

# La Ventana Digital

**MARZO**

**2017**



# SUMARIO

## **Centro de VIGO, Grupo PSA (Resumen Marzo).....3 a 6**

- Proceso de fusión PSA-OPEL
- PSA Vigo tras su “transformación” optará a un número mayor de modelos.
- PSA Vigo ya dispone de un centro logístico de recambios.
- PSA en Túnez.
- Cambios organizativos dentro de nuestra Sección Sindical.

## **Sector del Automóvil (Resumen Marzo)..... 7 a 11**

- Las bicicletas: el gran desafío de los coches autónomos.
- Los coches menos ecológicos no podrán circular por Madrid a partir del año 2025.
- Volkswagen crece a pesar de...
- La producción mundial de baterías para coches eléctricos aumenta un 66% en un año.

## **Noticias Destacadas: Actualidad y Economía.....12**

- Evolución del IPC.

## **Cultura y Ocio..... 13 a 18**

- El Camino de SANTIAGO por etapas:  
ETAPA XXI → Astorga - Foncebadón
- Agenda Cultural de Abril.
- Cartelera de Cine de Abril.

## **Noticias Deportivas.....19 a 21**

- Eventos deportivos de participación popular.
- Calendario liga BBVA 2016-17.

## **Varios.....22 a 31**

- Ocho rincones de España que deberías visitar esta Semana Santa.
- A Cocinar, recetas fáciles.
- Nuestra Gente: Pasión por el atletismo.
- Tabla de mareas Abril.
- Diez trucos para reparar tu ropa y dejarla como nueva.

## **Empresas Colaboradoras.....32**

- Convenio con clínica dental ODONTOALBA.
- Todas las fotos utilizadas en esta Revista son “LIBRES DE DERECHOS DE IMAGEN”.

## Centro de VIGO, Grupo PSA

**El grupo resultante con 5 marcas (incluyendo Vauxhal) parece que va a estar dirigido por el CEO de PSA.**



La transacción se cerró finalmente por 2.200 millones de euros (1.300 millones por las marcas Opel/Vauxhall y 900 adicionales por la financiera de GM en Europa), que consolidará a PSA como el segundo consorcio automovilístico europeo y primer fabricante español. La adquisición por 900 millones de euros de la filial financiera de GM en Europa, da servicio a 1.800 concesionarios, la llevarán a cabo PSA y el banco BNP Paribas con una participación del 50% cada una. Este negocio ha representado un flujo de unos 9.600 millones de euros a finales de 2016. El nuevo consorcio automovilístico generará unas sinergias de 1.700 millones de euros anuales hasta 2026 y afinará la competencia en el mercado de proveedores.



PSA y Opel participan desde finales de 2013 en tres grandes proyectos de lanzamientos compartidos entre sus factorías que están dando muy buenos resultados, uno de cuales es el K9. También Opel en Figueruelas ultima la fabricación de la siguiente versión del Citroën C3 Picasso, y en Sochaux, se fabrican indistintamente modelos de PSA y Opel. Desde el punto de vista comercial, la unión de PSA y Opel supera los 4,3 millones de automóviles producidos al año y asegura una mayor penetración en mercados como el alemán y el británico (a través de la marca Vauxhall). Operación que se cerrará previsiblemente a finales del 2017.

**Carlos Tavares** enfatizó que **“que la actividad de las factorías está en manos de su propia plantilla y, respecto a las españolas (Vigo y Madrid), elogió su evolución en los últimos años.**

## **PSA VIGO TRAS SU “TRANSFORMACIÓN” OPTARÁ A UN NÚMERO MAYOR DE MODELOS.**



**La "transformación" del Centro de Vigo** va mucho más allá de los proyectos K9 y V20. Las actuaciones realizadas (naves G, H, etc.), en marcha (ampliación nave M), pendientes (P1, etc.); y las mejoras introducidas en materia logística, como ampliar la capacidad de los camiones porta-vehículos que cubren las rutas a la terminal de Bouzas y Porriño, o la introducción de los síncronos largos (aprovisionamientos a siete días vista), sirven no solo para despejar el futuro inmediato del centro con la próxima generación de furgonetas de PSA y Opel y un nuevo SUV de Peugeot (V20), **sino para captar "el mayor número de siluetas posible" para las dos líneas de producción de la factoría.**

**Cabe recordar que el resto de plantas del Grupo se encuentran “saturadas”, pero sólo con una línea de producción,** pasando de 2 líneas y en algún caso 3 líneas a una sola línea de producción, con todo lo que ello “ocasionó” a nivel social y económico.

**La modernización de PSA-Vigo busca sobre todo apuntalar la actual estructura de la planta, con dos líneas de montaje:** el Sistema 2, que desde 2013 integra la primera plataforma modular (EMP2) y en el que se lanzarán las furgonetas K9, y el Sistema 1, sobre el que se instalará la nueva plataforma **CMP** para el proyecto V20 y que abre la puerta a un amplio abanico de modelos.

Para asegurar la rentabilidad de las dos líneas de Vigo se necesitan varias siluetas por línea, motivada por diversos factores:

- a las propias dinámicas comerciales del sector,
- al ciclo de vida de un modelo que es cada vez más corto y con menor volumen de ventas, y por último,
- teniendo en cuenta que ahora sólo “las furgonetas” son vehículos de volúmenes elevados de producción y de “largo período de vida”.

# PSA VIGO YA DISPONE DE UN CENTRO LOGÍSTICO DE RECAMBIOS.

PSA Vigo ha inaugurado un centro logístico de piezas y componentes de recambio para los concesionarios de las tres marcas en Galicia, tanto para la red propia (PSA Retail) como para las concesiones externas.

A día de hoy en una superficie de **4000 m<sup>2</sup>** se gestionan unas **9000 referencias** y se realizan entorno a unos **500 envíos diarios** con una plantilla de 12 operarios. El número de referencias a gestionar irá “in crescendo” hasta 15.000 cómo también el número de efectivos, y como fecha óptima será antes del período vacacional.

La apertura de una "placa de piezas y componentes de recambio" en Vigo forma parte de la nueva estrategia del Grupo para optimizar la distribución. En total, se abrirán diez de estos centros en la Península, nueve en España y uno en Portugal (Lisboa).

## PSA EN TÚNEZ.



El Grupo PSA y **STAFIM**, socio histórico de Peugeot en Túnez, han firmado una carta de intenciones para el ensamblaje y comercialización de un modelo Pick-Up de la marca Peugeot en el país. Está previsto que la nueva planta de montaje inicie sus operaciones a mediados de 2018 y que en ella se produzcan alrededor unas 1200 unidades anuales para hacer frente a la demanda del mercado local. Este acuerdo, se enmarca dentro del plan estratégico “*Push to Pass*”, demuestra la intención del Grupo de ampliar su presencia en el segmento Pick-Up.

## **CAMBIOS ORGANIZATIVOS DENTRO DE NUESTRA SECCIÓN SINDICAL.**

- **Cambio en el Comité Empresa:**



**Arcadio Rodríguez Gameiro**, causó baja en el Comité Empresa. Desde el SIT queremos agradecer todo el esfuerzo y dedicación a lo largo de todos estos años.

- **Nuevo miembro de la Comisión Medios Generales:**



**Hugo Monje Bahillo** entra a desempeñar funciones en la Comisión de Medios Generales.

- **Cambio en el Comité Empresa:**



**Jose A. González Pérez**, causó baja en el Comité Empresa. Desde el SIT queremos agradecer todo el esfuerzo y dedicación a lo largo de todos estos años.

- **Nuevo miembro de la Comisión Medios Generales:**



**Mónica Calviño Iglesias** entra a desempeñar funciones en la Comisión de Medios Generales.

## Sector del automovil

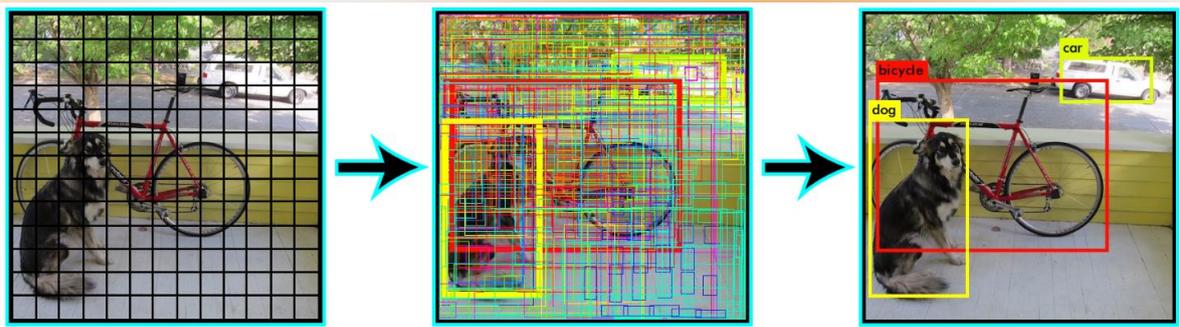
# LAS BICICLETAS, EL GRAN DESAFÍO DE LOS COCHES AUTÓNOMOS.

Actualmente conviven cada vez más bicicletas, automóviles y otros medios de transporte. Esto está suponiendo todo un reto para la inteligencia artificial que guía a los coches autónomos. Sin embargo, se están desarrollando cada vez mejores algoritmos y métodos informáticos para que las máquinas puedan actuar correctamente.

Los vehículos autónomos son capaces de circular, gracias al procesamiento de lo que ven sus cámaras de vídeo y los datos del LIDAR (una especie de radar láser), los mapas detallados de las calles y a diversos sensores de proximidad. Además de reconocer los carriles y al resto de vehículos interpretan también las señales de tráfico, los semáforos e incluso las acciones de los peatones, prediciendo su probable comportamiento.

Pero cuando se trata de crear un modelo matemático del escenario completo en tiempo real las cosas se complican. Por un lado han de reconocer a todos los vehículos independientemente de su tamaño, forma y color.

Otro tanto sucede con los peatones, que aunque suelen circular por la acera también cruzan las calles o pueden aparecer de forma imprevista. Un gran ejemplo es el algoritmo YOLO, capaz de analizar hasta 90 imágenes por segundo.



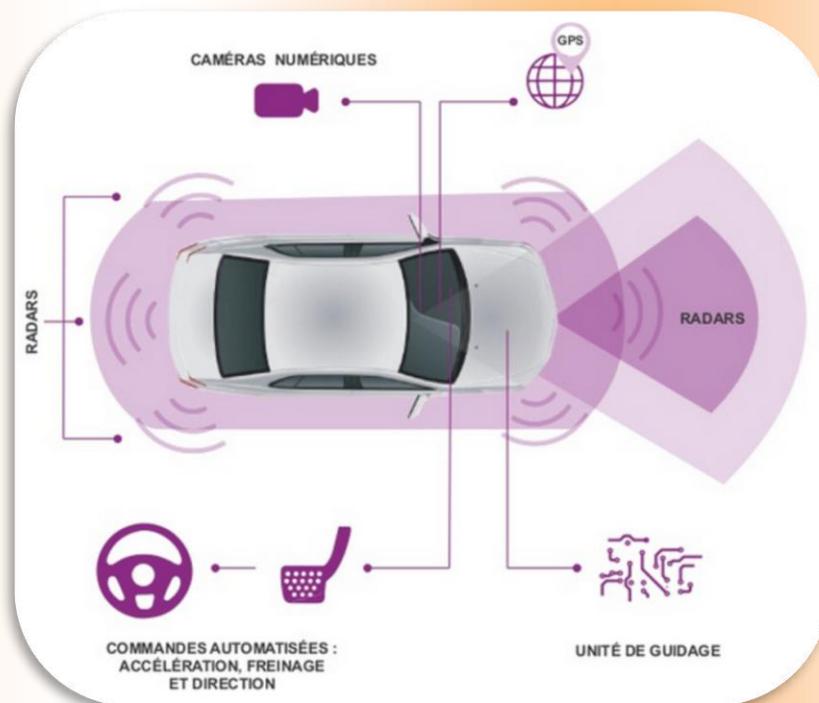
Pero, según los expertos, la mayor complicación se la llevan las bicicletas: su pequeño tamaño, sus movimientos zigzagueantes y su velocidad variable, añaden gran complejidad. La cosa empeora por el hecho de que tiendan a cambiar de los carriles principales a los carriles bici e incluso a las aceras.

Todo ello hace muy difícil detectarlas, clasificarlas y predecir su comportamiento. La complejidad aumenta porque el análisis de una bicicleta no muestra claramente si circula en un sentido o en el contrario: a veces se sabe que una bicicleta está ahí, pero no hacia dónde va a moverse de forma natural.

## Sector del automóvil

En un reciente trabajo de la George Mason University estadounidense, tres expertos han desarrollado una fórmula mediante redes neuronales y el llamado aprendizaje profundo para convertir los objetos 2D que se ven en las cámaras planas en cajas 3D que resultan más efectivas a la hora de clasificar como objetos concretos con una orientación precisa.

El algoritmo comienza identificando la parte frontal y trasera del objeto, procurando hacerlo de la forma más ajustada posible. A partir de esos rectángulos dibuja una caja o paralelepípedo 3D y comprueba su orientación y los ángulos. Entonces, teniendo en cuenta las medidas y proporciones y otros detalles que ha aprendido durante su entrenamiento, los clasifica como camiones, coches o autobuses. Incluso métodos como este en el caso de las bicicletas, los aciertos, siguen muy lejos del valor ideal.



Puede que los vehículos autónomos no sean todavía demasiado buenos detectando a las bicicletas en condiciones complejas, pero por un lado evitan los puntos ciegos y también algunos problemas como las aperturas de puertas que derriban a los ciclistas, además de los impactos por alcance (gracias a las cámaras o el LIDAR, que no tienen problemas de baja visibilidad).

Los expertos están convencidos que la inteligencia artificial y los “reflejos” de los coches autónomos, además del hecho de que cumplan a rajatabla con el código, incluyendo las distancias de seguridad, pueden llegar a ser tan buenos al menos como los de los conductores humanos, por lo que en el futuro este tipo de accidentes debería reducirse.

## Sector del automóvil

# LOS COCHES MENOS ECOLOGICOS NO PODRÁN CIRCULAR POR MADRID A PARTIR DEL AÑO 2025

El ayuntamiento de Madrid ha anunciado en la presentación del “Plan A del Ayuntamiento” la prohibición de la circulación por la ciudad a los modelos de gasolina anteriores a 2000 y a los diésel matriculados antes de 2006, los cuales no podrán aparcar en la zona de Servicio de Estacionamiento Regulado (SER) desde 2020.



La alcaldesa ha subrayado la necesidad de luchar contra la contaminación en un paquete de 30 medidas que se implantarán en los próximos años y entre las que se encuentra la reducción de la velocidad a 70 km/h de manera permanente en la M-30 y en las vías de acceso a partir de 2018.

La DGT está con el envío masivo de etiquetas medioambientales para el coche con el objetivo, según la DGT, de "discriminar positivamente a los vehículos más respetuosos con el medio ambiente". En este caso, los vehículos que entran dentro de la prohibición no recibirán ningún distintivo medioambiental.



Según los datos del parque móvil de Madrid, en 2013 los coches sin distintivo correspondían al 28,3%. En 2018 se implantará un plan que incluye la renovación de la flota de taxis, que deberán ser etiquetados como CERO o ECO. Asimismo, los autobuses urbanos contarán con una flota de bajas emisiones en 2020 y se desarrollarán plataformas reservadas de autobuses.

El compromiso asumido por el Ayuntamiento de Madrid para la mejora del aire, se une a las iniciativas que ya han tomado ciudades como Barcelona, París y Ciudad de México, ante los récords en materia de incumplimientos, tanto en niveles de NO2 como en niveles de PM2.5.

### VOLKSWAGEN CRECE A PESAR DE....

Volkswagen ha presentado en su sede de Wolfsburg su balance de cuentas anuales, en enero se alzó como el fabricante con más vehículos vendidos en todo el mundo durante 2016. Los resultados del pasado año arrojan un beneficio de 5.144 millones de euros, y según el presidente de la junta directiva, *Matthias Müller*, "el grupo está financieramente bien equipado para superar las consecuencias de la crisis del diésel".



*Müller* afirmó durante la presentación que todas las marcas del grupo Volkswagen tuvieron el año pasado un beneficio operativo. La compañía ha demostrado que ni uno de los mayores escándalos en la industria del automóvil, teniendo que hacer frente, al pago de alrededor de 24.000 millones de euros, es capaz de frenar a Volkswagen. La gente a pesar del “engaño” sigue comprando sus coches.

La posible compra de Opel-Vauxhall por parte de PSA, ha desencadenado que *Sergio Marchionne*, presidente de Fiat Chrysler Automóviles (FCA), defendiese un nuevo acercamiento corporativo, entre su grupo y el grupo Volkswagen.

Su iniciativa viene dada por la amenaza que supone para Volkswagen en Europa, la posible compra de Opel-Vauxhall por parte de PSA. Pero su deseo de acercamiento, también puede encubrir, que el grupo FCA no es el grupo que más ha invertido en movilidad eléctrica y conducción autónoma.

A lo que *Matthias Müller*, recogió el guante y tras la rueda de prensa de resultados, afirmó la posibilidad de abrir una negociación con Fiat Chrysler para fusionar ambas compañías.

## Sector del automóvil

### LA PRODUCCIÓN MUNDIAL DE BATERÍAS PARA COCHES ELÉCTRICOS AUMENTA UN 66% EN UN AÑO.

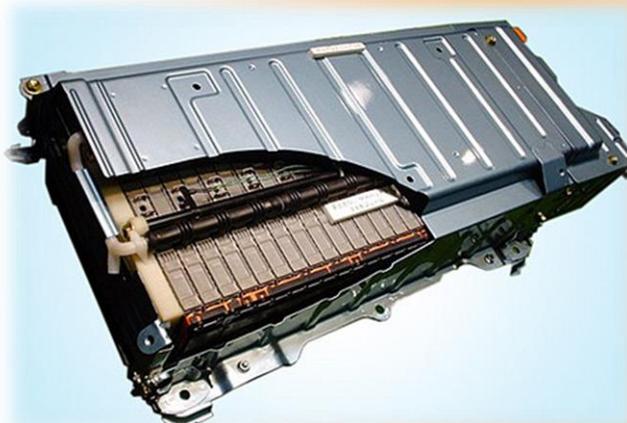
El mercado de baterías de litio para coches eléctricos sigue en plena efervescencia. Según los datos procedentes de los principales fabricantes, el sector ha crecido un 66% en 2016, pasando de una producción de 12,3 GWh a 20,4 GWh

Dentro de esta vorágine, la alianza Tesla-Panasonic vuelve a liderar la producción, siendo responsables de una de cada tres baterías que se fabrican en el mundo destinado a los coches eléctricos.

No obstante, en 2016 su cuota ha descendido como consecuencia del impulso de otros fabricantes como:

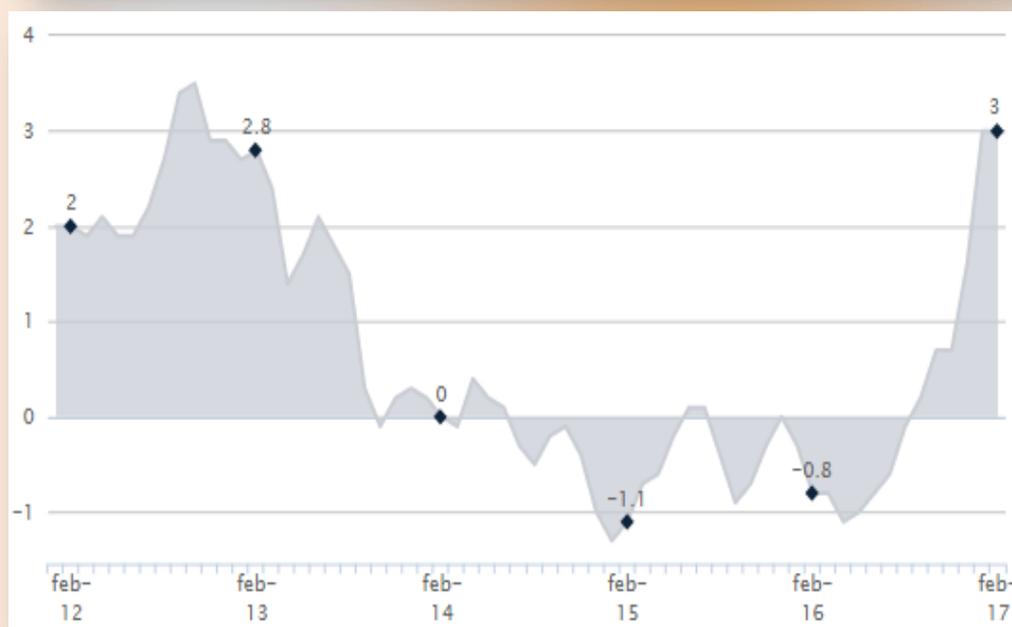
	Producción en GWh		Cuota de mercado	
	2016	2015	2016	2015
1 PANASONIC	6,665	4,552	32,7%	37,0%
2 BYD	4,02	1,652	19,7%	13,4%
3 LG CHEM	2,285	1,432	11,2%	11,7%
4 AESC (Nissan/NEC)	1,622	1,272	8,0%	10,4%
5 SAMSUNG SDI	1,157	0,504	5,7%	4,1%
6 OTROS	4,651	2,877	22,8%	23,4%
TOTAL	20,4	12,289		

Esta tendencia en el automóvil es algo imparable, en este sentido, sirva como ejemplo Noruega que en 2016 se colaron nueve coches eléctricos en la lista de los diez más vendidos del país (entre híbridos convencionales, híbridos enchufables y 100% eléctricos), de los cuales, solamente hubo un modelo que llevaba exclusivamente motorización térmica.



### ÍNDICE DE PRECIOS DE CONSUMO (IPC).

Periodo	Tasa índice general		
	Mensual (en %)	Anual (en %)	En lo que va de año (en %)
Febrero 2017	-0,4	3,0	-0,9
Enero 2017	-0,5	3,0	-0,5
Diciembre 2016	0,6	1,6	1,6
Noviembre 2016	0,4	0,7	1,0
Octubre 2016	1,1	0,7	0,6
Septiembre 2016	0,0	0,2	-0,5
Agosto 2016	0,1	-0,1	-0,5
Julio 2016	-0,7	-0,6	-0,7
Junio 2016	0,5	-0,8	0,1
Mayo 2016	0,5	-1,0	-0,4
Abril 2016	0,7	-1,1	-0,9
Marzo 2016	0,6	-0,8	-1,6
Febrero 2016	-0,4	-0,8	-2,3



*Febrero mantiene el IPC al 3,0%.*

El **Índice de Precios de Consumo (IPC)** mantiene en febrero su tasa interanual en el 3%, igualando el registro de enero, cuando los precios de la **luz** y de las **gasolinas** llevaron a la inflación a niveles de hace cuatro años y medio.

El comportamiento de **la tasa interanual del IPC** de febrero ha destacado la bajada de los precios de la electricidad. El IPC interanual arrancó el año en su tasa más alta **desde octubre de 2012**.

La de febrero es la sexta tasa positiva que encadena el IPC interanual tras ocho meses en negativo.

# EL CAMINO DE SANTIAGO POR ETAPAS: ETAPA XXI → Astorga - Foncebadón



Comenzamos esta etapa dando la espalda a la fachada del Ayuntamiento de Astorga, atravesamos la plaza Mayor para seguir por la calle Pío Gullón, situada a la izquierda de la plaza. Tras cruzar García Prieto continuamos de frente por la calle de Postas y la calle Santiago. Dejando a un lado el Palacio Episcopal pasamos junto a la catedral y tomamos la calle Portería. Tras Portería doblamos a la derecha y avanzamos rectos cerca de 400 metros por la calle San Pedro, cruzamos la calle y proseguimos en dirección a Castrillo de Polvazares y Santa Colomba de Somoza por la calle de los Mártires. Por un paseo paralelo a la LE-142 bajamos suavemente hasta la altura de Valdeviejas, donde se encuentra la ermita del Ecce Homo, construcción del siglo XVIII que fue restaurada completamente en 2007.



Dejamos atrás la ermita y salvamos la autovía A-6 por un paso elevado. Un andadero al pie de la LE-142 nos espera para conducirnos hasta Murias de Rechivaldo, población maragata a la que entramos tras salvar el cauce del río Jerga. La parroquial de San Esteban, del XVIII, queda a mano derecha y atravesamos Murias por una calle lateral.

Abandonamos Murias de Rechivaldo por medio de una pista de grava escoltada de matorral y escobas. Una larga recta de más de dos kilómetros nos lleva a cruzar la LE-142, carretera que dejamos por un andadero pegado a la LE-CV-192. Cerca de media hora después arribamos al centro de Santa Catalina de Somoza, atravesamos la población por la calle Real y a la salida recuperamos el andadero de la LE-CV-192 que nos acerca hasta la población de El Ganso.

## Cultura y Ocio

Tras El Ganso nos aguarda la monotonía del andadero, que en algunos tramos se estrecha y obliga a caminar sobre el asfalto, aunque también se ensancha junto a un pinar. Entre El Ganso y Rabanal del Camino, en el puente de Pañote sobre el arroyo de las Reguerinas y junto a las minas romanas de la Fucarona, se



encuentra la carpa de la Asociación Gaudisse. Son una asociación sin ánimo de lucro que lucha contra el cáncer infantil y recaudan fondos con los donativos que dejan los peregrinos al hacerse hacerse una foto con un águila de la familia Acceppiter. Ponen el sello de la Asociación y aportan información sobre la propia etapa.

Dejamos a mano derecha el cruce a Rabanal Viejo y Maluenga, y abandonamos la carretera para tomar una senda que sube entre un rebollar. Avanzamos pegados a una valla rematada de cruces hechas con palos, donde algunos peregrinos se detienen a colocar la suya. A mano izquierda se encontraba el monumental roble del peregrino, conocido por el sobrenombre de carballo de Fonso Pedredo. Un mito de la ruta jacobea que fue derribado por el viento en noviembre de 2013. También a mano izquierda dejamos la ermita del Cristo de la Vera Cruz, propiedad de la Junta Vecinal.

Dejamos la compañía de la LE-CV-192, que se funde aquí con la LE-142, para entrar en Rabanal del Camino. La novena etapa del Codex Calixtinus partía de León y finalizaba en Rabanal del Camino. Desde Astorga median tan sólo 20,3 kilómetros y algunos peregrinos alargan la jornada cinco kilómetros y medio más hasta Foncebadón. Tanto los que hagan noche como los que prosigan encontrarán en Rabanal varias posadas que ofrecen comida tradicional y buenos pucheros. Superamos la calle principal de Rabanal del Camino para llegar junto a un lavadero, donde tomamos una pista entre los piornos. Un kilómetro más adelante cruzamos la carretera y seguimos por el camino de la izquierda. Llegamos junto a una fuente abrevadero. Subimos un breve tramo hasta la carretera LE-142, buena atalaya para otear la silueta de Astorga y las tierras de la maragatería. Un camino que progresa por encima de la carretera nos deja 3,5 kilómetros más adelante en el centro de Foncebadón, pueblo arruinado y asentado sobre el monte Irago.



## Cultura y Ocio

### AGENDA CULTURAL de Abril:

COMPRA DE ENTRADAS: [www.servinova.com](http://www.servinova.com)



¡ATRACO A LAS TRES!

📍 Auditorio Sede Afundación Pontevedra Pontevedra  
📅 viernes, 07 abril 2017 20.00

desde\*  
**10,80 €**

\* Precio mínimo sin comisión

#### Descripción:

Llevamos esta película de **Pedro Masó** a escena, respetando escrupulosamente el guion original, añadiendo números musicales que aparecen, sorprendiendo al espectador y aumentando aún más la comicidad de la obra y su ritmo endiablado. Es una obra perfecta para todas las edades y para público aficionado o no al teatro. En una España empobrecida, un grupo de trabajadores de una sucursal bancaria, sobreviven día a día como una familia regentada por el bueno de Don Felipe, el director de la sucursal, empeñado en dar préstamos al que lo necesita en vez que al que da más beneficio al banco, será despedido y sustituido por el malvado Don Prudencio, el antiguo subdirector.



MI LUCHA-ANTONIA SAN JUAN

📍 Teatro Afundación Vigo Vigo  
📅 domingo, 09 abril 2017 20.00

desde\*  
**12,60 €**

\* Precio mínimo sin comisión

#### Descripción:

**MI LUCHA** es el tercer unipersonal de **Antonia San Juan**, después de su éxito en España, Europa y América Latina con “Otras Mujeres” y “Las que faltaban”. Textos de Félix Sabroso, Enrique Gallego y la propia San Juan, en los que la actriz despliega todo su saber hacer, metiéndose al público en el bolsillo desde el minuto uno. Los múltiples paradigmas vitales que acechan a los seres de hoy, desde la soledad al amor, pasando por la enfermedad, la muerte o el egocentrismo. Una introducción que viene a ser una declaración de principios, una damita inocente que nos cuenta la historia de su matrimonio con la cabeza de su marido en la mano.



Teatro Afundación Vigo

viernes, 21 abril 2017 21.00

desde\*  
**10,80 €**

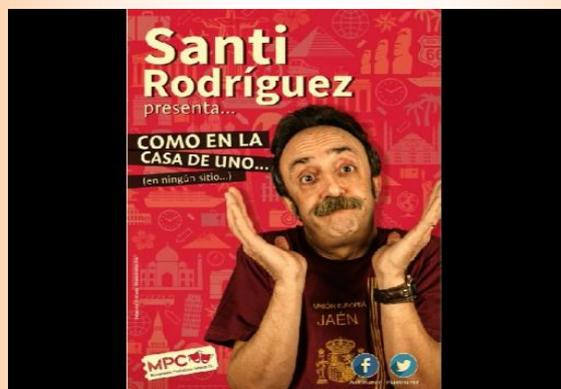
\* Precio mínimo sin comisión

### Descripción:

**Iñaki Urrutia** y **JJ. Vaquero** han decidido que ya vale de hacer monólogos. Lo que se lleva ahora es hacer sketches encima de un escenario y es lo que se han propuesto y ¡es lo que van a hacer!

Sólo hay un pequeño problema: hay que escribir los sketches... ¿Lo conseguirán? Pues eso es lo que descubriremos en "**EN BRUTO**", el nuevo espectáculo de estos dos veteranos de la comedia que han decidido unir fuerzas para hacer una cosa diferente haciendo lo mismo.

Durante hora y media de show desgranarán cómo se escribe un sketch, lo que hace gracia y lo que no e incluso cantarán y harán castings.



Auditorio ABANCA Santiago de Compostela

viernes, 21 abril 2017 21.00

desde\*  
**10,00 €**

\* Precio mínimo sin comisión

### Descripción:

Lo curioso de salir fuera es que te conviertes en guiri sin darte cuenta y los guiris dejan de serlo porque son de allí, de donde tú estás... ¿Qué no te enteras? Ven a oírme y te lo explico todo despacito....

El extranjero es muy bonito pero está lejos y hablan muy raro. Yo siempre lo he dicho, "Como en la casa de uno...en ningún sitio". De todas formas hay que viajar siempre que puedas. Conocer gente de todos los sitios, está bien. La mayoría es gente muy simpática, aunque como no sabes lo que hablan lo mismo te están sonriendo mientras te dicen que nos van a cobrar el doble porque eres guiri.

## CARTELERA : Estrenos Abril



Género: **Acción, Fantasía, Ciencia Ficción.**

Fecha estreno: **07 Abril 2017**

### **POWER RANGERS.**

Cinco jóvenes estudiantes van a descubrir que no sólo su pequeña ciudad, Angel Grove, sino todo el mundo está al borde de la extinción por una amenaza alienígena. Elegidos por el destino, los jóvenes pronto descubrirán que son los únicos que pueden salvar el planeta. Pero para poder lograrlo deberán superar sus diferencias.



Género: **Aventura, Drama, Ciencia Ficción.**

Fecha estreno: **07 Abril 2017**

### **LIFE (VIDA).**

Cuenta la historia de seis miembros de la tripulación de la Estación Espacial Internacional que está a punto de llevar a cabo uno de los mayores descubrimientos de la historia de la humanidad: la primera prueba de vida extraterrestre en Marte. Al comenzar a conducir sus investigaciones, sus métodos acabarán teniendo consecuencias inesperadas, y esa forma de vida probará ser mucho más inteligente de lo que nunca se habría esperado.



Género: **Comedia, Thriller.**

Fecha estreno: **12 Abril 2017**

### **NEGACION.**

Basada en la historia real de la aclamada escritora e historiadora **Deborah Lipstadt** (Rachel Weisz), quien se vio obligada a plantar cara y luchar judicialmente por demostrar que el Holocausto realmente ocurrió cuando **David Irving** (Timothy Spall), un renombrado negacionista, la denuncia por difamación.



Género: **Aventura, Thriller, Acción, Saga.**

Fecha estreno: **14 Abril 2017**

### **FAST & FURIOUS 8.**

Ahora que Dom y Letty están de luna de miel, Brian y Mia se han retirado del juego, y el resto del equipo ya no tiene que vivir huyendo de la ley. Pero cuando una misteriosa mujer (**Charlize Theron**) seduce a Dom para arrastrarlo al mundo del crimen del que parece no poder escapar, traicionando a aquellos que más le importan, el equipo tendrá que afrontar desafíos que pondrán a todos a prueba hasta límites desconocidos.



Género: **Animación, Comedia.**

Fecha estreno: **14 Abril 2017**

### **BEBE JEFAZO.**

Lleva traje, habla con la voz y tono de **Alec Baldwin**, y es el protagonista de esta comedia animada.

Es una divertidísima historia universal sobre como altera la vida de una familia la llegada de un bebé, contada desde el maravilloso punto de vista de un narrador poco digno de confianza, un niño de 7 años salvajemente imaginativo llamado **Tim**.



Género: **Acción, Ciencia Ficción, Saga, 3D.**

Fecha estreno: **28 Abril 2017**

### **GUARDIANES DE LA GALAXIA 2.**

Secuela de la película "Guardianes de la Galaxia", interpretada por **Chris Pratt** (Peter Quill / Star-Lord), **Zoe Saldana** (Gamora), **Dave Bautista** (Drax el Destructor), **Bradley Cooper** (Rocket) y **Vin Diesel** (Groot). En esta entrega continuarán las aventuras del peculiar equipo después de haber resuelto el misterio del verdadero padre de Peter Quill. Viejos enemigos se convierten en nuevos aliados, y famosos personajes de los fans de los cómics se sumarán al alocado grupo de guardianes.

# Noticias Deportivas: Eventos deportivos de participación popular

## XVIII MEDIO MARATÓN VIG-BAY.

Domingo 02 de Abril de 2017.

VIG-BAY

2017



### Inscripción general

<b>QUIÉN</b>	<b>Nº DE DORSALES</b>	<b>DESDE</b>	<b>HASTA</b>	<b>MODO</b>
Cualquier persona sin discapacidad que cumpla 18 años en 2017	Aprox. 5000	11 de noviembre de 2016	22 de marzo de 2017 o agotar dorsales	1) Preinscripción 2) Pago y confirmación

### Inscripción para atletas con diversidad funcional

<b>QUIÉN</b>	<b>Nº DE DORSALES</b>	<b>DESDE</b>	<b>HASTA</b>	<b>MODO</b>
Atletas con algún tipo de diversidad funcional	Sin límite	11 de noviembre de 2016	22 de marzo de 2017	1) Preinscripción 2) Pago y confirmación

	<b>Cambio de titularidad</b>		<b>Anulación de inscripción</b>
Desde <b>31</b> ENE 2017	Hasta <b>22</b> MAR 2017	Desde <b>31</b> ENE 2017	Hasta <b>22</b> MAR 2017
* Debe ser tramitado por el comprador de la inscripción		* Se devolverá el 50% en caso de lesión o enfermedad	

La inscripción NO se considerará definitiva hasta que la organización haya verificado el pago y la edad del participante.

### Importe de la inscripción

	<b>PAGO</b>				<b>CHIP DESECHABLE</b>		<b>DORSAL SOLIDARIO</b>
Tarjeta de crédito Transferencia Contado	<b>20€</b>	<b>30€</b>	<b>+ 2€</b>	<b>40€</b>	* 2€ para participantes con chip propio		

ABANCA: IBAN ES90 2080 5058 91 3040021210  
Caixa Geral de Depósitos: IBAN PT50 0035 0486 00042067430 59.

\* Hacer constar claramente el DNI y el nombre del atleta que va a competir

### Servicios incluidos en la inscripción

<b>BOLSA CORREDOR</b>	<b>BAIONA-VIGO</b>	<b>GUARDARROPA</b>	<b>DUCHAS</b>	<b>DIPLOMA</b>
+Bolsa dorsal +Bolsa "finalicé"	A) 8:30 B) Al finalizar la prueba * Previa petición	Entrega de bolsa en Samil y recogida en línea de meta * Previa petición	Ubicadas en el pabellón polideportivo de Baiona	Al finalizar la carrera

Los servicios de autobús y guardarropa deben ser solicitados en el momento de realizar la inscripción. A partir del 23 de marzo NO se realizarán cambios (color de dorsal, talla de camiseta, autobús) en la bolsa de corredor.

## Noticias Deportivas: Calendario Liga BBVA 2016-2017

**R.C.CELTA DE VIGO:** El Celta es el cuarto equipo de La Liga que más internacionales aporta.



Con nueve jugadores citados por sus selecciones, el Celta es el cuarto equipo de La Liga que más futbolistas aporta en esta última convocatoria de selecciones, solamente superado por Atlético (14), Barcelona (15) y Real Madrid (16). Un dato sobresaliente que refrenda la gran temporada que están realizando los jugadores celestes bajo las órdenes de Eduardo Berizzo.

Iago Aspas, Pablo Hernández, Wass, Sisto, Roncaglia, Radoja, Guidetti, Jonny y Hjulsager. Siete absolutos y dos Sub-21 son los internacionales del conjunto vigués en esta ocasión, una cifra que habría sido mayor de no ser por las lesiones de Rubén Blanco, fijo con la España Sub-21, y del chileno Marcelo Díaz, quien había sido convocado.

El Celta mantendría el cuarto puesto de esta particular clasificación incluso teniendo en cuenta solamente a los futbolistas llamados por selecciones absolutas. En este caso, el club vigués quedaría empatado con el Granada y se vería superado de nuevo por Atlético (10), Barcelona (14) y Real Madrid (15).

***Para la jornada 29ª, nos espera un apasionante:***

Liga - 29ª Jornada

Lunes 03 Abril

<  20:45  >

NI

Celta de Vigo - UD Las Palmas

# Noticias Deportivas: Calendario Liga BBVA 2016-2017

## Clasificación y próxima Jornada Liga BBVA.

Así van las cosas:

Clasificación			< JORNADA 29						
			PTOS	PJ	PG	PE	PP	GF	GC
1		Real Madrid	65	27	20	5	2	71	28
2		FC Barcelona	63	28	19	6	3	81	25
3		Sevilla FC	57	28	17	6	5	52	34
4		Atlético de Madrid	55	28	16	7	5	52	23
5		Villarreal CF	48	28	13	9	6	39	20
6		Real Sociedad	48	28	15	3	10	42	39
7		Athletic Club	44	28	13	5	10	35	32
8		SD Eibar	41	28	11	8	9	44	39
9		RCD Espanyol	40	28	10	10	8	40	39
10		D. Alavés	40	28	10	10	8	29	33
11		RC Celta	38	27	11	5	11	40	45
12		UD Las Palmas	35	28	9	8	11	44	45
13		Real Betis	31	28	8	7	13	31	44
14		Valencia CF	30	28	8	6	14	38	51
15		Málaga CF	27	28	6	9	13	33	45
16		RC Deportivo	27	28	6	9	13	31	43
17		CD Leganés	26	28	6	8	14	22	41
18		R. Sporting	21	28	5	6	17	31	57
19		Granada CF	19	28	4	7	17	25	58
20		CA Osasuna	11	28	1	8	19	28	67

LaLiga		
29ª Jornada		
JORNADA < 25 26 27 28 29 30 31 32 33		
EQUIPO 1	MARCADOR	EQUIPO 2
<b>Viernes 31 Marzo</b>		
Espanyol 	<b>20:45</b>	Betis 
<b>Sábado 01 Abril</b>		
Villarreal 	<b>13:00</b>	Eibar 
Osasuna 	<b>16:15</b>	Athletic 
RSO 	<b>18:30</b>	Leganés 
Málaga 	<b>20:45</b>	Atlético 
<b>Domingo 02 Abril</b>		
Sevilla 	<b>12:00</b>	Sporting 
R.Madrid 	<b>16:15</b>	Alavés 
Valencia 	<b>18:30</b>	Deportivo 
Granada 	<b>20:45</b>	Barcelona 
<b>Lunes 03 Abril</b>		
Celta 	<b>20:45</b>	Las Palmas 

## VARIOS

# OCHO RINCONES DE ESPAÑA QUE DEBERÍAS VISITAR ESTA SEMANA SANTA.

### 1. Poblado celta de A Guarda (Pontevedra).

El castro de Santa Tecla, uno de los más grandes de Galicia, es una de las grandes atracciones turísticas de la orilla norte del río Miño. Estos espacios son memoria de las costumbres de los pobladores de la Edad de Hierro y de la romanización posterior.



### 2. Playa de Gulpiyuri (Asturias).

Esta joya de la naturaleza se encuentra situada entre los municipios de Ribadesella y Llanes, y es una de las calas más visitadas del Cantábrico. Destaca también por su gran estado de conservación. Aparentemente, no tiene salida al mar, sino que el agua se filtra a través de las rocas.



### 3. Puebla de Sanabria (Zamora).

Murallas y fortificaciones definen la esencia de este precioso municipio, ejemplo de la vasta riqueza cultural de Castilla y León. Cerca del núcleo urbano se encuentra el parque natural del Lago de Sanabria, el mayor lago de origen glaciar de la península ibérica.



### 4. Hoces del Cabriel (Comunitat Valenciana).

Este parque natural, situado entre las provincias de Valencia y Cuenca, consta de más 31.000 hectáreas, en las que los barrancos y otros parajes esculpidos por el cauce del río esconden cientos de especies de aves rapaces.



## VARIOS

### 5. Peñón de Ifach (Comunitat Valenciana).

Esta gigantesca roca calcárea, de 332 metros de altura, forma parte del parque natural del mismo nombre y que posee una abundante riqueza de flora y fauna. Situado al lado del municipio alicantino de Calpe, sus 45 hectáreas de superficie son una visita obligada.



### 6. Sa Calobra (Mallorca).

Una de las playas más bonitas de España y también de las de más difícil acceso. La cala de Sa Calobra, ubicada en el municipio de Escorca, está encerrada entre acantilados de más de 200 metros y sólo se puede acceder a ella a través de una sinuosa carretera. La tranquilidad y belleza de esta pequeña playa la convierten en uno de los lugares más mágicos de España.



### 7. El Caminito del Rey (Málaga).

Este paso construido en las paredes del Desfiladero de los Gaitanes, entre los municipios malagueños de Álora, Antequera y Ardales, es un cañón excavado por el río Guadalhorce y que en algunos puntos sólo tiene 10 metros de anchura, alcanzando los 700 metros de profundidad.



### 8. Lorca (Murcia).

Tras Murcia y Cartagena, el tercer municipio más importante de la Región de Murcia ofrece, entre sus numerosos atractivos, un castillo del siglo XIV fundamental para entender la Reconquista. Su arquitectura barroca y sus procesiones de Semana Santa son otros de sus puntos más importantes.



### A COCINAR: RECETAS FÁCILES

#### MERLUZA EN SALSA VERDE.

##### Ingredientes para 2 personas:

- 4 rodajas de merluza (de unos dos dedos de grosor cada una), 250gr de almejas (si son grandecitas mejor), 125ml de caldo de pescado, 2 cucharadas de vino blanco, 4 dientes de ajo, 3 cucharadas con perejil picado, 1 cucharada de harina, 4 cucharadas de aceite de oliva y sal.



##### Preparación:

1. Lo primero de todo es **preparar las almejas para que suelten toda la arena**. Tienes que dejarlas en remojo con sal 1 hora y cambiarles el agua un par de veces (total 2 horas). Si vas mal de tiempo déjalas en remojo mientras preparas la receta y sácalas del agua justo antes de añadir a la cazuela pero te arriesgas a tragar un poco de arena.
2. Pela los dientes de **ajo** y pícalos muy finos. Coge una cazuela ancha (lo suficiente para meter las cuatro rodajas de merluza y las almejas), echa el **aceite** y pon a calentar. Luego añade los ajos y vigila que no se quemen.
3. Cuando los ajos lleven un par de segundos bailando en el aceite (saltando con el chisporroteo) echa la cuchara de **harina** y cocínala durante medio minuto.
4. A continuación añade el **vino** y luego el **caldo de pescado** (si está caliente mejor). Si el caldo de pescado no lleva sal añade una pizca y prueba de sal, pero ten en cuenta que las almejas y el pescado soltarán algo de sal. Así que ve con cuidado.
5. Sala las **rodajas de merluzas** por ambos lados y cuando el caldo esté bien caliente añade el **perejil picado** y las rodajas a la cazuela. Deja 3 minutos por una de las caras meneando la cazuela suavemente para que la salsa vaya ligando (como en el bacalao al Pil Pil).
6. Pasados los tres minutos dale la vuelta a las rodajas de merluza y **añade las almejas**. Sigue meneando la cazuela para que la salsa siga ligando A medida que se vayan abriendo las almejas puedes ir retirándolas con una pinzas a un plato y así evitarás que cojan una consistencia gomosa (muy dura, como caucho). Cuando las tengas todas abiertas devuélvelas a la cazuela para que tomen algo de calor y si han pasado tres minutos desde que le diste la vuelta a las rodajas de merluza el plato está listo para servir.
7. Reparte dos rodajas en cada plato y rodea con las almejas. Después baña con la salsa verde el pescado y el marisco.

## VARIOS

### PUDIN DE FLAN Y SOBAOS.



#### Ingredientes para 8 - 12 personas:

- 6 Flanes de Huevo al baño maría, 10 sobaos pequeños (unos 220gr en total), 3/4 de litro de leche entera, 2 sobres de cuajada (24gr de cuajada en polvo), caramelo líquido, 1 molde de 1,5 litros (lee al final de la receta).

#### Preparación:

1. Elige un **molde** con capacidad para un litro y medio y cubre el fondo con **caramelo líquido**.
2. Echa en una olla grande seis flanes de Huevo al baño maría, diez **sobaos** pequeños, tres cuartos de litro de **leche entera** y por último añade dos sobres de **cuajada**.
3. Bate todo bien durante un par de minutos con una **batidora de brazo**.
4. Cuando tengamos la mezcla completamente triturada ponemos la olla a **fuego fuerte** y removemos constantemente con unas **varillas**.
5. En el momento que veamos que empieza a evaporarse parte del líquido bajamos a **fuego medio** y seguimos removiendo con cuidado de que no se nos pegue la mezcla en el fondo.
6. Cuando el pudin **espese** y veamos como hace borbotones lo apartamos del fuego y vertemos la mezcla en el molde caramelizado y dejamos enfriar unos 20 minutos.
7. Esperamos a que deje de soltar vapor y entonces **cubrimos el molde** y lo metemos en la nevera durante 3 o 4 horas.
8. Cuando el pudin esté bien cuajado y frío colocamos un plato sobre el molde y le damos la vuelta para desmoldar. Y eso es todo, ya tienes tu **Pudin de Flan de huevo y Sobaos** listo para servir.

## VARIOS

### NUESTRA GENTE: PASIÓN POR EL ATLETISMO.

**JOSÉ MANUEL HERMIDA**, nace en Matamá (Vigo) el 9 de Mayo de 1.958 y en la actualidad desempeña su trabajo en MSTG.

Este mes en nuestro rincón de apasionados por un hobby tenemos a una persona que además de haber practicado su pasión la ha convertido en una parte muy importante de su vida, al haber continuado, después de años de práctica del deporte del atletismo, convirtiéndose en entrenador profesional en la misma modalidad.



#### *-¿Cuáles son tus comienzos en el mundo del atletismo?*

He sido atleta en activo en la modalidad de lanzamiento de martillo desde el año 1.974 hasta el año 1.991 en el R. C. Celta de Vigo. Como atleta fui tercer clasificado en el Campeonato Nacional Juvenil en lanzamiento de martillo en el año 1.976 y también campeón gallego juvenil, junior y en categoría absoluta.

#### *-¿Cómo te conviertes en entrenador?*

En el año 1.981 comienzo a ejercer labores técnicas como monitor nacional y en el año 1.986 ya como entrenador nacional de atletismo en las pistas de Balaídos. Además recibo formación técnica en Moscú entre los años 1.991 y 1.994, también asisto a entrenamientos y formación en Rumanía en el año 1.999 y formación con entrenadores y atletas en Bielorrusia en el año 2.000. A partir de ahí comienzo a entrenar a jóvenes de 11 o 12 años, formándolos técnicamente y en su desarrollo físico para competir a nivel local, autonómico, nacional e incluso europeo o del mundo. Soy un entrenador federado con lo cual los chicos pueden estar en cualquier club pero entrenan aquí en Vigo conmigo.

#### *-¿Si comienzan tan jóvenes, pasan muchos años contigo?*

Toda la vida deportiva la hacen conmigo. Alguno lleva 35 años conmigo, compitiendo ahora como veterano. Se comienza siendo muy joven porque se trata de sacar jóvenes valores. La cantera sale de las escuelas deportivas o a veces de familiares que han practicado atletismo y los traen para probar y de ahí hay que seleccionar a los que tienen aptitudes para la especialidad, se ve la genética y las buenas condiciones físicas. Es fácil empezar de niños porque es cuando aprenden más rápido y cuando quieren ser como los buenos.

## VARIOS

### *-¿En que se basa el entrenamiento de un atleta?*

En la planificación de una sesión de entrenamiento lo primero que se enseña es el hábito, la rutina del entrenamiento. Al principio es un trabajo general enseñando técnicas para el desarrollo físico y técnico. La intensidad del entrenamiento se va subiendo con los años y se adapta el cuerpo del joven para ese trabajo de categorías posteriores. Hay que enseñar a que sea responsable con su vida deportiva, si tienes sacrificio y lucha vas a salir adelante, esto no sólo en el deporte, es una enseñanza para la vida en general.

Hay que motivar a cada uno hasta dónde puede llegar, una motivación que le obligue a llegar a una meta, pero la meta tiene que ser una que pueda cumplir sino pasamos a la desmotivación. Hay un trabajo de psicología muy importante, hay que conocer bien a la persona, dar prioridades y marcar una línea no sólo para su vida deportiva, sino también para su vida personal. Es una filosofía de vida, hay que enseñar a no hacer un drama ni en lo bueno ni en lo malo, se acaba la competición y queda ahí.



### *-¿Qué es para ti lo más importante que debes enseñarles?*

Respeto, educación y saber estar es tan importante como las marcas. Hay que dar ejemplo, el campeón tiene que ser ejemplar, esto vale para formar también su carácter y para las adversidades de la vida, porque esto algún día se acaba. A nivel económico tienes que ser un fenómeno para poder vivir de ello, por eso yo trato de enseñarles que es muy importante ser una gran persona. Otro punto fundamental a pesar de ser un deporte individual, es el saber trabajar en equipo. Seriedad, rigor y coherencia son valores que para mí son muy importantes, así es como se llega a obtener resultados.

## VARIOS

### *-¿Qué significa para ti pasar tantos años con tus atletas?*

Es un orgullo ver a chicos que hoy son padres de familia y que vienen a verte sabiendo que has formado parte de su vida, es muy gratificante y para mí es lo más importante. Disfrutas de la competición, de un deporte noble como el atletismo, cada uno tiene un nivel deportivo pero hay que estar satisfecho de lo que hacemos, claro que te gusta tener gente a nivel nacional y siempre aparece algún talento, pero lo importante es formarlos a todos. Trabajar con juventud es muy bonito, ellos son inquietos y te hacen sentir inquieto a ti también, te meten en su mundo, te sientes más joven.

### *-¿Qué significa una medalla?*

Lo que no se compra con dinero es impagable, una medalla no se compra, se gana. Se consigue a base de esfuerzo. Tú has ayudado a que tenga la mentalidad, la inquietud para conseguir esa medalla, pero cada uno tiene su rol y la medalla es del atleta, no mía. El secreto del éxito es: trabajo, trabajo y trabajo. ¿Por qué se valora tanto un podio o una medalla? Porque es muy difícil conseguirla...



Sólo me queda decir que nuestro compañero Hermida ha entrenado y entrena a grandes del atletismo, así lo demuestran el número de medallas que han conseguido sus atletas: 476 medallas en campeonatos gallegos y 120 medallas en campeonatos nacionales. Pero la mejor lección que me ha enseñado este entrenador es que no sólo hay que enseñar para el deporte sino para la vida y que su objetivo es formar además de grandes deportistas, mejores personas....Muchas gracias y muchos éxitos.

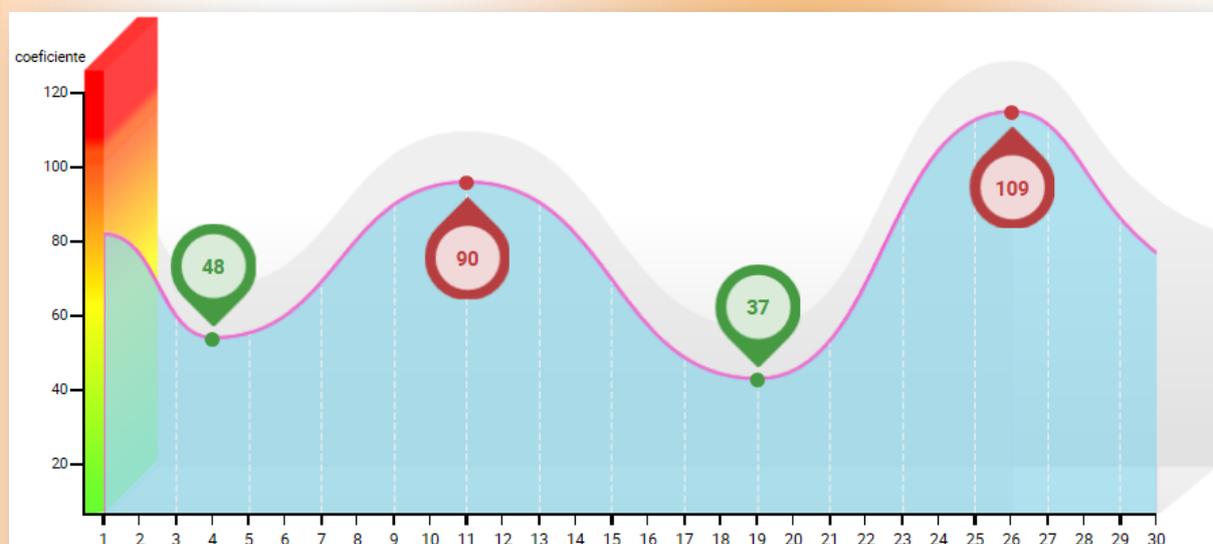
# VARIOS

## TABLA DE MAREAS ABRIL

DÍA			MAREAS DE VIGO					ACTIVIDAD MEDIA
			1ª MAREA	2ª MAREA	3ª MAREA	4ª MAREA	COEFICIENTE	
1 S		▲ 8:16 h ▼ 21:01 h	1:28 h ▼ -1,7 m	7:46 h ▲ 1,6 m	13:50 h ▼ -1,5 m	20:07 h ▲ 1,4 m	76 alto	
2 D		▲ 8:14 h ▼ 21:02 h	2:20 h ▼ -1,5 m	8:40 h ▲ 1,3 m	14:43 h ▼ -1,2 m	21:04 h ▲ 1,2 m	62 medio	
3 L		▲ 8:13 h ▼ 21:03 h	3:21 h ▼ -1,2 m	9:45 h ▲ 1,0 m	15:48 h ▼ -1,0 m	22:13 h ▲ 1,0 m	51 medio	
4 M		▲ 8:11 h ▼ 21:04 h	4:40 h ▼ -1,0 m	11:05 h ▲ 0,8 m	17:12 h ▼ -0,8 m	23:38 h ▲ 0,9 m	48 bajo	
5 X		▲ 8:09 h ▼ 21:06 h	6:12 h ▼ -1,0 m	12:33 h ▲ 0,8 m	18:41 h ▼ -0,8 m		54 medio	
6 J		▲ 8:08 h ▼ 21:07 h	1:01 h ▲ 0,9 m	7:30 h ▼ -1,1 m	13:47 h ▲ 0,9 m	19:51 h ▼ -1,0 m	63 medio	
7 V		▲ 8:06 h ▼ 21:08 h	2:08 h ▲ 1,1 m	8:29 h ▼ -1,2 m	14:43 h ▲ 1,0 m	20:45 h ▼ -1,1 m	73 alto	
8 S		▲ 8:04 h ▼ 21:09 h	3:00 h ▲ 1,2 m	9:15 h ▼ -1,4 m	15:27 h ▲ 1,2 m	21:28 h ▼ -1,3 m	82 alto	
9 D		▲ 8:03 h ▼ 21:10 h	3:43 h ▲ 1,4 m	9:54 h ▼ -1,5 m	16:05 h ▲ 1,3 m	22:06 h ▼ -1,4 m	87 alto	
10 L		▲ 8:01 h ▼ 21:11 h	4:21 h ▲ 1,5 m	10:29 h ▼ -1,5 m	16:39 h ▲ 1,4 m	22:41 h ▼ -1,5 m	90 muy alto	
11 M		▲ 7:59 h ▼ 21:12 h	4:55 h ▲ 1,5 m	11:01 h ▼ -1,6 m	17:12 h ▲ 1,5 m	23:15 h ▼ -1,5 m	90 muy alto	
12 X		▲ 7:58 h ▼ 21:13 h	5:28 h ▲ 1,5 m	11:33 h ▼ -1,5 m	17:43 h ▲ 1,5 m	23:48 h ▼ -1,5 m	87 alto	
13 J		▲ 7:56 h ▼ 21:15 h	6:00 h ▲ 1,4 m	12:04 h ▼ -1,4 m	18:15 h ▲ 1,4 m		81 alto	
14 V		▲ 7:55 h ▼ 21:16 h	0:21 h ▼ -1,4 m	6:32 h ▲ 1,3 m	12:36 h ▼ -1,3 m	18:47 h ▲ 1,3 m	73 alto	
15 S		▲ 7:53 h ▼ 21:17 h	0:55 h ▼ -1,3 m	7:05 h ▲ 1,2 m	13:08 h ▼ -1,2 m	19:20 h ▲ 1,2 m	65 medio	
16 D		▲ 7:51 h ▼ 21:18 h	1:30 h ▼ -1,2 m	7:41 h ▲ 1,0 m	13:42 h ▼ -1,0 m	19:58 h ▲ 1,0 m	55 medio	
17 L		▲ 7:50 h ▼ 21:19 h	2:09 h ▼ -1,0 m	8:21 h ▲ 0,8 m	14:22 h ▼ -0,8 m	20:42 h ▲ 0,9 m	46 bajo	
18 M		▲ 7:48 h ▼ 21:20 h	2:56 h ▼ -0,8 m	9:13 h ▲ 0,6 m	15:14 h ▼ -0,7 m	21:38 h ▲ 0,7 m	38 bajo	
19 X		▲ 7:47 h ▼ 21:21 h	3:59 h ▼ -0,7 m	10:22 h ▲ 0,5 m	16:28 h ▼ -0,5 m	22:52 h ▲ 0,7 m	37 bajo	
20 J		▲ 7:45 h ▼ 21:22 h	5:22 h ▼ -0,7 m	11:46 h ▲ 0,5 m	17:57 h ▼ -0,6 m		43 bajo	
21 V		▲ 7:44 h ▼ 21:24 h	0:12 h ▲ 0,7 m	6:41 h ▼ -0,8 m	13:01 h ▲ 0,7 m	19:09 h ▼ -0,7 m	54 medio	
22 S		▲ 7:42 h ▼ 21:25 h	1:19 h ▲ 0,9 m	7:40 h ▼ -1,0 m	13:58 h ▲ 0,9 m	20:03 h ▼ -1,0 m	68 medio	
23 D		▲ 7:41 h ▼ 21:26 h	2:13 h ▲ 1,1 m	8:28 h ▼ -1,2 m	14:44 h ▲ 1,1 m	20:49 h ▼ -1,2 m	82 alto	
24 L		▲ 7:39 h ▼ 21:27 h	3:00 h ▲ 1,3 m	9:11 h ▼ -1,5 m	15:26 h ▲ 1,4 m	21:31 h ▼ -1,5 m	95 muy alto	
25 M		▲ 7:38 h ▼ 21:28 h	3:43 h ▲ 1,6 m	9:52 h ▼ -1,7 m	16:07 h ▲ 1,6 m	22:13 h ▼ -1,7 m	105 muy alto	
26 X		▲ 7:36 h ▼ 21:29 h	4:26 h ▲ 1,8 m	10:34 h ▼ -1,8 m	16:48 h ▲ 1,8 m	22:56 h ▼ -1,8 m	109 muy alto	
27 J		▲ 7:35 h ▼ 21:30 h	5:09 h ▲ 1,9 m	11:16 h ▼ -1,9 m	17:30 h ▲ 1,9 m	23:40 h ▼ -1,9 m	108 muy alto	
28 V		▲ 7:33 h ▼ 21:31 h	5:55 h ▲ 1,9 m	12:00 h ▼ -1,8 m	18:15 h ▲ 1,9 m		101 muy alto	
29 S		▲ 7:32 h ▼ 21:32 h	0:27 h ▼ -1,8 m	6:43 h ▲ 1,8 m	12:46 h ▼ -1,7 m	19:03 h ▲ 1,7 m	90 muy alto	
30 D		▲ 7:31 h ▼ 21:34 h	1:17 h ▼ -1,7 m	7:34 h ▲ 1,5 m	13:35 h ▼ -1,4 m	19:54 h ▲ 1,6 m	76 alto	

## VARIOS

En el siguiente gráfico se muestra la **progresión del coeficiente de mareas** durante el mes de **Abril de 2017**. Estos valores nos dan una visión aproximada de la amplitud de las mareas previstas en Vigo.



## DIEZ TRUCOS PARA REPARAR TU ROPA Y DEJARLA COMO NUEVA.

Alarga la vida de tus prendas aplicando alguno de los siguientes consejos.

¿Cuántas veces has tirado alguna prenda a la basura por tener alguna pequeña tara? Sin embargo, existen numerosos trucos para rescatar tus prendas favoritas. Aquí te dejamos una lista, así que vete al armario, coge aquellas prendas que no podías utilizar y **pon en práctica estas recomendaciones.**



### 1) Zapatos de piel.

Los zapatos de piel tienden a quedarse sin brillo tras usarlos mucho. Aplica crema hidratante para que recuperen el brillo y flexibilidad del primer día.

### 2) Elimina olores de tus vaqueros.

Seguramente más de una vez hayas notado que tus vaqueros tienen un olor extraño y has optado por lavarlos. Sin embargo, abusar del lavado desgastará el tejido. Mete los pantalones en el congelador en una bolsa de plástico y déjalos durante toda la noche.

## **VARIOS**

### **3) Ropa que suelta pelusa.**

Las bufandas o jerséis de lana o cachemir suelen soltar pelusas. Al igual que con los vaqueros, mete la pieza en el congelador dentro de un bolsa, pero en esta ocasión solamente durante una hora. Preferiblemente antes de cada uso.

### **4) Elimina pelusas.**

¿Quién no tiene una prenda a la que le hayan salido pelotillas?. Deshazte de ellas con una cuchilla de afeitar. Pásala suavemente para no agujerear la ropa y luego con cinta adhesiva elimina los rastros.

### **5) Quita manchas de vino tinto.**

Para este tipo de manchas lo mejor es el vino blanco. Quizá suene contradictorio pero este ayuda a neutralizar el tinto. Pon a remojo la prenda con vino blanco antes de meterla a la lavadora.

### **6) Elimina manchas de maquillaje.**

Para eliminar el maquillaje de los cuellos de las camisas aplica crema de afeitar antes de lavarlas.

### **7) Elimina manchas de pintalabios.**

Rocía la zona de la mancha con un poco de laca para el cabello. Deja que actúe durante varios minutos, frota y mete la prenda a la lavadora.

### **8) Arreglar una cremallera atascada.**

Para desatorar un cierre sin romperlo te recomendamos lubricar los dientes de la cremallera con jabón, aceite de coco o vaselina.

### **9) Arregla las medias.**

Las medias son una prenda muy frágil y tienden a engancharse fácilmente con cualquier cosa. Si vemos que comienzan a rasgarse y el destrozo no es demasiado grande, podemos solucionarlo. Aplica pintañas transparente sobre el rasguño y evitaremos que sigan rompiéndose.

### **10) Elimina las manchas de sudor en las axilas.**

Elimina esas incómodas manchas con zumo de limón. Mézclalo con agua y frota sobre la mancha. Si la mancha es muy persistente utiliza bicarbonato de sodio con agua. Aplícalo y déjalo reposar.

# EMPRESAS COLABORADORAS

## CONVENIO CON CLINICA DENTAL ODONTOALBA.



**P** GRATUITO EN PINTOR LAZEIRO, 9

**📍** CALLE OTERO PEDRAYO 5 BAJO

**📞** 986071522 **📱** 681189596

### BENEFICIOS PARA AFILIADOS Y FAMILIARES DIRECTOS

**OPERATORIA GENERAL**  
PRIMERA LIMPIEZA (SIMPLE)  
REVISIÓN Y PANO BÁMICA  
GRATUITOS

**DESCUENTO**  
**15%**

**DESCUENTO**  
**10%**

**ESPECIALIDADES**

**DESCUENTO**  
**20%**

**BLANQUEAMIENTO DENTAL CON LASER DE DADO**

**IMPLANTE**  
(CONEXIÓN INTERNA)  
+  
PILAR + ADITAMENTOS + CORONA  
**995€**  
CIRUGÍA GUIADA POR ORDENADOR

**FINANCIAMOS**  
**60**  
meses

**24 MESES SIN INTERESES**

VEA NUESTRO VIDEO CORPORATIVO Y CONOZCA NUESTRO TRABAJO  
[https://www.youtube.com/watch?v=Qob\\_AjUq6Y](https://www.youtube.com/watch?v=Qob_AjUq6Y)

#### EJEMPLOS

OP. GENERAL	PVP	DTO.	CONVENIO
EMPASTE SIMPLES	45€	-15%	38.25 € IVA
ENDODONTIA UNIRADICULAR	100€	-15%	85 € IVA
CORONA CERÁMICA	250€	-10%	225 € IVA
BRAQUETES 18 MESES	2340€	-10%	2106 € IVA

ORTODONCIA INVISIBLE Y CONVENCIONAL

#### ESPECIALIDADES

ORTODONCIA  
IMPLANTOLOGÍA  
ENDODONCIA  
PERIODONCIA  
ESTÉTICA DENTAL  
ODONTOPEDIATRÍA  
PRÓTESIS  
CLÍNICA GENERAL

#### CUBRIMOS TODAS LAS ESPECIALIDADES

#### SU SONRISA, ES NUESTRA MOTIVACIÓN



**P** PARKING GRATUITO EN PINTOR LAZEIRO, 9  
**🕒** HORARIO MAÑANA 9:30-14:00 TARDE 16:00-20:30  
**📞** 681189596 **📱** 986071522  
**🌐** WWW.ODONTOALBA.COM  
**f** OODONTOALBA

