

LATEXO



AÑO 44 | NÚMERO 73 | INVIERNO 2010





NOS OCUPAMOS DE QUE TÚ NO TE PREOCUPES

Porque cuando estás asegurado por una compañía con más de 65 años de experiencia, elegida por las Cajas de Ahorros, y en la que ya confían más de 5,5 millones de clientes, vivir sin preocupaciones es posible.



VIVIR
EN
POSITIVO



Caser
SEGUROS

DIRECTOR

Luis López Borines (Continuidad de Negocio)

HAN COLABORADO EN ESTE NÚMERO:

SUBDIRECTORES

Jose Ramón Santos Piñeiro (Continuidad de Negocio)
María Isabel Fernández García (Sec.Dir.Div.Comercial)
M^º Pilar Alves Moreno (Activo)

COORDINADORES Y COLABORADORES

Alberto Granada López (Marketing Empresas)
Amelia Santos Sánchez (Esposa Jubilado CAIXANOVA)
Ana Fernández Alborés (Admón. URECA)
Andrea Fernández Cruces (Hija de socio)
Andrés A. Andrade Rodríguez (Suc. Celanova-Ourense)
Ángel Martínez Moar (Territorio Ferrol)
Benito Rodríguez Soto (Suc. Av. Fragoso)
Camilo Rial Piñeiro (Jubilado Caixanova)
Eduardo Barbeito Pedrosa (Zona Vigo - Este)
Eduardo Marzoa Soto (Organización)
Jaime Lago Enriquez (Coordinador Ureca)
José Carlos Giraldo Pérez (Suc. Valladares)
José Luis Ameneiro Valle (Jubilado CAIXANOVA)
José Magín Hernández Villarino (Suc. Polígono)
Jose Manuel Fernández Vázquez (Admón. Personal)
Jose Manuel González Veleiro (Jubilado CAIXANOVA)
Juan Antonio Rodríguez Arenosa (Jubilado CAIXANOVA)
Kelia Rial González (Hija socia)
Luján López Gutiérrez (Hija de socio)
Manuel Gómez Rodríguez (Jubilado CAIXANOVA)
Mariluz Pérez Rodríguez (Organización)
Miguel A. Soto Cameselle (Esposo de socia)
Rubén Martínez Nieto (Personas)
Santiago Sánchez-Agostino Rodríguez (Seguridad PO)
V. Arturo Lago Rodríguez (Suc. Tui)

ANUNCIANTES

AUTOGAL BMW
CAIXANOVA
CASER
CHICOTE
CONFITERIA EL MOLINO
CONGELADOS PROMAR
ESCUELA NEGOCIOS CAIXANOVA
GLOBAL PROJECT
LÚA GRÁFICA
HOTEL LOUXO
JOYERÍA HERNÁNDEZ
LIMPIEZAS CIES
R (Teléfono, Internet, Televisión)
TALLERES RUSO

DISÑO Y MAQUETACIÓN

ERREPETRÉS (Vigo)

IMPRENTA

LÚA GRÁFICA (Vigo)

EDITA

URECA (Unión Recreativa Empleados CAIXANOVA)
Correo electrónico: oficina@ureca.es
www.ureca.es
Dep. Legal: VG 23-1966
ISSN: 1888-3834

PRESIDENTE

Juan Díaz Arnau

ADMINISTRACIÓN y PUBLICIDAD

Luis López Borines
Teléfono 654 166 557

DIRECCIÓN

Rúa Manuel Lemos, 124
36370 Ramallosa-NIGRÁN (PO)
Teléfono y Fax: 986/902 367 860
Correo electrónico: latexo@latexo.es
Web: www.latexo.es
Blog: <http://revistalatexo.blogspot.com/>

La Dirección de LATEXO desea aclarar a sus lectores que las opiniones vertidas en artículos y/o expresadas por los entrevistados, así como el material utilizado para la colaboración son de la total y exclusiva responsabilidad de sus firmantes, ayudantes y/o entrevistados, y no comprometen total o parcialmente, ni expresan en absoluto la opinión de LATEXO ni de URECA.

NAVIDAD

Por: Manuel Gómez Rodríguez
Ex Presidente de URECA (1969-1977)
Socio Fundador y de Oro de URECA

Navidad. Como ave fénix secularmente rediviva ya ha vuelto la Navidad y a mi se me antoja que el dios Cronos recorriendo durante tantos siglos el camino que lleva a esta efemérides y conocedor de todos sus vericuetos, acelera su marcha de forma alarmante y ya estoy volviendo a engalanar el árbol con las luces y los colgantes que cobijan los multicolores paquetes de regalos que, por muy enterados que estemos, vamos a abrir con alborozada sorpresa. No me es posible imaginar escena más bucólica y entrañable que la de los niños rompiendo el papel de regalo en busca de la ilusión que han soñado cuando escribieron a Papá Noel, el nórdico y mítico personaje que aprovechando las fechas de arribada esta tomando cierta ventaja sobre nuestros involuables Reyes Magos. Por cierto que habida cuenta de la ardua tarea que a uno y otros compete, -incluidas las bajadas por chimeneas y entradas por balcones- no se si resultarán más sorprendentes los ampulosos ropajes de los monarcas o la oronda y tripuda figura de su competidor.

Mientras mis padres vivieron a la fiesta anual acudíamos los seis hermanos con nuestros cónyuges e hijos originando serios problemas de logística para una adecuada ubicación al compartir mesa y mantel. Mi hermano mayor, Armando, que era un verdadero manitas conseguía exitosamente armar una descomunal "mesa" que ejercía de mutuo cordón umbilical de todos nosotros. Mi rol, emanado de una indeclinable afición a unir letras para oscurecer con palabras blancas cuartillas, seguía el guión de una pretenciosa musa poética y con aceptable rima y descuidada métrica glosaba en clave de humor hechos y anécdotas ocurridas durante el año y las carcajadas que provocaba me sonaban a la aclamación que se brinda a un divo. Indefectiblemente, mis dardos tan irónicos como bien inten-



cionados tenían una diana preferente: mi madrina, la hermana mayor que me respondía con gran capacidad de encaje e inteligente agilidad. Y así se ha mantenido hasta el definitivo adiós de Remedios cuando se disponía ya a colocarse el entorchado de centenaria.

Ahora, ya con mis nietos, la celebración es menos numerosa pero igualmente entrañable. Y al igual que el gozoso nacimiento del niño Dios conlleva un calvario de sufrimientos, a mi me invade una mezcla agri dulce de pensamientos que en volandas traen recuerdos imborrables de los que ya no están y con los que he compartido tantos momentos y tantas cosas, incluida la propia sangre, porque, en la noche de paz más que celebrar la Navidad, se siente; ya que la conmemoración del más importante y mágico hito de la Humanidad es eso, profundo sentimiento.

Pretendía referirme a la Navidad dentro de parámetros de generabilidad y, casi sin darme cuenta, lo he particularizado por completo. Pese a ello creo que el procedimiento puede considerarse como válido, porque con los matices que correspondan todo lo dicho me parece asumible para una significativa y ecuménica mayoría, en la que creyentes y no creyentes, desde reflexiones profundas y trascendentes o simplemente rindiendo pleitesía a la rutina, seguimos dando culto a la divina enseñanza de amor. Así, pues, ¡Feliz Navidad!

chega a cobertura obsession 



aproveita a tarifa mini

chama a **6 cent** €/min (7,08 IVE incl) a calquera móbil ou fixo as 24h
e envía SMS a **9 cent** (10,62 IVE incl) sen compromiso de permanencia

infórmate gratis no **900 825 900** ou en **mobil.mundo-R.com**

móbilR

prezo único de chamadas desde o territorio nacional 15 cent por minuto (17,7 cent IVE incl), 8 cent/mis (7,08 IVE incl) e SMS 9 cent (10,62 IVE incl) e falas en destino nacional - non compartíbe con chamadas a 0 cent dentro da conta - móbil R con R non incluído por defecto - tanto illigible sen terminal subvencionado ou para clientes do período de permanencia obrigada

Portada: "Blanco sobre naranja"

Por Mariluz Pérez Rodríguez. Accésit "II Concurso de Portadas Latexo".

03 Editorial

Por Manuel Gómez Rodríguez

07 Lotería

Por Luis López Borines

08 Colaboración

La niña que quería regalos

Por Andrea Fernández Cruces

Una Navidad especial, para alguien especial

Por Kelia Rial González

11 Invitados

Gonzalo Zubizarreta Noya, "Gony"

Por Rubén Martínez Nieto

Jacinto Fernández Sanromán

Por Eduardo Barbeito Pedrosa

17 Trotamundos

Camboya y Vietnam. Tierras de Agua

Por Isabel Fernández García

23 Noticias

Actuaciones de la Coral Polifónica Ureca

Por Benito Rodríguez Soto

Fotos: Camilo Rial Piñeiro

Urecaatlones Nigrán y La Zamorana 2010

Por Ana Fernández Alborés

Fotos José Carlos Giraldo Pérez

Magosto en La Zamorana

Por Luján López Gutiérrez, J. Magin Hernández Villarino y

Andrés Andrade Rodríguez

Jornada Micológica

Por M^a Pilar Alves Moreno

Asamblea anual del equipo de redacción de Latexo

Por Luis López Borines

Fotos José Carlos Giraldo Pérez

34 Ureca en Movimiento

Cicloturismo y descenso del Miño en piragua

Por M^a Pilar Alves Moreno

Fotos: V. Arturo Lago Rodríguez

36 Comercio y Bebercio

Ourense Capital Bentraces

Por Alberto Granada López

58 Natureca

La huerta doméstica

Por Miguel A. Soto Cameselle

40 Deportes

Golf: Torneo fin de temporada 2010

Por José Manuel González Veleiro

Círculo de Padel Ureca 2009-2010

Master social Ureca - Star Vie

Por Jaime Lago Enríquez

XVII Torneo Autonómico de Deporte Laboral

Por José Carlos Giraldo Pérez

Torneo Padel La Zamorana

Por Andrés A. Andrade Rodríguez

XXIV Campeonato de España Intercajas de Fútbol Sala

Por José Carlos Giraldo Pérez

Torneo Internacional de Fútbol 7 - VII Val Miñor Cup

E. D. Val Miñor - Caixanova

50 La afición de...

Monster Truck

Por José Carlos y J. Magin Hernández

52 Asociación de Jubilados

Actividades de la asociación de empleados jubilados, prejubilados y pensionistas de Caixanova

Por Juan Antonio Rodríguez Arenosa

55 Sociedad

(40-2)^o Aniversario laboral de la promoción 1.972

Por Luis López Borines

56 Tiempos Muertos

Si tu me abrazas fuerte, abuelo...

Por Santiago Sánchez-Agustino Rodríguez

Amor tardío y Os cativiños amores

Por Amelia Santos Sánchez

Nenúfar

Por Máxima Canela (Seudónimo)

Suave

Por Ángel Martínez Moar

61 El gusto es nuestro

Merluza en papillote con verduras

Por M^a Pilar Alves Moreno

Emparedado de chocolate amargo y frambuesa con naranja

Por Alberto Granada López



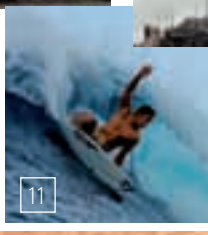
23



17



31



11



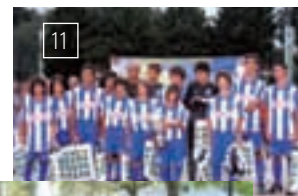
28



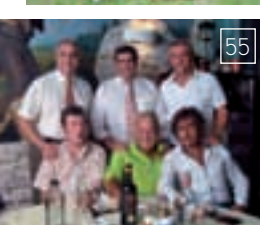
33



26



11



55



52



24



34



46



...porque toda
 Celebración Especial
 se merece un marco incomparable



Reuniones de Empresas | Congresos | Convenciones | Presentaciones | Grandes Eventos | Bodas | Bautizos | Homenajes

- Salones para 100 y 250 personas
- Menús Especiales para Empresas
- 6.000 m² de jardines
- Próximo al Aeropuerto
- Medios Audiovisuales
- Espacios para celebración de eventos tanto en días de sol como de lluvia
- Acceso desde la carretera
- Parking Privado para 75 vehículos
- Situado en Cedeira, a 15 kms del peaje Vigo-Redondela

Un lugar para hacer de cada acontecimiento un momento inolvidable ...



Teléfono de atención al Cliente

TEL: 986 480 077

www.casonadatorre.com

EL MOLINO
 PASTELERÍA | BOMBONERÍA | CATERING
 CAFÉ | RESTAURANTE

LOTERIA

Por: Luis López Borines

Nuestro sincero deseo de ¡salud, suerte y felicidad!

Como cada año, y en estas fechas tan entrañables de Navidad, LATEXO 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 2010 han hecho posible con todo su apoyo, cariño y afecto que la revista LATEXO continúe siendo una maravillosa realidad -trimestre a trimestre- puntual siempre a la cita, con todos y cada uno de sus lectores y amigos.

Sirva pues el pequeño obsequio, simbólico en cualquier caso, de una participación de 3 € (TRES EUROS) para cada uno de los que a continuación se relacionan y que jugamos en el número que figura en esta página, correspondiente a la Lotería Nacional del 6 de Enero de 2011

La verdadera, la auténtica suerte, la sigue teniendo sin duda LATEXO al haber contado, una vez más, con tantas empresas colaboradoras y tan valiosas personas ilusionadas con la confección de nuestra revista, a las que desde estas líneas agradecemos su inestimable participación.

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

¡Feliz Navidad!



Ainoa Fernández Cruces
Ainoa Rial González
Alberto Canle Campuzano
Alberto Granada López
Amelia Santos Sánchez
Ana Fernández Alborés
Andrea Fernández Cruces
Andrés Andrade Rodríguez
Ángel Martínez Moar
Antonio Fuertes Saavedra
Antonio Hermida García
A. Javier Villagrasa Méndez
Antonino L. Costas Moreiras
BARCELÓ VIAJES
Benito Rodríguez Soto
BIVES TOUR
Camilo Rial Piñeiro
Cándido del Río Pedrosa
Cayetana García-Picher Rodríguez
CASER
Cecilio Lago González
CELTAMOTOR
CONFITERIA EL MOLINO
CONSULADO GENERAL DE LA REPÚBLICA ARGENTINA
CHICOTE
DISMAREATE
E.D. Val Miñor Nigrán – Caixanova
Eduardo Barbeito Pedrosa
Eduardo Marzoa Soto
ERREPETRÉS
Emilio Otero Mera
Enrique Goberna
Enrique Conde Iglesias

ESCUELA DE NEGOCIOS CAIXANOVA
Eva Pérez Fernández
Francisco Cuba Couzo
GLOBAL PROJECT
GRUPO VERO
HOTEL LOUXO
Isabel Vázquez Melero
Ismael Sánchez Prada
Jaime Lago Enríquez
Jaime Lusquiños Rial
Javier Aguilera
Javier Prieto Garcia
José García Esperón
José Zarza Rodríguez
José Antonio Morenza Prado
Jose Benito Rodríguez Pérez
Jose Carlos Giraldo Pérez
Jose Carlos Hernández
Jose Luis Ameneiro Valle
Jose Magín Hernández Villarino
Jose Manuel Fernández Vázquez
Jose Manuel González Veleiro
José Manuel Lago Vieitez
Jose Manuel Varela Castro
Jose Ramón Santos Piñeiro
JOYERÍA HERNÁNDEZ
Juan Carlos Fernández Blanco
Juan Francisco Díaz Arnau
Juan Manuel Alvarez Quicler
Juan Manuel Rodríguez Arenosa
Kelia Rial González
Laura Lusquiños Rial
Leoncio Mouriño Rial
Luis Caserío Fernández

Luis J. Fernández Martínez
Luis López Borines
LIMPIEZAS CIES
LUA GRÁFICA
Manuel Gómez Rodríguez
Manuel Julio Aldecoa Soler
María Muñoz Otero
María Dolores Gutiérrez Ferreira
María José Pérez Buján
María Isabel Fernández García
María Luján López Gutiérrez
María Mar Falque Goberna (**CISER**)
María Pereira Otero (**CAIXANOVA OBS**)
María Pilar Alvés Moreno
Mariluz Pérez Rodríguez (Organización)
Marta Astorga González (**CAIXANOVA MARKETING**)
Miguel Marzoa Ruiz
Miguel A. Soto Cameselle
Moisés Alonso Valverde
Pablo Covelo Figueiredo
Pablo Garcia Fortes
PROMAR
R_teléfono_internet_televisión
Rubén Martínez Garcia
Rubén Martínez Nieto
Santiago Sánchez-Agostino Rodríguez
Silvia Prieto Cabada
Simón González Banga
Susana Lago Domínguez
Teresita del N.J. Miní Torres
TALLERES RUSO
V. Arturo Lago Rodríguez

¡¡GRACIAS, MUCHAS GRACIAS A TODOS!!



LA NIÑA QUE QUERÍA REGALOS

III CONCURSO JUVENIL DE RELATOS (ACCESIT)

Por: Andrea Fernández Cruces (9 años)

Érase una vez una niña que sólo le importaban los regalos si no le dabas regalos empezaba a gritar y a llorar. Un día su madre le dijo – mira que papá Noel te está vigilando y si no te portas bien te va a traer carbón-. Entonces la niña prometió que solo iba a pedir las cosas necesarias. – Ya es lunes -dijo Ana que así es como se llamaba la niña.-Ana ven-dijo la madre- unos señores muy majos estaban regalando cartas para escribir las cosas que querían a papá Noel y los tres Reyes Magos. Te he cogido dos de cada- -gracias madre ahora mismo me voy a mi cuarto a escribirlas -Ana abrió la puerta de su cuarto se sentó en la silla cogió la carta y empezó a escribir. Querido papá Noel este año me he portado muy bien quería pedirte esto: Una raqueta de pádel, una raqueta de tenis, un balón de baloncesto y muchas pero muchas muñecas. Ana había terminado de escribir la carta de papá Noel. Cogió la carta de los tres Reyes Magos y puso. Queridos Reyes Magos este año me he portado muy bien y quería pedirlos esto: un libro, un disfraz de princesa, un álbum de pegatinas grande y 4 marionetas una de Melchor una de Gaspar una de Baltasar y otra de papá Noel. Ana fue corriendo a decirle a su madre que ya había acabado de escribir las cartas. -Madre ya he acabado de escribir las cartas-. -Ana ven -si madre- sabes que mañana es 24 de diciembre y vienen los abuelos a cenar- - si, sí lo sé ¿por qué lo dices?- -lo digo por si te apetece acompañarme a hacer la compra Navideña- -vale madre iré-. Quiquiriquí cantaba el gallo. Ana se

levantó y fue corriendo al cuarto de su madre y dijo – madre despierta - -¿qué Ana?- -podemos irnos ya a hacer la compra Navideña por favor - -vale pero vístete rápido-la madre de Ana cogió el coche y a ANA Y SE FUERON CORRIENDO. UNA HORA MÁS TARDE YA HABÍAN VUELTO DE COMPRAR LA COMIDA. HABÍA TODO TIPO DE COMIDA: LANGOSTINOS, MARISCO Y PATA NEGRA. DE POSTRE: TARTA DE CHOCOLATE DE 3 PISOS, BICA Y GALLETAS. Ya por la noche – Ana- -¿qué madre?- -puedes poner la mesa por favor- -sí- -gracias-. Mientras Ana ponía la mesa llamaron a la puerta, din don- madre ¿puedes abrir tú?- -sí- -Ana adivina ¿quiénes son?- - ilos abuelos!- - sí- - madre ¿podemos cenar ya? - - sí- . Ya cenando Ana escuchó un ruido. – viene del desván - -madre ¿puedo ir a ver? - -si- Ana subió al desván y dijo. – imadre, abuela y abuelo ¡subid! - -Ana ¿Qué? - - regaaaaaaloooooos!-, -madre me ha traído las marionetas de Melchor, Gaspar, Baltasar y de papá Noel.-y a ti abuela- - me ha traído: unos calcetines, un bolso , una camiseta y tres pres de tacones de Chanel - -¿y a ti madre?- - un bolso, unos tacones , una camisa y unos pantalones.

-¿y a ti abuelo? - - un corta césped, un baúl, dos relojes y unos zapatos.

Dos días más tarde fue el cumple de Ana lo celebró con sus tíos, con sus abuelos y con su madre y así termina nuestra historia.



UNA NAVIDAD ESPECIAL, PARA ALGUIEN ESPECIAL

III CONCURSO JUVENIL DE RELATOS (ACCESIT)

Por: *Kelia Rial González (16 Años)*



Aquella Navidad no resultó ser para nada como ella esperaba, desde la soledad de su cuarto contemplaba a través de la ventana como la nieve había cubierto toda la ciudad en la que solamente dos veces había nevado. Papá Noel llegaría esa noche cargado de los más esperados regalos, todos aquellos que los niños llevaban deseando desde hacía tanto tiempo, sin embargo, ella sabía que las navidades no eran blancas en todas las partes del mundo...

En aquella noche del 24 de diciembre, con un color diferente el cielo pareció teñirse al ponerse el sol, un poco mas vivo, quizás por el reflejo de la nieve, o por el alegre sonido de las sonrisas de la gente que vivía esta navidad como si fuera la última...

En la cocina el olor a marisco inundaba la habitación, apenas un poco de él llegaba a la puerta de su cuarto, pero ella, estaba demasiado ocupada viendo a los niños que jugaban y saltaban fuera, sobre la nieve...

Fue entonces cuando una lágrima solitaria se acercó a su rostro de manera inevitable, cayendo sobre sus piernas, ésas que no podía mover...

Ella quería saltar, quería bailar, quería poder decir que iría corriendo a ninguna parte, quería sentir que era dar un paseo con los pies descalzos sobre la arena, quería poder escalar el árbol del jardín, o simplemente poder levantarse de la cama cada mañana sin ayuda...

Pero no podía, aunque lo intentaba con todas sus fuerzas, tan fuerte que dolía, no podía, no era capaz, contaba con el apoyo y cariño de su familia, pero no bastaba, no evitaba esa sensación en el pecho, esa angustia de sentirse como una carga, un peso, un estorbo... era entonces, en cada momento en

el que no podía evitar sentirse de esta forma cuando una lágrima igual a la que ahora mojaba su cara, caía impaciente y decidida por su rostro, mojando ligeramente el pantalón...

Pero esta vez, ella deseaba poder hacerlo, ella luchaba con más fuerzas que nunca por mantenerse en pie, para poder esperar a ese Papá Noel que todo lo cumplía al lado de la chimenea, siempre había mantenido la esperanza, independientemente de la navidad, todas las mañanas de su vida se levantaba con ganas, con ansias, bañada en esa esperanza, ese sueño despierto...

Aquella noche, fue a la cama, con el ardiente deseo de que su sueño se viese en el día de mañana realizado, que el Gran señor que vestía de rojo le dijese que se pusiera en pie, ¡y poder hacerlo!...

Amaneció ese 25 de diciembre, y después de un sueño bello y hermoso, intentó levantarse una vez más, en su rutina diaria, no podía, agachó la cabeza tristemente y encontró en el suelo, dibujado con nieve un corazón, y en su centro un papel...

“Sé que a veces, el amor de la familia no basta, que a veces, uno siente que ya no puede más, que no puede dar nada a nadie porque le falta algo esencial, y quiero que tú, niña mía, sepas que no es verdad. Dicen que soy muy poderoso, que puedo lograrlo todo, y tú eres consciente de que no es así, a mí también me falta algo esencial, como a ti, no quiero que nadie me envidie, porque yo deseo todo lo que vosotros tenéis, y muchos de vosotros lo que queréis creer que tengo. Yo, Papa Noel, lo dejaría todo por todo el Amor que te rodea”.

En silencio, y sonriendo, la niña, se echó a llorar.



www.encaixanova.com

es tiempo de tomar una buena decisión

Executive MBA



El Executive MBA permite adquirir una visión global del mundo de la empresa, profundizando en el desarrollo de las competencias directivas para lograr el paso de la gestión a la dirección y el liderazgo.

Inicio: Enero de 2011

escuela de negocios
caixanova 

Teléfono: 902 905 555 • e-mail: info@enegocioscaixanova.edu

GONZALO ZUBIZARRETA MOYA, "GONY"

Un gallego en la Élite Mundial del Surf

Por: Rubén Martínez Nieto

En este reportaje os presentamos a Gonzalo Zubizarreta Moya, conocido como "Gony Zubizarreta" y que nació en Buenos Aires en el año 1985, en el mismo año en que sus padres -unos emigrantes emprendedores- deciden mudarse a Vigo y asentar su familia en esta ciudad.

Desarrollando desde entonces los padres de Gony su trayectoria profesional en el mundo de la odontología, profesión que todavía la ejercen hoy en una clínica cuya apariencia dista mucho de las consultas dentales habituales, es donde uno se sumerge incuestionable en un entorno surfero, al que te llevan las fotos y murales que allí tienen de su hijo Gony haciendo lo que mejor sabe hacer: surf. Es un orgullo para la familia, donde encuentra su mayor fan y seguidor (así como el responsable de muchos de los mejores videos y fotos de Gony), y una referencia y un ídolo para muchos aficionados y seguidores de este estético y atractivo deporte lleno de tópicos, prejuicios, magia, misticismo e historia.

En esto del surf lo metieron su padre y su hermano con 7 años. Su padre ya surfeaba en Argentina y transmitió pasionalmente esta afición a su hijo, con unas primeras experiencias conjuntas en la playa de Patos, centro actual de la cuna del surf en el sur de Galicia, al principio en verano y después con más voluntad durante todo el año, en una época donde no existían trajes de neopreno para niños "cuanto frio pase".

Dos años después de estos inicios, y tras ver muchos videos propios grabados por su padre para mejorar técnica y habilidades, empieza a competir en el circuito gallego junto a su inseparable amigo desde ese momento y de aquellas competidor Jaji Iglesias. Empieza su periplo como viajero, por toda Galicia y España, buscando olas diferentes, siempre tutorizado por su padre y en ocasiones por veteranos del surf como Milo Castelo, Nacho Iglesias,... Y todo ello compaginándolo con la vida cotidiana de un niño de esa edad, y haciendo su carrera académica en el colegio Martin Códax, el Vilameán y el Instituto de Nigrán.

Gony es el único gallego que compite en el circuito internacional y que lucha por estar entre los 44 más destacados, "el top 44, un campeonato muy difícil que es como la primera división de fútbol, donde hay más de 500 surfistas compitiendo a tope para entrar en ella" relata.





Ha surfado alrededor del mundo en numerosas ocasiones, y hecho tubos en Hawái, Australia, Sudáfrica, Islas Maldivas y Brasil, siempre buscando “buenas olas”, y dice que en la playa “me pongo pesado” cuando no tiene el oleaje que necesita. Cree que la Federación Gallega de Surf está haciendo un buen trabajo para potenciar este deporte, “ya que han mejorado mucho las ayudas a los surfistas gallegos y cada vez hay más escuelas y clubes en las playas lo que ayudara a tener cada vez mas nivel de surf en nuestra tierra” y es un acérrimo seguidor de Mick Fanning, del que visiona una y mil veces sus vídeos.

LATEXO HA PODIDO CONOCER Y HABLAR CON GONY, QUIEN MUY AMABLEMENTE ACCEDIÓ A ESTE ENTREVISTA Y NOS OFRECIÓ EN HUECO EN SU APRETADA AGENDA DE COMPETICIONES DE ESTOS MESES, ENTRE EL FERROLTERRA PANTIN CLASSIC (DONDE FUE 5*), EL SAN MIGUEL PRO ZARAUTZ 2010 Y JUSTO AL FINALIZAR EL WQS MENS 6 STAR DE FIGUEIRA DA FOZ PRO (DONDE FINALIZADO 5*).

Con 11 años comienza a competir a nivel europeo, quedando subcampeón de Europa sub-14 en Francia en el años 1998. Con 17 años en Australia, se proclamo Campeón del Mundo ISA Grommet sub-18. A partir de ahí, un constante crecimiento en la elite del surf que tiene un punto destacado en el año 2009 donde finaliza 21 de mundo, ganando en ese año su primer mundial ASP (asociación de surf profesional) Open en Zarautz (Pais Vasco). Además fue subcampeón de Europa y tercero en el mundial Pantin Classic todo el año pasado.

Un gallego que ha hecho de su afición su forma de vida, y que ha conseguido vivir de su pasión. Un chico “de lo más normal” y sinceramente humilde que se ha instalado en la elite mundial. Desde su actual residencia en el municipio de Nigrán - Panxón (muy cerca de la playa que lo vio nacer y del Pico donde se le puede ver entrenar como uno más), que comparte con su también residencia de Ericeira (cerca de Lisboa en el país vecino muy atractivo para los surfers por sus magníficas playas) nos traslada diferentes sensaciones, pensamientos y opiniones a modo de entrevista.

“Su padre ya surfeaba en Argentina y transmitió pasionalmente esta afición a su hijo, con unas primeras experiencias conjuntas en la playa de Patos, centro actual de la cuna del surf en el sur de Galicia.”



“Gony es el único gallego que compite en el circuito internacional y que lucha por estar entre los 44 más destacados”

**GONY
ZUBIZARRETA**

¿Qué tal te está yendo la temporada Gony?

La verdad que en continuo crecimiento y asentándome en unos puestos de honor en los últimos torneos que me sitúan arriba en la temporada. El 5º puesto de Figueira, en Portugal junto al mismo puesto en Pantin me han dejado muy satisfecho por estar cerca de casa y querer ofrecer a mis seguidores y mi gente un buen resultado para agradecerles su apoyo

¿Cómo es vivir de tu afición? ¿Se puede vivir del surf?

Si, ahora sí que se puede vivir del surf. Este deporte ha cambiado mucho. Si eres bueno y consigues buenos resultados y notoriedad, lo normal es que tengas buenos sponsors, y entre la suma de varios puedes mantenerte dedicado en exclusiva a esto. Para mí, vivir de lo que más me gusta es un sueño hecho realidad. No puedo pedir más!



“Con 11 años comienza a competir a nivel europeo, quedando subcampeón de Europa sub-14 en Francia en el años 1998. Con 17 años en Australia, se proclamo Campeón del Mundo ISA Grommet sub-18. A partir de ahí, un constante crecimiento en la elite del surf que tiene un punto destacado en el año 2009 donde finaliza 21 de mundo, ganando en ese año su primer mundial ASP (asociación de surf profesional) Open en Zarautz (Pais Vasco). Además fue subcampeón de Europa y tercero en el mundial Pantin Classic todo el año pasado.”



¿Es posible conciliar la vida familiar y profesional en un deporte que exige tantos viajes, estar permanente en el agua durante todo el año...?

Es complicado pero es posible. Muchos surfistas profesionales tienen mujer e hijos; consiguen formar una familia y viajan todos juntos por el mundo; es un muy buen apoyo sin duda.. ¡Vivir del surf es una buena vida! Cuando te sacrificas por algo que te gusta y te apasiona tanto no te cuesta y organizándote bien todo es posible

¿Que entrenamiento es necesario para estar en la elite mundial de este deporte?

Lejos seguro de lo que muchos se imaginan de esas imágenes en California con música de los beach boys, calor, relax, fiesta,.....

Entreno mucho físico cuando no tengo campeonatos con Sylvain Frei. Entrenamos juntos desde el 2002 y me ha ayudado mucho tanto física como psicológicamente. Es muy importante tener un entrenador cuando estas a este nivel si quieres seguir mejorando y estar en forma para la temporada entera que es de Febrero a Diciembre. Hacemos desde Yoga a Capoeira, natación, gym, mucho entrenamiento de la técnica en el agua, usamos el video para corregir mis fallos en la ola...y también entrenamos situaciones de competición con Nicolau Von Rupp ,Marlon Lipke , Jonathan Gonzalez, Hodei Collazo ...



¿Cuál es tu recuerdo más especial?

Mi primera ola y el triunfo en Australia en el 2002 y en Zarautz el año pasado.

¿La playa más bonita donde hayas surfado?

Creo sin duda Andrín (en Llanes-Asturias)

¿Si no te dedicases a eso que te gustaría hacer?

Si no hiciese surf haría skate o snowboard (tiene claro cual es su objetivo en la vida y su mundo...)

¿Cual es su próxima meta?

Ganar un 6 Estrellas (es la calificación de los campeonatos de primer nivel mundial)

¿Que es lo mejor y lo peor de haberte dedicado a esto?

Lo mejor es que tengo la oportunidad de viajar y conocer el mundo entero surfando las playas más bonitas y las mejores olas. Lo peor es que a veces te apetece estar en casa y no puedes porque estas muy lejos. Pero bueno hay más cosas buenas en este trabajo que malas. Sin duda

¿Cómo ves el surf en Galicia y España?

El surf en Galicia es muy tranquilo, poca gente en el agua y muchas playas desiertas con olas esperando a ser surfadas!

El nivel de surf es bueno comparando con el resto de España, solo País Vasco y Cantabria creo que están un poco por delante en general. Los españoles que hacemos el circuito mundial somos Hodei Collazo, Aritz Aranburu, Jonathan González, Eneko Acero y yo; y cada año conseguimos mejores resultados. El nivel está subiendo mucho en España y ya no estamos tan lejos de los Australianos o Americanos. Desde que empecé hasta ahora ha evolucionado muy positivamente, y además de la popularidad que ha cogido la



moda textil y estética del surf en general, el número de seguidores, aficionados, practicantes se ha visto incrementado espectacularmente, y el apoyo, soporte e infraestructura han mejorado muchísimo.

¿Qué instituciones y empresas apoyan al surf? ¿y a ti en particular?

CAIXANOVA patrocina el circuito gallego de surf hace un par de años. Ayudo en un momento difícil a que esto arrancase, creo que en la línea que suele aplicar en el deporte de apoyar la base. Ahora en Galicia la marca VAZVA y CABREIROÁ están apoyando muchísimo el surf, con campeonatos juniors muy bien montados, y un montón de otros proyectos además de haber creado un equipo Cabreiroá del que formo parte junto con Jaji Iglesias, Pablo Montero, Oscar Vales y Yoli Rodríguez. A mi desde pequeño no me han faltado patrocinios por suerte, siempre se han portado genial conmigo, les estoy muy agradecido al igual que a mi familia por su apoyo.

No nos queda más que agradecer a Gony su entrevista, sinceridad, transparencia y humanidad. Un chico muy normal que se ha instalado en la excepcionalidad. En la elite mundial de un deporte fantástico que discurre en los parajes más increíbles del planeta enfrentándose a la naturaleza y a los mejores surfers del mundo.

DE CERCA

Nombre: Gony Zubizarreta

Fecha Nacimiento: 04/05/1985

Lugar de Nacimiento: Buenos Aires, Argentina

Residencia: Vigo, Galicia

Altura: 1.75 mts.

Peso: 73 kg

Stance: Regular

Sponsors: Volcom, Electric, DVS, Nixon, Semente surfboards, Island Style, Clinica dental Zubizarreta & Moya, Futures Fins, Movistar, Cabreiroá, Semente Surfboards, Planet-Sports.com, Astrodeck.

Spot: Zavial, Algarve

País Favorito: España

Que le motiva más en el surf: Nuevas olas, nuevas maniobras, surfear con gente que surfea bien

Inspiración: Mi familia y amigos

Años Surfando: 18

Metas: ganar un 6 estrellas

Música Preferida: Motorhead, Ramones, Black Sabbath

Color Favorito: Verde



JACINTO FERNÁNDEZ SANROMÁN, ESPECIALISTA MAXILO-FACIAL

Por: Eduardo Barbeito Pedrosa

Esta entrevista es fruto de la amistad. Se me ocurrió, no me disgustó y aquí está. Sobre todo para aquellos que de medicina, en la especialidad maxilo-facial, sabemos más bien poco o nada. Por todo ello está con nosotros en este número de LATEXO Don Jacinto Fernández Sanromán. Jefe del Servicio de Cirugía Oral y Maxilofacial de POVISA (Vigo)

Doctor Sanromán, ¿Qué es eso del maxilofacial y en qué consiste?.

La cirugía Oral y Maxilofacial es la especialidad que trata numerosos problemas localizados en la boca, la cara, el cuello y áreas cercanas. Las patologías más frecuentes son las relacionadas con los maxilares y los dientes: tumores, quistes, dientes incluidos (muelas del juicio). También las patologías relacionadas con la ATM (articulación temporomandibular), las glándulas salivares, o el cuello. La oncología de cabeza y cuello (tanto la resección de los tumores como su reconstrucción), la traumatología facial (fracturas craneomaxilares, de la mandíbula, etc), las deformidades faciales, los implantes dentales y la cirugía reconstructiva ósea para poder colocarlos, son otras facetas de nuestra especialidad. Son por lo tanto muy variadas las patologías que atendemos.



¿En los niños se dan las mismas patologías y los mismos síntomas que en adultos?

No siempre. En los niños son frecuentes la patología relacionada con la erupción de los dientes y las fracturas o luxaciones dentarias como consecuencia de caídas accidentales. Aunque pueden tener tumores son mucho menos frecuentes que en los adultos. Quizás las patologías más específicas en los niños sean las relacionadas con las malformaciones y deformidades: labio y paladar fisurados, deformidades dentofaciales o craneofaciales. El diagnóstico precoz por parte de los pediatras es fundamental para determinar los tratamientos que necesitarán.

Se recomienda ir con frecuencia al oculista o al dentista. Sería recomendable ir al maxilofacial?

Normalmente los pacientes nos vienen referidos desde los médicos de familia o dentistas generales. Colaboramos en campañas de diagnóstico precoz del cáncer oral. Pero siempre que el paciente tenga alguna duda estamos encantados de verlos en nuestras consultas. Si se tienen dudas lo mejor es preguntar y asesorarse por algún especialista.

Algún consejo para evitar alguna lesión. ¿No podemos hacer nada?

Depende de que queramos prevenir. Mantener una adecuada higiene oral y acudir al dentista con regularidad nos permitirá prevenir la patología infecciosa dentaria (caries, enfermedad paradontal). El tener hábitos saludables (no fumar, cuidar la ingesta de alcohol, comer abundantes frutas y verduras) nos permitirá disminuir el riesgo de padecer un cáncer en el territorio maxilofacial. El usar el casco cuando se va en moto y usar el cinturón de seguridad disminuye significativamente el riesgo de tener una fractura en la cara. Por lo tanto claro que se pueden hacer cosas para prevenir problemas.

Por nuestra parte, a los de la redacción, solamente nos queda darle las gracias al Dr. Fernández-Sanromán por sus respuestas y su tiempo.

CAMBOYA Y VIETNAM

“Tierras de agua”



Bahía de Halong

Por: Isabel Fernández García

Sábado. El despertador suena inmisericorde a las 4,30 de la mañana. Tras apenas unas horas de sueño, me levanto y me arreglo para dirigirme al aeropuerto con la misma ilusión que siempre me invade antes de comenzar un viaje.

Nuestro destino es, de nuevo, Asia y nos aguarda una larga travesía, 12 horas de Madrid a Bangkok y casi dos horas más hasta Siem Reap, provincia más visitada de Camboya por haber sido el centro del desaparecido imperio jemer.

Nada más llegar allí, nos vimos envueltos en una ola de calor húmedo y pegajoso que nos acompañó durante los tres días y medio que duró nuestra estancia en Camboya; durante el resto del viaje, se suavizó ligeramente la temperatura, aunque se mantuvo la sensación de humedad. Primeramente, nos trasladamos al hotel, construido en la época colonial por los franceses y, después de un precipitado cambio de indumentaria en el mismo hall del hotel, comenzamos nuestro programa.

El complejo arqueológico de Angkor es como un inmenso parque lleno de sorpresas por los innumerables templos y otras ruinas que allí se encuentran, declarados Patrimonio de la Humanidad y que fueron rescatados de la selva, con excepción del templo más importante, Angkor Wat, originalmente destinado al dios hindú Vishnú, que fue mantenido durante siglos por

monjes budistas. La forma de estos templos simboliza el Monte Meru, morada de los dioses hindúes, por lo que la mayoría de sus fachadas tienen escaleras muy pronunciadas que simulan el ascenso a la montaña sagrada.

A pesar de la gran belleza de formas de Angkor Wat, que está considerada la mayor construcción religiosa y uno de los tesoros arqueológicos más importantes del mundo, me sentí más cautivada e impactada por el templo de Ta Prohm, simbiosis de arte y naturaleza, ya que todavía sigue medio invadido por la selva. Retorcidas y gruesas raíces se entrelazan a



Ta Prohm



Angkor Wat

través de las piedras, creando una decoración vegetal sobre los restos arqueológicos que convierten el lugar en el increíble escenario del sueño más imaginativo. A fin de evitar el completo derrumbe de la zona, se han ido talando algunos de los árboles que crecían dentro del recinto, surgiendo de dentro de las construcciones o apoyados (como si estuviesen sentados) sobre las fachadas tambaleantes, pero se ha intentado conservar la atmósfera de ruina abandonada que da tanto encanto al paisaje. ¡Realmente espectacular! Allí se han rodado películas como Lara Croft y Tomb Raider. El templo de Bayón de estilo budista, con sus 54 torres y casi 200 caras enigmáticas y sonrientes, la Puerta de la Victoria y la Terraza de los Elefantes (denominada así por los



Las Caras de El Bayon

relieves de estos animales que adornan los muros de entrada y desde la cual el rey presidía las ceremonias reales y las marchas militares mientras sus concubinas le deleitaban con sus bailes) también hicieron que nuestras cámaras fotográficas se disparasen sin cesar.

Al día siguiente, continuamos nuestra exploración del complejo angkoriano, con la visita de otros templos, entre ellos, el de la “Ciudad de las Mujeres”, llamado así porque la minuciosidad de sus figuras hace pensar que fueron hechas por unas manos femeninas. En la mañana de nuestro cuarto día, antes de tomar el vuelo a Ho Chi Minh, hicimos una excursión en barco por el lago Tonlé Sap y el pueblo flotante de origen vietnamita, complejo de palafitos en la mayoría de los cuales disponen de antena de TV y generadores eléctricos y cuyos habitantes viven de la pesca y utilizan las aguas del lago para bañarse, lavar la ropa o beber, además, tienen una iglesia y un colegio que hace las veces de orfanato.

Ya en Vietnam, contactamos con nuestro nuevo guía, Hoan (Juan para los amigos españoles), profesor de universidad que hizo su carrera de microbiología en Cuba y que, por su simpatía, grandes valores y conocimientos, resultó ser uno de los mejores hallazgos de nuestro viaje. Una de las muchas anécdotas que recordamos de él era su consideración a la hora de programar las paradas para “un pis sofisticado” (se refería, por supuesto, a las condiciones más o menos higiénicas del baño).

Nuestra primera inmersión en pleno centro de Ho Chi Minh o Saigón, fue ruidosa y caótica por el enjambre de ciclomotores que invadían la calzada, transportando



Puente de Los Japoneses

en muchos casos a familias completas o cargados de cajas de bebidas, jaulas de gallinas o perros. Parecía impensable poder cruzar la calzada entre esa marea incesante, pero, gracias a las instrucciones de Juan de utilizar la táctica del tanque de guerra “cruzar en grupo, cogidos del brazo, sin mirar a ningún lado y avanzando siempre hacia delante, sin titubeos ni carreras”, nos arriesgamos a probar y comprobamos que son unos verdaderos maestros esquivando obstáculos!

Hicimos un recorrido por la ciudad destacando los puntos más emblemáticos: la Catedral católica de Nôtre Dame (hay unos 8 millones de católicos en el país, por lo cual, nos hemos ido encontrando con iglesias católicas en muchos de los pueblos por los que pasamos), el edificio de Correos, uno de los muchos edificios coloniales que se conservan, el de la Ópera, el barrio chino, la pagoda Thienhau y un gran mercado en el que disfrutamos fotografiando los puestos de verduras y frutas exóticas: rambután, dragón, fruta de la pasión..., así como los de venta de cestería, cacharros de latón, sombreros, cascos de motoristas y un largo etc.

Otra visita obligada y de máximo interés fue Cuchi, lugar histórico de la Guerra contra los americanos, en el que, asombrados, comprobamos la magnitud de los túneles y galerías excavadas por el pueblo para refugiarse y defenderse en esa lucha tan desigual y en los cuales organizaron sus vidas mientras duró la contienda (además de arsenal y un lugar donde se fabricaban los útiles de guerra, contaban con escuela, hospital e iglesia), así como las múltiples trampas para atrapar al enemigo. Esta visión del “otro lado” hizo que creciese nuestra admiración y respeto por un pueblo valiente,

sumamente ingenioso y sacrificado, que supo salir victorioso a base de esfuerzo e inteligencia. Y lo más admirable es que, quizás por las enseñanzas budistas, su talante tolerante les lleva a hablar de la guerra sin ningún tipo de rencor ni animadversión, con humildad y sin jactarse de los éxitos conseguidos.



Entrando en un tunel de Cuchi

Ese mismo día, por la tarde, tomamos un avión hasta Danang provincia del centro del país famosa por sus playas. A pocos kilómetros se encuentra Hoián, una de las ciudades más bonitas, antigua y con mayor historia., además de conocerse como “la ciudad de los sastres” pues en sus calles abundan las tiendas donde, en menos de 24 horas, te hacen un traje de seda a la medida. La mitad femenina de nuestro grupo, por supuesto, nos pusimos en sus eficaces manos.

Debido a su puerto, a lo largo de la historia Hoian fue el centro del comercio con chinos, japoneses, portugueses, franceses, españoles... , por lo que todavía se conservan construcciones de esa época, como el Puente de los Japoneses, emblema de la ciudad, sobre el que se cruza el río Thu Bon en el que observamos gran movimiento de barcas de pescadores que ofreciendo su pesca y agricultores transportando sus verduras. En el barrio chino también hay mucha actividad comercial y, además de los sastres, se encuentran talleres de bordado en los que se pueden comprar bellas mantelerías y colchas de seda bordadas a mano. A la mañana siguiente, nos levantamos temprano para ver amanecer en la playa y nos vimos sorprendidas por la cantidad de gente que, a esa hora, se bañaba, jugaba al fútbol o hacía sus ejercicios de tai chi bajo la suave luz matutina. En el horizonte se dibujaba la silueta de las barcas de pescadores faenando y, en la orilla, unos niños, armados con una pajita y con gran paciencia, hurgaban en la arena intentando capturar cangrejos. ¡Una estampa de lo más agradable y relajante! En esta zona, abundan los mariscos: langostas, nécoras (que no se parecen nada a las nuestras), langostinos...pero, aunque su aspecto era inmejorable, a mí no me sabían como los de nuestra ría, los encontré más insípidos.

Sin embargo, he de decir que, durante el viaje, pudimos saborear distintos pescados preparados a la brasa y servidos sobre hojas de plátano que resultaron deliciosos, así como carne de vacuno rehogada, brochetas de cerdo, rollitos de primavera rellenos de gambas... y una riquísima sopa de pescado. Todo ello acompañado de arroz en blanco, platos de verduras

aromatizadas con distintas hierbas: albahaca, cilantro, perejil, menta, limón..., además de un pan francés, herencia de la época colonial y una fría cerveza.

A pocos kilómetros de Hoian, se encuentra Myson, centro de hinduismo del Reino Champa, cuyas ruinas color ocre, coloreadas de verde por el musgo y la pátina del tiempo, también fueron declaradas Patrimonio de la Humanidad. Allí asistimos a un espectáculo de danzas típicas.

Nuestro siguiente destino fue la antigua capital imperial, Hue, en la que se encuentra La Ciudadela, quizás el monumento más antiguo e importante de Vietnam. Dentro de la Ciudadela está la Ciudad Imperial que se asemeja al Palacio Imperial de Pekín. Además del complejo funerario del rey Minh Mang, visitamos la pagoda Thienmu, símbolo de Hué, que se levanta sobre una colina a orillas del río Perfume. Llegamos hasta allí a bordo de una embarcación sobre la que disfrutamos de un agradable paseo por el río. Hay que mencionar que uno de los atractivos de este país es la cantidad de lagos y ríos que lo recorren: el Mekong con sus nueve brazos... de ahí el título de este artículo "tierras de agua".

A través de las ventanillas del autobús y a lo largo de todo el viaje, pudimos admirar los fascinantes cambios que se producían en el paisaje: las montañas del norte, conocidas como "los Alpes vietnamitas" y la incomparable bahía de Halong, la llanura del centro (la zona más castigada durante la guerra), en la que abundan los lagos e interminables playas y el sur de los mil ríos, cuyas orillas son la despensa de arroz del

Hoian





Ceremonia de las Ofrendas en Hue

país. Hay que decir que no sólo disfrutamos de monumentos y paisajes, sino que también tuvimos contacto con algo que, para mí, cada vez tiene más importancia y atractivo: la gente, con sus costumbres, tradiciones, creencias y supersticiones... ¡muchas supersticiones!, que nuestro encantador guía no dejó de explicarnos durante todo el viaje.

De nuevo en avión, nos trasladamos a Hanoi, donde nuestra primera excursión fue a Hoalu, que hace 1000 años fue capital de Vietnam. Es un lugar muy turístico por la belleza de su paisaje, pues el río que la atraviesa serpentea plácidamente entre caprichosas montañas redondeadas y horadadas por las aguas formando atractivas grutas.

De regreso a Hanoi, visitamos el monumental Mausoleo de Ho Chi Minh, padre de la Patria y fundador del Partido Comunista de Vietnam, al que conservan en un sarcófago de cristal ante el que, a diario, desfilan silenciosamente miles de personas que forman inter-

minables filas ante la entrada, así como escolares de todas las edades y ex combatientes.

Al día siguiente salimos en autobús hacia la última parada y broche de oro de nuestro itinerario: la Bahía de Halong. Llegamos a un pequeño puerto en el que embarcamos en una elegante embarcación de madera, con diecisiete camarotes, para hacer un crucero de día y medio a través de las miles de islas que emergen de las aguas creando un paisaje de espectacular belleza. Desembarcamos en una de las numerosas cuevas, estratégicamente iluminada para conseguir un efecto mágico y recorrimos sus salas admirando las sinuosas figuras que la naturaleza ha formado. Hicimos otra parada para subir a un mirador desde el cual se tiene una estampa única de la belleza del lugar. Esa noche nos aguardaba una sorpresa cuidadosamente preparada por el capitán y la tripulación de nuestro barco: ¡la cena tuvo lugar en la sala abierta de una de las cuevas de la bahía e incluía tarta de cumpleaños en honor de Manuel! La única iluminación de la cueva era la proporcionada por cientos de pequeñas velas colocadas en los salientes de la roca y los candelabros de las mesas elegantemente vestidas y preparadas. Un grupo de música amenizó nuestro ágape y, al finalizar éste, improvisamos un baile al ritmo de una música poco salsa. ¡Fue un digno final para un viaje maravilloso!

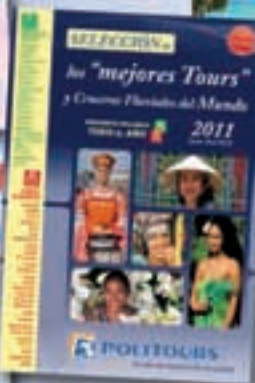
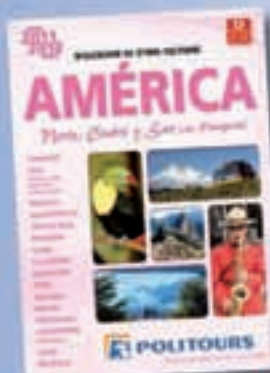
De regreso a Hanoi, tuvimos un almuerzo con comida típica del lugar en una antigua casa vietnamita, cuyo propietario, un general héroe de la guerra de la independencia de la Indochina francesa, nos recibió ceremoniosamente y, después de una corta parada en el pueblo, dedicado exclusivamente a las tiendas de muebles de teca, nos encaminamos hacia el aeropuerto con la tristeza que siempre producen las despedidas y el cansancio acumulado de quince aprovechadísimos días.



Cena de Gala en una gruta de la bahía de Halong

Con la garantía de
36 años de experiencia

Cruceros Fluviales por Europa



Consulten otras Programaciones



c/ Padre D. Rua, 10
36203 Vigo
Tf. 986 414488

Pza. Compostela, 9
36201 Vigo
Tf. 986 446262

POLITOURS
Mayorista de Viajes CAA-19
www.politours.com

BIVES TOUR
AGENCIA DE VIAJES

Pza. Doctor Puente Castro, 5
15701 Santiago de Compostela
Tf. 981 940000

BMW X1



¿Te gusta conducir?

DISFRUTAR ES VIVIR LOS GRANDES CAMBIOS. Y CONDUCIRLOS

Hay quienes persiguen y buscan vivir los grandes cambios, esos que de verdad suponen algo nuevo y emocionante en nuestras vidas. Ahora, sin embargo, los grandes cambios no sólo se viven, también se pueden conducir. Y es que con el BMW X1 sDrive18d con 143 CV tienes la oportunidad de disfrutar de un concepto innovador de vehículo con toda la deportividad de BMW, y un consumo de tan sólo 5,2 l/100 km y emisiones de CO₂ de 136 g/km gracias a la tecnología BMW EfficientDynamics. Si crees que esto es uno de esos grandes cambios que merece la pena ser vivido, imagina poder conducirlos. Acércate a tu Concesionario Oficial BMW y descúbrelos.

BMW X1 DESDE 200 EUROS AL MES CON MANTENIMIENTO INCLUIDO

Durante 36 cuotas, con una entrada de 11.465 euros y un valor final de 14.331 euros. TAE 9,82%.

BMW X1 desde 30.500 euros.

BMW EfficientDynamics
Menor consumo. Mejores prestaciones.



Autogal

Ctra. de Vigo, km 575

Tel: 988 21 44 72

Outariz

www.autogal.bmw.es

Plus Permisos y Seguro para el modelo BMW X1 sDrive18d con equipamiento de serie por 30.500 euros. Plus incluye transporte e impuestos. Impuesto de matriculación (IDMT) calculado al tipo general. Este no obstante, el tipo aplicable al IDMT puede variar en función de la Comunidad Autónoma de residencia. Precio ofrecido por la Red Oficial de Concesionarios BMW. Modelo mostrado con equipamiento opcional. Precio del modelo visualizado 29.887 euros. Ejemplo de financiación BMW SelectCare para el modelo BMW X1 sDrive18d. Comisión de formalización 333,11 euros. Impuesto a Transferir 19.025 euros. Coste total de la operación 33.326,11 euros. TIR 4,39%. Valor futuro garantizado: 14.331 euros (a 36 meses) y 45.000 km. A los tres años podrá devolvérlo según condiciones del contrato, cambiándolo o quedárselo pagando el valor final. Condiciones válidas hasta el 31 de diciembre de 2012. Incluye BMW Service Inclusive (5 años/100.000 km) gratis. Más información en: www.bmw.es/bmwselectcare/plus



ACTUACIONES DE LA CORAL POLIFÓNICA URECA



Por: Benito Rodríguez Soto.

Fotos: Camilo Rial Piñeiro

Organizado por ACOPOVI, y dentro del ciclo "UN MAR DE CORAIS", el pasado 23 de julio, nuestra Coral ha ofrecido un concierto en el Verbum de Vigo, acompañada por la Coral Polifónica UVCD de Candeán, y el 31 del mismo mes ha participado en el IV Festival de Orfeóns - "Voces de Vigo", celebrado en el Auditorio del parque de Castrelos, formando parte del Orfeón Francisco Rey Rivero, junto con las corales de Valladares y Zamáns.

Invitados por la Coral Polifónica del Casino Mugardés, el 17 de Julio nos hemos desplazado a la localidad de Mugardos y después de comer, hemos disfrutado de una gira marítima por la Ría de Ferrol, por gentileza del Concello de la localidad, celebrándose a las 19,00 horas el concierto, en una carpa instalada para el evento y a continuación hemos sido obsequiados con una cena en las instalaciones del Casino.

El pasado 28 de agosto, correspondiendo a la visita que nos ha efectuado la Coral Polifónica de Ribadeo en el año 2009, hemos realizado un viaje a Ribadeo, visitando por la mañana la playa de las Catedrales y por la tarde la localidad; el concierto se celebró a las 20:30 horas en el Auditorio municipal, con un lleno impresionante, y posteriormente hemos sido invitados a una cena de confraternidad con las corales participantes.

Los intercambios que realizamos con corales de otras provincias de Galicia, son muy importantes, ya que es una de las formas más efectivas de que la Coral Polifónica URECA, sea conocida y valorada dentro del ámbito de la música coral.



URECATHLON NIGRAN 2010

septiembre 2010		LATEXOS!				
DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	🌧️	🌧️	🌧️

Por: Ana Fernández Alborés
Fotos: Jose Carlos Giraldo Pérez





OROCATHLON LA ZAMORANA 2010

Por: Ana Fernández Alborés
Fotos: Jose Carlos Giraldo Pérez

septiembre 2010 <i>Latexo!</i>						
DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			





MAGOSTO EN LA ZAMORANA 2010

Por: Luján López Gutiérrez,
J. Magín Hernández Villarino
y Andrés Andrade Rodríguez







LIMPIEZAS
cies, s.l.



LIMPIEZAS DE OBRA • MANTENIMIENTOS
LOCALES COMERCIALES • BANCOS • OFICINAS

HOSPITALES - CLÍNICAS
PULIDOS DE TERRAZO
COLEGIOS - ALMACENES
NAVES INDUSTRIALES

- LIMPIEZA DE BUQUES • ABRILLANTADO DE TERRAZOS
- ASPIRADO Y LAVADO DE MOQUETA • DESINSECTACIÓN
- DESTRUCCIÓN DE DOCUMENTACIÓN IN SITU

DELEGACIONES: PONTEVEDRA, A CORUÑA, ORENSE, LUGO,
MADRID, LEÓN, SANTANDER, HUELVA, CÁDIZ, VALENCIA, PORTUGAL

☎ **986 22 2290 • 986 22 22 83**

Fax: 986 22 23 48

CENTRAL: C/ Arenal, 104 Bajo • 36201 VIGO

www.limpcies.com • e-mail: info@limpcies.com



Sea cual sea tu idea | nosotros la reproducimos



JORNADA MICOLÓGICA

Por: M^a Pilar Alves Moreno

El sábado día 6 de noviembre disfrutamos de una edición más de nuestra querida jornada micológica en los Altos de San Cibrán, en búsqueda de esos pequeños tesoros que nuestros bosques nos ofrecen, que son las setas. Unas veces en abundancia, otras de forma menos generosa, encontramos estos manjares, cuyo hallazgo siempre constituye una satisfacción. Sin

embargo, incluso las jornadas menos fructíferas nos deparan momentos fantásticos de convivencia y de respeto por la naturaleza, que todos apreciamos, en especial los más pequeños.

Os enseñamos unas fotos que son una pequeña muestra de nuestra jornada. Y como siempre, ¡gracias Maritó y Lolo!



www.cmpromar.com

Líderes en comercialización de cefalópodos y mariscos



PROMAR

Avenida Cercas Barbos, 94 - Bloque 2 - en las plantas 21 y 22 - 36201
Vigo - España - Tel. +34 986 42 33 82 - Fax. +34 986 42 43 56
www.cmpromar.com - E-mail: cmpromar@cmpromar.com



ASAMBLEA ANUAL DEL EQUIPO DE REDACCIÓN DE LATEXO

Por: Luis López Borines
Fotos: José Carlos Giraldo Pérez

El pasado viernes 15 de Octubre, los que tenemos el honor de dirigir y coordinar las distintas secciones de nuestra querida revista LATEXO, nos reunimos en la PIZZERÍA-TRATTORIA "CHICOTE" de nuestro buen amigo Isaac Mosquera convocados debidamente al efecto.



Lo hicimos alrededor de una mesa no sólo para disfrutar de los exquisitos platos que allí se pueden degustar, sino también para – al finalizar-, y previo informe de situación por parte del que suscribe, analizar la evolución de la revista en el presente año y plantear ideas o sugerencias de mejora respecto a la misma

para ediciones futuras. Debatidas las propuestas por los allí reunidos, dimos por finalizado el encuentro, no sin antes dejar constancia de este tradicional evento haciéndonos estas fotos para la posteridad. **Mi sincero agradecimiento compañeras y compañeros por vuestro desinteresado trabajo que, junto con las inestimables colaboraciones de los socios que nos apoyan enviando sus fotos y comentarios, hacen posible que LATEXO acuda puntual en su cita trimestral a las manos de las socias y socios de URECA.**

Por todo ello ¡MUCHAS GRACIAS!



CICLOTURISMO Y DESCENSO DEL MIÑO EN PIRAGUA



Por: M^a Pilar Alves Moreno
Fotos: V. Arturo Lago Rodríguez

Sábado 21 de agosto. Cuarenta y muchos amigos se dirigen al Club de Remo do Miño, en Tui, como todos los años, para disfrutar de una jornada lúdica y deportiva con mayúsculas: 17 km de bicicleta por la Ecopista portuguesa, y descenso del Miño en piragua desde Salvaterra hasta Tui. ¡Vaya tela!

Os dejamos un testimonio fotográfico de esta entrañable jornada, en la que todo salió perfecto, o casi,... y es que Arturo Lago, artífice del evento, apunta que echó de menos el oporto de Calviño... ¡serán cosas de la crisis!





OURENSE, CAPITAL BENTRACES

Por: Alberto Granada López

Al menos, gastronómicamente hablando, Bentraces es el santuario de la Galicia interior para los devotos del paladar. Allí, en una casona del siglo XIX, restaurada con gusto exquisito, saltea Javier González medidas parejas de savoir faire, ilusión, y creatividad.

“La ubicación en Bentraces fue casual. Después de buscar durante varios años una casa con posibilidades que debería estar a las afueras (porque para disfrutar, uno necesita salir de la vorágine de la ciudad y rodearse de naturaleza) dimos con ella.

La casa tenía posibilidades y mis padres supieron verlas, fueron 7 largos años de reconstrucción y decoración, siempre asesorados por nuestros amigos.”

Algunos de esos amigos son importantes pintores del panorama gallego. Así, el salón principal de A Rexidora está presidido por un imponente lienzo de pescadores que, curioso efecto óptico, parece cambiar de color, al atardecer, cuando la luz natural da paso a la artificial. El rigor de la piedra, el reducido número de mesas y el acogedor trato por el personal son antesala de una agradable velada.

{ ¡A Cenar!

Entretenemos la espera de los entrantes con un aperitivo de crema de castañas, producto estrella de la casa, porque lo es también de las Terras de Celanova, donde vamos a dar cuenta de la cena. Excelente pan de centeno, también muy de la tierra, que se degusta como si de un aperitivo más se tratara.

Empieza la fiesta con unos emparedados de foie-gras y confit de higos. Sabores que rompen en el paladar al crujir la base tostada y los cristales de sal. Y siguiendo con el producto estrella, empanada de masa de castañas de cachola. Posiblemente la mejor empanada que he comido nunca (y soy un fan de las empanadas). Deliciosa.

Un ¡viva! Por Javier González, que le ha devuelto esplendor a ese producto que tantas veces vemos por los suelos de nuestras aldeas ourensanas y que, en el mejor de los casos, sólo sabemos saltear en una sartén con buracos... Como él dice:

“Las castañas, el producto de la casa, era la materia prima a defender, ensalzar y poner en lo mas

alto desde nuestros inicios. Nuestro logo esta compuesto por un erizo de castaña y una seta. A día de hoy falta poco tiempo para que saquemos a la calle un libro sobre la castaña en el que han colaborado desde Adrià, Subijana, Torreblanca, Cuerda, etc. pintores, cocineros, escritores, hasta un total de 22 colaboradores.”

Será un éxito, seguro.

Así las cosas, llegamos a los platos principales. Hemos elegido una carne y un pescado, por esas cosas de la paridad y la discriminación positiva, o (más bien) por no dejar escapar la oportunidad de probar un poco de todo.

El lomo de ternera, simplemente exquisito, se nota que se alimentó en los pastos de estos paisajes. Como contrapunto, un bacalao de Noruega con hierbas aromáticas y salsa de pimiento. Excelentemente cocinado resaltando la suavidad y sutileza de este pescado. Vamos, las antípodas del aceite y la brasa con la que suelen martirizar al bacalao nuestros vecinos del sur.

{ Postres y vinos

La carta de vinos plantea un gran dilema. ¡Tanto y tan bueno donde escoger! Vinos sudafricanos (muy pronto estarán tan de moda en nuestras cartas y bodegas como los chilenos o australianos) de Hungría, franceses, todas D.O. nacionales...

Por eso de que es sábado noche y si uno se descuida acaba tocando la vuvuzela de los hombres “de verde”, nos decantamos por una primera criba que sólo incluya botellas pequeñas. Así, nos inclinamos por un vino blanco dulce de Burdeos de los que no es fácil encontrar en las cartas gallegas: Sauternes del 95 de Barton & Guestier. Todo delicatessen y frivolité, pourquoi pas!

Y siendo que estamos en una casa especialista en postres, no podemos escaparnos sin probar alguno de ellos. Todos los menús, del más económico al más espléndido ofrecen una degustación de alguno de ellos.

Como hemos elegido un vino francés, decidimos cerrar la cena también al estilo francés, con un postre de quesos variados (“Quesos de aquí y de allá”) en el que destaca, confieso mi debilidad, un picante de cabra que está para hacer la ola.



LA HUERTA DOMÉSTICA (XXII)

Por: Miguel A. Soto Cameselle

Parece ser que ya se ha acabado el verano y estamos en el momento ideal para comenzar de nuevo con nuestra huerta. En estas fechas el primer trabajo que puede que siga pendiente es la limpieza de los restos de tomateras y otras plantas veraniegas.



Ayer he recogido aún los últimos pimientos y las semillas de las judías que aún permanecían enredadas en las cañas. La semana pasada di cuenta de los últimos tomatitos.



En realidad es un momento de mucha actividad, si los ánimos nos acompañan. Cuando se acerca el verano es todo más fácil, porque el calorcito y la prontitud de las cosechas animan a poner todo como un jardín. Ahora el tiempo ya no nos acompaña tanto y es necesario aprovechar las horas de luz y los días soleados para poner todo en orden. Recoger las hojas de los árboles para el compost y distribuir los restos

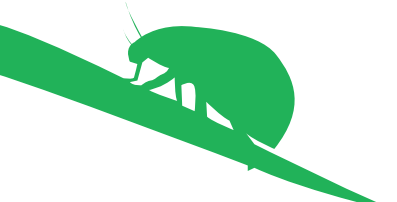
de césped por la parcela para incorporar a la tierra y así preparar el terreno y no nos olvidemos de la fertilización de los árboles, mediante la incorporación de un abono de liberación lenta, porque en esta época, mientras tienen hojas, se aprovisionan de nutrientes para la próxima temporada.

Si a los árboles se han arrimado los parásitos, debemos sulfatar con un insecticida, para que al caer las hojas, estas sigan el proceso también en la tierra.

Es el momento de podar los árboles de hueso. Ya sabéis que no les gusta mucho la poda radical, como a los de pepita. Cortar las ramas secas, las que molestan y las que hacen excesivo el tamaño del árbol. Yo también aprovecho este momento para eliminar algún ejemplar que no me interesa. Concretamente tengo un manzano starking que posee un patrón muy vigoroso y me ocupa demasiado.

Durante años he estado realizando podas estrictas para tratar de controlar su crecimiento, pero tengo que reconocer que solo he conseguido que cada año tenga que podar muchos brotes vigorosos, en perjuicio de la producción de fruta. Lo primero es chaspodar todas las





ramas para ir aprovechando las más gruesas para la cocina y las más finas para hacer virutas con el biotriturador y después añadirlas bajo la viña.

En su lugar plantaré otro aguacate. En la zona en la que está no me perjudicará con su sombra permanente y así podrá crecer a su antojo.



Si no tenemos muchos árboles y nuestra pasión son las planas comestibles, es el momento ideal para preparar las nuevas cosechas

- AJOS
- CEBOLLAS DE BULBO
- HABAS VERDES
- GUISANTES
- GRELOS
- E INCLUSO PATATAS TEMPRANAS

Para mí, la siembra de patatas tempranas y guisantes, es una combinación muy musical.

Imaginar las cosechas primaverales de estos productos nos debe animar a preparar las herramientas y.....manos a la obra.

Para sembrar las patatas, yo destinaré las de pequeño tamaño que tengo almacenadas. Si no queréis pasar mucho trabajo, y dado que será una plantación discreta, utilizad el sistema de mullir la tierra y hacer agujeros para dejar en cada uno una patata. A continuación se pasa el rastrillo y a esperar. De esta manera evito forzar los lumbares. No debemos olvidarnos de que pretendemos sacar unas patatas nuevas, es decir, tendrán la piel sin hacer.

Para los ajos y las cebollas, que van a permanecer en la parcela mucho tiempo, lo mejor es sembrar bajo plástico negro de malla. El inconveniente que esto

representa es la posible incursión de los topos o la peor presencia de ratones de campo. A veces vemos que las plantas se mustian y cuando los síntomas son presentes, es demasiado tarde. La lucha contra estos dos mamíferos es difícil por culpa del plástico. Con las cebollas es muy común que esa tristeza de la parte aérea se deba al gusano de la cebolla más que a los ratones. También es posible que tengamos la peor de las posibilidades y el destructor de nuestra tierna cosecha sea el alacrán cebollero, un auténtico depredador que parece salido de una película de ciencia ficción; una especie de alienígena "devora cebollas". Si fuera el caso, será necesario un estudio detallado y hacerse con armas específicas.

Si tenéis ocasión atreveros con cebollas moradas y blancas, así como con las imprescindibles chalotas.



Para mi gusto, son las mas finas y delicadas de sabor. Los franceses las adoran. Desde luego, no son las adecuadas para una empanada. Para una buena zaragallada no hay como unas buenas cebollas rubias de sabor suave.

Ya sé que algunos detestáis las habas verdes, pero yo sigo insistiendo en que para llegar a apre-





ciarlas es necesario cosecharlas cuando el grano sea del tamaño de una canica. Ahí está el secreto de su éxito. Tamaño pequeño, piel fina y verde son la clave. Si aún así el tamaño se os escapa, no queda otro remedio que pelarlas una a una y seguirán siendo muy ricas. Para una buena combinación, se acompañan muy bien con una camita de cebolla caramelizada y después de 5 minutos de cocción, añadirle unas finísimas lonchas de un buen queso curado o de unas láminas de jamón.

Las habitas congelan muy bien y nos sacan de un apuro para una cena cualquiera.

Tanto para las habas como para los guisantes es necesario colocar unas ramas a modo de tutor, para que el viento no las rompa cuando tengan un cierto tamaño. Podemos aprovechar las de la poda o unas cañas para las habas o incluso una red para los guisantes.

Con respecto a los grelos, yo suelo sembrarlos cuando quito las patatas, allá por el mes de agosto. De esta manera crecen con las lluvias de octubre. Si tenemos sitio, es buena práctica el sembrar de manera escalonada, porque es una semilla que germina muy bien y de esta manera tendremos grelos durante más tiempo.



Solo me queda animaros a plantar un árbol de kiwi y otro de kaki. No se puede negar que tienen unos nombres muy sonoros y sus frutos se saborean cuando ya casi no tenemos otra fruta en la huerta. Además el kaki es un espectáculo de árbol en esta época.

Pues nada, manos a la obra y ánimo con el trabajo. ¡A disfrutar!



TORNEO FIN DE TEMPORADA 2010

Por Jose Manuel González Veleiro



El pasado mes de Octubre y como viene siendo habitual, celebramos en las magnificas instalaciones del Balneario de Augas Santas la fiesta de fin de temporada que consistió en un campeonato por equipos bajo la modalidad de scramble , seguido de una cena de confraternidad acompañados por nuestros amigos , que en esta ocasión se unen siempre a dicho evento, y que culminó con una movida velada en la discoteca del Hotel.

La competición fue ganada, de forma arrolladora, por el equipo formado por: Sara-Rosa-Pepe y Carlos, en segunda posición se clasificaron: Collazo-Conchita-Alejandro y M^a Jesús y terceros Ana-Nana-José Montenegro y Pucho.

Por la tarde, tuvo lugar la reunión anual de socios de Ureca-Golf, en la que se hizo balance de todo lo acaecido durante la temporada y como estaba previsto, la directiva actual, tras agradecer la colaboración de todos, en estos dos años de mandato, cedió el testigo para que lo recogieran otros compañeros. La designación recayó sobre Sara Villanueva, que se presentó voluntaria, cosa que agradecemos, para formar equipo y seguir tirando de esta Sección que verdaderamente merece la pena. Desde estas páginas queremos animar a todos a colaborar con Sara y por supuesto, los que hoy dejamos la directiva nos ponemos a su disposición para todo lo que necesite.

Como siempre la cena se celebró en un ambiente festivo y en los postres se hizo entrega a todos los equipos participantes de numerosos regalos ofrecidos por diversos colaboradores que hacen posible que estos torneos tenga, si cabe, un mayor aliciente. Nuestro agradecimiento a:

IBM, TINSA, BODEGAS AGNUS DEI-TERRAFIRME-TERRA ADENTRO, DE POLOS, ABS PROMOCIONES Y PUBLICIDAD S.L., PERFUMERIA NEOVEL, TIENDA JAVIER DEL CASTILLO, RESTAURANTE CHICOTE, RESTAURANTE PEIXOTO, URECA, CAIXANOVA y a los compañeros y amigos que también colaboraron con sus regalos: José Montenegro, Carlos Mondragón, Calviño, María Corbal.





CIRCUITO DE PADEL URECA 2009-2010 Y MASTER SOCIAL URECA-STAR VIE.

Por: Jaime Lago Enríquez

Si hay un deporte de raqueta que esté creciendo considerablemente en nuestra sociedad, tanto a nivel de clases como de competiciones, éste no es otro que el pádel. La actividad ha ido creciendo tanto que ha demandado la creación de una competición interna anual.

Lo que años atrás empezó siendo una competición de una semana en el verano en la que participaban diez o doce parejas masculinas y cuatro o seis femeninas ha desencadenado en una competición a día de hoy en la que contamos con 80 parejas repartidas en las tres modalidades de juego (masculina, femenina y mixta).

El propio impulso de la actividad ha desencadenado en la creación de un circuito anual en el que se han celebrado 5 pruebas de septiembre de 2009 a agosto de 2010, todas ellas en formato de eliminatoria.

Todas las pruebas han sido muy igualadas, y una muestra de ello son los diferentes ganadores y finalistas que hemos tenido a lo largo del año. Tanto en los cuadros finales como en los de consolación se han visto partidos de gran igualdad y de un nivel de juego que ha ido creciendo en su calidad y espectacularidad a lo largo de la temporada.

El MASTER SOCIAL URECA-STAR VIE puso el punto y final al circuito de pádel, con regalos para todos los participantes, sorteos y premios para los ganadores de las distintas disciplinas. Además este torneo decidía los campeones del ranking anual, un premio a la regularidad y al compromiso competitivo por parte de los participantes. Debemos hacer una mención especial a STAR VIE, marca puntera en pádel, que aportó buena parte de los premios entregados. La cena del torneo dio la despedida a la competición de la temporada en



Finalistas Consolación Femenina



Finalistas Consolación Mixto



Finalistas Consolación Masculina

un acto en el que además de disfrutar de los manjares de nuestro restaurante y pasar un buen rato con nuestros amigos y rivales, se realizó la entrega de premios tanto a los ganadores del torneo como a los más regulares del año. Además los más afortunados fueron agradecidos con varios productos STAR VIE sorteados durante el acto.

Y como se suele decir... "a rey muerto, rey puesto". La nueva competición ya ha comenzado con nuevo formato: liga para el invierno y torneos para el verano con éxito total de participación, más de 80 parejas. El próximo año os contaremos como ha ido.



Finalistas Máster Absoluto



Finalistas Máster Femenino



Final Masculina



XVII TORNEO AUTONÓMICO DE DEPORTE LABORAL

Por: José Carlos Giraldo Pérez



Los días 6 y 7 de Noviembre se celebró, en A Coruña, el XVII Torneo Autonómico de Deporte Laboral, en el que participaron los equipos campeones de A Coruña - Andaina (Telefónica), Banco Pastor, EMALCSA, Endesa, NETEX, Policía Local, Repsol Petróleo y Unión FENOSA - y de Vigo - GKN Indugasa, GECHUVI, Gonsusa y Ureca-Caixanova.

Ureca obtuvo las siguientes clasificaciones en las diferentes modalidades en las que participó:

- Cuarto en Tenis Masculino
- Tercero en Padel
- Segundo en Tenis de Mesa
- Campeón en Fútbol 7, tras jugar la final contra el equipo de REPSOL y ganar con un contundente 5-1, bordando el clásico "tiqui-taca" de equipo.



La entrega de premios y clausura del evento deportivo se celebró el domingo 7 de Noviembre con una comida con todos los participantes y acompañantes en el Restaurante Monticaño del Parque Forestal del mismo nombre.

En las fotos podemos ver a los integrantes de los equipos participantes de Ureca-Caixanova y el equipo Campeón de Fútbol 7.

TALASO HOTEL LOUXO LA TOJA



Isla de La Toja



*Un lugar único para disfrutar al máximo
de su tiempo de ocio o trabajo*



116 habitaciones: Doble Superior, Junior suite y suite totalmente equipadas • Centro de Talasoterapia
Restaurante a la Carta: Rías Gallegas • Cafetería • Salones modulares con luz natural y una capacidad de hasta 450 personas
Conexión ADSL y wi-fi • En la proximidades del Hotel se encuentra el Casino de la Toja y múltiples actividades de ocio





TORNEO PADEL ZAMORANA

Por: *Andrés A. Andrade Rodríguez*

Con motivo de la inauguración de la pista de padel en la Zamorana decidimos hacer un torneo, cuya final, se celebrara el 18 de Septiembre coincidiendo con el Urecathlón. Una de la condiciones era que serían parejas mezcladas, es decir: uno bueno o regular con uno que jugara menos. Lo que se buscaba

era un buen ambiente y armonía. Participaron en este torneo 24 parejas y lo que empezó siendo un poco de broma, según se fue avanzando en el juego pasaron a ser cosas más serias, porque.....el ganar es el ganar. Lo que sí está garantizado es que ya está mucha gente esperando el torneo del próximo año.



Adrian y Marcos: campeones de este torneo



Pablo y Ovejero reciben el de subcampeones



Ger y Pablo Belmonte recibieron el trofeo de tercer clasificados.



Chus García y De la Torre reciben el premio de consolación.



Adrián, Marcos, Ovejero y Pablo se enfrentaron por el primer y segundo puesto.



Ger, Belmonte, De la Torre y Chus García se disputaron el 3er y 4º puesto



XXIV CAMPEONATO DE ESPAÑA INTERCAJAS DE FUTBOL SALA

Por: Jose Carlos Giraldo Pérez

Como en años anteriores, se celebró el Campeonato Intercajas de Fútbol Sala, en esta ocasión en Tenerife, en el que participaron veinticuatro equipos de todas las asociaciones de las cajas de España, durante la semana del 11 al 17 de octubre. Caixanova, que participó en la modalidad masculina, con el equipo dirigido por Morenza y Fernando, luchó en el grupo de Caixa Penedés, Kutxa y Sabadell, pasando la primera eliminatoria como equipo imbatido. En octavos nos enfrentamos al rival más difícil, campeón del año pasado (BBK), al que ganamos en la tanda de penaltis, lo que nos permitió pasar a cuartos. En esta ronda el enfren-

tamiento fue con Caja Murcia; después de ir ganando en la primera parte 2-0, se produjo una remontada por parte de los contrincantes quedando un resultado final de 2-4, cuando teníamos fácil el haber llegado a semifinales. De esta forma se jugó la clasificación del 6º al 8º puestos, quedando finalmente séptimos. El año próximo se celebrará la XXV edición del Torneo en la misma ciudad donde comenzó su andadura, San Sebastian. Estamos seguros que para entonces el joven equipo de Caixanova, con un futuro muy prometedor, tendrá la suerte que no tuvo este año.

CUADRO DE HONOR MASCULINO:

CAM

KUTXA

CAIXA CATALUNYA

CUADRO DE HONOR FEMENINO:

CAJASTUR

KUTXA



TORNEO INTERNACIONAL DE FÚTBOL 7-VII VAL MIÑOR CUP

“El R.C. Celta, Campeón de la VII Val Miñor Cup”

Por: E. D. Val Miñor Caixanova

Como es tradicional, el primer fin de semana de septiembre se celebró en nuestras instalaciones la prestigiosa Val Miñor Cup, Torneo Internacional Infantil de Fútbol 7, en la que disfrutamos con la presencia de los Clubes más representativos del panorama futbolístico gallego y portugués.

El sábado 4, se jugó la Fase Previa en la que la AD O Condado y la UD Santa Mariña brillaron por encima de sus rivales con un juego combinativo y ofensivo que les permitió alcanzar una de las dos plazas que daban derecho a disputar la Fase Final.

En la Fase Final, nuestros jóvenes pupilos estuvieron a punto de alcanzar la Final, pero un gran RC Celta (a la postre Campeón) demostró su potencial. A las 20:00 h., con un público que abarrotaba las inmediaciones del terreno de juego y la grada, el RC Celta logro imponerse al todopoderoso FC Porto en la tanda de penaltys. Sin lugar a dudas, este año disfrutamos con la edición más emocionante, espectacular y animada.

Agradecer a las Instituciones, Patrocinadores, Clubes y público asistente su inestimable apoyo y colaboración. ¡Nos vemos en 2011!



F.C. Porto - Subcampeón

Con pulpeiro



Pablo Salgueiro - Mejor jugador



MONSTER TRUCK:

“Lo más bestia del motor USA”

Por: Jose Carlos y J. Magin Hernández



Un monster truck (Camioneta monstruo) es un automóvil todoterreno o pick-up modificado con enormes ruedas y suspensiones o contruoidos a propósito.

Como todos los deportes o eventos raros con el automóvil, nace en Estados Unidos a finales de los 70, en principio para carreras sobre lodo o también tira de camiones (que listos los americanos, nosotros con arrastre de bueyes “los pobres” y ellos tan cómodamente sentados al volante).

Al principio era quien tenía el “monster o bigfoot” más grande ya de aquellas con neumáticos de 48 pulgadas (1.2m) de diámetro.

En 1982 Bob Chandler (unos de los pioneros) debutó en “el Pontiac Silverdome” con un Bigfoot con ruedas de 66 pulgadas (1.7m) de diámetro.

Después de las carreras sobre lodo y del arrastre, se pasó a la destrucción de autos.

Monster Jam es en la actualidad la promoción más grande de monster trucks, recorriendo los Estados Unidos, Canadá y parte de Europa.

En los últimos tiempos muchas de estas competiciones terminan con un evento de estilo libre, donde los conductores escogen lo que hacer dentro de la pista y sus obstáculos donde atraviesan caravanas, autobuses y hasta avionetas, todo un espectáculo Made in USA.

En el divino mundo de Youtube, podéis ver todo un sinfín de proezas de estos monstruos sobre ruedas o mejor dicho monstruosas ruedas bajo una furgoneta o pick up.



SI TIENE SOLUCIÓN YA NO ES UN PROBLEMA

Y es que los problemas parecen menores cuando estás asegurado por una compañía con más de 65 años de experiencia, elegida por las Cajas de Ahorros, y en la que ya confían más de 5,5 millones de clientes.

VIVIR
EN
POSITIVO

Caser
SEGUROS

ASOCIACIÓN DE EMPLEADOS JUBILADOS, PREJUBILADOS Y PENSIONISTAS DE CAIXANOVA

Por: Juan Antonio Rodríguez Arenosa

En el mes de septiembre hemos reanudado nuestras actividades después del obligado paréntesis estival de los meses de julio y agosto que son considerados como tiempo de vacaciones de verano y de dedicación especial a la familia. Una vez más hemos de destacar que ocupan un lugar preeminente las excursiones, no solamente por considerarlo como programa variado e ilustrativo, sino también por la gran aceptación que las mismas tienen entre los asociados/as.

Tras este prólogo, vayamos con el relato de las actividades desarrolladas desde nuestra última información aprovechando el espacio que gentilmente nos cede la dirección de LATEXO.

ENTREGA DE DIPLOMAS CURSO DE ENCUADERNACIÓN - DIPUTACIÓN DE PONTEVEDRA

El 16 de Septiembre tenía lugar en el Complejo Príncipe Felipe en Pontevedra, la clausura de los Cursos

patrocinados por la Diputación de Pontevedra, dentro del programa "Ti tamén contas ". Nuestra Asociación había participado en un curso de Encuadernación que había tenido gran aceptación entre nuestros/as asociados/as, ya que las enseñanzas recibidas han servido para que esos fascículos que algunos tenían olvidados en distintas estancias de sus hogares hayan podido ser debidamente encuadernados y ser ahora de gran utilidad. Los actos de la referida clausura fueron presididos por el Presidente de la Diputación de Pontevedra D. Rafael Louzán Abal acompañado de varios miembros de dicha Corporación Provincial, procediéndose a la entrega de los correspondientes diplomas o certificados a todos los cursillistas, completado con un ágape ofrecido a todos los asistentes en el incomparable marco que ofrecen las instalaciones del Príncipe Felipe en una tarde soleada con una temperatura muy agradable. Desde aquí, y de nuevo una vez más, queremos expresar nuestro más sincero agrade-

Las Médulas





Aldeaduero

cimiento a la Diputación de Pontevedra, especialmente en la persona de su Presidente por la gran labor de tipo socio-cultural que están llevando a cabo a favor de todas las Asociaciones de la Provincia.

EXCURSIÓN DE CUATRO DÍAS A LA PROVINCIA DE SALAMANCA-PARQUE NATURAL ARRIBES DEL DUERO

El día 20 de Septiembre iniciamos nuestro viaje a con destino a tierras de Castilla y León, concretamente al "Complejo de Ocio Rural "ALDEADUERO", ubicado en la provincia de Salamanca junto a la frontera natural que marca el río Duero entre España y Portugal. Después de la sobremesa procedimos a la acomodación en las habitaciones correspondientes y a continuación dispusimos de tiempo libre por la tarde para conocer el referido Complejo, formado por un hotel de cuatro estrellas, hospedería y diversos chalets, todo ello rodeado de una enorme finca de gran riqueza medio ambiental, así como instalaciones deportivas, piscina, etc. El paseo, desde luego, ha valido la pena y hemos disfrutado del encanto de un paisaje bello y tranquilo en pleno Parque Natural de los Arribes del Duero.

Hay que destacar que durante estas visitas hemos sido magníficamente atendidos por la guía que nos acompañó, la Srta. Silvia, que aparte de su gran dedicación y amabilidad hacia nosotros, demostró poseer grandes conocimientos culturales sobre el itinerario recorrido, trasladándolos al grupo de forma clara y amena, por lo que es justo reconocer y elogiar su comportamiento. Desde aquí queremos dejar constancia de nuestro más sincero agradecimiento.

El viaje ha resultado maravilloso y lo cierto es que hemos disfrutado de la belleza natural que ofrecen los paisajes del Parque Natural de los Arribes del Duero, que son como un sueño y de verdad, ha valido la pena, como para repetir en otra ocasión.

EXCURSIÓN POR LA PENINSULA DE BARBANZA.

Una gran demanda de inscripciones para participar en esta excursión nos obligó a tener que contratar dos autobuses. Salimos a las 9 de la mañana del día 2 de octubre con dirección en primer lugar hacia Catoira en donde efectuamos una breve parada en la TORRES DEL OESTE, para seguir a continuación hacia RIANXO lugar emblemático de nuestra cultura en donde vieron sus primeras luces Castelao, Manuel Antonio y Rafael Dieste, claros exponentes de la modernización de la literatura gallega. En Rianxo, en el centro de la villa pudimos admirar el Pazo de Martelo, la capilla de Nuestra Señora de Guadalupe del Siglo XVII, y el "Hórreo de Traba" en la parroquia de Araño.

Seguimos viaje hacia Noia, en donde hemos visitado su precioso casco antiguo y sus tres iglesias notables: San Martiño, Santa María a Nova, conocida también como Nosa Señora do Don, y San Francisco.

Después de comer salimos con dirección a Porto do Son, para seguir a continuación hacia Corrubedo con ánimo de poder admirar sus famosas dunas, pero lamentablemente no fue posible, puesto que a la hora que llegamos se iniciaba la entrada de una fuerte borrasca con un impresionante aguacero.

Mediada la tarde seguimos viaje con intensa lluvia hacia Santa Uxía de Ribeira y Pobra do Caramiñal, con breves visitas a estas localidades. Debido al mal tiempo



Coloquio



reinante con fuerte viento y lluvia constante, emprendimos el regreso de viaje a Vigo.

Pese a que la climatología nos agrió la excursión por la tarde, lo hemos pasado muy bien, con la satisfacción de haber disfrutado de una grata jornada de extraordinario compañerismo, en la que ha prevalecido ante todo la extraordinaria amistad y convivencia como una gran familia que somos.

CONFERENCIA – COLOQUIO

Dentro de nuestra programación, como no podía ser menos, se encuentran también los actos culturales, por cuanto hemos celebrado una conferencia – coloquio que ha tenido lugar en la Sala de Conferencias del Centro Social Caixanova el día 21 del pasado mes de Octubre, cuyo título fue “LOS FONSECA”, a cargo de D. EMILIO QUIÑONES GIRÁLDEZ, investigador sobre temas históricos, aficionado al conocimiento de diversos personajes de Galicia y Portugal, preferentemente gallegos de la Baja Edad Media.

Al final de la misma, y dado el apasionante tema tratado que nos brindó la ocasión de conocer un poco mejor la figura de estos personajes de gran relevancia en la historia de Galicia, se desarrolló un animado coloquio, y para nuestra satisfacción podemos decir una vez más, que la sala se encontraba totalmente abarrotada de público.

EXCURSIÓN DE FIN DE SEMANA POR LA PROVINCIA DE LEÓN.

El día 23 de Octubre iniciamos la salida con dirección hacia la provincia de León efectuando la primera visita en la zona de El Bierzo, concretamente en “Las

Médulas” entorno paisajístico formado por los restos de una antigua explotación minera de oro de la época romana y que ofrece un precioso paisaje, grandioso y espectacular de arenas rojizas, entre vegetación de castaños y robles.

Finalizada la visita seguimos viaje hacia LEON llegando a la capital leonesa justo a la hora de la comida. Después de comer y de un merecido descanso, iniciamos la visita de la ciudad: Casco antiguo, Catedral, Casa Botines, Hostal de San Marcos, etc. Una vez finalizada la visita fuimos a cenar al Hotel y después de la cena hubo tiempo libre para los que quisieron disfrutar de la noche leonesa, que no fueron pocos/as por cierto.

Al día siguiente, día 24 emprendimos viaje con dirección a ASTORGA en donde efectuamos una visita a la ciudad sin dejar de ver la Catedral y el Palacio Episcopal. Finalizada la visita a Astorga nos desplazamos a CASTRILLO DE LOS POLVAZARES, en donde nos esperaban para comer. Finalizada la misma y al objeto de aliviar nuestras digestiones nos dispusimos a dar un paseo por el pueblo, precioso, por cierto, que conserva íntegramente su arquitectura tradicional con sus casas tal y como eran en sus orígenes. Después del paseo seguimos de nuevo el viaje con dirección a Ponferrada, en donde paseamos por sus calles del casco antiguo, visita a la Iglesia de la Encina, Castillo de los Templarios, Plaza del Ayuntamiento, etc.

Podemos decir que hemos disfrutado de un viaje muy bonito y bien aprovechado, acompañados de una climatología estupenda. Y ya avanzada la tarde, emprendimos viaje de regreso a Vigo, efectuando una breve parada en Cacabelos

(40-2)º ANIVERSARIO LABORAL DE LA PROMOCIÓN 1.9.72



Por: Luis López Borines

Estos cincuentones que aquí veis, vamos camino de ser cuarentones en “La Caja”, y en Ureca también, obvio. Hasta que llegó aquel 1º de Septiembre de 1972, ni Pepe Costoya, Moncho Cerezo, Paco Villar, José Luis Pascual, Fonso Ballesteros o, yo mismo, Luis L. Borines- no nos conocíamos... pero esto ya hace mucho tiempo que cambió, como nosotros, como nuestra querida Caja en la que podemos decir que nos

hemos “criado”. Cada día de estos últimos 38 años - y los que vendrán- seguiremos así orgullosos y muy contentos, porque ya tenemos muchas más cosas que compartir, y por eso lo celebramos así cada año, compartiendo mesa y mantel ique menos!. Y es que, pocos tienen la suerte, como nosotros, de ser propietarios de 228 años de experiencia acumulada....¡de momento!



“SI TÚ ME ABRAZAS FUERTE, ABUELO...”

Por: Santiago Sánchez-Agustino Rodríguez

- Si tú me abrazas fuerte, abuelo,
ya no tendré más miedo
del oscuro capuchón de la noche.

¿Cómo vas a tener miedo, mi vida, si estoy aquí
para mostrarte
que miedo es sólo una palabra extraviada
que hay que poner en su lugar,
como en tus juegos de puzzles?.

Te enseñaré que hay palabras como dardos.
Y otras que son como amapolas.

Y la oscuridad. Un traje
con el que juega a disfrazarse el sol,
por unas horas,
para enseñarnos las sonrisas de las estrellas.

¿Ves el reguero que serpentea la luna,
entre destellos,
alrededor de la Osa Mayor?
Es la señal que esperan los grillos con sus trajes de
gala,
entre la hierba,
para abrir su caja mágica
de músicas.

La noche amiga, entonces, es un camino descansado
a seguir
iluminando tenuemente de esperanzas.

Una linterna
en el fondo
de la desconocida y apagada curva de las horas
que, al igual que las lejanas colinas,
columbramos con la primera y tenebrosa luz
de cada amanecida.

- Si tú me abrazas fuerte, abuelo,
ya no tendré más miedo
a los truenos y tormentas.

- ¡claro que, sí, mi amor! ¿miedo, si te arropo
cobijada

junto a mí, como un pollito?
Fíjate bien: miedo es sólo una palabra. De cinco letras,
Se esconde

Disimulada y gris, en la penumbra del diccionario.
Con otras palabras vacías,
Gastadas, feas y sin brillo.
Los mayores ya aprendimos a hacerle frente con valor.
Y con esfuerzo.

Buscando palabras amigas donde poder refugiarnos.
Como grandes abrazos, que reconfortan el alma.

¡Acércate tú a las palabras bonitas!
Al tesoro maravilloso de las palabras que se guardan
en los buenos libros.
Y te enseñamos en casa.

Las que se inventaron con los bellos nombres de
Caperucita,
Bambi, Heidi,
El Gato con Botas, Blanca Nieves, Peter Pan
y otras más
que tú ya conoces y yo, quizás, ya olvidé.
Palabras dulces que sabes pronunciar sonoramente
y suenan en tu boca
como deliciosa melodía:

¡Mamá!
¡Amor, camelia, perdón, mar, amanecer,
viento amigo,
agua clara, ruiseñor. Y bosque!

Las irás descubriendo, desbordante de emociones
y esperanzas.

- Si tú me abrazas fuerte, abuelo,
¡los días serán ángeles de azul y oro!

Agua limpia de manantial.
dulce remanso
de hierba fresca que crece en el camino.



Les diré: ¡Entrad, abrid!
 ¡os estaba esperando!
 ¡y estoy aquí! ¡No hay brujas!

Todo será compás de horas felices.
 Apretado desfile de golondrinas nuevas,
 Amal...Platero...Aleluya...Navidad...

Con palabras recién estrenadas,
 que llegan sin anunciar
 y murmuran:
 "¿no ves que venimos sin máscara
 limpias y ansiosas
 de bañarnos en tus labios
 con la misma ansiedad que aguarda
 La Bella Durmiente del Bosque
 el beso de su despertar?"

¿ Y sabes, abuelo?, les diré:
 Dulces palabras: ¡corred!
 adelantaos al Sol
 antes que comienza a adherirse
 a la corteza del altivo cedro de Liñares.
 ¡Abrid! ¡Entrad en los corazones!
 Yo también atesoro en mi cestillo de oro
 un mensaje de amor
 sin nombre de destinatario.
 ¡es para todos!
 ¡abrid, abrid!

Ahora que el tiempo sin estrenar es una llanura de
 agua sin mareas.

Tiene voz cálida y profunda
 como la cuerda grave de un violonchelo.
 Tiempo de contar camelias, nubes, pájaros y brisas
 aunque el viento juegue
 a ser niño travieso.

Viento: arropa el volar de las palabras bellas.
 Que se refugien seguras,
 dentro de uno,
 como un topo en una larga madriguera.

¿sabes que te digo, abuelo?
 ¡abrázame otra vez, con fuerza!

Ahora sé que miedo es sólo una palabra...
 ¡Me gusta que me abrazes, abuelo!

Y descubrir palabras contigo
 que suenen
 como campanas en la tarde
 revoloteando a mi alrededor como mariposas.

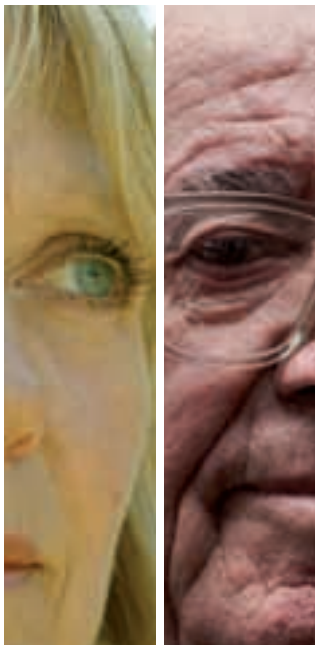
Bellas palabras, relucientes
 perlitas de rocío
 remansadas en camelias alba plena
 esta mañana
 en que todo es primavera
 entre tus brazos, abuelo...



TIEMPOS MUERTOS

Por: Amelia Santos Sanchez

AMOR TARDÍO



Se nos enamoró el alma
pasada la primavera
y la rutinaria calma
desapareció ligera.

Nuestros ojos se besaron
bajo un cielo sorprendido,
las retinas se inundaron
del amor recién nacido.

De manera novedosa
nuestra relación tardía,
perfuma como la rosa,
va creciendo día a día.

Situación tan asombrosa
embellece la jornada,
como sutil mariposa
en mañana sosegada.

Así, viejos corazones
que ilusiones desterraron,
sienten dulces emociones
que tiempo atrás olvidaron.

Es tarde ya, lo sabemos,
el ayer quedó alejado,
corto futuro tenemos,
¿será bueno?, ¿complicado?.

Vivir la edad madura
dificulta comenzar
una nueva andadura,
pero... podemos soñar.

OS CATIVIÑOS AMORES (LOS PEQUEÑOS AMORES)

Los cativiños amores
inesperados vinieron,
nos colmaron de colores,
y nuestras almas vistieron
novedosas ilusiones
que entre nubes se perdieron.

Eran de pueril ternura,
ligeros cual suave viento,
de transparente textura
carentes de fingimiento,
al romperse con premura
sembró duda, descontento.

¿Por qué desaparecisteis?,
¡alterasteis tantos sueños!,
sin despedidas, huisteis,

dejando de ser los dueños
de almas nuevas que olvidasteis
con añoranza de ensueños.

Nostálgica voy pensando,
eran naturales, bellos,
me inspiran seguir gozando
cuando me recreo en ellos,
noto que aún descansando,
su encanto está en mis cabellos.

Es que... por aquellos días
nuestros jóvenes senderos,
recibían las caricias
de olorosos jazmineros,
para darnos alegrías,
en recuerdos venideros.

A veces algunas rosas
sufren ciertos desconciertos
dejan de ser primorosas
sollozan de desaciertos,
acongojadas por "cosas"
mustias quedan en desiertos,

Y al recordar el pasado
lleno de soles, consejos,
con el corazón turbado
ven la inocencia ya lejos.



“NENÚFAR”

Por: *Máxima Canela (Seudónimo)*

“Un puro Nenúfar puede ser el botón perfecto para abrochar un bonito domingo, mezcla de alegrías y melancolías.

Nadas sobre la transparencia, con lentitud, en aguas tranquilas, donde tu monotonía la rompe una suave onda, provocada por una piedrecilla lanzada al aire, desde una esquina, por alguien distraído con sus pensamientos.

Tal vez te despierte el “croac-croac” de alguna ranita traviesa.

Te abres bajo los rayos del sol y te rindes a la luz de la Luna.

Te envidio tanto Nenúfar, por haber encontrado una limpia transparencia donde clavar tus raíces sin miedo de lastimarlas.

Sí, a mi vuelta de viaje, compraré Nenúfares, buscaré algún estanque alejado, y allí los soltaré, libres.

Será romántico sentarme en una esquinita, lanzar unas piedrecillas a lo tonto, distraída con mis pensamientos, y observar las pequeñas ondas.

He abierto tanto, pero tanto mi corazón, que he tenido una nueva ocurrencia, de entre tantas y tantas.

Te contaré tan sólo a ti, Nenúfar, Mis Pensamientos. Una piedrecilla, un pensamiento y una onda, otra piedrecilla, otro pensamiento y otra onda. Y yo imaginaré que te importa todo lo que te cuento, porque con cada onda, tú responderás con un gracioso balanceo.

Te buscaré a mi vuelta, Nenúfar. “

“Nuestras Últimas Ofertas Ureca”



RENAULT MEGANE

Año 2010 Kms. 6.200 Motor: Diesel 105 Cv

PVP **16.500 €**

RENAULT SCENIC

Año 2010 Kms. 0 Motor: Diesel 105Cv

PVP **19.000 €**



Además los **“Socios de Ureca”** se beneficiarán de grandes descuentos en nuestros Talleres Multimarca de Chapa, Pintura, Mecánica Y Neumáticos

TALLERES RUSO S. L. (Renault Servicio-Talleres Multimarca)

Avenida Castrelos, 374 - 36213 VIGO - Tels: 986290014 / 986290915 - FAX: 986290479

web : www.talleresruso.com email: info@talleresruso.com

SUAVE

Por: Ángel Martínez Moar

Suave, suave,
mi niña tiene una voz tan suave
que habla nubes de azúcar
con sirope de caramelo
y calla melosos silencios.

Suave, suave,
mi niña tiene una piel tan suave!
besarla cosquillea los labios,
y transparenta el alma,
que es una estrella blanca.

Suave, suave,
mi niña tiene una mirada suave
que te embosca en alegría,
pues son sus ojos dos vidas
intensas rezumando soles.

Suave, suave,
mi niña tiene sonrisa suave,
que si la hay hay día,
que si la hay no hay noche,
que si no la hay, ay!

Suave, suave,
mi niña muere por tumor suave,
y ahora habla con sirope rojo
y transparenta una estrella negra
y mira derrotados párpados,
que no los días lluviosos por lágrimas eternas
desde que su vida, suavemente,
comenzó a fugarse por la sonrisa.

c/ *Rosalía de Castro*, 37

Tel: **986 471415**

c/ *Simón Bolívar*

Tel: **986 480969**

*A su servicio
desde 1981...*



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

*Hacemos pasta en serio,
no en serie*

¿Donde vas a comer hoy...?

EL GUSTO ES NUESTRO

Merluza en papillote con verduritas

Por: M^a Pilar Alves Moreno



* Ingredientes

- + 2 zanahorias
- + 2 puerros
- + 1 calabacín
- + una merluza entera
- + mantequilla
- + nata líquida
- + sal y pimienta.

Os presentamos una receta saludable y ligera, que constituye una excelente alternativa frente a comidas más contundentes, propias de las fiestas navideñas, que habitualmente nos impiden disfrutar del postre.

Pasos

1. Preparación: Se abre la merluza y se quita la espina central (o se lo pedimos al pescadero), se salpimenta y se reserva.

2. Se cortan las verduras en juliana (con el rallador es más fácil para las zanahorias y el calabacín), y se cuecen en un poco de agua con sal hasta que estén tiernas. Se escurren muy bien de agua y se reservan.



Si lo preferimos, también se pueden hacer en sartén a fuego lento, en un poco de aceite. Se precalienta el horno a 250°.

3. Extendemos papel de aluminio que pintamos de aceite, ponemos la merluza abierta, se unta con un poco de mantequilla, se rellena con gran parte de la verdurita (reservando un poco para la salsa) y se cierra la merluza, poniendo más mantequilla en el exterior. Cerramos muy bien el papel de aluminio formando un paquete, que ponemos en el horno durante aproximadamente 20 minutos.

4. Salsa: mezclamos un brik pequeño de nata líquida con las verduritas que hemos reservado, salpimentando todo, lo cocemos unos minutos sin que llegue a hervir, y lo servimos en salsera.

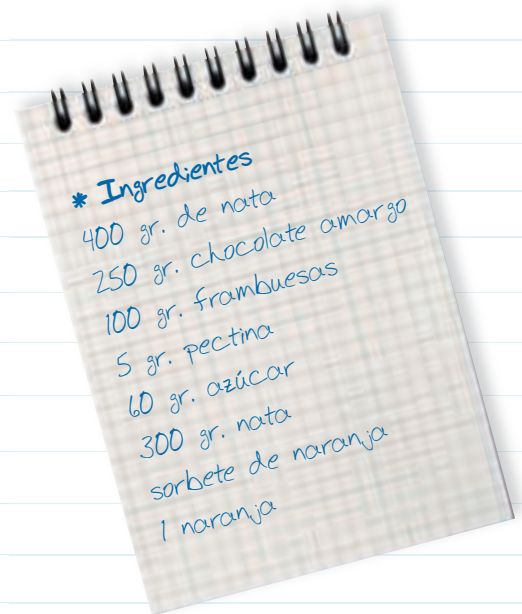
5. Guarnición: Freímos patatas -cortadas como para tortilla- con cebolla, estilo "pobre", y las presentamos rodeando la merluza, que habremos retirado con mucho cuidado del paquete. Le quitamos la piel, para que la presentación sea más apetecible, y la llevamos a la mesa.



EL GUSTO ES NUESTRO

Emparedado de chocolate amargo y frambuesa con naranja

Por: Alberto Granada López



Pasos

1. Montar la nata al 40 % y añadir despacio el chocolate fundido, estirar en 2 medias placas y dejar reposar.
2. Calentar las frambuesas con el azúcar hasta punto de confitura, añadir la pectina y dejar enfriar.
3. Montar los 300 gr. de nata e incorporarle la confitura ya fría. Estirar en placa.
4. Superponer la capa de mousse de frambuesa entre las de chocolate y prensar.
5. Cortar al gusto y guarnecer con la naranja y su sorbete.



Mantegna • Miguel Ángel • Tiziano • Tintoretto • Caravaggio • Durero • Rubens • Murillo • Ribera • Mengs • Turner

COLECCIÓN ZANCHI

GRANDES MESTRES / GRANDES MAESTROS

ata o 16 de xaneiro de 2011

Centro Social Caixanova

Praza de Cervantes, 17 - SANTIAGO DE COMPOSTELA



Detalle de "La Madonna del Còlo Lungo", Parmigianino (1503-1540)



fundación
caixanova



ACCESO LIBRE E GRATUITO • de luns a venres de 17.00 a 20.30 h. Sábados domingos e festivos de 11.00 a 14.00 e de 17.00 a 20.30 h

VISITAS GUIADAS DE ASISTENCIA LIBRE os martes, mércores, xoves e venres ás 19.00 h. Domingos ás 18.00 h • Para grupos previa cita no Telf.: 902 504 500



DECIDE O TEU FUTURO

SEGURNOVA
rentas

Con Segurnova Rentas de Caixanova gozarás d' unha **renda vitalicia** cunha **alta rendibilidade e con dispoñibilidade total dende o primeiro momento**. Ademais beneficiarás de interesantes **vantaxes fiscais**.

AGORA, TI DECIDES.



Infórmate en

www.caixanova.es/segurnovarentas
no 902 905 071 ou na túa oficina habitual



XACOBEO 2010
Galicia



caixanova 
A caixa de todos e cada un