

La Ventana Digital

MAYO

2016



SUMARIO

Centro de VIGO, Grupo PSA (Resumen Mayo).....3 a 5

- El Grupo PSA adjudicó un nuevo modelo al Centro de Vigo.
- PSA-Vigo cierra el primer cuatrimestre con un 12% más de producción.
- PSA y Dongfeng desarrollarán una plataforma para vehículos eléctricos.
- Información Comisión de lo Social.

Sector del Automóvil (Resumen mes Mayo)..... 6 a 10

- El origen del Dieseltgate: un software creado por Audi y Bosch en 1999.
- La electrónica y las emisiones de los coches serán controladas por las ITV.
- Viza en Porriño se lleva la mitad del plan de inversión hasta el año 2018.
- Los proveedores lusos aceleran su ofensiva en el exterior con el foco en Vigo.

Noticias Destacadas: Actualidad y Economía..... 11

- Evolución del IPC.

Cultura y Ocio..... 12 a 17

- El Camino de SANTIAGO por etapas:
ETAPA XIII → Burgos - Hontanas
- Agenda Cultural de Junio.
- Cartelera de Cine de Junio.

Noticias Deportivas.....18 a 19

- Eventos deportivos de participación popular.
- Eurocopa 2016: horarios, grupos, finales y convocatoria provisional.

VARIOS.....20 a 33

- Nuevo Convenio con el Grupo de Clínicas San Lázaro.
- Campamento de verano (Granja Kiriko).
- Fiestas estivales.
- Como los “Pitstop” de la F1 pueden ayudar a salvar vidas.
- Nuestra gente y el deporte: David Álvarez Rodríguez, patrón de trainera.
- A Cocinar, recetas fáciles.
- Tabla de mareas Junio.

- Todas las fotos utilizadas en esta Revista son “**LIBRES DE DERECHOS DE IMAGEN**”.

EL GRUPO PSA ADJUDICÓ UN NUEVO MODELO AL CENTRO DE VIGO.



En la visita realizada recientemente por el Presidente del Grupo, quiso trasladar personalmente el reconocimiento y el agradecimiento del comité ejecutivo del grupo al trabajo realizado por los equipos de Vigo para dar respuesta a las necesidades y exigencias planteadas y su confianza en el "saber hacer" de esta planta para asegurar un lanzamiento exitoso, y subrayó el diálogo social, a través del cual se han podido firmar acuerdos que refuerzan la capacidad de la planta para afrontar las exigencias de un nuevo lanzamiento.

Con este nuevo lanzamiento, el futuro de la automoción viguesa está asegurado... al menos hasta 2026. El presidente del Grupo PSA, Carlos Tavares, confirmó el lanzamiento en 2020 del nuevo modelo de turismo que traerá asociada una inversión de 640 millones de euros y que sobre todo blinda la actual estructura *biflujo* (dos líneas de producción), un estatus que hoy en día solo conservan los centros de *Sochaux* (Francia) y *Vigo*. Con este nuevo modelo PSA-Vigo tendrá garantizada una producción entre 450.000 y 500.000 coches en el periodo 2020-2026, con lo que elevará sus niveles de rentabilidad.

Este proyecto representa una serie de retos a los cuales el Centro de Vigo deberá hacer frente. Aliviar las tensiones que provocará el desequilibrio de carga de trabajo entre las dos líneas desde el lanzamiento del proyecto K9, dos años antes, y hasta la llegada del nuevo modelo, que no se superaría a priori hasta finales del 2019 (cuando se supone que se empezarán a fabricar las primeras unidades del nuevo modelo). Para paliar la posible falta de trabajo, la planta pactó una serie de expedientes de regulación de empleo para poder así, hacer frente a estos desajustes productivos.

Con esta inversión, el Grupo PSA instalará en el Sistema 1 la nueva plataforma modular CMP (Common Modular Platform) que comparte con su socio industrial chino Dongfeng Motors (DFM), lo que dará una mayor versatilidad de

Centro de VIGO, Grupo PSA

productos y permitirá un importante ahorro de costes. Hasta ahora, solo el Sistema 2, el que montará las tres siluetas del K9, cuenta con una plataforma modular: la EMP2, implantada para el lanzamiento del C4 Picasso en 2013.

Que PSA anuncie su implantación en el Sistema 1 es un síntoma inequívoco de que apuesta por la continuidad del centro vigués con su estructura biflujo.

PSA-VIGO CIERRA EL PRIMER CUATRIMESTRE CON UN 12% MÁS DE PRODUCCIÓN.



PSA-Vigo mantiene la senda de principios de año y cerró el primer cuatrimestre con el mejor dato de producción desde el estallido de la crisis. La planta fabricó entre enero y abril un total de **160.981 vehículos**, un **12,13% más** que en el mismo periodo de 2015, con crecimientos de dos dígitos en cuatro de sus seis modelos, entre los que destacan sobre todo el Peugeot Partner y el Citroën C-Elysée.

Solo en abril, el Centro de Vigo ensambló 41.290 vehículos, un 12,24% más que un año antes. Del total fabricado desde enero, más de 90.000 unidades se corresponden con los vehículos comerciales ligeros Berlingo y Partner, que representan el 56% de la producción del centro, y que han registrado crecimientos del 12,27% y el 20,8%, respectivamente. La Berlingo alcanzó un volumen de 45.582 unidades, y la Partner, de 45.117.

Los monovolúmenes, el Citroën C4 Picasso y el Grand C4 Picasso, también se están anotando buenos resultados de ventas. La producción del primero creció un 13,8%, hasta las 22.856 unidades, mientras que la del de siete plazas lo hizo un 9,8%, hasta las 23.399 unidades. En porcentaje, el modelo vigués que mejor comportamiento ha tenido en estos cuatro primeros meses del año fue el sedán Citroën C-Elysée, cuyas entregas se dispararon un 22,9%, superando las 13.000 unidades, coincidiendo con su irrupción en el mercado francés.

Pese a ser un año de transición, la recuperación del mercado europeo está beneficiando a los modelos vigueses.

PSA Y DONGFENG DESARROLLARÁN UNA PLATAFORMA PARA VEHÍCULOS ELÉCTRICOS.



El Grupo PSA ha alcanzado un acuerdo con la empresa china Dongfeng Motors (propietaria de un 14% del Grupo) para la puesta en marcha de un plan estratégico a medio plazo, denominada **Dongfeng Peugeot Citroën Automobile**, y que contempla registrar una facturación de más de 100.000 millones de yuanes (13.513 millones de euros al cambio actual) para 2020 y el desarrollo de una plataforma para coches eléctricos.

El programa **5A+** contempla el desarrollo conjunto de una versión eléctrica de la plataforma modular CMP del Grupo y que se utilizará en los futuros modelos eléctricos del segmento B y C de las marcas Peugeot, Citroën, DS y Dongfeng en todo el mundo desde 2019.

Esta futura plataforma de modelos eléctricos, denominada **e-CMP**, representa un "hito clave" en la colaboración con Dongfeng y servirá para impulsar el desarrollo mundial de los dos grupos y para alcanzar los objetivos de **emisiones para 2020**.

La “*joint venture*” en China con Dongfeng tiene el objetivo de convertirse en una de las tres mejores compañías de la industria en este sentido para 2018 y de alcanzar la primera plaza dentro de los próximos cuatro años (2020). Las dos empresas aumentarán sus sinergias a la hora de fomentar el talento internacional y en materia de recursos humanos, esta colaboración encaja en el plan estratégico “**Push to Pass**”.

INFORMACIÓN COMISIÓN DE LO SOCIAL.

El pasado 20 de Mayo la Dirección nos ha informado que a raíz de la encuesta “*Team Connect*” realizada a los trabajadores del Grupo, ha acordado que en el caso de nacimiento de un hijo/a el trabajador recibirá un pequeño obsequio. Este se gestionará a través del departamento de RR.HH.

Entrada en vigor a partir del 1 de Junio.

Sector del automovil

EL ORIGEN DEL DIESELGATE: UN SOFTWARE CREADO POR AUDI Y BOSCH EN 1999

El Dieselgate del Grupo Volkswagen que a día de hoy es un auténtico culebrón, sin visos aún de solución. En un artículo publicado por el diario alemán *Handelsblatt* se han descubierto los orígenes del Dieselgate. Un software de gestión electrónica de motor creado por Audi y Bosch en 1999 con un objetivo muy diferente al que se sometió en los motores EA189. Toda idea tiene un lado oscuro, si hay intención de querer engañar. El software nació como un método para reducir la rumorosidad de un motor TDI.



Bosch y Audi lo desarrollaron en 1999, con el objetivo de mejorar el confort acústico de los motores TDI bomba-inyector. Motores conocidos por su funcionamiento ruidoso y áspero en ocasiones, que contrastaba con el posicionamiento premium de Audi. Para tratar de mitigar el poco refinamiento acústico de estos motores, el software modificaba algunos parámetros de la combustión entrando en lo que llamaban “modo acústico”. Era efectivo, pero tenía el efecto colateral de aumentar las emisiones de contaminantes del propulsor turbodiesel.



Los ingenieros diseñaron entonces una función que desactivaba este “modo acústico” cuando el coche detectaba que estaba sobre un banco de rodillos, con el objetivo de producir menos emisiones. Según dice el diario alemán, Audi terminó desechando el software usado para reducir la rumorosidad de los motores, por su ilegal efecto secundario.

La idea quedó apartada pero los años pasaron, y en torno a 2005, el Grupo Volkswagen comenzó el desarrollo de los motores TDI, familia EA189, a pesar de que Bosch advirtió a Volkswagen de la ilegalidad de usar el software que habían desarrollado con Audi en 1999, y sorprendentemente, todos los EA189 cumplen con las estrictas normativas Tier2Bin5 de la EPA estadounidense, haciendo más limpia su combustión cuando el coche detecta que está en un banco de rodillos



Una historia que pasará una enorme factura a Volkswagen, la cual ya ha anunciado pérdidas en 2015, y la reparación del grueso de coches afectados ni ha empezado y no sabemos todavía que ocurrirá en Europa.

Sector del automovil

LA ELECTRÓNICA Y LAS EMISIONES DE LOS COCHES SERÁN CONTROLADAS POR LAS ITV

En mayo de 2017, se publicará la normativa que compromete a incluir en sus nuevos métodos de control de los diferentes elementos electrónicos del coche, incluido el control de emisiones OBD (*On Board Diagnostic* – Diagnóstico a bordo), con el fin de disminuir los niveles de emisiones producidos por los vehículos a motor. Un año después, en mayo de 2018, todos los centros de ITV de Europa deberán haber comenzado a aplicar ya la nueva normativa.



Desde mayo de 2018, se incluirán en los métodos de inspección de las ITV de España una serie de comprobaciones de los elementos electrónico del coche (ABS, Airbag, ESP...). De momento no están definidos la totalidad de componentes electrónicos que se supervisarán, porque actualmente la normativa se encuentra en fase de elaboración. Ésta quedará definida en mayo de 2017 y durante el siguiente año, hasta mayo de 2018, todas las ITV deberán acomodar sus centros con los equipos necesarios y formar al personal.

Las ITV podrán acceder a las centralitas de los coches para poder controlar y verificar de manera precisa cualquier fallo del vehículo y catalogarlo, una vez revisado, de defecto leve o grave, como actualmente se está haciendo con el resto de los elementos que se revisan del coche a su paso por la inspección técnica obligatoria.



“Nuestra preocupación es garantizar la seguridad de que lo que llevas en el vehículo es fiable”, según declaraciones de Luis Rivas, secretario general de AECA-ITV. **“Comprobaremos que los vehículos cumplen con lo establecido en la normativa sobre control de emisiones”**.

Habrà que comprobar si con los nuevos requisitos de control hubiese bastado para evitar fraudes como el escàndalo Volkswagen de las emisiones (o Dieselgate). Serà difícil evitar que se engañe si realmente un fabricante quiere hacerlo. Los fabricantes que han engañado, lo han hecho a los centros de homologación y no a las ITV. Si la centralita sigue siendo inteligente, seguirá emitiendo poco y darà unas cifras distintas a la realidad también en los centros de ITV.

Las marcas engañaron al software legal y una de las cuestiones que la ITV buscarà con la nueva normativa es que esos resquicios legales de los que algunos se aprovechan no sean tan aseguibles. La ITV debe ser rápida, eficiente y barata y no un laboratorio. Con la nueva normativa sobre control de la electrónica en las ITV se cambiarán mentalidades y engaños. Más que evitar el mal, lo importante es quitar las ganas de hacerlo.

Sector del automóvil

VIZA PORRIÑO SE LLEVA LA MITAD DEL PLAN DE INVERSIÓN HASTA EL AÑO 2018

El fabricante de armaduras de asientos para el automóvil **ha aprobado su plan de competitividad** en el que apuesta por mantener, e incluso incrementar ligeramente, el volumen de su fábrica de Porriño. Viza invertirá 54 millones de euros entre el año actual y el 2018 en sus distintas plantas. Siendo la mitad de esa inversión, 27 millones de euros, destinados a la factoría gallega, de manera que pueda competir por nuevos proyectos que garanticen su actividad más allá del año 2019.



La inversión se dividirá a partes iguales entre desarrollo de nuevos proyectos entre ellos destaca el que tiene en marcha de forma conjunta con Copo y en maquinaria y utillaje para situarla como fábrica 4.0. Entre las renovaciones tecnológicas previstas figura la adquisición de una veintena de robots de soldadura y otros automatismos.

La planta tiene ahora en cartera proyectos que le aseguran carga de trabajo para los próximos tres años. Son contratos del Grupo PSA, Renault y Mercedes.

Sin embargo, sus costes salariales de producción están por encima de la media, la compañía los cifra en el 17%, mientras que el sector se mueve en torno al 12,5%. La empresa, que ha iniciado la negociación del convenio colectivo con una propuesta de reducción de costes salariales, confía en alcanzar un acuerdo con los trabajadores. Su plantilla hoy asciende a las 460 personas y piensa que con la inversión y un ajuste de costes, puede ser lo suficientemente competitiva como para hacerse con los contratos.

El grupo, de los pocos de capital gallego que se resisten a Portugal, con plantas en Tánger, Chequia y próximamente en México, afrontará la inversión con cargo a los beneficios obtenidos en los años de mayores márgenes. Su previsión es que el crecimiento oscile entre el 10% y el 20%, dependiendo del país. El año pasado su facturación se situó en los 96 millones de euros y alcanzó los 950 empleados.

Sector del automóvil

LOS PROVEEDORES LUSOS ACELERAN SU OFENSIVA EN EL EXTERIOR CON EL FOCO EN VIGO

La industria de componentes del norte de Portugal intensificará en los próximos meses su ofensiva comercial en el exterior con el punto de mira puesto sobre los nuevos lanzamientos de las fábricas de coches españolas, con especial atención a la del Grupo PSA en Balaídos.

La patronal del sector, **AFIA**, la Associação de Fabricantes para a Indústria Automóvel, se ha aliado con la Associação Empresarial de Portugal (AEP) para aprovechar su experiencia en mercados internacionales e intensificar su participación en ferias y misiones empresariales en el exterior, realizar campañas promocionales en mercados estratégicos y organizar visitas de potenciales compradores. En su apuesta por el norte de Portugal, han trasladado su sede a Matosinhos, donde también se ha implantado el nuevo clúster del automóvil de Portugal, **Mobinov**.



&



Responsables de AFIA ya habían visitado a principios del año pasado la factoría de Vigo de PSA con el objetivo de explorar nuevas posibilidades de negocio con motivo del lanzamiento del proyecto K9.

Tras esa primera misión, el presidente de AFIA, Tomás Moreira, auguró una gran mejora de las exportaciones lusas a Galicia por las condiciones privilegiadas en costes y logística de los fabricantes de componentes instalados en Portugal para proveer a la planta gallega. Con el tiempo se ha visto que el norte luso ha captado importantes inversiones e incluso a nuevos proveedores para trabajar para PSA-Vigo.

ÍNDICE DE PRECIOS DE CONSUMO (IPC).

Período	Tasa índice general		
	Mensual (en %)	Anual (en %)	En lo que va de año (en %)
Abril 2016	0,7	-1,1	-0,9
Marzo 2016	0,6	-0,8	-1,6
Febrero 2016	-0,4	-0,8	-2,3
Enero 2016	-1,9	-0,3	-1,9
Diciembre 2015	-0,3	0,0	0,0
Noviembre 2015	0,4	-0,3	0,3
Octubre 2015	0,6	-0,7	-0,1
Septiembre 2015	-0,3	-0,9	-0,7
Agosto 2015	-0,3	-0,4	-0,4
Julio 2015	-0,9	0,1	-0,1
Junio 2015	0,3	0,1	0,9
Mayo 2015	0,5	-0,2	0,6
Abril 2015	0,9	-0,6	0,1



El IPC suma cuatro meses en negativo y se sitúa en el -1,1%.

El IPC subió un 0,7% en abril respecto al mes anterior y recortó tres décimas su tasa interanual, hasta el **-1,1%**, debido al abaratamiento de la electricidad, de los viajes organizados y a la estabilidad de los precios de los hoteles.

EL CAMINO DE SANTIAGO POR ETAPAS: ETAPA XIII → Burgos - Hontanas



Comenzamos la décima tercera etapa partiendo desde Burgos a través de la calle la calle Fernán González, al costado de la impresionantes catedral burgalesa. Esta calle recorre gran parte del casco histórico de la ciudad hasta los límites de la muralla, que dejamos atrás a través del arco de San Martín, de herradura en estilo mudéjar y restaurado en el siglo XX.



Las flechas amarillas nos obligarán a caminar apenas unos metros por la Calle Francisco salinas para, después, bajar unas escaleras hasta la Calle Emperador justo al lado de los antiguos muros medievales de la antigua capital castellana. Unos cien metros más adelante giraremos a la izquierda por la Calle Villalón hasta encontrar el cauce del Río Arlanzón que cruzamos para buscar el trazado de la N-120.



Atravesamos una zona dominada por las diferentes instalaciones de la Universidad de Burgos. Cuando llevamos unos tres kilómetros de recorrido tomamos un desvío a la derecha que nos lleva a la Calle Benito Pérez Galdós, última vía de Burgos y antesala de la pista de tierra que dominará el resto de la jornada.

Cultura y Ocio

Dejamos atrás los últimos edificios de la capital burgalesa a través de la pista del Vivero que describe una amplia curva que nos acerca al pueblo de Villalbilla de Burgos, que solamente rozamos a través de la Calle Fábricas.

El camino vuelve a acercarse a la N-120. Pasamos bajo la Autopista A-231 (que lleva el nombre de Camino de Santiago) y, a través de una vía de servicio paralela a la N-120 llegamos a Tardajos.

En tiempos de Roma, Tardajos fue, o pudo ser, una mansio de la calzada romana que unió Clunia (la burgalesa Coruña del Conde) con Juliobriga (la actual Reinosa). Las calles del Mediodía y El Salvador atraviesan esta población íntimamente ligada a la ruta jacobea. Merece la pena desviarse unos metros del sendero para ver la coqueta Iglesia de la Asunción y las casas de piedra de este pueblo típicamente castellano.



El camino abandona Tardajos para atravesar el Río Úrbel por un antiguo y bonito puente medieval. La ruta gira hacia el sur y busca con rapidez el pequeño pueblo de Rabé de las Calzadas. Es el momento de tomar algo si aún no se ha hecho, porque después de Rabé, el Camino se interna en el páramo entre tierras de cereales. Castilla pura y dura. Si no has cargado agua, en la Fuente de Praotorre puedes hacerlo.

Poco antes de llegar a Hornillos hay que bajar la cuesta de Matamulos. Cuidado con esta bajada pronunciada y resbaladiza. La Calle Cantarranas conduce al pequeño pueblo de Hornillos del Camino, típica localidad castellana en la que pueden verse casas con viejos muros de adobe. El pueblo se organiza en torno al camino a través de las calles Real y San Pedro.



Nada más dejar las últimas casas atrás, el sendero sube en una larga y pronunciada cuesta que, durante varios kilómetros (pasaremos junto a una Cruz de Santiago de metal), busca el Arroyo de San Bol, situado a la vera del río del mismo nombre.

Tras una hora más de caminata llegamos, por fin, a Hontanas, agazapado y oculto hasta el último momento. El nombre de la población procede del término latino fontana, fuente en castellano.



AGENDA CULTURAL de Junio:

COMPRA DE ENTRADAS: www.servinova.com



ATCHÚSSS!!!

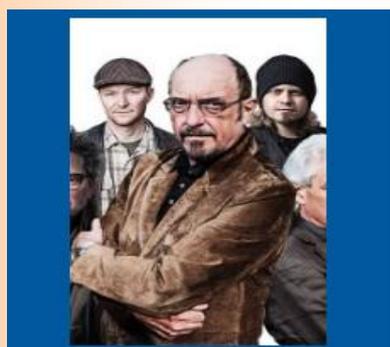
TEATRO AFUNDACIÓN VIGO

Vigo jueves, 02 junio 2016 20.30

desde 15,30 €

Descripción:

Se trata de cinco escenas enmarcadas a modo de diálogo de dos viejos fantasmas del teatro que recuerdan otros tiempos gloriosos. Cada uno de ellos con sus mezquindades, heroísmos, cobardías, avaricias, ansiedades, pequeñas osadías y grandes arrepentimientos. Elenco: **Adriana Ozores, Malena Alterio, Fernando Tejero, Ernesto Alterio, Enric Benavent.**



IAN ANDERSON -The best of Jethro Tull

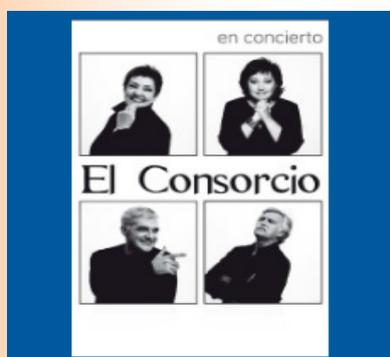
AUDITORIO PALACIO DE CONGRESOS MAR DE VIGO

Vigo jueves, 09 junio 2016 21.00

desde 30,00 €

Descripción:

Ian Anderson, memoria viva de la historia de la música, líder de uno de los grupos legendarios y más longevos de la historia del rock, fundado en 1967, vendió más de 60 millones de copias de más de 30 álbumes con un sello muy particular, el del rock progresivo, mezcla de folk y música clásica.



EL CONSORCIO Gira Despedida

TEATRO AFUNDACIÓN VIGO

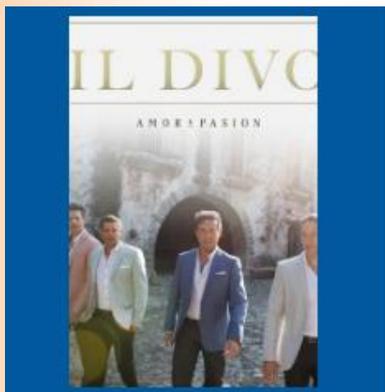
Vigo jueves, 09 junio 2016 20.30

desde 21,00 €

Descripción:

Para presentar a El Consorcio es inevitable remitirse a Mocedades, ya que todos sus integrantes pertenecieron a ese grupo, la única formación hispana que ha vendido un millón de copias de un sencillo cantado íntegramente en castellano.

Cultura y Ocio



IL DIVO

COLISEUM

A Coruña viernes, 10 junio 2016 22.00

desde 42,00 €

Descripción:

Carlos, Urs, David y Sebastien, se complacen en anunciar su nueva gira, **AMOR & PASION**, en la que nos presentarán en directo los temas de su nuevo álbum y sus grandes éxitos.

AMOR & PASION da título a esta gira y también al séptimo álbum de estudio de Il Divo y el más ambicioso hasta la fecha. Il Divo ha grabado 12 canciones que abarcan un siglo de tangos tradicionales, cálidos boleros y mambos clásicos. Los sabores y ritmos sensuales de España, Cuba, Argentina y México prometen sentar las bases de esta nueva gira para 2016. No faltarán en sus conciertos temas de **Julio Iglesias** como "*A Las Mujeres Que Yo Amé*", "*Si Voy A Perderte*" de **Gloria Estefan** o la versión más latina del "*Himno De la Alegría*" de **Beethoven**.



LA GRAN ILUSIÓN - MAGO POP

AUDITORIO PALACIO DE CONGRESOS MAR DE VIGO

Vigo

desde 25,00 €

viernes, 24 junio 21.00

sábado, 25 junio 19.00

sábado, 25 junio 22.00

domingo, 26 junio 17.00

domingo, 26 junio 19.30

Descripción:

Antonio Díaz es Premio nacional de Magia y Licenciado en Arte Dramático por el Institut de Teatre de Barcelona. Conocido popularmente como EL MAGO POP (la estrella de la magia del canal *Discovery Max*), su éxito televisivo convive con el mundo de la representación en directo con unos resultados sin precedentes. En todos sus espectáculos y actuaciones hay denominadores comunes: humor, ternura, una excelente técnica en manipulación de objetos, una fantástica selección musical, y una magia muy original e impactante que comunica a través del absurdo.

CARTELERA : Estrenos Junio



Género: **Acción, Aventura, Fantasía**
Fecha estreno: **03 Junio 2016**

WARCRAFT: EL ORIGEN.

Épica aventura de dos mundos enfrentados, basada en el fenómeno mundial de Blizzard Entertainment El pacífico reino de Azeroth está a punto de entrar en guerra para enfrentarse a unos terribles invasores: orcos guerreros que han dejado su destruido mundo para colonizar otro. Al abrirse un portal que conecta ambos mundos, un ejército se enfrenta a la destrucción, y el otro, a la extinción.



Género: **Misterio, Thriller, Drama**
Fecha estreno: **03 Junio 2016**

MONEY MONSTER.

Intenso y emocionante thriller en tiempo real, **George Clooney** y **Julia Roberts** interpretan a Lee Gates, presentador de un popular programa televisivo de economía, y Patty, su productora, que se ven inmersos en una situación extrema, cuando un inversor airado que lo ha perdido todo (**Jack O'Connell**) toma a la fuerza su estudio.



Género: **Comedia**
Fecha estreno: **10 Junio 2016**

SI DIOS QUIERE.

Ganadora del Premio David de Donatello al Mejor Director Novel y del Premio del Sindicato Italiano de Periodistas Cinematográficos. La película se estrenó en Italia con gran éxito de público. Tommaso es un cardiólogo respetado y hombre de firmes creencias, ateo y liberal. Está casado con Carla, ama de casa y madre de dos hijos. La mayor, Bianca, parece no tener intereses ni pasiones, mientras que el pequeño, Andrea, es un estudiante brillante de medicina dispuesto a seguir los pasos de su padre, sin embargo, últimamente parece haber cambiado.



Género: **Aventura, Fantasía, Ciencia Ficción, Saga**
Fecha estreno: **17 Junio 2016**

NINJA TURTLES: FUERA DE LAS SOMBRAS.

Michelangelo, Donatello, Leonardo y Raphael regresan este verano a los cines junto con April O'Neil (**Megan Fox**), Vern Fenwick (**Will Arnett**) y un nuevo vigilante enmascarado, Casey Jones (**Stephen Amell**), para combatir a unos villanos aún más malignos y poderosos.



Género: **Comedia, Saga**
Fecha estreno: **24 Junio 2016**

MALDITOS VECINOS 2.

El segundo hijo de Mac (**Seth Rogen**) y Kelly Radner (**Rose Byrne**) viene de camino, y los felices padres están decididos a ser auténticos adultos y mudarse a las afueras. Pero cuando creían haber recuperado el barrio y que sería fácil vender su casa, se enteran de que una fraternidad femenina acaba de alquilar la casa vecina y que las chicas están mucho más descontroladas que Teddy (**Zac Efron**) y sus hermanos.



Género: **Animación, Aventura, Comedia, Saga**
Fecha estreno: **24 Junio 2016**

BUSCANDO A DORY.

Esta película reúne en la gran pantalla a uno de los personajes más queridos del público, un pez cirujano color azul que vive feliz en el arrecife de coral en compañía de *Nemo* y *Marlin*. Pero de repente, *Dory* recuerda que tiene una familia en algún sitio y que a lo mejor alguien la está buscando. ¿Qué puede ella recordar? ¿Quiénes son sus padres? ¿Y dónde aprendió a hablar a las ballenas?. Así que embauca a *Marlin* y *Nemo* en una increíble aventura oceánica.

Noticias Deportivas

EVENTOS DEPORTIVOS DE PARTICIPACIÓN POPULAR:

1ª CARRERA PONLE FRENO EN VIGO



El próximo 19 de junio tenemos una cita con la seguridad vial en Vigo. Se celebra la **primera carrera Ponle Freno en Galicia**. El dinero recaudado con las inscripciones se destinará íntegramente a un proyecto a favor de las víctimas de los accidentes de tráfico.

Año tras año, la Carrera Ponle Freno se ha ido afianzando entre la sociedad y se ha convertido ya en un evento ineludible para corredores amateur y fundamentalmente para ciudadanos anónimos y familias que corren en homenaje a las víctimas de accidentes de tráfico.



Fechas de inscripción: del 27/04/2016 al 19/06/2016



El pistoletazo de salida será a las 10:00 h. de la mañana en la calle Concepción Arenal con Calle Areal. Hay la opción de correr 5 o 10 km.

Recorrido carrera 5Km:

Salida, Colón, Policarpo Sanz, Puerta del Sol, Elduayen, Paseo de Alfonso XII, vuelta en rotonda de Paseo de Alfonso XII – Falperra, Paseo de Alfonso XII, Elduayen, Puerta del Sol, Pi y Margall, García Barbón, vuelta en García Barbón – Rotonda Sanjurjo Badía (sin ocuparla), García Barbón, Isaac Peral, Arenal, Pontevedra, Rosalía de Castro, Colón descendente y Meta.



Recorrido carrera 10Km:

2 Vueltas al circuito de 5Km, estando la bifurcación 5Km/10Km en Colón con Rosalía de Castro.



Para más información: www.antena3.com/ponlefreno/carreraponlefreno

EUROCOPA 2016: HORARIOS, GRUPOS, FINALES Y CONVOCATORIA PROVISIONAL.

EURO 2016

FRANCE

GROUP A

FRA	June 10, 21:00, St. Denis	ROU
ALB	June 11, 15:00, Lens	SUI
ROU	June 15, 18:00, Paris	SUI
FRA	June 15, 21:00, Marseille	ALB
ROU	June 19, 21:00, Lyon	ALB
SUI	June 19, 21:00, Lille	FRA

GROUP B

WAL	June 11, 18:00, Bordeaux	SVK
ENG	June 11, 21:00, Marseille	RUS
RUS	June 15, 15:00, Lille	SVK
ENG	June 16, 15:00, Lens	WAL
RUS	June 20, 21:00, Toulouse	WAL
SVK	June 20, 21:00, St. Etienne	ENG

GROUP C

POL	June 12, 18:00, Nice	NIR
GER	June 12, 21:00, Lille	UKR
UKR	June 16, 18:00, Lyon	NIR
GER	June 16, 21:00, St. Denis	POL
UKR	June 21, 18:00, Marseille	POL
NIR	June 21, 21:00, Paris	GER

GROUP D

TUR	June 12, 15:00, Paris	CRO
ESP	June 13, 15:00, Toulouse	CZE
CZE	June 17, 18:00, St. Etienne	CRO
ESP	June 17, 21:00, Nice	TUR
CZE	June 21, 21:00, Lens	TUR
CRO	June 21, 21:00, Bordeaux	ESP

GROUP E

IRL	June 13, 18:00, St. Denis	SWE
BEL	June 13, 21:00, Lyon	ITA
ITA	June 17, 15:00, Toulouse	SWE
BEL	June 18, 15:00, Bordeaux	IRL
ITA	June 22, 21:00, Lille	IRL
SWE	June 22, 21:00, Nice	BEL

GROUP F

AUT	June 14, 18:00, Bordeaux	HUN
POR	June 14, 21:00, St. Etienne	ISL
ISL	June 18, 18:00, Marseille	HUN
POR	June 18, 21:00, Paris	AUT
ISL	June 22, 18:00, St. Denis	AUT
HUN	June 22, 18:00, Lyon	POR

Final Schedule:

- Quarter-Final: June 30, 21:00, Marseille
- Quarter-Final: July 1, 21:00, Lille
- Quarter-Final: July 2, 21:00, Bordeaux
- Quarter-Final: July 3, 21:00, St. Denis
- Semi-Final: July 6, 21:00, Lyon
- Semi-Final: July 7, 21:00, Marseille
- Final: July 10, 21:00, St. Denis

Check out <http://predictoplanet.com> from May 1, 12:00 CET
 PredictoPlanet, a surprising new prediction game!

U93U8YIS

CASILLAS **DE GEA** **RICO** **RAMOS** **PIQUE** **CARVAJAL** **ALBA** **BARTRA** **AZPILICUETA** **SAN JOSE**
JUANFRAN **BRUNO** **BUSQUETS** **KOKE** **THIAGO** **INIESTA** **ISCO** **SILVA** **PEDRO** **CESC**
SAUL NIGUEZ **ADURIZ** **NOLITO** **MORATA** **L. VÁZQUEZ**

Lista provisional Fase Final Euro 2016

VARIOS

NUEVO CONVENIO CON EL GRUPO DE CLÍNICAS SAN LÁZARO.

Producto de un convenio de colaboración entre el SIT-FSI y el grupo de clínicas San Lázaro, los afiliados al sindicato y sus familiares directos podrán favorecerse de unos **precios exclusivos en tratamientos de sesiones de fisioterapia**. El coste de las sesiones se regirá por la siguiente tabla:

Nº SESIONES	TARIFAS USUARIOS PRIVADOS	TARIFAS PARA EL SIT-FSI	DESCUENTO SIT-FSI
1 a 4	23 euros la sesión	15 euros la sesión	8 euros/sesión
Bono de 5	110 euros (22 euros/sesión)	70 euros (14 euros/sesión)	40 euros
Bono de 10	200 euros (20 euros/sesión)	140 euros (14 euros/sesión)	60 euros

- **Beneficiarios:**

Se podrán acoger los afiliados, cónyuge o pareja de hecho e hijos. El interesado deberá acreditar su condición de afiliado mediante una certificación que obtendrá a través de su delegado para poder optar a dichos descuentos. Se expedirá una sola certificación al año por afiliado para este servicio.

- **Clínicas del Grupo San Lázaro acogidas al presente convenio:**



- *Centro Gregorio Espino.* Avda. Gregorio Espino 48, bajo (Plaza de las Palmeras). Vigo. Telf. 986274700.
- *Centro Fragoso.* Avda. Fragoso 87, bajo. Vigo. Telf. 986202004.
- *Centro García Barbón:* Calle García Barbón 23, 1ª planta. Vigo. Telf. 986425546.
- *Centro Cangas:* Calle Longán 30, bajo. Cangas. Telf. 886142787.
- *Centro Porriño:* Calle O Pinar 11, bajo. Porriño. Telf. 886167465.
- *Centro Bueu:* Avda. Alfonso Rodríguez Castelao 6, bajo. Bueu. Telf. 986390014.
- *Centro Sanxenxo:* Calle Castiñeiriños 2, bajo C. Sanxenxo, Telf. 986727066.

VARIOS

CAMPAMENTO DE VERANO.



A las puertas del verano, en el SIT-FSI tenemos ya todo a punto para el desarrollo del tradicional campamento estival que será una vez más en las instalaciones de **EL KIRIKO**. Todo el programa e información completa sobre el mismo la podéis consultar en www.sit-fsi.es.

A continuación extraemos un resumen con los datos más importantes:

- **Lugar campamento:** granja escuela EL KIRIKO en Fornelos de Montes.
- **Nº de plazas máximo por estricto orden de inscripción:** 110 plazas.
- **Duración del campamento:** 8 días (7 noches).
- **Fechas:** del 10 al 17 de julio de 2016.
- **Horarios de salida y llegada:** se saldrá a las 9:00 del día 10 y se prevé llegar el día 17 a las 12:00.
- **Lugar de salida y llegada:** aparcamiento de la Rúa Pablo Iglesias.
- **Coste del campamento:** 150 euros para **hijos** de afiliados y 325 euros los demás. La forma de pago será a través de transferencia bancaria a la cuenta de ABANCA: ES92 20800550173040001007.
- **Fechas de inscripción:** del 1 de junio hasta el 4 de julio a las 12:00 horas.
- **Actividades a desarrollar:** granja, elaboración de pan, piragüismo, tiro con arco, hípica, deportes, veladas, gimkhanas, talleres (Master Chef, pintura en tela, chapas), cine al aire libre, rastreo, rocódromo, pádel surf, quad, excursión de un día a **ISLAS CÍES**... (Las actividades se adaptarán a las edades de los niños y a las condiciones meteorológicas).
- **Fecha de reunión con los padres:** el 6 de julio a las 17:00 horas en Padre Seixas 40, 1º. En esta reunión se tratarán todas las peculiaridades del campamento y se resolverán posibles dudas o cuestiones.
- **Edades de los participantes:** de 6 a 17 años. Niños más pequeños consultar.
- **Tipo de campamento:** estancia con pensión completa en régimen de albergue en cuartos múltiples.
- **Nº monitores:** un monitor por cada 10 participantes, más 1 coordinadora general de actividades. Todo el personal con la cualificación necesaria para el desempeño de su trabajo.
- **Inscripciones:** tendréis que rellenar la correspondiente ficha que podéis obtener en nuestra web, a través de los delegados, en el local sindical de fábrica o en el local sindical de Padre Seixas 40, 1º en horarios de 9:00 a 13:00. Cuando la entreguéis deberá acompañarse del correspondiente justificante de pago.
- **Más información:** en www.sit-fsi.es, cualquier duda que surja sobre el campamento también os la podrán aclarar vuestros delegados, o llamando al teléfono 695151226.

VARIOS

FIESTAS ESTIVALES.

1. A Noite Meiga en la Playa de Orzán, A Coruña, Galicia

Es difícil elegir, pero posiblemente la celebración de San Xoán en la playa coruñesa de Orzán es una de las celebraciones que no deberías perderte. Teñida de viejas tradiciones legendarias y con especial mención a meigas y brujas, las llamas de las hogueras arden toda la noche para dar la bienvenida a la noche más mágica del año y liberarnos de los malos espíritus. La tradición dicta que en la noche en la que se abre la puerta al más allá (el mundo de Alén) se asan los típicos cachelos y sardinas al abrigo del fuego.



2. Festes de Sant Joan en Ciutadella, Menorca

En Menorca (y concretamente en Ciutadella), San Juan coincide con su patrón. Quizás por eso la celebración es tan especial aquí. Además de las hogueras, el fuego y la pirotecnia, los verdaderos protagonistas son los caballos, que toman el centro de la ciudad. Los jinetes (o “caixers”) son los encargados de hacerlos saltar entre la gente como símbolo de poderío y nobleza.



VARIOS

3. Sant Joan en Tarragona, Cataluña

Tarragona celebra la mágica noche del solsticio de verano por todo lo alto con verbenas en cada barrio, cenas populares bajo las estrellas y petardos hasta bien entrada la madrugada. Aquí las hogueras se encienden con la “flama del Canigó”, un fuego que se enciende en la cima de la mítica montaña del Canigó en el Pirineo. Tampoco os podéis perder los castillos humanos que levantan durante el día los castellers de Tarragona ni la lluvia de fuego bajo la que bailan los Diables por la noche.



4. Hogueras en la playa y la quema de los “júas” en Málaga

La noche de San Juan es una de las noches favoritas de los malagueños y la prueba es que la ciudad entera se vuelca en la celebración del solsticio de verano. La noche más corta del año se vive con especial intensidad y además de los fuegos artificiales la tradición manda asar espetos de sardinas en la playa, degustar brevas y, por supuesto, quemar los “júas”, una especie de muñecos de trapo que se lanzan a la hoguera. Lo mejor de todo es que si el calor aprieta la playa está tan cerca...



VARIOS

5. Fiesta del Agua y del Jamón de Lanjarón, Granada

Otros que juntan fiestas son los vecinos del pueblo de Lanjarón. Aquí cada año el fin de semana más cercano al 24 de junio se celebra durante 5 o 6 días la Fiesta del Agua y del Jamón. ¿Apetecible, verdad? El momento culmen de las celebraciones es la Carrera del Agua, que se realiza en la medianoche de San Juan y en la que todos los habitantes y visitantes recorren un kilómetro y medio por sus calles mientras se mojan con todo lo que encuentran a su paso. Si luego le añadimos comer jamón junto al fuego, podría ser el plan perfecto.



6. Fiestas de San Juan en Soria

Si quieres descubrir por qué las Fiestas de San Juan en Soria han sido declaradas de Interés Turístico tendrás que acercarte. La ciudad entera vive esta festividad de una manera muy especial. Soria se divide en cuadrillas o barrios, cada una con su toro, su organización y su santo, que celebran durante días en la calle San Juan con verbenas, canciones y todo tipo de tradiciones locales. Eso sí, si nunca has corrido delante de un toro o una vaquilla mejor no lo intentes.



7. Quema de Monumentos en Alicante

En Alicante la noche de San Juan se parece sospechosamente a las Fallas... Eso sí, con mejor tiempo, junto a la playa y muchísima diversión. Las fiestas de San Juan de esta ciudad también son de Interés Turístico Internacional y a lo largo de la Jornada se instalan en la calle las "Hogueras" o "Monumentos" que serán pasto de las llamas para dar la bienvenida al verano. Una experiencia única en la que el fuego y el Mediterráneo se dan la mano con el espectáculo pirotécnico que se lanza desde el cerro del monte Benacantil.

VARIOS

8. San Juan de la Canal, Cantabria

La costa cántabra se viste de gala en la noche más corta del año. Concretamente en la playa de San Juan de la Canal (además de muchas otras, para qué negarlo) se da la bienvenida a la época estival con fuego, mar, música y deseos lanzados al agua y al aire. Cada año miles de personas se reúnen entorno a las hogueras y bajo los fuegos artificiales en este arenal precioso. Nada mejor que ver el amanecer desde una playa de Cantabria.



9. San Juanito en Tenerife

Las Islas Canarias también celebran San Juan con mucha pasión. Los tinerfeños le tienen tanto apego a esta noche mágica que la llaman “San Juanito”. En Punta del Hidalgo, antes de que oscurezca, una pequeña comitiva recoge la figura del santo y la lleva hasta la orilla del mar en el Güigo. El Puerto de la Cruz es otro lugar perfecto para disfrutar de la verbena. Al son de melodías populares, al ponerse el sol se encienden las hogueras y se disfruta de la noche en buena compañía, disfrutando del vino, la comida y el misticismo de la noche más corta del año.

10. Noche de San Xuan en Mieres, Asturias

Haciendo honor a su pasado celta, en Asturias San Juan y Beltane se funden. Así, se da la entrada al verano de una manera muy tradicional. Todas las fuentes del centro urbano se enraman como si fueran una ofrenda floral a los dioses celtas y al caer la noche se hace la “cargüena”: una escenificación de cómo se acarreama antiguamente la leña y los trapos viejos para quemar en la hoguera de la Plaza del Ayuntamiento. Después de los fuegos artificiales, en cuanto llega la medianoche, la gente baila en círculos alrededor del fuego agarrada de los meñiques mientras se canta el tema popular “Hay un galán en esta villa”. Una noche para recordar.

VARIOS

COMO LOS PITSTOP DE LA F1 PUEDEN AYUDAR A SALVAR VIDAS.

Ya sabíamos que la Fórmula 1 es y será laboratorio de la máxima tecnología automovilística. Cada uno de los movimientos están monitorizados para ser lo más eficientes posible, puesto que cada décima dentro y fuera de la pista cuentan.

Uno de los terrenos en los que más tiempo se ha ganado en las últimas décadas han sido en los “*pitstops*”.



Cuando un piloto tiene que entrar a cambiar neumáticos a boxes, necesita que sus mecánicos sean lo más rápidos posible. El equipo Red Bull consiguió en 2013 cambiar los neumáticos en un tiempo record 1.923 segundos. Coordinación y eficacia de una veintena de personas al servicio de un solo coche.

¿Qué sucede si aplicamos este procedimiento en un hospital? Al igual que en las carreras, en los hospitales cada segundo cuenta. La rapidez de los facultativos es esencial a la hora de salvar vidas. Por eso, el **Hospital de Wales** (UHW) en **Cardiff** (Reino Unido) empezó el año pasado, una colaboración con el equipo Williams de F1 para aplicar los procedimientos de las paradas en boxes a las reanimaciones de neonatales.

Sí, su objetivo era que los movimientos que un equipo lleva a cabo para cambiar ruedas a un monoplace pudieran adaptarse a los pasos que los médicos dan a la hora de reanimar a los bebés recién nacidos sin pulso.

VARIOS

Los movimientos que tienen lugar en ambos escenarios guardan más similitudes que las que podrían parecer y el intercambio de experiencias ayuda a enriquecerse a ambas partes.



Como parte de esta colaboración, miembros de la unidad de neonatales del UHW visitaron la fábrica del equipo Williams en Oxfordshire para observar los entrenamientos de “*pitstop*” del equipo dirigido por Claire Williams.

A raíz de estas visitas a las instalaciones, el equipo neonatal del **Hospital de Wales** ha empezado a aplicar cambios y mejoras en sus protocolos de actuación. Por ejemplo el carro con el equipo de reanimación ha sido modificado y redistribuido para asegurar que todo está lo más a mano posible.

También se ha trabajado en los posibles escenarios con los que los médicos se suelen encontrar y qué deben hacer en cada caso, al igual que el equipo Williams hace para estar preparado para cualquier contratiempo.

Otra de las técnicas que se están implantando ahora mismo, es un sistema de comprobación de radio previa a las reanimaciones y la grabación en vídeo de las actuaciones para poder ser estudiada y analizada después para hallar áreas de mejora. Se ha empezado también, a reducir la comunicación verbal y a establecer comandos para la comunicación gestual. En la Fórmula 1 los mecánicos levantan la mano cuando han terminado de instalar la rueda, sin necesidad de decir una sola palabra.

Todos agradecemos estas iniciativas de colaboración que al final redundan en salvar vidas.

VARIOS

NUESTRA GENTE Y EL DEPORTE: David Álvarez Rodríguez, patrón de trainera.



Patrón trainera Tirán

David, actualmente combina su afición con el mundo laboral, trabajando como Polivalente en Embutición, nació en Vigo (17.02.1979) pero con raíces en Moaña.

El máximo esplendor del remo en Galicia llega en la década de los sesenta, con la conquista de dos Campeonatos de España alcanzados bajo el nombre de Educación y Descanso de Moaña, primero con una tripulación de Meira en 1960 y otra de Tirán en 1961. Es a partir de 1979 cuando el remo vuelve a través de la fundación de clubes como el C.R. San Juan de Tirán, Nosa Sra. Dos Remedios de Tirán, y otros muchos en toda Galicia abriendo con ello una nueva etapa llena de éxitos en el remo gallego. Fue por 1993 cuando ambos clubes de la parroquia de Tirán deciden fusionarse naciendo lo que ahora es la SD Tirán. Fruto de aquel trabajo por parte de todo el equipo de integrantes de dicha entidad llegan los resultados, mejorando las previsiones más optimistas y tres años después de su nacimiento la SD Tirán se perfila como uno de los grandes del momento.

Esto se ha traducido en que, tras su paso en las dos primeras ediciones de la ACT, en convertirse en uno de los habituales de la Liga San Miguel en la que lleva bogando ininterrumpidamente desde 2008. Además, logrando cuatro banderas en Orio (2011), Castro (2012) y en Portugalete y Moaña (2013). En 2014 el conjunto gallego no logró ninguna bandera. Su entrenador Dani Pérez, reconocido como mejor técnico de la temporada 2013, abandona el club para recalará en Astillero.



La tripulación de Tirán en el año 2015 logró repetir el mismo resultado en la clasificación general respecto a la temporada pasada, no obstante mejoro en puntuación. Por segundo año consecutivo los gallegos fueron integrantes de la segunda tanda, una tanda muy disputada en el que el mejor puesto que obtuvieron en una regata fue la 3º posición.

¿Cómo has llegado a aficionarte a este deporte? Desde pequeño seguía las regatas por mediación de un tío que fue el Fundador del Club, con 11 años soñaba con ser una figura importante en el mundo de la trainera empezando como remero en Batel pasando por trainerilla hasta llegar a los 18 años a ser Patrón de trainera que es la figura que actualmente desempeño.

VARIOS

¿Qué significa ser Patrón de Trainera? Es el puesto más difícil de cubrir tienes que coordinar a los remeros y al mismo tiempo animarles en cada palada, en ese momento eres la voz del entrenador, además de tener que llevar la dirección de la trainera.

Actualmente entrenamos una media de 6 días a la semana para poder acoplarnos lo mejor posible y así competir con los mejores.

¿Cómo os coordináis con vuestros problemas económicos y sois capaces de manteneros en la elite de las traineras? Ahora mismo es casi imposible sobrevivir y poder competir al máximo nivel, el patrocinio es mínimo y en estos momentos solo contamos con dos patrocinadores que son Pereira y MTW.

Una de las piezas claves es la colaboración desinteresada en todos los sentidos de las personas que componen la Directiva.



¿Qué perspectivas tenéis para esta temporada? Lo primero poder mantener la categoría sería vital, después todo lo que venga a posteriori bienvenido sea y si podemos igualar o mejorar los resultados de la temporada pasada sería ideal.

Los favoritos para esta campaña salvo sorpresa serían *Hondarriba* y *Urdaibai*.

	Nombre	Lugar	Fecha
1	IV Bandera Euskadi Basque Country	Sevilla	19/06/2016
2	XV Bandera Real Astillero de Guarnizo - XL GP Ayto. de Astillero	El Astillero	02/07/2016
3	XXXIII Bandera Petronor	Zierbena	03/07/2016
4	Orioko XXVI. Estropadak	Orio	09/07/2016
5	V Bandera Eusko Label	Donostia	10/07/2016
6	VII Bandera de Bilbao	Bilbao	16/07/2016
7	Getxoko Estropaden XXXVIII.	Ikurriña Getxo	17/07/2016
8	XXXIV Bandeira Concello de Moaña	Moaña	23/07/2016
9	XXVI Bandeira Concello de Boiro	Boiro	24/07/2016
10	Bandera de San Juan	Pasaia San Juan	30/07/2016
11	XXXI Zumaiako Ikurriña	Zumaia	31/07/2016
12	Zarauzko XXXIX. Estropadak J1	Zarautz	13/08/2016
13	Zarauzko XXXIX. Estropadak J2	Zarautz	14/08/2016
14	Hondarribiko XXIX Bandera - GP Mapfre	Hondarribia	20/08/2016
15	Bandera de San Pedro	Pasai San Pedro	21/08/2016
16	VIII Bandera Ambilamp "Reciclamos la luz"	Portugalete	27/08/2016
17	XXXV Bandera Noble Villa de Portugalete	Portugalete	28/08/2016
18	Playoff 1	Bermeo	17/09/2016
19	Bermeo Hiriko XXXIV. Bandera	Bermeo	17/09/2016
20	Playoff 2	Portugalete	18/09/2016
21	XLII Bandera El Corte Inglés	Portugalete	18/09/2016

A COCINAR: RECETAS FÁCILES

COGOTE DE MERLUZA AL HORNO



Ingredientes:

- Cogote de merluza, vino blanco, perejil, ajos, limón, pimiento rojo, pimiento verde, aceite de oliva virgen, sal, pimienta.

Preparación:

El que os vamos a presentar es un estupendo cogote de merluza, una receta fácil para un plato de primera. Pedimos al pescadero que nos parta la merluza y nos saque un buen cogote, esta parte está formada por la cabeza eliminando la parte de la boca y ojos y un buen trozo del principio del pescado. Ahora entremos en nuestros fogones.

Lo primero que haremos será limpiar bien nuestro cogote, quitando la telita negra y pasándolo por el grifo, secamos bien y ponemos sobre una fuente de asar, salamos y pimentamos y vertemos sobre él un buen chorro de vino blanco.

A continuación pelamos ajos y picamos en láminas. Cortamos unos pimientos rojos y verdes en trozos grandes y picamos perejil.

En una sartén ponemos aceite de oliva virgen y calentamos y freímos los ajos y los pimientos. Echamos también el perejil, y acto seguido procedemos a echarlo sobre nuestro cogote de merluza.

Previamente habremos precalentado el horno a unos 200°. Introduciremos el cogote en el horno y según tamaño lo tendremos de unos 10 a 15 minutos, y pasado este tiempo tendremos este rico plato que no podemos de dejar de preparar en un momento.

VARIOS

ROSA DE HOJALDRE Y MANZANA.



Ingredientes para 4 personas:

- 50gr. de mantequilla clarificada, 50gr. de azúcar morena, 1 cucharada de canela molida, 100ml. de ron, 2 clavos de olor, 2 manzanas cortadas en láminas, 1 lámina de hojaldre, 1 cucharada de azúcar glas.

Preparación:

En primer lugar precalentaremos el horno a 180°C. Forramos una bandeja del horno con papel de hornear y reservamos.

En el vaso introduciremos la mantequilla, azúcar moreno, la canela, el ron, los clavos y el agua. En el recipiente varoma colocaremos las láminas de manzana, tapamos e introducimos en su lugar. Programamos 8 min/Varoma/vel.1. Pasado este tiempo retiramos el recipiente varoma y colocamos las manzanas en una fuente y las regamos con parte del sirope obtenido en el vaso (reservando parte para el momento de servir).

Cortamos láminas de hojaldre en tiras de 4 ó 5cm de ancho por 40cm. de largo. Colocamos las láminas de manzana en la mitad de cada tira de hojaldre en todo el largo y procedemos seguidamente a doblar sobre la otra mitad.

A continuación comenzando por uno de los extremos empezamos a enrollar formando una rosa. Una vez realizado este paso en todas las tiras de hojaldre procedemos a colocar las rosas en la bandeja de horno preparada anteriormente. Horneamos durante 20 a 25 minutos a 180°C hasta que estén doradas.

Por último retiramos del horno y espolvoreamos con azúcar glas a través de un colador para repartir más uniformemente.

Postre terminado, ahora serviremos nuestras rosas regando con el sirope que habíamos reservado.

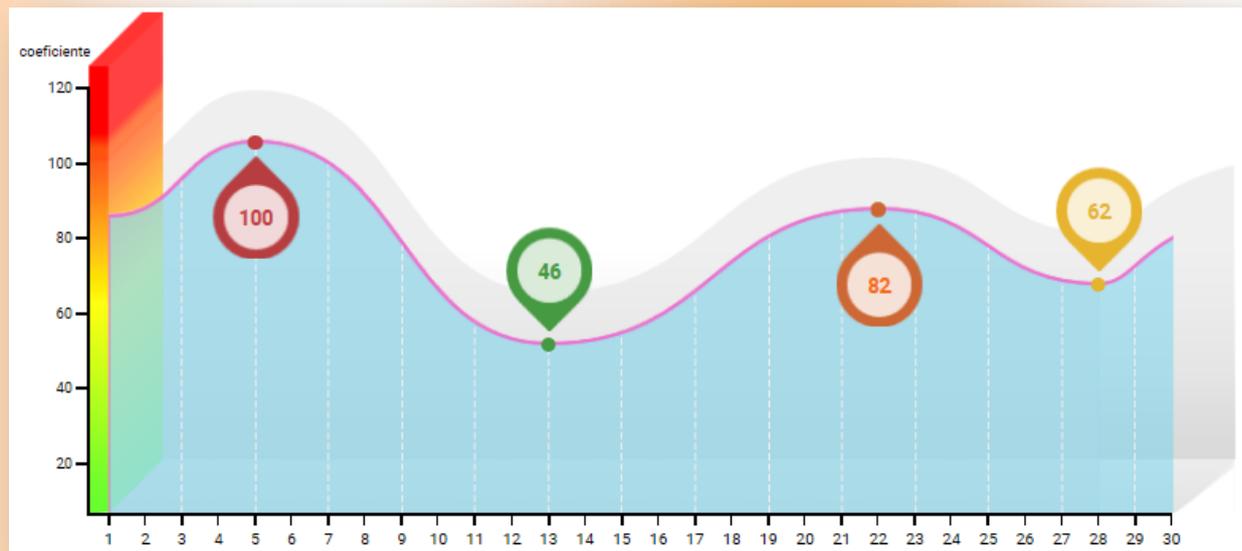
VARIOS

TABLA DE MAREAS JUNIO

DÍA			MAREAS DE VIGO					ACTIVIDAD MEDIA
			1ª MAREA	2ª MAREA	3ª MAREA	4ª MAREA	COEFICIENTE	
1 X		▲ 7:01 h ▼ 22:05 h	0:58 h ▲ 1,2 m	7:16 h ▼ -1,2 m	13:36 h ▲ 1,2 m	19:45 h ▼ -1,2 m	80 alto	
2 J		▲ 7:00 h ▼ 22:06 h	1:59 h ▲ 1,3 m	8:12 h ▼ -1,4 m	14:32 h ▲ 1,4 m	20:41 h ▼ -1,4 m	90 muy alto	
3 V		▲ 7:00 h ▼ 22:07 h	2:55 h ▲ 1,5 m	9:05 h ▼ -1,6 m	15:23 h ▲ 1,6 m	21:33 h ▼ -1,6 m	97 muy alto	
4 S		▲ 6:59 h ▼ 22:07 h	3:47 h ▲ 1,6 m	9:54 h ▼ -1,7 m	16:12 h ▲ 1,7 m	22:24 h ▼ -1,7 m	100 muy alto	
5 D		▲ 6:59 h ▼ 22:08 h	4:38 h ▲ 1,7 m	10:42 h ▼ -1,7 m	16:59 h ▲ 1,8 m	23:13 h ▼ -1,8 m	100 muy alto	
6 L		▲ 6:59 h ▼ 22:09 h	5:27 h ▲ 1,7 m	11:29 h ▼ -1,7 m	17:47 h ▲ 1,8 m		95 muy alto	
7 M		▲ 6:59 h ▼ 22:09 h	0:02 h ▼ -1,8 m	6:15 h ▲ 1,6 m	12:15 h ▼ -1,5 m	18:33 h ▲ 1,7 m	87 alto	
8 X		▲ 6:58 h ▼ 22:10 h	0:50 h ▼ -1,6 m	7:03 h ▲ 1,4 m	13:01 h ▼ -1,4 m	19:21 h ▲ 1,6 m	77 alto	
9 J		▲ 6:58 h ▼ 22:11 h	1:39 h ▼ -1,5 m	7:52 h ▲ 1,2 m	13:48 h ▼ -1,2 m	20:09 h ▲ 1,4 m	67 medio	
10 V		▲ 6:58 h ▼ 22:11 h	2:29 h ▼ -1,3 m	8:43 h ▲ 1,0 m	14:38 h ▼ -1,0 m	21:00 h ▲ 1,2 m	57 medio	
11 S		▲ 6:58 h ▼ 22:12 h	3:21 h ▼ -1,1 m	9:37 h ▲ 0,8 m	15:33 h ▼ -0,9 m	21:55 h ▲ 1,0 m	50 medio	
12 D		▲ 6:58 h ▼ 22:12 h	4:19 h ▼ -0,9 m	10:36 h ▲ 0,7 m	16:35 h ▼ -0,7 m	22:56 h ▲ 0,8 m	46 bajo	
13 L		▲ 6:58 h ▼ 22:13 h	5:21 h ▼ -0,9 m	11:40 h ▲ 0,7 m	17:43 h ▼ -0,7 m		46 bajo	
14 M		▲ 6:58 h ▼ 22:13 h	0:01 h ▲ 0,7 m	6:24 h ▼ -0,8 m	12:42 h ▲ 0,7 m	18:48 h ▼ -0,7 m	49 bajo	
15 X		▲ 6:58 h ▼ 22:13 h	1:03 h ▲ 0,8 m	7:20 h ▼ -0,9 m	13:38 h ▲ 0,8 m	19:45 h ▼ -0,8 m	55 medio	
16 J		▲ 6:58 h ▼ 22:14 h	1:57 h ▲ 0,8 m	8:09 h ▼ -0,9 m	14:26 h ▲ 0,9 m	20:34 h ▼ -0,9 m	61 medio	
17 V		▲ 6:58 h ▼ 22:14 h	2:44 h ▲ 0,9 m	8:51 h ▼ -1,0 m	15:07 h ▲ 1,1 m	21:16 h ▼ -1,0 m	67 medio	
18 S		▲ 6:58 h ▼ 22:14 h	3:25 h ▲ 1,0 m	9:30 h ▼ -1,1 m	15:45 h ▲ 1,2 m	21:55 h ▼ -1,2 m	73 alto	
19 D		▲ 6:58 h ▼ 22:15 h	4:03 h ▲ 1,1 m	10:06 h ▼ -1,2 m	16:20 h ▲ 1,3 m	22:32 h ▼ -1,3 m	77 alto	
20 L		▲ 6:59 h ▼ 22:15 h	4:40 h ▲ 1,2 m	10:42 h ▼ -1,3 m	16:56 h ▲ 1,4 m	23:08 h ▼ -1,3 m	80 alto	
21 M		▲ 6:59 h ▼ 22:15 h	5:16 h ▲ 1,2 m	11:17 h ▼ -1,3 m	17:32 h ▲ 1,5 m	23:45 h ▼ -1,4 m	82 alto	
22 X		▲ 6:59 h ▼ 22:15 h	5:54 h ▲ 1,2 m	11:54 h ▼ -1,3 m	18:10 h ▲ 1,5 m		82 alto	
23 J		▲ 6:59 h ▼ 22:15 h	0:23 h ▼ -1,4 m	6:33 h ▲ 1,2 m	12:33 h ▼ -1,3 m	18:50 h ▲ 1,5 m	78 alto	
24 V		▲ 7:00 h ▼ 22:16 h	1:04 h ▼ -1,4 m	7:15 h ▲ 1,2 m	13:15 h ▼ -1,2 m	19:33 h ▲ 1,4 m	75 alto	
25 S		▲ 7:00 h ▼ 22:16 h	1:48 h ▼ -1,4 m	8:01 h ▲ 1,1 m	14:01 h ▼ -1,2 m	20:21 h ▲ 1,3 m	69 medio	
26 D		▲ 7:00 h ▼ 22:16 h	2:36 h ▼ -1,3 m	8:52 h ▲ 1,0 m	14:53 h ▼ -1,1 m	21:14 h ▲ 1,2 m	65 medio	
27 L		▲ 7:01 h ▼ 22:16 h	3:31 h ▼ -1,2 m	9:50 h ▲ 1,0 m	15:53 h ▼ -1,0 m	22:14 h ▲ 1,1 m	62 medio	
28 M		▲ 7:01 h ▼ 22:16 h	4:33 h ▼ -1,1 m	10:55 h ▲ 0,9 m	17:02 h ▼ -1,0 m	23:21 h ▲ 1,1 m	62 medio	
29 X		▲ 7:02 h ▼ 22:15 h	5:41 h ▼ -1,1 m	12:04 h ▲ 1,0 m	18:14 h ▼ -1,0 m		66 medio	
30 J		▲ 7:02 h ▼ 22:15 h	0:31 h ▲ 1,1 m	6:49 h ▼ -1,2 m	13:11 h ▲ 1,1 m	19:23 h ▼ -1,1 m	73 alto	

VARIOS

En el siguiente gráfico se muestra la **progresión del coeficiente de mareas** durante el mes de **Junio de 2016**. Estos valores nos dan una visión aproximada de la amplitud de las mareas previstas en Vigo en Junio.



Décimo novena edición