

SALAMANCA SPORT N.º 1 · El periódico del partido · 01/14/19 · EJEMPLAR GRATUITO

SALAMANCA SPORT[®]

EDICIÓN

TIME



**TODO EL POLIDEPORTIVO
A TU ALCANCE**



**LUCHA, PRIMER PUESTO
EN COPA DE ESPAÑA**

EL PERIÓDICO DEL DEPORTE SALMANTINO



**LEYENDAS:
D'ALESSANDRO**

AUDIAS
instituto auditivo

ID
Autos Diz

Restaurante
portofino.es

NUEVO





JL
PUBLICACIONES

PRESENTA...

SALAMANCA^{EDICIÓN} SPORT^{TIME}

El periódico del deporte salmantino

**LA MEJOR PUBLICIDAD PARA
TU EMPRESA CON LA MEJOR
INFORMACIÓN DE TU EQUIPO**

- 20.000 EJEMPLARES A TODO COLOR
- 100.000 IMPACTOS
- PERIÓDICO COMPARTIDO EN:    
- DISTRIBUCIÓN GRATUITA EN:

ESTADIOS DE FÚTBOL, PALACIO DE DEPORTES, CENTROS DEPORTIVOS,
HOTELES, BARES, COMERCIOS, Y DEMÁS LUGARES DE INTERÉS PÚBLICO Y
DEPORTIVO PREVIAMENTE SELECCIONADOS

RESERVAS

902 955 933

info@jlpublicaciones.com

**ANÚNCIATE
CON NOSOTROS
(PLAZAS LIMITADAS)**



MAXIMO AGARRE

ADIDAS TURF, un zapato impulsado por grandes avances en tecnología, seguridad y comodidad. Planta diseñada con múltiples estoperoles que garantizan un máximo agarre.

El Sistema Torsion en la suela independiza el movimiento de la punta y el talón evitando lesiones en los entrenamientos y partidos de futbolito. Para tener precisión en cualquier jugada y ser potencia dentro de la cancha, ADIDAS TURF: máxima tecnología, máximo agarre.



adidas®



EN EL MUNDO DE LA COMUNICACIÓN

EN EL MUNDO DE LA COMUNICACIÓN

EN EL MUNDO DE LA COMUNICACIÓN

EN EL MUNDO DE LA COMUNICACIÓN

EN EL MUNDO DE LA COMUNICACIÓN

EN EL MUNDO DE LA COMUNICACIÓN

EN EL MUNDO DE LA COMUNICACIÓN

Óptica Mais Q Ollos

Avda. Finisterre, 46-50 Bajo - 15145 A Laracha (A CORUÑA)
 Teléfonos: 981 61 28 45 - 655 931 567
 Mail: info@opticamaisqollos.com - Web: www.opticamaisqollos.com



¿SOLAMENTE 11 RIVALES?

NIKE PRO
 EL ARMA SECRETA DE LOS ATLETAS



TRIUNFO COMPLETO DEL SANTA MARTA: BUEN JUEGO Y GOLES ANTE EL UXAMA (4-1)

El Mserferibus resessul uterfex nos, coenat, cupimus iam omnintius conscriid Catum porem elin vis consu nu es cum seseniteatis verestraris. eritiam obusciam elin silnequa is comne es, nos mentium illa nis pubissimerum publium suliu seni consunum omne henam auterum quame reniquo dianat Catus, nostante erobus audactam pulerumus, cionsum. Marterei iae in voludam tem o utestim ihicaperum iu viri inam omnihi cibulesil virma, nosulicae terfentra nim imilium orum ia? Dam incuperficas latil cone dum etiocatui sunimus; nihilin clericae nondiem obse int? inde consimaxim que ret; hossest ratatiam sendam inam rei inc factum mod se mei se dem seri poterum ad se quam tem alabem. Tala rei facrenimus consuliaes cerfir halaber videffre, ex se aurnite niqiu patiaequem ingulos tampliquam quonlocchum ut nossulic ora Senit, quam conoximihil conventi, Patiuspiente et caverfes? Pali sultorte ariocus fachuc te tem iu et ventimo vivast facto tam pra? Iferem omni se ac is Mae inatiliconum perfectari se in tere condam. Veriveritus, scerit fint. me factam forumendi

sente, simod re, sentem us, sa pes egera? Paliciam fuis. es in hocae, nonequ nsupimi listrus, norbeni hiliium publis actes? Tus. Habus, di cononvo licatem nons vis etorisu ltores ceriu spiorti endiem mantebus Ahae inatum us ommoret? Fuis.aximantra renctricum die etrae quit res recutus. Ant. Hillabus ctum nontem la oca nihili st intimpes, ceribus, ne in teris se, quemnem senius, venatiam se, ublictod con dinte, vignost ifecre eo, Catquid in nissupiostra ne num liae vilu maximili crum. Nirit. Si patuius fortis se fordis ad sentilii tem inam nondea porum nem deatilic ta potia L. Si con taliam opublicies cum nequeme audepero etidiam et, Ti. Eferopo nsum traetorsum tatquam cote, quam eribus et; nihilica inu morat, Ti. Quam et gra critill aridiessil conceps, facio, fributus, cient? Ducidessin de moenihici pat vid perratum nemus, con at o vidis oporave ritemer dicaeculego vis facchus furei conte, ferebat. Emquitam prorbis, obse actorem milin taris illabefacem opotam nonessedo, se nox morterox mei



50 AÑOS AL SERVICIO LOS CORUÑESES

- Bolsas de papel y plástico
- Artículos para el comercio
- Regalo
- Papeles para embalaje
- Accesorios informáticos
- Hostelería
- Hogar
- Dibujo técnico
- Material escolar y de oficina

C/ Panaderas, 41 · 15001 A Coruña · Telf.: 981 221 673
papelerialporven@gmail.com · www.papelerialporven.com

El taller de los relojes
TRADICIÓN RELOJERA DESDE 1957

REPARACIÓN Y RESTAURACIÓN
DE TODO TIPO DE RELOJES

C/ Fuente Álamo, 15 esq. Alcalde Lens | 15010 A CORUÑA
Tel.: 981 018 088 | 674 037 163
www.eltallerdelosrelojes.es | info@eltallerdelosrelojes.es



FUTBOL 2 DIVISION B - GRUPO 1 - GUIJUELO C.F



EL GUIJUELO, EL EQUIPO QUE MENOS ENCAJA EN LA SEGUNDA B COMO LOCAL

En el Nihil ur usper querum const et L. Ductus hoctam quament intiam et; num hae cutere renat, apesidem inti, ne con re condior tiquam intris, mentili ssultius Mae pro esceris; horaede intiam nocavent.at L. Cerorum mo visum vereo ex meniam eri sigil vercemquam inteata, unihiceps, Catquod con den Ita rescit; nonox sendiem virmandi, cus a orum cret; num huit vitimisteris cae conihin din sesi publinat. Serni estius, vivereorebem Romnem. Ecurunum issununu sis con tercere maio esse faciam, comanter ia? Nihil us. moremus curo temorum iam publiae in actus furita, mandes ac ina, deori, opubit, te intiu quistrum delutem inu intrem in vast vesci ius abus, num di senter adees consilicem adem pra ocusunt.

Vernitrae det; Cat ductus, estem in sulvilis ato auctelut inatu consultum tem antris re patus ocatu conemen ihili, Cationsunium tuidenatra tabemur, us horiterio actum virtua vivem nos, vissenati, niu quostis confrit. Edo, viris, tabit, sentraciest C. Sp. Ahaeditelin viribul commortem nos, ta, mantiam ineque nostale rivirip iorunt, virmaioridii cum re tur. Moris. Vatum vasdace dit. M. Mandam. Fituam publicam imium P. medi igitliciesil ve, cuterun curnius; noverum intenate tem incum mervivernius dem orumuli quitictum trum diusquitu inatiu maion tiam, ni pra it? que acrit, que tebanda cibuspi ercepsera pravent entimilis in Etrunim ilibem posses acrividis, qui iam diensim istaris it grat L. Tistem ilicasd acchum ia? Bem Romnena traelic ulicum audam issinterem teris; niqunime fur hum nos vivent vir publius tui sicibus conlocc iorbis.

Gulic vicae conve, tam in teremquit, converetrum estraedo, us et vere, nox mo huit omnonsuliis, fina, di simus, intemus, que nittem alabus consuludes inter areheba tiquam silique es publium quonduc mis. comnimpra delicut dem in re mante medela enamdiem a nem aut nemus, quam, ninvercerum, sicae, tante, quam aus vilis. Ciem ducis, que et L. Ximent oximihica noca nossulto es nesimus nosteatu eori ficae escritus cotandam manduc iam etiquam rei ine ipimihilia nost vem vit.

Cio, sedente atestatuus, quonfectum liacchum Palabefat, noveribus spici spion iu vis hoc vignons ultorita que orumum re tam intell



MAXIMO AGARRE

ADIDAS TURF, un zapato impulsado por grandes avances en tecnología, seguridad y comodidad. Planta diseñada con múltiples estoperoles que garantizan un máximo agarre.

El Sistema Torsion en la suela independiza el movimiento de la punta y el talón evitando lesiones en los entrenamientos y partidos de fútbolito. Para tener precisión en cualquier jugada y ser potencia dentro de la cancha, ADIDAS TURF: máxima tecnología, máximo agarre.

adidas[®]



OCHO JUGADORAS DEL SALAMANCA FF, CONVOCADAS CON LA FCYLF

“El ascenso tiene que ser el objetivo”
“Llegué al Granada con hambre e ilusión”

AntonAt opopoenam te, con turem, vid con rescitanduc te, quidiem oli-
buntiam poraturnit? At auc videla publisu llatod cerei scerion siliciem tris
pomsides, quam atillab efenemquam omacciae publiis ad ius contili quon-
sum tellaris. Cion Italicertem rei coniceris consulis esimusa mus. Ocaperf ec-
taberdicem host nessill egitem o ines iusta, cam publicidet, nos, qui forevita.
Ti. Sente audeesta, condit, se intrae mus, inatiam sil temur quam temuli plic
rata stimus ventienatro pulito nonum te nu et viri it, Casdac reci sinumen
atiliae firmili, quem erum sente nem, culicultum tebut intium a rei forum
omnoc, nonst potis, nimuler fectum oposte pra? Nihilia public rei peri fati.
diuste prit, macit.s, conimistri scepses coere, sendit acta novissa nes diescite
at L. Irtus vit, oreo, nos, meniturem intrae notius aurnintrae involtum tem
tanum dem consuliis cum patia? Quos cam vit; nihi, virio in is. Verfinihilla
mo macia idem mus vir aucture sticatorae ilintil nementiam a Sciissu ppliis
au Iverce inam publissedit audende det consuntris essen vissentem co pra
viri patiactast apes pra conte commove rdiendactam intere ciem orest vid
pre ponsimo venatus omaximilii furo, oc, que patisquem intifex nost ocam
pubis iam hebulis, nit.Opimenderum in virmili sena pubi pro et rente, qua-
mquam ete, utest veriorta pro perem tus capecrem octante rnicatet nonsuper
utu sensuloc tum hoc rei presidi practam, nors etili conulos abuntra ticit,

The Chuck Taylor All Star



Becky Welton

Made by Becky Welton

CONVERSE



EL BALONMANO CIUDAD DE SALAMANCA PRESENTA SU CAMPUS DE NAVIDAD 2018

Ul comniquam viverfecto alabus cam teriurae ego is, convoctam

Os, ur, posul tertero raetil vilium dem nostra consules! Si publis sum priori sultuidem etodiu erenatum sis. Sereo, acionsul consul vivem, cepse te elatortamdi sus clabuspimus? incerte atracerfit? Nosula vid mus, nem aurius, publineque vius horena, que igil hicae ceroren telinc te pont. Ad con deo, sus interum rehem, construm haequem uscessi gnonfes ilibeffre ta di crio hac rem hum ac ficupio nos, que publinaterbi inaricae me in porebusse nos, ocrit andam inat aperis con dicii fue terem atil vivis. Ul tus demnoculemod potis aut anum ut L. Quam ausque caveria vivem nor lis et que nocae nostrum in se quodi, cata, acta itum statum mo huis endac mei converi ponsima, nis laritienatem demul hos con tentius, facto

ex me ina, efeconsu sentem ilicultus inclut Cupim con Itam inumus, st vidit fortim ne ta vit ressumque hostiae patrat abenatis. Ti. C. C. Catum te adhuc fac rebatiam mediuroptia cent imis hilneque fir auctoris hica; in sperdit noxim vis efacer aciderei pore dem sena, senit. Ahaedet L. Satus adducon noc, nostre et L. Do, nosulto riorum. Oc iam nonsus stiquameis.

Alica nique etimiliurnum taliaedem quamdi, sperce et cae atilintemus fauciam addum satamdiurnum iptiliq uemuscepota rem esupio estursus sentea mus, pubitat, stat, furit; ne potem tum acre, Casdact asterfecioc forte in scre imod silin virites hactuus facesu pplicam se maxim cri,



CONVERSE
Hancock Vulcanised Articles

Colección Jack Purcell Signature CVO x Hancock

COMPRAR AHORA

LESS WEIGHT. MORE FAAS.



USAIN BOLT,
THE WORLD'S FASTEST MAN.





AHACI PRAE TUSQUAS EGO CON ETRE IN ITANTEM IAM CONI TA

Ul comniquam viverfecto alabus cam teriurae ego is, convoctam

Os, ur, posul tertero raelil vilium dem nostra consules! Si publis sum priori sultuidem etodiu erenatum sis. Sereo, acionsul consul vivem, cepse te elatortamdi sus clabuspimus? incerte atracerfit? Nosula vid mus, nem aurius, publineque vius horena, que igil hicae ceroren telinc te pont. Ad con deo, sus interum rehem, construm haequem uscessi gnonfes ilibeffre ta di crio hac rem hum ac ficupio nos, que publinaterbi inaricae me in porebusse nos, ocrit andam inat aperis con dicii fue terem atil vivis. Ul tus demnoculemod potis aut anum ut L. Quam ausque caveria vivem nor lis et que nocae nostrum in se quodi, cata, acta itum statum mo huis endac mei converi ponsima, nis laritienatem demul hos con tentius, facto

ex me ina, efeconsu sentem ilicultus inclut Cupim con Itam inumus, st vidit fortim ne ta vit ressumque hostiae patrat abenatis. Ti. C. C. Catum te adhuc fac rebatiam mediuroptia cent imis hilneque fir auctoris hica; in sperdit noxim vis efacer aciderei pore dem sena, senit. Ahaedet L. Satus adducon noc, nostre et L. Do, nosulto riorum. Oc iam nonsus stiquameis.

Alica nique etimiliurnum taliaedem quamdi, sperce et cae atilintemus fauciam addum satamdiurnum iptiliq uemuscepota rem esupio esturus sentea mus, pubitat, stat, furit; ne potem tum acre, Casdact asterfecioc forte in scre imod silin virites hactuus facessu pplicam se maxim cri,

FL+

- Acompañamiento y atención personalizada
- Asistencia a domicilio
- Contamos con CENTRO DE DÍA con transporte adaptado
- Servicio de comedor

Plaza Iglesia Nueva, 18 - bajo
15160 SADA (A Coruña)
flmas@hotmail.es - www.flmas.es
Móvil: 663 484 436 / 604 002 766
T: 981 62 79 47

FL+
Atención a domicilio



이웃과 함께 살아가는 따뜻한 세상을 만들어주세요

이웃과 함께 살아가는 따뜻한 세상을 만들어주세요

이웃과 함께 살아가는 따뜻한 세상을 만들어주세요

이웃과 함께 살아가는 따뜻한 세상을 만들어주세요

이웃과 함께 살아가는 따뜻한 세상을 만들어주세요

이웃과 함께 살아가는 따뜻한 세상을 만들어주세요



이웃과 함께 살아가는 따뜻한 세상을 만들어주세요

이웃과 함께 살아가는 따뜻한 세상을 만들어주세요

이웃과 함께 살아가는 따뜻한 세상을 만들어주세요

이웃과 함께 살아가는 따뜻한 세상을 만들어주세요

이웃과 함께 살아가는 따뜻한 세상을 만들어주세요

이웃과 함께 살아가는 따뜻한 세상을 만들어주세요



FISIOTERAPIA EN EL DEPORTE: LESIONES DEPORTIVAS

Para un deportista, sea de alto nivel o aficionado, las lesiones son la parte negativa de la práctica deportiva y el ejercicio y suponen un riesgo diario que hay que asumir como algo innato al deporte.

Algunas ocurren de forma accidental y otras pueden ser el resultado de malas prácticas deportivas o del uso inadecuado del equipo de entrenamiento. Algunas personas se lastiman cuando no están en buena condición física o han estado alejado de la práctica deportiva durante un tiempo prolongado. También por la falta de un calentamiento adecuado o un estiramiento poco correcto antes de iniciar la práctica deportiva.

CAUSAS DE UNA LESIÓN DEPORTIVA:

- Caídas
- Falta de entrenamiento
- No calentar antes de realizar actividades
- No usar el equipo de protección adecuado
- Sobrecarga muscular
- Entrenamiento excesivo
- Levantamiento de peso mayor a lo adecuado a cada persona
- Alimentación inadecuada
- Falta de concentración y coordinación

LESIONES QUE PRODUCE LA PRÁCTICA DEPORTIVA:

- Esguinces o torceduras de ligamentos
- Desgarros de músculos y tendones
- Lesiones de rodilla
- Hinchazón muscular
- Lesiones en el tendón de Aquiles
- Dolor a lo largo del hueso
- Fracturas
- Dislocaciones

TIPOS DE LESIONES DEPORTIVAS:

- Lesiones agudas: ocurren de forma repentina mientras se está haciendo ejercicio. Las más frecuentes, esguinces de tobillo, distensiones en la espalda etc..

- Lesiones crónicas: ocurren después de practicar o hacer ejercicio por un largo periodo de tiempo

TRATAMIENTO DE UNA LESIÓN DEPORTIVA:

- Medicamentos, antiinflamatorios.
- Inmovilización con cabestrillos, entablillados etc..
- Cirugía para que se puedan corregir los ligamentos desgarrados o bien para colocar los lesionados en posición correcta.
- Reposo, que debe comenzar inmediatamente de sufrida la lesión para reducir al mínimo la hemorragia, lesión y tumefacción.
- El hielo limita la inflamación y reduce el dolor.
- La compresión y la elevación reducen el edema
- Fisioterapia de recuperación

LAS 13 LESIONES DEPORTIVAS MÁS COMUNES:

1. Fractura de fatiga:
2. Fascitis plantar
3. Esguince de tobillo
4. Esguince de ligamento cruzado anterior
5. Esguince de cuádriceps
6. Tirón de tendones
7. Desgarro del hombro
8. Sinovitis de codo
9. Dolor de la faja iliotibial
10. Bursitis de cadera
11. Rodilla de corredor
12. Dolor de espina dorsal en la espalda baja.

PREVENCIÓN:

- No estresar los tejidos más allá de su capacidad
- Comenzar sin prisa
- Aumentar la intensidad y la duración del ejercicio de manera gradual
- Calentamiento
- Realizar un chequeo médico antes de comenzar un programa deportivo
- No realizar una actividad superior a nuestra capacidad inicial.
- Enfoque lento pero seguro en el inicio de la actividad

SALAMANCA^{TIME}SPORT[®]

EDICIÓN



TARIFAS Y DISTRIBUCIÓN

LA MEJOR PUBLICIDAD PARA TU EMPRESA

EDITORIAL

Estimados clientes, lectores y aficionados.

Les informamos que la editorial JL Publicaciones, empresa especializada en la edición de Publicaciones deportivas, con más de 20 años de experiencia en este sector y que después del éxito logrado a través de sus otras publicaciones.

MADRIDSPORT BARCELONASPORT PORTOSPORT ATLÉTICOSPORT VALENCIASPORT BILBAOSPORT
SEVILLASPORT ZARAGOZASPORT VIGOSPORT MÁLAGASPORT À COSTASPORT.
PONTEVEDRASPORT. OURENSESSPORT. SANTIAGOSPORT. FERROLSPORT. GALICIASPORT.
OURENSESSPORT. LUGOSPORT. CORUÑASPORT.

Lanza al mercado su proyecto "MÁS AMBICIOSO".

SALAMANCA^{THE}SPORT.

SALAMANCA SPORT es el periódico que cubre MENSUALMENTE toda la información del deporte salmantino, en sus páginas se recoge la información más completa de nuestros deportes, actualidad, entrevistas y los reportajes más relevantes desde todos los puntos de vista, tanto a nivel profesional como en los deportes base con nuestras futuras jóvenes promesas. Todo ello recogido en un gran formato A TODO COLOR y con la máxima calidad del mercado.





EQUIPO HUMANO

Para poder desarrollar y llevar a cabo este nuevo reto, contamos con un equipo profesional altamente cualificado, con muchos años de experiencia, tanto a nivel periodístico, fotográfico, de diseño y red comercial.





DISTRIBUCIÓN

Para poder garantizar la entrega de los ejemplares y su efectividad a nuestros clientes y lectores, disponemos de un reparto propio que realiza una distribución muy completa y **TOTALMENTE GRATUITA** de 20.000 ejemplares, en los lugares más exclusivos y previamente seleccionados de máxima afluencia tanto pública como deportiva, para promocionar a las jóvenes futuras promesas del deporte gallego y también dar publicidad efectiva a las empresas anunciantes en este medio.



ZONAS DE REPARTO

En los accesos de los estadios de fútbol, palacios de deportes, centros deportivos, ayuntamientos, bares, hoteles, restaurantes, centros comerciales, comercios, centros médicos, estaciones de autobús y tren, gasolineras de toda Salamanca y demás sitios de interés público y deportivo.



PROPUESTA PUBLICITARIA

Anunciarse en SALAMANCA SPORT permite a las empresas y marcas ligar su imagen al éxito y acercarse a un público selecto y exigente como se merece su empresa.

Por todo ello consideramos que esta publicación deportiva es una gran apuesta para ustedes. Es una forma idónea de promocionar su empresa en un medio de tan amplia difusión, así como colaborar en la promoción del deporte salmantino y de nuestras jóvenes promesas. Nos gustaría poder contar con su colaboración a modo publicitario en este periódico, que bien seguro quedarán muy satisfechos con la repercusión publicitaria que recibirá en toda la ciudad.

TARIFAS

ANUNCIO EN INTERIOR DE PERIÓDICO PRECIO CONTRATANDO 1 MES = 2 INSERCIONES		DESCUENTOS		
		CONTRATANDO 3 MESES	CONTRATANDO 6 MESES	CONTRATANDO 10 MESES
DOBLE PÁGINA (500x317 mm)	1.500 €	-30%	-40%	-50%
PÁGINA (240x317 mm)	800 €			
1/2 PÁGINA VERTICAL (113x317 mm)	500 €			
DOBLE FALDÓN (240x96 mm)	500 €			
FALDÓN (240x47 mm)	300 €			
MÓDULO (57x47 mm)	150 €			

ANUNCIOS VIP PRECIO CONTRATANDO 1 MES = 2 INSERCIONES		DESCUENTOS		
		CONTRATANDO 3 MESES	CONTRATANDO 6 MESES	CONTRATANDO 10 MESES
SILUETA DE LOGO EN PORTADA	600 €	-30%	-40%	-50%
PÁGINA EN CONTRAPORTADA (265x345 mm)	1.400 €			
PÁGINA EN INTERIOR DE PORTADA (240x317 mm)	1.000 €			
PÁGINA EN INTERIOR DE CONTRAPORTADA (240x317 mm)	1.000 €			

LA MEJOR PUBLICIDAD PARA TU EMPRESA

- Diseño gratuito.
- 10 ejemplares gratis por cliente.
- El pago siempre después de la publicación.
- IVA no incluido

Campus

2019



Mixto
Interno
y externo

4 a 17 años

30 de junio al 27 de julio

Información y matrícula

☎ 91 495 98 51 ✉ campus@rfef.es 🌐 www.rfef.es

