



XD MESÍA

XORNAL DEPORTIVO MESÍA

Nº2 ABRIL 2021

**ENTREVISTA A NOSA
VECIÑA** PÁX.2

IUDOCA TANIA
LÓPEZ DE VISANTOÑA



MÓVETE MESÍA PÁX.8

2º CIRCUÍTO
SAUDABLE:
PONTECARBALLA



DEPORTE PÁX.10

RUTAS DE
SENDEIRISMO



OPINIÓN PÁX.12

OBXECTIVOS DE
DESENVOLVEMENTO
SOSTIBLE:
MES DA SAÚDE



**CONCELLO DE
MESÍA**

ENTREVISTA A NOSA VECIÑA: TANIA LÓPEZ LÓPEZ DE VISANTOÑA Non hai dúbida que calquera deporte ademais de a nivel físico che aporta moitas vantaxes; dende facer novos amigos, a interiorizar a importancia do esforzo, da disciplina e a constancia, e o máis importante: pasar bos momentos e divertirte.



XD MESÍA En primeiro lugar, gustaríanos que enumeraras os títulos nacionais acadados na túa época de iudoca para que a xente de Mesía coñeza a súa veciña deportista. E por suposto, darche a noraboa por eles!

TL Para comezar teño que dicir que foi todo un reto lembrar a miña etapa como iudoca. Parece que foi onte, pero xa pasaron máis de 10 anos e nos inicios dos 2000 o de internet e as redes sociais non estaba tan extendido. Había momentos moi bos dos que me esquecera e que Facebook non soe recordarme. E con respecto aos títulos; conseguín dous ouros, unha prata e un bronce no campionato Galego en categorías infantís e cadete entre o 2002 e o 2005. Ademais doutras medallas en campionatos da xeografía galega ou asturiana. O meu talón de Aquiles foi o campionato de España, que se me resistiu tanto no eido individual como por equipos, pero quédome coa experiencia de vivir algo tan emocionante cos meus compañeiros aínda que o resultado non fose o esperado. Tamén acadei o cinturón negro de iudo.

XD MESÍA Canto dura cada Tempada de competicións de iudo?

TL As tempadas en iudo son moi similares a deportes coma o fútbol. A época de competición comeza en outubro e remata sobre maio, variando un pouco según sexan campionatos autonómicos ou provinciais. Nesta época soen desenrolarse ademais de campionatos, diferentes concentracións en Centros de Tecnificación Deportiva como son o de Pontevedra, ou en cidades como Fuengirola onde eu tiven o privilexio de asistir dous anos consecutivos e pasar unha semana alí adestrando con xente de toda España e Portugal e competindo no torneo “Cidade de Fuengirola”. Ademais do clásico certame “Miguelito”, que se leva a cabo na cidade da Coruña cada primavera e que é considerado como a festa do iudo galega.

XD MESÍA *Porque o IUDO?*

TL O iudo chegou á miña vida por casualidade. Cando tiña 11 anos o concello sorprendeunos con novas actividades extraescolares en Visantoña; e entre elas o iudo. Sempre me motivou moito o descoñecido, e as artes marciais despertaron a miña curiosidade dende un inicio. Recoñezo que ao principio tiven un conflito interno por ser a única nena na clase, pero na casa sempre me animaron a facer o que me gustaba e non me arrepinto de ter continuado. Entre outras cousas, porque ata que os nenos me dobraron en altura, disfrutei facéndolles Ippons en cada adestramento. Bromas á parte, creo que é importante que tanto nenas como nenos poidan liberarse desa etiqueta e facer simplemente o que lles guste con independencia do seu xénero. Sobre todo porque me parecen moito máis interesantes os equipos con perfís dispares; dos que podemos nutrirnos moito máis tanto persoal como deportivamente. Fai pouco falaba cunha amiga futbolista das cousas que as mulleres aínda teñen que escoitar no campo, penso que xa vai sendo horas de respectar a todo o mundo; homes e mulleres, nenos e nenas, sen importarnos que fagan ballet ou boxeo.

XD MESÍA *Cal é a evolución que se pode ter neste deporte vivindo nun concello coma o noso sen club de Iudo?*

TL Baixo o meu punto de vista hoxe en día con traballo e esforzo persoal é posible evolucionar en calquer parte, por moi pequeno que sexa o teu concello. De todos xeitos hai que recoñecer que o feito de non ter un clube ou algunha institución que te apoie complica as cousas. No meu caso tiven moita sorte; por unha banda, o meu adestrador Antonio Yáñez adestraba ao Iudo Clube Carral e foi el quen me ofreceu a oportunidade de poder unirme ao equipo. Sen dúbida foi un salto cualitativo; xa que o número de deportistas era moito maior que en Visantoña e tiña a posibilidade de adestrar con diferentes iudocas con títulos nacionais e internacionais, ao final os maiores retos son os que máis che fan aprender.

Por outra banda tiña un soporte familiar que foi básico para poder desplazarme dúas veces á semana aos entrenos (co meu compañeiro inseparable Marquitos) e a todos os campionatos, concentracións ou exhibicións. Creo que durante eses anos miñas irmáns; sobre todo Montse, adicaron os seus fins de semanas a percorrer os diferentes pavillóns da xeografía galega.



TL Para min, cando te atopas co gran desafío para manterte na elite é chegada a idade adulta. Isto obrígate a tomar unha decisión difícil e posicionar o deporte como a túa prioridade apostando por ingresar nun centro de alto rendemento ou similar para poder estar ao nivel. Sen esquecermos da dificultade de conseguir soporte económico nun deporte minoritario coma este , tendo que facer fronte ti mesmo en moitas ocasións a equipacións ou desprazamentos. No meu caso, eu decidín que prefería ir á universidade e formarme noutros campos; decisión que me fixo notar en pouco tempo as diferenzas cada vez maiores con xente que adestraba varias horas ao día. Isto foi algo que me motivou a deixar o iudo; son das que penso que cando fas algo tes que intentar achegarte á excelencia, e cando sentín que o estaba facendo a medias preferín non seguir.

XD MESÍA *Tes practicado outros deportes? se é que si, valéronche de algo para cando facías Iudo?*



TL Dende pequena practiquei deportes como natación ou patinaxe; sendo sempre o meu soño poder chegar a practicar ximnasia rítmica. Non puido ser pero despois descubrín o Iudo e xa me metín de cheo no mundo das artes marciais ata chegar á universidade. Non hai dúbida que calquera deporte ademáis de a nivel físico che aporta moitas vantaxes; dende facer novos amigos, a interiorizar a importancia do esforzo, da disciplina e a constancia, e o máis importante: pasar bos momentos e divertirte. Non creo que ningún dos deportes anteriores ao iudo foran claves no desenrolo do mesmo, pero o simple feito de manterte activa e quizáis ese xen competitivo común a todas as prácticas son os factores comúns.

Tania acadou dous ouros, unha prata e un bronce nos Campionatos Galegos das categorías infantís e cadete

XD MESÍA *Como influeu na túa vida ter practicado iudo?*

TL O iudo naquel momento influeu moi positivamente na miña vida, tanto que ata pensaba en convertirme en adestradora e que o deporte formara parte do meu día a día. Para comezar adestraba ao redor de tres días por semana, ademáis de competicións e épocas de concentracións onde os adestramentos era máis duros; polo que conseguín que a actividade física fora un pilar para min, algo que non era sinxelo de combinar cos estudos e incluso coas relacións sociais na adolescencia... cando os meus amigos facían algunha actividade eu tiña competicións e non podía ir, pero eran sacrificios que valían a pena. A alimentación é básica en iudo xa que unha das clasificacións ademáis da idade é a división en categorías por peso. Así que unha vez che asinan cal é o teu, tes que manterte durante toda a tempada; de ahí a importancia de seguir uns hábitos saudábeis e unha alimentación equilibrada.

XD MESÍA *Falando de deporte: que valores destacas do iudo en comparación con outros deportes?*

TL A disciplina é algo común en todos os deportes pero no iudo é imprescindible. E non só iso, o respecto a tí mesmo, ao tatami, ao contrincante... O autocontrol ou o compañeirismo son pilares básicos do Iudo. Neste deporte é moi importante ter en conta donde se xestou, o país nippon, país cunha cultura e uns valores moi arraigados que se reflexan no aprendizaxe do mesmo.



Tania competindo na final do Campionato Galego





Iudocas das ESCOLAS MUNICIPAIS DE IUDO

XD MESÍA *Nesta liña de ensinarnos deste mundo de disciplina e loita...¿Qué é o que máis e menos che gustaba de competir/entrenar iudo?*

TL Duas cousas eran as que máis me gustaban sen dúbida; a primeira, esa adrenalina de gañar un campionato e de desfrutar do esforzo ata chegar ahí; a segunda, toda a xente que coñecín polo camiño e as experiencias vividas . Rebeca Brandaríz, Noelia Prego, Juan Brandaríz... xente coa que non me cruzaría polo camiño se non fora grazas ao deporte.

E do que menos?? Penso que as pesaxes. Para min era un sacrificio manterme no peso en cada tempada e iso supoñía un control diario que ás veces se facía un pouco pesado...eses nervios de cada mañá antes da pesaxe eran duros.

XD MESÍA *Algunhas recomendacións para animar a peque-xoven veciñanza a facer iudo?*

TL Iudo forma parte de quén son, e marcou unha etapa moi especial da miña vida así que non dubido en animar a todo o mundo a practicalo. Pero non só nenos e xóvenes, senon adultos e incluso maiores. O iudo é un deporte que se adapta a cada persoa e que axuda a traballar o teu interior. Pero aos máis xóvenes? practicar un deporte é coñecer unha disciplina que vas poder aplicar na túa vida en numerosos ámbitos; dende o estudo, ao mundo laboral, ás relacións persoais, coñecer persoas e lugares da nosa xeografía, son experiencias que nunca vas esquecer e que che axudarán a liberarte de cargas emocionais que vas adquirindo cando te fas maior. E se chegas a competir e gañar algo por moi pequeno que pareza asegúroche que te vai facer moi feliz. O simple feito de desfrutar adestrando cos teus compañeir@s xa é motivo máis que suficiente para practicar un deporte.

XD MESÍA *A túa vida xirou tras rematar a vida de iudoca, a que te adicas na actualidade?*

TL O meu nexa de unión co Iudo era o meu adestrador e o meu equipo de Carral, cando comecei a Universidade tiven que deixalo e aínda que intentei retomalo no equipo universitario da USC xa non foi o mesmo, sentín como que un capítulo da miña vida se pechase e desvinculeime do Iudo para vincularme á moda...unha paixón que tiven dende nena. E neso sigo na actualidade.



Tania López López - *Mestura de deporte e moda*



XD MESÍA *Para rematar, tes algún agradecemento especial?*

TL Sempre teño o mesmo agradecemento, agora fálase moito das irmandades... pois na familia López levamos coa nosa propia "sisterhood" dende que naceu a primeira alá polo 69. Miñas irmáns son as que me inculcaron os valores cos que me criei e que me siguen movendo hoxe en día, e meus pais foron os culpables de todo; a primeira miña nai, por ser a valente que pariu a cinco López López...así que: GRACIAS INFINITAS.

E como diría Jigoro Kano o creador do iudo: "O IMPORTANTE NON É SER MELLOR QUE OUTROS, SE NON SER MELLOR QUE ONTE"

"MÓVETE MESÍA": PRESENTACIÓN DO 2º CIRCUÍTO SAUDABLE MUNICIPAL - PONTECARBALLA (OLAS)



A mediados de abril o Concello de Mesía presentou este II CIRCUÍTO SAUDABLE seguindo as alternativas e de saúde que estamos poñendo en marcha ante a nova normalidade que nos toca vivir: facer exercicio en zonas exteriores do concello para ir pola vosa conta a movervos con sentidoño.

Plano e paneis de inicio do Circuito Pontecarballa

Este é o 2º CIRCUÍTO SAUDABLE que instala en Olas o concello no que vai de ano tras facer o de As Brañas en xaneiro. Ten paneis explicativos que vos guiarán cun plano do percorrido, as recomendacións a seguir e os puntos onde parar a facer os exercicios físicos programados de forza, flexibilidade e resistencia. A saída do Circuito é dende un lateral do Parque para logo ir percorrendo unha volta de 280 metros entrando e saíndo da zona central.

Recomendamos facelo acompañados as primeiras veces e chamar se tedes dúbidas a Elena, técnica deportiva municipal.



Paneis explicativos

Dentro deste programa "MÓVETE MESÍA" tamén instalaremos este ano outro circuito en Xanceda, así coma seguimos elaborando Rutas Saudables para marcar noutras parroquias do concello.



"MÓVETE MESÍA": FAI DEPORTE = AGASALLO



Foto facendo deporte = agasallo para os participantes



O CONCELLO DE MESÍA continua entregando unha mochila multifuncional de agasallo "MÓVETE MESÍA" a cada participante nesta promoción da actividade física e deportiva, que tan necesaria se fai nestes tempos.

Os pasos que debes de seguir son:

1) Envía unha imaxe facendo algunha actividades física ou deporte; especificando o nome, lugar e data: pode ser nas actividades municipais (en liña na actualidade), ou en calquera das instalacións deportivas municipais, ou identificando outro lugar onde o fagades (sempre que estea dentro do concello).

2) Envía ao mail: actividades@concellodemesia.gal

3) Mira a imaxe publicada no Facebook Deporte Concello Mesia

4) Achégate a Casa da Cultura polo agasallo.

Nas imaxes vedes:

Arriba a familia de Laura de Xanceda botando un partidazo no Campo de fútbol de Xanceda.

A esquerda arriba a Elisa facendo Ximnasia en liña con nos dende a súa casa en Olas.

Abaixo está Sergio paseando ca bici pola Ruta dos muiños en Visantoña.

DEPORTE: COMEZAMOS CAS RUTAS DE SENDEIRISMO 2021 EN SIGÜEIRO CON 45 PARTICIPANTES



Primeira Ruta da tempada, por fin puidemos xuntarnos!

Comezamos con 12 quilómetros polas beiras do río Tambre a altura de Sigüeiro na mañan do domingo 18 de abril.

Reunímonos 45 persoas con gañas de andar durante a mañán, acudindo nos nosos coches e mantendo distanciamento entre os grupos.

Así comezamos ca serie de andainas que faremos ao longo do ano 2021.

A próxima será o 23 de maio a beira do Río Mandelo por Chelo.



45 sendeiristas na nosa 1ª Ruta da tempada (Río Tambre - Sigüeiro)

DEPORTE: ACTUALIZADA A NOSA RUTA DE SENDEIRISMO DA FRAGA AOS MUIÑOS PR-G 117



O alumnado da ESO do CPI XANCEDA percorreu con nos a Ruta en marzo

O Concello de Mesía ven de actualizar o percorrido da nosa Ruta homologada de sendeirismo que atravesa o noso concello dende A Fraga de Visantoña (saída en Os Ricos), pasa por varios muiños, e chega a Pontecarballa en Olas.

Traballouse na reposición de postes (imaxe da dereita), marcaxe dos mesmos, limpeza de postes, repaso do pintado noutros, renovación de paneis informativos, etc.

Con esta actualización, deixámola preparada para desfrutar dun paseo de 3 horas de ruta lineal polo noso concello.

Nas imaxes podedes ver, tamén, a visita que fixeron con nos o alumnado de secundaria do CPI DE XANCEDA, percorrendo os 13,5 kms de andaina en varios grupos en marzo.



ARTIGO INFORMATIVO AXENDA 2030: MES DA SAÚDE 17 obxectivos para transformar o noso mundo



En 2015, a ONU aprobou a Axenda 2030 sobre desenvolvemento sostible, unha oportunidade para que os países e as súas sociedades emprendan un novo camiño para mellorar a vida de todos, sen deixar a ninguén atrás.

A Axenda ten 17 obxectivos de desenvolvemento sostible, que van desde a eliminación da pobreza ata a loita contra o cambio climático, a educación, a igualdade para as mulleres, a defensa do medio ambiente ou o deseño das nosas cidades.

Pasámosvos a información deste sitio onde explican cales son estes obxectivos e os esforzos que están a realizar a ONU e os seus socios para construír un mundo mellor.

FACEMONOS ECO DO OBXECTIVO DESENVOLVEMENTO SOSTIBLE DO MES: GARANTIR UNHA VIDA SAUDABLE E PROMOVER O BENESTAR DE TODAS AS IDADES

Que podo facer para axudar?

Todos podemos comezar **promovendo e protexendo a nosa propia saúde** e a do noso medio ambiente tomando decisións ben informadas.

Podemos **sensibilizar á nosa comunidade sobre a importancia dunha boa saúde e un estilo de vida saudable** e podemos dar a coñecer o dereito de todas as persoas a acceder a servizos de saúde de calidade.

Podemos actuar a través de escolas, clubs, equipos e organizacións para **promover unha mellor saúde para todos**, especialmente para os máis vulnerables, como mulleres e nenos.

E tamén podemos responsabilizar aos gobernos, líderes locais e outros tomadores de decisións do seu **compromiso de mellorar o acceso das persoas á saúde**.

Para obter máis información sobre o obxectivo 3 e os outros obxectivos de desenvolvemento sostible, visite o sitio web:

<http://www.un.org/sustainabledevelopment/es/>

Agradecemos que enviesdes artigos, opinións ou calqueira información realcionada co deporte en Mesía a : actividades @concellodemesia.gal

