

La Ventana Digital

FEBRERO

2016



SUMARIO

Centro de VIGO, Grupo PSA (Resumen Febrero).....2 a 6

- Apertura proceso negociador.
- PSA Vigo opta a un nuevo modelo con un alto volumen de producción.
- Uno de cada dos vehículos comerciales fabricados en España sale de Vigo.
- Mangualde lidera la fabricación de automóviles en Portugal.
- PSA retorna a Irán.

Sector del Automóvil (Resumen mes Febrero)..... 7 a 10

- El coche eléctrico cien por cien gallego da el gran salto al mercado europeo.
- El vehículo de hidrógeno acelera, pese a perder las ayudas.
- La plantilla de Gestamp Porriño valida el convenio para recibir nuevos proyectos.
- Grupo Antolín duplicará ventas y empleo en Valadares con los asientos para el K9.

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

- Evolución del IPC.

Cultura y Ocio.....12 a 16

- El Camino de SANTIAGO por etapas:
ETAPA X → Sto. Domingo de la Calzada - Belorado
- Agenda Cultural de Marzo.
- Cartelera de Cine.

Noticias Deportivas.....17 a 19

- Eventos deportivos de participación popular.
- Clasificación y próxima Jornada Liga BBVA.
- Noticias del R. CLUB CELTA DE VIGO: Resumen jornada 26ª.

VARIOS.....20 a 29

- Clínica Graziella Moraes: tratamientos estéticos y depilación láser.
- Oferta Talleres Russo.
- A Cocinar, recetas fáciles.
- Los 10 mejores destinos en España para Semana Santa.
- Tabla de mareas Marzo.

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

Centro de VIGO, Grupo PSA

APERTURA PROCESO NEGOCIADOR.

En reunión del Comité Reducido, la Dirección ha planteado la apertura de un proceso negociador que nos permita adecuarnos a la realidad del Centro de Vigo para los próximos años (2016-2018).

Se trata de abordar al horizonte de nuevo vehículo medidas de flexibilidad al alza que nos permitan dar respuesta a una posible adjudicación, así también dar respuesta a la salida de personas veteranas, para adecuar nuestra realidad y enfocar el futuro a un mejor posicionamiento respecto a nuestros competidores.

En dicho proceso no se contempla la vía de poner en la mesa de negociación nada que conlleve costes salariales, sino que se trata de negociar medidas organizativas y competitivas.

PSA VIGO OPTA A UN NUEVO MODELO CON UN ALTO VOLUMEN DE PRODUCCIÓN.

PSA Vigo opta a un nuevo proyecto industrial para asegurar el mantenimiento de sus dos líneas de producción (*sistema biflujo*), estructura que en Europa solo mantienen las fábricas de **Vigo** y **Sochaux** (Francia); y además garantizaríamos los puestos de trabajo y el futuro del Centro.



El Centro de Vigo está trabajando para ser la planta de referencia en Europa para un proyecto a escala mundial que aportaría "*volúmenes de producción significativos*". En caso de adjudicarse el modelo, la fábrica volvería a superar la barrera de los 500.000 coches al año a partir de 2019, esto supondría saturar las instalaciones (en 2007 se fabricaban unos 2.300 coches diarios), disparando su rentabilidad al aprovechar los recursos de Balaídos al 100%.

Un equipo técnico será el encargado de elaborar el escenario de industrialización que se presentará a la dirección de PSA en París para adjudicarse este nuevo proyecto. El Director del Centro insistió en que esta propuesta de industrialización "*debe resultar competitiva y aportar niveles de eficiencia al nivel de las mejores fábricas del mundo*"

UNO DE CADA DOS VEHÍCULOS COMERCIALES FABRICADOS EN ESPAÑA SALE DE VIGO.



El éxito de ventas de las furgonetas que se fabrican en Vigo, el Citroën Berlingo y el Peugeot Partner, ha sido un factor decisivo para que el grupo PSA Peugeot Citroën eligiese de nuevo la factoría de Balaídos para el lanzamiento de su próxima generación de comerciales ligeros. PSA destacó que con 225.590 unidades fabricadas el año pasado, los Berlingo-Partner son dos modelos "*clave para el sector español del automóvil*" ya que representan el **49,5%** de los vehículos comerciales producidos en el país.

El director general de Peugeot, Citroën y DS en España y Portugal, *Christophe Mandon*, afirmó que el liderazgo de la multinacional francesa en este segmento, tanto en ventas como en producción industrial, "*es una muestra de la competitividad del grupo en España*". La confianza de los autónomos y empresas está aumentando y eso se refleja en la venta de este tipo de vehículos. Se trata de un mercado muy exigente, en el que los automóviles son una herramienta de trabajo, por lo que factores como la fiabilidad o la polivalencia se tienen muy en cuenta.

El Grupo que preside Carlos Tavares cerró el pasado mes de enero con un volumen de ventas en el mercado español de furgonetas de 2.911 unidades, lo que supone un aumento del **17,4%** y le permitió hacerse con una cuota del **27,4%**. La marca Peugeot matriculó un total de 1.646 vehículos comerciales en el primer mes del año, lo que supone una penetración del 15,5% y le sirvió para liderar el mercado, mientras que Citroën fue tercera y obtuvo una cuota del 11,9%, hasta 1.265 unidades.

MANGUALDE LIDERA LA FABRICACIÓN DE AUTOMÓVILES EN PORTUGAL.



La planta de *PSA en Mangualde*, lideró el pasado enero por primera vez la producción de vehículos en el país vecino, empujada por el éxito de ventas de sus dos modelos, las furgonetas Citroën Berlingo y Peugeot Partner. Mangualde arrebató el primer puesto en el ranking de fabricantes al grupo germano *Volkswagen en Palmela* (Setúbal), Autoeuropa, cuya actividad se ha visto lastrada en los últimos meses por la pérdida de una de sus siluetas (Volkswagen Eos) y el impacto en las ventas del Dieselgate. Así, Mangualde cerró enero con **4.336 vehículos**, frente a los **3.162 vehículos** de Autoeuropa (un año antes, con el Eos en cadena, había fabricado 9.076 vehículos).

La planta de Volkswagen fabrica en la actualidad los modelos *Scirocco*, *Sharan* y *Alhambra*, tras el fin de la producción del Eos en junio del año pasado. Históricamente, Autoeuropa ha sido la primera planta de automóviles de Portugal, con unos volúmenes de producción muy superiores a la planta de PSA (en 2015 ensambló 102.158 vehículos, frente a los 46.602 de Mangualde), pero este año podrían acortarse las distancias. Las causas de cambio de tendencia son la pérdida del modelo Eos, un posible efecto sobre las ventas del escándalo de las emisiones del grupo alemán, y a la pérdida de tirón comercial de las tres siluetas en producción.

La planta de Mangualde es uno de los principales impulsores de un clúster del automóvil similar al gallego que tiene como objetivo reforzar su competitividad y allanar el terreno para la implantación en suelo luso de nuevos fabricantes. La entidad, integra toda la cadena de valor del sector: constructores de vehículos, fabricantes de componentes y auxiliares y un centro tecnológico: el CEIIA (*Centro de Excelência e Inovação para a Indústria Automóvel*), aliado estratégico en varios proyectos del Centro Tecnológico de Automoción de Galicia (CTAG).

PSA RETORNA A IRÁN.



PSA firmó el acuerdo para la creación de una sociedad conjunta con el fabricante persa **Irán Khodro** (*IKCO*) en la que se invertirán 400 millones de euros (200 millones cada socio) en cinco años para retomar la producción en el país, con modelos como el sedán Peugeot 301 a partir del segundo semestre de 2017.

El acuerdo forma parte de los planes de expansión del constructor galo en África y Oriente Medio, que incluyen también la apertura de un nuevo centro de producción en Argelia, con el objetivo de alcanzar un volumen de ventas de un millón de vehículos al año en estas regiones en el horizonte de 2025.

A priori se producirán los modelos Peugeot 208, 2008 y 301, equipados con la última generación de motores, aunque **Irán Khodro** desarrollará sus propios coches. Los primeros vehículos saldrán a la venta en el segundo semestre de 2017, para el mercado local y de exportación. El complejo arrancará su actividad con una producción de 100.000 coches al año, cifra que se duplicará con el paso del tiempo.

La multinacional francesa explicó que el mercado iraní, que había alcanzado un pico de 1,6 millones de vehículos nuevos en 2011, debería volver a ese nivel en dos años y llegar a 2 millones de vehículos en el horizonte de 2022. En la actualidad circulan en ese país más de 4 millones de vehículos. PSA se había retirado totalmente en 2012 de Irán (que había sido su segundo mercado en importancia tras Francia) en razón de las medidas de embargo internacional.

El presidente de **Irán Khodro**, *Hashem Yekehzare*, afirmó que esta colaboración servirá como una plataforma única para capitalizar las ventajas competitivas de ambas firmas, aportando escalas, tecnología y visión de futuro.

Sector del automóvil

EL COCHE ELÉCTRICO CIEN POR CIEN GALLEGO DA EL GRAN SALTO AL MERCADO EUROPEO.

Cuando la crisis arreciaba en pleno 2010 y la gran apuesta por la electromovilidad empezaba a desinflarse, tres trabajadores de la automoción que llevaban tiempo dándole vueltas al proyecto decidieron lanzarse al diseño y producción de vehículos cien por cien eléctricos. Así nació **Little Cars**, el único fabricante español de coches de motorización eléctrica, con el valor añadido de que todos los componentes proceden de proveedores gallegos.



La empresa, con sede en Mos (Pontevedra) comenzó con un prototipo y **ya tiene cuatro modelos en el mercado (Little 4, EBox 4, EBox 6 y Panter)**, en una decena de versiones, que están calando en el mercado europeo.

El **fabricante gallego solo trabaja bajo pedido**, y su producción hasta ahora se sitúa en una media de cien unidades al año. Pero las buenas perspectivas de expansión, junto con el nuevo impulso que los grandes constructores están dando al vehículo eléctrico, apuntan ya a un crecimiento de la demanda en los próximos años. «**Hemos llegado a Francia, Portugal, Italia, Dinamarca y Austria, además de a Cuba y a la República Dominicana**», afirma Rubén Blanco, socio fundador de la compañía, junto con José Antonio Martínez y Armand Dupuy.

Todos los modelos de coche de Little Car se enmarcan en el segmento 4 x 4. Esto explica que sus principales mercados en estos momentos sean empresas, organizaciones y Administraciones, más que particulares. «Entre nuestros clientes recientes está Urbaser, que utiliza los vehículos para la limpieza de playas de Barcelona. También estamos fabricando para parques naturales, bodegas y para el mercado cinegético, al que le interesan nuestros vehículos porque son silenciosos».

Sector del automóvil

“En modo lento, en el enchufe de casa, **el 80 % de la carga se completa en 6 horas**. La autonomía depende del tipo de batería. **Si es de gel, entre 60 y 70 kilómetros y si es de litio, hasta 150 kilómetros**”, detalla Rubén Blanco.

El proceso de fabricación de Little Cars se realiza íntegramente en la planta de Mos. Pero además de ensamblar componentes cien por cien gallegos, también la investigación y el desarrollo tecnológico que incorporan es totalmente local.

Por ejemplo, el diseño del Panter 4, el más aventurero de sus modelos, ha sido ideado y fraguado por algunos de los mejores 420 profesionales del Centro Tecnológico de Automoción de Galicia (CTAG).

EL VEHÍCULO DE HIDRÓGENO ACELERA, PESE A PERDER LAS AYUDAS.

Desde hace años existe el convencimiento de que el hidrógeno será el combustible del futuro. Los expertos pronostican un porvenir repleto de coches cuyos tubos de escape solo arrojarán vapor de agua al exterior y de carreteras jalonadas por estaciones de servicios que en vez de gasolineras se llamarán *hidrogeneras*. Ese futuro sigue vislumbrándose, lo que ocurre es que está llegando a cuentagotas.

Las fábricas de coches españolas producen 40 modelos diferentes, 8 de ellos en versiones con motorización a gas, de gas licuado de petróleo (GLP), gas natural comprimido (GNC) y gas natural licuado (GNL). Uno de estos vehículos es el Citroën C-Elysee, que se ensambla en la factoría viguesa de PSA (74 unidades). La oferta se completa con los Iveco Stralis y Daily; los Opel Corsa, Meriva y Mokka, y los Seat León y León ST.

En total, se han ensamblado en España más de 46.000 vehículos a gas desde que existe este tipo de motorización, y la intención del Gobierno era que aumentase, aunque sin su ayuda, ya que el coche a gas se ha quedado fuera del Plan de Impulso a la Movilidad con Vehículos de Energías Alternativas (MOVEA).

Los primeros coches de hidrógeno comenzaron a comercializarse en Europa el año pasado. De momento son muy caros (alrededor de 60.000 euros) y tienen el obstáculo añadido de la falta de lugares para repostar. En España solamente existen cuatro hidrogeneras.

Sector del automovil

LA PLANTILLA DE GESTAMP PORRIÑO VALIDA EL CONVENIO PARA RECIBIR NUEVOS PROYECTOS.

Los trabajadores de la planta de Porriño del grupo Gestamp aprobaron por mayoría el preacuerdo de convenio colectivo firmado por los sindicatos CIG y CCOO con la dirección del centro para asegurar la llegada de dos nuevos proyectos industriales de Nissan y Ford.



Los contratos en liza reforzarán la actividad de la factoría a partir del primer trimestre de 2017. El acuerdo desbloquea los pedidos de Nissan y Ford logrando así la inversión de 18 millones de euros.

El proyecto de Ford es una cuna de motor (C2) y el de Nissan, un eje (H60). La producción de este último comenzaría en el primer trimestre de 2017, y el de Ford, en el segundo trimestre de 2018. La negociación de un nuevo convenio colectivo se aceleró en las últimas semanas tras el veto de la mayoría de los trabajadores a un plan de medidas de competitividad que había sido aprobado solo por la CIG a finales de noviembre.

El nuevo convenio tiene vigencia de dos años y el acuerdo está supeditado a la adjudicación de estos nuevos proyectos. En materia económica, se acuerda la congelación salarial para 2016 y 2017, pero una subida en las tablas del 1,5% a partir de 2018. La empresa también mejorará la paga de beneficios en 2017, tanto en la parte fija como en la variable. Se crea un turno de apoyo de fin de semana, con una compensación del 5% adicional con respecto al precio pactado para la distribución irregular de la jornada; y se crea una categoría laboral de entrada con un salario bruto anual mínimo de 18.998,15 euros. Las condiciones económicas se equiparán a las de la plantilla actual a partir de los tres años y seis meses.



GRUPO ANTOLÍN DUPLICARÁ VENTAS Y EMPLEO EN VALLADARES CON LOS ASIENTOS PARA EL K9.



La planta de Valladares del Grupo Antolín duplicará empleo y facturación a partir de 2018 gracias a los asientos del proyecto K9, el cual aportará una facturación de 130 millones de euros entre las plantas de Valladares (que asumirá el 80% de la industrialización y alcanzará los 200 empleos entre mano de obra directa e indirecta) y Mangualde (20% restante), actualmente en construcción. El grupo invertirá 30 millones para reforzar la producción de la planta.

En Antolín reconocen que la adjudicación de los asientos del K9, fueron claves los avances obtenidos en materia de costes y procesos.

El objetivo del programa era conseguir que el módulo interior de los vehículos fuese más ligero, reducido en tamaño y rentable para el fabricante, sobre todo los asientos, componentes en los que Antolín quiere ser líder del mercado. Antolín logró colocarse en el *target* indicado por PSA y el pasado septiembre arrebató a Faurecia la fabricación del módulo completo de asientos del K9.

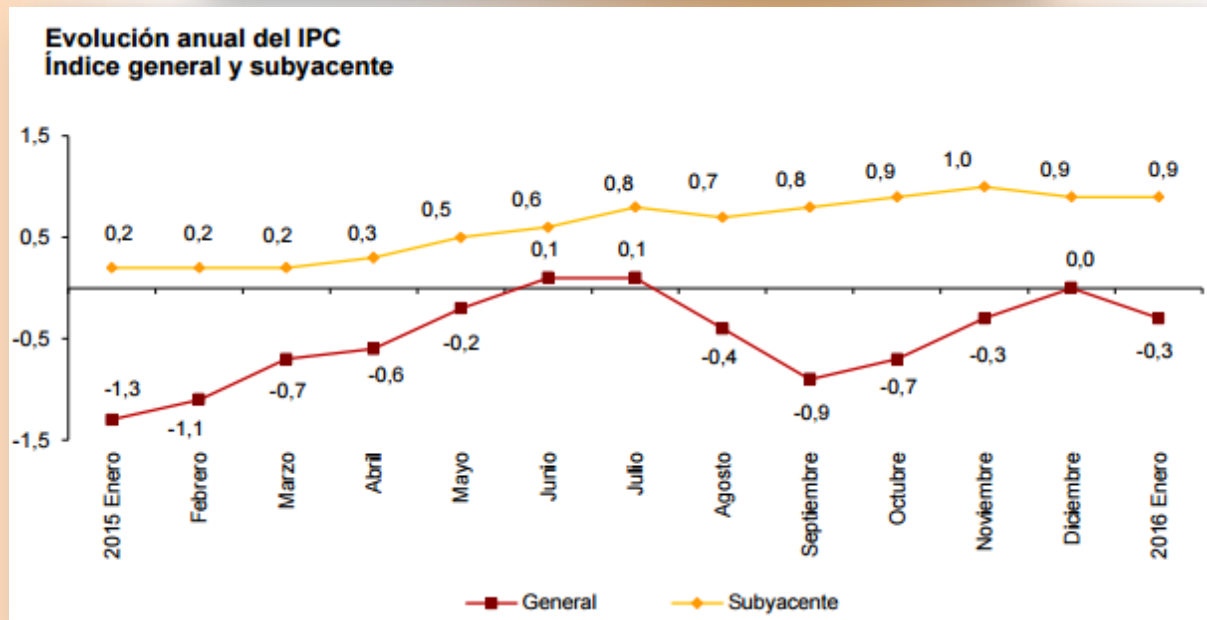


El K9 permitirá a la planta de Valladares contratar a un centenar de trabajadores (hasta los 200 empleados) y beneficiarse de buena parte de los 30 millones de euros que Antolín invertirá en el lanzamiento. El centro, que tiene cuatro líneas de producción (tres para la segunda fila de asientos del actual C4 Picasso y una cuarta suplementaria para la tercera hilera de asientos), verá incrementada su capacidad con una quinta línea, mientras que en Mangualde (Portugal) la multinacional ya ha comenzado la construcción de un centro de menor tamaño, con una inversión de 4 millones de euros y la previsión de emplear a cerca de 50 trabajadores.

El actual proveedor de asientos de las furgonetas, Faurecia, también fabrica en Portugal las banquetas destinadas a la planta de PSA-Mangualde.

ÍNDICE DE PRECIOS DE CONSUMO (IPC).

Periodo	Tasa índice general		
	Mensual (en %)	Anual (en %)	En lo que va de año (en %)
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
Marzo 2015	0,6	-0,7	-0,8
Febrero 2015	0,2	-1,1	-1,4
Enero 2015	-1,6	-1,3	-1,6



El IPC, de nuevo en negativo por la bajada de la luz.

El **IPC** cayó en Enero el **0,3%** debido a la bajada de los precios de la electricidad en el sector de la vivienda, por lo que los precios vuelven a terreno negativo tras haber cerrado plano (0 %) en 2015.

EL CAMINO DE SANTIAGO POR ETAPAS: ETAPA X → Sto. Domingo de la Calzada - Belorado



En el inicio de esta décima etapa comenzamos el día con un buen zumo, un café y la variada repostería de Santo Domingo de la Calzada, con sus famosos ahorcaditos, los cuales permiten afrontar con garantías los últimos kilómetros del Camino en La Rioja y los primeros de Castilla. Las calles Mayor y río Palomarejos nos llevan junto a la ermita de principios del siglo XX que da acceso al puente sobre el río Oja, de casi 150 metros de longitud y sustentado por 16 arcos.



Del primitivo vado que construyó Santo Domingo hoy sólo queda el enclave, ya que su estructura actual es de mediados del XVIII y del XX.

Tras cruzarlo nos desviamos por una pista para cruzar la LR-201, unos seiscientos metros después hacemos lo mismo con un ramal de la N-120. Continuamos paralelos a la carretera Nacional durante varios kilómetros hasta girar a mano izquierda y dirigirnos a Grañón, último pueblo riojano.



Si vamos al albergue situado junto a la ermita de Carrasquedo tendremos que tomar un desvío antes de llegar a Grañón.

Cultura y Ocio

En Grañón tiendas y bares se encuentran arremolinadas en torno a la calle Mayor. Aquí, en el número 16, Ernesto Díaz acoge peregrinos en su casa. El albergue parroquial está en la iglesia de San Juan Bautista. A la salida de Grañón nos reencontramos de nuevo con las pistas de concentración parcelaria que surcan el cereal, aliviadas en su planificada monotonía por las hileras de chopos que crecen a la vera de ríos y arroyos.



Dos kilómetros más adelante, un panel informativo espigado da la bienvenida a Castilla y León, Comunidad que nos acompañará durante las próximas dos semanas. Ya estamos en la provincia de Burgos y, antes de poner pie en Galicia, aún atravesaremos Palencia y León. Desde el panel ya se divisa Redecilla del Camino, primer pueblo castellano al que llegamos tras superar una larga recta y cruzar la N-120.



A la entrada de Redecilla del Camino hay un rollo jurisdiccional (columna generalmente hecha de piedra y normalmente rematada por una cruz o una bola) y una oficina de turismo donde ofrecen amplia información del Camino de Santiago a su paso por Castilla y León. En la calle Mayor, la



iglesia parroquial de la Virgen de la Calle cobija una interesante pila bautismal del siglo XII.



A la salida de Redecilla cruzamos de nuevo la N-120, y atravesamos el río Reláchigo, camino de la localidad de Castildelgado. La abordamos por la calle El Cristo y la calle Mayor hasta la plaza Mayor, donde están la iglesia de San Pedro y la ermita barroca de Santa María del Campo.

Dejamos Castildelgado por la calle Camino de la Cuesta y por pista paralela a la Nacional y asfalto llegamos hasta Vitoria de Rioja, donde

hacia el año 1020 nació Santo Domingo de la Calzada.

Abandonamos Vitoria de Rioja hasta enlazar con la incombustible pista pegada a la carretera Nacional, por ella seguimos hasta Villamayor del Río. A la entrada hay un pequeño parque y una zona de descanso donde reponer calorías para el tramo final de la etapa. De Villamayor del Río Salimos por la calle Real y tomamos de nuevo la pista para avanzar de un tirón hasta el centro de Belorado.

AGENDA CULTURAL de Marzo:

COMPRA DE ENTRADAS: www.servinova.com



FOLLAMIGAS Toni Moog
TEATRO AFUNDACIÓN VIGO AUDITORIO
Vigo viernes, 04 marzo 2016 21.00
desde 15,00 €

Descripción:

Toni Moog presenta su nuevo espectáculo: "FOLLAMIGAS", un show sin límites ni censuras donde el humorista más irreverente del panorama nacional retrata con humor corrosivo todo ese mundo del sexo gratuito al alcance, pero con efectos secundarios imprevisibles, que son las exnovias, las follamigas y otras variantes de optimización de recursos en el terreno sexo-afectivo.



TONI BRIGHT-MAGIA DE LA MENTE "VOLVER A CREER"
AUDITORIO MUNICIPAL DE CANGAS
Cangas viernes, 11 marzo 2016 21.30
desde 6,00 €

Descripción:

Toni Bright, uno de los mejores y más afamados magos de la mente de nuestro país, nos trae su espectáculo "VOLVER A CREER", que te dejará con la boca abierta y que recordarás para siempre.

¿Se puede contactar con los espíritus?

¿Se puede adivinar el número de lotería?

¿Pueden doblarse tenedores o cucharas con la mente?

¿Se puede leer la mente de las personas?



AMIGOS ATA A MORTE

TEATRO AFUNDACIÓN VIGO

Vigo sábado, 12 marzo 2016 20.00

desde 9,90 €

Descripción:

Después de la exitosa gira de la obra durante el pasado mes de Octubre, AMIGOS ATA A MORTE regresa a los escenarios gallegos. La obra, que va camino de convertirse en la comedia del momento en Galicia, está escrita y dirigida por **Javier Veiga**, y protagonizada por **Xosé A. Touriñán**, **Leticia Sola** y **David Amor**, y cuenta con más de 300 representaciones en más de 40 ciudades de todo el mundo.

Es una comedia sobre la amistad y el amor, dos ingredientes que queremos para nuestras vidas pero que, como es bien sabido, si se mezclan muchas veces explotan... Nacho, Ángel y María. Dos hombres, una mujer... y claro, por lo menos un par de historias de amor. Ellos son tres amigos de los de toda la vida, tres amigos inseparables, o a lo mejor no.



TRICICLE - BITS

TEATRO AFUNDACIÓN VIGO

Vigo

desde 13,50 €

viernes, 18 marzo 20.30

sábado, 19 marzo 18.00

sábado, 19 marzo 20.30

BITS es, según **Joan Gràcia**, **Paco Mir** y **Carles Sans**, un espectáculo digital en código de gags trinario. Los bits son las unidades mínimas de información binaria que alimentan el mundo digital. **Tricicle** son bits, y como bits, en un pasan de un sketch a otro a la velocidad de un clic de ratón virtual, saltan de tema, de decorado, de personajes, de gafas, de sexo, e incluso recuperan a viejos conocidos para hacerse un auto-homenaje; eso sí, siempre por el bien del espectáculo y buscando la mayor tasa de Densidad de Gags por Minuto Posible.

CARTELERA : Estrenos Marzo



Género: Thriller

Fecha estreno: **04 Marzo 2016**

CIEN AÑOS DE PERDÓN.

Seis hombres disfrazados y armados asaltan un banco en Valencia. El grupo, liderado por un ladrón apodado El Uruguayo, tiene una misión aparentemente limpia: vaciar el mayor número de cajas de seguridad posible y salir por un túnel excavado en uno de los despachos del banco. Los detalles del atraco agitan a la élite del Gobierno; Ferrán, el jefe de gabinete de la Presidenta, descubre con sorpresa que el robo es en realidad una operación organizada por una facción del propio partido para hacerse con el contenido de la caja 314...



Género: Animación, acción, comedia

Fecha estreno: **11 Marzo 2016**

KUNFU PANDA 3.

Una de las sagas de más éxito a nivel mundial vuelve con la aventura más divertida de todos los tiempos, Kung Fu Panda 3. Cuando repentinamente reaparece el padre de Po, perdido hace tiempo, la pareja viajará a un paraíso secreto de Pandas donde conocerá a un peculiar grupo de nuevos y divertidísimos personajes. Pero cuando el malvado villano Kai empieza a cruzar China desafiando a todos los maestros Kung Fu, Po tendrá que hacer lo imposible en su nuevo destino.



Género: Comedia

Fecha estreno: **23 Marzo 2016**

MI GRAN BODA GRIEGA 2.

La esperada secuela de la comedia romántica de mayor recaudación de la historia del cine, *Mi gran boda griega*. Escrita por **Nia Vardalos**, nominada por la Academia, que también encabeza el reparto compuesto por los actores de la entrega anterior; la película revela el secreto de la familia Portokalos, que reunirá a los queridos personajes para otra boda griega aún mayor que la primera...

Noticias Deportivas

EVENTOS DEPORTIVOS DE PARTICIPACIÓN POPULAR:



El 5 de marzo de 2016, el Club ADN Runners-Telmo Peluqueros organiza con la colaboración de Metropolitan y Deportes Athletics la III Contrarreloj por Equipos, a partir de las 19:00 en la zona del Centro Comercial A Laxe.

La prueba tendrá lugar en el entorno del Paseo de las Avenidas y el Muelle de Trasatlánticos de Vigo sobre una distancia de 5.000 metros.



FORMATO DE CARRERA:

- Los equipos participantes estarán formados por un mínimo de 6 atletas y un máximo de 9, siendo el tiempo del equipo el del 6º atleta que llega a meta.
- Los 6 miembros del equipo que puntúen, tienen que llegar juntos a meta con una diferencia máxima de 5 segundos.
- En los equipos mixtos es obligatorio que entre los 6 que van a dar tiempo al equipo haya atletas de ambos sexos.
- Todos los miembros del equipo saldrán a la vez y cada equipo sale con un intervalo de un minuto.
- Cada equipo saldrá con un intervalo de un minuto.
- Aquel equipo que salga antes de que se le ordene la salida, tendrá una penalización sobre su tiempo de un minuto.

CATEGORÍAS:

- Absoluta Masculina: 1998 y anteriores.
- Absoluta Femenina: 1998 y anteriores.
- Absoluta Mixta: 1998 y anteriores.
- Niños: de 2001 a 1999.
- Niñas: de 2001 a 1999.
- Mixto: de 2001 a 1999.

Más información: <http://www.contrarrelojparequiposvigo.com/>

Noticias Deportivas

Clasificación y próxima Jornada Liga BBVA.

Así van las cosas:

Liga		Copa ES	
Liga BBVA 27ª Jornada			
JORNADA < 23 24 25 26 27 28 29 30 31 3 >			
EQUIPO 1 MARCADOR EQUIPO 2			
Martes 01 Marzo			
Atlético	21:00	RSO	+
Las Palmas	22:00	Getafe	+
Miércoles 02 Marzo			
Sevilla	20:00	Eibar	+
Celta	20:00	Villarreal	+
Málaga	20:00	Valencia	+
Athletic	20:00	Deportivo	+
Levante	21:00	R. Madrid	+
Jueves 03 Marzo			
Granada	20:00	S. Gijón	+
Espanyol	20:30	Betis	+
Rayo	21:00	Barcelona	+

Equipo	Pt	PJ	G	E	P	GF	GC	Pt	PJ	G	E	P	GF	GC	Pt	PJ	G	E	P	GF	GC
1 Barcelona	66	26	21	3	2	69	21	40	14	13	1	0	48	10	26	12	8	2	2	21	11
2 Atlético	58	26	18	4	4	36	11	27	12	8	3	1	15	6	31	14	10	1	3	21	5
3 Real Madrid	54	26	16	6	4	71	25	34	14	11	1	2	49	13	20	12	5	5	2	22	12
4 Villarreal	52	26	15	7	4	33	18	35	14	11	2	1	22	7	17	12	4	5	3	11	11
5 Celta ▲1	41	26	12	5	9	39	44	21	13	6	3	4	23	22	20	13	6	2	5	16	22
6 Sevilla ▼1	41	26	11	8	7	37	28	33	13	11	0	2	28	12	8	13	0	8	5	9	16
7 Athletic ▲1	38	26	11	5	10	38	35	21	12	6	3	3	21	11	17	14	5	2	7	17	24
8 Eibar ▼1	36	26	10	6	10	40	35	24	14	7	3	4	21	13	12	12	3	3	6	19	22
9 R. Sociedad	34	26	9	7	10	36	35	19	13	5	4	4	17	14	15	13	4	3	6	19	21
10 Deportivo	32	26	6	14	6	33	32	16	13	3	7	3	19	15	16	13	3	7	3	14	17
11 Málaga ▲1	32	26	8	8	10	23	23	19	12	5	4	3	15	8	13	14	3	4	7	8	15
12 Valencia ▼1	31	26	7	10	9	30	29	19	13	4	7	2	18	14	12	13	3	3	7	12	15
13 Betis	28	26	6	10	10	21	36	12	13	2	6	5	11	19	16	13	4	4	5	10	17
14 Espanyol ▲2	28	26	8	4	14	26	50	19	12	5	4	3	11	17	9	14	3	0	11	15	33
15 Getafe ▼1	26	26	7	5	14	26	40	21	14	6	3	5	17	10	5	12	1	2	9	9	30
16 Rayo ▼1	26	26	6	8	12	36	53	18	13	5	3	5	18	18	8	13	1	5	7	18	35
17 Las Palmas ▲1	24	26	6	6	14	25	40	18	13	5	3	5	13	13	6	13	1	3	9	12	27
18 Sporting ▼1	24	26	6	6	14	30	46	13	13	3	4	6	20	23	11	13	3	2	8	10	23
19 Granada ▲1	23	26	6	5	15	27	51	11	12	3	2	7	13	22	12	14	3	3	8	14	29
20 Levante ▼1	20	26	5	5	16	24	48	15	13	4	3	6	15	19	5	13	1	2	10	9	29

■ Liga de Campeones
 ■ Europa League
 ■ Descenso a Segunda División

Noticias Deportivas

R.C.CELTA DE VIGO: Resumen jornada 26ª, el Celta rompe su maleficio y suma una importante victoria en Getafe.



Jornada 26ª:

Getafe-Celta... El Celta rompió el maleficio de Getafe con una importante victoria que le asienta en la zona europea. Partido serio y práctico de los celestes, que anotaron en la segunda mitad con un cabezazo de Nolito a la salida de un saque de esquina.

El Getafe arrancó con decisión y empuje en los primeros minutos y puso en aprietos a los celestes, que tardaron en entrar en el partido. Cuando lo hicieron comenzaron a llegar con peligro, combinando bien y generando ocasiones, en especial por la banda izquierda.

Pasada la media hora de juego, el cuadro local volvía a tomar la iniciativa con muchos balones al área celeste. En el tramo final, más igualado, Bongonda pudo marcar tras un centro perfecto de Orellana, pero su remate, en el área pequeña, no fue preciso y salió desviado. Gran ocasión justo antes del descanso.

Tras la reanudación, gran jugada de Iago Aspas y remate de Bongonda que Yoda saca sobre la misma línea de gol. Ocasión inmejorable que no se tradujo en ventaja celeste por auténtica mala suerte. El Celta apretaba, dominaba con gran autoridad y a los 7 minutos hubo mano clarísima de Víctor Rodríguez en el área del Getafe que de nuevo no fue señalada.

En el saque de esquina, Pablo Hernández prolonga y Nolito cabecea a la red. El Celta, por fin, se adelantaba en el marcador. A falta de cinco minutos, gran centro de Hugo Mallo y cabezazo de Orellana que salió rozando el palo. Gran ocasión para sentenciar un partido que llegaba vivo a los minutos decisivos.

VARIOS

CLÍNICA GRAZIELLA MORAES: TRATAMIENTOS ESTÉTICOS Y DEPILACIÓN LASER.

La Clínica Graziella Moraes abrió sus puertas en Vigo el 1 de diciembre de 2015, con un propósito “la belleza natural”, ocupándose del paciente con el mayor mimo y cuidado, con los mejores productos, profesionales y tratamientos.

La Clínica está especializada en tratamientos medico estéticos (no quirúrgicos), tratamientos estéticos (faciales y corporales) y depilación láser. Sus tratamientos están personalizados atendiendo en cada momento las necesidades de cada paciente, revisados en todo momento por la doctora y su equipo de profesionales altamente especializado.

Disponen de la aparatología médica de primer nivel, como el “*Indiba Elite*” (versión médica y más potente de Indiba), el “*Imperium Med 400*” (radiofrecuencia, diatermocontracción y cavitación) la primera instalada en Vigo con extraordinarios resultados en tratamientos corporales/faciales y el láser de diodo (indoloro) para Depilación Láser “*Milesman*”.

La oferta de colaboración de la cual podrán disfrutar los afiliados del SIT-FSI será la siguiente:

- **Un descuento del 15% en todos nuestros tratamientos (medico estéticos, estéticos y depilación láser) + otro 5% adicional en la compra de bonos (packs de tratamientos).**
- **El descuento será aplicado a los afiliados del SIT-FSI y familiares directos.**
- Será necesario documento de acreditación al SIT-FSI.

Todos los tratamientos así como también la aparatología se pueden consultar en la página web www.graziellamoraes.com

Para cualquier consulta sobre los tratamientos, en C/Magallanes, N°7 o también llamando al teléfono 986 95 25 97 en horario ininterrumpido de L-V de 10:00 a 21:00 y sábados de 10:00 a 14:00.

Clínica Graziella Moraes
medicina estética
graziellamoraes.com

15% + 5%**
descuento en todos nuestros tratamientos*

Magallanes, 7
36203 Vigo
T 986 952 597
M 630 560 958
clinica@graziellamoraes.com

* Válido para todos los asociados de SIT-FSI y sus familiares directos.
Válido para todos nuestros tratamientos médico estéticos, estéticos y depilación láser.
No válido para venta de productos. No acumulable con otras promociones.
** 5% adicional aplicable solo a la compra de nuestros bonos.

VARIOS

OFERTAS TALLERES RUSO.



TALLERES RUSO, S.L.

TALLERES MULTIMARCA

OFERTA AFILIADOS S.I.T - F.S.I

30%

DE DESCUENTO

EN CAMBIO CORREA DISTRIBUCIÓN

Se recomienda su cambio para evitar posibles daños irreversibles en tu motor, si desconoces cuando tienes que hacerlo, llámanos y te informamos

ofertas válidas hasta 28 de Febrero de 2016 * Dto aplicable la correa de distribución o kit

TALLERES RUSO S.L. - Avenida Castrelos, 374 -

36213 VIGO Tel: 986290014 / 986290915 web :

www.tallerusruso.com email: info@tallerusruso.com

VARIOS



TALLERES RUSO, S.L. TALLERES MULTIMARCA

OFERTA AFILIADOS S.I.T - F.S.I



ofertas válidas hasta 31 de Marzo de 2018 (1) Dto aplicable en Mano de Obrero (2) dto. Aplicable en piezas

TALLERES RUSO S.L. - Avenida Castrelos, 374 -

36213 VIGO Tel: 986290014 / 986290915 web :

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

VARIOS

A COCINAR: RECETAS FÁCILES

ESPUMA DE COCO CON SORBETE DE YEMA DE HUEVO.



Ingredientes para 4 personas:

- *Para la espuma de coco:*
200ml de leche de coco, 200ml. de nata líquida para montar, 20ml de licor de coco (malibu).
- *Para el sorbete de yema de huevo:*
250gr de yema de huevo, 250gr de azúcar, 250ml de agua mineral.

Preparación:

Para la espuma de coco:

En un bol mezcla nata, leche de coco y licor de coco, colar la mezcla. Introducir la mezcla en el sifón de cocina con la ayuda de un embudo. Cerraremos el sifón, introducir una carga de CO2 en la boquilla para cargas, mover enérgicamente el sifón y dejar enfriar en la nevera $\frac{3}{4}$ de hora, guardar el sifón en posición vertical.

Herramientas que vas a necesitar:

Un sifón de cocina para nata y cargas de CO2 para el sifón. ¡¡¡¡¡Muy importante leer antes de empezar las instrucciones de uso del sifón!!!

Para el sorbete de yema de huevo:

En un bol, mezclar las yemas de huevo con el azúcar, mover con varillas hasta que las yemas estén integradas con el azúcar. En un cazo calentar el agua mineral hasta que rompa a hervir, verter el agua en el bol con las yemas de huevo, remover la mezcla con las varillas, mezclar los ingredientes, volver a echar en el cazo donde hervimos el agua. Seguimos removiendo la mezcla hasta que alcance una temperatura de 85° C, cuando la yema empieza a espesar.

Retirar la mezcla del fuego, colar y dejaremos templar un rato antes de meterlo en el bol metálico o la sorbetera a unos - 18° C.

Sacar el sifón de la nevera en el momento de servir la espuma, agitar muy bien el sifón de manera enérgica, colocar el sifón boca abajo para colocar la espuma sobre el plato y con la boquilla redonda haremos la forma de la clara de huevo. Servir la espuma de coco en un plato plano, colocar la bola de yema de huevo en medio de la espuma, así parecerá un succulento huevo frito.

VARIOS

A COCINAR: RECETAS FÁCILES

ARROZ CALDOSO CON GAMBAS Y GUI SANTES.



Ingredientes para 4 personas:

- ✓ Arroz (250 grs 4/pers), Cebolla, Ajo, Aceite, Sal, Fumet de Pescado y Marisco, Gambas, Guisantes, Azafrán o colorante

Preparación:

Lo primero que haremos será realizar un sofrito con una cebollita muy cortadita y unos ajos picados.

Echamos en una olla aceite de oliva e integramos la cebolla y los ajos y dejamos pochar.

Vertemos unas cucharadas de salsa de tomate frito casera que teníamos preparada anteriormente.

A continuación procedemos a echar el arroz y rehogamos bien para que tome el sabor.

Después añadimos el fumet de pescado y marisco, salamos y removemos bien, dejamos cocer el arroz como 15 minutos echando si hace falta mas fumet para que quede el arroz cremoso y caldosito. En este paso echamos colorante para paella o unas hebras de azafrán.

Cuando faltén como 2 minutos para terminar la cocción incorporamos las gambas que habíamos reservado del fumet cortadas en trocitos y unos guisantes congelados, movemos bien para integrar todo y terminamos pasado ese tiempo Listo para emplatar y disfrutar de ese sabor tan rico e intenso a mar.

VARIOS

LOS 10 MEJORES DESTINOS EN ESPAÑA PARA SEMANA SANTA.

1. La procesión del Yacente en Zamora, Castilla y León.

La Semana Santa zamorana es sobria, elegante, profundamente sentida.

Grandes cruces de madera y miles de zamoranos emocionados, acompañan el recorrido por estas calles hermosas de la ciudad que ‘no se ganó en una hora’, y la ruta termina en la plaza de Viriato, con la conmovedora interpretación del Miserere.

Otros momentos especiales son el Juramento del Silencio que hace la alcaldesa en nombre de todos los zamoranos durante la procesión del Cristo de las Injurias; o la austeridad de la procesión de las ‘capas pardas’.

2. La Madrugá del Viernes Santo en Sevilla, Andalucía.

La del Viernes Santo es seguramente la noche más larga del año en Sevilla.

Su famosa ‘Madrugá’ llena de fervor las calles de la capital hispalense al paso del Jesús del Gran Poder, la Esperanza de Triana, la Macarena o el Cristo de los Gitanos, algunas de sus figuras más representativas.

Las saetas que se cantan desde los balcones son la mejor banda sonora para esta madrugada abarrotada de público y de sentimiento, en la que miles de costaleros se sacrifican bajo los pesados pasos de metales preciosos.



Y SI SE QUIERE PLAYA Y BUÉN TIEMPO:

Las playas de Conil son conocidas por la calidad del agua, la arena y por sus servicios, y sobre todo por su belleza.

La **costa de Conil** cuenta con diversos tipos de playas, desde calas íntimas de espectacular belleza, a playas extensas y de gran amplitud con ausencia de

VARIOS

construcciones, y en las que se puede disfrutar de su estado completamente **virgen**.

Debido a las características geológicas de la costa conileña se han formado *dos tipos diferentes de playas*:

- ✓ **Las del Norte**, como las Calas de Roche y la Fuente del Gallo, que cuentan con materiales más resistentes y expuestos a la acción del mar, lo que ha propiciado varias calas con grandes **acantilados de gran belleza**.
- ✓ **Las del Sur**, como la playa de Los Bateles y El Palmar, de materiales más blandos, han originado playas muy horizontales y amplias, con gran contenido de arena fina y presencia de dunas, estando éstas últimas muy poco urbanizadas.



3. La Procesión General de Valladolid, Castilla y León.

Desde la media tarde del Viernes Santo, Valladolid se convierte en un magnífico museo al aire libre. Por sus calles desfilan los pasos de diecinueve cofradías en un despliegue de la mejor imaginería castellana de los siglos XVI y XVII.

Las tallas de Gregorio Fernández o Juan de Juni, como la hermosísima Virgen de las Angustias, impresionan sin oropeles, desfilando al ritmo de la música austera de los tambores, las cornetas y las dulzainas.

Uno de los actos más curiosos es el Pregón de las Siete Palabras, que cada mañana de Viernes Santo recorre a caballo la ciudad para anunciar el Sermón que se celebra a mediodía en la plaza Mayor.

4. Procesión de los Legionarios de Málaga, Andalucía.

A mediodía del Jueves Santo, a 180 pisadas por minuto, los legionarios traen a hombros el Cristo de Mena desde el puerto de Málaga, mientras miles de personas los esperan desde hace horas a la entrada de la iglesia de Santo Domingo.

Suenan las cornetas y se hace el silencio para disfrutar de uno de los momentos más emocionantes de la Semana Santa malagueña.



VARIOS

Luego, tras los sones del ‘Novio de la Muerte’, Málaga se deshace una vez más en aplausos.

Y SI SE QUIERE PLAYA Y BUÉN TIEMPO:



Un encadenamiento de playas que se distinguen perfectamente, se alinean a lo largo del litoral de la ciudad de Málaga, situada en la Costa del Sol. Con 40 kilómetros de área y con diversos emplazamientos que oscilan entre tramos arenosos en ciudades dinámicas a lugares remotos, este destino andaluz, ha sido popular entre británicos y alemanes que buscan el sol.

5. La Pasión Viviente de Castro Urdiales, Cantabria.

En realidad no es una procesión, sino una representación completa de la Pasión de Cristo, desde la Última Cena hasta la Resurrección. La villa cántabra de Castro Urdiales, asomada al Cantábrico, celebra cada Viernes Santo una conmovedora Pasión Viviente en la que participan todos los vecinos.

Lo mejor, los escenarios naturales donde se desarrolla este recorrido por las últimas horas de Jesucristo, desde la iglesia gótica de Santa María hasta el castillo-faro de Castro Urdiales, al borde del acantilado, o las vistas de toda la ciudad desde el ‘monte Calvario’.

6. La procesión de las Turbas de Cuenca, Castilla-La Mancha.

La procesión del Camino del Calvario, conocida popularmente como ‘Las Turbas’, sale cada madrugada de Viernes llenando de túnicas multicolores las estrechas callejas de Cuenca. Tambores, trompetas y clarines suenan estruendosos en esta multitudinaria ruta que finaliza con el canto del Miserere.



Apenas ha amanecido cuando, en medio de un bullicio ensordecedor, se abren las puertas de la iglesia del Salvador para recibir al Padre Jesús, a la Verónica, a San Juan.

Y, de pronto, la aparición de Nuestra Señora de la Soledad provoca un silencio impresionante en las turbas, uno de los momentos más especiales de la Semana Santa conquense.

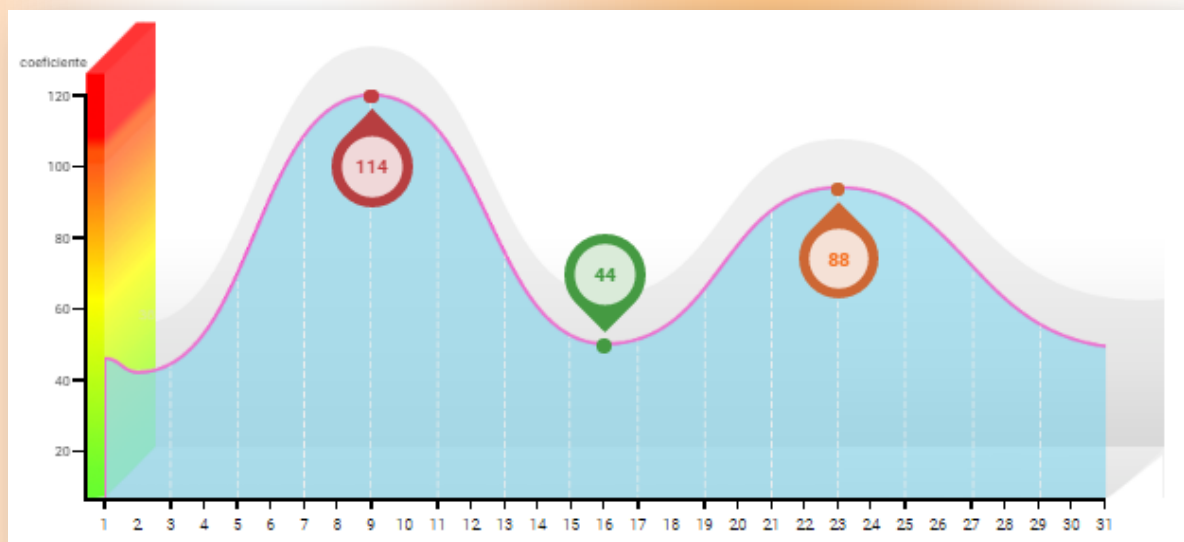
VARIOS

TABLA DE MAREAS MARZO

DÍA			MAREAS DE VIGO					ACTIVIDAD MEDIA
			1ª MAREA	2ª MAREA	3ª MAREA	4ª MAREA	COEFICIENTE	
1 M		▲ 8:09 h ▼ 19:26 h	2:06 h ▼ -0,9 m	8:23 h ▲ 0,7 m	14:33 h ▼ -0,8 m	20:55 h ▲ 0,7 m	40 bajo	
2 X		▲ 8:07 h ▼ 19:27 h	3:07 h ▼ -0,7 m	9:28 h ▲ 0,6 m	15:43 h ▼ -0,6 m	22:10 h ▲ 0,6 m	36 bajo	
3 J		▲ 8:05 h ▼ 19:28 h	4:32 h ▼ -0,6 m	10:55 h ▲ 0,5 m	17:14 h ▼ -0,6 m	23:34 h ▲ 0,6 m	40 bajo	
4 V		▲ 8:04 h ▼ 19:29 h	6:00 h ▼ -0,7 m	12:17 h ▲ 0,6 m	18:30 h ▼ -0,8 m		51 medio	
5 S		▲ 8:02 h ▼ 19:31 h	0:45 h ▲ 0,8 m	7:05 h ▼ -1,0 m	13:19 h ▲ 0,8 m	19:26 h ▼ -1,0 m	66 medio	
6 D		▲ 8:00 h ▼ 19:32 h	1:39 h ▲ 1,1 m	7:55 h ▼ -1,2 m	14:08 h ▲ 1,1 m	20:13 h ▼ -1,3 m	82 alto	
7 L		▲ 7:59 h ▼ 19:33 h	2:26 h ▲ 1,4 m	8:39 h ▼ -1,5 m	14:52 h ▲ 1,3 m	20:56 h ▼ -1,5 m	96 muy alto	
8 M		▲ 7:57 h ▼ 19:34 h	3:09 h ▲ 1,6 m	9:21 h ▼ -1,8 m	15:33 h ▲ 1,6 m	21:37 h ▼ -1,8 m	108 muy alto	
9 X		▲ 7:55 h ▼ 19:35 h	3:51 h ▲ 1,8 m	10:02 h ▼ -2,0 m	16:14 h ▲ 1,7 m	22:19 h ▼ -1,9 m	114 muy alto	
10 J		▲ 7:54 h ▼ 19:36 h	4:34 h ▲ 2,0 m	10:44 h ▼ -2,0 m	16:56 h ▲ 1,8 m	23:02 h ▼ -2,0 m	113 muy alto	
11 V		▲ 7:52 h ▼ 19:38 h	5:18 h ▲ 2,0 m	11:27 h ▼ -2,0 m	17:40 h ▲ 1,8 m	23:46 h ▼ -1,9 m	106 muy alto	
12 S		▲ 7:50 h ▼ 19:39 h	6:03 h ▲ 1,9 m	12:11 h ▼ -1,8 m	18:25 h ▲ 1,7 m		94 muy alto	
13 D		▲ 7:48 h ▼ 19:40 h	0:33 h ▼ -1,8 m	6:51 h ▲ 1,6 m	12:58 h ▼ -1,6 m	19:14 h ▲ 1,4 m	79 alto	
14 L		▲ 7:47 h ▼ 19:41 h	1:24 h ▼ -1,5 m	7:44 h ▲ 1,3 m	13:49 h ▼ -1,3 m	20:09 h ▲ 1,2 m	63 medio	
15 M		▲ 7:45 h ▼ 19:42 h	2:23 h ▼ -1,2 m	8:46 h ▲ 1,0 m	14:51 h ▼ -1,0 m	21:16 h ▲ 0,9 m	50 medio	
16 X		▲ 7:43 h ▼ 19:43 h	3:38 h ▼ -1,0 m	10:02 h ▲ 0,8 m	16:11 h ▼ -0,8 m	22:38 h ▲ 0,8 m	44 bajo	
17 J		▲ 7:42 h ▼ 19:44 h	5:10 h ▼ -0,9 m	11:30 h ▲ 0,7 m	17:40 h ▼ -0,8 m		48 bajo	
18 V		▲ 7:40 h ▼ 19:46 h	0:03 h ▲ 0,8 m	6:32 h ▼ -1,0 m	12:47 h ▲ 0,7 m	18:52 h ▼ -0,9 m	56 medio	
19 S		▲ 7:38 h ▼ 19:47 h	1:11 h ▲ 0,9 m	7:32 h ▼ -1,1 m	13:45 h ▲ 0,9 m	19:46 h ▼ -1,0 m	66 medio	
20 D		▲ 7:36 h ▼ 19:48 h	2:03 h ▲ 1,1 m	8:17 h ▼ -1,3 m	14:28 h ▲ 1,0 m	20:28 h ▼ -1,2 m	75 alto	
21 L		▲ 7:35 h ▼ 19:49 h	2:44 h ▲ 1,2 m	8:55 h ▼ -1,4 m	15:05 h ▲ 1,2 m	21:05 h ▼ -1,4 m	82 alto	
22 M		▲ 7:33 h ▼ 19:50 h	3:20 h ▲ 1,4 m	9:28 h ▼ -1,5 m	15:37 h ▲ 1,3 m	21:38 h ▼ -1,5 m	86 alto	
23 X		▲ 7:31 h ▼ 19:51 h	3:52 h ▲ 1,4 m	9:59 h ▼ -1,5 m	16:08 h ▲ 1,4 m	22:10 h ▼ -1,5 m	88 alto	
24 J		▲ 7:29 h ▼ 19:52 h	4:23 h ▲ 1,4 m	10:29 h ▼ -1,5 m	16:38 h ▲ 1,4 m	22:41 h ▼ -1,5 m	87 alto	
25 V		▲ 7:28 h ▼ 19:54 h	4:53 h ▲ 1,4 m	10:59 h ▼ -1,5 m	17:07 h ▲ 1,4 m	23:12 h ▼ -1,5 m	84 alto	
26 S		▲ 7:26 h ▼ 19:55 h	5:23 h ▲ 1,4 m	11:28 h ▼ -1,4 m	17:38 h ▲ 1,3 m	23:43 h ▼ -1,4 m	78 alto	
27 D		▲ 8:24 h ▼ 20:56 h	6:54 h ▲ 1,3 m	12:59 h ▼ -1,3 m	19:09 h ▲ 1,2 m		71 alto	
28 L		▲ 8:23 h ▼ 20:57 h	1:16 h ▼ -1,3 m	7:27 h ▲ 1,1 m	13:31 h ▼ -1,1 m	19:44 h ▲ 1,1 m	62 medio	
29 M		▲ 8:21 h ▼ 20:58 h	1:52 h ▼ -1,1 m	8:04 h ▲ 1,0 m	14:08 h ▼ -1,0 m	20:25 h ▲ 1,0 m	53 medio	
30 X		▲ 8:19 h ▼ 20:59 h	2:35 h ▼ -1,0 m	8:50 h ▲ 0,8 m	14:54 h ▼ -0,8 m	21:16 h ▲ 0,8 m	44 bajo	
31 J		▲ 8:17 h ▼ 21:00 h	3:31 h ▼ -0,8 m	9:51 h ▲ 0,6 m	15:57 h ▼ -0,7 m	22:24 h ▲ 0,7 m	39 bajo	

VARIOS

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



Décimo sexta edición