1 cucharada de margarina.
- 12 aceitunas.
- 1 puerro.
- 1 trozo de pimienta.
- Pimienta mixta.
- 1 cucharada de harina.

### PREPARACIÓN

**Puré:** Ponemos en el cazo la leche, la sal, la nuez moscada y la margarina. Cuando se disuelve la margarina lo retiramos del fuego y le añadimos el puré. Cortamos el pan en 4

trozos y ponemos un poco de puré (con la manga pastelera) encima de los trozos de pan. Lo ponemos en una bandeja de horno y lo gratinamos (en el momento de servir).

**Lomo:** Cocemos el lomo en agua (entero) durante 1/2 hora. Después de cocido se deja enfriar y se filetea.

En una sartén ponemos la margarina, la cebolla, el puerro y el pimienta muy picaditos. Se tapa y se deja que se estofe. Cuando está tierno le añadimos la harina, revolvemos y añadimos el caldo limpio, poco a poco y luego la pimienta.

Ponemos el lomo en una bandeja, lo cubrimos con la salsa y lo gratinamos.

Después de gratinar se le pone un collar de lechuga en juliana, las tostadas con el puré alrededor y las aceitunas picadas encima.

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...?*

Por Pablo Covelo

# CALENDARIO NATURAL



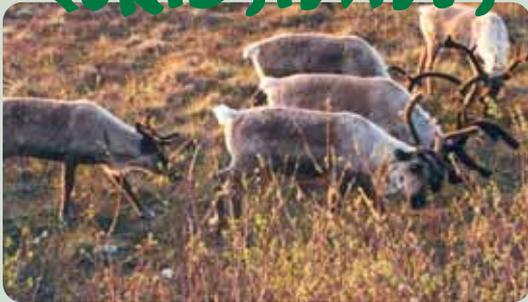
Como quien no quiere la cosa, ya ha pasado otro año y está aquí otra vez el invierno. Lluvias, fríos, nieves, ... Los erizos dejarán de morir atropellados en las carreteras al estar hibernando, los reptiles y anfibios –animales de sangre fría- se vuelven inactivos esperando la llegada de la primavera, los árboles se quedan sin hojas...

Esta es la típica foto que tenemos en la cabeza. Pero aquí no se acaba todo: esta es la época de la aparición de las vinagretas,

de la floración de sauces y alisos en la margen de los ríos, y la más que reseñada (incluso pintada por Van Gogh) floración de los almendros. Y en cuanto a los animales, no todos están “capeando el temporal”.

En esta época mucha gente se desplaza a ver los grandes bandos de grullas y gansos en las charcas y llanuras castellanas, se puede ver el cortejo de la gran águila real, y es la época del celo de dos grandes carnívoros ibéricos: lince y lobo.

## CURIOSIDADES



¿Sabías que la anaconda, que es la serpiente más grande que existe, puede llegar a pesar 250 kilos y medir más de 10 metros? Pero no os preocupéis, salvo que tengáis pensado ir de viaje a zonas húmedas de Sudamérica...

¿Sabías que el panda gigante puede llegar a pasarse unas 14 horas al día comiendo, debido a que el bambú del que se alimenta es muy pobre en nutrientes, y por tanto necesita una gran cantidad? ¿Y sabías que los pandas nacen con sólo 100 gramos y llegan a pesar 125 kilos?

¿Sabías que los zapateros -esos pequeños animalillos que se hacen una bola cuando los asustas- aunque

nos puedan parecer insectos, en realidad son crustáceos, como los cangrejos?

¿Sabías que los manatíes y dugones –llamados vulgarmente “vacas marinas” porque pueden llegar a comer 75 kilos de plantas acuáticas al día- aunque se parecen mucho a morsas o focas, evolutivamente están más próximos a los elefantes? ¿Y sabías que se piensa que estos animales son los que los marinos confundían con las míticas “sirenas”?

**Y ya que estamos en época navideña... ¿sabías que los renos, que pronto verás ayudando a Papa Noël a repartir los regalos, son los únicos cérvidos que tienen cornamenta tanto los machos como las hembras?**



## RECOMENDAMOS

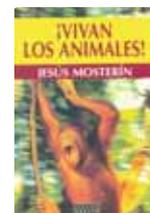
Ya estamos en diciembre, y a la vista de la oportunidad, vamos a intentar daros desde aquí algunas ideas para los regalos de navidad, aparte de las socorridas y muy útiles guías de naturaleza.

- “**¡Vivan los animales!**”, de Jesús Mosterín, es un libro recomendado para los mayores, en el que nos encontraremos con un profundo ensayo que incluso podríamos llamar “filosófico” sobre los animales, tanto desde el punto de vista de su propia existencia, vida, dolor, ... como de su relación con los seres humanos.

- “**Ecología en tu vida cotidiana**”, de Joaquín Araújo, nos presenta de manera sencilla distintas actitudes que podemos adoptar en nuestro quehacer diario, con vistas a concienciarnos de la importancia que pueden llegar a tener esas pequeñas cosas de cada día.

- “**Whale Rider**”, de Niki Caro, es una película para toda la familia, en la que conoceremos las tradiciones culturales de un pueblo indígena neozelandés, a través de los ojos de una niña.

- “**Deep Blue**”, película que se hizo a partir de la reconocida serie “Planeta azul”, que nos proporcionará hora y media de relajados por las olas del mar.





# NORUEGA



Los pasados meses de mayo y junio pude viajar a Noruega con dos compañeros, gracias al programa europeo Aquareg, que fomenta el intercambio de conocimientos en el mundo de la acuicultura entre Galicia, Noruega e Irlanda. Y aunque era un viaje básicamente “profesional”, hubo tiempo para realizar múltiples excursiones, conocer la cultura y entrar, de alguna forma, en el modo de vida de este país nórdico. No os quiero cansar con aburridos comentarios sobre lo que aprendimos en nuestro campo, así que me centraré en los aspectos más turísticos.

Si alguien piensa en un viaje a Noruega, se le vienen a la cabeza Oslo, Bergen, los espectaculares fiordos, y el salmón. Pues bien, en nuestro viaje hubo mucho salmón (y bacalao, y halibut, ...) pero poco de lo otro. Nosotros estuvimos en la región de Trondelag, en lo que podríamos decir que está “a media altura” del país, una región caracterizada por miles de islas e islotes, pequeños pueblos de viviendas unifamiliares, y vida muy tranquila.



Lo primero que nos llamó la atención fue el calor que nos recibió. Salimos de Madrid con 7 grados, y en Oslo tenían ¡22! (claro que sólo los dos primeros días, después no paró de llover). Lo

segundo que te llama la atención son los altos precios, sobre todo en el transporte, y lo tercero... que estuvimos dos meses con noches de una hora.

Las primeras semanas, en la isla de Froya, a la que se llega tras atravesar dos túneles a 250 metros de profundidad bajo el mar, vivimos con familias, lo que nos permitió integrarnos mejor. Nos acostumbramos a andar descalzos en casa, a desayunar muy fuerte y comer y cenar muy temprano, habituarnos a comidas muy calóricas (si vais, preparaos para probar el brunost, un queso marrón hecho con leche de cabra), empezar a chapurrear el noruego, y a la vida tranquila y reposada.

El 17 de Mayo, Día Das Letras Galegas, coincide con la celebración de su independencia en 1905, y por todo el país se realizan numerosos actos conmemorativos.

Ese día lo pasamos en Trondheim, la ciudad más grande de la región (y que a los más futboleros les sonará porque es donde juega el *Roseborg*), participando en un gran festival.

Aprovechamos nuestro desplazamiento a otro pueblo para viajar en el Hurtig-ruta, que es una línea de grandes barcos de pasaje que hace viajes por toda la costa noruega, con escalas, y que estaba lleno de turistas alemanes y estadounidenses, y que nos comentaron que en las etapas más al sur es realmente un viaje inolvidable.

Y el último fin de semana que estuvimos allí hicimos un pequeño viaje de dos días por carretera para llegar a cruzar la línea del Círculo Polar, una vieja aspiración personal.

Y en cuanto a los paisajes, flora y fauna... simplemente inolvidable todo lo que descubrimos y vimos por primera vez, como renos, bueyes almiscleros, y hasta unos alces cruzando tranquilamente la carretera delante del coche.

Un viaje inolvidable. Aunque supongo que para tener la visión completa de lo que es la vida en ese país habrá que repetirlo ahora en invierno, cuando en esa zona del país sólo haya un par de horas de luz...

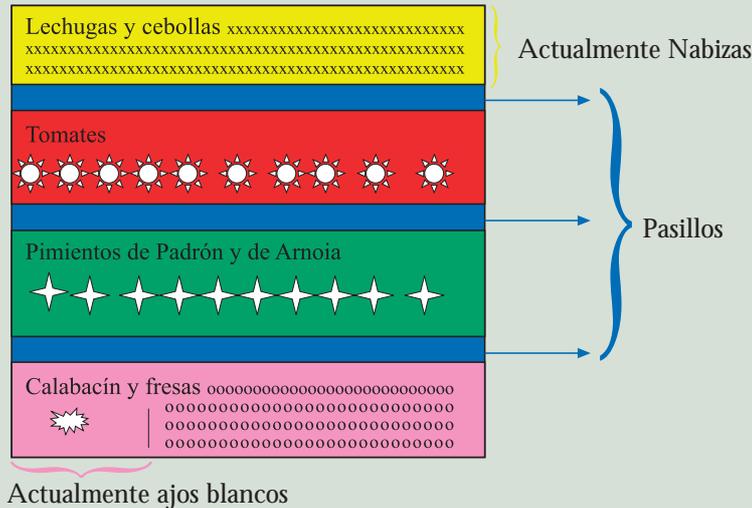
Y como anécdota final... ¿sabéis de qué invento se sienten muy orgullosos los noruegos? *Del clip sujetapapeles.*



# LA HUERTA DOMÉSTICA IV

Por Miguel A. Soto

## Situación de la parcela destinada a huerta:



**S**iguendo los consejos de alguno de vosotros, os he dibujado la parcela de huerta con los cultivos que os recomendé para la temporada pasada. Las proporciones son aproximadas, pero os dará una idea más precisa de cómo tenemos distribuido el espacio, con los cultivos pasados y los actuales.

Las nabizas y ajos estarán a estas alturas dando una pequeña pincelada de color. Sobre la base de estas dimensiones seguiremos trabajando para cultivar nuestra afición y nuestro cardiosaludable deporte.

### Nabizas (*Brassica rapa*, *B. napus*)

Como ya sabéis, existen variedades forrajeras para el ganado y otras para aprovechar su raíz (nabo), pero en Galicia se cultiva principalmente por su parte aérea. Estas variedades no producirán nabos comestibles.

A partir de ahora conviene ir cortando las nabizas a media altura para provocar la floración. Una vez que asomen las inflorescencias recolectaremos la 2ª cosecha de las nabizas; los grelos. De cómo cultivar el lacón, los chorizos y la cacheira, nos ocuparemos en otra ocasión.

Si os gustó la experiencia de comer vuestras propias nabizas y queréis repetir el próximo año, os puedo facilitar una semilla especial que supera en cualidades gustativas a la clásica de toda la vida.

### Ajos (*Allium sativum*)

Con respecto a los ajos, dado que los plantados hasta ahora

son pocos, os aconsejo cosecharlos cuando comiencen a engrosar su cabeza. Según se van necesitando se arrancan, lavan y una vez picaditos, se añaden a cualquier plato.

A estos ajetes tiernos se les aprovecha todo y sus propiedades dietéticas son inmejorables, sin hablar de su fino paladar, que nos recuerda suavemente al ajo de ristra.

Desde que hemos sembrado las nabizas y los ajos no ha sido necesario regar. Las malas hierbas son compañeras inseparables de nuestros cultivos y en esta ocasión no va a ser menos. Paciencia y constancia son la mejor norma para mantenerlas a raya.

Si los ajos blancos los destinamos a su consumo en verde, podemos dedicar la parcela de los pimientos de Padrón, que en este momento está libre, a sembrar unos dientes de ajo morado especial para siembra.

Su cultivo será igual que para los ajos blancos. Procurad que la punta quede hacia arriba. Se recomienda plantar sólo los dientes de la parte externa de las cabezas para cosechar ajos más grandes.

Posiblemente esta variedad sea



más fina y se conserva mejor.

**Dice el refrán:** “Días que pasan de Enero, ajos que pierde el ajero”.

Según la madre de un amigo el día propicio para efectuar la plantación es el 17 de Enero (San Antón) (“Chova ou non”).

## Guisantes (*Pisum sativum*)

Para los guisantes utilizaremos la mitad de la parcela destinada a tomates. Los guisantes junto con las habas verdes o frescas, son las hortalizas más proteínicas. Por consumirlas en verde tienen además la ventaja de sus pocas calorías.

Si dejamos secar un puñado de guisantes, los podemos utilizar (después de molerlos) para dar sabor a cualquier guiso.

Conviene sembrarlos durante el mes de Enero porque no les gusta el calor excesivo, sin embargo no les perjudica el frío.

Esta planta pertenece a la familia de las leguminosas (también las habas) que enriquecen la tierra en nitrógeno, por lo que no soporta bien el abonado orgánico poco descompuesto.

Agradecen tener la tierra bien aireada.

De entrada os recomiendo los de mata baja, porque son muy productivos y requieren pocos cuidados. El único inconveniente que tienen, es el de agacharse para recolectar. Por otro lado, este ejercicio bien realizado ayuda a fortalecer las piernas.

La siembra se realiza en hileras separadas 30 cms. y dos semillas cada 3 cms., cubriéndolas con 2 cms. de tierra.

Necesitan unas ramas a los lados de cada hilera para que crezcan entre ellas, no se acuesten y las vainas no toquen el suelo.

## Habas verdes (*Vicia faba*)

Estas habas podemos sembrarlas en la parte de la parcela que nos queda en donde teníamos las tomateras.

Al igual que con los guisantes, conviene sembrarlos a principios de Enero.

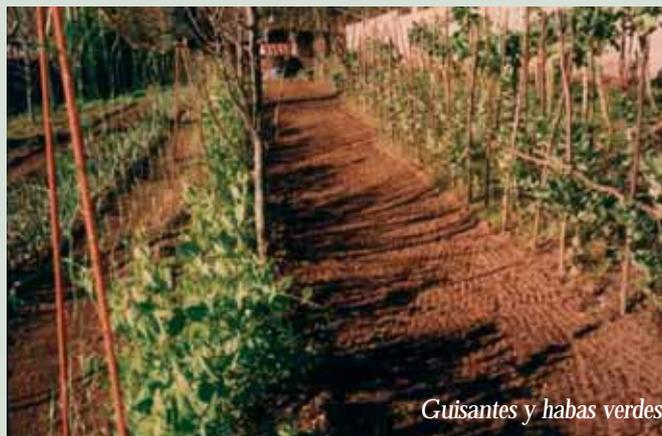
En una tienda especializada os aconsejarán una variedad adecuada, tanto de habas como de guisantes.

Si el Invierno acompaña, será una hortaliza muy agradecida en la Primavera, porque es de las primeras en ofrecernos sus frutos y no tenemos mucha variedad en el huerto.

La siembra se hará en líneas separadas 30 cms. y 2 semillas cada 10 cms., cubriéndolas con al menos 5 cms. de tierra suelta.

Necesitaremos rodear el cultivo de un entramado de varas de madera o de cañas de un metro, a modo de cierre, para que el viento no las tumbes.

Este cultivo es de los preferidos por el pulgón negro. Cuando detectéis las primeras invasiones, con unos guantes finos, tendréis que eliminarlos y seguir atentos a las siguientes



Guisantes y habas verdes

intentonas. Aún así, puede que necesitemos una segunda defensa consistente en pinzar la punta de cada planta, para restar vigor y que sea menos apetitosa para estos molestos bichitos.

Nos queda la parte en donde teníamos los pimientos de Arnoia sin ocupar, pero como dice mi madrina, siempre es conveniente tener terreno preparado por si algún amigo nos regala alguna planta o semillas.

## Rotaciones

Se entiende por rotación la utilización de una misma parcela con cultivos sucesivos.

En un huerto doméstico no tiene la importancia que alcanzaría en los grandes monocultivos, porque los nutrientes se agotan y las plagas se especializan, con lo que al final no queda otro remedio que dejarlos en barbecho durante un tiempo o utilizar poderosos tratamientos fitosanitarios.

Si nos organizamos convenientemente no tendremos que sufrir los inconvenientes del cultivo reiterado en nuestro huerto.

En excepcionales ocasiones es necesario dejar de cultivar una determinada hortaliza en una parcela, por culpa de alguna enfermedad que afecta al suelo, pero lo normal es que con una mínima rotación, no tengamos problemas, sino al contrario muchos beneficios.

El principio fundamental es no repetir el mismo tipo de cultivo durante varias temporadas, alternándolos según sus necesidades y su tipo de vegetación. Procuraremos no repetir plantas de las que aprovechemos la misma parte:

**Las hojas** (Acelgas, espinacas, nabizas, col, apio, lechugas, etc.).

**Las raíces y tubérculos** (nabo, patata, chirivía, remolacha, zanahoria, etc.).

**Los frutos** (Tomate, melón, pimiento, berenjena, calabacines, etc.)

Caso aparte lo constituyen las leguminosas (guisantes, habas verdes, judías, etc.) que enriquecen la tierra en nitrógeno y constituyen un abono verde muy interesante. Conviene cultivarlas alternativamente en las distintas parcelas, como mínimo cada dos años. Seguiremos hablando de este tema y de la asociación de cultivos.



Patatas Kennebeck



Lechuga de invierno



# Ahora con los funcionarios

Ahora con Caser Salud, los funcionarios que elijan el seguro de salud que les ofrece Caixanova, tienen más. Caser ha unido a sus ya **amplias coberturas** y su **completo cuadro médico**, dos novedades a partir de enero de 2005: **Línea Médica 24 horas** y **Segunda Opinión Médica**.

El Funcionario puede realizar el cambio a Caser Salud en cualquier Oficina

caixanova 

## PARA EMPLEADOS DE CAIXANOVA

Los empleados de Caixanova también pueden contratar Caser Salud y beneficiarse de unas condiciones muy ventajosas

VIVIR  
EN  
POSITIVO



# Caser Salud os tienen **más**

E S P E C I A L P A R A

**MUFACE • MUGEJU • ISFAS**

24h

## LÍNEA MÉDICA 24 HORAS

Dispondrán de asistencia médica telefónica las 24 horas del día, los 365 días del año. Tendrán, de forma rápida y sencilla, información y consejo médico personalizado.

A través de Línea Médica 24 Horas dispondrán de las siguientes coberturas:

- Consejo médico continuado (servicio 24 horas).
- Información médica sobre enfermedades, síntomas, tratamientos, pruebas médicas y prevención de la salud en general.
- Información acerca de interacciones y utilización de medicamentos.
- Asesoramiento para la comprensión de informes de laboratorio, terminología médica, interpretación de informes.
- Asesoramiento respecto al centro y especialista más indicado para la resolución de un problema de salud.
- Derivación a servicios de urgencias médicas si el caso así lo aconseja.



## SEGUNDA OPINIÓN MÉDICA

Asesoramiento en caso de enfermedad grave con especialistas de máximo prestigio, nacional e internacional, que permite obtener un segundo informe de evaluación sin necesidad de desplazamiento y en un plazo breve de tiempo.

Podrán tener acceso al conocimiento médico más avanzado del mundo sin necesidad de desplazamientos.

### También cabe destacar:

- ▶ **LAS MEJORES CLÍNICAS PRIVADAS DE ESPAÑA:** Clínica Universitaria de Navarra, Fundación Jiménez Díaz, Sagrado Corazón de Sevilla, etc.
- ▶ **COMPLEMENTO BUCODENTAL.** Póliza dental ya incluida en el seguro, además del Plan Dental Infantil.
- ▶ **CIRUGÍA REFRACTIVA.** Especialistas de reconocido prestigio en cirugía refractiva ofrecen, en exclusiva para nuestros asegurados de Salud, un precio muy competitivo en este tipo de intervenciones.
- ▶ **PODOLOGÍA.**
- ▶ **ASISTENCIA EN VIAJE EN EL EXTRANJERO.** Caser Salud tiene el límite de esta cobertura en 12.020,24 €.

Todo esto, además de las coberturas marcadas por el Concierto con la Mutualidad.

## Regalo de bienvenida

Caixanova da la bienvenida a los funcionarios con este estupendo regalo por cambiarse a Caser Salud a través de cualquier Oficina de Caixanova y le entregaremos un juego de dos albornoces de primera calidad.

Un regalo por titular. Para cambios ordinarios durante el mes de Enero de 2005. En caso de agotarse los regalos se sustituirán por otros de igual o superior calidad.





# Curiosidades



Por Luis López Borines

## ENSEÑANZA DE 1960:

Un campesino vende un saco de patatas por 1.000 ptas. Sus gastos de producción se elevan a  $\frac{4}{5}$  del precio de la venta. ¿Cuál es su beneficio?

## ENSEÑANZA TRADICIONAL DE 1970:

Un campesino vende un saco de patatas por 1.000 ptas. Sus gastos de producción se elevan a  $\frac{4}{5}$  del precio de venta, esto es, a 800 ptas. ¿Cuál es su beneficio?

## ENSEÑANZA MODERNA DE 1980:

Un campesino cambia un conjunto P de patatas por un conjunto M de monedas. El cardinal del conjunto M es igual a 1.000 ptas., y cada elemento vale 1 Pta. Dibuja 1.000 puntos gordos que representen los elementos del conjunto M. El conjunto F de los gastos de producción comprende 200 puntos gordos menos que el conjunto M. Representa el conjunto F como subconjunto del conjunto M y da la respuesta a la cuestión siguiente: ¿cuál es el cardinal del conjunto B de los beneficios? Dibuja B con color rojo.

## LOGSE:

Un agricultor vende un saco de patatas por 1.000 ptas. Los gastos de producción se elevan a 800 Ptas. y el beneficio es de 200 ptas. Actividad: subraya la palabra "patata" y discute sobre ella con tu compañero.

## LA PRÓXIMA REFORMA:

"El tío Evaristo, lavriego burges latifundista espanyol i intermediario es un Kapitalista insolidario y centralista q saenriquecido con 1 euro con 20 cents al bender espekulando un mogollón d patatas". Analiza el testo, vusca las faltas de sintaxis d ortografía de puntuacion, y si no las bes no t traumatizes q no psa nda. Envja unos sms a tus compis comentando los avusos antidemocraticos d Ebaristo i convocando una manifa espontanea n señal d protesta. P salo".

# Juegos Paralímpicos



Por Eduardo Marzoa

Si el lema olímpico por excelencia es “**Lo importante no es ganar, sino participar**”, en los Juegos Paralímpicos, esta frase engloba mucho más. Aquí lo más importante es “**EL VALOR DE LA SUPERACION**” de todos y cada uno de los deportista minusválidos.

Estos Juegos no son sólo un evento deportivo, sino algo del que todos debemos aprender de los deportistas: sus ganas y su esfuerzo.



Chano posee 5 récords del mundo

Los Juegos Paralímpicos **nacen en 1948 en Inglaterra**, e inicialmente estaban enfocados a discapacitados en silla de ruedas. Los primeros Juegos Paralímpicos oficia-

visual, reconociéndose así su minusvalía. Tras el rechazo de la URSS, a organizar los Juegos de 1980, la ciudad holandesa de Arnhem, es la organizadora de los VI Juegos Paralímpicos.

En 1984 las ciudades estadounidenses de Store Mandeville y Nueva York fueron las organizadoras de 1984. Seúl en 1988, Barcelona en 1992, Atlanta en 1996, Sydney en 2000 y Atenas en 2004, fueron las últimas ciudades organizadoras.

Aunque como habíamos dicho, lo más importante es el afán de superación de estos deportistas, en Atenas tuvo lugar una hermosa competición deportiva, en la que el medallero en sus primeros lugares, quedó de la siguiente manera:

les para deportistas discapacitados se organizaron por primera vez en Roma - 1960, donde aproximadamente 400 atletas de 23 países compitieron en 8 deportes, 6 de los cuales aún están incluidos actualmente en el programa de competición de estos Juegos (Tiro con arco, Natación, Esgrima, Baloncesto, Tenis de mesa y Atletismo).

Toronto (Canadá) en el año 1976, hace historia, ya que por primera vez, participan deportistas amputados y con deficiencia

1.- CHINA.....	141 medallas
2.- GRAN BRETAÑA .....	94 medallas
3.- EE.UU. ....	88 medallas
4.- CANADA.....	72 medallas
5.- ESPAÑA.....	71 medallas



**Mención especial merece el nadador vigués de adopción, Sebastián “Chano” Rodríguez, ya que tanto en Sydney 2000 (5 medallas de oro) como en Atenas 2004 (3 medallas de oro 1 de plata y 1 de bronce) , ha demostrado, que con esfuerzo, sacrificio y dedicación , ya que no es deportista profesional, se pueden conseguir las metas más importantes.**



# frases célebres

Por Eduardo Marzoa

**D**e todos es bien sabido que los políticos, tienen a lo largo de su carrera infinidad de ruedas de prensa, por lo cual es muy habitual sus meteduras de pata. Quizás entre los más destacados; **George Bush**, se lleva la palma.

*Entresacamos aquí algunas de sus frases más célebres.:*

## FILOSOFÍA

“No es la contaminación la que amenaza el medio ambiente, sino la impureza del aire y agua”

“EL futuro será mejor mañana”

“Un número bajo de votantes es una indicación de que menos personas están yendo a votar”

“Personas que son realmente muy extrañas, pueden asumir posiciones clave y provocar un terrible impacto en la Historia”

## EDUCACIÓN

“Francamente los enseñantes, son la única profesión que enseña a nuestros niños”

“El sistema de educación pública es unos de los fundamentos de nuestra democracia. Después de todo es donde los niños de América aprenden a ser ciudadanos responsables, y aprenden las habilidades necesarias para aprovechar las ventajas de nuestra sociedad oportunista”

## CIENCIA

“Marte está esencialmente en la misma órbita... Marte está más o menos en la misma distancia del Sol, lo que es muy importante. Nosotros tenemos fotos donde existen que hay oxígeno. Si hay oxígeno, significa que podemos respirar”

“Es tiempo para la raza humana de entrar en el sistema solar”

## A LOS PERIODISTAS

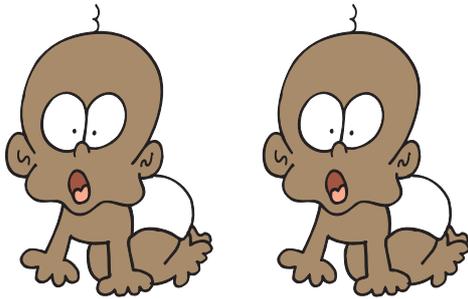
“Pienso que si Vd sabe lo que cree, será mucho más fácil responder a su pregunta. No puedo responder a su pregunta”. (Reynoldsbrug, Ohio 4/10/00).



# Tiempos muertos

Por Eduardo Marzoa

**1.** Alex y Georgina, nacieron el mismo día a la misma hora de la misma madre, y en el mismo hospital. Tienen el mismo padre, y sin embargo no son mellizos.  
*¿Por qué?*

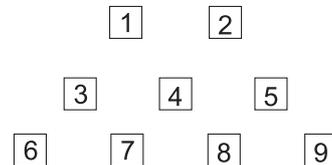


**2.** En el número anterior de LATEXO (núm 48), se nos escaparon dos errores involuntarios. En el artículo “El abecedario de golf”, a pesar de tener muchos vocablos en inglés, hay una definición que chirría de lo mal que se transcribió.  
*¿Sabrías decirnos cual es la definición correcta? En las fotos que acompañan los textos, se nos “coló” una por duplicado. ¿En que página se encuentra?*

**3.** El reloj que me ha dejado en herencia mi abuelo, atrasa un minuto por hora. El reloj que me cedió mi abuela, adelanta dos minutos por hora. En este instante las 0 horas del primer día del mes, ambos relojes marcan la misma hora.  
*¿Cuándo volverán a marcar la misma hora?*

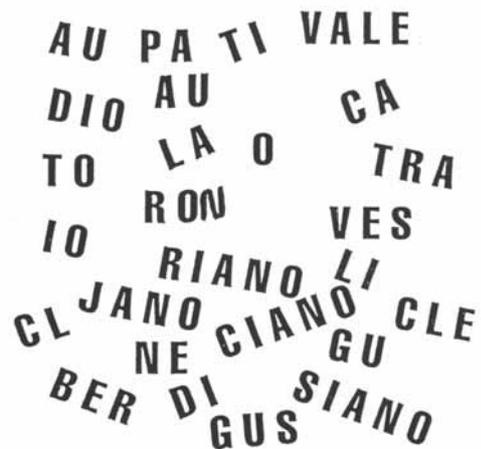


**4.** ¿Podrías colocar estos bloques numerados en tres columnas iguales, de tal forma que la suma de todos los números de una columna sea igual a la suma de las otras columnas?



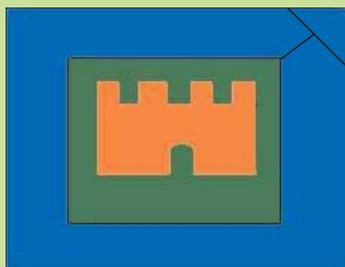
**5.** Al profesor Potts le ha ocurrido una catástrofe. Un estante de su museo se cayó y nueve bustos de emperadores romanos de incalculable valor se han hecho añicos. Afortunadamente, cada uno lleva una placa de identificación.

*¿Puedes recomponer los nombres rotos?*



EL GANADOR DE UN FIN DE SEMANA PARA DOS PERSONAS EN EL HOTEL MELIÁ BALNEARIO MONDARIZ DE NUESTRA ÚLTIMA ENTREGA FUE: **AMALIA GONZÁLEZ VÁZQUEZ (SOCIA Nº 1564 - SUCURSAL BOUZAS)**

1.-



- 2.- Un solo vaso. Simplemente vertiendo el contenido del segundo vaso en el quinto.
- 3.- Cuando llueve en Agosto, llueve miel y mosto.
- 4.- 6 y 66.
- 5.- La 4
- 6.-  $3 \times 8 \div 6 + 7 \times 2 - 9 = 13$

# Antes de salir a esquiar, consultar en... Internet

Por Moncho Santos

**E**stamos en Navidad y todo alrededor nos recuerda a Papa Noël y su gran abrigo rojo, los trineos, la nieve,... ¿LA NIEVE?!. Seguramente se despierta en los aficionados al deporte del esquí un gran deseo de disfrutarlo y, como no, a los profanos en la materia, entre los que se encuentra un servidor, nos asalta la idea de disfrutar por primera vez del placer de deslizarse por un gran manto blanco de nieve.

principales estaciones de esquí españolas, andorranas y algunas otras europeas.

Pero, **¿qué información podremos obtener sobre ellas a través de Internet?:**

- **¿Cómo llegar?:** Mapa de situación, transportes, rutas y accesos.



En el caso de los aficionados, seguramente tienen su estación preferida en la que se siente a gusto tanto por sus instalaciones como por el ambiente de la zona. Si no están dispuestos a "cambiar de aires" seguro que a través de Internet podrán consultar amplia información de su estación favorita (espero que sea alguna de las que detallo más adelante).

Para los novatos que no conocen ni tienen referencias de ninguna estación y para los aficionados que están dispuestos a variar y conocer nuevas instalaciones vamos a detallar una serie de páginas web que contienen información oficial sobre las



## - INSTALACIONES:

- Pistas: planos de las pistas, longitud, desnivel, dificultad (mínima, moderada, alta, sólo expertos), ...
- Estado de las pistas: abierta/cerrada, longitud esquiabile.
- Remontes: tipo (cinta transportadora, telesquí, tele-silla, etc.), capacidad, tarifas, ... o estado de los remontes: abiertos / cerrados.
- Estado de la nieve: espesor de la nieve, tipo de nieve (polvo, primavera...)
- Meteorología: tiempo, nieve, previsiones, temperatura, visibilidad, viento...
- Calendario de temporada.
- Galería de fotos y webcams.
- Servicios: escuela de esquí (cursillos, monitores...), alquiler de material, alojamientos de la zona, restaurantes y cafeterías, tiendas, guarderías, parkings, etc.

## Estaciones de esquí de España

### Cordillera Cantábrica

Alto Campoo	<a href="http://www.altocampoo.com">www.altocampoo.com</a>
Leitariegos	<a href="http://www.leitariegos.com">www.leitariegos.com</a>
Manzaneda	<a href="http://www.manzaneda.com">www.manzaneda.com</a>
San Isidro	<a href="http://www.dipuleon.com/sanisidro">www.dipuleon.com/sanisidro</a>
Valgrande Pajares	<a href="http://tematico.princast.es/juvedep/deportes/pajares">tematico.princast.es/juvedep/deportes/pajares</a>

### Sistema Central

Navacerrada	<a href="http://www.puertonavacerrada.com">www.puertonavacerrada.com</a>
La Pinilla	<a href="http://www.lapinilla-vallederiaza.com">www.lapinilla-vallederiaza.com</a>
La Covatilla	<a href="http://www.sierradebejar-lacovatilla.com">www.sierradebejar-lacovatilla.com</a>
Valdesquí	

### Sistema Penibético

Sierra Nevada	www.cetursa.com
<b>Sistema Ibérico</b>	
Valdezcaray	www.valdezcaray.es
<b>Pirineo Catalán</b>	
Baqueira Beret	www.baqueira.es
Boí Taüll Resort	www.boitaulresort.es
Spot Esquí	www.espotesqui.com/spot/es/
La Molina	www.lamolina.com
Masella	www.masella.com
Port Ainé	www.port-aine.com
Port del Comte	www.portdelcomte.net
Rasos de Peguera	www.rasos.net/estacio/estacio.htm
Tavascán	www.tavascan.net
Vall de Nuria	www.valldenuria.com
Vallter 2000	www.vallter2000.com

### Pirineo Aragonés

Astún	www.astun.com
Candanchú	www.candanchu.com
Cerler, Formigal, Panticosa, Javalambre	www.aramon.es
Valdelinares	www.aramon.es

### Estaciones de esquí de Andorra

Grand Valira	www.grandvalira.com
Ordino – Arcalis	www.vallordino.ad
Pal de Arinsal	www.palarinsal.com

### Estaciones de esquí de Francia

www.esqui-francia.com

### Estaciones de esquí de Francia, Italia, Suiza, Austria, Finlandia.

www.2ski2.net

Finalmente, para los novatos y para aquellos aficionados que pretendan “matar el gusanillo” de esquiar por unas cuantas horas y sin grandes complicaciones, en las afueras de Madrid, en el centro comercial Xanadú, se encuentra el Parque de Nieve de Madrid ([www.parquedenievmadrid.es](http://www.parquedenievmadrid.es)), donde se podrá disfrutar de la nieve durante todo el año en los 24.000 m<sup>2</sup> dedicados al mundo de la nieve: una pista para principiantes y otra para expertos, en un entorno totalmente controlado y nieve siempre en las mejores condiciones.

La única pista cubierta del mundo con árboles y rocas que recrean un ambiente de montaña, donde, además, en alquiler, disponen de todo el material necesario para practicar este deporte.

**FINANCIACIÓN a su medida**

evolución + experiencia = satisfacción

**MUEBLES LA PEÑA**

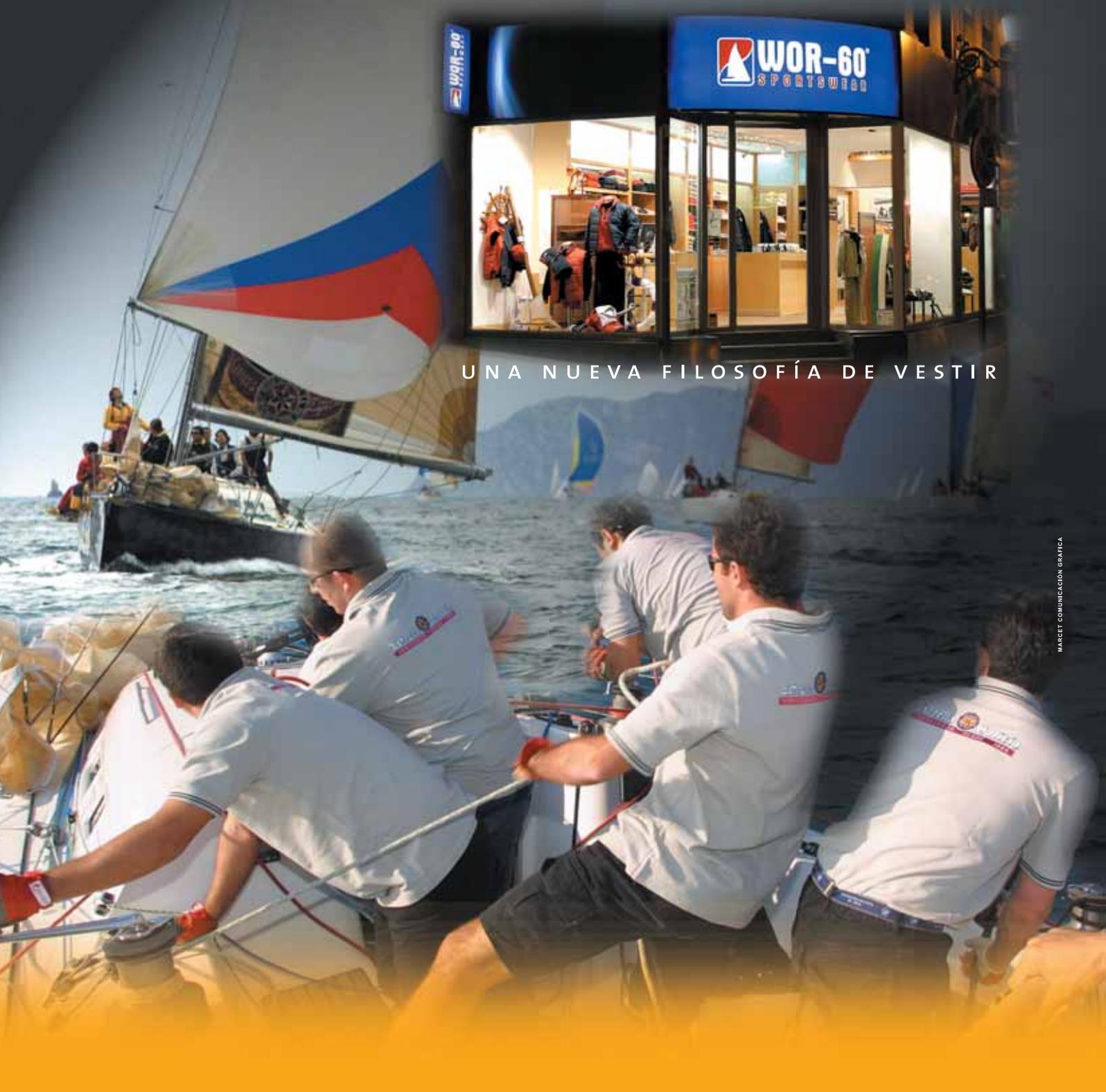
35 años generando confianza

ENCONTRARÁ UN TRATO FAMILIAR

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

Aparcamiento propio

# WOR-60



UNA NUEVA FILOSOFÍA DE VESTIR

MARCELO COMUNICACIÓN GRÁFICA

 **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)

# TREINTA Y DOS, TREINTA Y DOS, TREINTA Y DOS,

Por Luis López Borines

Esos son precisamente los años que llevamos en “La Caja” y fieles a nuestra cita, nos hemos reunido un año más para celebrarlo a pesar de la distancia y el retraso del avión procedente de Murcia que nos traía a Moncho Cerezo. Allí estábamos esperándole: Pepe Costoya, J. Luis Pascual, Paco Villar, Fonso Ballesteros y Luis L. Borines.

Entre los importantísimos temas revisados hemos tomados decisiones “estratégicas”, tales como dejar descansar a Moncho de tanto viaje, y ser nosotros los que vayamos a Murcia para el año a celebrar la cónclave por aquellos pagos, así pues ¡Tiembra “La Bella”!



## ¡Que cumplas muchos más!

Por Pili Alves



En fechas recientes, nuestra compañera Teresa Fuentes celebró su cumpleaños con una estupenda fiesta a la que asistieron numerosos amigos y amigas.

Buena prueba de ello es esta foto, en la que vemos a Teresa acompañada de dos elegantes invitadas que disfrutaron de lo lindo.

**¡Felicidades!**

# 2<sup>o</sup> Aniversario de Caixanova en Valencia



Parece que fue ayer y ya hizo dos años el pasado septiembre que se inauguró la primera oficina de Caixanova en Valencia. Para celebrarlo nos fuimos de cena y de fiesta que se alargó hasta bien temprano, algunos incluso se atrevieron con el karaoke.

Y el mejor regalo fue la apertura de una segunda sucursal ubicada en el puerto de Valencia.

***Mucha suerte compis, y  
¡a cumplir muchos más!***

En la foto, de pie de izquierda a derecha: Isabel, Mavi, Jorge, Marian, Laura, Fani, José Luis y Vanesa.

Agachados: Genaro, Mariano y Armando.

***El tradicional Belén  
ya se colocó en las instalaciones de nuestra Sociedad  
en Nigrán***



# unha obra social para o século XXI



centro cultural/**ourense**



centro social/**vigo**



centro social/**ourense**



sede financeira e sociocultural/**pontevedra**



centro cultural/**vigo**



sede financeira e sociocultural/**a coruña**



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

*¿vienes o qué...?*

