

EL PROGRESO

ESCOLA dEPrensa



DESTINO SANTIAGO, UN PROXECTO PIONEIRO EN ESPAÑA CON CASE 500 HORAS DE EMISIÓN AO VIVO
 Lucía Pérez e Tnhito de Poi peregrinaron ata Compostela desde Roncesvales durante 40 días >10

O CEIP Monseivane traballa en torno ó proxecto "Camiño de Santiago" durante este curso

O camiño xacobeo: un espazo para a convivencia entre as familias de Lanzós >5

O Entroido convertiu o CEIP Monseivane na Ruta Norte do Camiño de Santiago. Os alumnos, vestidos de pescadores de Ribadeo, reis das tartas de Mondoñedo,

gaiteiros e peregrinos, fixeron un desfile polo patio. Ademais houbo bailes e xogos, probas para selar a credencial e conseguir a compostela ó rematar o camiño. Os

alumnos maiores do centro tamén participaron no Concurso de Disfraces de Vilalba, conseguindo un segundo premio en comparsas infantís >4



Nenos e nenas de quinto e sexto vestidos co traxe antigo de peregrino.

O NOSO CAMIÑO

A temática xacobeia invade o colexio de Moreda durante este curso escolar con actividades nas distintas conmemoracións así como excursións relacionadas ca Ruta Norte. Tamén festexaron o Día do Libro ca visita da escritora Sabela Núñez Singala e homenaxearon a Carlos Casares no Día das Letras Galegas ademais de festexar Os Maíos nesa data. □□□□

VILALBA A Feira do queixo de San Simón e a do capón repiten cita gastronómica un ano máis □□□□

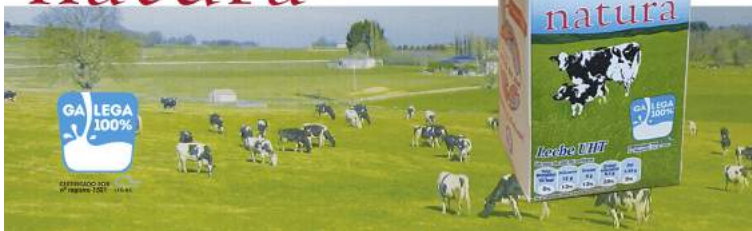
TERRA CHÁ A avespa velutina e a couza guatemalteca preocupan a apicultores e agricultores chairegos □□□□

COSPEITO A Feira da Maquinaria Usada, Artesanía e Antigüidades, xunto ca MOEXMU e a festa da Filloa de Muimenta atraen a numerosos visitantes ó concello □□□□

FRIOL O I Friulio foi todo un éxito, coincidindo nesa fin de semana ca tradicional Feira do Queixo e Pan de Ousá □□□□

NUEVO ENVASE TETRA EDGE
 Con Tapón producido por la propia máquina, por consiguiente: más higiénico, más seguro y más económico.

LEYMA
 natura



O Parador de Vilalba celebra o 50 aniversario da súa apertura

En plena Ruta Norte atopámonos con este hotel-restaurante >20

Ángel Campos, conta con 26 compostelas e numerosos retos solidarios >9



Torre dos Andrade.

O CEIP Monseivane transformado na Ruta Norte do Camiño de Santiago

Profesorado e alumnado convertidos en peregrinos para camiñar ata Santiago de Compostela sen moverse das aulas

ALEX PEÑA

En setembro, coincidindo co inicio de curso, comeza para o CEIP Monseivane un novo proxecto. Visto o éxito nos últimos anos de proxectos como a época medieval ou romana, os mestres e mestras do centro non dubidaron en escoller un novo tema para traballar: "o camiño de Santiago".

Para despertar o interese do alumnado a titora de quinto e sexto, Irene Piñeiro, traxo a súa mochila de peregrina e contoulle a súa experiencia no camiño francés desde O Cebreiro.

Gali-leo, a mascota da biblioteca, trátase dun capón con corpo de queixo de San Simón da Costa. Nesta ocasión vestiuse de peregrino para percorrer con Irene a Ruta Norte desde Ribadeo e poder contarlle aos nenos e nenas as súas experiencias.

En outubro, o profesorado programou unha andaina coincidindo co camiño de Santiago, desde Goiriz ata Vilalba. Segundo a idade percorreron diferentes distancias chegando todos xuntos á meta na praza de Santa María. Unha vez alí, visitaron a Torre dos Andrade, que forman parte do Parador de Vilalba.

O proxecto centrouse na Ruta Norte do camiño, que ao seu paso por Vilalba, coincide máis preto do colexio. O centro transformouse nesta ruta comezando na aula de educación infantil, a cal figura como a etapa Ribadeo-Mondoñedo. A seguinte etapa ata Vilalba atópase na aula de 1º e 2º de educación primaria, ata Baamonde na de 3º e 4º e ata Sobrado dos Monxes na de 5º e 6º. Na aula de inglés figura a etapa ata Arzúa e na aula de apoio o Monte do Gozo. O camiño remata na entrada do



Irene Piñeiro, coa súa mochila de peregrina. JAVI HERMIDA



Gali-leo comeza a Ruta Norte en Ribadeo.

colexio cunha gran catedral pero pode continuarse ata a biblioteca onde figura o faro de

Fisterra. Portas, aulas e pasillos están decoradas coa temática xacobeá. Na entrada do

colexio, ademais da catedral, atópase un mosaico de debuxos feito polo alumnado e un conxunto de conchas pintadas por eles mesmos, como un dos principais símbolos do camiño.

Todas as conmemoracións celebradas no centro xiran en torno á temática do camiño de Santiago. No Nadal, todos xuntos confeccionaron un belén baseado na Ruta Norte e feito con caixas e materiais reciclados. Unha vez pasadas estas datas, quitaron as figuras navideñas e pode verse a maqueta do camiño, cos seus monumentos e figuras de peregrinos, sen faltar os hitos para sinalizar a dirección ata a capital galega.

Dende a biblioteca tamén se dá cabida a este proxecto adquirindo libros relacionados: contos, guías,...e mesmo xogos como a oca do camiño. Durante a Semana do Libro, a mascota Gali-leo, agasalhou aos nenos e nenas, por diferentes idades, con libros para que camiñen sen moverse do sitio. Ademais recibiron un marcapáxinas no que figura a Ruta Norte dividida en etapas. O alumnado está traballando arreo para festexar neste mes os maíos, tal e como marca a tradición. O 19 de maio pola mañá está previsto que festexen o Día das Letras Galegas homenaxeando a Carlos Casares e pola tarde a festa dos maíos que deixara paso á temática da peregrinación. A figura principal dos maíos será Gali-leo cuberto con flores e mazorcas de millo, pero tamén haberá monumentos do camiño decorados para a ocasión. Faranse bailes e danzas así como unha espiral con pedras pintadas con símbolos xacobeos. Para a ocasión non faltará o rei e a raíña, e tamén coroas florais para todos.

En xuño está previsto que todo o alumnado viaxe ata Foz en autobús para facer un traxecto en tren ata Ribadeo. Unha vez alí poderán coñecer máis sobre esta cidade do camiño norte e incluso visitar algúns dos momentos como a torre dos Moreno ou o faro da Illa Pancha, ademais de facer unha parada na praia das Catedrais.

Os libros de texto deixan paso á temática xacobeá

Día a día os libros deixan paso en numerosas ocasións á temática xacobeá para que os nenos e nenas camiñen ata Santiago aprendendo e disfrutando ao mesmo tempo. As actividades e conmemoracións xiran en torno ao camiño para que profesorado e alumnado se empapen de contidos relacionados co proxecto. Rutas ata Santiago, vestiario e mochila de peregrino, formas de facer o camiño, credencial e compostela, albergues, localidades e monumentos principais, catedral e museos son algúns dos coñecementos que están adquirindo os alumnos e alumnas deste centro. Neste proxecto está implicada toda a comunidade educativa posto que as familias tamén se involucraron desde o principio.



O proxecto do camiño de Santiago en imaxes

JAVI HERMIDA

Nas imaxes superiores aparecen a catedral de Santiago e o belén da Ruta Norte do camiño.

Na imaxe da esquerda figura unha das portas da aula de 5º e 6º, á cal lle corresponde a etapa Baamonde-Sobrado dos Monxes.

Abaixo á esquerda está a fotografía do mosaico feito na entrada do centro con debuxos do alumnado.

Á dereita e abaixo aparecen dúas imaxes do tramo feito en outubro, dende a igrexa de Goiriz ata a Torre dos Andrade de Vilalba.



O CEIP Monseivane celebra o Entroido representando o Camiño de Santiago

Festexaron o Entroido no colexio cun desfile, bailes e probas para selar a credencial e conseguir a compostela ó rematar o camiño xacobeo

CARLA CARBALLEIRA

O día 24 de febreiro de 2017 profesorado e alumnado do C.E.I.P. Monseivane festexaron o Entroido. Tamén convidaron a familiares e amigos que se uniron a festa ataviados para a ocasión.

Na primeira metade deste curso, os nenos e nenas de todo o colexio traballaron e torno ao proxecto do Camiño, centrándose na Ruta Norte que é a que pasa por Vilalba.

Os alumnos e alumnas de Educación Infantil disfrazáronse de pescadores de Ribadeo; os de primeiro e segundo de Educación Primaria de Reis das Tartas de Mondoñedo; os de terceiro e cuarto de gaiteros e gaiteras e; os de quinto e sexto de peregrinos e peregrinas co traxe antigo.

O primeiro que fixeron foi facer un desfile ao redor do colexio, sendo os familiares e amigos os que aplaudían e fotografiaban. De seguido, no pavillón bailaron e cantaron pezas galegas como se da Praza de Obradoiro se tratase. A continuación, fixeron unha serie de probas en cada unha das etapas do Camiño: xogos de pesca, crebacabezas, carreiras con aros... nos que participaron toda a comunidade educativa.

Ademais iban sellando a súa credencial ata chegar a Santiago onde recibían a compostela. Alí mesmo, atopábase o apóstol Santiago ó que abrazaban e fotografiaban. Tamén acudían a tenda de recordos onde había chaveiros, chapas e imanes decorados con motivos deste entroido xacobeo; feitos polo alumnado de quinto e sexto para recaudar diñeiro para a excursión de fin de curso. Nesta viaxe vivirán a experiencia de dormir nun albergue, concretamente no



Pescadores de Ribadeo, reis das tartas de Mondoñedo, gaiteros e peregrinos participan no desfile do colexio.



A comparsa "Facendo o camiño" recolle o segundo premio no Concurso en Vilalba.

Monte do Gozo, e camiñar ata Santiago de Compostela. Máis tarde visitarán o Museo da Catedral, o Museo das Peregrinacións e pasearán pola zona vella da cidade.

Para rematar a Festa do Entroido, todos os asistentes degustaron as sobremesas que levaron as súas familias: filloas, orellas, roscas, biscoitos e mesmos antifaces de chocolate.

Finalmente, xulgaron o Entroido, explicando todas as

trasnadas que fixo; leron a súa sentenza decidindo queimalo por maioría popular e; descubriron o seu testamento.

A COMPARSA
"FACENDO O CAMIÑO"
CONSEGUE UN
SEGUNDO PREMIO NO
CONCURSO DE
ENTROIDO EN
VILALBA

A festa rematou ca súa queima e as viúvas entre bágoas.

O martes 28 os nenos de quinto e sexto participaron no concurso de disfraces de Vilalba, que este ano celebrouse nunha carpa na Praza da Constitución debido ao mal tempo.

O desfile comezou ás 17.30h, amenizado coas charangas de Vilalba e Charanga DGT de Betanzos, e o espectáculo Imperium Road Show.

A comparsa "Facendo o camiño" fixo o seu desfile mostrando os seus traxes

tradicionais de peregrinos compostos por unha túnica, unha capa, o zurrón, o sombreiro e o bastón. Tamén levaron os monumentos máis importantes da Ruta Norte, como a torre dos Andrade ou a catedral de Santiago. Todo feito por eles mesmos no colexio. A continuación fixeron un baile amenizado ca canción "A Santiago vou" e utilizando paraugas como complemento. Non faltou o abrazo ó apóstol nin os aplausos dos compañeiros e familiares.

Ó rematar o desfile tanto individual, como parellas e comparsas, infantil e adultos, comezou a entrega de premios. A comparsa "Facendo o camiño" recibiu o segundo premio na categoría infantil, que se trata de 150€. Dito diñeiro irá destinado para a excursión de fin de curso, antes mencionada, que terá lugar en xuño.

O mércores 1 de marzo tivo lugar o tradicional Entero da Sardiña, ás 20.30h na Praza da Constitución, organizado pola Escola Municipal de Teatro de Vilalba.



Arriba, familias facendo o camiño. Abaixo, reporteiros do Monseivane con outros peregrinos. IRIS GATO

O camiño xacobeo: un espazo para a convivencia entre as familias de Lanzós

Unha iniciativa levada a cabo por un grupo de familias do alumnado do CEIP Monseivane permite disfrutar do camiño a nenos e maiores, desde Vilalba ata Santiago de Compostela

ALEX PEÑA

A raíz do proxecto levado a cabo no CEIP Monseivane, surxe entre as familias a proposta de recorrer o Camiño de Santiago desde Vilalba. A esta iniciativa sumáronse máis de trinta peregrinos, entre nenos e maiores. Decidiron camiñar os domingos por motivos laborais e fragmentar o camiño en etapas de 10 km para que os máis pequenos aguantasen. Pero, visto o éxito, foron aumentando a distancia ata facer etapas de 15 km. Un autobús recólleos en Vilalba para deixalos na saída e recollelos na meta cada día dos que van a camiñar. Esta iniciativa comezou en decembro, dende Vilalba, con



Familias na Praza do Obradoiro. XESÚS CARREIRA

temperaturas moi preto dos cero grados. E rematou en maio con temperaturas por enriba dos vinte grados.

Para a ocasión ataviáronse con chalecos reflectantes personalizados co nome do colexio e o nome de cada

peregrino. Ademais, os nenos e nenas maiores uníronse formando un equipo de reporteiros para facer

entrevistas a peregrinos que se atoparan polo camiño. Entre os motivos máis habituais polos cales emprenden o camiño está a diversión e as ganas de pasalo ben ademais dos motivos relixiosos e culturais. "Moitos deles escapan do Camiño Francés en busca de máis tranquilidade"-conta Mireia, unha das reporteiras. "Sorprendeunos ver no camiño unha familia extranxeira que levaba dous nenos de 1 e 2 anos de idade"- conta Jesús, outro dos reporteiros. O 7 de maio rematou esta experiencia despois de chegar á Praza do Obradoiro emocionados, desexando recoller as súas compostelas para levar de recordo. Algúns mesmo acudiron á misa do peregrino.

Parrillada A Casilla atrae a peregrinos de todas as nacionalidades

Durante o verán son máis de vinte peregrinos diarios os que se achegan ata este bar-restaurant para disfrutar da típica comida galega

ALEX PEÑA

Parrillada A Casilla está aberta dende fai uns 40 anos, pero dende 2012 lévana Óscar e Gabriela. Trátase dunha parella diferente: un galego nacido en Suíza que vén de Ourense e unha rumana que leva uns 13 anos en Galicia.

Esta parrillada atópase preto da ruta norte do Camiño de Santiago. Son moitos os peregrinos que se desvían uns 300 metros para tomar algo e repoñer forzas. Algúns incluso pasan á hora de xantar e proban a comida típica galega. "Os extranxeiros vólvense tolos coa comida e sácanlle fotos á parrilla, aos pratos e incluso á decoración do bar" - di Óscar. Á maioría dalles moita pena non falar nin entender a nosa lingua para saber máis sobre as nosas culturas e tradicións típicas galegas. Na parrillada non falan inglés entón Gabriela é a encargada de atendelos.

Por esta parrillada pasan peregrinos de moitas nacionalidades como: alemáns, italianos, franceses e algún noruego ou ruso. "Os que máis frecuentan a nosa parrillada son os españois, alemáns e franceses" - di Gabriela. Os peregrinos son, en xeral, persoas alegres e de trato fácil que, despois dunha boa comilona, preguntan onde está o albergue máis cercano para pasar a noite.

A parrillada ofrece unha ampla variedade de carnes, peixes e mariscos e tamén varios entrantes. A especialidade da casa son os distintos tipos de carnes como churrasco, chuletas, entrecots, filetes... Sirven tamén almorzos, ceas, cafés e bebidas dende pola mañá ata a noite, sendo o luns o día de descanso. Fai uns tres anos, un famoso escritor alemán escribiu un libro dirixido aos peregrinos alemáns onde lles dicía que a



O bar-restaurant Parrillada A Casilla. ALEX PEÑA

Parrillada A Casilla era unha parada obrigatoria do Camiño Norte. Ese verán aumentaron as visitas de alemáns, algúns mesmo traían o libro dese escritor e peregrino alemán.

Óscar e Gabriela quedaron moi agradecidos e din que esperan volver velo algún día en persoa.

Este bar restaurante atópase na entrada de Martiñán, na etapa do Camiño Norte, comprendida entre Abadín e Vilalba. Ó longo desta etapa non hai moitos bares por iso son moitos os peregrinos que se desprazan ata a Parrillada A Casilla. A maioría veñen camiñando desde Abadín e chegan ata Vilalba para pasar alí a noite. "Recomendámoslles que den un por paseo polo centro de Vilalba e vexan a Torre dos Andrade e a Igrexa de Santa María" - afirma Óscar. "Tamén lles dicimos en que albergues poden pasar a noite" - continúa Óscar. Ó longo desta etapa a penas se atopan bares nin restaurantes ata a chegada a Vilalba, por iso moitos peregrinos se desvían pola estrada xeral seguindo o



Os propietarios da Parrillada A Casilla. ALEX PEÑA

indicador.

"Encántame este traballo xa que podo coñecer a moita xente, non só peregrinos,

tamén temos moitos clientes da zona que pasan con frecuencia"-comenta Gabriela.

Correos ofrece un novo traslado das mochilas

JAVI HERMIDA

Correos ofrece aos peregrinos un novo traslado de mochilas que se pode solicitar a través da páxina elcaminoconcorreos.com, onde poderán reservar o transporte da súa equipaxe en calquera dos camiños establecidos na páxina. Correos ofrece esta iniciativa para que o peregrino deixe xa reservadas todas as súas recollidas indicando, na mesma web, as súas etapas e aloxamentos se sabe cales van ser.

Este servizo de transporte de mochilas está dispoñible no camiño Francés dende Roncesvalles, no camiño Portugués dende Tui, no camiño Primitivo dende Oviedo, no camiño do Norte dende Llanes, no camiño Inglés dende Ferrol e a Coruña e no camiño Sanabrés dende a Gudiña e no camiño de Fisterra e Muxía.

Este servizo de traslado de mochilas e maletas préstase, en todos os camiños mencionados, dende o 1 de abril ata o 31 de outubro e durante todo o ano dende O Cebreiro ata Santiago de Compostela.

Este novo servizo súmase ás anteriores opcións disponibles: a través do correo electrónico paqmochila@correos.com ou ben por Whatsapp a través do número 683 44 00 22. Débese notificar antes das 21 horas do día anterior. O prezo do servizo é dende 4 euros por etapa contratando 5 ou máis etapas; e de 5 euros por etapa solta. As mochilas non deben superar os 20kg e as etapas non deben ser de máis de 25km.

Tamén teñen un servizo de consigna en Santiago para que podas deixar as túas cousas e poder entrar na catedral.

Dispravia elabora a Torta de Santiago de forma artesanal dende a súa apertura

Moitos turistas achéganse a mercar unha torta de Santiago a esta pastelería situada en Vilalba, punto polo que pasa a Ruta Norte do Camiño de Santiago

CARLA CARBALLEIRA

A experiencia de máis de 30 anos en distribución de produtos de alimentación e a necesidade de incorporar doces tradicionais elaborados de maneira artesanal ó mercado da gran distribución fixeron que Celestino Graña creara Dispravia. Todos os produtos son elaborados seguindo unha tradición ancestral e coas receitas recollidas da Terra Chá. Entre os seus produtos destaca a torta de Santiago. Dispravia abriu en 1999 e dende a súa apertura xa se elaborou a torta de Santiago.

"Para elaborar unha tarta de Santiago necesítase: amendoa, ovo,

manteiga, azucre e azucre glas para expolvorear enriba" - di Susana Rey, empregada de Dispravia. "Primeiro facemos unha mestura con todos estes ingredientes, engadímoslle un batido e a continuación vai ao forno 30 minutos. Con cada amasado facemos 150 tortas de Santiago" -continúa Susana. En temporada alta, chegan ás 3000 tortas por día. Elaboran tres tamaños: pequeno, mediano e grande.

Véndense moitas tortas porque é un produto moi demandado polos turistas, sendo o verán a data na que se venden máis tortas.

"A torta de Santiago aconséllase servila soa ou acompañada de viño Oporto e débese probar polo seu exquisito sabor que foi quen lle deu a fama" - di Susana.

Dispravia foi a primeira firma lucense en sumarse á elaboración da torta de Santiago coa indicación xeográfica protexida, unha distinción que se conseguiu no ano 2010 cando se creou o consello regulador. Comercializa ao redor de mil unidades desta sobremesa ao mes, a través de distintas



Dispravia, situada no Polígono Industrial de Vilalba. CARLA CARBALLEIRA



Tortas de amendoa recubertas de chocolate. CARLA CARBALLEIRA

cadeas de distribución por todo o territorio galego.

A torta de Santiago foi considerada como un dos 25

"TODOS OS
PRODUCTOS SON
ELABORADOS
SEGUINDO UNHA
TRADICCIÓN
ANCESTRAL E
COAS RECEITAS
RECOLLIDAS
DA TERRA CHÁ"

mellores postres do mundo, según a publicación Business Insider.

Antigamente a amendoa era moi cara e moi escasa polo que só a tomaban os máis ricos. Por iso dos séculos XVI ó XVIII só se utilizaban nas cociñas máis acomodadas.

Os peregrinos ou turistas piden ó longo do ano a torta de Santiago, pero cando máis se vende é nos meses verán, e incluso coincidindo co 25 de xullo aumenta a venda.

Hoxe en día en case todas as pastelerías e en zonas polas que pasa o camiño de Santiago podemos atopar a torta de Santiago.

Dispravia atópase no Polígono Industrial de Vilalba, a escasos metros do albergue público.

Moitos peregrinos pasan nel a noite despois de camiñar desde Abadín e antes de emprender a seguinte etapa ata Baamonde.

"Os peregrinos gústalles probar os produtos típicos de Galicia pero raras veces se

animan a levar unha torta enteira posto que teñen que cargar con ela" - conta Susana Rey.

En Dispravia, ademais da torta de Santiago elabóranse: roscas, roscón de Vilalba, melindres, torta de amendoa con chocolate e panetone para as festas do Nadal, entre outras. Algunhas tortas como a de Santiago elabóranse dende a apertura de Dispravia, pero tamén innovaron con outras receitas como a torta de amendoa e chocolate ou a torta de queixo.

O roscón de Vilalba é outro dos produtos con máis éxito de vendas nesta zona. Trátase dunha rosca seca con corazón de mazapán. Comercialízase baixo a marca Corona de Andrade, nome que se debe á lenda que existe sobre este doce, e que a tradición atribúe aos Condes de Andrade que recibían aos veciños da vila con un roscón como pago ou tributo. Véndese, sobretudo, durante as festas patronais de San Ramón e Santa María, coincidindo co final do verán, finais de agosto e principios de setembro.

O novo albergue turístico As Pedreiras abre en Vilalba, no Camiño Norte

María Xosé Pernas e Carlos Gómez abren este local que conta con 27 prazas distribuídas en catro habitacións ademais doutras instalacións

XESÚS CARREIRA

Vilalba conta xa cun novo albergue turístico aberto por María Xosé e Carlos, impulsados polo éxito da Ruta Norte do Camiño xacobeo nos últimos anos.

O albergue turístico As Pedreiras conta con 27 prazas e atópase na rúa Pita da Veiga, pé do auditorio municipal Carmen Estévez e moi preto da praza de Santa María na que se atopa a igrexa que lle dá nome e o Parador de Vilalba. "Escollemos este local aproveitando unha parte da vivenda e puxémoslle de nome As Pedreiras coincidindo co lugar no que se atopa"-conta Carlos Gómez.

A excasos metros está a rúa Porta de Cima, pola que pasan moitos peregrinos seguindo a Ruta Norte. "O éxito deste camiño nos últimos anos foi o que nos levou a abrir o albergue"-comenta María Xosé, quen será a encargada de xestionalo.

Trátase dun albergue turístico que acollerá a peregrinos e turistas, sendo os primeiros en enchelo os asistentes ao FIV coincidindo coa apertura do local o venres 28 de abril. O éxito deste festival permitiulles colgar o cartel de completo durante toda a fin de semana. Este albergue conta con dúas habitacións de catro e sete prazas; e outras dúas de oito prazas. Cada litera dispón dunha taquilla asignada para que os peregrinos ou turistas poidan deixar as súas pertencencias; e un enchufe e unha linterna.

As instalacións teñen tamén unha zona de recepción, cociña de autoservizo, sala de estar, duchas e aseos, zona de lavandería e tendedeiro, repartidos en dúas plantas. Un dos baños está adaptado a persoas con mobilidade reducida e unha das duchas



María Xosé Pernas, mostrando unha das habitacións. ISMAEL CASTRO

atópase no exterior do albergue. Na cociña hai utensilios, así como microondas e frigorífico, á disposición dos usuarios.

Ten ademais un local para gardar as bicicletas dos peregrinos e un pequeno xardín na parte de atrás con vistas á Terra Chá.

O albergue dispón de wifi gratis e unha páxina web, ademais dun teléfono e correo electrónico para reservar praza a quen o desexe. E por tres euros máis tamén se pode reservar o almorzo.

Permanecerá aberto de marzo a novembro, desde as 12 ata as 23 horas, aproximadamente.

O prezo será de 10 euros en temporada baixa e 12 euros en temporada alta, poñendo á disposición do cliente sábanas desechables e as instalacións do albergue. A maiores os huéspedes poden obter, se o desexan, un xogo de sábanas de tela, toallas e xabón, e tamén usar a lavadora ou secadora. "Queremos que a xente que veña se sinta cómoda e dispoña de todo o que necesite"- di M^a Xosé.

Vilalba contaba xa con outros



O albergue está situado na rúa Pita de Veiga. ISMAEL C.

dous albergues, un público situado no Polígono Industrial; e outro preto do auditorio

municipal chamado Castelos, que abriu as súas portas fai dous anos, aproximadamente.

Abren 2 novos albergues no Camiño de Santiago

JAVI HERMIDA

Ábreanse dous novos albergues chamados "Albergue de Milladoiro", no camiño portugués e o albergue "Xabarín", na Ruta Norte.

O albergue de Abadín abriu no mes de marzo e o de Milladoiro en Semana Santa. Os encargados buscan que a zona sexa máis visitada e que haxa máis albergues nela. As camas dos albergues teñen luz propia e enchufes. Tamén as salas están adaptadas a persoas con mobilidade reducida.

O albergue privado "Xabarín", situado na avenida de Galicia a principal rúa arteria da localidade, atópase no final da etapa 28 da Ruta Norte do Camiño de Santiago. Ten capacidade para 24 persoas, con seis habitacións, de seis e catro persoas. As habitacións abren con tarxeta ou pegada dactilar. Permítese reserva ata 24 horas antes dende o 19 de marzo ata o 1 de novembro. E pode facerse a través de teléfono ou correo electrónico. Dispón dunha páxina web albergueabadin.com.

O albergue de Milladoiro público ten capacidade para 68 persoas. A entrada está permitida dende as 13:00 ata as 23:00 horas. A asociación do camiño Portugués será a encargada da xestión do albergue. Este foi cedido e habitado por Santiago Sur de Galicia. As instalacións serán, salvo excepcións, para uso exclusivo dos peregrinos que dispoñerán dun servizo de información turística e de impresión de tarxetas de embarque. Este local conta coa páxina web alberguemilladoiro.es, na que se poderán tramitar reservas de prazas.

Ángel Campos ha recorrido el Camino de Santiago 26 veces y ha participado en numerosos retos solidarios

En 2009 caminó de un tirón los 115 kilómetros que separan Vilalba de Santiago, en tan sólo 17 horas, llegando incluso antes de lo previsto

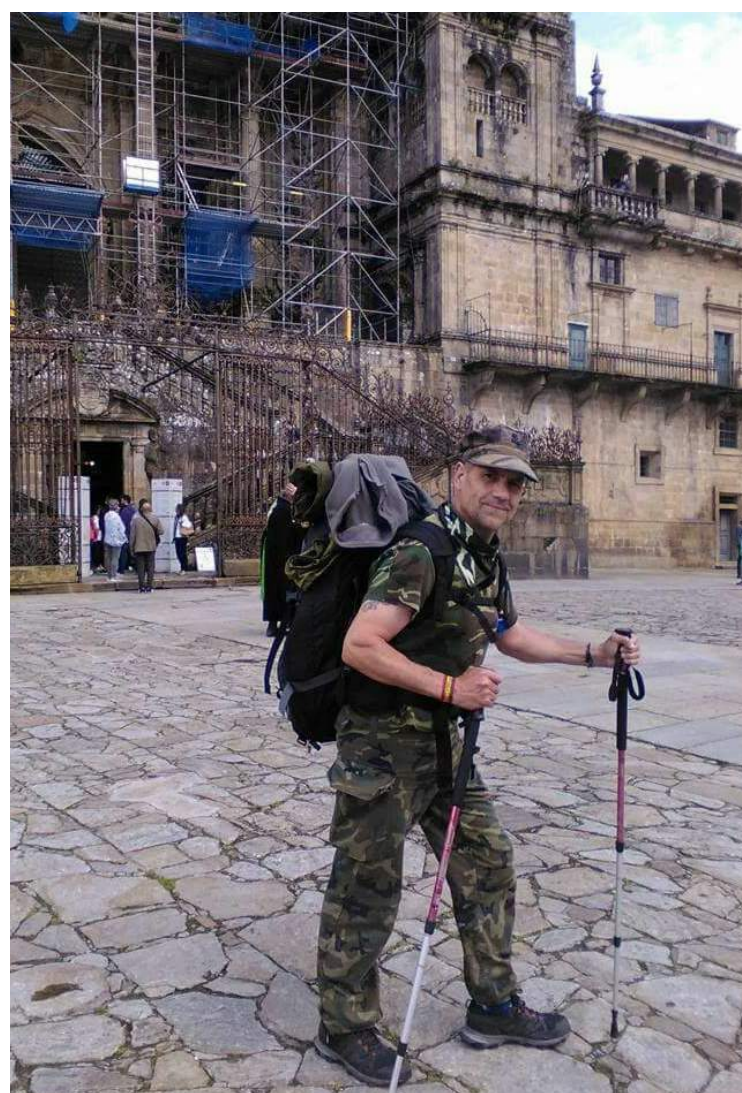
MIREIA RAMUDO

Ángel Campos, más conocido como "el maño", nació en Teruel y vino con 22 años a Vilalba para quedarse un año aunque finalmente no llegó a irse. Desde ese momento trabaja en el Parador de Vilalba, dando de comer, entre otros, a compañeros peregrinos de diferentes nacionalidades. En 1993, Año Santo, se lanzó por primera vez a hacer el camino francés desde O Cebreiro. Y desde ese momento nunca ha abandonado su mochila. Ángel ha hecho diferentes rutas del Camino de Santiago: el francés, el norte, el portugués, el inglés, el primitivo..., incluso el Camino de Invierno cuando aún no estaba señalizado, desde Quiroga. "Uno de los que más me ha gustado ha sido el camino portugués porque se come bien y hay buenos albergues"-comenta Ángel. En una ocasión hizo la Ruta Norte desde Vilalba, recorriendo 115 kilómetros en 17 horas, sin contar las paradas. Salió a las 4 de la mañana y llegó a Santiago a las 11 de la noche, cuatro horas antes de lo previsto. "Yo mismo no me podía creer lo bien que me encontraba"-menciona. Esa noche la pasó en el hostel de los Reyes Católicos y al día siguiente asistió a la misa de peregrinos antes de regresar a Vilalba. Ángel hizo el camino en muchas ocasiones sólo pero siempre se encuentra con numerosos peregrinos y con algunos de ellos conserva la amistad. "Tengo muchos amigos peregrinos como una chica de Eslovaquia, Lucía Rosiarova, o una familia de coreanos"-destaca.

Motivos espirituales y promesas a personas con alguna enfermedad son algunas de las causas que



Ángel Campos es cocinero en el Parador de Vilalba. IRIS GATO



Llegando, una vez más, a Santiago.

mueven a Ángel a recorrer tantos kilómetros. Además del Camino de Santiago también

ha hecho otras caminatas como a San Andrés de Teixido o a los Milagros de Saavedra.

"El secreto está en prepararse físicamente y también psicológicamente"-dice. Todos los días Ángel recorre sobre 10 kilómetros, ya sea a pie o en bicicleta.

En su mochila nunca falta un trozo del queso de San Simón, con el que a veces invita a otros peregrinos, y unas cintas de colores, medida de la virgen del Pilar de Zaragoza, que le sirven de regalo en ocasiones especiales. En uno de sus trayectos hacia Santiago se encontró con una señora que cuidaba de un niño recién nacido, llamado David. Ángel se paró a hablar con ella y le regaló una de sus cintas para que pusiera en la cuna del niño. Unos años más tarde se encontró con aquel bebé jugando a la pelota con su hermana. Esta quedó sorprendida cuando Ángel mencionó el nombre de su hermano. Y cuando salió la madre a su encuentro mencionó que la cinta azul aún estaba en la cuna. "Es una anécdota del camino que guardo con mucho cariño"-menciona.

La nieve o la lluvia no son motivos para que Ángel se vuelva atrás en sus peregrinaciones. "En una ocasión hice el camino en enero desde O Cebreiro, y recuerdo que había mucha nieve"-explica. No le importa el tiempo ni tener que dormir a veces a la intemperie, siempre se emociona al pisar la Plaza del Obradoiro. "Durante la misa abrazas a esa gente que se ha convertido en tu compañera de viaje, es un momento muy especial"-dice Ángel.

El camino más largo que ha recorrido fue desde OPorto, y no descarta volver a repetirlo. En cada etapa, Ángel camina sobre 40 kilómetros diarios y lleva en su mochila sobre 14 kilos. "Una de las cosas que más me llama la atención es ver chicas jóvenes caminando solas hacia Santiago"-menciona. Él no tiene miedo a caminar sólo aunque el reto de las 17 horas lo hizo por carretera por precaución.

Este peregrino solidario hizo su último camino hacia Santiago a principios de mayo, recorriendo la Ruta Norte desde Vilalba.

50 vueltas a la muralla de Lugo en su 50 aniversario

Cuando Ángel se plantea un reto, busca algún tipo de patrocinio para destinar los beneficios a alguna campaña solidaria.

En su 50 cumpleaños dio 50 vueltas a la muralla de Lugo a pie, y el dinero recaudado fue destinado a través de una ONG para construir un colegio en Malawi.

En otra ocasión se subió a la terraza del Parador, en lo alto de la Torre, y recorrió 54 kilómetros dando 888 vueltas a pie, durante ocho horas. Bajo el lema "Infinitos motivos", Ángel quiso sensibilizar a la población sobre la esclerosis múltiple, enfermedad que sufre una de sus hijas. Además ha recaudado dinero para esta causa.

Entre sus hazañas también está el recorrido que hizo a pie entre Vilalba y Lugo. Son 79 kilómetros de ida y vuelta, y son también los fallecidos en el accidente del tren de Angrois a los que quiso recordar realizando este trayecto.

Ángel Campos no descarta llevar a cabo más retos.



Os protagonistas recién chegados á Praza do Obradoiro.

Destino Santiago é un proxecto pioneiro en España con case 500 horas de emisión ao vivo

Lucía Pérez e Tonhito de Poi, dous artistas musicais, chegan a Compostela despois de 40 días seguindo o Camiño Francés a pé desde Roncesvales

BRUNA MASEDA

Esta experiencia pioneira en España, a chamada slow TV, ou televisión amodiño, foi posta en marcha pola Corporación da Radio Televisión de Galicia. Os protagonistas son dous artistas musicais: Tonhito de Poi, integrante da banda Heredeiros da Crus, e Lucía Pérez, que representou a España en Eurovisión 2011.

Estes peregrinos percorreron a pé o Camiño Francés de Roncesvales á praza do Obradoiro, o cal foi emitido en directo e en tempo real a través da web www.destinosantiagotvg.gal. Ao longo da súa emisión, o formato tivo cen millóns de visualizacións en Twitter e 2,8

Un disco en camiño

Lucía Pérez e Tonhito de Poi, na súa chegada a Santiago, avanzaron que sacarán un disco cos temas que interpretaron ao longo da súa viaxe de Roncesvales a Compostela.

A música estivo sempre presente no seu camiño pero tamén ofreceron concertos cas súas cancións. Un dos concertos celebrouse en Portomarín, despois de facer a etapa desde Sarria. Outro dos concertos foi no Hostal dos Reis Católicos coincidindo co fin do programa e do camiño. Artistas convidados acompañaron a Lucía Pérez e Tonhito de Poi no escenario, e entre o público non faltaron familiares e amigos.

millóns de interaccións desde 30 países nesta rede social. Tamén contou cun amplo seguimento noutras redes sociais como Instagram e Facebook, onde os espectadores podían facer os seus comentarios e estar ao día do programa a través dos perfís "Destinostgo". Países tan variados como Xapón, O Reino Unido ou Suíza, foron seguidores da peregrinación a Compostela destes artistas. Este proxecto, que arrincou o 21 de marzo, difundíuse en directo durante doce horas ao día ó longo de 40 xornadas. E rematou o 29 de maio ca chegada á praza do Obradoiro e cun emotivo concerto como broche final. Nesta xornada os protagonistas tamén recolleron as súas compostelas, abrazaron

o Apóstol, como indica a tradición, e fixeron unha rolda de prensa no Hostal dos Reis Católicos. Nela tamén participaron Miguel Cacharrón, director de Starplanning e Rosa Vilas, directora da Televisión de Galicia.

Ademais de amosar o que aconteceu en cada momento, dende as 8 da mañá ata as 8 da tarde, tamén se incluíron na web resumos das etapas e semanas do Camiño.

O programa contou con conexións nos programas A Tarde e Somos Quen da Radio Galega, e A Revista e Área Pública.

O longo dos 800 kilómetros, compañeiros da televisión como Roberto Vilar, Xosé Ramón Gayoso ou Isabel

Risco, saíron ao seu encontro no camiño. Un camiño no que non faltou a gastronomía, o turismo e, por suposto, a música.

Aventuras como a subida en globo aerostático na Rioxa ou un concerto en Portomarín, tamén se deron cabida neste programa.

Tonhito de Poi fixo a maioría do camiño descalzo e posto que non precisa as botas púxose en marcha unha poxa por elas. Os fondos serán para á Protectora de Animais de Pontearreas.

Dende o CEIP Monseivane, os nenos e nenas enviaron a mascota da biblioteca, Galileo, para darlles a benvida a Santiago. Lucía e Tonhito tamén recibiron debuxos e chapas feitas por eles.

"Actualmente estou traballando no Museo da Construcción Naval, en Ferrol"

Sonia Engroba traballou en diferentes museos de Galicia, elaborando os contidos da exposición e seleccionando as pezas para expoñer

DAVID RAMUDO

Sonia estudou Historia da Arte, na facultade de Xeografía e Historia, en Santiago de Compostela. Actualmente traballa no Museo da Construcción Naval, situado preto do porto de Ferrol.

Como é o Museo da Construcción Naval?

É un edificio do século XVIII que se coñece como o edificio das "Herrerías" xa que nel se facían todas as pezas de ferro precisas para construír os barcos no estaleiro de Ferrol. Polo tanto, é un edificio antigo, pero rehabilitado como museo. Agora mesmo, este edificio, está adicado a museo e expóñense pezas que falan de como se construían os barcos dende tempos remotos ata os nosos días.

En que consiste o teu traballo?

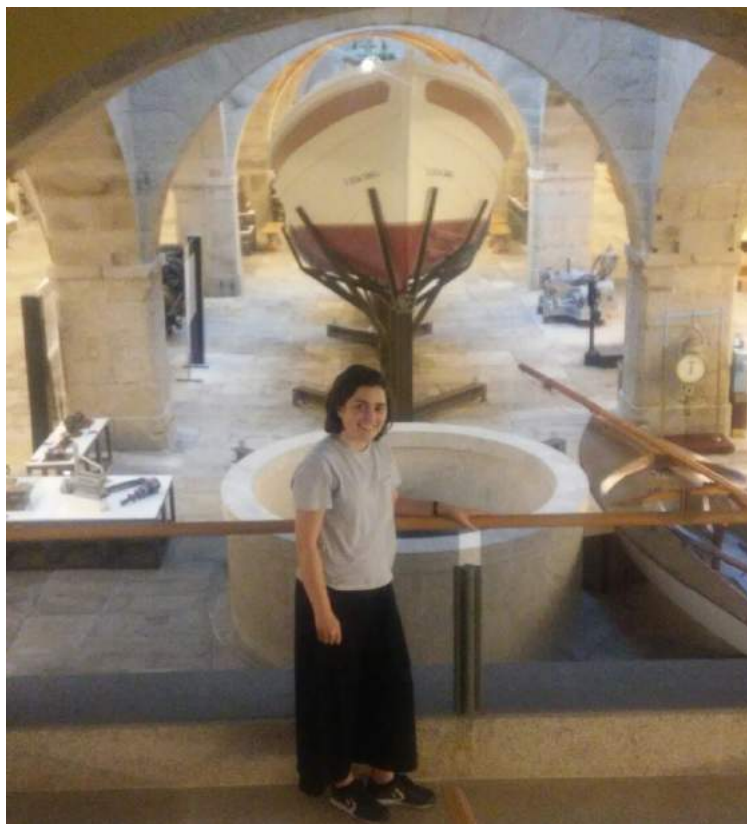
O meu traballo consiste en elaborar os contidos da exposición. É dicir, teño que seleccionar as pezas que se exponen e cales van para o almacén, escribir os textos das salas e das cartelas, decidir como se deben expor as pezas...

Hai moitas visitas?

Si, hai moitas visitas, sobretudo escolares. Tamén soen vir grupos de turistas como os que fai poucos días nos visitaron e que procedían dun cruceiro que fixo unha parada no porto de Ferrol.

Dos museos nos que traballaches, cal che gustou máis?

Penso que me gustaron todos os museos nos que estiven e gardo bo recordo de todos. En especial, por estar cerca da



Sonia no Museo de Ferrol.

casa, o Museo Arqueolóxico do Castro de Viladonga, no concello de Castro de Rei. Tamén me gustou moito o Museo Marítimo de Barcelona, o Museo Massó de Bueu, o do Prado, o Reina Sofía ou o Thyssen.

**"GÚSTAME A
XENTE, A
PAISAXE, AS
RÚAS...
PORQUE
É UNHA CIDADE
CON ALMA DE
POBO"**

Gústache Santiago? Por que?

Encántame. Gústame a xente, a paisaxe, as rúas, a arquitectura..., gústame porque é unha cidade con alma de pobo. Teño moitos recantos especiais como a Alameda ou o parque de Belvís, cunhas vistas espectaculares da cidade. E se chove gústame pasear polos soportais.

Fixeches algunha vez o Camiño de Santiago?

Si, fixen o camiño primitivo. Encantoume. Fíxeno coa asociación de mulleres rurais de Castro de Rei, A Xuntanza. Gustoume moito porque o fixen cos meus pais e moitos veciños de Roás, de Muimenta, de Pacios, etc. Foi unha experiencia moi bonita e moito máis por compartila todos xuntos.

Ademais do Museo das Peregrinacións, que outros museos de Santiago coñeces?

En Santiago hai varios museos, centros e fundacións moi interesantes: o Museo do Pobo Galego, o MUPEGA (Museo Pedagógico de Galicia), a fundación Granel, o Museo de Ciencias Naturais, o Centro Galego de Arte Contemporánea, o Museo da Catedral, a fundación Caixa Galicia, a fundación Torrente Ballester, o Museo de Terra Santa, as visitas guiadas polo patrimonio da Universidade...

Sonia Engroba traballou no Museo das peregrinacións en Santiago de Compostela

A temática do museo xira en torno ao Camiño e á cidade de Santiago

DAVID RAMUDO

O museo ten, a día de hoxe, dúas sedes: o antigo edificio do Banco de España ubicado na praza das Praterías e a Casa Gótica que está na rúa de San Miguel. Na Casa Gótica é onde se ubican as oficinas dos técnicos do museo, a biblioteca, así como o almacén e outras dependencias necesarias para que o museo funcione correctamente. A exposición podemos visitala na sede das Praterías. E podemos visitar tanto a exposición permanente, como outras dúas salas adicadas a exposicións temporais.

Como foi o teu paso polo Museo das Peregrinacións?

Foron dos mellores anos da miña vida laboral. Neste museo xa comecei a facer as miñas prácticas da carreira, aló polo ano 2003-2004 e dende entón sempre estiven vinculada ao Museo das Peregrinacións e a Santiago.

Cal era a túa tarefa alí?

Foron varias... Un ano despois de rematar a carreira comecei a traballar no museo das Peregrinacións e de Santiago. Nese momento, traballei na elaboración do Programa de necesidades arquitectónicas da sede das Praterías (onde hoxe en día está instalada a exposición do museo). Traballei sempre en colaboración cos técnicos do museo. Tiñamos que indicar as necesidades do edificio para que funcionase correctamente como museo. O arquitecto encargado da obra arquitectónica foi Manolo Gallego que gañou o premio da XII Bienal Española de arquitectura. A partir de aí, seguí traballando co persoal do museo en tarefas do Plan



Sonia no museo.

Museolóxico, e en especial no programa de exposición permanente, que é o xerme da actual exposición que se pode ver no edificio da praza das Praterías de Santiago, ao lado da Catedral.

Como son as visitas teatralizadas?

As visitas teatralizadas ou visitas contadas son unha forma moi boa de coñecer o museo. Organízaas o Museo en colaboración con TEP (Teatro en Punto). Son unha especie de contacontos, no que os visitantes se achegan aos bens culturais da exposición a través de lendas, anécdotas e curiosidades que fan que as pezas cobren vida e que a imaxinación de quen as escoite comece a voar. É, sen lugar a dúbida, a mellor opción para desfrutar dunha visita inesquecible.

Recibiades moitas visitas?

Si, recibíamos moitas visitas tanto de turistas, como de peregrinos e escolares. Incluso se chegou a celebrar no museo o aniversario dun neno. Bernardo, cumpriu 5 anos e pediulle aos seus pais celebralo alí.



Praza do Obradoiro. IRIS GATO

Chegan a Santiago peregrinos de distintas nacionalidades e por diferentes rutas do Camiño

O camiño francés é o máis transitado, escollido por un 63% dos peregrinos que chegan a Santiago de Compostela

IRIS GATO

O camiño francés segue sendo a ruta máis empregada para chegar á capital galega, escollida por un 63% do total de peregrinos. O Portugués (18%), Norte (6%), o Primitivo (4,3%), o Inglés (3,4%) e Vía da Prata (3,2%) continúan a moita distancia da ruta que arrinca en

Roncesvalles.

O 91% chegan a pé, o 8,4% en bicicleta, o 0,12 a cabalo e tan só o 0,04% en cadeira de rodas.

A idade dos peregrinos vai dende os menores de 30 anos (27,16%), entre 30 e 60 (55,12%) e maiores de 60 (17,72%).

A motivación que leva aos peregrinos a facer o Camiño é

maioritariamente relixiosa-cultural (47,74%), tan só relixiosa (44,26%) e só cultural (8%).

En canto ás nacionalidades un 44,71% son españois, o maior número de peregrinos procede das comunidades de Andalucía (20,09%); Madrid (18,54%); Comunidade Valenciana (11,72%); Cataluña (10,75%); Galicia (6,77%); etc.

O resto son extranxeiros (55,29%). O país que maior número de peregrinos aporta é Italia (15,59%); séguelle Alemaña (13,81%); Estados Unidos, (9,92%); Portugal (8,62%); Francia (5,77%); Irlanda (4,26%); etc.

A maior parte dos peregrinos inician o seu camiño en Sarria (25,83%); S. Jean P. Port (12,11%); Oporto (6,38%); Tui (5,46%); León (4,33%); O Cebreiro (3,55%); Ferrol (3,41%); Ponferrada (2,95%); Oviedo (2,60%); Valença do Minho (2,44%); Roncesvalles (2,43%); Astorga (1,95%); Irún (1,71%); etc.

A nivel profesional o grupo máis numeroso de peregrinos é o formado polos empregados, estudantes e xubilados.

A Semana Santa deixase conquistar polo camiño xacobeo

BRUNA MASEDA

O Camiño de Santiago repite como unha das opcións favoritas escollidas para pasar a Semana Santa. A primavera e o clima non demasiado cálido, así como tantas horas de luz fixeron que moitos peregrinos escolleran esta alternativa para pasar as súas vacacións.

Unha media de máis de 1000 peregrinos chegaron á capital galega cada día. Durante a fin de semana chegaron a Compostela 3.450 peregrinos, 1.874 o sábado e 1.576 o domingo. Esta cifra supera en case 400 persoas ás que recibiron a súa compostela durante os meses de xaneiro (1.355) e febreiro (1.696) combinados (3.051 en total).

Os puntos habituais do inicio da ruta xacobeana son Sarria ou Tui, camiñando tramos de 4, 5 ou 6 etapas ata Santiago. Unha vez alí, acuden á Oficina do Peregrino superando sempre os 100 kilómetros de distancia a pé, ou 200 kilómetros en bicicleta para poder recibir a compostela; e mostrando ademais a credencial con dous selos mínimo por día.

Sinais contradictorios no Camiño de Santiago

Nin a vieira nin a frecha amarela teñen a culpa de tanta contradición. Podemos atopar a silueta da vieira, símbolo dunha ruta turística que din que é a máis vella de Europa, en sinais verticais, hitos, pegatinas e lugares emblemáticos do Camiño de Santiago. Pero non todas se atopan colocadas da maneira axeitada, convertindo o camiño para o peregrino nun mar de dudas.

Hai catro sentidos que pode indicar a vieira: dereita, esquerda, de fronte (se apunta ao ceo) e lugar de interese turístico se mira cara o chan. Pero a

OPINIÓN

MIREIA RAMUDO



intervención das administracións, o descuido e descoñecemento do significado da figura da vieira creou unha desorde en distintos puntos do camiño que grazas á cordura dos peregrinos impide que estes se perdan en días de risco como os chuviosos, con néboa ou cando cae abundante neve en días anteriores.

A frecha amarela convertiuse noutro símbolo do camiño. Foi Elias Valiña

Sampedro, párroco de O Cebreiro, quen comezou a pintalas, xunto con outros xóvenes, a principios dos anos 80, desde os Pirineos. Se cadra este párroco xa se imaxinaba a cantidade de peregrinos que camiñarían ata Santiago nos anos posteriores.

Non debe haber un cartel que ca frecha oriente á esquerda e ca vieira á dereita, tampouco debe haber hitos que indiquen de fronte xunto a sinais que marquen outro sentido, pero, hainas e en abundancia. E non só ocorre no Camiño Francés, isto sucede en moitos

lugares nas diferentes rutas.

Debería corrixirse tanto sinal contradictorio e ofrecer do Camiño de Santiago unha mellor imaxe, acorde co título de Patrimonio da Humanidade. Hai sinais e hitos que tamén sufriron un deterioro co paso do tempo polo cal deben cambiarse tendo en conta que a sinalización sexa a correcta, tanto da vieira como da frecha amarela.

Ao mesmo tempo, tamén se debe multar a aqueles negocios que utilicen as sinais da ruta no seu beneficio. Deben entender que se trata dun produto cultural e non turístico.



Peregrinos esperando cola para recoller a compostela na Oficina do Peregrino. XESÚS CARREIRA

A Oficina do Peregrino pon o selo final do Camiño

XESÚS CARREIRA

Na Oficina de Acolida ao Peregrino reciben aos peregrinos que chegan á cidade e que camiñaron ou viñeron en bicicleta ou a cabalo ata a Tumba do Apóstol Santiago. É aquí onde poñen o selo final da Catedral de Santiago nas credenciais do peregrino e onde se expide o certificado tradicional da peregrinación, coñecido como "Compostelá".

A Oficina do Peregrino depende da Catedral de Santiago na Archidiócesis de Santiago de Compostela. O seu director é o Presidente da mesma, D.Segundo Pérez López. Na páxina web da Oficina do Peregrino "www.oficinadelperergrino.com" podemos obter información sobre a peregrinación, as estadísticas dos peregrinos chegados a Santiago e links a outras organizacións e páxinas que poden servir de axuda.

A Oficina do Peregrino non recomenda en particular ningunha das páxinas webs externas nin se responsabiliza dos contidos das mesmas.

Remata o 2016 ca chegada de 278.041 peregrinos a Santiago de Compostela

O maior número de visitantes ata agora situábase no Ano Santo 2010 ca chegada de 257.986 peregrinos

XESÚS CARREIRA

Ó rematar o 2016 pechouse o contador con 278.041 peregrinos, os cales acreditaron, a través da credencial, haber feito 100km camiñando ou a cabalo, ou 200km en bicicleta, como mínimo. Recibindo deste xeito a compostelá e algúns tamén o

certificado de distancia no que figuran os kilómetros e o punto de inicio da peregrinación.

A Oficina do Peregrino de Santiago certificou a presenza de 146 nacionalidades distintas. Máis da metade de peregrinos son de procedencia estranxeira.

Dende 813, ano no que se descubriu a tumba do Apóstol Santiago, o Camiño

convertiuse na ruta de peregrinación máis importante de Europa. O rei Alfonso XII foi quen ordenou construír unha pequena igrexa sobre o sepulcro. A ruta compostelá tivo a súa explosión no século IX, pero foi arredor do ano 1000 cando se popularizaron verdadeiramente as peregrinacións a Santiago. Máis tarde o papa Calixto II

proclamou Ano Santo Xacobeo cada ano no que o calendario faga coincidir o domingo co día 25 de Xullo. O cal sucede cada 6, 5, 6 e 11 anos. O último Ano Santo festexouse no 2010 e o próximo será en 2021. Durante os Anos Santos a afluencia de peregrinos increméntase e a Porta Santa ábrese ao longo de todo o ano como símbolo do perdón e as indulxencias.

Tras unha época de conquista de territorios e a peste negra, o Camiño volveu a renacer volvendo a recuperar a afluencia de peregrinos. Rexurdiu sobre todo no ano 1993 ca celebración do Ano Santo. Foi neste ano cando se declarou O Camiño Francés como Patrimonio da Humanidade pola UNESCO.

A dudosa tradición de queimar as botas en Fisterra

Fisterra, considerada como Fin do Camiño, é visitada diariamente por moitos peregrinos que chegan ata o Faro e rematan a peregrinación. Pero nalgúns casos deixan as súas pertencencias e algúns mesmo prenden lume seguindo a dudosa tradición. Este fenómeno xa foi causa de numerosos incendios forestais no Monte do Cabo, dos que todavía se poden apreciar consecuencias como pedras ennegrecidas ou restos de fogueiras. Aínda que se trata dunha práctica prohibida, polo risco ambiental que

OPINIÓN

TONI MÉNDEZ



supón, non para de promocionarse en guías e páxinas webs. Son moitos os que escriben a favor desta práctica acreditando que se debe queimar o vello para dar cabida ao novo.

O Concello leva anos intentando evitar que isto suceda non só polo perigo de incendio senón tamén para que a zona non se convirta nun basureiro. O alcalde, José Marcote, mesmo chegou

a mencionar que tratarían de instalar un crematorio na zona para que os peregrinos poidan queimar un fragmento de tea de forma simbólica.

O último incendio produciuse en agosto do ano pasado cando unha parella de peregrinos de nacionalidade italiana queimaban unha bota. Ao parecer a muller tiña a bota collida na man cando o lume alcanzou a súa man e ela lanzouna ao acantilado. Ó pouco rato comezou a arder e, aínda que os xóvenes se ausentaron do lugar, posteriormente presentáronse ante a

Garda Civil recoñecendo ser os autores do lume. Grazas ao equipo de bombeiros e ca axuda dun helicóptero o lume quedou controlado a media tarde.

Para evitar que isto volva a suceder débense tomar medidas canto antes, posto que os sinais indicando que está prohibido prender lume, non son suficientes. Na miña opinión, estas prácticas causan danos na paisaxe e no ambiente, e polo tanto non é unha boa tradición para celebrar a fin do Camiño.

Detrás do libro *O agasallo de Anya* hai agochado un proxecto solidario

Sabela Núñez Singala visita o CEIP Monseivane para falar sobre o seu libro e o proxecto de axuda mutua entre nenos e nenas de Galicia e Ucraína

MARÍA RAMUDO

A autora do libro *O agasallo de Anya*, Sabela Núñez Singala, naceu en Lugo e actualmente vive en Muimenta e traballa como mestra de matemáticas no IES da Pontenova.

Unha das súas últimas viaxes formou parte dun proxecto solidario entre os nenos e nenas de Galicia e Ucraína, titulado *Mochilinhas de cores*. E desa experiencia nace o seu primeiro libro que trata de dúas nenas: Xiana que vive en Galicia e Anya que vive en Ucraína. O libro divídese en dúas partes: o blog de Xiana onde explica como é a súa vida en Galicia e o diario escrito por Anya, a miles de quilómetros distancia, falando da súa vida en Ucraína. As dúas nenas teñen vidas moi distintas e á súa vez moi semellantes, se falamos de sentimentos.

"O proxecto xurdiu porque eu necesitaba que os meus fillos valorasen o que tiñan e se desen conta de que non sempre poden mercar o que queren"-comenta Sabela. No 2012, comezou recollendo material escolar para levar a varios orfanatos de Ucraína. Contactou con varias ONGs, pero ningunha delas lle ofrecía a posibilidade de viaxar ata alí. Finalmente contactou cunha rapaza que estaba estudando castelán e que a guiou durante a viaxe. Ata Ucraína desprazouse con toda a familia para entregarlles aos nenos 130 kilos que conseguiran xuntar entre material escolar e xoguetes. Unha vez alá, déronse conta que había máis necesidades en canto a alimentación e hixiene. Nese momento naceu un segundo proxecto titulado *Cestinha de cores* que consistiu en vender rifas para unha cesta chea de prendas feitas a man. Co diñeiro recaudado, volveron a



Sabela mostra aos nenos o diario escrito por Anya. IRIS GATO



A escritora asina os libros dos nenos. IRIS GATO

viaxar ata eses orfanatos con intención de mercalles aquilo que máis precisaban. "Nun dos orfanatos querían que lles désemos todo o diñeiro, pero nós só accedemos a darlle unha parte para arranxar a calefacción"-comenta. Co resto do diñeiro, que cambiaran por moedas e billetes de alí, foron ata o supermercado e mercaron alimentos e deterxente, entre outras cousas. Os nenos e nenas recibíronos con moito

cariño, este é un dos motivos polos que Sabela considera esta viaxe como un proxecto de axuda mutua. "Foi unha experiencia moi enriquecedora e inesquecible para toda a familia"-menciona. Este proxecto solidario non foi o único que Sabela puxo en marcha. No 2016, a raíz dunha viaxe que realizou aos campamentos de refuxiados saharais, concretamente ao Campamento de Dajla en Alxeria, xorde o proxecto

Carpíns de cores. Ante a situación que viviron no Sahara, provocada polas chuvias torrenciais, Sabela quixo aportar o seu gran de area. Pasou centos de horas tecendo cincuenta carpíns de cores e recaudou ca súa venta 900 euros que foron destinados para o Sahara.

Estes proxectos deixan proba da súa solidariedade e permítenos disfrutar do seu libro *O agasallo de Anya*. Un libro que xa traspasou

fronteiras e cuxa portada figura pintada nun muro en Khamlia (Marrocos), despois de viaxar ata alá nas mans dunha rapaza chamada Noemí.

Marionetas Trécola adaptou esta novela infantil dándolle vida aos seus personaxes. A obra, de 50 minutos, está enfocada a un público familiar e estrease o 17 de maio, polas Letras Galegas, no Museo Provincial de Lugo, aínda que xa tivo lugar a preestrea en zonas da Terra Chá. "Para min é unha honra"-comenta.

Sabela non descarta escribir outro libro, incluso unha segunda parte deste, pero de momento quere deixar que voe a imaxinación dos lectores. Esta escritora non deixa de viaxar dun colexio a outro para falarlles do libro a nenos e nenas de todas as idades. E tamén para presentarlles á boneca Xiana que a acompaña en todo momento. Nunha pequena maleta Sabela trae tamén libros, moedas e billetes de Ucraína, o diario de Anya metido nunha fardeliña..., así como outros detallíños mencionados no seu libro.

Carlos Casares, homenaxeado no Día das Letras Galegas de 2017

No CEIP Monseivane os nenos e nenas festexaron a festa dos Maíos coa elaboración dunha alfombra floral, un desfile, danzas, cancións e outras actividades

JAVI HERMIDA

O día 19 de maio, pola mañá, tivo lugar a tradicional festa dos maíos no colexio de Moreda e, pola tarde, homenaxearon a Carlos Casares coa lectura da súa obra e biografía exposta nun mural e coa representación da obra de teatro *A galiña azul*.

A festa comezou co desfile dos nenos e nenas ataviados con coronas e colgantes de flores. Este ano o maio foi a figura dun capón, coincidindo coa mascota da biblioteca. Non faltaron danzas, cancións e outras actividades como a elaboración dunha espiral con pedras pintadas por eles mesmos, imaxe que se repite nalgúns zonas do Camiño de Santiago. Sobre este tema, en relación co proxecto do colexio, tamén fixeron unha alfombra floral. E no desfile, ademais do maio, tamén levaron os monumentos e produtos gastronómicos máis importantes da Ruta Norte, feitos para o entroido, decorados con motivos florais para a ocasión. No remate da festa todos os nenos e nenas do colexio fixeron a reverencia ante os reis e mandáronlles pétalos de flores. Pais, nais e familiares acudiron a esta cita, disfrutando da festa todos xuntos.

Carlos Casares é o homenaxeado no Día das Letras Galegas do 2017, segundo a decisión tomada pola Real Academia Galega (RAG). Casares impúxose coa maioría dos votos por diante dos candidatos Plácido Castro, Antonio Fernández Morales e Ricardo Carballo Calero. Carlos Casares foi unha das figuras máis renovadoras da literatura galega das últimas décadas do século XX. Entre outros cargos, foi membro da Real Academia Galega,



Desfile na festa dos Maíos. ALEX PEÑA



Representando a obra de teatro *A galiña azul*. ALEX PEÑA

director da editorial Galaxia e a revista Grial, catedrático de Literatura nun instituto en Cangas así como colaborador na Voz de Galicia. Foi un dos asinantes do manifesto Realidade Galega co obxectivo de conseguir un Estatuto de Galicia; e redactou xunto a Ramón Piñeiro a Lei de Normalización Lingüística. Entre a súa obra destaca *A galiña azul*, *As laranxas máis laranxas de tódalas laranxas*, *Lolo anda en bicicleta* e *O can*

Rin e o Lobo Crispin, entre outras moitas. Pedro de Llano, arquitecto e catedrático da Escola de Arquitectura de A Coruña, ilustrou un dos libros de Carlos titulado *O can Rin e o lobo Crispin*. Escribiu 7 libros e participou en 8 ou dez colectivos máis, algúns deles con Carlos. Tamén fixo cómics e caricaturas de Casares. "El estivo moi feliz cas súas caricaturas e, algunha estivo moito tempo enmarcada pola

súa casa"-conta Pedro.

Carlos máis el foron moi amigos e compartían gustos e aficións como a literatura, o arte, a arquitectura, a política e a música, entre outros. "Os dous nos apasionaba o jazz que chegamos a escoitar xuntos en Chicago ou Nueva York"-continúa Pedro.

"Carlos Casares era un ser humano de gran tenrura, un home cunha grande curiosidade, co que podías divertirse unha barbaridade,

capaz de converter esa tenrura, esa curiosidade e ese humor nunha marabillosa literatura"-así define o ilustrador ó seu amigo escritor.

Xuntos fixeron nunha ocasión o Camiño de Santiago desde O Cebreiro, camiñando con outros coñecidos. "Foi unha experiencia moi divertida"-comenta Pedro de Llano.

A obra deste escritor ourensán vai destinada a todos os públicos, desde os máis pequenos ata os maiores. Ademais a súa obra está consolidada dentro e fóra de Galicia, e ten dimensión internacional.

No mes de febreiro a Real Academia Galega (RAG) inaugurou en Nigrán o ano de Carlos Casares, que foi homenaxeado con exposicións, coloquios, rutas literarias, documentais e outras actividades. O acto grande tivo lugar o día 17 de maio en Xinzo de Limia (Ourense). O presidente da Academia, Xesús Alonso, participou na presentación do proxecto Primavera das Letras, unha web con contidos sobre o autor homenaxeado.



Posto de venta dalgunchas queixerías de San Simón. IRIS GATO

As queixerías de San Simón da Costa suman máis de vinte anos de experiencia

O San Simón é un queixo con denominación de orixe galego elaborado, con leite de vacas saneado, nos concellos lucenses que forman a comarca da Terra Chá

MARÍA RAMUDO

Fai máis de vinte anos que todas as queixerías están en funcionamento facendo o queixo de San Simón.

Nos seus inicios comezaron facendo queixos nas súas casas co leite das vacas que lles sobrava. Facíano de maneira artesanal pero co paso do tempo foise mecanizando o proceso.

Algunhas queixerías como Prestes e Fontelas abriron os seus postos en Vilalba. Outras como Daniberto e Crisanto consérvano pé das súas vivendas, e mesmo con reparto pola zona chairega para vender os seus produtos.

Todas as queixerías coinciden en que o segredo para facer un bo queixo está en utilizar unha

X Concurso de tapas deste produto típico gastronómico

A décima edición do Concurso de Tapas con queixo San Simón da Costa en Vilalba celebrouse do 16 ao 26 de Marzo (ambos inclusive). Como parte do programa da Festa do queixo San Simón da Costa, celebrada os días 1 e 2 de abril, 39 establecementos da localidade ofreceron as súas tapas con dito queixo como protagonista dentro de dúas categorías diferenciadas: Creativa e Tradicional. Ademais do X Concurso de tapas, tamén tivo lugar o domingo 2 de abril a III Ruta BTT Terra Chá do queixo San Simón da Costa, organizada polo Clube Ciclista Terra Chá.

boa materia prima e elaboralo con cariño.

A venta destes queixos exténdese por todo o ámbito nacional e incluso internacional, sendo a feira do queixo de San Simón unha cita á que non poden faltar cada ano no mes de abril.

Todas elas contan con diferentes tipos de queixo: patela, de tetilla, con pimentón, o bufón, requesón, queixo azul..., sendo o de San Simón o que ten máis éxito.

Este queixo, con denominación de orixe galego, é graxo, de pasta semidura, codia afumada, elaborado exclusivamente con leite de vacas saneadas procedente das razas rubia galega, pardo alpina, frisona e dos seus cruces entre si.

A zona de produción do leite

apto para a elaboración dos queixos amparados pola D.O. San Simón da Costa, está constituída polas parroquias de San Simón da Costa, Samarugo, Vilapedre e o barrio de Moreda da parroquia de San Martiño de Lanzós, pertencentes ao concello de Vilalba, así como as parroquias da Balsa e O Viveiro do concello de Muras.

Este queixo comercialízase tras un período de maduración superior a 45 días, procedendo ao finalizar este á súa afumadura, para o que se utiliza madeira de bidueiro. A súa forma é intermedia entre peonza e bala, rematado na súa parte superior en mamila.

Todo o proceso de fabricación está sometido a controis de calidade e sanitarios externos

que garanten un queixo de ideais condicións.

Trátase dun queixo ideal para derretir ou acompañar a todo tipo de carnes e pescados, ó forno ou como salsa. Os queixeiros tamén o recomentan en hamburguesas ou troceado nunha ensalada.

Ao seu paso por Vilalba, os peregrinos non dubidan en probar este produto gastronómico típico da zona. Fano en restaurantes ou bares pero non chegan a mercar un enteiro polo peso que lles supón na mochila.

No currículo destas queixerías figuran diferentes premios que foron obtendo no seu percorrido profesional e que os animan a seguir facendo queixos de San Simón da Costa.



Éxito de público na XXIII Feira do Queixo de San Simón da Costa

IRIS GATO

Esta feira acolleu, o 1 e 2 de abril, na Praza da Constitución ás oito queixerías adscritas a San Simón da Costa e a outros 70 expositores con produtos de todo tipo. Pepe Solla pregonou a feira, na que a gañadora da cuarta edición de 'MasterChef Junior', Paula Alós, impartiu un taller. Ademais tiveron lugar dous showcooking a cargo de Toño Lorenzo e Iván Domínguez, ambos con Estrella Michelin nos seus restaurantes. Xunto ca feira rematou o X Concurso de tapas.





Gañadores desta edición. MIREIA

Máis de 500 exemplares vendidos na feira do capón en Vilalba

Uns 48 criadores achegáronse á tradicional feira dos capóns para vender os seus mellores exemplares deste produto típico de nadal

MIREIA RAMUDO

Uns 48 criadores acudiron a carpa da Praza da Constitución de Vilalba para vender uns 500 exemplares, dos case 1800 censados. Dende antes das 8 da mañá os criadores xa ateigaron a entrada do recinto para conseguir un bo posto. Unha vez dentro, os veterinarios comprobaron que os exemplares tiñan aneis numerados e fixéronse con vistas á concesión de premios, posto que tamén forman parte do xurado. Ás 10 da mañá abríronse as portas para unha clientela desexosa de levar algún exemplar do tan afamado Capón de Vilalba. Entre os premiados nesta edición atopámonos con Oliva Santos Amado, a mellor criadora, de Goiriz; María José López Solloso, a mellor cesta, de Lanzós; e Marina Trastoy Castro, mellor par de capóns, de Santaballa.

O pregoeiro desta edición foi Darío Villanueva, premiado con un capón enviado polo concello de Vilalba.

Dende o día 14 ata o propia día



Criadores cos seus mellores exemplares. MIREIA



Máis criadores cos seus mellores capóns. MIREIA

da feira, 18 de decembro, tiveron lugar as Segundas Xornadas Gastronómicas do Capón de Vilalba. O prezo das tapas foi de 2,5€ cada unha,

sendo 19 locais os participantes. O domingo era difícil atopar mesa para comer, posto que os restaurantes de Vilalba

recibiron numerosas reservas para probar este produto gastronómico típico de nadal. A feira do capón pode ter máis de 200 anos de antigüidade, pois nos libros do Concello de Vilalba, aparecen anotacións da feira do ano 1835.

Todo o proceso produtivo do Capón de Vilalba está supervisado polo veterinario da Asociación de Criadores. Segundo a lexislación europea, só se pode vender baixo a etiqueta de capón, ó "polo castrado cirurxicamente, antes de acadar a súa madurez sexual e sacrificado a unha idade mínima de 150 días; unha vez castrados, os capóns deberán pasar por un período mínimo de engorde de 77 días". Para evitar fraudes a estes capóns colócaselles un anel numerado e co selo da Asociación de Criadores. Tamén se lles dá aos criadores unha tarxeta co número de capóns anelados e os datos de cada un. Deste xeito pódese identificar cada capón co seu criador, o que é unha garantía para o consumidor de cara a posibles reclamacións.

"O proceso de ceba de capóns é totalmente artesanal"

JESÚS CARRACEDO

Maricarmen Barro Ares, unha criadora de capóns dende hai 25 anos, coñece moi ben o rural de Vilalba dado que viviu nel dende que naceu. Adícase a outros menesteres no rural, dado que ten unha explotación gandeira e agrícola, pero a venta de capóns permítelle obter uns ingresos adicionais.

Maricarmen cría uns 50 capóns ao ano. Todo comeza coa selección dos mellores machos dispoñibles para crialos como capóns. Cando teñen entre 1-1,5 kg de peso son castrados cirurxicamente. Unha semana despois xa poden saír ó aire libre, e comezar o proceso de engorde. Críanse cunha alimentación natural a base de cereais. A cría ao aire libre proporciónalles alimento verde e ademais a posibilidade de buscar insectos.

"O segredo da súa calidade está na súa coidada alimentación e manexo"- di Maricarmen.

En novembro encérranse os capóns nas capoeiras e dáselles de comer unha pasta ou amoadado feita con millo do país metida en auga fervendo. Ás veces tamén se lles dá algo de patacas ou castañas.

O sacrificio e preparación do animal lévase a cabo na casa o día antes da feira. Despois do sacrificio, desplúmanse e procédese á evisceración, quitando todos os órganos do interior, así como a graxa abdominal que servirá posteriormente de adorno. Finalmente, pónense nunha cesta de vimbio con palla. Maricarmen foi gañadora de tres premios, o último en 2014, ao mellor par de capóns.



Recibiendo el pase al Mundial de Danza, en Burgos.

Siete niñas de la Escuela de Movemento de Vilalba representarán a España en el Mundial de Danza en Alemania

Con la coreografía "Moana" acudirán a Offenburg entre el 23 de junio y el 2 de julio de 2017

CARLA CARBALLEIRA

La escuela de Movemento empezó su trayectoria hace ya 10 años participando por primera vez en una actividad competitiva, en el ya desaparecido campeonato provincial de danza, donde consiguieron un primer puesto. Desde hace 7 años participaron en el Concurso Nacional de Danza organizado por la Asociación Española para la Promoción del Desarrollo de la Danza en España junto con la Confederación Francesa de la Danza donde obtuvieron siempre algún primer premio que les permite el paso a la Final Absoluta Nacional. El año pasado, por primera vez, tuvieron la oportunidad de participar en el Clasificadorio para el Mundial de Danza. Este año acudieron con 7 coreografías en el que dos ganaron el pase al Mundial de Danza que se celebrará en Offenburg del 23 de junio al dos de julio de 2017.



Coreografía "Moana".

Las encargadas de representar a España, en la modalidad Acro Dance y Categoría Mini con la coreografía "Moana" que consiguió el Oro en el clasificatorio, son: Carla Pena, Cris Pena, María Orosa, Irene Sande, Paula Paz, Catuxa Lamela y Andrea Naseiro. Todas ellas tienen edades comprendidas entre los 7 y los 9 años; y estudian en el C.E.I.P Insua Bermúdez de Vilalba y en el C.E.I.P Otero Pedraio de Rábade.

En el Clasificadorio Dance World Cup, celebrado en Burgos, la coreografía

"Moana" recibió la medalla de oro y "Espantallo" la de bronce. Este último grupo está formado por: Paula Paz, María Orosa, Andrea, Naseiro, Sara Díaz, Candela Ferreiro, Zaida Currás, Sofía García, Uxía Lamas, Ana Purriños, María Purriños y Raquel Díaz. Todas ellas tienen entre 8 y 18 años. Después de conseguir la financiación necesaria, gracias a la colaboración de anónimos, empresarios, comerciantes, y al Ayto. de Vilalba, estas dos coreografías representarán a España en el Mundial de Danza en Alemania.

La banda de música de Vilalba cumplió 25 años en 2016

El año pasado se estrenó en el FIV con aforo completo y en 2017 repitió con éxito

JAVI HERMIDA

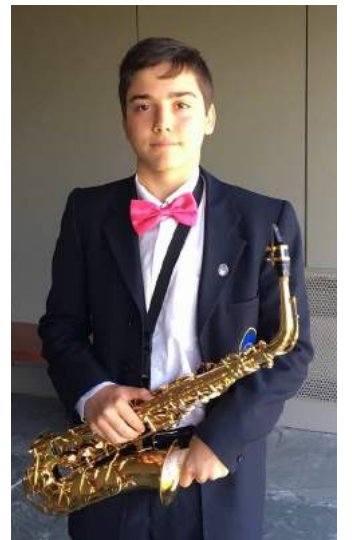
La banda de música de Vilalba celebró su 25 aniversario con un concierto especial celebrado el 19 de noviembre de 2016 en el Auditorio Municipal.

La banda vilalbesa depende de una asociación cultural, cuya directiva encabeza actualmente Alejandra Vázquez. A lo largo del año es habitual su presencia en actos de Vilalba, como los de la víspera del San Ramón (proclamación de las reinas y de las damas, entrega de premios del Certame Literario y pregón) o los del día del santo (procesión por el centro tras la misa). En los dos últimos años la banda también estuvo presente en el FIV. "La recuerdo como una experiencia divertida y reconfortante, había mucha gente"-dice Iago, saxofonista de la banda.

En el concierto del 25 aniversario acudió un público muy numeroso en el que también intervino el coro coruñés Cántigas da Terra. César Concheiro es el encargado de llevar la batuta dirigiendo las dos agrupaciones. El coro celebró su centenario en 2015.

La banda cuenta con más de 40 músicos y unos 12 instrumentos diferentes. "Ensayamos dos veces por semana en horarios de tarde, de esta manera no coincide con las clases del instituto y tampoco con horarios laborales. Es importante tener en cuenta la situación de todos los miembros de la banda"- cuenta Iago.

Tras la desaparición de las últimas bandas existentes en Vilalba en los años de la Guerra Civil, esta pasó por una etapa de seca hasta 1987, año en el que el Ayuntamiento encabezado por el alcalde Jose María



Iago toca el saxofón.

García Leira, decidió crear una escuela de música de la que más tarde surgió la nueva banda de música de Vilalba. Tras varios años de clase de lenguaje musical y después de que el Ayuntamiento comprase los instrumentos, tuvo lugar en la Semana Santa de 1990 la primera actuación de la banda y el 14 de abril de 1991 su presentación oficial constituyéndose ya como Asociación Cultural.

A lo largo de su trayectoria fueron varios los directores que estuvieron a cargo de la misma. El primero de ellos fue Xosé Guntín Currás, persona muy vinculada a las actividades musicales de la zona. En 1993 cogió la batuta Xosé Rodríguez Ramos y desde el año 1995 la dirige César Concheiro Guerrico, profesor de flauta en el Conservatorio Superior de Música de La Coruña.

"Me incorporé a la banda hace más de un año y considero que todos juntos formamos un gran equipo porque la pasión por la música nos une. Además hay mucha gente que son un ejemplo a seguir"- comenta Iago, que lleva seis años tocando el saxofón acudiendo a clases en el Conservatorio de Vilalba.



Visitando o interior da Torre dos Andrade. IRIS GATO

O Parador de Vilalba celebra o 50 aniversario da súa apertura

En plena Ruta Norte do Camiño de Santiago, ao seu paso por Vilalba, atopámonos ca torre dos Andrade, unha das tres octogonais que quedan na Península Ibérica

CARLA CARBALLEIRA

No casco antigo de Vilalba, O Parador instálase sobre unha torre de arquitectura octogonal do século XV, á que se engadiu recentemente un edificio de estilo pazo rexional galego. Esta torre formou parte noutro tempo do castelo donado por Pedro I "El cruel" a Fernando Pérez de Andrade, un dos grandes señores da Galicia Medieval. Antes de pasar ás súas mans, como recompensa das súas hazañas bélicas, vila e fortaleza foron nos seus inicios propiedade dos Condes de Montenegro e, máis tarde, dos Condes de Lemos. Foi no 1967 cando Manuel Fraga Iribarne, mandou restaurar o edificio para unirse a outros Paradores. A torre dos Andrade, reconstruída a finais do século XV e da que se conserva a torre da homenaxe, forma parte do Parador. Este ofrece espazos con aspecto medieval, estando ubicadas na torre 6 habitacións que comparten o estilo de salón dos Andrade con pinturas murais e escudos de armas. As paredes teñen un



Unha das habitacións do Parador. IRIS GATO



Salón dentro da Torre. IRIS GATO

grosor de ata 4 metros, e os mobles son do século XV-XVI. Na parte máis recente, edificio de pedra estilo pazo

rexional, están ubicadas o resto de habitacións, o restaurante, bar e zonas comúns. "Ao Parador veñen quedarse non só

turistas, senón tamén peregrinos, e cada vez máis"- comenta Laura Verez, directora do mesmo. Vilalba é unha das localidades polas que pasa a Ruta Norte do Camiño de Santiago. Por iso algúns camiñantes elixen o Parador para pasar a noite. "Para eles é darse un premio"-di Laura. Ademais o Parador ofrece descontos para peregrinos e conta cun menú especial con produtos gastronómicos típicos da zona.

Ó Parador chegan peregrinos de distintos países: China, Irlanda, Alemania, Francia... "No 2010 proxectouse unha película estadounidense titulada The way, a cal fixo que aumentase a chegada de peregrinos procedentes de América"-menciona Laura, a cal fixo o camiño francés dende Sarria nunha ocasión. "Fai uns cantos anos un peregrino fíxome chorar, viña descalzo por unha promesa que fixo xa que súa nai estaba enferma"- confesa.

Para celebrar o 50 aniversario, o Parador abrirá as súas portas para rememorar a inauguración

que tivera lugar o 25 de xullo de 1967. "Estaba todo o pobo, había gaiteiros...gustárame que o aniversario fose semellante"-comenta Laura. Inicialmente comezou sendo o máis pequeno da rede de paradores con 3 estrelas e 6 habitacións. Recentemente ampliouse cun edificio anexo con 42 novas habitacións, mantendo o equilibrio coa contorna e adquirindo a categoría de 4 estrelas. Conta ademais neste edificio con sauna, ximnasio, sala de reunións e banquetes, parking privado...e ofrece servizos de lavandería, cambio de moeda, recepción 24 horas e información turística, entre outros moitos.

A estrutura do antigo castelo era de planta poligonal rodeada por unha muralla. A fortaleza tiña tres torreóns, un deles comunicado a través dunha ponte levadiza. Actualmente só se conserva unha pequena parte desa muralla moi preto da praza de Santa María.

Con case 40 metros de altura, construídos en pedra de granito e lousa, a torre conta cunha porta de arco de medio punto no segundo piso. Tamén ten varias saeteras e ventás, e está coronada cun pasillo saínte con modillóns e almenas cadradas. Ao seu pé pode verse a cabeza dun xabril, enséñase familiar dos Andrade, e un cruceiro ademais de zonas de xardín. Mediante unha galería acristalada de aluminio, a torre comunícase co edificio construído recentemente.

O roscón de Vilalba cóntase que era, xunto ao capón, parte dos pagos e tributos aos condes de Andrade, señores de terra, vila e castelo. O queixo de San Simón tamén ocupou un lugar importante na gastronomía desta vila chairega.

A poucos metros da torre, camiñando polo casco histórico de Vilalba está a Igrexa de Santa María, a Casa da Cultura e a Casa do Concello, entre outros. Alonxándonos un pouco máis podemos atoparnos a area recreativa da Madalena ou a charca termal de O Alligal, na parroquia de Codesido.



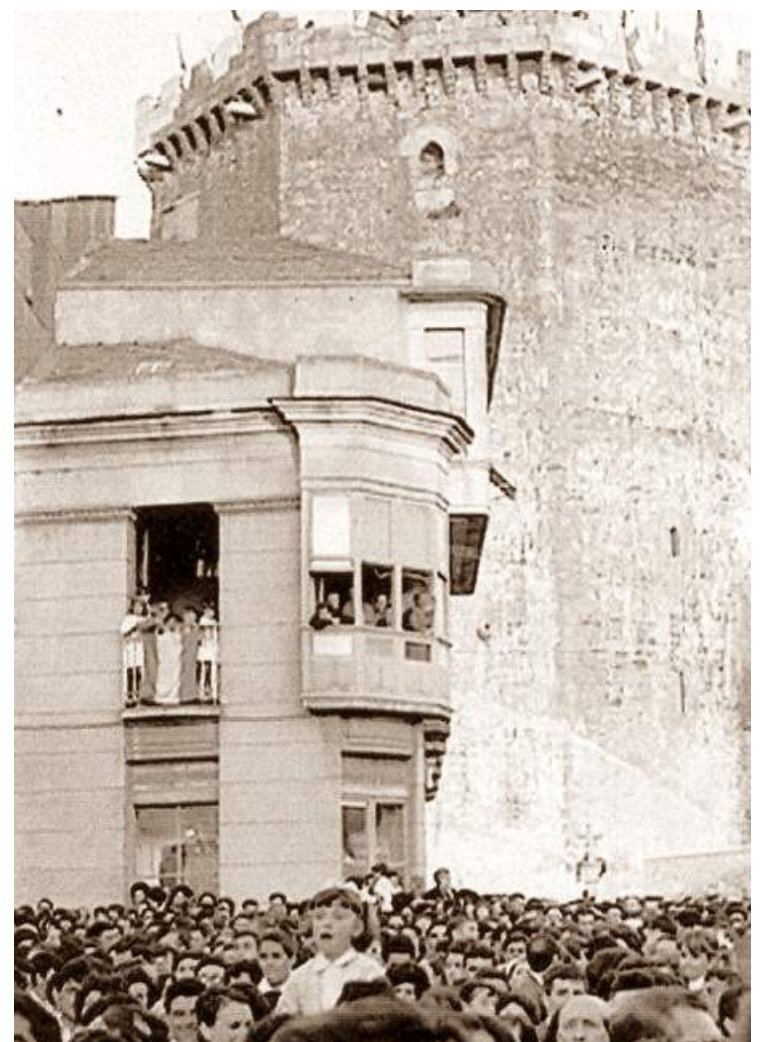
50 anos do Parador de Vilalba

ISMAEL CASTRO

O maior proceso expansivo de restauración e apertura de paradores tivo lugar na década dos 60, coincidindo co importante desenvolvemento turístico que viviu o país.

O Parador de Vilalba, unha vez restaurado, abriu as súas portas o 25 de xullo de 1967, ano no que Manuel Fraga era Ministro de Información e Turismo.

Na inauguración, tal e como se ve nas imaxes, estivo presente moita xente, non só de Vilalba, senón tamén dos arredores.



Os apicultores impulsan unha campaña contra a avespa asiática ou velutina

Membros da Casa do Mel das Pontes visitan o CEIP Monseivane para dar uha charla sobre a avespa asiática e pautas de como construír unha trampa caseira

ISMAEL CASTRO

A Casa do Mel atópase no centro xeográfico da Comarca do Eume nunha das entradas do Parque Natural das Fragas do Eume, en Goente (As Pontes). A xestión está a cargo da Asociación Galega de Apicultura a través da súa delegación nesta comarca. Este grupo de socios AGA-Eume pretende apoiar tecnicamente ós apicultores, mellorando os seus coñecementos e axudando a desenvolver con calidade as súas explotacións, mellorando a produción do mel, e os produtos da colmea, poñendo sempre por diante a calidade antes que a cantidade.

Nos últimos anos a avespa velutina convertiuse nunha ameaza para os apicultores por iso iniciaron unha campaña na que insisten na importancia de capturar as raíñas fundadoras, destruíndo os seus niños primarios. Así poderase controlar e deter a súa proliferación.

A avespa asiática ou velutina procede de Asia e pode chegar entre as mercancías que traen os barcos, igual que outros insectos. O seu corpo mide entre 3 e 3,5 cm, o seu tórax é negruzco con segmentos abdominais marróns e o final é totalmente amarelo. As súas patas son de cor marrón escuro pero os extremos son amarelos. As avespas asiáticas ou velutina producen moitos problemas aos apicultores e ao resto da natureza. Por exemplo, as abellas polinizan axudando a ter froitos mellores mentras que as avespas comen a froita, sobretudo uvas e peras. Fan os niños en graxas, garaxes, árbores de ata 20m ou 30m de altura. Só utilizan os niños para criar. Constrúenos con follas secas, cortezas de árbores... O primeiro niño é coma unha pelota de tenis ou máis



Unha apicultora explica como é a avespa velutina. ISMAEL CASTRO



Apicultores e alumnos cas súas trampas caseiras.

pequeno. Hai niños primarios e secundarios. Os niños durante o inverno están vacíos, porque en setembro e outubro morren os machos, as raíñas e as avespas obreiras (son máis pequenas que as raíñas) abandonan o niño. Cando unha persoa ve un nido de velutina debe avisar ao 012 ou ao 112 que son os teléfonos de emerxencias. É importante gardar a ubicación. Para poder destruír un niño de avespa velutina o esencial é

matar a raíña para que non poña máis ovos e non formen máis niños.

OS APICULTORES INSISTEN NA IMPORTANCIA DE CAPTURAR AS RAÍÑAS FUNDADORAS DESTRUÍNDOS OS SEUS NIÑOS PRIMARIOS. ASÍ PODERASE CONTROLAR E DETER A SÚA PROLIFERACIÓN

Os apicultores destrúeno cunha pértiga e botan un líquido sobre el. Tamén se poden

construír trampas caseiras para atrapar a avespa velutina. Estas son máis económicas xa que só fan falta: unhas tesoiras, fío groso, unha botella de plástico de un 1,5l e 0,5l e; un atraínte que pode ser feito de cervexa, viño branco, zume de froitos do bosque e cera de abella. Córtase a botella pequena pola metade e métese a parte superior nun burato feito a botella grande nun lado. Logo métese o líquido dentro e cólgase co fío na póla da

árbore. Hai que colocar esta trampa a 1,50m de altura preto das flores nun lugar solleiro e hai que cambiar o atraínte todas as semanas. Débese facer na compañía dun adulto e só de marzo a xuño e de setembro a novembro.

Nesta charla ademais da campaña velutina, os apicultores faláronlles aos nenos da morfoloxía das abellas, da bioloxía, plantas melíferas, tipos de colmeas, produtos da colmea, etc.

A Casa do Mel conta cunha sala de exposicións onde se realizan obradoiros do mel de cera, teñen tamén unha colmea acristalada onde se pode ver o traballo das abellas directamente e paneis informativos así como programas informáticos interactivos nos que se presentan os distintos aspectos da apicultura. Ademais hai unha sala de extracción e envasado de mel e unha sala de conferencias onde se proxectan vídeos sobre as formas do cultivo das abellas. Pode visitarse nas fins de semana de 16h a 21h ou concertando visitas por teléfono.



Unha chairega pé da finca na que botou as patacas. ÓSCAR DE VICENTE

"Viñeron poñer unha trampa na finca pero non nos informaron sobre o tema"

A couza guatemalteca invade unha parte de Galicia deixando sen patacas aos afectados

ÓSCAR DE VICENTE

A chamada couza guatemalteca (Tecia solanivora Povolny), procedente de Centroamérica, foi detectada por primeira vez en 1999 en plantacións de pataca de Canarias, onde se segue loitando contra unha plaga que destróza as colleitas deste tubérculo. Esta praga está adquirindo dimensións preocupantes na comunidade de Galicia e Asturias, onde xa se tiveron que destruír máis de 50 toneladas de tubérculos. O pasado 4 de marzo apareceu no Boletín Oficial do Estado (BOE) un Real Decreto cas directrices para facer fronte a situación. Entre as medidas fixadas polo Goberno figura a prohibición de plantar patacas

Sindicatos e técnicos piden que se tomen medidas para evitar a súa extensión

Alertan da necesidade de tomar medidas para evitar a súa extensión polo resto da Península Ibérica. A falta de información está provocando confusións en moitos agricultores. Moitos deles cultivaron o tubérculo porque non había ningún aviso oficial que indicase facer o contrario. Deste xeito, nas zonas que se detectou a couza guatemalteca, os agricultores tiveron que destruír as súas colleitas. Isto deu lugar a perdas económicas e á imposibilidade de consumir o tubérculo.

nas zonas infestadas durante un período mínimo de dous anos tras a detección da couza. Tamén se preparou un plan de acción nas "zonas cero", instalando controis encamiñados a descubrir a presenza de tecia e obrigouse á destrución de toda a produción afectada. "Viñeron poñer e quitar unha trampa para comprobar se había a couza pero non nos informaron de nada." - comenta unha chairega que botou as patacas con medo a perder todo. Os comercios ou puntos de venda de semilla deberán solicitar aos compradores de pataca unha serie de datos, co fin de poñelos a disposición dos servizos oficiais de sanidade vexetal. Así mesmo, todo produtor localizado nas

áreas demarcadas deberá comunicar a superficie plantada na presente campaña. Pola súa parte, os concellos terán que reforzar a vixilancia da procedencia das patacas que se venden nos mercados locais, constatando a súa orixe. A couza guatemalteca da pataca é unha das plagas de maior importancia económica no cultivo da pataca. Produce danos no tubérculo debidos á alimentación das larvas, que consisten na formación de galerías que imposibilitan a súa comercialización. A importancia da plaga radica tanto nos danos que produce aos tubérculos no campo, coma os que posteriormente se producen no almacén, onde se dan condicións ideais para a súa multiplicación.

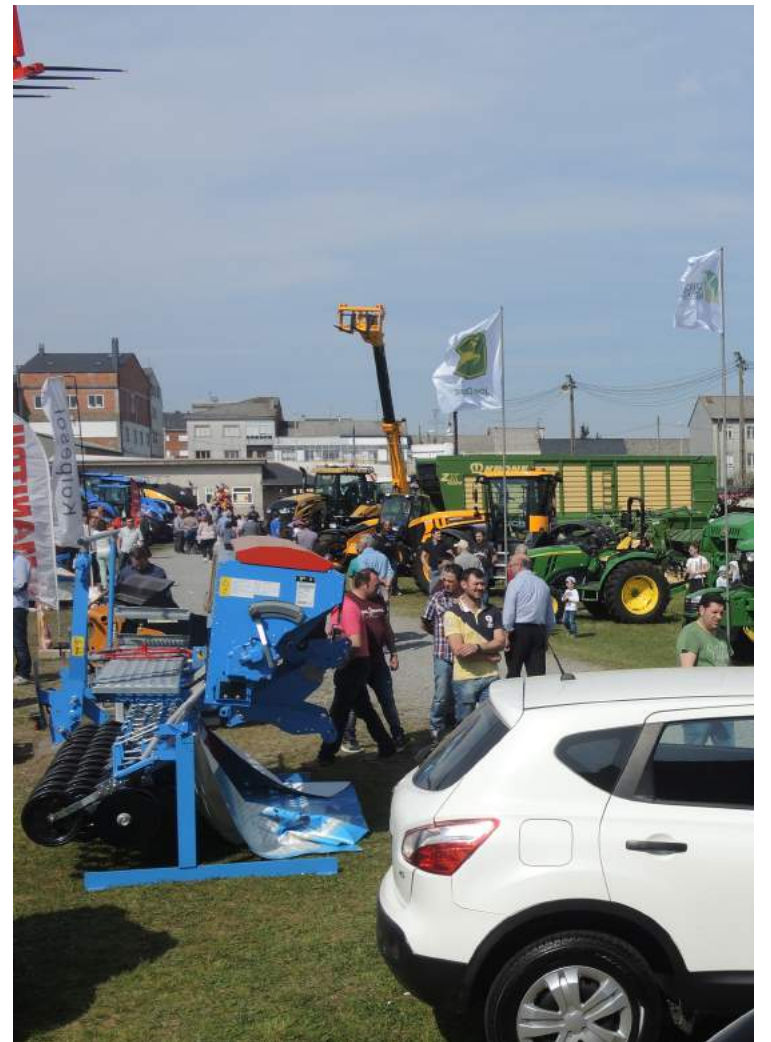
Este organismo nocivo está regulado na UE como organismo de cuarentena. A loita contra esta couza, considérase de utilidade pública, non só polas importantes perdas que ocasiona no cultivo de pataca; senón que ademais afecta de maneira moi grave ás súas exportacións ou intercambios con outros Estados Membros da Unión Europea que supoñen uns mercados de importancia vital para as producións de pataca de temporada temprana da maioría das áreas productivas deste cultivo en España. A Garda Civil e Policía Autonómica multarán con ata 3000 euros por transportar patacas de zonas con praga da couza guatemalteca.



MOEXMU supera as 12.000 visitas nesta edición

ELENA CABARCOS

Coincidiendo co 7, 8 e 9 de abril Muimenta celebrou a XXXIII Mostra Exposición, chegando a preto dos 30 grados de temperatura. Este non foi impedimento para que numerosos visitantes acudisen a esta feira disfrutando da mostra de maquinaria e artesanía así como do sector gandeiro. Moexmu contou ademais ca XXXI Exposición de Gando de Raza Rubia, o XXXI Concurso de Gando Raza Frisona e a XXI Poxa de Gando Selecto.





Tratores e maquinaria exposta. CARLA CARBALLEIRA

Numerosos visitantes achegáronse ata a Feira de Maquinaria Usada, Artesanía e Antigüidades de Cospeito

O mes de abril remata con esta cita á que acudiron uns 150 expositores e máis de 100 postos de maquinaria

ELENA CABARCOS

O subdelegado do goberno, Ramón Carballo, foi o encargado de inaugurar a XXVIII Feira de Maquinaria Usada e Artesanía e a XII Feira de Antigüidades de Cospeito, que contou ca presenza de anticuarios de toda Galicia o sábado 29 e domingo 30 de abril.

Milleiros de persoas achegáronse ata a capital do municipio, Feira do Monte, para disfrutar desta feira na que non faltou a gastronomía e a

música.

Celébrase ao aire libre, nas rúas e prazas, pero tamén conta con pavillóns nos que se poden atopar postos de artesanía e antigüidades. Nestes últimos foi onde se resgardaron os asistentes á feira en momentos en que a metereoloxía empeorou.

De dez da mañá a nove da tarde, os visitantes disfrutaron dos tres sectores da feira: maquinaria, artesanía e antigüidades.

En canto a maquinaria podiamos atopar desde

tractores, máquinas para o traballo no campo ou aparellos para o xardín. No sector da artesanía déronse cita numerosos postos con produtos feitos artesanalmente. E nas antigüidades podiamos atopar desde coches ata mobles, moedas, libros... Na gastronomía non faltaron os produtos con denominación de orixe como o queixo de San Simón da Costa ou viños da Ribeira Sacra.

Para os que quixeron pasar o día na feira non faltaron os postos para xantar polbo a feira ou churrasco, entre outras opcións.

Estas citas contribúen á dinamización económica de Cospeito e da comarca da Terra Chá, impulsando o comercio e a actividade empresarial da zona e atraendo ao municipio numerosos visitantes.

A excasa distancia da feira os visitantes tamén contaban ca posibilidade de visitar a Lagoa de Cospeito, ou dar un paseo polos miradores que a rodean.

Vendidas máis de 20.000 filloas na vixésimo sexta edición desta festa

Esta cita gastronómica tivo lugar o primeiro de maio en Muimenta

ÓSCAR DE VICENTE

Na XXVI Festa da Filloa de Muimenta participaron máis de 200 persoas entre churrasqueiros, filloeiros, organizadores... Debido ó éxito acadado pola visita de moitas persoas a esta cita gastronómica, tiveron que traballar arreo, formándose aínda así en ocasións colas dunha hora. "Sorprendeunos a chegada de tanta xente, rompeunos con todas as previsións"-comenta José Manuel Rus, portavoz de Moexmu.

Dende primeira hora da mañá filloeiras e filloeiros, dende os máis xóvenes ata os máis veteranos, encenderon as súas planchas para facer centos de filloas.

Esta sobremesa galega prepárase cun amoadado de leite, fariña, sal e mesmo auga de cocela carne. E poden tomarse como acompañamento da comida ou ben de sobremesa.

Orlando Vázquez, unha vez máis, acudiu a esta cita ca filloeira patentada por el que se encarga de facer sobre 148 filloas en 7 segundos.

Ademais de filloas redondas

e cadradas, vendidas a 3 euros a ración, non faltou o churrasco e a queimada, e unha exposición de artesanía galega, así como unha exhibición de cans pola tarde.

Pola mañá, despois da actuación das pandereiteiras de Muimenta, tivo lugar a inauguración a cargo do delegado da Xunta de Galicia, José Manuel Balseiro e a lectura do pregón por parte da presidenta da Asociación contra o cancro en Lugo, Mari Luz Abella. Posteriormente fíxose entrega dos premios da XVIII edición do Concurso de relato e de debuxo da filloa.

Esta festa, declarada de Interese Turístico no ano 2008, contou tamén ca actuación do dúo musical Charada, baile tradicional do Grupo de Bendeitamos de Muimenta e do Grupo de música e baile tradicional de A Pastoriza.

Tamén tivo lugar, no recinto feiral Manuel Vila López, o tradicional xantar no que participaron centos de persoas.



Filloeiras. CARLA CARBALLEIRA



Pavillón de antigüidades. CARLA CARBALLEIRA

ANA ISABEL CASTRO RODRÍGUEZ, MEMBRO DE "A CASTRONELA"

"O I Friulio castrexo romano de Friol foi todo un éxito"

A Asociación de recreación histórica "A Castronela", organiza o primeiro evento previo ao Arde Lucas

FRANCISCO CARREIRA

Castrexos e romanos tiveron o 25 de marzo en Friol, a primeira edición do Friulio, a primeira escaramuza previa á gran batalla do Arde Lucas. A recreación histórica impulsada pola asociación "A Castronela" supuxo un éxito tanto de participación como de asistentes. Podendo ver durante todo o día no paseo fluvial de Friol, público caracterizado para o evento.

Ana, vives en Friol?

Si, é o pobo onde eu vivo desde que nacín.

Que é iso de "A Castronela"?

A Castronela é unha asociación de divulgación e recreación histórica con sede en Friol. Estamos enfocados na época castrexa no momento da invasión dos romanos. A día de hoxe, está formada por máis de 100 asociados.

Que é o Friulio?

Pois o Friulio, é unha xuntanza de castrexos e romanos que ten lugar no pobo de Friol para celebrar o comezo da primavera. Neste acto, pretendemos amosarlle á xente que nos visitou, como era a vida nun castro. Foi un éxito, non contábamos con tanta xente.

De onde saíu o nome de Friulio?

A palabra Friulio é inventada. Fixemos unha composición de Friol e Medulio. No monte Medulio foi o lugar onde os castrexos antes de caer en mans dos romanos, fixeron un suicidio colectivo. En Friol, despois de facer varios intentos de invadir o noso castro, chegamos a firmar o pacto de hospitalidade cos romanos.



Ana, no I Friulio.

Onde se celebrou o Friulio?

No meu pobo, temos a sorte de contar cunha paraxe natural moi propia para o evento. O paseo fluvial que está situado no centro do pobo e conta con case 1 km de distancia, naveira do Río Narla. Nunha entrada situouse a cidadela romana e na outra punta o castro nun pequeno montículo. Ao longo

**<<É UNHA
XUNTANZA DE
CASTREXOS E
ROMANOS QUE
TEN LUGAR NO
POBO DE
FRIOL>>**

do paseo puidose desfrutar da presenza de diferentes artesáns amosando os seus produtos.

Que asociacións colaboraron para este evento?

Reuníronse un total de 21 asociacións, entre elas, organizacións culturais de Friol e 15 de Lugo vinculadas principalmente ao Arde Lucas

Ademais, unha das actuacións máis destacadas foi a cargo da Asociación Tierraquemada de Soria, que recreou un enterro celtíbero con explicacións dun dos arqueólogos de Numancia. Tamén participou unha asociación de León.

Que outras actividades houbo durante o día?

Obradoiro de moedas e escritura, obradoiro de coiro, xogos populares, Ordine Mutatio (Cohors III), demostración de fiado, celebración da ofrenda a Bonadea, gastronomía castrexa, ofrenda castrexo romana, asedio a Friulio, enterro celtíbero e actuacións das formacións musicais Xesta Verde, Agarimo, Gaia Pandereteiras, Trécolas, Tango en Xaneiro e Alvariza. E para rematar o día verbena con Claxon e Dj Expósito.

Que tal o pasaches?

Foi unha xornada moi interesante e divertida.

Vixésimo quinta edición da Feira do Queixo e Pan de Ousá

Superadas toda as expectativas de vendas dos produtos estrelas

FRANCISCO CARREIRA

O pasado 26 de marzo, a vila de Friol celebrou as vodas de prata da Feira do Queixo e Pan de Ousá. Para iso contou con novidades como a celebración do I Friulio castrexo romano que tivo lugar o día anterior.

Neste concello celébrase unha das feiras máis importantes de exaltación dos produtos gastronómicos estrela da contorna. Dicar que estes produtos caracterízanse por seguir sendo elaborados dunha forma tradicional. Nesta edición os asistentes, puideron ver in situ como unha das queixeiros de maior idade, elaboraba un queixo tal e como lle ensinaran os seus ancestros.

Participaron máis de 95 queixeiros e 5 panaderías do municipio. Foron sobre uns 10.000 queixos e 3.500 pezas de pan despachadas durante a mañá do domingo 26 de marzo. O valor dos queixos rondaba entre os 6 euros os frescos e 10 euros os máis curados. As pezas de pan foron vendidas a dous euros corenta a peza de quilo. Nos diferentes stands puidéronse ver queixos frescos, semicurados, curados, empanadas de liscos, pan de centeo, de trigo do país, de millo, bolos preñados.

Nos arredores da carpa podíanse ver stands con outros produtos da contorna como son a carne de porco celta de varios produtores do pobo, mel, verduras... Unha das asociacións invitadas, que participou no I Friulio, durante a mañá do domingo estivo recreando como é o proceso de elaboración do pan que vai dende moer o gran ata sacar o pan do forno. Este foi un dos escenarios máis visitados durante o día da feira pola curiosidade que espertaba.



Elaboración do pan.

A edición estivo amenizada pola música que corría a cargo dos grupos Xesta Verde (do propio pobo), a charanga de Vilalba, Charanga de Neda e a Banda de Tambores "As Angustias" de Ferrol, que durante a mañá foron movéndose por todo o pobo de Friol creando un ambiente festivo.

Pola tarde no centro sociocultural, máis dun cento de persoas, puido desfrutar da actuación musical a cargo de Zoelas.

A celebración rematou cunha romaría por todo o alto que comezou ás 22:00 h coas orquestras París de Noia e o Grupo D'Moda.

A XXV Feira do Queixo e Pan de Ousá, foi sen dúbida unha das edicións que maior repercusión tivo para este municipio lucense. A pesares das adversidades metereolóxicas dos días previos a esta fin de semana, foron moitas as persoas que se achegaron para desfrutar das actividades organizadas. Os establecementos hostaleiros ofreceron menús elaborados co queixo de Friol e acompañados co pan das diversas panaderías de Ousá.



Friol, punto de encontro de castrexos e romanos

FRANCISCO CARREIRA

Unha fin de semana cargada de actividades no I Friulio castrexo-romano e XXV Feira do Queixo e do pan de Ousá no municipio friolense de Lugo.

1. Vista panorámica do asentamento castrexo. 2. Os xefes dos clans xúntanse para tomar decisións sobre a eminente chegada das tropas romanas. 3. Membros da Cohors, están moendo no trigo. 4. Membros da asociación de fiadeiras recrean un dos oficios máis antigos, o fiado. 5. A palloza viva da Asoc. A Castronela.





Brenan Rivas, adestrador do Racing Club Vilalbés. TONI MÉNDEZ

Brenan Rivas Terrón é adestrador do Racing Club Vilalbés dende fai dous anos

Ter constancia, boa disciplina e ganas de aprender sobre fútbol son os ingredientes necesarios para ser un bo futbolista según Brenan

TONI MÉNDEZ/JESÚS CARRACEDO

Dende fai aproximadamente dous anos, Brenan é o adestrador do Racing Club Vilalbés. Adestra a nenos de entre 10 e 18 anos de idade. Este clube conta con máis de 30 alevíns e un total de 250 integrantes entre nenos e adultos. Os alevíns xogan na

Magdalena, no Estadio Roca. "Para ser un bo futbolista é importante ter constancia, unha boa disciplina e ganas de aprender sobre fútbol"- di Brenan.

O seu ídolo deportivo é Rafa Nadal. "Gústame porque o seu xogo é bo e tamén se toma en serio a súa carreira deportiva de tenis"-di Brenan.

Todo o que xenere violencia

entre nenos, árbitros e pais debería estar apartado do mundo do deporte para que non se repita, segundo a opinión deste adestrador.

Ademais do fútbol practica outros deportes como natación e ciclismo. Nunha ocasión fixo o Camiño de Santiago desde Tapia de Casariego. Percorreu 300 kilómetros en bicicleta ata a capital galega. "Foi unha

semana, no verán, moi entretida" -comenta.

Ademais do deporte, entre as súas afeccións e gustos, está ler e viaxar.

Brenan tamén traballa xestionando o Ximnasio Multiusos de Lourenzá. Este local, situado no Campo da Gracia ofrece aos seus usuarios unhas instalacións que foron renovadas recentemente. Ademais do uso das máquinas, o ximnasio ofrece de luns a sábado outras actividades deportivas tanto individuais como en grupo.

Brenan conta con titulación de entrenador nivel 1, socorrista, formación específica de monitor deportivo ademais de cursos de masaxistas, necesaria para as súas funcións dentro e fóra do ximnasio.

O Club de loita de Vilalba logra catro metais no Campionato de España

JESÚS CARRACEDO

Os deportistas do Club de Loitas Olímpicas de Vilalba logran catro metais nos campionatos de España das categorías escolar e júnior que se celebraron o 8 de abril no Palacio dos Deportes de Oviedo.

Na categoría escolar Rubén Fraga acadou o bronce en libre olímpica en menos de 73kg, mentres que Samuel García en menos de 47 kg e Martín Pena en menos de 85 kg non tiveron moitas oportunidades de loitar polas medallas clasificándose no sétimo e cuarto posto, respectivamente.

Na categoría júnior os mellores resultados foron as pratas de Yago López en menos de 97 kg e Roberto Díaz en menos de 55 kg, mentres que Carlos Yobani García se fixo co terceiro posto en menos de 60 kg. Así, o Vilalba acadaba o sétimo posto por equipos na categoría escolar e o cuarto posto en júnior.

Varios destes deportistas participarán agora nas concentracións preparatorias dos torneos internacionais clasificatorios para os europeos cadete e júnior.

A violencia só enxendra máis violencia

En ningún lugar debe darse cabida á violencia física ou verbal pero menos aínda, se cabe. nun estadio no que xogan ou entrenan nenos e nenas. Os pais, familiares ou amigos que sentan nas gradás deben ser mero espectadores do xogo. Porque é iso, un xogo no que divertirse e disfrutar aprendendo.

Recentemente na prensa reflíctense conflitos desta índole, desde insultos ata pelexas. A formación en calquera deporte debe estar baseada no esforzo, na disciplina e no respecto a

OPINIÓN

MIREIA RAMUDO



compañeiros, adestradores e ó resto da comunidade deportiva. Estes principios deben inculcarse por parte das familias e deben reforzarse por parte de adestradores, monitores ou calquer mestre do deporte.

Para ser un bo deportista, primeiro hai que ser unha boa persoa, e nesta tarefa xoga un papel primordial a familia. Con berros, insultos, agresións...non

imos lograr formar a grandes xogadores, senón máis ben todo o contrario. En todos os ámbitos da vida sempre hai desacordos entre as persoas pero a mellor vía para solucionalo é o diálogo.

Ningún evento deportivo debe estar manchado por un episodio de violencia, xa sexa física ou verbal. A educación e a disciplina é o primeiro paso para acudir a partidos, adestramentos ou campionatos. Temos que ter presente isto antes de cruzar a porta de entrada e senón a solución está en non asistir

ou que se expulse a aqueles que non respecten este principio.

Como nena e deportista que son non quero verme involucrada en ningunha situación desta índole e considero que debemos disfrutar do deporte, asimilando con satisfacción tanto se gaño como se perdo. De todo se aprende.

Nun futuro agradeceréi á miña familia que me enseñe a facelo desta maneira e seguro que me servirá para moitos ámbitos da vida. Así se debe transmitir de xeración en xeración.

UXÍA RODRÍGUEZ GARCÍA ALUMNA EN CGTD

"Estar no Centro Galego de Tecnificación Deportiva é unha oportunidade única para min"

Uxía foi subcampiona no Open de España de Alicante, celebrado a finais do mes de marzo

MARÍA RAMUDO

Uxía Rodríguez é alumna no Centro Galego de Tecnificación Deportiva (CGTD) dende setembro do ano pasado. Entre os seus méritos deportivos está a medalla de prata conseguida no último campionato, Open de España, celebrado en Alicante.

En que curso estás?
4º de ESO

En que centro estás?
Comecei este curso escolar no Centro Galego de Tecnificación Deportiva en Pontevedra. Trátase dun centro no cal vivimos e adestramos rapaces galegos de diferentes lugares e deportes.

Canto tempo pasas alí?
Normalmente estou de luns a venres pero ás veces teño que desprazarme a outras lugares para entrenar ou competir. Nesas casos non podo pasar a fin de semana cos meus amigos e ca miña familia.

Cando comezaches no mundo do taekwondo?
Foi aos 7 anos grazas a que meu irmán quería facer Karate e era o máis semellante que había en Vilalba.

Que premios deportivos conseguiches?
Conseguín varios pero o máis importante, sen dúbida, foi a medalla de prata no Open de España.

Como foi o campionato?
Foi duro e a final estivo moi reñida pero estou moi satisfeita co conseguido.

Como te sentes despois de subir ao pódium?
É unha sensación única e



Uxía co seu cinturón negro.

nunca é igual. Nese momento só pensas que todo o adestramento deu resultado e que, aínda que hai malas rachas, non hai que desanimarse nunca.

Cal é o segredo deste mérito deportivo?
Entrenar e estar centrada no meu traballo durante a competición.

"CANDO SUBO AO PÓDIUM SÓ PENSO QUE O ADESTRAMENTO DEU RESULTADO"

Canto tempo entrenas semanalmente?
Depende do día entreno entre dúas horas e media e catro e media.

Estás contenta no centro? Recomendarías a experiencia a outros nenos?

Sí, na miña opinión é unha oportunidade única e penso que calquera deportista debería ter a posibilidade de vivir algo así.

Cóntanos algún momento difícil que pasaches.
O momento máis complicado foi a adaptación ao centro, separarme tanto dos meus amigos como dos meus pais e o meu irmán.

Que consellos das aos xóvenes da túa idade?
Creo que todas as persoas deberían practicar algún deporte xa que é unha gran axuda que inflúe no estado de ánimo e fai que esteñamos satisfeitos con nós mesmos.

Que esperas no teu futuro?
Espero acabar aquí ata 2º de BAC e conseguir estudar a carreira que máis me gusta. No ámbito deportivo que todo o grande que conseguín este ano sexa só un principio de moitos máis logros e metas.

Uxía peregrinou ata Santiago en Semana Santa polo Camiño Francés

Máis de 150 km a pé en 6 días desde O Cebreiro ata Compostela

BRUNA MASEDA

Como foi a experiencia xacobeá?
Foi unha gran experiencia.

Que ruta fixeches e desde onde?
O Camiño Francés dende O Cebreiro.

Cantos días e como?
6 días, camiñando. Nas primeiras etapas fixemos máis de 30 kilómetros diarios e nas seguintes sobre 20 por día.

Con quen o fixeches?
Fíxeno con meus pais e meu irmán.

Que te levou a facer o camiño?
Porque a miña nai apetecía facer algo en familia e, ademais, as miñas amigas falábanme moi ben da experiencia.

Que foi o que máis che gustou?
O que máis me gustou foi o ambiente que se creou entre todas as persoas que facíamos o camiño.

Canto pesaba a mochila? Foi complicado cargar con ela?
Levaba sobre 6 kg. Non é algo moi pesado pero ao andar todo o día con ela o final nótase a carga.

Durmiches nos albergues? Que tal a experiencia?
Sí, en xeral estaban moi ben aínda que uns eran máis novos que outros.

Que sentiches ó chegar a Santiago?
Foi unha sensación única chegar por fin despois de tantos kilómetros andados. Creo que nunca sentira algo parecido.



Uxía ca compostela.

Que foi o máis duro?
Os últimos kilómetros de cada etapa cando xa non podía máis. Pero a compañía da xente que te acompaña fai máis levadeiro e máis divertido o camiño.

Recomendarías facer o camiño?
Sí, é unha aventura divertida e coñeces a moita xente.

Gustaríache facer outras rutas?
Sí, gustaríame poder coñecer outros sitios e lugares polos que chegar á capital. Por exemplo, gustaríame facer o tramo dende Compostela ata Fisterra.

Con que te quedas desta aventura?
Quédome cun montón de bos recordos: a experiencia de vivir o camiño ca miña familia, coñecer a xente moi divertida ca que pasei moi bos momentos e tamén o feito de coñecer novos lugares e desconectar da rutina diaria.

Resume nunha palabra esta experiencia.
Única.



Alumnado de 5º y 6º reciben la camiseta de regalo. JESÚS CARRACEDO

Visita del CD Lugo a varios colegios de la comarca de Terra Chá con invitación a un partido en el Ángel Carro

La iniciativa, "A nosa Terra, Os nosos Nenos", pretende facilitar la asistencia de nuevo público joven y adulto a los encuentros del conjunto albivermello

JESÚS CARRACEDO

El CD Lugo vuelve a lanzarse al encuentro de sus seguidores y seguidoras a lo largo de la provincia, y puso en marcha una nueva acción social con la que acercar el equipo a todos los enclaves vecinos. Con la iniciativa "A nosa Terra, Os nosos Nenos", pretenden aumentar la asistencia de público joven y adulto a los encuentros que el conjunto albivermello dispute en el Anxo Carro.

Es por ello, que, comenzando por la Comarca de Meira, el

CD Lugo inició una serie de visitas y actuaciones en la provincia, con el fin de hacer llegar este sentimiento, y estos colores, a todos aquellos jóvenes seguidores que comparten ilusión.

El día 13 de diciembre fue el turno de la comarca de Terra Chá. Los centros Antonio Insua Bermúdez, Manuel Mato Vizoso, Monseivane y Terra Chá de Vilalba, los centros Virxe do Corpiño y CEIP de Baamonde de Begonte, y el CEIP de Xermade, acogieron la visita de nuestros futbolistas Pedraza, S.Gil, Campillo,

Leuko, Yelko, Brayan Perea, Seoane, José Juan y Dealbert, que acudieron al encuentro acompañados por personal de club y por el Consejero responsable de acción social Miguel Otero.

Además de disfrutar de la visita y de sus buenos consejos, los alumnos recibieron una camiseta con el nombre del colegio y una invitación para el último partido que el CD Lugo disputó el año pasado en su estadio. El encuentro contra el SD Huesca terminó con empate a 1.

Con la entrega de estas invitaciones, el club también ofreció a los acompañantes de los jóvenes seguidores, la posibilidad de presenciar con ellos el encuentro, a un precio reducido de cinco euros. Se trata de una acción social combinada con los ayuntamientos colaboradores, en la que éstos, proporcionaron el transporte desde cada municipio a la ciudad de Lugo, facilitando la presencia de los invitados.



Imagen del encuentro. JESÚS CARRACEDO

Zaira Vázquez recibe en 2016 el premio a la mejor tenista lucense

La afición por este deporte le viene de familia

XESÚS CARREIRA

Zaira tiene 14 años y estudia en el IES Xosé Trapero Pardo de Castro Ribera de Lea. Con sólo cuatro años se apuntó a las Escuelas Deportivas del Ayuntamiento de Cospeito y en el Club de Tenis de Muimenta. Su familia, aficionada al deporte, la impulsó a jugar desde muy pequeña. "Teníamos las pistas de tenis al lado de casa y siempre iba a ver los torneos que allí se organizaban"-comenta Zaira. En 2015, esta tenista consiguió un segundo puesto en el campeonato gallego en la categoría infantil, y en 2016 un tercer puesto.

El año pasado, Zaira tuvo la oportunidad de competir con la selección gallega infantil en el campeonato de España por equipos, que se disputó en Alicante. "Fue una gran experiencia y me sentí tremendamente satisfecha con lo conseguido"-dice la deportista.

Además, en ese mismo año, Zaira recibió el galardón a la mejor tenista de la provincia de Lugo en la gala de los premios al deporte lucense del Progreso. "Fue un gran

halago estar nominada y una gran alegría conseguir el trofeo, me sentí muy querida"-recuerda.

Esta tenista galardonada reconoce que el secreto del éxito está en entrenar, dedicarle tiempo y trabajo. "Aunque hay momentos difíciles, porque no siempre se gana, lo importante es el sacrificio, esfuerzo y pasión que le pones"-menciona.

A medida que fue pasando el tiempo, Zaira fue dedicando más tiempo a este deporte. Desde los 4 años, entrenaba con Charly Crecente en el club de tenis de Muimenta. Más tarde, con 9 años, también empezó a entrenar con Cayetano Burrieza y Adrián Salgado en el club de tenis de Bonxe. Actualmente, entrena en el centro deportivo D10 de Outeiro de Rei, con Emilio Carballés, cuatro horas semanales de las cuales una hora la dedica a entrenamiento físico y el resto a adiestramiento técnico en pista.

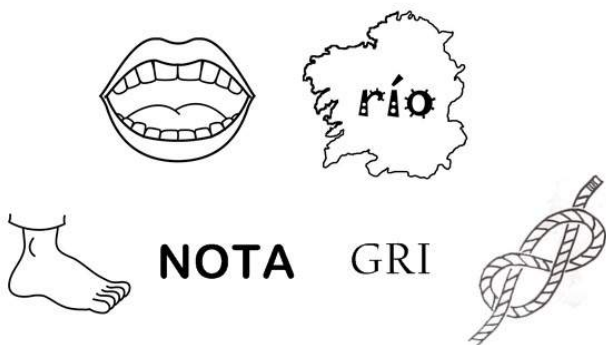
"Espero seguir esforzándome y luchando por los primeros puestos, aunque cada vez va a ser más difícil por el alto nivel de mi categoría"-reconoce Zaira.



Zaira recogiendo el premio.



XEROGLIFO

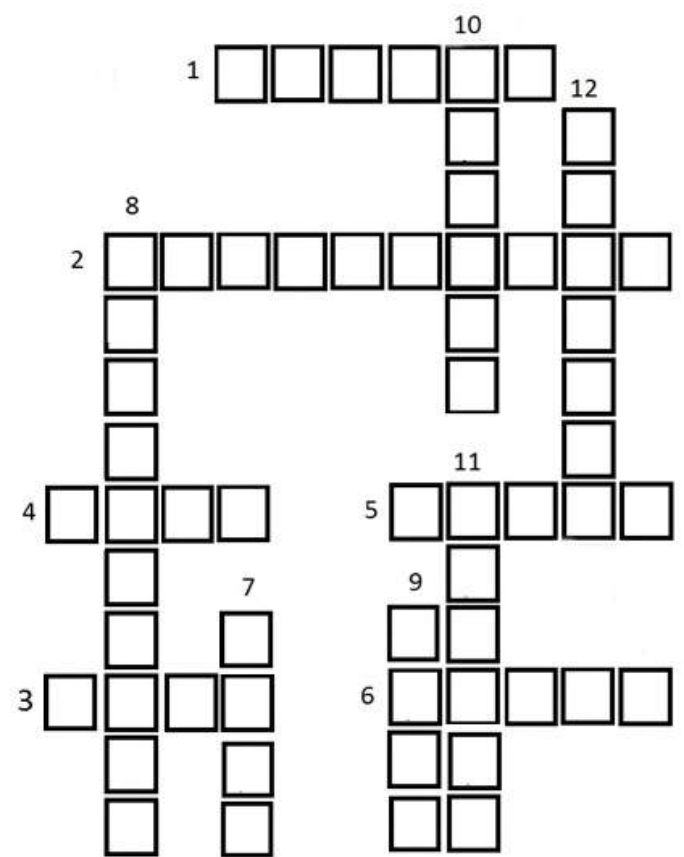


NOTA GRI

DAVID RAMUDO

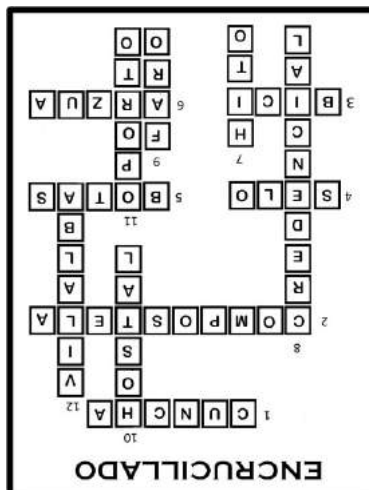
1. Símbolo típico do camiño.
2. Nome que recibe Santiago.
3. Medio de transporte que usan os bicigrinos.
4. Símbolos que aparecen na credencial.
5. Calzado propio do peregrino.
6. Localidade na que se cruza a Ruta Norte e o Camiño Francés.
7. Señalización do camiño.
8. Documento no que figuran os selos.
9. Edificio que se atopa en Fisterra.
10. Tipo de aloxamento para dormir.
11. Cidade portuguesa polo que pasa o camiño.
12. Vila chairega da Ruta Norte.

ENCRUCILLADO



SOLUCIÓNS:

XEROGLIFO:
BOCA-MINO (río)
PÉ-RE-GRI-NO
"BO CAMIÑO"
PEREGRINO



Leite Leyma traballa con vacas moi boas, que pacen no campo e en pastos galegos

Leite Leyma é especialista en ofrecer o leite máis natural e saudable

ÓSCAR DE VICENTE

Leyma Central Lechera SA surxe en 2005, pero xa contaba con experiencia desde 1999. Hoxe é especialista en atender a demanda do mercado rexional galego. É unha firma especialista en ofrecer o leite máis natural e saudable. O resto da gama Leyma é: leite pasteurizado (en PET transparente), leite UHT Larga Vida (botellas asépticas de litro e litro e medio), chocolate a taza, Leyma Omega 3, batidos en envases estériles de vidro de 200 cl e natas para montar de cociña.

A orixe de Leyma data de 1918, pero non é ata 1952 cando sae a luz UTECO (Unión Territorial de Cooperativas de Campo). Desde 1962 utiliza como marca o nome de Leyma, tras facerse en 1957 coa concesión para o abastecemento de A Coruña.

En 1979 trasládase ao polígono industrial de Sabón (Arteixo). En 1980 a UTECO transfórmase en Cooperativa Agraria Provincial. En 1989 constitúe coa Central Lechera Asturiana a sociedade anónima Leyma SA.

No 1993 créase o Grupo Lácteo Galego, que adquire os

activos de Leite Xallas, que era a terceira cooperativa láctea de industrialización en importancia de Galicia.

E acádase un acordo con Cooperativas Lácteas de Galicia (COLAGA).

En abril de 1999, o grupo granadino PULEVA conmocionou o sector lácteo galego ao anunciar a compra de Leyma-RAM para crear o chamado gran grupo lácteo galego. Contaba co visto do presidente da Xunta, que consistía en que Caixa Galicia e Leite Celta se aliaran para facerse con Leite Río e Feiraco.

Leite Leyma aposta pola tecnoloxía e a innovación porque quixo posicionarse no mercado cunha firma tecnoloxicamente avanzada.

Apostaron por diferencias do resto da innovación. E un claro exemplo de elo foi lanzar o novo envase en PET transparente para o leite pasteurizado. O leite pasteurizado posee microorganismos beneficiosos para a saúde.

Os produtos derivados e o leite proveñen de ganderías sostíbeles cun máximo de 1,8 cabezas por terreo. Estas vacas só reciben alimento natural, pasto e forrage nos campos galegos. Tamén se alimenta de aceite de xirasol, lino e soja, e



Vacas pastando pé do Camiño de Santiago. ÓSCAR DE VICENTE

tamén minerais. Aínda así lograron un leite rico en ácidos graxos insaturados, con moito Omega3 (é dicir colesterol bo), debido a inxesta das vacas.

Leyma pertence a nivel rexional e europeo. Así teñen unha forte rede de distribución capilar a hostelería. Son a primeira marca galega porque

ofrecen leite saudable que provén de moi bos pastos e moi boas vacas. Desta forma Leite Leyma ten un futuro asegurado.

Leche FRESCA
1,5 litros



LEYMA 
natura

NUEVO ENVASE TETRA EDGE
Con Tapón producido por la propia máquina, por consiguiente: más higiénico, más seguro y más económico



