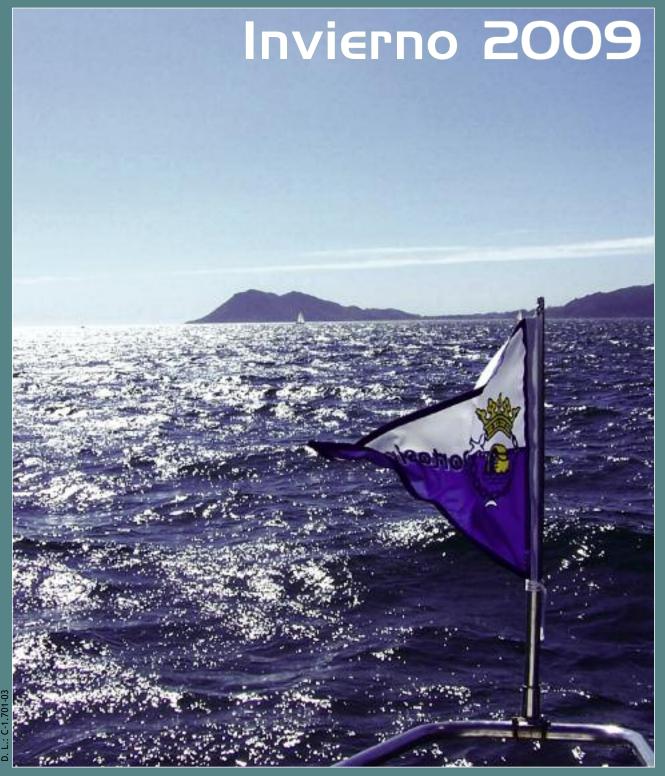
La BALIZA del NOROESTE

Boletín informativo Club Náutico Portosín

N° 27 / Diciembre 2009



www.cnportosin.com l 42° 45′ 8N

CENA DE NOCHEVIEJA

Menú

Surtido de canapés y aperitivos

Salmón ahumado al aroma de Eneldo

Mini tartaletas rellenas

Tostas de paté de atún

Tabla de ibéricos y queso

Zarzuela de mariscos

Nécora o Centolla de la Ría

Camarón y langostinos

Sorbete de Nochevieja

Rape con vieira al Albariño

Pollo de Corral a la vieja usanza

Postre especial Delicias Navideñas

Uvas de la Suerte

Cotillón

Bodega:

Albariño Rías Baixas

Rioja Crianza

Cava Catalán

Precio 70 €

Amenizado por D. J. Alex

Último día de inscripción 21-12-2009 a las 14 h.

Teléfono de contacto para sus reservas: 981 76 60 50

1 y 2 DE DICIEMBRE DECORACIÓN NAVIDEÑA DEL CLUB

19 DE DICIEMBRE

FIESTA DE LA VELA CON ENTREGA DE DETALLES A REGATISTAS DEL CLUB

20 DE DICIEMBRE

CONCIERTO DE NAVIDAD DE NIÑOS SOCIOS E INVITADOS CON Mª JOSÉ CERVIÑO A LAS 18 H. LUEGO SE SERVIRÁ UN CHOCOLATE CON CHURROS.

31 DE DICIEMBRE

TRADICIONAL CENA DE NOCHEVIEJA DESPEDIDA Y ENTRADA DE AÑO NUEVO. ANIMACIÓN CON D. J.

1^{er} TRIMESTRE 2010 VIII FIESTA DE REYES 17:30 H.

CON PAYASOS, TALLER DE GLOBLOFLEXIA, MÚSICA Y SORTEO DE REGALOS. LUEGO SE SERVIRÁ UN CHOCOLATE CON CHURROS.

VII FIESTA DE DISFRACES 17.30 H.AL FINALIZAR, SE DEGUSTARÁN POSTRES TÍPICOS DE LA TEMPORADA.

Comienzo de Nuevos Cursos para la Obtención de Titulaciones Náuticas

El próximo enero darán comienzo nuevos cursos teóricos de Navegación Deportiva en nuestra ESCOLA DE NAVEGACIÓN DE LECER, homologada por la Xunta de Galicia.

Como siempre, el grupo mínimo necesario de personas para llevar a cabo cada uno de los cursos será de seis alumnos.

Podréis inscribiros para obtener las siguientes titulaciones:

Patrón de Embarcaciones de Recreo (P.E.R): Para aquellos interesados en el manejo de embarcaciones hasta 12 metros de eslora.

Patrón de Yate: Para poder realizar el curso es requisito indispensable estar en posesión del P.E.R. Esta titulación autoriza a manejar embarcaciones de hasta 20 metros de eslora y navegar alejado de la costa hasta 60 millas.

Capitán de Yate: Este título autoriza a los que estén en su posesión a manejar embarcaciones de hasta 24 metros de eslora sin límite de distancia con respecto a la costa. Podrán participar en el curso los interesados en posesión del título de Patrón de Yate.

Como es habitual, los cursos se impartirán los sábados a partir de las diez de la mañana en el aula que el Club facilita situada en la planta baja. Las clases durarán hasta la fecha de los exámenes.

Estimados socios:

Ya estamos inmersos en el otoño y es el momento adecuado para hacer un breve balance del año. A pesar de la crisis económica que nos afecta, hemos podido mantener todas nuestras actividades en los meses de verano, disfrutar de todas las posibilidades que nos ofrecen nuestras magníficas instalaciones y de los actos sociales y deportivos. La puesta en marcha del control de acceso al club en verano ha tenido buena acogida y resultados; ello nos anima a continuar y mejorar esta iniciativa.

Por otro lado, seguimos trabajando en el proyecto de ampliación de nuestras instalaciones. El cambio político en nuestra comunidad está motivando cierto retraso en las negociaciones que, aunque lentamente, discurren por buenos derroteros. Esperamos, si antes no es posible, tener propuestas concretas para presentar el próximo verano.

También es importante recordar que a finales del mes de enero tendremos una Asamblea Extrordinaria, como lo disponen nuestros Estatutos, para poder convocar en el próximo mes de agosto las Elecciones a la Junta Directiva de nuestro Club.

Para finalizar, me parece oportuno hacer mención a la buena labor realizada por el personal laboral, que ha contribuido indudablemente al balance positivo del año.

Seguimos manteniendo el rumbo y confiamos en llegar a buen puerto a pesar de las dificultades. Nos espera un año 2010 apasionante.

Un saludo muy cordial.

Albino Vázquez Aldrey Presidente C.N. Portosín

RELACIÓN DE NUEVOS SOCIOS

11162	PEREIRA MARIÑO, MANUEL M°
11163	GONZALEZ JIMENEZ, PABLO
11164	GUTIERREZ VAZQUEZ, GODOFREDO
11165	TOJA GARCIA, NURIA
11166	MARTINEZ BLANCO, FRANCISCO JAVIER
11167	CORROCHANO CASARES, RAMON
11168	GOLPE GOMEZ, ANTONIO LUIS
11169	SANCHEZ MILLAN, LAURA
11170	FREIRE COBAS, LUIS
11171	ECENARRO CATRAIN, ELENA
11172	SASTRE GARCIA, MARIA VICTORIA
11173	IGLESIAS PEMAN, ANDREA
11174	BAUTISTA VILLANUEVA, SARA
11175	LOROÑO GARCIA. AUGUSTO

NUESTRO RECUERDO A LOS SOCIOS FALLECIDOS:

10117	MANUEL QUINTAS SEOANE
10254	FERNANDO A. LAGO LORENZO

Concierto de fin de curso de piano

Una vez más, nuestro salón social se convirtió en el escenario del <u>Concierto de fin de curso de piano</u> de niños socios e invitados del Náutico Portosín. También en esta ocasión contamos con la colaboración de Mª José Cerviño, que acompañó

y presentó a los noveles pianistas. Obras de Mozart, Chopin, Bach, Schuber y Scriabin, fueron las escogidas por los jóvenes músicos que deleitaron en la tarde del domingo día 28 de junio a todos los asistentes.



















Concierto de Jazz 26.07.09

Dúo de Violín 09.08.09 Anna Alexandrova y Michal Ryczel

W.A. MOZART, S. PROKOFIEV y B. BARTOK fueron sus elegidos.



Cuarteto de Clarinete "Cuarteto Divertimento" 14.08.09

En su programa figuraban Carl Böhm, Handel, G. Gershwin, Lewin, entre otros.



Por segundo año consecutivo, el pintor Sobrino del Río escogió nuestras instalaciones para mostrar parte de su obra. La exposición se inauguró el día dos de julio y permanecería hasta finales de mes.

Ya en agosto, disfrutaríamos de la exposición de las acuarelas de inspiración marina del socio Alfredo Vázquez.

Además de estas exposiciones, hemos podido disfrutar de las piezas de colección de "Trastienda de Antigüedades". Joyas y mobiliario, entre otros, han sido alguno de los objetos expuestos.

Y como broche de oro, la galería "Auriol Arte"con Chicho Losa al frente, presentó el cinco de septiembre obras de diversos artistas como Vázquez Alemán, Vanesa Amutio o X. Maside.



José Manuel Sobrino del Río.



Alfredo Vázquez.



Trastienda de Antigüedades.



Chicho Losa, primero por la derecha, observando con algunos de sus invitados, parte de las obras expuestas.

Dos nuevos campeonatos de Pesca al Fondo tuvieron lugar este verano en el Club Náutico Portosín, concretamente el 11 de julio y el 22 de agosto.

Embarcaciones habituales como el Kañarte, Riatelo Dos o Carroucheiro, competirían con nuevas tripulaciones que daban sus primeros pasos en el mundo de la pesca deportiva de competición como el Pincho Uno o el Mares V.

Todos los participantes obtuvieron recompensa al esfuerzo con buenas capturas y mejor calidad de las mismas, pero sería el Pedras Miúdas de José Luís Hermo el que finalmente se alzaría, en ambas pruebas, con el triunfo final.

También serían premiadas las tripulaciones que capturasen la pieza más grande. En el primer campeonato el galardón fue a parar a la tripulación del Kañarte, con Ramón Seijas al frente mientras que en la competición celebrada en agosto, sería Juan Luís Gómez-Reino, con el Pincho Uno, quien se hiciese con el mejor ejemplar y recibía, por tanto, el trofeo que así lo acreditaba.

CLASIFICACIÓN DEL CAMPEONATO DE PESCA 11 DE JULIO DE 2009



PERSONAL DE MARINERÍA Y PARTICIPANTES JUNTO A LAS PIEZAS CAPTURADAS.

1^{er} CLASIFICADO

PEDRAS MIÚDAS

de D. José Luis Hermo Insua

2° CLASIFICADO

TRASTADA de D. Arturo Mogres

3^{er} CLASIFICADO

CARROUCHEIRO

de D. Juan Glez. Agraso

4° CLASIFICADO

RIATELO DOS de Dña. Teresa Insua

- EL GANADOR A LA PIEZA MÁS GRANDE FUE "EL PINCHO UNO" CON UN PINTO DE 2.000 grs.

CLASIFICACIÓN DEL CAMPEONATO DE PESCA 22 DE AGOSTO DE 2009



EL GANADOR A LA PIEZA MÁS GRANDE FUE EL "KAÑARTE" CON UN PINTO DE 2. 200 grs.

1^{er} CLASIFICADO

PEDRAS MIÚDAS

de D. José Luis Hermo Insua

2° CLASIFICADO

RIATELO DOS de Dña. Teresa Insua

3^{er} CLASIFICADO

PINCHO 1 de D. Juan Gómez Reino

4° CLASIFICADO

MARES V de D. Pablo Sánchez

XVIII IZADO DE LA BANDERA AZUL Y BENDICIÓN DE NUEVAS EMBARCACIONES

1 de Agosto

El día 1 de agosto, coincidiendo con la Festividad del Carmen de Portosín, se izó por decimoctavo año consecutivo la Bandera Azul en nuestro puerto. El galardón, que reconoce la excelencia de los servicios ofrecidos, el compromiso con el desarrollo sostenible y la defensa del medioambiente, ondeará en el Club Náutico Portosín para orgullo de todos los que formamos parte de él. Seguiremos trabajando para que el nuestro siga siendo uno de los puertos deportivos gallegos que cuenten con este distintivo europeo de prestigio.

Al acto asistieron representantes de la Junta Directiva del C.N.Portosín, entre ellos el Presidente Albino Vázquez, de la corporación municipal de Porto do Son y el patrón mayor de la Cofradía de Pescadores de Portosín. Manuel Tomé, Alcalde del Concello, participó activamente en el evento izando, acompañado por el presidente del Club, las banderas española, gallega y europea que ondearán flanqueando el reeditado galardón.

Como es habitual, ese mismo día tuvo lugar la bendición de las embarcaciones que recientemente se han incorporado a la flota del Náutico Portosín. Para ello contamos con la presencia de D. Ramón Jorge, párroco de Portosín, y las familias de los nuevos armadores. Finalizado el acto, socios e invitados disfrutaron de unos pinchos ofrecidos en las instalaciones.













VIII DESAFÍO DE BOTES A REMO

El pasado agosto la tripulación del Club Náutico Portosín consiguió un nuevo triunfo y, por consiguiente, una nueva "sardina" que así lo acreditaba. Los componentes del equipo que vencieron a los representantes de la Cofradía en el duelo de bateles fueron: Pablo y Diego García-Arenal, Juan Insua, Óscar Piñeiro y Miguel García Arenal.





COMIENZO DE LAS ACTIVIDADES DE TIEMPO LIBRE

Estamos seguros de que no sólo ayudamos a formar deportistas. Esperamos que de aquí también salga algún artista. Por ahora, nos conformamos con que disfruten de las actividades que les hemos preparado.









II CAMPEONATO DE MUS - TROFEO "TXAPELA"

También en agosto, hemos visto competir a trece parejas en la segunda edición del Trofeo Txapela de Mus. En esta ocasión los ganadores fueron Dolores y Eloy García Lalinde que se enfrentaron en la final a Javier y Jorge Arán. Al igual que en la edición anterior, los ganadores recogieron orgullosos la txapela que los acreditaba como ganadores del campeonato, tomando el relevo de la pareja vencedora en la primera edición. Dolores y Eloy tendrán, por consiguiente, su lugar en el cuadro de honor de los ganadores del Torneo.



Dolores y Eloy García Lalinde con su trofeo.¡Enhorabuena!

II CAMPEONATO DE PÁDEL

El Segundo Torneo de Pádel del Club Náutico Portosín congregó a diecinueve parejas participantes, haciendo del evento un éxito de participación. Éstas son algunas de las instantáneas tomadas durante las jornadas de competición.





El vino nunca estuvo pensado para beberlo en solitario. Asumió enseguida la función de compartirlo con los demás y de relacionarlo con todo lo cotidiano. Nadie come solo. El hombre tampoco bebe solo.

Cierto que por momentos y en algunas civilizaciones mediterráneas más antiguas, alternó su importancia con la cerveza. Pero se apartó de ella ante las elevadas cotas de prestigio que el vino alcanzó.

En los ámbitos más antiguos de estas culturas, el vino ya funcionaba como elemento diferenciador al integrarse de modo esencial en el núcleo de los actos sociales. Poseía entonces valor de estima y aceptación similar al rol que aún hoy desempeña debido en parte a su alto valor material.

El reconocimiento de lo que en la actualidad se llama unidad de marca, potencial de marca, junto a la valoración de la zona, le confiere además un plus de prestigio social.

En determinados círculos actuales de categorización social y/o económicamente elitistas, sirve para la autoafirmación de individuos y grupos. Y posiblemente, en sus conciencias más interiorizadas, les ayuda para jerarquizarse frente a los demás.

Pero estas reflexiones no son exclusivas de hoy. En las culturas más antiguas del Próximo Oriente y referidas al período del Bronce Reciente, en torno al milenio II, estas funciones sociales del vino ya existían y eran incluso más complejas en la medida en que su consumo podía estar ligado a finalidades más específicas, tales como los códigos dietéticos ceremoniales dentro del campo de la alimentación.

En el entorno de ciertos rituales religiosos, se le reconocía al vino una carga simbólica intrínseca al poder

formar parte de mitos y creencias con funciones más participativas. Cuando éstas se asociaban a usos de consumo civil, los puntos de contacto eran mayores y podían reforzar la importancia ideológica de la bebida al punto de que instituciones políticas como la realeza incorporaron el vino a la ideología que la sustentaba. De ahí que en el desarrollo y proceso de estas culturas, el consumo de vino y sus usos o funciones deben estudiarse juntos como ya se percibe en los textos literarios conservados.

Si ya Platón, con una cierta proximidad a nosotros, supo transmitirnos una implicación portentosa entre el consumo y sus diversas valoraciones sociales, no debe sorprendernos que nuestros hábitos de hoy, relacionados con el consumo inteligente del vino, se encaminen hacia tendencias basadas en la sociabilidad de esta bebida, en sus usos más participativos, en la celebración compartida, en momentos de convivencia.

Frente a la cerveza, que busca la inmediatez en el hecho frecuente de beberla de pie y para remediar la sed, el vino reclama otros escenarios, otros instantes, porque tiene la capacidad de vertebrarse mejor con la idea de la pausa y el sosiego.

Carlos Roura.

FIESTA CON SABOR ASTURIANO







Bien cierto es que los veranos del Club Náutico y, ¿por qué no?, de Portosín, no serían lo mismo sin la ya más que famosa Fabada que cada Agosto organiza la famila González, cariñosamente conocidos como los "Cucos".

Desde aquí les agradecemos que sigan animando, reuniendo a los socios (visto está que el poder de convocatoria es extraordinario) y sobre todo que nos ofrezcan inolvidables veladas entre amigos y familia.

Lo de menos es la cena, y no porque no se esmeren en la preparación de la misma con Teresa, Javier y todo el personal del restaurante. Cuando algo se prepara y se hace con ilusión, por y para la gente, se nota. Este es su aran secreto.

Las fiestas así saben a poco, siempre parecen terminarse antes de tiempo. Suerte que el buen sabor de boca que dejan -nunca mejor dicho y con doble sentido-, hace que locales y veraneantes, jóvenes y no tan jóvenes esperen, aunque recién hayan dado la bienvenida al invierno, el próximo agosto en Portosín, las nuevas jornadas en el Náutico y, por supuesto, una nueva noche de fabada asturiana.







Estimados socios:

En esta edición de la Baliza me gustaría que mis palabras sirvan de introducción y ánimo a dos de nuestros regatistas de las disciplinas vela ligera y vela crucero. Ambos nos contarán, desde sus diferentes puntos de vista, su pasión por este gran deporte a nivel "profesional" y "amateur". Con ellos os dejo para que disfrutéis. Hasta la próxima edición.

Sergio del Río

No pude resistirme a la grata e inesperada invitación que me hizo Sergio, mediante un mail, para escribir en la revista de "nuestro Club", del Club al que represento con orgullo en cada rincón de España y de Europa, en cada regata que realizo.

Empezaré comentando cómo fueron mis comienzos y de mi corta, pero intensísima, vida de regatista:

Era el verano del 2002, cuando mi padre me animó a probar uno de esos "cacharros " que al parecer, dicen, se mueven con el viento. Yo, intrigado y con ganas de aventura y de riesgo me dije ¿y por qué no?

A los dos días siguientes, un lunes exactamente, comenzaba mi aventura. Por supuestísimo, con la mirada atenta de mi madre plasmada a través de unos prismáticos, por si ese "bote" de color naranja hacía algún movimiento desafortunado y me caía al mar...



Pasaron meses y lo que antes era una aventura se convirtió en una necesidad y en mi primera y única afición. Las horas en el mar no me llegaban a nada!!

Con el óptimist a cuestas por Galicia, e ingresando en el mítico "Portosín Team", empecé a conocer el mundo de las regatas y todo lo que esto conlleva: noches de risas en hoteles, madrugones, esperas eternas por poco o demasiado viento, bocadillos entre manga y manga y ... muchas y muy buenas amistades. Estos buenos y grandes amigos, quizás son los "culpables" de que ame tanto este deporte.

Podría escribir el nombre de muchas, muchas personas que me han ayudado a engancharme de esta manera y hacerme adicto a "mi vicio" ... LA VELA!! Pero si empiezo a escribir nombres, necesitaría que Sergio me dejase la revista entera para mí. Sinceramente, creo que no hace falta nombrarlos. Cuando esas personas lean esto, sabrán que estoy hablando de ellas...

Pasado un tiempo empecé a sentirme como una "sardinilla en lata", tenía literalmente hablando que ir encajado en mi óptimist ...

Hasta que un buen día me vi navegando en 420 con una persona a la que tengo un aprecio especial. No sólo como regatista, sino como

persona y amigo. Él con su "pachorra" y yo con mi "nervio" conseguimos un buen matrimonio durante 2 años y pico.

Juntos, conseguimos asistir a nuestros primeros campeonatos de España, clasificarnos para europeos juveniles y lo más importante, disfrutar un poquito más de mi afición preferida.

Pero llegó un difícil momento. Acabado bachillerato, tuve que plantearme lo que probablemente sería una de las decisiones más importantes de mi vida. Seguir con la vela, o dejarla, ya que Nico y yo elegíamos caminos diferentes y nos era imposible continuar navegando juntos.

Tenía claro que sin la vela no iba a poder vivir, ya que la considero un reto y como todo reto requiere mucha dedicación y trabajo. Si algún día tengo la fortuna de conseguirlo, me autofelicitaré, pero no ya por haberlo alcanzado, sino porque la constancia, el esfuerzo y las ganas me condujeron a la meta soñada.



Manu y yo.

Por estos motivos, expresados anteriormente, elegí continuar con mi futuro en la ciudad cántabra de Santander, compaginando estudios y vela. Sobra decir que todo esto no sería posible sin el apoyo en todo momento de mis padres.

Escogí la carrera de Ingeniería Técnica Naval, ya que era la que más se aproximaba a mis gustos. En esta ciudad se encuentra el Centro Especializado de Alto Rendimiento de Vela, único centro español en el cuál se concentran los mejores regatistas de nuestro país para representarlo en mundiales, europeos y J.J.O.O.

Me encontré con que podíamos entrenar 5 días a la semana, con los mejores regatistas del mundo, realizar una correcta preparación física y tener el barco montado dentro del CAR para subir la mayor e irnos al agua, sin necesidad de perder tiempo.



Por lo que, en setiembre del 2008, empecé en la clase olímpica 470 con un vilagarciano. Juntos, representando al "Portosín Team" hicimos la temporada 2008-2009 por casi toda Europa con ayuda de nuestro club, la R.F.E.V y la Federación Galega de Vela.

Pero en el mes de agosto, una serie de circunstancias, me obligaron a tomar otra gran decisión para poder continuar con mi carrera deportiva: Cambiar el 470 por un 49er. Este barco más rápido, ágil y exigente iba a cambiar mi estilo de navegar casi por completo.¿Debería intentarlo?

Después de muchos quebraderos de cabeza y días de reflexión me decidí. Comenzaría a navegar en el 49er, con mi nuevo compañero Manuel Jiménez, magnífico regatista y amigo del Real club Naútico de la Coruña. Tengo que reconocer que Manu me hace disfrutar aún más en las horas acuáticas y me anima en los momentos difíciles.

Con este nuevo barco aprendí a pasos agigantados con los hermanos Alonso (subcampeones de Europa, 8° del mundo y campeones de la Liga europea Isaf World



Mi primer europeo de esta nueva clase para mí.

Cup), Alberto Padrón/Guiomar Bonilla (3° del equipo) y cómo no con el ESP-10 lker Martínez/Xabier Fernández (Bimedallistas, campeones del mundo, dobles campeones de europa, vueltamundistas...)

El próximo año 2010, el equipo preolímpico español lo formarán los 3 mejores regatistas de nuestro país, cita que tendrá lugar en el Trofeo Princesa Sofía (Palma de Mallorca), Semaine Olimpique FranÇaise (Hyères, Francia) y Delta Lloyd regatta (Medemblick) Holanda.

Este es el objetivo primordial que debemos batir a medio plazo. Necesitaremos mucho sacrificio en los entrenamientos y alguna ayuda material para luchar por nuestra entrada en el Equipo Preolímpico español. Creo que merece la pena intentarlo y ver el nombre de "nuestro Club" entre los tres mejores de España.

Espero veros por el Club lo antes posible y disfrutar con todos vosotros como he hecho hasta ahora.

lago López Marra

VELA, MEJOR EN FAMILIA

Estas simples notas pretenden ser una reivindicación del excelente papel que la vela practicada en familia puede jugar en favor del ejercicio de una sana actividad deportiva de todos sus miembros, así como para reforzar los lazos entre ellos al compartirse una afición común.

En efecto, en una sociedad, como la nuestra, el sedentarismo, tanto en el tiempo libre como en la vida en general, está relegando al olvido paulatinamente valores tradicionales tan importantes como son el ejercicio físico y la practica habitual del deporte. Y por otra parte, las exigencias de ocupación en el mundo de la empresa están muy a menudo debilitando los propios lazos familiares. La practica en familia de un deporte como la vela puede ser una útil opción para contrarrestar estas tendencias, tanto para mantener en una forma física aceptable a todos los miembros de la familia durante toda la vida, como para reforzar esos lazos familiares, permitiéndoles cuando menos. pasar algún tiempo divertido juntos, especialmente durante las vacaciones.

Frente a una concepción de la vela, cada vez mas extendida, que la asemeja mas a un negocio de espectáculo que a un deporte, o frente a la disyuntiva que algunos propugnan en su tiempo libre: vela o familia, aquí, en estas lineas se propone, al contrario, un deporte de la vela practicado en familia.

Naturalmente cuando hablamos de navegación en familia también incluimos a los amigos, ya que los barcos actuales, que últimamente han crecido bastante mas en tamaño que las familias en general, exigen de tripulaciones numerosas para trabajar la jarcia y soportar la escora, especialmente en regatas.

La vela permite hacer deporte toda la vida, individualmente o en grupo, a todos los miembros de la familia. De hecho en nuestro propio club podemos ver numerosos ejemplos donde desde los niños hasta los abuelos navegan, practicando individualmente este deporte y especialmente durante sus vacaciones. Mucho mas aun si han tenido la fortuna de aficionarse a participar en las regatas.

Pero la vela es mucho mas interesante si se practica conjuntamente por el grupo familiar, y hay, sin duda, algunas formas de hacerlo....

Los niños comienzan a menudo con el optimist, convirtiéndose al poco tiempo en auténticos marineros, maestros de la caña y la ceñida, aprendiendo las relaciones de la vela con el viento gracias a las explicaciones de los monitores de la escuela de vela. Esta vela infantil se convierte además en vela familiar, en muchos casos, si el niño tiene la suerte de recibir, también, el interés y los consejos de sus padres aficionados y de estar acompañado por ellos en entrenamientos y en sus desplazamientos a las regatas. Esto ahora, a menudo, ya no es tan fácil como lo era antes, pero al menos debiera <u>procurarse en verano. La regata les va a</u> introducir en una nueva dimensión. Van a conocer amigos con su misma afición, algunos para toda la vida, (no solamente los niños , también los padres) y a tomar gusto por la competición y experimentar también sus sinsabores, y aquí no les viene mal tener cerca a los padres...

La vela para los jóvenes supone el perfeccionamiento en el deporte, la consolidación de los amigos de la regata y la posibilidad de llegar a ser un campeón en su especialidad. Pero también de iniciar la practica del deporte de la vela en familia, a menudo en el crucero familiar, dentro de un grupo con cada vez mayor experiencia y conocimientos del mar que les animara, a veces, a realizar juntos largas navegaciones (a medio plazo esta relación es mucho mas importante, casi siempre, para el joven y su familia que el



hecho de llegar a ser un campeón de vela...).

Años mas tarde, los jóvenes apartados de la familia, a menudo, por exigencias de su actividad profesional o laboral, apenas regresan en contados momento, como en sus vacaciones, atraídos también - sin duda- por su afición común a la vela. Este regreso temporal en el verano permite, de nuevo, hacer vela familiar.

Y para los adultos, el poder navegar junto a su familia, es una gran satisfacción, y mucho mas participar en regatas junto con sus hijos y amigos. La regata es un lujo de convivencia familiar a pesar de una generalizada y a veces excesiva afición del patrón por el mando...

La vela así considerada no es tanto un negociete del mundo del espectáculo y del marketing -por otra parte hoy bastante arriesgado -de armadores y tripulantes-especialistas, sino de una relación deportiva entre miembros de la misma familia con distintos conocimientos y habilidades. Es una cuestión de matiz, no solo llegando el primero se gana sino también y sobre todo relacionándose...

Las competiciones de vela organizadas por los clubes náuticos para sus socios, son así una oportunidad excelente para hacer vela en familia y una magnifica experiencia de convivencia deportiva para padres e hijos. Y no digamos para los abuelos...

Ser tripulante con sesenta y tantos años de una embarcación a vela en una regata junto con sus hijos es casi tan apasionante como ser el caña a los quince.....

La responsabilidad de mantenerse en buena forma física para aguantar una regata en un nordeste moderado, la satisfacción de poder dar consejos y opiniones técnicas mas elaboradas, el reconocimiento del mayor acierto, a veces, en las decisiones tácticas tomadas por los mas experimentados y la mayor habilidad para ejecutarlas, casi siempre, de los mas jóvenes, son sensaciones que se asumen mas claramente por los veteranos solo participando en las regatas....

Los club náuticos son entidades muy apropiadas no solo para hacer campeones de vela o promover la lectura de la prensa local, sino también para facilitar la práctica de la vela familiar de sus socios, especialmente en tiempos de vacaciones. Y una adecuada programación de regatas y actividades en los que pueda participar toda la familia permitiría, sin duda, que todos sus socios puedan sincronizar fácilmente practica del deporte y familia, al menos en sus periodos de vacaciones, algo que de lo que cada vez estamos mas necesitados y resulta muy difícil de lograr en otros ordenes de la vida.

Felicidades al C.N. Portosín por intentarlo.

Juan Manuel Isidro Patron del "Flash"

II Regata SOLITARIOS Y A DOS 27 DE JUNIO



Tripulación del Terras Gauda recibiendo su trofeo acompañados por Albino Vázquez.

Una decena de barcos se atrevieron con la travesía en A DOS y algunos menos en SOLITARIO.

Por segundo año consecutivo el C.N. Portosín organizó un interesante desafío para navegantes. La II Regata Solitario y a Dos

llevó a una quincena de embarcaciones, la mayoría pertenecientes a Clubes Náuticos del Barbanza, a una travesía inolvidable desde Riveira a Portosín. Finalizada la prueba, el recibimiento en las instalaciones del C.N. Portosín no se hizo esperar procediendo a la

del Liceo Casino de Vilagarcía

l Regata

y a Dos

"SETE" de Tomás López Franco, del Náutico Caramiñal

3^{er} Clasificado:

1^{er} Clasificado:

"ANDARIVEL" de Ricardo Valdés, del Liceo Casino de Vilagarcía

entrega de trofeos y a la posterior sardiñada para todos los partici-

pantes. La afluencia de socios y regatistas hicieron de esta singular

Hoguera de San Juan el primero de los eventos a destacar dentro del

programa social y deportivo del Club en este periodo estival. En representación de la Junta directiva del Club Náutico Portosín, acudieron

su Presidente D. Albino Vázquez Aldrey y el Comodoro D. José García Rodríguez que entregaron los trofeos a los vencedores.



El Comodoro José García con Alfonso Trastoy durante la entrega.

VI REGATA RÍA DE MUROS Y NOIA , 12-26 DE SEPTIEMBRE Y 10-24 DE OCTUBRE

La entrega de trofeos de esta regata tuvo lugar el pasado día 24 de octubre, quedando la clasificación de la siguiente manera:

1er Clasificado:

"Archer - Plataform" de D. Fernando González Pousa

2º Clasificado:

"Siradella" de D. César Álvarez Congost

3er Clasificado:

"Oral Group" de D. Pedro Pazos Carbón

CLASIFICACIÓN REGATA EN SOLITARIO

CLASIFICACIÓN REGATA A DOS

"TERRAS GAUDA" de Juan José Durán Crespo,

1^{er} Clasificado:

"MAGIC LINE" de Alfonso Trastoy Glez.

2º Clasificado:

"ALASKA" de Manuel Romero Pérez, del Náutico Caramiñal.

II REGATA VERANO, 11 Y 25 DE JULIO

El Club Náutico Portosín organizó una nueva regata dentro del programa deportivo previsto para el período estival. El recorrido costero de unas 12 millas aproximadamente se decidió según las condiciones meteorológicas que imperaron en el día esperando en la línea de salida alrededor de unas 15 embarcaciones. La clasificación quedó así:

1er Clasificado:

"Oral Group" de D. Pedro Pazos Carbón

2º Clasificado:

"Arquímedes" de D. Manuel Corulla Roales

3er Clasificado:

"Sara" de D. Rafael Blanco Vieites

I Seminario y Regata de Match Race Nissan-Lobelle 7, 8 y 9 de agosto



Durante los días 8, 9, y 10 de Agosto se celebró en el Club el **I Seminario y Regata de** Match Race Nissan-Lobelle.

Ambos eventos estuvieron patrocinados por la marca NISSAN a través de su concesionario en Santiago "Autos Lobelle" que además instaló una exposición de vehículos nuevos en las instalaciones del Club entre los que destacó la presencia del nuevo NISSAN 370z que hizo las delicias de grandes y pequeños.

El viernes a las 10h comenzó la parte teórica del seminario a cargo de Miguel Boavida, entrenador del equipo "Seawoman" y cuya conferencia trató sobre diversos ámbitos de la modalidad de match race, especialmente enfocado al entrenamiento.

Tanto el seminario como la regata contaron con 2 tripulaciones portuguesas de alto nivel que se integraron con los participantes locales para formar tripulaciones mixtas.

Por la tarde les tocó el turno a **João Allen**, Juez Internacional, y **Francisco Bela**, Juez Nacional, que ofrecieron una conferencia sobre las reglas básicas de este tipo de regatas. A continuación los integrantes del seminario, junto con los equipos portugueses salieron al agua para poner en práctica los conocimientos aprendidos y de vuelta en tierra tuvieron una clase teórica para corregir errores.

El sábado y domingo se disputó la regata de Match Race con 5 equipos inscritos capitaneados por Nicolás Soto, Carlos Isidro y Fco Javier Villaamil por parte del Club y los equipos de María Ramires y Joana Matos Rosa por parte del Proyecto Seawoman.

Pese a que durante la jornada del sábado los fuertes vientos ocasionaron algún que otro remojón a más de una tripulación, teniendo que dar por terminada la jornada antes de tiempo, el domingo pudieron completarse el Round Robin y las Finales.

En las finales, la lucha por el primer puesto la disputaron las tripulaciones de Carlos Isidro y la de Joana Matos Rosa, siendo la victoria para el primero.

La parte social de la regata también fue completa, el viernes por la noche se celebró la mítica Sardiñada que concentró a un buen número de socios. El sábado, los regatistas y participantes del seminario pudieron disfrutar de una cena de confraternización en la explanada.

Finalmente se celebró la entrega de trofeos en la que estuvieron presentes **Jorge Arán**, tesorero del Club, **María José Castro**, secretaria y **Jaime Iglesias** en representación de Nissan y Autos Lobelle.

* Nota.- Los interesados en una copia del video de la regata pueden solicitarlo en la oficina del Club.













AUTOS LOBELLE, S.L.

Rúa do Cruceiro da Coruña, 95 15705 Santiago de Compostela Tel, 981 57 56 00 Fas 981 57 58 91 Movil 634 500 992

AND AND DESCRIPTION OF THE PARTY OF T

Web: www.autos-lobelle.com

The Section of Student - Family the Name and Section 1





XXI REGATA MAR DE FINISTERRE 21, 22 y 23 de Agosto

Tres Apasionantes Jornadas de Competición, Catorce Embarcaciones Participantes y Un Entorno Privilegiado.

CLASIFICACIÓN GENERAL

1er Clasificado:

SIRADELLA, de César Álvarez Congost

2° Clasificado:

ORAL GROUP, de Pedro Pazos Carbón

3er Clasificado:

ARCHER -PLATAFORM, de Fernando González Pousa



• Sábado 22 de Agosto

El día amanece y a medida que se acerca el momento de tomar la salida en esta segunda jornada, el viento de Noroeste sopla con intensidad y garantiza el espectáculo.

Sólo siete de las diez embarcaciones que habían comenzado la prueba a mediodía conseguirían virar el Carrumeiro, punto que alcanzaban pasadas las dieciséis horas.

Las treinta y cuatro millas del recorrido se completarían en una media de siete horas de vibrante duelo entre navegantes.



• Domingo 23 de Agosto. Última Jornada.

La salida está prevista para las trece horas pero una llamada general obliga a los barcos a regresar a línea. No hay viento y no se puede reiniciar el procedimiento. La espera se alarga hasta pasadas la catorce treinta horas, momento en el que un flojo viento del Noroeste hace acto de presencia. Es en ese preciso instante cuando se toma la salida pero, desafortunadamente, el viento volvería a desaparecer obligando a las embarcaciones a regresar a tierra sin haber podido completar la prueba.

Ya en tierra se procedería a la entrega de trofeos. No sólo los vencedores de esta nueva edición de la Regata Mar de Finisterre recibirán hoy sus galardones sino que el acto sirve también para hacer entrega de los premios a los vencedores de otros eventos deportivos. Los encargados de premiar a los vencedores son el Presidente del C.N. Portosín Albino Vázquez, El Tesorero de la entidad Jorge Arán y el Representante de Nissan-Autos Lobelle Jaime Iglesias.

Terminada la entrega, regatistas, acompañantes y socios disfrutaron de un ágape en las instalaciones del Club.

TRIPULACIÓN DEL SIRADELLA, VENCEDORES DE LA XXI EDICIÓN DE LA REGATA MAR DE FINISTERRE



ENTREGA DE PREMIOS II TORNEO DE PÁDEL

ENTREGA DE TROFEOS DE LOS CAMPEONATO DE PESCA AL FONDO DE JULIO Y AGOSTO 2009



Albino Vázquez entrega la placa que acredita a José Luís Hermo como ganador de los campeonatos de pesca al Fondo





Juan Luís Gómez -Reino recibe el premio a la pieza más grande del campeonato de agosto. Hace entrega Juan González, Vocal de Pesca



"Grímpola de Portosín"

Apartado para informar sobre los avatares de los socios que navegan bajo nuestra grímpola fuera de "nuestras" aguas.



Por primera vez, The Collection y Coppel Dental Academy desembarcan en el mundo de la vela, con un apasionante proyecto en la clase Platú 25, que ya está viendo sus frutos con tan solo cuatro regatas disputadas, firmando excelentes resultados tanto en el mundial de la clase en Punta Ala (Italia), como en la Semana Caixanova donde el equipo obtuvo su primer triunfo parcial. El barco que navega bajo la grímpola del Club Náutico de Portosín, está patroneado por el preolímpico José Manuel Pérez y cuenta con una tripulación de lujo integrada por el campeón del mundo Eduardo Mosquera como trimer de mayor, los campeones de España Rubén Fernández, lago López y Alfredo Mella, como trimer y piano, el campeón brasileño José Távora como proa y el experto regatista Juan López también como proa.

De cara a la temporada 2010 el equipo prepara concienzudamente una gran temporada que comenzará con la participación en las seis pruebas del Circuito Internacional de Vigo, la BMW Sailing Cup y que tendrá su broche de oro en el Campeonato de España de Barcelona y en el Mundial de Alicante.

Alfredo Mella



La temporada de regatas 2009 que ahora termina nos ha dejado al equipo de regatas del ORAL GROUP un muy buen sabor de boca. Hemos hecho mas regatas que ninguno de los años anteriores, muchas de muy alto nivel competitivo, midiéndonos con las mejores embarcaciones de Galicia y algunas del panorama nacional.

Así iniciamos la temporada participando en la REP-SOL YPF del MRCY Baiona, para continuar durante los meses de verano con las regatas ya clásicas de las rías de Muros y Arousa. El Trofeo FARO DE CORRUBEDO, La Rianxo-CORTIZO SISTEMAS, La VUELTA A ONS, la Regata FRINSA y la regata RIAS BAIXAS han puesto a prueba a la tripulación y al barco.

Tras nuestra participación en Portosín en la REGATA

MAR DE FINISTERRRE, nos preparamos para un mes muy duro en lo que a calendario y esfuerzo se refiere.

A finales del mes de Agosto nos esperaba el CAMPE-ONATO DEL MUNDO de la clase ORC 670, en La Coruña, junto con la Regata S.A.R. INFANTA ELENA, con la participación de las mejores embarcaciones de nuestra clase, disfrutando muchísimo y mejorando enormemente como equipo de regatas y en nuestra competitividad.

Tras esta importante cita nos aguardaban muchas millas de transportes para poder participar en la Regata PRINCIPE DE ASTURIAS en Baiona y en el DESAFIO Sanxenxo.

La conclusión a esta excelente temporada es que nos hemos afianzado como equipo de regatas, con la incorporación de nuevos miembros, y disfrutando de las regatas y la compañía de unos y otros, en resumen, disfrutando de la navegación y el mar.

Buena proa a todos.

Luisa, Maite, Raquel, Pedro, Marcos, Nicolás, Pablo, Chema, Javier Equipo de regatas de ORAL GROUP ESP 8440 (El Niño)



La temporada de regatas 2009 ha resultado bastante fructífera para el Kanala. Este año comenzó con la participación en el "Trofeo Repsol" de Bayona, donde a pesar de diversas roturas en velamen y jarcia de labor se consiguió un meritorio quinto puesto, merced a la exitosa resolución de tantos problemas surgidos en la puesta a punto del barco.

Posteriormente y ya en la ría de Arosa se ha participado en varias de las regatas organizadas por los diferentes clubes de la Ría. Cabe citar en primer lugar "La Vuelta a Ons", donde se disputó un emocionante mano a mano frente a sus gemelos Andarivel y Ráfagas. Esta circunstancia propició que, a la postre, la regata se convirtiese en una de las más excitantes de la temporada. De resaltar fue la participación, siete días más tarde, en la regata "Castrosúa", con la ya clásica pareja de a dos Ignacio Ecenarro vs Fernando González. El resultado conseguido fue un magnífico segundo puesto en la clase que se repitió también en la general a dos. La regata, como de costumbre fue de gran intensidad, siendo en esta edición el barco a batir el Terras Gauda.

De la Puebla se saltó a Ribeira participando en la "Regata Frinsa". Aquí se consiguió un claro primer puesto tanto en la clase como en la general, en un día ciertamente animado por la fuerza del viento. Es de reseñar la participación de Javier Arán Junior como táctico y director de maniobras.

Quizás los resultados más decepcionantes se alcanzaron en las regatas de "casa", las organizadas por nuestro club: "Regata Faro de Corrubedo", "Il Regata a Dos" y "Regata Mar de Finisterre". Este será sin duda, uno de los retos para la próxima temporada del 2010.

Para finalizar se ha participado en las ya clásicas "Príncipe de Asturias" de Bayona y "Máster Corte Inglés" de Sanxenxo. En la primera alcanzando y revalidando el primer puesto de la clase, en una regata donde hubo todo tipo de circustancias; desde vientos fuertes hasta encalmadas desesperantes pero donde el Kanala supo superar y mantener día a día el primer puesto, ratificando así el brillante resultado conseguido la temporada anterior. La regata de Sanxenxo, supuso continuidad y cierto sabor agridulce. El segundo puesto alcanzado, deja las espadas en alto para la próxima temporada.

Pero todo esto no hubiera sido posible sin la participación de una tripulación ya consolidada en su segunda temporada y compuesta por tripulantes de diversa procedencia: Pablo, Jaime, José, Iago, Fernando, Almudena e Ignacio, pero que también ha sabido reforzarse en ocasiones puntuales con excelentes navegantes. De resaltar y agradecer ha sido la colaboración de la tripulación del Archer, especialmente de su patrón Fernando González. Su saber hacer ha sido siempre bienvenido por parte de la tripulación del Kanala.

La tripulación del Kanala

BUENA TEMPORADA DEL MEIGAS FORA



Esta ha sido la primera temporada para el Meigas Fora con su renovada tripulación, salimos con la responsabilidad de alcanzar resultados similares a los conseguidos por Eugenio Pérez Becerra y que han convertido al Meigas en barco emblemático.

Los desiguales primeros resultados obtenidos en el club fueron premonitorios del desarrollo de la temporada.

Quizás el mayor problema ha sido que al ser un barco en el que la tripulación es amplia es difícil conseguir la disponibilidad de todos los elementos. Con vientos duros se notan mucho las faltas en la tripulación, ya que el Meigas es un barco muy técnico y ninguna pieza del equipo es fácil de sustituir.

Los resultados han mostrado que el barco y la tripulación al completo con vientos flojos no es que sea difícil de batir, sino que es capaz de superar a barcos con tripulaciones y barcos de demostrada calidad.

Dentro de esos resultados desiguales comenzamos con la regata Faro de Corrubedo, por desgracia el primer día de la regata tuvimos que hacer una tripulación de fortuna y aunque parecía que no habría viento, las pruebas entre balizas acabaron con vientos duros y una rotura nos obligó a retirarnos, al día siguiente salvamos la honra ganando con viento flojos la regata larga. El ganar esta regata es una espina que en próximas ediciones trataremos de sacarnos por nosotros y por nuestro Club.

En las regatas de la ría de Arosa hubo mucho viento en la vuelta Ons y una rotura de espí nos alejó de un buen resultado. En la regata Cortizo organizada en Rianxo casi no hubo viento y tras una dura pelea con el Ambiotec y Siradella pudimos colocarnos primeros. La regata Frinsa en Ribeira se celebró con vientos medios y nos permitió obtener un honroso tercer puesto.

La vuelta desde Ribeira a Portosín con viento flojo que fue en aumento hizo que aunque en real entramos primeros los compensados nos llevaron a un mal resultado.

En el verano para un barco de estas características es difícil participar en las regatas ya que en estas fechas los que trabajan no pueden pedir más vacaciones y los que están de vacaciones viajan o dedican su tiempo a la familia.

Volvimos a participar en las regatas del sur, llegamos a Bayona escasos de preparación y con falta de dos tripulantes, esperábamos un buen resultado con previsiones de vientos de 10 nudos o menos. Pero la regata Príncipe fue todo lo contrario, muy exigente y con vientos de más de 20 nudos, así pues los resultados fueron decepcionantes, pero disfrutamos navegando cerca de las Cies.

En Sanxenxo la regata Master del Corte Inglés antigua Audi los vientos fueron propicios para nosotros, se celebraron tres pruebas, y los 40.7 mostraron su potencial acaparando los primeros puestos, nosotros obtuvimos un 2°, un 3° y en la tercera prueba el viento volvió a subir y quedamos en un 4° puesto, curiosamente este puesto fue quizá el que más satisfacción nos dio ya que entramos delante de los demás 40.7, demostrando así que podemos ganar a cualquiera de nuestros competidores ya que habíamos conseguido ganarles a todos en alguna de las pruebas. Finalmente obtuvimos una tercera plaza en la clasificación de esa prestigiosa regata, tras el Castrosua y el Alicia.

La regata del Corte Inglés nos dejó un buen sabor de boca para un nuevo inicio de temporada en casa, donde muchas veces la competición es aún más dura y reñida que fuera.



Atiendo la amable invitación de María Elena para escribir estas líneas en un día de viento y lluvia que acompaña al temporal del suroeste que hoy nos visita. Por ello resulta especialmente agradable recordar las jornadas de regata y sol disfrutadas durante este último verano.

El Siradella y su tripulación completaron un año más el calendario estival de regatas, asistiendo a las habituales pruebas en Bayona, Sanxenxo, Ría de Arousa: Rianxo, A Pobra y Ribeira y la ya consolidada Regata Vieira de Galicia en S. Vicente do Mar.

La novedad este año vino dada por la incorporación de una nueva prueba a finales de junio, la regata Gadis para solitarios y a dos que se disputó entre los puertos de Ribeira y Portosín completando un total de 29 millas náuticas Guardo muy grato recuerdo de esta regata y de la navegación de ese día en compañía de mi amigo Pachicho Gude, todo un lujo.

La salida se dio frente a la playa de Coroso aprovechando una brisa térmica de escasa intensidad para dejar la baliza de desmarque a estribor y dirigirnos a la boca sur de la ría de Arousa. Si bien tuvimos encalmada en la salida, a medida que nos acercábamos a Sálvora para dejarla por estribor, el viento fue subiendo en intensidad y rolando al suroeste lo que permitió a la flota izar los spis a la altura de Pegar y mantenerlos casi hasta la llegada. Con vientos portantes entre 15 y 20 nudos y aprovechando las planeadas sobre la ola pudimos alcanzar buenas puntas de velocidad, ofreciendo un bonito espectáculo que podía seguirse desde tierra al paso por Corrubedo.

Al superar este punto realizamos una trasluchada para enfilar la entrada de la Ría de Noia siguiendo el canal de Basoñas. La llegada a Portosín, después de varias jornadas fuera, siempre conlleva esa agradable sensación de vuelta a casa.

El merecido primer puesto se lo llevó El Platú 25 Terras Gaudas con Helmut Bande y Juan José Durán, pero los ganadores fuimos todos los que pudimos disfrutar de un precioso día de mar y vela.

Un abrazo.

César Patrón del Siradella.

Un año más con el EMAS

Un año más el Club Náutico Portosín ha superado con éxito la auditoría según el reglamento europeo Reglamento (CE) n° 761/2001 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 19 de marzo de 2001, por el que se permite que las organizaciones se adhieran con carácter voluntario a un sistema comunitario de gestión y auditoría medioambientales (EMAS).

La andadura medioambiental del Club Náutico Portosín comenzó en el año 2004 cuando se validó la primera declaración medioambiental. Desde esa fecha han continuado demostrando su compromiso ambiental mejorando año tras año su comportamiento y reduciendo la generación de residuos y el consumo de recursos naturales.

El sello EMAS es símbolo de la gestión medioambiental moderna, de la transparencia y de la participación medioambiental. El objetivo del reglamento EMAS es promover la mejora continua del comportamiento medioambiental de las organizaciones mediante:

- La implantación de Sistemas de Gestión Medioambiental.
- La evaluación sistemática, objetiva y periódica del funcionamiento de los sistemas de gestión.
- La difusión de la información sobre el comportamiento medioambiental de la organización.
- El diálogo abierto con el público y otras partes interesadas.
- La formación del personal de la organización, de forma profesional y permanente, que conlleve a la implicación activa en la mejora del comportamiento medioambiental.

Empresa Certificadora.

Visita del Cole de Melide

"Vente ventiño do mare, vente non che teño medo..."

Nun ventoso e radiante día do mes de xuño, os alumnos e mestres do 3° ciclo do CEIP Melide n° 1 (un colexio do interior de Galicia), tivemos a oportunidade de achegarnos un pouquiño á vida mariñeira grazas á boa acollida que nos brindaron os responsables do "Club Náutico de Portosín".

Foi unha experiencia inesquencible.

Como molou!





Mantente y Mantennos Informados

Animamos a todos los socios y socias a mantener actualizados sus datos de contacto a fin de poder estar constantemente informados de las actividades organizadas.

Próximamente, estará a vuestra disposición un nuevo link en nuestra página web mediante el cual también podréis elegir el medio a través del que recibir la información o solicitar la recepción única a través del correo electrónico, ayudándonos así a reducir papel y contribuir al cuidado del medio ambiente.