

Aldara Suárez Miguéns:

La Voz de Galicia

Durante los meses de julio y agosto de 2021, estuve en prácticas en La voz de Galicia, desarrollando trabajando de redactora, al mismo tiempo que maquetaba mis secciones y realizaba todas las entrevistas de mis artículos. Pude abarcar amplios temas dentro del periodismo, entre los que puedo destacar los deportes, el turismo, el arte y diversos eventos culturales o sociales.

He realizado entrevistas tanto cara a cara como de forma telefónica, sintiéndome cómoda en cualquier tipo de circunstancia. Estas experiencias me han permitido poder crecer como profesional y adentrarme más de lleno en el mundo del periodismo, adquiriendo altas capacidades de análisis, concentración de información, redacción y cercanía con las personas.

Mi forma de trabajo es organizada y bien estructurada, pero me adapto muy bien a los cambios y formas de trabajo diversas, cumpliendo de forma diligente fechas de entrega y objetivos por tiempo. Gozo de buena predisposición a trabajar tanto en equipo como de forma individual, ajustando mi rendimiento a las necesidades que se requieran.

Durante las entrevistas que he realizado, he crecido como profesional, adquiriendo altas capacidades de análisis, concentración de datos, redacción y cercanía con las personas. Gozo de buena predisposición a trabajar tanto en grupo como de forma individual, cumpliendo de forma diligente fechas de entrega y objetivos.

Además, también cuento con años de experiencia dentro del ámbito audiovisual, estando graduada en Comunicación Audiovisual por la Universidad de Santiago de Compostela. Destaco dentro de los ámbitos de creación, edición y montaje de productos, tanto en formato fotografía como vídeo. Tengo altos conocimientos en diferentes programas de trabajo, como puede ser el paquete Adobe (After Effects, Illustrator, InDesign, Lightroom, Photoshop y Premiere), Canva o GIMP.

A continuación, incluiré todos los artículos que he realizado, con un hipervínculo en cada titular.

La tradición acapara el protagonismo musical en las fiestas de Boiro

ALDARA SUÁREZ / A. G.

RIBEIRA / LA VOZ



Grupo de baile Aroña de Boiro **CARMELA QUEIJEIRO**

El público infantil disfrutó con los trucos de magia del grupo Teatro ao Cubo

06 jul 2021

Las fiestas de Boiro siguen. Y fue la asociación cultural Pedra de Aroña, dinamizadora de la música y el baile gallego, la que brindó un espectáculo muy variado durante la noche del domingo, interpretando piezas como la canción Labrada de Cortellas o estrenando el baile Meneo de Baldaio. Los espectadores pudieron disfrutar de una amplia gama de estilos musicales, como muiñeiras o jotas, y además contaron con las actuaciones de pandereiteiras y gaiteiros.

El grupo Teatro ao Cubo fue el encargado de amenizar durante la mañana de ayer la sesión infantil. La formación inició su actuación presentando de forma cómica a sus integrantes y anunciando la realización de un espectáculo circense denominado Hop, en el que los espectadores pudieron observar bailes, acrobacias, malabares, ventriloquía y magia. Los actores lograron caricaturizar de forma divertida y entrañable a los personajes que estaban encarnando, dándole un tono mucho más infantil y burlesco a toda la obra.

Los números que tenían preparados, y que más consiguieron cautivar al auditorio, fueron los que implicaban trucos de magia o piruetas, generando una sensación de asombro colectiva, acompañada por fuertes vítores y aplausos.

Público entregado

Pese al mal tiempo, los niños pudieron disfrutar de un espectáculo cargado de risas y alegría, además de tener una participación activa, ya que bailaron, corearon y colaboraron en parte de la función. La propia agrupación dijo que «es agradable actuar con unos espectadores tan animados y dispuestos a cooperar.»

Paralelamente hubo una sesión vermú con As da Boina, un grupo que animó las calles. La música en directo siempre es un gran atractivo de las fiestas de Boiro, y en esta ocasión no fue menos. Los transeúntes que se encontraban con los intérpretes se detenían a escuchar, sacar fotos y grabar vídeos, e incluso alguno se animó a bailar.

Espectáculo de baile gallego con los grupos Abeloura y Xilbarbeira

El mal tiempo ha obligado a alterar el programa de las fiestas. Hoy, a las 10.00 horas habrá una alborada con el grupo de gaitas Arume, a la que seguirá una sesión vermú, a las 12.00, con A Dorniña de Abanqueiro, que recorrerán las calles de Boiro.

Paralelamente, en la plaza de Galicia se desarrollará un espectáculo teatral enfocado a los más pequeños y a sus familias, de la mano de Aimar & Cía.

Por la noche, a las 20.30 horas en la plaza de Galicia, tendrá lugar un espectáculo de baile tradicional con la intervención de Abeloura», al que seguirá la actuación de Xilbarbeira, fijada para las 21.30 horas.

Un emprendedor que rentabiliza el Outes más rural como trampolín turístico

ALDARA SUÁREZ / A. G.

RIBEIRA / LA VOZ



LAURA MARTELO

Tras quedarse en paro, Antonio Rodríguez vio en el auge de la realización de rutas una oportunidad de negocio que desarrolló y pondrá en marcha esta semana

06 jul 2021

El auge del turismo rural ha creado un nicho de mercado perfecto para que Antonio Rodríguez pusiera en marcha su proyecto empresarial. El emprendedor ha visto una oportunidad única para mostrar el patrimonio cultural, tanto material como inmaterial de Outes, mediante la realización de unos paseos interpretados por la zona.

La idea comenzó a gestarse tiempo atrás, cuando el joven outiense, que trabajaba en una empresa constructora dedicada al sector del turismo en A Coruña, se quedó sin empleo. De regreso en su pueblo natal y en paro, Antonio Rodríguez comenzó a hacer deporte por los parajes naturales, encontrándose con sitios nuevos, caminos parcialmente ocultos y paisajes únicos.

El primer paso fue la creación de una página en Facebook para compartir sus experiencias: «Se eu aínda estou agora descubriendo isto, haberá xente que tampouco o coñeza», pensó. Rápidamente encontró el apoyo de muchas personas, interesadas por sus experiencias y por los lugares que mostraba.

Paralelamente, Antonio Rodríguez emprendió una labor de documentación para incluir diversa información en las rutas turísticas, otorgándoles más sentido y vínculo emocional con el patrimonio. Esto llamó la atención del propio Ayuntamiento de Outes, que quiso colaborar con el emprendedor en el diseño de unos recorridos culturales.

Inicialmente, la idea nació con la intención de ser un pasatiempo y un proyecto de ocio temporal, pero al ver el potencial comercial que tenía decidió aprovechar esa oportunidad.

Uno de los principales atractivos de estas rutas es la forma en la que entiende Antonio Rodríguez esta actividad económica: «Quero darlle unha volta a todo, para poder comprender o global dende o local e así centrarnos no que temos». Considera que en un futuro podrían ampliarse a municipios limítrofes para impulsar el turismo en otras localidades.

Poner en valor y cuidar el entorno es su principal objetivo, intentando reforzar la identidad cultural y patrimonial, siempre respetando el medio natural.

Los itinerarios ofertados no serán modificados en función de las condiciones meteorológicas, pese a que considera que la afluencia de participantes puede resentirse. Asegura que «a experiencia vai variar dependendo da época do ano na que as realices, con encantos diferentes».

Las rutas turísticas estarán divididas en dos apartados que complementarán la experiencia. La interpretada, enfocada a la temporada alta, ofrecerá a los usuarios un recorrido guiado de unos diez kilómetros en donde se explicarán los elementos patrimoniales que se encuentren por el camino. Las líneas complementarias estarán ideadas para realizarse en temporada baja en colaboración con diversos agentes del territorio, como alojamientos turísticos, colegios o asociaciones.

El proyecto será lanzado al público el jueves y contará con una web y visualización en redes sociales. Las reservas se podrán realizar a través de diversas plataformas.

Las rutas serán tanto fijadas por el organizador como en jornadas flexibles, a demanda de los usuarios. Los grupos tendrán un máximo de 20 personas, con la intención de poder dar una experiencia más completa y personalizada. Inicialmente no habrá servicio de transporte hasta los lugares de salida, pero en un futuro se baraja implantarlo.

Las fiestas de Boiro se alargan para enlazar con el fin de semana

ALDARA SUÁREZ / A. G.

RIBEIRA / LA VOZ



Guadi Galego y la orquesta Marbella son los platos fuertes de mañana y pasado

07 jul 2021

El mal tiempo ha condicionado el desarrollo de las Festas do Verán de Boiro, dado que la lluvia ha impedido utilizar el escenario de la plaza del centro social y varios de los espectáculos programados en este lugar tuvieron que aplazarse. La necesidad de reubicar las fechas de las actuaciones motiva que las celebraciones se alarguen un par de jornadas, hasta enlazar con el fin de semana.

Uno de los conciertos estrella del programa era el de **Guadi Galego**, que actuará mañana en la plaza Galicia a las 22.30 horas. En cuanto a la **orquesta Marbella**, clausurará los festejos al día siguiente, en este caso su salida al escenario será a las 22.00.

En cuanto a **la sesión de fuegos de artificio, todavía no tiene nueva fecha**, y lo mismo acontece con la función de la compañía de baile de **Fran Sieira** y con la actuación de **Copa Turbo**.

Por lo que respecta a la jornada del lunes, una de las encargadas de amenizar la noche fue **Pains**, que interpretó temas propios, de influencia hip-hop, lofi y bedroom pop. Su fusión musical, con referencias a la Sinfonía nº 7 de Bethooven, consiguió llamar la atención de los allí presentes.

El grupo Faul y su punk rock también caldearon el ambiente nocturno, seguidos de Pídechas o Corpo, que brindaron ritmo a la plaza de Galicia.

Entretenimiento para todos

Los encargados de animar las calles de Boiro en la mañana de ayer fueron nuevamente Arume con sus alboradas, seguidos de una sesión vermú con A Dorniña de Abanqueiro. Nadie se quedó indiferente ante las composiciones de la agrupación, que consiguió detener a diversos grupos de transeúntes por la peatonal.

Los pequeños pudieron disfrutar en la plaza de Galicia del teatro con Aimar & Cía, especializados en espectáculos circenses y de acrobacias. En la programación de las fiestas, estas citas enfocadas al público más joven son las que más triunfan, generando entusiasmo y expectación.

La banda de rock y «soul» Broken Peach dará ritmo a la noche

Las inclemencias meteorológicas no han dado tregua a las fiestas de Boiro, aunque el ambiente lúdico no ha decaído. Hoy, a las 10.00 horas, la agrupación de gaitas **Arume** dará ritmo a las calles boirenses, a la que seguirá una sesión vermú, a las 12.00 horas, con la charanga **Vai de Baile**, que recorrerá los lugares más céntricos del municipio.

Paralelamente, en la plaza de Galicia, los más pequeños y sus familias podrán disfrutar de una función teatral con **Sempre Arriba**, formación especializada en actuaciones circenses.

Por la noche, a las 21.00 horas en la playa de Barraña, **Opera Breaks** ofrecerá un espectáculo para todos los públicos, al que finalmente seguirá la actuación musical de **Broken Peach**, fijada a las 22.30 horas.

Calas íntimas para evadirse en Barbanza

ALDARA SUÁREZ / A. G.

RIBEIRA / LA VOZ



Cala de O Tronco en Rianxo **David Costas**

Cada vez más personas apuestan por visitar lugares poco conocidos de la costa de la comarca

11 jul 2021

Las zonas de baño con baja ocupación están cada vez más solicitadas y buscadas, en un intento por escapar del bullicio del día a día y de las ciudades. La costa de Barbanza es una zona ideal para encontrar el descanso y la tranquilidad que ofrecen unas calas casi vacías.

En el municipio de **Porto do Son**, localidad conocida por su amplio litoral y playas idóneas para el surf, se ubican una gran cantidad de estos pequeños rincones naturales, entre los que destaca Fonforrón, situado cerca del paseo de O Brañón. Una de sus particularidades es que a medida que sube la marea se queda sin arena, por lo que debe escogerse el momento adecuado para visitarlo. Además, cuando el mar se retira, quedan a la vista una **serie de cuevas fruto de la erosión marítima**.

Muros también ofrece una amplia abanico de calas en las que sumergirse. Una de las que tiene más encanto es **Area Triga**, escondida y apartada de las carreteras convencionales. Para acceder a ella es necesario dejar el vehículo en una zona de monte y atravesar el camino restante a pie. Alejada del núcleo urbano y bordeada por naturaleza, es ideal para desconectar del ruido en unas aguas cristalinas y arenas blancas.

A la ría de Arousa no le faltan numerosos refugios que ofrecer a vecinos y visitantes. En A Pobra se pueden encontrar una serie de pequeños oasis ideales para darse un chapuzón lejos de las grandes aglomeraciones. Reciben el nombre de **Niñeiriños, Agronovo o Punta Ostreira**, y se encuentran entre los arenales de Cabío y San Antonio. Debe llegarse a pie, ya que no hay acceso para vehículos, y son perfectos para huir de las playas más masificadas.

Acceso peatonal

En el límite concello de Ribeira, entre las playas de **Coroso y Río Azor**, es posible bañarse en un par de calas de aguas tranquilas, pero con un acceso complejo. La única entrada es peatonal, a través del paseo marítimo que une ambos arenales. Es preciso descender por una cuesta, sorteando diversos obstáculos. Algo que debe tenerse en cuenta si se quiere visitar este lugar es que cuando la marea sube demasiado apenas queda zona de arena, pero hay unas piedras en las que es posible encontrar acomodo.

También bañado por la emblemática ría de Arousa, Rianxo posee pequeños recodos en los que resulta posible disfrutar del agua libre de aglomeraciones. Uno de estos lugares está en las inmediaciones de la playa de **O Tronco**. En este caso acceder resulta más sencillo que en otros y casi es posible hacerlo en coche.

Por lo que respecta a Boiro, acudir a **punta Neixón** resulta interesante no solo porque allí se encuentran los castros que reciben el mismo nombre, sino porque hay una cala con escasa presencia de turistas. Llegar hasta entraña cierto riesgo, porque la única forma de poner un pie en la arena es siguiendo un camino de tierra con bastante pendiente.

La mayoría de estos rincones son conocidos únicamente por los vecinos de las respectivas localidades. Sin embargo, cada vez son más los visitantes que deciden escapar de zonas concurridas para explorar por su cuenta en busca de espacios recogidos. La amplia franja costera del área barbanzana supone un descubrimiento constante para quien desee indagar.

Bautismos marisqueros de la mano de profesionales de la cofradía de A Pobra

ALDARA SUÁREZ / M. X. B.

RIBEIRA / LA VOZ



CARMELA QUEIJEIRO

Los turistas reciben clases sobre el manejo del rastro y los tipos de bivalvo

13 jul 2021

Reivindicar el duro trabajo que cada día realizan los mariscadores para extraer los bivalvos es el principal objetivo de la actividad que, un verano más, se ha puesto en marcha en A Pobra. La iniciativa, que convierte a varias profesionales de la cofradía local en guías de turismo, busca también **poner en valor el patrimonio inmaterial de la zona**, ofreciendo a los visitantes la posibilidad de agarrar el rastro y experimentar la sensación de ser mariscador por unas horas.

La primera vez que se llevó a cabo este programa de turismo marineró fue en el año 2017, y dado su rotundo éxito, el Ayuntamiento pobrense decidió repetirlo cada verano. La experiencia arranca de la mano de **Sara Sánchez**, técnica del área de Turismo, que brinda a los participantes una breve explicación sobre la actividad a desarrollar posteriormente en la arena, mostrándoles incluso un vídeo sobre la actividad extractiva.

La reacción de los participantes suele repetirse y es habitual que la emoción se dibuje en sus rostros. En la primera sesión de este verano, realizada hace unos días, fueron varios los asistentes que coincidieron al señalar que **no tenían ningún conocimiento sobre el oficio** y que solo vieran a personas trabajar las playas a través de una pantalla. Es por ello que estaban aún más ansiosos por vivir la experiencia.

Ramona López, María Jesús Santamaría y Rosa María Millán, integrantes de la **asociación Mar da Pobra**, fueron las mariscadoras encargadas de conducir la cita. Principalmente, explicaron en qué consiste su trabajo y el proceso que siguen en cada jornada, al tiempo que aderezaron sus explicaciones con información sobre los diferentes bivalvos que se pueden encontrar en las costas pobrenses o las dificultades a las que se enfrentan por los depredadores que afectan al marisco en determinadas épocas.

Las tres mujeres relataron los entresijos de su oficio, exponiendo que tienen un límite del producto que pueden recoger en cada jornada, detallando la forma en la que cuidan y limpian las playas o los sistemas de medición que emplean para saber si los bivalvos están listos para poder ser recogidos.

La mejor parte, las prácticas

Después llegó el momento más esperado, cuando todos **los participantes se metieron en el agua** con los utensilios de trabajo, dispuestos a intentar aprender a usar herramientas como el rastrillo, el sachó y el rastro. Este último más aparatoso y difícil de manejar, tal y como apuntaron algunos de los asistentes, que demostraron ciertas dificultades para moverlo.

Cuando el nivel del agua subió, los participantes en la sesión se trasladaron a tierra para poder intentar trabajar la arena húmeda. Esta tarea les resultó mucho más sencilla y amena, porque no necesitaban emplear tanta fuerza.

El principal atractivo que los turistas ven en estas jornadas, tal y como ellos mismos afirmaron, es la posibilidad de **conocer la zona y de disfrutar de ella de una forma diferente** a la que lo suelen hacer, gozando más de la cultura local y aprendiendo sobre otras costumbres.

La experiencia finalizó con las conclusiones de rigor, momento en el que los participantes tuvieron ocasión de hacer balance. «Gústanos que a xente se interese polo que facemos, e con estas xornadas, podemos mostralo de forma aberta», explicó una de las instructoras. Los usuarios afirmaron que el taller les había resultado muy interesante e incluso quedaron con ganas de más.

Próximas citas. Habrá sesiones el 23 de julio, y el 6 y 20 de agosto.

Reserva. En el punto de información turística de A Pobra, a través de los teléfonos 671 090 262 y 687 482 835, o mediante correo electrónico turismo@apobra.gal.

Precio. 12 euros para los adultos y gratuito para los menores de 10 años.

El colegio Campanario se pone guapo para el próximo curso

ALDARA SUÁREZ / A. L.

RIBEIRA / LA VOZ



CARMELA QUEIJEIRO

Familias, alumnos, profesores, vecinos y la comunidad de montes de Baroña han colaborado para cambiar la imagen del edificio

13 jul 2021

Conseguir que el colegio Campanario reciba el próximo curso con una imagen totalmente renovada es la meta que se marcaron en este centro educativo de Porto do Son, que se ha sometido a un profundo lavado de cara en el que han participado niños, docentes, familias, el Concello y hasta la comunidad de montes de Baroña. La intención era hacer una reforma integral del edificio educativo, modificando tanto el interior como el exterior, dando nuevas capas de pintura, reorganizando los espacios y cambiando las ventanas.

Una de las transformaciones que más llama la atención es el mural que decora el patio exterior, y que destaca por su colorido diseño. La idea nació de un grupo de profesores que creyeron que era necesario brindar un nuevo aspecto a la instalación educativa. Mediante aportaciones del centro y de los propios trabajadores, rápidamente se pusieron manos a la obra para intentar acabar cuanto antes, aprovechando las vacaciones para no entorpecer el inicio del curso.

Los más pequeños, ilusionados con esta oportunidad, también propusieron gran cantidad de ideas, como las gamas cromáticas y algunas de las ilustraciones. Su huella se aprecia en varios de los dibujos que ellos mismos escogieron para representar. De hecho, el diseño surgió a partir de la imaginación y la improvisación, sin tener en cuenta un esquema previo.

Otra particularidad del colegio Campanario es la motivación de los educadores para impulsar una forma de enseñanza al aire libre, relacionando a los más pequeños con los entornos naturales y rurales. Esto se ve reflejado en las múltiples actividades que realizan a lo largo del período lectivo.

La ilusión que ponen los maestros y los voluntarios se reflejan en cada iniciativa porque, como dice José Manuel Vidal, que fue director del centro durante tres décadas: «Todo se fai con cariño e porque nos gusta facelo, e iso vese moi recompensado».

Unión vecinal

El profesorado, los estudiantes, los padres y los vecinos se han volcado de lleno con la escuela sonense, marcándose el objetivo de crear un entorno de estudio más cómodo para los alumnos. Además, como ya han hecho en otras ocasiones, la comunidad de montes de Baroña se ha convertido en uno de los grandes apoyos, colaborando con obras menores, como trabajos de limpieza, pintura y reparaciones. Las renovaciones y mejoras del centro tienen como objetivo tener una continuidad en el tiempo, prosiguiendo en el próximo curso, debido a que los recursos son limitados y no se dispone del espacio suficiente para finalizar de forma inmediata.

La acogida que está teniendo este proyecto pone de manifiesto un sentimiento de colectividad y colaboración vecinal en el que se trabaja por un objetivo común porque, como afirma Ovidio Queiruga, presidente de la comunidad de montes de Baroña: «Todo vai repercutir nos nenos, e nos queremos o mellor para eles». Esta no es la primera iniciativa de este tipo, puesto que este centro tiene antecedentes de reunir a los vecinos para hacer distintas actividades, reforzando el sentimiento de unión.

José Manuel Vidal: El maestro que dedicó tres décadas a formar a los vecinos de Baroña

ALDARA SUÁREZ / M. X. B.

RIBEIRA / LA VOZ



CARMELA QUEIJEIRO

El que fue durante los últimos 30 años director del colegio Campanario emprende la etapa de la jubilación agradeciendo el cariño que recibió de alumnos y familias

15 jul 2021

Fue durante los últimos 30 años profesor y director del colegio Campanario de Porto do Son, tres intensas décadas que reportaron a José Manuel Vidal las más importantes lecciones de vida y cariño. Aunque acaba de dar el salto a la etapa dorada de la jubilación, ya se refiere con nostalgia a todo el tiempo que estuvo en el centro sonense, que fue gran parte de su trayectoria vital.

Pese a que sus días como docente llegaron a su fin, José Manuel sigue colaborando de forma activa en las mejoras que estos días se están llevando a cabo en el centro, porque como él bien dice: «Todo o que fago é para os nenos e as familias, porque se merecen o mellor».

El maestro nació en el año 60 en la parroquia de Santa María de Caamaño, aunque pasó poco tiempo allí, ya que pronto se mudaría con su familia a Porto do Son. Acabaría por cursar Maxisterio en la Universidade de Santiago de Compostela, aprobando las oposiciones con 22 años, en el verano de 1983.

Inicialmente, la idea que tenía en mente era cursar Dereito, pero en el último momento, escogió cambiar de opción. Esta decisión tan precipitada fue algo de lo que nunca se arrepintió, afirmando que «eu non creo que houbese sido un bo avogado, dánseme mellor os nenos».

Durante su primera etapa como docente, rotó por distintos centros gallegos, hasta que después de ocho años, por fin se pudo establecer de forma fija en el colegio Campanario. La decisión de quedarse en su localidad natal estuvo impulsada por volver de alguna forma a su hogar: «Pasei moito tempo fóra da casa, e en certo modo quería volver».

El sonense buscaba la tranquilidad y la cercanía de un pequeño colegio, donde el trato fuera más próximo, casi familiar, y afortunadamente, en este centro de la parroquia de Baroña encontró lo que buscaba: «Sentíame como un máis, todos eramos como unha familia». Pese a que la gente de su alrededor le desaconsejó esa decisión, él sabía que no se iba a arrepentir.

Innovar en la enseñanza

La forma en la que José Manuel más disfruta educando es con actividades relacionadas con el aire libre, la naturaleza y la cultura rural. Este método alternativo de formación incorpora valores que en las aulas son más difíciles de plasmar, porque los espacios son más limitados. Además, él no es el único que aporta conocimiento, sino que es un proceso mutuo, porque todos los días aprende algo nuevo de los más pequeños. El profesor recordaba con morriña las palabras de un antiguo maestro:

«Para ensinar aos nenos, tamén se hai que converter nun»

Como él bien dice, sus alumnos le enseñan cariño desinteresado y agradecimiento incondicional.

A lo largo de sus años de docencia, las generaciones y la forma de educar cambiaron mucho, sobre todo por las nuevas tecnologías y materiales. Según sus declaraciones, «a partir do cambio de século, as tecnoloxías chegaron a todas partes. Poder acceder ao material e contido educativo permitiunos dar as clases de forma máis doada, facéndoas máis dinámicas e interactivas».

La principal motivación de José Manuel Vidal a la hora de seguir esforzándose como el primer día fue el hecho de saber que su trabajo sería recompensado de forma incondicional por los estudiantes y sus familias. Incluso como él declara, «algúns profesores cando chegaron aquí sorprendéronse polo trato que recibían, tan familiar e próximo, e decidiron quedarse a vivir».

A la hora de elegir un recuerdo de su larga trayectoria como docente, el sonense solo tiene espacio para momentos buenos, porque «cousas negativas hai moi poucas, e todo o positivo é capaz de borrarlo». Además, narra de forma animada los buenos compañeros con los que ha contado a lo largo de todos estos años, describiéndolos como personas maravillosas y grandes profesionales.

La lista de playas barbanzanas libres de humo pega otro estirón

ALDARA SUÁREZ / M. X. B.

RIBEIRA / LA VOZ



CARMELA QUEIJEIRO

Ya son 26 los arenales de la comarca en los que está prohibido fumar y Porto do Son encabeza el ránking con siete

16 jul 2021

El germen de la **Rede Galega de Praias Sen Fume**, puesta en marcha por la Consejería de Sanidade, se remonta al año 2012. Fue una iniciativa impulsada por el Ayuntamiento de Baiona la que sirvió de base para un plan que no tardó en extenderse por la comunidad. El principal objetivo era concienciar a la población de lo perjudicial y dañino que es el tabaco, intentando así eliminar el humo de los parajes de mayor concentración de gente durante el período estival, las playas. Barbanza no se mantuvo ajena a esta propuesta e incluso fue poco a poco incluyendo nuevos espacios, hasta el punto de que, este verano, forman parte del entramado 26 arenales pertenecientes a ocho municipios.

Este proyecto de playas sin humo está recogido por la Dirección Xeral de Saúde Pública, en el *Programa galego de promoción dunha vida sen tabaco*. La principal meta es extender esta campaña por toda la costa gallega, creando así una red que cada año vaya a más. En lo que a Barbanza se refiere, es destacable el compromiso mostrado por Porto do Son, que encabeza el ránking comarcal de playas sin humo con un total de siete: **A Vila, A Gafa, O Pozo, Arnela, Ornanda** y dos partes de **Coira**.

En todos estos parajes, como en el resto de puntos pertenecientes a la red, hay colocados carteles o banderas. Además, de forma periódica se reparten folletos informativos para concienciar a los usuarios.

Desde el Concello sonense, que lleva cuatro veranos participantes en esta iniciativa, explicaron que son muchas las personas que cumplen la medida e incluso la aplauden, pero todavía hay quien la toma con los elementos informativos, dedicándose a arrancar banderas o a pintar carteles. Pese a ello, se trata de un plan consolidado que el ejecutivo prevé mantener en el futuro, pero sin ampliaciones.

El segundo puesto del ránking barbanzano es compartido por Boiro y Carnota. Cada municipio ofrece a los bañistas cuatro playas libres de tabaco. Los dos concellos participan en la campaña desde hace cinco años y tienen en mente continuar en el futuro.

En Boiro es posible tomar el sol respirando sin humo en Barraña, Carragueiros, O Saltiño y A Retorta, mientras que en Carnota, los parajes seleccionados son Mar de Lira, San Mamede, San Pedro y Lariño. Según explicaron desde los respectivos concellos, en ambos municipios se cumple la prohibición.

Los principales

Destacable es también la apuesta del Ayuntamiento rianxeiro, dado que ha decidido incluir en la red los arenales más grandes y concurridos, algo que no suele ser habitual. Así, son As Cunchas, Tanxil y A Torre las zonas de baño en las que está prohibido encender un cigarro. Pese a que se trata de playas que registran una concentración importante de usuarios, desde el Concello señalaron que la gente está sensibilizada y no se han producido contratiempos.

Muros, otro de los concellos de la comarca adheridos al programa, ha ido añadiendo poco a poco más playas. Hace dos años se estrenó con la de O Castelo, el verano pasado sumó A Rocha y ahora tampoco en Ventín se puede fumar. Estos parajes fueron seleccionados por ser los arenales más urbanos y los preferidos por las familias con niños.

Tanto Ribeira como Noia participan en la iniciativa con dos arenales. En el litoral ribeirense son Río Azor y O Touro los puntos que están libres de humo, mientras que en la costa noiesa está prohibido fumar en Boa Grande y Boa Pequena.

A la cola del ránking barbanzano se sitúa A Pobra, que solo tiene una playa en la red, la de Os Areos, que por cierto es la situada en el casco urbano. En esta localidad se suelen realizar actividades, entre las que figura una yincana, para tratar de prevenir el consumo de tabaco.

Un soñador sobre las canchas de fútbol sala

ALDARA SUÁREZ / M. X. B.

RIBEIRA / LA VOZ



CARMELA QUEIJEIRO

El noiés José Fernando Filgueira afronta su quinta etapa como segundo entrenador del Peñíscola, el equipo que lo ha visto crecer

18 jul 2021

El fútbol siempre ha sido fundamental en la vida de José Fernando Filgueira, conocido también como Gallego. Nacido en Noia en 1979, empezó a darle patadas a un balón con tan solo cuatro años: «Mi madre me contó que desde bien pequeño me interesaba este deporte». Fue lejos de Barbanza, en tierras valencianas, donde desarrolló su vida personal y su carrera profesional. Nada más llegar a la comunidad, fichó por el equipo de balompié de Castellón, en el que pasaría un tiempo, hasta que a partir de los 20 años dedicaría por completo su atención al fútbol sala, disciplina con la que vio cumplido el sueño de estar en la división de honor.

José Fernando empezó desde las bases y fue subiendo poco a poco, con esfuerzo y dedicación. Su principal motivación, como él mismo apunta, era «poder estar en Primera División, aunque como jugador, solo llegué hasta Segunda». Este deseo pudo ser cumplido cuando consiguió hacerse segundo entrenador del equipo de Peñíscola, que para él, «fue todo un orgullo, me sentí muy contento de poder mejorar y ver crecer al club».

De jugador a preparador

Cuando dejó las canchas y se sentó al banquillo como adiestrador, comenzó su aventura recorriendo diversos clubes. Uno de los primeros sería un pequeño grupo de Vinaroz, el que acabaría abandonando para pasar al cuerpo técnico de Primera División del Peñíscola. Allí estuvo año y medio, antes de fichar por el Murcia, donde se asentaría durante doce meses, llevando las escuelas deportivas del club y el equipo de Tercera División.

Antes de volver al Peñíscola para formar otra vez parte del cuerpo técnico de Primera División, estuvo en el Segorbe durante casi dos años, entrenando al equipo de Segunda División B. Desde hace cinco años, está dentro de la plantilla del equipo peñíscolano, siendo el segundo instructor del cuerpo técnico.

El noiés apunta que «siendo entrenador es la forma en la que más unido puedes estar al fútbol sala sin ser jugador. Esa fue una de las cosas que más me motivó a ser preparador». Además, siempre ha disfrutado formando y enseñando a otros: «Me gusta adiestrar desde las bases hasta las élites. Me agrada formar a los niños de forma divertida, permitiendo que aprendan de un modo ameno, viendo su crecimiento, que es lo que más me atrae. Y bueno, dentro de las élites, me fascina poder competir y ver como el equipo mejora».

Filgueira se muestra reflexivo a la hora de analizar sus próximos objetivos, pero como él bien expone, «quiero poder ser el primer entrenador del Peñíscola y estar sentado en el banquillo, tener esa oportunidad, para demostrármelo a mí mismo y cumplir un sueño». También confiesa que «disfrutaría entrenando alguna vez en Galicia. Mis padres son muy de ahí, y creo que les gustaría que lo hiciera en nuestra tierra».

Tal y como él mismo confesó, lo que más le gusta del equipo de Peñíscola es que «es muy familiar, porque aunque sean profesionales y haya cambiado la estructura, es todo muy cercano. La directiva es casi la misma desde que empezaron, y todos se preocupan por los demás».

Faceta de formador

Actualmente, el noiés también imparte cursos, con los que quiere poder ayudar a mejorar a otros entrenadores que están empezando. «Son sesiones académicas, incluidas en el grado medio, con los dos primeros niveles, y el grado superior, formado por el tercero y último nivel. Los conocimientos que se aportan son diversos y tienen muchas materias, pero yo me dedico solamente al fútbol sala», explica.

Uno de los sentimientos que recuerda con más cariño es cuando el Peñíscola subió a Primera División: «En el pueblo había mucha alegría. Me acuerdo de ir en un tren recorriendo las calles y celebrando la victoria, todo fue muy emocionante». Otra instantánea regresa del pasado para despertarle una sonrisa: «Cuando nos clasificamos para la Copa de España, me emocioné mucho, porque fue algo muy importante, fueron unos días muy bonitos».

José Fernando tiene como reto volver a subir a Primera con el Peñíscola, mejorando poco a poco y disfrutando de cada victoria, rodeado de un pueblo que le dio una cálida bienvenida: «Me siento muy cómodo aquí. Todos me acogieron como uno más».

Los veterinarios advierten del riesgo de los golpes de calor en los perros durante el verano

ALDARA SUÁREZ / A. G.

RIBEIRA / LA VOZ



Alejandro Llovo **David Costas**

Destacan la importancia de una buena hidratación de las mascotas

21 jul 2021

Los canes son los grandes compañeros de los seres humanos y para homenajear a los que están considerados como los mejores amigos del hombre, en el 2004 se creó una efeméride mundial: el Día Internacional del Perro. El objetivo, destacar su importancia. Son muchas las personas que deciden tener una mascota y eso implica una responsabilidad que debe traducirse en que se le proporcionen los cuidados adecuados.

En esta atención a estos fieles compañeros de cuatro patas, los veterinarios juegan un papel determinante. Ahora que el verano está en pleno auge y muchos hábitos cotidianos se ven alterados, profesionales como el ribeirense Alejandro Llovo y el muradano Bruno Marcote advierten del riesgo que pueden suponer los golpes de calor.

Inciendo en este aspecto, Alejandro Llovo subraya que «os cans non precisan que haxa temperaturas moi elevadas para sufrir as consecuencias da calor. A forma na que eles regulan a temperatura é pola boca, por iso cando se crea humidade é tan doado que poidan verse afectados por un golpe de calor». Para prevenir esas situaciones, destaca que «os animais sempre deben estar hidratados e ter auga a súa disposición, incluso cando saen á rúa».



Bruno Marcote recomienda evitar las horas centrales del día para sacar a pasear a las mascotas

Otro aspecto fundamental son los paseos diarios y, en este sentido, Bruno Marcote indica que «debemos evitar as horas centrais do día e vixiar as temperaturas. No caso de que o chan estea moi quente, pódense usar protectores térmicos». Llovo añade que el mejor momento es «pola mañá cedo ou pola tarde noite».

Alteración de la rutina

Los hábitos de las personas cambian en verano, y eso también tiene un reflejo en sus mascotas. El veterinario ribeirense comenta que «os animais relaciónanse co comportamento humano. Ao estar nós máis activos, iso incídelles. Outra cousa que se reflicte neles son as horas de luz». Por su parte, Bruno Marcote asegura que en esta época hay aspectos positivos porque «adoitan facer máis exercicio, aínda que hai que ter coidado coas lesións.».

Ambos profesionales coinciden en que en la temporada estival aumentan las visitas a las clínicas. Lo explican indicando que los dueños, al pasar mayor tiempo con sus mascotas, se fijan más en los problemas que pueden manifestar.

También resaltan que algunos dueños de canes, en un intento por evitar que pasen calor, en ocasiones deciden cortarles el pelo. A este respecto, Bruno Marcote precisa: «Non debería cortarse a non ser que sexa estritamente necesario, porque eles úsano como unha barreira de protección contra o sol e como regulador de temperatura».

Por último, ambos veterinarios afirman que no hay un límite de veces para lavar a los perros, pero inciden en la necesidad de utilizar productos especializados.

La alimentación es el pilar para tener unas mascotas saludables y en forma

ALDARA SUÁREZ / A. G.

RIBEIRA / LA VOZ



Miguel Dieste **David Costas**

Los profesionales destacan que los piensos deben ser ricos en proteínas

22 jul 2021

Fieles e incondicionales, los perros son aliados de juegos, amigos y compañeros inseparables para muchas personas que encuentran en ellos un refugio. Su vinculación con el hombre es muy estrecha, aunque no todos saben corresponder con la lealtad que merecen estos animales. Sin embargo, su importancia en el día a día de muchos barbanzanos es capital. Una forma de tributarles un homenaje a nivel mundial es el Día Internacional del Perro celebrado ayer.

Muchos son los aspectos que deben tenerse en cuenta en el cuidado de estas mascotas y si la atención médica profesional es importante, la alimentación constituye otro de los pilares. Profesionales dedicados a la venta de comida subrayan la necesidad de elegir productos de calidad que les proporcionen los nutrientes necesarios.

En este sentido, Miguel Dieste, gerente de Agrícola Dior, asegura que «hai moitos pensos baratos que non miran pola saúde do can, rozando os límites para poder ser vendidos. As comidas dos animais teñen que cumprir unhas normas e pautas, pero hai algúns que case non chegan a elas. Deben cumprir as necesidades básicas. Ademais, dependendo da súa calidade, o can vai a estar mellor ou peor mantido. Dun produto máis bo vai a necesitar menos cantidade para poder saciar o seu apetito. Todo isto vai a repercutir de forma clara na saúde da mascota».



Ramón Vidal David Costas

Los profesionales señalan que, con carácter general, la dieta de los canes no varía a lo largo del año. Una excepción son los de caza, como explica Ramón Vidal, de Almacenes Vidal: «Os cazadores cambian a súa nutrición durante a tempada, cando van ao monte. O principal motivo é para alimentalos con máis proteínas, para que os animais estean máis activos e en forma».

Sobre esta cuestión, Vidal indica que «aínda así, todos os pensos deben ser bos en proteínas e hidratos de carbono. É fundamental que sexan baixos en cinza, que é un indicador de si a materia prima é de boa ou de mala calidade. Canta menos haxa, mellor. O penso ten que estar composto de cereais e carne e, en menor medida, de verduras».

A este respecto, Miguel Dieste puntualiza que «tamén teñen que levar cereais para que sexan máis dixestivos o alimentos e non lles fagan dano no estómago. Tampouco poden suprimirse as carnes porque, ao fin e ao cabo, o can é carnívoro e necesita aqueles nutrientes para estar ben».

La elección

Ambos profesionales coinciden en que en el mercado hay todo tipo de piensos, pero que algunos no aportan casi ningún beneficio al animal. Los dueños, en ocasiones, son conscientes de esto, y tal y como reflexiona Ramón Vidal: «Hai xente que che pide o penso máis barato e non se preocupa de que está feito, pero despois hai outra que se interesa por como alimenta ao can, facendo preguntas de por que ese penso é bo ou de que está formado. Aí vese reflectido como coidan aos seus animais, porque algúns téñenos de calquera maneira».

Miguel Dieste añade que «o penso de calidade haino que pagar, non podemos pensar que algo moi barato vaille sentar igual de ben ao noso can». A la hora de escoger un pienso, se deben tenerse en cuenta las características de la mascota.

Algo que debe tenerse en cuenta los animales en verano, al estar más activos, tienen más apetito. Por eso, Dieste y Vidal inciden en la necesidad de vigilar que reciban los nutrientes necesarios, para que gocen de buena salud. Indican que debe realizarse una elección adecuada para cada ejemplar.

Elena Fabeiro: «Trabajamos la artesanía innovadora»

ALDARA SUÁREZ / A. G.

RIBEIRA / LA VOZ



MARCOS CREO

La boirense, que lleva más de una década al frente del colectivo, subraya que desde el 2014 los nuevos talleres que se registran responden a un perfil de gente joven

23 jul 2021

La boirense Elena Fabeiro lleva más de una década al frente de la gerencia de la Fundación Artesanía de Galicia, encargada de promover la artesanía y el trabajo manual de este oficio.

-¿Cuál es el fin del organismo que dirige?

-La Fundación de Artesanía de Galicia es una institución pública, que depende de la Vicepresidencia Segunda y de la Consellería de Economía, Empresa e Innovación. Su función es apostar por un sector artesano que se pueda adaptar a las nuevas realidades. Está en Economía porque, por un lado, tiene un valor territorial, patrimonial, cultural, pero no hay que olvidar que es un negocio compuesto por autónomos y pequeñas empresas.

-¿Qué iniciativas se llevan a cabo para lograr estos fines?

-Nosotros actuamos en cuatro líneas de acción. Dependemos de la Dirección Xeral do Comercio y trabajamos en lo que nosotros llamamos artesanía igual a empresa, apoyando la comercialización tanto a nivel local como nacional e internacional, y posicionando al artesano de Galicia en el mercado actual. Otra línea de acción es la profesionalización como organización y formación especializada para la mejora del sector y, sobre todo, una apuesta por la divulgación. Intentamos hacer mucha difusión

de los oficios, para que la gente conozca realmente lo que hay detrás de los trabajos artesanos y generar una mayor visibilidad del producto hecho a mano. También ponemos énfasis en lo que se llama la divulgación con fines de publicidad y de promoción de la actualidad y la realidad de la artesanía. Tenemos una revista de la que editamos un número al año, que se llama Obradoiro de artesanía, y después impulsamos muchas campañas de promoción de los distintos artesanos y sectores en las redes sociales. Trabajamos lo que se llama artesanía innovadora y colaborativa, con la idea de cooperar con otros sectores para modernizar la artesanía. Al depender de la Dirección Xeral de Comercio, se facilitan ayudas a los profesionales. Llevamos años con subvenciones de digitalización y comercialización a través de la Red.

-Hoy en día es habitual que se celebren ferias de artesanía por diversos puntos de Galicia, ¿cómo surgió esa idea?

-Nosotros hacemos muchas actividades de promoción. Como este año el encuentro más grande que impulsamos no se pudo llevar a cabo, que es la Feria de Artesanía de Agolada, estamos desarrollando directamente acciones de comercialización. También hacemos otro tipo de cursos y labores en el ámbito de la formación.

-¿La pandemia ha repercutido en este tipo de eventos?

-Sí, hay algunos que no hemos podido realizar por culpa del coronavirus. En ellos aplicamos todas las medidas de protección. Seguimos llevando a cabo algunas actividades, como el fin de semana pasado, que tuvimos una en Muros. Ahora tendremos una iniciativa en O Courel, pero de formación y talleres abiertos al público, del día 30 de julio al 8 de agosto. También el 4 y 5 de agosto celebraremos un foro profesional de luthiers.

-Con las ferias, ¿consiguen llegar a un amplio número de gente?

-Sí. Además de las ferias que organizamos nosotros, están las que hacen los ayuntamientos o asociaciones. Desde la Xunta se les concede una ayuda para este tipo de citas, tanto para las que impulsan los ayuntamientos como para las que hacen las organizaciones profesionales. Los artesanos pueden ir a las ferias nacionales e internacionales que ellos quieran. Ahora mismo hay registrados 336 talleres artesanales. A partir del año 2014, la mitad de los talleres que se están registrando responden a un perfil de gente más joven.

-¿Qué poder económico tiene la artesanía en Galicia?

-La artesanía de Galicia, a nivel de España, tiene mucho prestigio. Son momentos difíciles por toda la situación, pero tiene mucha relevancia.

-Si un artesano quiere apuntarse a las ferias y al registro, ¿qué debe hacer?

-Hay una serie de requisitos. El primero es que deben obtener la carta de artesanos, y una vez que la posean dar de alta el taller. Pero claro, no pueden participar en cualquier feria o actividad, solo en las que están enfocadas a su oficio.

Pemón Bouzas: Un descubridor de grandes historias

ALDARA SUÁREZ / A. L.

RIBEIRA / LA VOZ



El comunicador sigue disfrutando de su vocación, escribiendo novelas y preparando nuevos proyectos

25 jul 2021

Son ya más de cuatro décadas las que Pemón Bouzas ha dedicado a convertir su vocación en una auténtica pasión, un tiempo en el que el ribeirense ha podido explorar en profundidad todo lo que más le gusta. Este gran interés por darlo todo en el mundo de la comunicación ha hecho que se convierta en un profesional consagrado y reconocido tanto dentro como fuera de Galicia.

Nació en Ribeira en 1957, y desde bien pequeño mostró un claro interés por comunicar y difundir información. Echando la vista atrás, recuerda una anécdota que le contó un familiar: «Cando era máis neno, acostumaba a formar unha pantalla de televisión con cartón. Unha persoa púñase no outro lado cun periódico e eu líao, simulando que era un presentador. Creo que iso ten que ver coa vocación que eu teño».

El ribeirense estudió Medicina en la Universidade de Santiago de Compostela, pero impulsado por las ganas de informar, se planteó mudarse a Madrid a estudiar la carrera de Periodismo, aunque tal y como él confiesa: «Quitáronme a idea da cabeza. Recomendáronme que me quedara na casa e seguira escribindo libros, e así o fixen».

El audiovisual y la literatura

Su extensa obra abarca una amplia cantidad de géneros y temáticas pero, como apunta el propio autor, «gústame moito a novela, pero os libros de viaxe encántanme, xa sexan de Galicia ou de fóra. Gozo de poder mostrar lugares emblemáticos relacionados coas historias dos galegos, con relatos pouco coñecidos». Además, añade que

«busco que os personaxes dos meus libros teñan historias que contar, e se vinculen coa épica. Para min, é moi importante, porque é como o motor que precisa o ser humano para ser valente e emprendedor, e así facer cousas arriscadas e ousadas. A épica é a gasolina que necesitan as persoas para conseguir deixar pegada na historia. Quero poder poñer o meu gran para mostrar personaxes que eu considero importantes».

Pemón Bouzas recuerda con cariño a todas las personas importantes que ha conocido a lo largo de sus años como periodista y escritor: «Probablemente o mellor recuerdo que podo sacar é coñecer e entrevistar a personaxes e artistas de relevancia mundial e española. Tamén xente que contaban historias sendo descoñecidos. Todas esas persoas foron moi importantes para min, pero tamén os grandes profesionais cos que traballei, que me aportaron moita motivación e ganas de seguir dedicándome a isto».

En sus años trabajando en la Televisión de Galicia ha conseguido desarrollar su incansable sed de creación: «Tiven a oportunidade de empezar a traballar nunha das primeiras cadeas autonómicas. Foi moi importante para min, un momento de moita ilusión, porque se estaba a vivir a transición da democracia. Todos os traballadores arrimaban o ombreiro, porque gozaban enormemente do seu oficio. Ademais, sabíamos que estabamos a facer historia da comunicación galega».

El ribeirense logra sacar similitudes entre su labor como escritor y como periodista, apuntando «cando es guionista de documentais, reportaxes ou cando dás a información, sempre hai certas semellanzas, porque son exercicios literarios. Tes que construír certa historia, aínda que sexa máis en pequeno. Teño que poder compatibilizar a creatividade e a veracidade, para así informar e contar historias que entusiasmen aos lectores».

La inspiración de Pemón Bouzas viene de multitud de fuentes, pero uno de sus grandes soportes es su familia: «A miña muller aportoume unha pausa que, dentro do meu empeño, é o que eu necesitaba. Teño o pronto de querer arrancar a facer moitas cousas, pero ela sempre é quen me dá calma, e me axuda a encontrar un equilibrio, sendo a outra parte da balanza. Tamén é moi importante a miña filla, precursora dalgún dos meus libros, xa sexa por casualidade ou porque me inspirou nalgún personaxe».

Actualmente, está embarcado en un nuevo proyecto literario, y confiesa: «Vou seguir escribindo por diversión e por pracer, sen presas de editoriais. A miña idade non te queres comer o mundo, porque é indixesto, se non que o que buscas é aproveitar o que fixeches, sen ansias por chegar a ningún lado. Facer o que me gusta, simplemente por gozar», insiste.

Nadiuska Ouviaña: La joven promesa de la natación de Boiro

ALDARA SUÁREZ / S. G.

RIBEIRA / LA VOZ



Su gran competitividad y entusiasmo la motiva a ponerse metas ambiciosas de cara al futuro, en el que no descarta pelear por el oro en competiciones a nivel nacional

26 jul 2021

A sus 10 años, la nadadora boirense **Nadiuska Ouviaña Picos** apunta muy alto. Lo demuestran sus tres victorias en el Campeonato Galego de su edad en las categorías de 100, 200 y 400 metros. Y eso que el descubrimiento de su pasión deportiva llegó luego de que estuviese viendo vídeos de deportistas nadando, lo que llamó bastante su atención. Inmediatamente, una idea se empezó a gestar en su cabeza, que acabó por germinar de todo cuando le sugirieron apuntarse al **Club de Natación Boiro**. De esto ya hace dos años, en los que poco a poco, aunque a una velocidad de vértigo, ha ido consiguiendo cada vez más logros.

Su primera incursión en el agua de la mano de su equipo llegó con tan solo 8 años, pero desde el primer momento empezó a destacar por lo que hacía. Como confiesa su madre, Nadiuska Picos: «Verla ganar es toda una impresión y un orgullo. Me puse muy contenta por ella». Este mismo sentimiento lo experimenta su hija, que entre las **sensaciones que sintió con su primera victoria** autonómica fue de «mucho alivio y emoción, porque era la primera vez que competía a nivel gallego». Pese a que fue la primera ocasión en la que obtuvo el oro, no es su única victoria, ya que se proclamó campeona en otras ocasiones.

Su favorita

La técnica que más le gusta practicar, y con la que también quedó en un primer puesto, fue con el estilo libre, también conocido como crol. La principal motivación de Nadiuska a la hora de nadar es la forma en la que se entrena y se prepara, dedicándole

dos horas al día para perfeccionar su talento. Es esta dedicación la que ella considera fundamental para obtener buenos resultados, declarando que su secreto para destacar es el de ser muy constante.

Durante la cuarentena, el no poder entrenar fue todo un fastidio para la joven promesa, que tuvo que descansar de forma forzada. Afortunadamente, ha podido retomar la actividad sin ningún problema, teniendo más ganas que nunca de prepararse. Como bien confiesa su madre: «Es una niña que se esfuerza mucho, siempre intenta dar lo mejor de ella». Carlos Brión, el entrenador de Nadiuska durante este último año, pone de manifiesto que la joven es constante, que tiene buenas cualidades y además destaca por su carácter competitivo.

Esta combinación de elementos es la que la ayuda a lograr unos muy buenos resultados en los carriles de la piscina. Desde septiembre del año pasado, observa una mejoría mayúscula, que se ha acentuado estos últimos meses gracias a la preparación para las competiciones oficiales.

Metas para el futuro

Por parte del entrenador, los objetivos para la temporada venidera es que los niños sigan trabajando de forma constante y que puedan disfrutar de esta actividad. Además, también afirma que «es importante formarlos en valores mientras aprenden esta disciplina». La ambición de Nadiuska la hace mirar cara el futuro y marcarse metas cada vez más importantes, sin perder nunca de vista que para conseguirlo hay que esforzarse al máximo. Su objetivo es quedar campeona de España, e, incluso, llegar a participar en unos juegos olímpicos.

Carlos Brión comenta que «como adestrador no te propós esas metas, porque o noso obxectivo con eles é ir paso a paso e que gocen da natación. O límite é hasta onde queren chegar». Si llegará a cumplir sus sueños es todavía una incógnita que habrá que despejar. No hay duda de que, a los 10 años, Nadiuska Ouviaña ya ha dejado claro que la natación es lo suyo. Ahora, como ella dice, solo le queda disciplina y pasión para alcanzar sus objetivos.

Asier Martís: El donostiarra con raíces en A Pobra que capta con su pincel el día a día

ALDARA SUÁREZ / M. X. B.

RIBEIRA / LA VOZ



CARMELA QUEIJEIRO

Muestra en el bar Amanitas una colección de cuadros hasta el 15 de agosto

28 jul 2021

A Pobra do Caramiñal cuenta esta temporada con un atractivo de carácter artístico, una exposición de **Asier Martís Garciae**, un donostiarra de 26 años. La colección de pintura está formada, como bien apunta el autor, por «cinco o seis cuadros de gente trabajando en la seca, un par de retratos de mi tía y de un amigo íntimo de mis padres. También hay un paisaje del pueblo. El resto son bodegones, como botas y camisas. Me gusta representar y experimentar con cosas humildes del día a día». **Es posible visitarla en el bar Amanitas hasta el 15 de agosto.**

La decisión de exhibir en este municipio está principalmente motivada porque su padre y parte de su familia son de A Pobra, por lo que siente un fuerte vínculo con esta villa barbazana.

Formado en el grado de **Bellas Artes**, con máster en pintura y también en profesorado, el artista afirma que lleva dibujando toda la vida y pintando desde los 12 años. Pero, a partir de entonces, Asier Martís se ha instruido artísticamente desde diferentes frentes: «Tengo también un curso de retrato que hice el año pasado en Barcelona y luego el resto fue gracias a los profesores de la universidad, especialmente a dos con los que mantuve una buena relación. Lo sobrante, digamos que es por las escuelas de dibujo del barrio. Poco a poco me he ido formando, de una manera en la que se puede educar cualquier aficionado al dibujo o la pintura».

Cuando pinta, el artista tiende a no fijarse tiempos o metas: «Cuando me pongo algún límite, me empiezan a salir mal los cuadros. Lo que intento es pintar todos los días tres o cuatro horas de forma tranquila, a mi ritmo. En cambio, si tengo la cabeza pensando en que debo hacer un cuadro para el día siguiente, no me sale. Me meto presión y me atasco».

Aprendizaje continuo

Pese a que ya tiene una dilatada trayectoria a sus espaldas, admite que todavía se sigue formando: «Mi plan para el futuro de cara a la pintura es ir mejorando poco a poco. Por ejemplo, a los paisajes no les he cogido el gusto de todo, pero gradualmente quiero trabajarlos para sentirme más cómodo a la hora de hacerlos. De niño sí que hacía muchos paisajes, pero después, con el tiempo, los dejé de lado».

Especializado en pintar retratos y bodegones, el donostiarra entiende la pintura de una forma muy personal: «No tienes por qué estar pintando algo. La pintura es la mancha y el color, y con ellos puedes llegar a hacer muchas formas, desde algo abstracto a algo concreto, como una camisa o un pantalón. Yo entiendo la pintura como coger la base y a partir de ahí, hacer lo que se pueda».

El joven artista disfruta de exponer y de poder hacerlo en la tierra de su padre, donde también residen algunos familiares: «Al hacer la mayor parte de las cosas en Donostia, solo les puedo enseñar los cuadros mediante fotos, pero no es lo mismo. La pintura hay que verla en directo y sentir su reacción». Pese a ello, admite que mostrar su obra no le resulta nada fácil: «Los días previos a una exposición estoy muy nervioso. Siento que no me gusta nada de lo que hago y lo paso bastante mal. A la hora de colocar los cuadros siento como mariposas en el estómago, una sensación muy extraña. Después, cuando la primera persona te viene y te dice lo que piensa de la pintura ya empiezas a calmarte y a sentirte mucho más a gusto con lo que has hecho. Pasas de estar nervioso a estar tranquilo y seguro de lo que has hecho». Asier Martís reconoce que eso es lo bonito de exponer.

FICHA

Profesión. Actualmente imparte clases particulares, al tiempo que realiza retratos y cuadros por encargo.

Accidente. Hace unos meses sufrió una lesión ocular que lo alejó de su vocación durante un tiempo.

Motivación. Su principal objetivo es hacer sentir orgullosos a sus padres, mejorando poco a poco.

Paco Casal: Las manos que reivindican la naturaleza

ALDARA SUÁREZ / A. G.

RIBEIRA / LA VOZ



CARMELA QUEIJEIRO

El artista acaba de lograr una mención de honor en el Premio Internacional de Gravado Atlante

01 ago 2021

Ha transcurrido más de una década desde que Paco Casal decidiera dedicarse a tiempo completo a la pintura. Pese a que sus primeros contactos con los lienzos y los pinceles vienen de cuando él era mucho más joven, llegó un punto en su vida en el que decidió centrar su atención por completo en las artes plásticas. En su familia siempre ha estado rodeado de creadores, por lo que ya tenía algunos referentes a la hora de acentuar su potencial artístico.

Nació en Ferrol en 1956, aunque allí pasó poco tiempo. Adoptado y bien acogido por los aguiñenses desde el año 2005, siente que reside en un sitio ideal para desarrollar su pasión: «Hay una cosa clara, y es que nosotros vivimos en un paraíso. El parque natural es algo maravilloso para los pintores. Yo siempre he tenido una afición grande al paisaje y el mar». Continúa añadiendo que «poner en el centro de la pintura al hombre es interesante porque es la justificación de todo, pero ahora debemos esforzarnos un poco por trabajar la naturaleza. Fomentar la estética de nuestro entorno, la belleza de los distintos parajes. Yo entiendo que hay que pintar el drama y la felicidad humana, pero desde luego, la gran olvidada de la pintura en los últimos años, ha sido la naturaleza».

Impresionismo francés

Casal disfruta sacando su caballete y lienzo a la calle, pudiendo deleitarse con espacios verdes, cargados de vida. Asegura que «dentro del estilo impresionista francés, la naturaleza es lo más agradecido para mi. Es en el entorno rural donde nació ese tipo de pintura, de cómo veían los artistas la luz y la desarrollaban poco a poco».

Continúa reflexionando que «hay que reivindicar un poco todas las tonterías que estamos haciendo o hemos hecho, porque ahora las estamos pagando, y es por habernos creído siempre el centro del universo. Estamos equivocados, porque lo importante es donde vivimos, nuestra naturaleza, la que nos cuida y a la que nosotros no hemos respetado. Además de realizarlo con un fin estético, también es una denuncia a todo lo que estamos perdiendo y no hacemos nada por recuperar».

Cuando termina un cuadro, este aguiñense de adopción afirma que «el sentimiento es malo, porque pienso que lo podría hacer mucho mejor. Pero al mismo tiempo, eso es bueno, porque funciona como un aliciente para seguir creando y mejorando, porque no existe el cuadro perfecto o la obra definitiva.». Sin embargo, lo que experimenta durante la gestación de las obras, no tiene que ver con la sensación final: «Durante la creación, es una cosa muy emocionante y divertida. Estar con la naturaleza e intentar transmitir lo que yo veo. Todo eso está muy bien, pero cuando ves el final sientes que puedes hacerlo mejor, y vuelves a realizar otro».

Reconocimiento y distinción

Pese a que Paco Casal no hace sus creaciones buscando la alabanza, siempre está agradecido cuando una de sus obras triunfa. Precisamente, acaba de lograr una mención de honor en el Premio Internacional de Grabado Atlante do Museo de Artes y señala que «cuando triunfas en tu tierra y te reconocen el trabajo es una alegría muy grande. Para mí, que el Museo de Artes me haya dado este premio lo he sentido muchísimo más que con otros, aunque siempre estoy contento y orgulloso». La obra que ha merecido el reconocimiento se titula Tardiña na corredoira y, como el bien explica, «es un grabado a pluma. El Museo de Artes realiza unos cursos de grabados novedosos. Yo siempre suelo utilizar lo aprendido, así que este esta vez no fue diferente».

Casal explica que «el trabajo de un artista plástico a veces es solitario, porque pasas mucho tiempo por tu cuenta en un estudio o en el exterior». Indica que «solo están tus pensamientos y tú, intentando transmitir lo que te rodea, plasmando emoción y queriendo ser sincero con lo que haces. Así que es muy importante que alguien lo reconozca y sepa valorarlo. Cuando lo hace un jurado ya no solo has conseguido emocionar a una persona que ha visto tu obra, sino a unos profesionales». Pese a todo, reconoce que «cuando enseñas tu trabajo muchas veces tienes miedo. Estás nervioso por si recibes una mala crítica o a la gente no le gusta. Pero, al mismo tiempo, si no expones, acabas pintando menos».

La pluma que surge en Porto do Son para invitar a los niños a reflexionar

ALDARA SUÁREZ / M. X. B

RIBEIRA / LA VOZ



CARMELA QUEIJEIRO

Quiere mostrar a los pequeños el mundo real con toques de magia e inclusión

04 ago 2021

La literatura sirve para transmitir grandes lecciones de vida. Eso es lo que pretende Patricia Torrado Queiruga con su primera obra, *Don Carlos e o misterio dos lucecús*. La sonense empezó a escribir a muy temprana edad, pero es ahora, cumplidos los 33 años, cuando se ha animado a publicar sus textos, decidida a aportar un amplio abanico de temas en un libro que está dirigido al público infantil.

Los primeros contactos de esta licenciada en Filosofía con la literatura se remontan a mucho tiempo atrás. Reconoce que «xa levaba cousas escritas dende hai anos, aínda que sempre quedaban nun caixón, pero chegou un punto no que me dixeran a min mesma que tiña que sacalas á luz. Escribo pequenos relatos, poesía e tamén novela e contos para os cativos». Continúa reflexionando sobre sus textos y afirma: «Ademais de estar enfocados aos nenos, poñen en valor o lugar onde vivimos, o medio ambiente, as tradicións, o amor e os prexuízos».

Un misterio en un pueblo es el principal argumento narrativo de la primera obra de esta sonense. A partir de ese enigma, presenta personajes muy diversos e interesantes: «Xúntanse cinco amigos que intentarán poñerlle solución a todas as cousas que están pasando. Ao mesmo tempo, este libro xorde como unha homenaxe a Xosé Carlos Mosteiro Fraga. É un pequeno chisco de ollo as súas obras, é dicir, hai títulos do meu libro que fan unha pequena reformulación a algún dos títulos dos seus escritos».

Patricia Torrado muestra una realidad que siente que no está suficientemente representada, intentando poder ofrecer más referentes y ejemplos a los niños que lean su obra: «Podemos encontrar a avoa bisexual dunha rapaza ou un mozo que é transexual. Non o quixen tratar dende un punto de vista trágico, senón natural e normal. As persoas do seu entorno acéptanos, porque ao fin e ao cabo, sempre estamos en constante cambio e evolución». Agrega, a modo de confesión, que «tamén quixen incluír a unha nena en cadeira de rodas, para poder ensinar que todos somos iguais pese as nosas diferenzas. Os pequenos non tratan a esa moza con pena, senón que ven máis alá da súa enfermidade».

Crítico literario

Uno de los principales motivos por los que la historia se crea de este modo es porque, como bien apunta la escritora sonense, «a obra para a cativada xorde dunha necesidade, é dicir, de que teño un fillo pequeno e de que lle quero ensinar cousas, pero tampouco me apetece darllas moídas. Quero que el as perciba. El, ao mesmo tempo, é o meu crítico literario, o primeiro que le todo».

Cuando más disfruta Torrado es cuando no se pone limitaciones, asegurando que no tiene rutinas: «Eu non me levanto e me poño un tempo para escribir. Hai algún día que escribo tres liñas e outro no que completo varias páxinas, depende de como me encuentre nese momento. O que si teño claro é que para min escribir é unha necesidade e que, cando me xurde, debo plasmalo».

Patricia Torrado, que presentará su libro el día 7, concluye con una reflexión: «Cando empezas a escribir, primeiro de todo tenche que gustar o que fas; segundo, non te podes marcar metas inabarcables, porque o único que vas facer é frustrarte; e por último, é fundamental volver revisar as cousas que estiveches facendo ao longo do tempo. Hai xente que leva moito tempo con escritos nos caixóns, pero nunca é tarde para sacalos a luz».

La pluma que descubrió la pasión por la escritura de forma inesperada

ALDARA SUÁREZ / M. G.

RIBEIRA / LA VOZ



CARMELA QUEIJEIRO

Nunca le interesó especialmente la literatura, hasta que en el 2017, gracias a un vídeo, la inspiración llamó a su puerta. Este año ha publicado su primera novela

04 ago 2021

El empresario Quin Cruz descubrió hace relativamente poco su entusiasmo por la escritura, una afición que le sirve como una vía de escape en su día a día. Nacido en 1954 en Caldas de Reis y asiduo de los veranos de Aguiño, empezó a escribir en el 2017, motivado por un vídeo que le mostraron y que provocó que comenzase a crecer dentro de él el germen de la literatura, que acabaría fermentando con la publicación, este año, de su primer libro, *Nunca es tarde para el amor*.

Cuando habla del momento en el que empezó a escribir, asegura que «foi pura casualidade. Eu non tiña pensado volverme escritor, nunca fixera nada nese sentido, pero dende que empecei, non podo nin quero parar». Añade que esta nueva pasión va más allá de ponerse ante un folio en blanco: «Agora tamén compro libros e leo moito máis. Gozo con todo tipo de xénero, e non me quero encaixar dentro de nada, pero gústame que haxa algo de amor».

Finalidad altruista

Quin Cruz se muestra muy orgulloso de haber podido publicar su novela: «Despois de rematala, envieina a que me revisaran os erros e me concederan o certificado de autoría. Cando a publiquei, estiven moi contento, porque vin aí o meu traballo reflectido, ademais de que o escribín con moito agarimo».

El autor, casado en Ribeira, ha decidido que parte de los beneficios generados por su obra vayan dirigidos al Banco de Alimentos de Vigo: «Levo colaborando coa entidade dende hai xa moito tempo. Quero darlle parte dos beneficios a xente que o necesita». Además, apunta que «espero vender moitos libros para poder darlles máis cartos a eles, porque eu isto estouno a facer como un hobby e non como un traballo. Tamén quero animar a todas as persoas a que, se poden, colaboren con algunha organización, porque estarían axudando a moita xente».

Trabajo de documentación

Para esta primera novela, Quin Cruz asegura que «estívenme documentando durante aproximadamente un ano antes de poñerme a escribir. Decidín visitar o lugar onde inspiro a miña novela, Hindeloopen, nos Países Baixos. Collín un voo cun amigo e estivemos catro días. Alí tamén foi onde realicei a foto da portada. Capturei varias instantáneas, e despois decidín cal representaba mellor o lugar. Optei polo muíño e o río, que son unha marca de identidade do país».

Afirma que el proceso de escritura de Nunca es tarde para el amor ha sido muy rápido: «Fun construíndo pouco a pouco a historia mentres ía creando os personaxes, que foron os encargados de marcar o final». También relata que «as tramas que creo relaciónanse coa realidade. As cousas normais son unha gran fonde de inspiración. Da vida cotiá podes sacar moito, e que a xente se sinta reflectida no que contas. A miña escolla de personaxes veu marcada polas persoas que coñecín no país neerlandés».

Su trabajo de documentación también lo ha llevado a visitar otras partes del mundo, con planes de futuro para otros proyectos: «Agora mesmo estou escribindo outras novelas, que quero publicar cando estean rematadas e revisadas. Á escritura, dedícolle unhas dúas ou tres horas ao día, dependendo de canto tempo teña. Non adoito poñerme obxectivos, se non que vou escribindo sobre a marcha, gozando de todo o que fago».

El cinturón negro es cosa de familia

ALDARA SUÁREZ / S. G.

RIBEIRA / LA VOZ



DAVID COSTAS

Madre e hijo llevan una década trabajando juntos sobre el tatami en Noia para lograr sus metas

09 ago 2021

El Maniotas de Noia ha vivido una historia de superación, otra más, de la mano de una mujer y su vástago. Sandra Cao, de 45 años, y Óscar Ortigueira, de 18, han conseguido obtener el cinturón negro de taekwondo juntos. Madre e hijo han demostrado que no hay reto imposible si se hace en familia.

El entrenador de ambos, Chema Salanova, el que lleva viendo crecer al joven desde que era un crío: «Entrou con 7 ou 8 anos. Vino madurar e converterse nun home, mentres tamén gañaba competicións e melloraba a súa técnica. Sandra animouse a practicar este deporte máis tarde, cando un grupo de nais decidiron empezar a adestrar en vez de quedar só mirando. Foi unha decisión moi boa, porque todos estamos moi contentos co que conseguimos».

Es la propia Sandra la que confirma las palabras de su maestro, asegurando que «ver medrar ao meu fillo mentres eu practicaba un deporte con el foi maravilloso. Ademais, unha das mellores cousas que recibín diso foi coñecer a compañeiros estupendos cos que sinto que somos como unha familia». Ese no es el único beneficio que Cao encuentra a practicar taekwondo: «Para min foi como unha vía de escape. Axudoume moito mental e fisicamente. Adoito ser unha persoa moi nerviosa, pero esta arte marcial conseguiu que estivera máis en calma. Sentino como unha proba de superación persoal, porque empecei dende o cinto branco, e cheguei a negro xunto co meu fillo».

Todo este viaje maternofilial a través del deporte ha sido vivido de primera mano por Salanova, que asegura: «Vese que os dous teñen moita complicidade. Ás veces, cando falan parece que están na casa, e é do máis natural do mundo. Esa unión que se ve entre os dous tamén os axudou a mellorar e a chegar a onde están, porque se fixaban nos erros do outro».

Por su parte, Sandra recuerda la experiencia con mucha emoción: «Para min foi algo único, non todo o mundo pode dicir que practicou taekwondo co seu fillo. É un recordo que vou a atesourar, porque é unha experiencia estupenda».

El ansiado cinturón negro

La constancia y las ganas de llegar al final del camino del taekwondo es algo que ambos han tenido presente en todo momento:

«Sempre lle dixeran ao meu fillo que cando empezas unha cousa, hai que rematala, e por iso me puxen a meta de conseguir o cinto negro. Esforceime e traballei durante oito anos para poder cumprir unha das miñas metas. Porque isto non é regalado, se non que tes que dedicarlle tempo a mellorar para conseguir o que queres. Cando vin o meu propósito cumprido, quixen chorar da emoción e do sentimento de realización que estaba a experimentar. Óscar tamén estaba moi contento e case non cría que fomos capaces de conseguilo»

En eso también coincide Chema Salanova, que asegura que «nós non damos nada sen esforzo. A persoa ten que traballar se quere conseguir un resultado, porque o cinto negro é algo para o que tes que loitar de verdade»

Todo esfuerzo da sus resultados, sobre todo cuando el trabajo es constante, como menciona Sandra: «Adestramos tres días á semana e practicamos distintos aspectos, para ir cometendo cada vez menos erros». Continúa reflexionando: «Cando empecei, eu era moito menos flexible e tiña menos capacidades físicas, pero fun mellorando pouco a pouco. Hai cousas que fai o meu fillo que eu non podo facer, e teño que coñecer os meus límites, pero iso non é un impedimento nesta arte marcial, que lle recomendo a todo o mundo».

Prosigue diciendo que «aínda que sexa algo maior, non hai idade para isto. As artes marciais non teñen un límite, e gustaríame volver a poder competir, porque é algo que gozo de verdade». Salanova, en relación a la edad para empezar entrenar, no lo duda: «Cada vez hai persoas de máis idade que se animan a probar este deporte. Non podemos deixar de facer algo porque pensemos que está dirixido a xente nova, porque en realidade estámonos enganando a nós mesmos. O taekwondo non ten unha idade, e todos deberíamos ser capaces de gozalo sen poñernos impedimentos».

La voz con raíces en Ribeira que se asienta en la ciudad de San Diego

ALDARA SUÁREZ / M. G.

RIBEIRA / LA VOZ



Ethan, de tan solo 16 años, ya ha grabado temas propios en un estudio de México **David Costas**

El principal objetivo de Ethan es seguir mejorando su música para alcanzar el éxito

19 ago 2021

Ethan Matthew Harrington Parada, de sangre ribeirense pero nacido en Estados Unidos, es un cantautor de tan solo 16 años que está empezando su carrera en la industria musical. Pese a su corta edad, no es un novato en lo que a escribir letras de canciones y componer se refiere. Con formación profesional aprendió a tocar el piano, complementándolo de forma autodidacta estudiando el bajo y la guitarra.

El motor de Ethan a la hora de comenzar a cantar fueron los sonidos que siempre escuchó en su cabeza, porque como él afirma «constantemente sentía melodías dentro de mí, y con un programa lo pude hacer realidad. Siempre fue algo que estuvo conmigo y que tenía la necesidad de poder expresar». Como artista, el joven ribeirense asegura que lo que más le gusta de hacer su propia su música es «escribir y componer. Me encanta la idea de poder crear un sonido original y después trabajar en eso, además de expresar lo que siento».

Género, estilo e inspiración

Con influencia de los años ochenta y ritmos actuales, el cantautor asegura: «Diría que hago pop, o a lo mejor un rock suave. Considero que no tengo el típico sonido que se hace ahora». La forma en la que Ethan compone se divide en varias etapas: «Primero escribo la letra en inglés, y si la canción se va a cantar en español se la doy a mi madre y ella se encarga de adaptarla». Continúa contando dónde encuentra la inspiración: «A veces escribo sobre mí mismo, pero creo que casi todos los músicos tienen que crear varios temas de amor. Diría que tengo un poco de todo, aunque no sé muy bien sobre qué voy a escribir en un futuro».

Acerca de la grabación de su primer sencillo en México, afirma que fue una gran experiencia: «Lo que me sorprendió mucho fue el proceso de grabar un vídeo, porque nunca supuse que conllevaría tanto trabajo hasta que lo hice. Todo tiene que estar ajustado y calculado a la perfección para que quede bien. La gente era muy profesional y agradable. Algunos de los vocales los grabé en OIGO Estudios».

La producción del sencillo fue bastante breve, pero porque Ethan llevó un buen ritmo de trabajo, dando lo mejor de sí mismo. Confiesa que «hicimos dos canciones cada día, fue mucho esfuerzo. Fueron días largos, pero divertidos». También recuerda con cariño una anécdota de ese momento: «En el estudio donde grabamos había una mesa de ping pong en la que yo siempre jugaba con el director artístico, Checo Zamudio».

Poniendo un ojo en el futuro, el cantautor se fija la meta de «seguir grabando música original hasta que ya no pueda más. Quiero poder sacarlo todo y tocar con los mejores músicos del mundo, como John Mayer o Charlie Puth». Asegura que desea desarrollarse como músico para «ir mejorando poco a poco y ser capaz de atraer a más gente».

El artista barbanzano también disfruta tocando en directo, habiendo realizado ya diversas presentaciones para su familia y amigos, además de subirse al escenario de distintos bares y restaurantes de San Diego: «Siento un poco de nervios antes de empezar, pero después de unos minutos lo paso muy bien, me divierto mucho y disfruto de que la gente me esté escuchando. En un futuro me gustaría poder ofrecer algún concierto, cuando toda mi música esté publicada».

A Pobra forja promesas del atletismo

ALDARA SUÁREZ / S. G.

RIBEIRA / LA VOZ



CARMELA QUEIJEIRO

Madre e hijo llevan una década trabajando juntos sobre el tatami en Noia para lograr sus metas

06 sep 2021

Apunten estos tres nombres: Antía Alcalde (Boiro, 2006), Enzo López (A, Pobra, 2007) y Fabián Vidal (A, Pobra 2007). Ellos son tres de las grandes apuestas de futuro y presente del Atletismo Barbanza. Desde A Alta, los tres deportistas siguen día tras día exhibiendo nuevas y mejores marcas. Las metas, cada vez, son más ambiciosas. El sacrificio y la entrega, también.

Lardo Moure es el entrenador de los jóvenes. Explica que «Enzo dende que naceu está pisando unha pista de atletismo. Aos cinco anos xa entrou no club e empezou na categoría de máis pequenos. Fabián leva dende os nove, e Antía, dende os dez». Los motivos por los que empezaron son diversos, particulares: «Enzo empezou porque a súa familia está moi ligada ao atletismo, entón xa estivo nas pistas de ben cativo. Fabián, un pouco de rebote, porque empezou el máis a súa prima. Foi algo de familia, ao primeiro ía e viña, pero xa leva catro ou cinco anos adestrando en serio. Antía veu porque era unha rapaza moi rápida de pequena, e os pais buscáronlle un sitio onde poder practicar e mellorar».

Entrenamiento y disciplina

Los pobrenses y la boirense están entrando en una edad donde se tienen que empezar a especializar en una modalidad. Como bien expone Lardo Moure «ao entrar na categoría sub-16, céntranse na modalidade na que a súa condición física e naturalidade máis os fagan destacar. Pero aínda así están nunha fase de formación».

Continúa añadiendo que «adestran catro días á semana, durante dúas horas e media, e fan unha práctica completa, con exercicios de estirar, velocidade, forza, salto, lanzamento... Un pouco en xeral. Antía e Fabián son velocistas, e Enzo destaca nos saltos e nos lanzamentos».

Para intentar mejorar y seguir sumando logros, desde el club se fomenta que se marquen unas metas: «Dentro do nivel ou motivación que ten cada rapaz, sempre lles marcamos uns obxectivos, mirando cara unha mellora constante. No caso de Antía e Fabián, por exemplo, agora que xa están entre os mellores do país, para o ano, cando teñan o campionato de Europa sub-18, a meta será intentar subir ao podio, e ao mellor dentro de dous anos, ser internacionais coa selección nacional. No caso de Enzo, como aínda é o primeiro ano na categoría pero xa subiu ao podio en lanzamento de xavelina, para o ano o obxectivo é mellorar o resultado na mesma categoría».

Los tres atletas, pese a destacar a tan temprana edad, son adolescentes que tienen días mejores y otros peores, como afirma su entrenador: «Enzo, como é o máis pequeno, ás veces é un pouco despistado e hai que estar máis enriba del, pero unha vez que entra en competición é un rapaz moi centrado e ambicioso, motívase moito. A Fabián pásalle algo similar, unhas veces comportase moi maduro e outras máis disperso, pero unha das súas vantaxes e que é un gran competidor. Cada vez que pon a roupa de faena, esforzase ao máximo. Antía é moi responsable, profesional e disciplinada. É unha rapaza á que non lle tes que estar enriba, de por si é moi traballadora».

Dentro de la edad en la que se encuentran también hay altibajos a la hora de seguir una rutina, y sobre todo durante el verano, pero Lardo Moure asegura que «como xa lle propoñemos as cousas dende ben pequenos, poñéndolles obxectivos, ves que cada ano buscan máis a autoesixencia. Eles agora, ao estar na elite, son moito máis ambiciosos e fáciles de motivar, porque están a ver os resultados».

Antía Alcalde cuenta que a ella siempre le gustaron mucho «as carreiras de velocidade, e despois os primeiros anos cando empecei, descubrín que me gustaba de verdade». La boirense se pone sueños ambiciosos, como poder participar en unos juegos olímpicos. Fabián Vidal apunta que «pese a que en mis primeros años en el atletismo no estaba muy implicado con el deporte, a medida que fui entrenando, me empezé a gustar y a dar mucho mejor». El porense también planea seguir mejorando, para «poder ir de aquí a cuatro años a un campeonato del mundo o a un europeo».

Toño Vila: El boirense que inmortalizó los faros gallegos para iluminar Letonia

ALDARA SUÁREZ / S. G.

RIBEIRA / LA VOZ



Ethan, de tan solo 16 años, ya ha grabado temas propios en un estudio de México **David Costas**

Su obra, integrada por 50 fotografías, fue un éxito durante su estancia en Madrid

19 ago 2021

La fotografía permite capturar momentos únicos donde el tiempo permanece congelado para siempre. Justamente eso es lo que hace Toño Vila (Boiro, 1972) con sus obras, donde refleja la belleza y poderío de las costas gallegas. Desde muy pequeño, el boirense ha sido un aficionado al arte de las instantáneas, adquiriendo nuevos conocimientos con los años. Creciendo paso a paso, imagen a imagen.

El barbanzano se confiesa: «Non son un profesional da fotografía, se non que son autodidacta. Cando fixen a miña primeira comuñón, un tío meu regaloume unha pequena cámara, e desde aquela gustoume. Intentei afondar un pouco máis e ir avanzando dentro das miñas limitacións».

A la hora de escoger algo que inmortalizar, Vila suele priorizar un tipo de fotografía: «A meirande parte das miñas obras son paisaxes, porque é o que máis me gusta. Gozo de facer ese tipo de fotografías cunhas características determinadas, como resaltar cando hai nubes, dándolles un efecto dramático. O que fai que a imaxe gañe un pouco de forza».

Los faros de la costa gallega

Es por esa pasión por la naturaleza que Toño Vila decidió realizar una incursión de norte a sur por las zonas marítimas de Galicia, empezando en Ribadeo y finalizando en Baiona. Tal y como él mismo expone «en total son 50 fotos de 35 faros distintos, porque hai dalgún que hai varias».

Añade que «esta exposición non é só fotográfica, ten tamén carácter didáctico, porque intentei acompañala duns textos descritivos, coas características máis peculiares ou representativas, xunto cun pequeno mapa de onde está a localización da imaxe. Ademais, o faro non é sempre o protagonista, ás veces son outros elementos os que están en primeiro plano».

Siendo hijo de marinero y viviendo en la costa, está claro de dónde viene la inspiración del boirense a la hora de realizar las fotos: «Os faros son un símbolo. Son estruturas moi agradecidas fotograficamente, como o resto de paisaxes mariñas. Empecei facendo tres ou catro, pero decidín comezar nun lado da costa e rematar no outro. Cada vez que capturaba un deses lugares, motivábame a seguir».

Este primer proyecto fotográfico vio por primera vez la luz en el 2014, en el centro social de Cabo de Cruz: «A exposición gustou bastante, e os meus achegados animáronme a movela un pouco. Entón fixen unha solicitude á Casa de Galicia de Madrid, coa sorte de que me contestaron ao pouco tempo, dándome data para facela. Realicei e exposición en maio do 2016, recibindo unha boa acollida».

Además asegura que «dáse a casualidade de que a embaixada de Letonia en Madrid está preto dese lugar. En decembro do 2019 chegoume un correo da embaixada dicindo que lles falaran da miña exposición e que estaban interesados nela».

Al extranjero

El boirense explica cómo surgió un proyecto conjunto: «Propuxéronme facer unha colaboración con eles, na que eu visitaría o seu país para capturar faros e poder expoñelos en Madrid polo aniversario do centenario das relacións españolas e letonas, mentres que eles expoñerían as paisaxes galegas alá».

Sin embargo, el proyecto quedó a medias, aunque sus fotos sí han viajado: «Lamentablemente, non se puido facer o apartado de eu visitar o país, pero xa está montada a miña exposición alá. Todo isto non sería posible sen a ex-embaixadora letona Argita Daudze, que mostrou moito interese neste dobre proxecto».

Exposición en Letonia. Estará disponible hasta el 12 de septiembre.

Foto con cariño. El fotógrafo destaca el faro de Cabo Ortegál, porque se puede observar la inmensidad del mar y la grandeza de los acantilados.

Costumbre. Siempre que visita un lugar, le gusta ir con tiempo para poder dar un paseo por la zona.