



aragondeportivo

aragondeportivo

Nº 239 / 18/09/2021

REAL ZARAGOZA - REAL SOCIEDAD B

SEMANA EUROPEA DE LA MOVILIDAD

Zaragoza camina

16-22 DE SEPTIEMBRE 2021

Por tu salud, muévete de forma sostenible.



¡Únete al reto!

Escanear este código con la aplicación Navilens Go



#mobilityweek



adidas



El Rincón

Navilens Go

avanza



Fundación IberCaja



MOBILITY CITY

Zaragoza
AYUNTAMIENTO



EL LÁTIGO DE DIOS

por Ortiz Remacha

@ortizremacha



Necesidad vestida de ilusión

El siglo XXI se ha convertido en el caos del Real Zaragoza con varios límites en su ya dilatada historia. Primer descenso en veinticinco años, dos títulos de Copa y uno de Supercopa, tres descensos, otros tantos cambios de propiedad, una denuncia por haber comprado un partido resuelto favorablemente por la justicia, la decadencia en torno a Agapito Iglesias y sus apoderados y una ilusión rota con la llegada de la Fundación.

Si a esto añadimos la pandemia, las viscerales luchas de poder entre Javier Tebas y Rubiales, la disminución de la calidad del fútbol y la atomización de la comunicación por la llegada de las redes sociales, tendremos el escenario apropiado para la destrucción del fútbol tal y como lo conocíamos a finales del pasado milenio.

Las peñas tendrán que reinventarse, la remodelación de los estadios tendrán que estar a la altura de circunstancias para ampliar el negocio mucho antes de la celebración de los partidos, la diferencia económica entre los clubes será cada vez más grande aunque por arriba se iguale las opciones por la crisis de los grandes con deudas millonarias e incapaces de grandes fichajes mediáticos.

Del mismo modo que la difusión de noticias, el contacto de los aficionados con sus estrellas, la manera de contar las cosas a

través de los medios de comunicación. Todo es ya más plano, con imágenes y sonidos propiedad de la entidad y que distribuye a las empresas que gestionan la información.

El periodismo de opinión será controlado de alguna forma por intereses comunes y se tendrá en cuenta la opinión de la gente a través de filtraciones; según la respuesta en las redes sociales se continuará adelante con los diferentes planes o se cambiarán, en beneficio de los propietarios e inversores.

Mientras tanto les invito a que sigan siendo ustedes mismos y que disfruten de cada segundo de fútbol creativo y pasional de los jugadores que estén sobre el terreno de juego. El acceso de la afición es cada vez más amplio, volver a encontrarse con vecinos de localidad de toda la vida, tomarse algo en algún bar cercano, estar ilusionado con ganar el partido, merece la pena.



Esto ocurre hoy en la Romareda, anciana y descuidada, pero que ruga con intensidad a través de las gradas con cada sensación de placer por un buen pase, un control de balón, un disparo a puerta y, por supuesto, con el gol.

No nos queda otro remedio que hurgar en las entrañas de nuestros sentimientos para olvidar durante el tiempo de duración del partido lo que ocurre alrededor de este mal entendido negocio. Disfrutemos, suframos, alcemos los brazos para protestar o celebrar un momento de intensidad pero no olvidemos, cuando concluyan los noventa minutos, en quienes han llevado a las cloacas, a caminar por los sumideros, la historia de un club que necesita aire fresco para encontrar la salida.



www.seguimos.net

SÍGUENOS EN

FACEBOOK, TWITTER E INSTAGRAM:

[facebook/aragon.deportivo](https://facebook.com/aragon.deportivo)

[Twitter/IG: @SeguimosZGZ](https://twitter.com/SeguimosZGZ)

DESCÁRGATE REVISTAS ANTERIORES:

seguimos.net/revistas

aragondeportivo

Nº 239 - 16 DE SEPTIEMBRE DE 2021

EDICIÓN Y PUBLICIDAD: SEGUIMOS S.L.

DIRECTOR: Nacho Bonilla

DISEÑO: Jose Luis Remón **FOTOGRAFÍA:** Daniel Marzo

REDACCIÓN: Ortiz Remacha, Jesús Zamora, Ánchel Cortés,
Jose Antonio Elicegui, Felipe Zazurca, Jesús Lanero,
Michel Suñén, Blogssippgirl, Javier García, Álex Cuadrado,
Lorena Ramírez, Alfonso Hernández, Natalia Campo.

Real Zaragoza



Juan Ignacio Martínez

ENTRENADOR

CUERPO TÉCNICO:

2º ENTRENADOR: Juanma Guerrero

PREPARADOR FÍSICO: Javi López

ENTRENADOR PORTEROS: Mikel Insausti

DELEGADO: Alberto Belsué

MÉDICO: Irineo de los Mártires

NACIONALIDAD

ESPAÑA

EXPERIENCIA

Desde 1997

F. NACIMIENTO

23/06/1964



C. Álvarez
POSICION
 PORTERO
F. NACIMIENTO
 13/11/1985
NACIONALIDAD
 ARGENTINA
ESTATURA
 1,86 M. **01**



Jair
POSICION
 DEF. CENTRAL
F. NACIMIENTO
 21/02/1989
NACIONALIDAD
 PORTUGAL
ESTATURA
 1,91 M. **03**



Petrovic
POSICION
 MEDIOCENTRO
F. NACIMIENTO
 08/03/1989
NACIONALIDAD
 SERBIA
ESTATURA
 1,93 M. **04**



Clemente
POSICION
 DEF. CENTRAL
F. NACIMIENTO
 04/03/1999
NACIONALIDAD
 ESPAÑA
ESTATURA
 1,80 M. **05**



Francés
POSICION
 DEF. CENTRAL
F. NACIMIENTO
 01/08/2002
NACIONALIDAD
 ESPAÑA
ESTATURA
 1,80 M. **06**



Narváez
POSICION
 DELANTERO
F. NACIMIENTO
 12/02/1995
NACIONALIDAD
 COLOMBIA
ESTATURA
 1,80 M. **07**



Adrián
POSICION
 MEDIOCENTRO
F. NACIMIENTO
 25/05/1988
NACIONALIDAD
 ESPAÑA
ESTATURA
 1,84 M. **08**



Javi Ros
POSICION
 MEDIOCENTRO
F. NACIMIENTO
 16/02/1990
NACIONALIDAD
 ESPAÑA
ESTATURA
 1,73 M. **10**



Vada
POSICION
 MEDIOCENTRO
F. NACIMIENTO
 06/03/1996
NACIONALIDAD
 ARGENTINA
ESTATURA
 1,75 M. **11**



James Igbekeme
POSICION
 MEDIOCENTRO
F. NACIMIENTO
 04/07/1995
NACIONALIDAD
 NIGERIA
ESTATURA
 1,70 M. **12**



Ratón
POSICION
 PORTERO
F. NACIMIENTO
 29/01/1993
NACIONALIDAD
 ESPAÑA
ESTATURA
 1,92 M. **13**



Chavarría
POSICION
 LATERAL IZDO.
F. NACIMIENTO
 10/04/1998
NACIONALIDAD
 ESPAÑA
ESTATURA
 1,74 M. **15**



Eguaras
POSICION
 MEDIOCENTRO
F. NACIMIENTO
 07/03/1992
NACIONALIDAD
 ESPAÑA
ESTATURA
 1,81 M. **16**



Nieto
POSICION
 LATERAL IZDO.
F. NACIMIENTO
 05/05/1996
NACIONALIDAD
 ESPAÑA
ESTATURA
 1,79 M. **17**



Gámez
POSICION
 LATERAL DCHO.
F. NACIMIENTO
 27/07/1991
NACIONALIDAD
 ESPAÑA
ESTATURA
 1,74 M. **18**



Yanis
POSICION
 EXTREMO DCHO.
F. NACIMIENTO
 28/01/1996
NACIONALIDAD
 PANAMÁ
ESTATURA
 1,64 M. **19**



Álvaro
POSICION
 DELANTERO
F. NACIMIENTO
 19/05/1991
NACIONALIDAD
 ESPAÑA
ESTATURA
 1,82 M. **20**



Zapater
POSICION
 MEDIOCENTRO
F. NACIMIENTO
 13/06/1985
NACIONALIDAD
 ESPAÑA
ESTATURA
 1,80 M. **21**



Bermejo
POSICION
 MEDIAPUNTA
F. NACIMIENTO
 17/08/1997
NACIONALIDAD
 ESPAÑA
ESTATURA
 1,70 M. **22**



Nano Mesa
POSICION
 DELANTERO
F. NACIMIENTO
 05/02/1995
NACIONALIDAD
 ESPAÑA
ESTATURA
 1,78 M. **23**



Lluís López
POSICION
 DEF. CENTRAL
F. NACIMIENTO
 05/03/1997
NACIONALIDAD
 ESPAÑA
ESTATURA
 1,82 M. **24**



Borja Sáinz
POSICION
 EXTREMO IZDO.
F. NACIMIENTO
 01/02/2001
NACIONALIDAD
 ESPAÑA
ESTATURA
 1,74 M. **26**



Francho
POSICION
 MEDIOCENTRO
F. NACIMIENTO
 17/10/2001
NACIONALIDAD
 ESPAÑA
ESTATURA
 1,77 M. **27**



Prátházón
POSICION
 DELANTERO
F. NACIMIENTO
 24/12/2002
NACIONALIDAD
 ESPAÑA
ESTATURA
 1,81 M. **31**

ENTRENADOR

Xabi Alonso

NACIONALIDAD
ESPAÑA
EXPERIENCIA
Desde 2020
F. NACIMIENTO
25/11/1981

CUERPO TÉCNICO:
2º ENTRENADOR: Sebastián Parrilla
ENTRENADOR PORTEROS: Roberto Vázquez
PREPARADOR FÍSICO: Oier Aguirrezabalaga
DELEGADO: Aitor Mosqueira



Real Sociedad B



Ayesa
POSICION
PORTERO
F. NACIMIENTO
02/04/2001
NACIONALIDAD
ESPAÑA
ESTATURA
1,82 M.

01



Ezkurdia
POSICION
DEF. CENTRAL
F. NACIMIENTO
04/01/1999
NACIONALIDAD
ESPAÑA
ESTATURA
1,80 M.

03



Olasagasti
POSICION
MEDIOCENTRO
F. NACIMIENTO
16/08/2000
NACIONALIDAD
ESPAÑA
ESTATURA
1,76 M.

04



Arambarri
POSICION
DEF. CENTRAL
F. NACIMIENTO
31/01/1998
NACIONALIDAD
ESPAÑA
ESTATURA
1,86 M.

05



G. de Zárate
POSICION
DEF. CENTRAL
F. NACIMIENTO
20/03/2001
NACIONALIDAD
ESPAÑA
ESTATURA
1,89 M.

06



Alkain
POSICION
EXTREMO DCHO.
F. NACIMIENTO
26/06/1997
NACIONALIDAD
ESPAÑA
ESTATURA
1,74 M.

07



Aldasoro
POSICION
MEDIAPUNTA
F. NACIMIENTO
05/04/1999
NACIONALIDAD
ESPAÑA
ESTATURA
1,79 M.

08



Karrikaburu
POSICION
DELANTERO
F. NACIMIENTO
19/09/2002
NACIONALIDAD
ESPAÑA
ESTATURA
1,83 M.

09



Roberto López
POSICION
MEDIAPUNTA
F. NACIMIENTO
24/04/2000
NACIONALIDAD
ESPAÑA
ESTATURA
1,79 M.

10



Lobete
POSICION
DELANTERO
F. NACIMIENTO
18/09/2000
NACIONALIDAD
ESPAÑA
ESTATURA
1,77 M.

11



Pacheco
POSICION
DEF. CENTRAL
F. NACIMIENTO
08/01/2001
NACIONALIDAD
ESPAÑA
ESTATURA
1,84 M.

12



Zubiaurre
POSICION
PORTERO
F. NACIMIENTO
04/12/1996
NACIONALIDAD
ESPAÑA
ESTATURA
1,90 M.

13



Turrientes
POSICION
MEDIOCENTRO
F. NACIMIENTO
31/01/2000
NACIONALIDAD
ESPAÑA
ESTATURA
1,79 M.

14



Blasco
POSICION
LATERAL DCHO.
F. NACIMIENTO
12/02/1999
NACIONALIDAD
FRANCIA
ESTATURA
1,85 M.

15



Cristo Romero
POSICION
LATERAL IZDO.
F. NACIMIENTO
30/04/2000
NACIONALIDAD
ESPAÑA
ESTATURA
1,73 M.

16



Germán Valera
POSICION
EXTREMO DCHO.
F. NACIMIENTO
16/03/2000
NACIONALIDAD
ESPAÑA
ESTATURA
1,70 M.

17



Pokorny
POSICION
MEDIOCENTRO
F. NACIMIENTO
08/11/2001
NACIONALIDAD
ESLOVAQUIA
ESTATURA
1,82 M.

18



Martín
POSICION
DELANTERO
F. NACIMIENTO
06/05/1999
NACIONALIDAD
ESPAÑA
ESTATURA
1,83 M.

19



Martín
POSICION
EXTREMO DCHO.
F. NACIMIENTO
16/11/2000
NACIONALIDAD
ESPAÑA
ESTATURA
1,77 M.

20



Djouahra
POSICION
EXTREMO IZDO.
F. NACIMIENTO
23/11/1999
NACIONALIDAD
ARGELIA
ESTATURA
1,71 M.

21



Garrido
POSICION
MEDIAPUNTA
F. NACIMIENTO
19/01/2000
NACIONALIDAD
ESPAÑA
ESTATURA
1,80 M.

22



Sangalli
POSICION
MEDIAPUNTA
F. NACIMIENTO
14/02/1995
NACIONALIDAD
ESPAÑA
ESTATURA
1,67 M.

23



Zoilo
POSICION
LATERAL IZDO.
F. NACIMIENTO
14/02/2000
NACIONALIDAD
ESPAÑA
ESTATURA
1,78 M.

28



Kortajarena
POSICION
MEDIAPUNTA
F. NACIMIENTO
30/06/2000
NACIONALIDAD
ESPAÑA
ESTATURA
1,-- M.

29

Clasificación

JORNADA 6 > 18/09/2021

	Equipo	Pts.	Partidos				Goles	
			Jug.	Gan.	Emp.	Perd.	Fav.	Con.
01	Sporting	13	5	4	1	0	7	3
02	Ponferradina	12	5	4	0	1	5	3
03	Tenerife	11	5	3	2	0	6	1
04	Almería	9	5	3	0	2	8	5
05	Real Oviedo	8	5	2	2	1	7	5
06	Málaga	8	5	2	2	1	5	4
07	Mirandés	7	5	2	1	2	8	7
08	Ibiza	7	5	1	4	0	6	5
09	Eibar	7	5	2	1	2	5	6
10	Real Valladolid	7	5	2	1	2	5	6
11	Huesca	6	5	2	0	3	8	7
12	Fuenlabrada	6	5	1	3	1	5	4
13	Las Palmas	6	5	1	3	1	6	7
14	Lugo	6	5	1	3	1	6	7
15	Cartagena	6	5	2	0	3	3	7
16	Burgos	5	5	1	2	2	5	4
17	R. Sociedad B	5	5	1	2	2	3	4
18	Real Zaragoza	5	5	1	2	2	3	5
19	Amorebieta	5	5	1	2	2	5	8
20	Girona	4	5	1	1	3	4	6
21	Alcorcón	3	5	1	0	4	4	7
22	Leganés	2	5	0	2	3	3	6

Local	Visitante
Alcorcón 0	Almería 4
Ibiza	Real Oviedo
Leganés	Amorebieta
Real Zaragoza	R. Sociedad B
Girona	Real Valladolid
Cartagena	Lugo
Huesca	Fuenlabrada
Ponferradina	Málaga
Eibar	Sporting
Tenerife	Mirandés
Burgos	Las Palmas

El tiempo pasa, pero la ilusión perdura.



Claro, que no he conocido a Zaragoza en 1.ª

MEMORY



C/ Doctor Cerrada 7-13 (Zaragoza)
Teléfono: 976 230 748



Sugerencias del chef: 2 platos con bebida, postre o café por 10,95€

También opción de 1/2 menú por 6€ .

Ven a descubrir cada día nuevas experiencias saludables.

Bocatería, hamburguesería, tapas, raciones.



La metamorfosis

Dos partidos fuera de casa le han servido al Real Zaragoza para obligarnos a cambiar el ánimo a la hora de trazar estas primeras líneas de artículo. Si en la edición pasada augurábamos un año complicado tras un mercado de fichajes poco apetitoso, los de Juan Ignacio Martínez le han dado un giro de 180 grados a la situación gracias a un fútbol muy vistoso.

Alcorcón y Fuenlabrada han sido las plazas en las que los maños se han puesto su traje de luces y mejor espectáculo han dado en meses. Seguramente en el Estadio de Santo Domingo, se exhibió el mejor fútbol que ha practicado el entrenador alicantino desde que aterrizó en la capital del viento. Juego fluido, líquido, vertical. Al equipo no le costaba activar a jugadores entre líneas. Mucha velocidad en el juego y capacidad para crear multitud de ocasiones para lo que suele ser la media de una competición tan rúcana en ese aspecto.

De ello buena parte de culpa tiene el centro del campo. Iñigo Eguaras ha arrancado la temporada a un nivel sobresaliente. Inspirado. Anticipando arriba por intuición, aspecto clave para que no se le vean las costuras corriendo hacia detrás. Y sobre todo muy inspirado con la pelota. Me comentaba hace una semana Jesús Gallego, periodista de la Cadena SER y GOL TV que quien era el "16" del Real Zaragoza. Que ese tío era demasiado bueno para estar en Segunda División. Él, simpatizante del Alcorcón, vio el encuentro y quedó anonadado.

Lo cierto es, que fuera del entorno maño, todo el mundo que o bien sigue la competición o a algún club en concreto, siempre reconocen al mediocentro navarro como uno



Fotografía: LaLiga

de los mejores centrocampistas de la categoría. No todo es de color rosa. Tiene sus carencias como todo futbolista que se precie en Segunda. Pero dejemos de tirar piedras contra nuestro propio tejado. Pocas certezas tiene el Real Zaragoza, y una de ellas es Iñigo Eguaras.

Otra es Alberto Zapater. Que con JIM está viviendo una segunda (tercera o cuarta ya más bien) juventud. Su llegada el año pasado fue una nube

de confianza. Tras varias temporadas en las que los sistemas de juego, normalmente más dinámicos o enfocados más al juego de posición (el rombo de Natxo) le hacían sentirse algo incómodo, el raciocinio y pragmatismo actual le viene de perlas. Su paso adelante en Alcorcón, jugando solo en el doble pivote con Eguaras fue ovacionable. Qué bien se repartieron alturas, con que sencillez y carisma jugaron. La viabilidad a largo plazo será difícil, porque suena a demasiado endeble sin balón, pero cuando la situación se preste y el equipo acompañe, que dos jerarcas para dirigir tiene el equipo.

El tercer elemento puede ser Valentín Vada, que ha caído de pie en Zaragoza. Carácter, arrojo, y esa figura de interior que está más cerca de ser un mediapunta que un mediocentro, carta que no tenía en la baraja Juan Ignacio Martínez. Y que parece descubrirse como un as en la manga. Sus minutos están siendo oro para el equipo. Añadiéndole picante y aportando mucha más chispa que los grisáceos Adrián y James.

El equipo ha jugado realmente bien en los dos últimos encuentros. Brilla, pero no atina. La por-

tería rival se sigue resistiendo. El saco de ocasiones creadas está a rebosar. Sin embargo, no se termina de romper la tela para que salgan todos los balones hacia el fondo de la red. ¿Será un problema de plantilla?, ¿algo a lo que habrá que acostumbrarse durante la temporada?, ¿nadie va a levantar la mano para erigirse como el goleador que necesita la Romareda?

Me preguntaba hace unos días, que qué sería de este equipo con un Luis Suárez, un Borja (me vale cualquiera de los dos), un Ángel o un William José. El Real Zaragoza se las ha ingeniado siempre para mangar en el mercado a algún delantero con nivel TOP para la Liga Smartbank. Sin embargo, como ya ocurriera la temporada pasada, parece que esta no es así. Y que los Nano Mesa o Álvaro Jiménez van a estar muy lejos de esas cifras soñadas de los 20 goles. Es lo único que parece faltar. Lo más complicado, vaya. Alguien que transforme ese caudal de buenas intenciones en puntos. Sino, los blanquillos, por muy buen fútbol que destilen, están destinados a soñar como mucho con la media tabla...



Fotografía: LaLiga

El scouting: Real Sociedad B

El Real Zaragoza recibe a una Real Sociedad B que acumula cuatro encuentros sin conocer la victoria. Los de Xabi Alonso fueron inferiores por primera vez en la temporada a su rival, algo que ha generado ciertas dudas en el cuadro txuri-urdin. Mientras tanto, los de JIM buscarán hacer bueno el punto que rescataron de Fuenlabrada, donde completaron el mejor partido del curso y, posiblemente, de todo el post-confinamiento. Diferentes tendencias, pero un mismo objetivo: los tres puntos.



La confirmación de Xabi Alonso

Dicen que un equipo es el reflejo de su entrenador. En este caso, no puede ser más cierto. Xabi Alonso, pese a la desbandada de canteranos hacia el primer equipo, ha conseguido conformar un bloque sólido que, desde que llegó al banquillo, mantiene una filosofía de juego que es su seña de identidad. Esta fidelidad a una idea ha dado sus frutos permitiendo ver a la Real Sociedad B, de nuevo, en Segunda División.

Jugadores como Lobete, Robert Navarro, Zubimendi o Roberto López han incrementado exponencialmente su nivel bajo las órdenes del ex futbolista del Real Madrid. Todos ellos, en algún determinado momento, han pasado a formar parte del conjunto dirigido por Imanol Alguacil. Y es que el objetivo principal de todo filial, más allá de estar en la categoría más alta posible, es nutrir al primer equipo. El buen rendimiento del 'Sanse' ha comportado un ascenso sistemático de diversos pilares,



siendo sustituidos por otros prometedores jugadores procedentes del fútbol base de la entidad donostiarra.

Esta temporada, Xabi tiene ante sí la oportunidad perfecta para dar, definitivamente, un golpe encima de la mesa de los entrenadores españoles. Conseguir la salvación en una competición tan difícil e igualada como la Liga SmartBank sería un doctorado para él, algo que le abriría de par en par las puertas a otros banquillos del fútbol profesional. La Real Sociedad B no conseguía jugar en Segunda División desde la temporada 1961-62. Sesenta años después, el técnico guipuzcoano puede hacer historia alargando el premio de competir en la categoría de plata. Dar un paso atrás o tres hacia adelante, esa es la cuestión. El desafío está servido.

¿Cómo juega esta Real Sociedad B?

La idea de juego es clara: llevar el peso del partido mediante una atrevida propuesta con el fin de superar a sus rivales. El 1-4-3-3 es el principal dibujo utilizado por el cuadro txuri-urdin, aunque se puede desglosar en otros esquemas como el 1-5-4-1 en determinadas fases del choque.

Respecto a la plantilla, la meta está cubierta por un Ayesa que, después de la recuperación de Mathew Ryan, volvía a disputar un partido con el segundo equipo, aunque esta vez lo haría en Segunda División y frente al Fuenlabrada CF. Zubiaurre, que había sido titular en las dos primeras jornadas ligueras, espera en el banquillo otra oportunidad para ganarse, ya de forma definitiva, un hueco en el once inicial de Xabi Alonso.

El capitán del eje de la zaga tiene nombre y apellidos: Aritz Arambarri. Su escudero, Urko González. Si por algo se caracterizan, eso es su gran salida de balón, una característica indispensable para jugar en un equipo que quiere ser el protagonista de los partidos como es el caso de la Real Sociedad B. En los laterales, Jérémy Blasco, una de las revelaciones de este inicio de temporada, y un Cristo Romero que afronta su tercera campaña en la Liga SmartBank tras llegar cedido desde Málaga. Ezkurdia, Pacheco y Zoilo son otros posibles

Restaurante

Casa Antonio

Ontinar de Salz

La mejor carne a la brasa

C/ Del Sol 22 - 50810 - Ontinar de Salz (Zaragoza) Tel 976 693 165 - Síguenos en **Facebook**



Fotografía: Real Sociedad

ocupantes de la parcela defensiva.

En el centro del campo, tres futbolistas con mucho fútbol en sus pies. Asumiendo un rol indispensable como es el de ancla, Pokorny, un pivote 'made in' Red Bull. Personalmente, el eslovaco, que vino procedente del Salzburg, es uno de mis jugadores fetiche de esta Real Sociedad B. Más adelante, dos piezas indispensables en la elaboración de jugadas como son Aldasoro y Roberto López, uno de los grandes productos exportados por el fútbol aragonés en los últimos años. Sin embargo, Garrido y Turrientes también han demostrado que pueden ser un buen recurso para cubrir esa área cuando sea necesario.

La parcela ofensiva suele estar ocupada por extremos rápidos y habilidosos como Nais Djouhra o Germán Valera y una punta móvil que, perfectamente, puede ser Karrikaburu.

Alkain, Julen Lobete y Javi Martón son otras opciones que tiene Xabi Alonso para este fin de semana.

[El jugador a seguir: Peter Pokorny](#)

Uno de los fichajes más sonados de este mercado estival en Segunda División ha sido el de Peter Pokorny. El club donostiarra desembolsó cerca de dos millones de euros por el pivote eslovaco del RB Salzburg, aunque, en la pasada temporada, estuvo cedido en el SKN St. Pölten. Su llegada ha liberado a jugadores como Roberto López, que, con él en el campo, no están tan obligados a aportar lo máximo en cuanto a tareas defensivas se refiere.

Se trata de un centrocampista que puede actuar en todas las posiciones del mediocampo, pero que se desenvuelve mejor partiendo desde atrás. Su buena lectura del juego hace que, en determinadas ocasiones, opte por

anticiparse. Eso, unido a sus buenas conducciones, le hicieron un jugador bastante difícil de superar en Austria. Además, cabe destacar que es un pivote bastante posicional y su zona de influencia suele ser muy próxima al centro de la defensa, puesto que, en distintas fases del partido, se incrusta en un perfil de los za-

gueros para sacar el balón jugado o fortalecer la línea defensiva. Su inicio de temporada ha sido prometedor y, por ello, lo considero un futbolista a tener en cuenta de cara al partido de este sábado.

Este es el probable XI inicial de la Real Sociedad B para el partido de hoy:



Ba-Bax

restaurante

cachopos y tortillas.com



Os esperamos en Francisco Vitoria 31
y en nuestra web cachoposytortillas.com

Cerveceria Beerland



Especialidades en:

Mejillones a la cerveza belga

Codillo estilo Alemán

Salchichas Alemanas



Plaza San Francisco, 17 - Zaragoza - Telf.- 976560603

TRADING METAL AUGUSTA, S.L.U.

RECUPERACIONES FÉRRICAS Y NO FÉRRICAS

CIZALLADO - FRAGMENTADO



OFICINA: PASEO INDEPENDENCIA 19, 8º D - ZARAGOZA

ALMACÉN: C/ ALCUBIERRE 22 - HUESCA

MÓVIL: 627 81 72 30 OFICINA: 976 35 00 20

eduardosantaines@gmail.com

PRINCIPES DE PARIS

by Alfonso Hernández

Real Zaragoza y Real Sociedad B, mucho balón y poco gol

El sábado se enfrentan dos equipos en La Romareda que viven a través del balón. La Real Sociedad B, respondiendo al patrón de Xabi Alonso, acumula en su primera experiencia en el fútbol profesional la media más alta de posesión, casi un 60%, una auténtica barbaridad teniendo en cuenta que la mayoría de los integrantes de la categoría apenas alcanza al 50%. El Real Zaragoza ha sido dominador en esta faceta en sus cinco encuentros, con un 57%, tan solo por detrás del 62% del Huesca, líder en este apartado, y el 58% del Girona. Este dato refleja con exactitud qué tipo de equipos se van a encontrar en el Municipal pese a que ese gobierno les tenga más cerca de la zona de descenso.

El manejo constante de la pelota de ambos no se corresponde con los resultados ni mucho menos con su productividad rematadora. Aragoneses y donostiarres, con diferentes estilos, ejercen presiones altas y circulaciones largas, pero ni el conjunto que entrena Juan Ignacio Martínez ni el que pilota Xabi Alonso consiguen ver puerta con asiduidad. Con tres goles a favor cada uno, son los peores realizadores de Segunda junto a Cartagena y el colista Leganés. En el

Deportes COPE+ZGZ en el 88.5 FM

Toda la actualidad del Real Zaragoza, cada día, de 15:25 a 16h.
y la retransmisión de todos los partidos

Con Jesús Zamora

al frente del mejor equipo de comentaristas:

Álvaro Montaner en la narración,

Manolo Villanova, Nacho Bonilla, Sixto Genzor, Donato Pes Pérez,

Pepe Melero y Javier Segarra



Con el patrocinio de:

Decoraciones Sanz, Viani Eco Rental, Aceites Lis, Cooperativa Radio Taxi 75, Restaurante Mas' Torres

Cervezas Ambar, Bar Cervino (en la Almozara), Migas Casa Antonio (Ontinar de Salz), Coto de Hayas (Bodegas Aragonesas), Restaurante Bocatería Ba-Bax, Expotyre,

Cachoposytortillas.com, Grupauto, Coviarr, Colegio Liceo Europa, Fundación Drom, Cosechadoras Enrique Segura, Viveros Arnal y Las Patatas Fritas del R.Zaragoza - ArteFritas



Real Zaragoza no ha marcado aún ninguno de sus delanteros, mientras que para los guipuzcoanos sí lo ha hecho su jugador referencia arriba, el internacional sub 21 Jon Karrikaburu con un par de tantos. En el trabajo defensivo, los vascos han mantenido su meta a cero en tres ocasiones por solo una los zaragocistas.

El Sanse es fruto de una metodología que persigue el suministro real de futbolistas a la primera plantilla. González de Zárate, Näis

Djouahra, el zaragozano Roberto López, Julen Lobete Cienfuegos, Álex Sola y sobre todo Luca Sangalli ya han debutado en Primera División dentro de una labor de vínculo constante y de una apuesta por el fútbol elaborado. El Real Zaragoza tendrá ante sí el equipo más joven de la categoría (21,7 años de media), pero un rival que la va discutir permanentemente el balón en la lucha por recuperarlo y en el control. Desequilibrar la balanza será por tanto una cuestión de pegada.



RESTAURANTE ASADOR EN ZARAGOZA

Pasión por la comida. Pasión por la tradición.

Amamos las carnes a la brasa

Comida tradicional aragonesa con máximo respeto al producto de la tierra

Te esperamos en calle Clara Campoamor 26 - Tel. 976 73 19 55





¡Reciente apertura!
RESTAURANTE PAPAGAYO
Calle Santa Cruz 21
Nuevo proyecto, misma esencia.

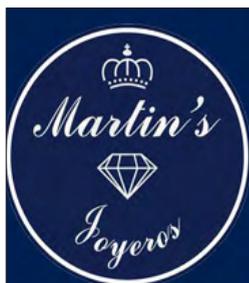
¡Sumérgete de lleno en la experiencia Papagayo!



Cruzcampo

BALTASAR GRACIAN 29 · ZARAGOZA
TEL. 615 878 632

Pan de Cristal
Gratinados a Soplete
Raciones
Laterío



Alfonso I, 26
C.C. Augusta
Delicias, 12
Gómez de Segura, 1

www.martinsjoyeros.es

Joyeros
Martin's

Más de 40 años de experiencia en joyería y relojería en la ciudad de Zaragoza

Hay que tirar la puerta abajo

Cuatro puntos de seis en dos partidos consecutivos como visitantes es un buen bagaje, pero nos ha sabido a poco. Tras el mal arranque del primer mes liguero, hemos desaprovechado la oportunidad de sumar dos victorias consecutivas merecidas que nos habrían acercado a la zona noble de la tabla. Y ha sido esa, desaprovechar las oportunidades, la causa de nuestra decepción. No podemos fallar tanto.



Cuando estamos delante de la portería y solo hay que empujarla, tenemos que marcar. Es la primera ley del fútbol, siempre inapelable: cuando perdonas, lo pagas.

Pese a todo, y esa es la mejor de las noticias, las sensaciones son buenas. El equipo manda, lucha, se muestra compacto y desborda a sus rivales. La superioridad aplastante del primer tiempo contra el Fuenlabrada y la bue-

na reacción en Alcorcón, con remontada incluida, demuestran el carácter y los posibles de un Real Zaragoza mucho más competitivo de lo que parecía. La plantilla supera, en mi opinión, a las de las últimas temporadas, con las incógnitas todavía del desconocido César Yanis y del fuera-de-forma Radosav Petrovic. Otra cosa es el equipo, que de momento debe demostrar su capacidad, sobre todo, en el remate.

Puestos a elegir, lo tengo claro: es mucho mejor crear ocasiones, aunque las fallemos. Como padre de delantero centro que soy, sé muy bien que los goles van por rachas y, también, que hay sistemas y sistemas para los artilleros. Algunos goleadores excelentes naufragan cuando se les obliga a hacer las cosas que no pueden; otros se hinchan a marcar si el equipo aprende a adaptarse a sus características.

Habrà que ver qué pasa con nuestros arietes, pero opino que entre Nano Mesa, Iván Azón y Álvaro Giménez acabarán marcando una cantidad suficiente de goles para la categoría. Con las aportaciones de la segunda línea y, sobre todo, de un Juanjo Narváez que terminará abriendo la lata más pronto que tarde, iniciaremos la racha anotadora y nos olvidaremos de este gafe iniciático tan inexplicable. Por cierto, estoy seguro de que el colombiano acabará jugando mucho más cerca del área.

De buenas sensaciones, sin embargo, no se vive. Mucho menos en una categoría tan com-

pleja como esta, en la que deciden las áreas. Y a pesar de que nuestros zagueros pintan bien por el momento, seguimos cometiendo errores evitables que nos cuestan goles. Poco a poco, confío, alcanzaremos una mayor seguridad y blindaremos esa Puerta del Carmen que tanto nos gusta oír nombrar a nuestro speaker en La Romareda.

Hoy llega la Real Sociedad B, el Sanse de toda la vida, y no va a dejar de ser un enemigo complicado. Pero no tenemos otra opción que tirar la puerta donostiarra abajo; es decir, crear las ocasiones y marcar los goles que sean necesarios para ganar el partido.

Que así sea.

Michel Suñén. Escritor aragonés y cofundador de la boutique creativa Zummum, la única agencia de publicidad con un aporte adicional de vitamina creativa.

<http://michelsunen.wordpress.com/>

**tus anuncios
gustarán**



zummum
EXPRIMIMOS TU COMUNICACIÓN

www.zummum.com





BESTOSKA

Partido que con acierto se hubiera ganado sobradamente.

Al final, visto el desarrollo del partido, habrá que resignarse con el punto conseguido.

WARRIOR

Una pena con las ocasiones que ha habido, y un poco preocupante que se haya perdido la solidez defensiva a balón parado del año pasado, pero durante varias fases del partido el equipo ha jugado con soltura y encontrando bien profundidad para crear peligro al rival, algún día entrarán.

Post partido Fuenlabrada 1 - Real Zaragoza 1

CHABIZGZ

3 goles en 5 partidos, uno de ellos de penalti, y otro gracias a un error garrafal de un contrario el día del Alcorcón que le deja el balón a Vada dentro del área pequeña... Nos cuesta una vida hacer gol, así es muy muy difícil sumar puntos... De momento 5 de 15.

GK13STV

Se falló mucho e incluso con 10 se empató y se pudo remontar. Buen partido, buenas sensaciones y los chavales nos hacen estar orgullosos. A ver si se engranan las piezas pero me da la sensación que a pesar de no haber grandes individualidades arriba, hay mucha plantilla por cantidad de jugadores notables.

CARIGNANO

Para mi el equipo aún está de rodaje, es alarmante la falta de calidad y de gol, pero creo que hay plantilla para no volver a pasar apuros.

Sobre todo porque veo en los jugadores una garra y una picardía que no vimos antes.

ALCOB74

No nos hemos llevado la victoria por un pie. Con 10. Hoy sí que lo achacó a la mala fortuna más que al desacierto, si bien es cierto que tenemos gente arriba que no da el nivel. AZON es nuestro delantero no hay duda y de acompañante pon al que quieras

JOTAAAAA

Tal vez algún día empecemos ganando y los partidos se desarrollen de distinta forma. En 5 partidos, nunca lo hemos conseguido. En los 4 últimos, hemos empezado perdiendo. Así es muy difícil ganar los partidos.

PASTOR DE LOBOS

En general el equipo ha jugado muy bien pero nos siguen penalizando mucho los errores en defensa.

Nos han hecho dos goles muy fáciles (uno fuera de juego) y casi nos pitan un penalti en contra en un partido donde nos han llegado 4 veces contadas.

Nosotros hemos necesitado llegar 20 veces para un penalti y un gol anulado. Si no aprendemos a dominar las áreas vamos a acabar sufriendo. Y es una lástima porque el equipo juega bien.

JAVIERMZN

A mí me está gustando mucho el equipo en general, lo que pasa es que los errores en las dos áreas nos están condenando a perder o empatar partidos que estamos siendo muy superiores al contrario.

En el haber del equipo, hemos sabido parar el juego directo del Fuenlabrada jugando con 10 e incluso crearles 3 o 4 ocasiones clarísimas de gol.

En fin, una lástima pero a la vez orgulloso del coraje y las ganas de este equipo



**MUSICA, HUMOR...
ESCUCHA
LA JUNGLA RADIO
EN EL 100.9 FM**



Arturo Mora,
presidente de la PZ La Almozara:

“El juego del equipo me da muy buenas sensaciones”

Hoy no salimos de Zaragoza en nuestro viaje por las peñas que componen la Federación de Peñas del Real Zaragoza. Nos quedamos en el barrio de La Almozara, donde hemos charlado con Arturo Mora, presidente de la Peña zaragocista con sede en el barrio.



Hagamos un poco de historia para empezar. ¿Cómo empezó y cuáles son las características de la Peña zaragocista La Almozara?

Pues somos una peña como el nombre indica del barrio de La Almozara que este año cumplimos ya 15 años que si la pandemia nos deja celebraremos por todo lo alto en nuestra sede el Restaurante La Cantera. A pesar de ser del barrio de la Almozara tenemos socios de muchas partes de Zaragoza como de pueblos cercanos.



Los inicios hace ya quince años, se fraguó, entre un grupo de amigos zaragocistas que quedaban a ver los partidos en un bar del barrio y de ahí surgió la idea de hacer la peña, la cual materializaron los otros dos expresidentes an-

teriores a mi, Luis e Ismael.

Los primeros años fueron fantásticos con el equipo en primera y haciendo multitud de viajes a los grandes campos de España como el Bernabeu, San Mamés, Mestalla etc... jugando nos entrar incluso en champions!!!

Poco a poco fuimos creciendo como peña, a pesar de la trayectoria lamentable del equipo, hasta llegar a la gran peña que creo modestamente que formamos.

Como peña del barrio que somos colaboramos de vez en cuando apoyando a CD EBRO en los partidos de casa porque uno de nuestros valores es apoyar a la gente del barrio en lo que podamos. Una de las cosas que más nos enorgullece es que tenemos un cabezudo propio llamado RASMIA en la comparsa de gigantes y cabezudos "La Antigua Química".

Para nuestro aniversario tenemos los premios

¡El mejor sofá para animar al Real Zaragoza!

SOFÁ RINCONERA 290X250 CM

Composición rinconera con dos asientos con sistema relax eléctrico y cabeceros reclinables. Tapicería y colores a elegir. (gran variedad de medidas y composiciones)
Opción de Chaiselongue 1.599 €
Medida: 290x160 cm.

PVP FINAL 1.999€

Relax motorizado

San José.- Centro: c/ Miguel Servet, 66
Actur: c/ Pablo Ruiz Picasso, 33

MUEBLES **VIVAREA** **Nebra**



Aljafería que damos a un club deportivo del barrio y a un equipo como hace dos años al división de honor juvenil campeón de la liga o jugador de la cantera del Zaragoza.

¿Cuántos socios sois actualmente?

Actualmente seremos unos 110 miembros y de los cuales nos enorgullece que unos 25 socios sean niños que llevan con orgullo la camiseta de nuestro Real Zaragoza

¿Cómo se vive el zaragocismo dentro de la peña?

El zaragocismo lo vivimos a tope!! Sobre todo los días de partido dónde el chat de wasap de la peña echa humo para bien o para mal jiji. Para nosotros el Zaragoza es algo más que un club de fútbol, para muchos de nosotros el ser zaragocistas y formar parte de la peña nos hace desconectar del día a día, juntarnos con los amigos a tomar unas cervezas y sufrir con los nuestros todos juntos.

¿Qué actividades desarrolláis a lo largo del

año?

Las actividades que realizamos todos los años, salvo estos últimos por culpa de la pandemia. Son varias y todas ellas encarrado a fomentar el zaragocismo entre las familias y muy especialmente con los más pequeños dado que conseguir que lleven con orgullo la camiseta de nuestro Real Zaragoza en vez la del Madrid o Barca es un orgullo para nosotros.

Para ello, hacemos en el centro cívico de la Almozara el día de la familia zaragocista con juegos, pintacaritas, cabezudos etc para toda la familia y gente del barrio.

Otra actividad sagrada para nosotros es el día del niño, donde llevamos a todos niños que quieran hacerse la foto con los jugadores en el campo y con los abonos que nos cede la federación de peñas llevamos a unos 30 niños del barrio o de algún equipo deportivo a que vivan su primer partido en la Romareda.

Otro de nuestros fuertes son los viajes que los

hacemos con autobús propio sin depender de nadie y por supuesto con su buen almuerzo y cervecitas financiadas por la propia peña.

Uno de los actos mas esperados por todos miembros de la peña es la ofrenda del Pilar dónde casi cien peñistas y familiares rendimos homenaje a nuestra patrona siendo la única peña(salvo la federación de peñas) con grupo propio

Y para terminar nuestro famoso aniversario en nuestra sede dónde nos prepara un picoteo insuperable. Hacemos quedadas antes de los partidos en casa, en el mercadillo de romareda y los días de fuera quedamos para verlo en nuestra sede.

¿Cómo habéis notado el ambiente en La Romareda tras un año sin poder entrar al estadio?

El ambiente se nota que la gente tenía ganas de volver a la romareda y volver un poco a la normalidad, pese a la pésima gestión de la directiva sin dar la cara en ningún momento y haciendo un equipo deprisa y corriendo para la temporada.

Lo que le salva a esta directiva tan pésima es que por gorda y mal que lo hagan tendrán siempre 19000 zaragocistas que seguirán a su

equipo a donde sea y como sea.

Respecto al equipo, parece que todos coincidimos en que se está jugando mejor, pero los problemas para hacer gol se mantienen. ¿qué sensaciones te ofrece el equipo en estas primeras jornadas?

El juego del equipo a mi me da muy buenas sensaciones y por supuesto no es lo del año pasado. Ahora se sale a por el partido y se lucha lo que falta es meterlas porque no sirve de nada tener diez ocasiones sino la metes.

Quiero agradecer al entrenador su gran labor y trabajo que creo que con lo que tiene ha conseguido que el equipo compita casi siempre.

Y me tacharan de loco pero creo que hay equipo para jugar al menos el playoff eso si, los delanteros tienen que estar más acertados.

Hoy nos visita el filial de la Real Sociedad. En los últimos años no se nos han dado demasiado bien los filiales... ¿cuáles crees que son las claves para que los tres puntos se queden en Zaragoza?

Para que se queden aquí los puntos, lo he dicho antes, hace falta marcar alguna de las ocasiones, si eso sucede el partido estará ganado porque en defensa tenemos un equipazo.

auta
RESTAURANTE

Bodas y eventos

Avenida Ranillas, nº 7. 50018 Zaragoza Teléfono 976 525 480

*Pida su presupuesto
sin compromiso*



Más de 15.000 neumáticos en STOCK
(ven a buscar el tuyo)

Expotyre

servicio integral de vehículos

- Neumáticos
- Neumáticos de moto
- Cambio de aceite
- Mantenimientos
- Cambio de aceite caja de cambio automática
- Pre ITV
- Diagnósis
- Electricidad
- Amortiguación, frenos
- Cambio anticongelante
- Cambio líquido de frenos



**Financiación
HASTA 12 MESES**

www.expotyre.com

Edificio Industrial Vistabella: Autovía Logroño, km. 2,200 Nave A · Tel.: 976 759 500 · 50011 Zaragoza (JUNTO A: **makro**)

E-mail: expotyre@expotyre.com

Pol. Industrial Plaza, Avenida Diagonal Plaza 14, nave 47 - Tel.: 976 900 620 - 50197 Zaragoza

G

LOS CABEZUDOS

RESTAURANTES

ZARAGOZA

TUS CELEBRACIONES EN EL CENTRO DE ZARAGOZA
HASTA 11 SALONES PRIVADOS Y 3 TERRAZAS

El Sala Zaragoza realiza la tradicional ofrenda de flores y presenta a su plantilla

A tres días del inicio de la temporada, con la visita al Rayo Majadahonda el próximo domingo a las 13:00, el Sala Zaragoza ha cumplido con dos de las tradiciones del club, la ofrenda de flores a la Virgen del Pilar y la presentación oficial de la plantilla, realizada en el Espacio Ámbar.



Fotografía: Juan Saavedra

La plantilla del primer equipo al completo y el cuerpo técnico pasaron en la mañana del pasado jueves por la Basílica del Pilar, donde Laura Boix y Carmen Alonso, como capitanas del equipo, rindieron tributo a la Virgen del Pilar entregándole un ramo de flores. El director de comunicación del club, Nacho Bonilla, solicitó en una breve alocución la *"protección de nuestra patrona y su ayuda en la consecución de los objetivos del club durante la temporada"*.

Posteriormente, la comitiva del Sala Zaragoza se desplazó hasta el Espacio Ámbar, en la Fábrica de cervezas La Zaragozana, donde llevó a cabo a la presentación oficial de la plantilla para la temporada 2021-2022. En el acto estuvieron presentes la Concejala de deportes del Ayuntamiento de Zaragoza, Cristina García y el Director general del deporte del Gobierno de Aragón, Javier de Diego, quienes desearon al club los mayores éxitos en la temporada que

ahora comienza. Enrique Torguet, director de comunicación de La Zaragozana recibió a las jugadoras y acompañó al equipo durante un acto en el que también estuvo representado el Comité de fútbol sala de la Federación Aragonesa de Fútbol, en la figura de Juan Martín.

Lesión de Clara Rodríguez

Las pruebas radiológicas realizadas a nuestra jugadora del primer equipo Clara Rodríguez tras caer lesionada durante el partido del pasado sábado correspondiente al IV Trofeo Ciudad de Zaragoza, confirman que sufre una rotura casi completa inestable en el tercio medio del ligamento cruzado anterior de su rodilla izquierda, con afectación al cuerno posterior del menisco interno.

En los próximos días, tras las evaluaciones pertinentes por parte de los servi-

cios médicos, la jugadora pasará por el quirófano, causando baja durante toda la temporada.

Estreno en liga

El Sala Zaragoza jugará el primer partido de la temporada mañana domingo a las 13:00 rindiendo visita al Rayo Majadahonda. Las de Chus Muñoz llegan al partido con la baja de Clara y la de Antía, ya en la última fase de recuperación de sus problemas musculares y que esta semana ha tocado balón ya junto a sus compañeras. En palabras del entrenador salagocista, comenzamos una temporada «muy ilusionante, con una gran renovación de la plantilla, a la que llegamos con una dinámica de entrenamientos muy positiva y estoy seguro de que vamos a tener una temporada muy bonita si las lesiones nos respetan, cosa que no ha sucedido durante esta temporada.»



Fotografía: Jorge Del Valle

Prevenidos, cámara graba, sonido grabando... 5 y acción!

Una nueva experiencia que quedará grabada para siempre, resonando al ritmo de la música, en mi memoria. Un orgullo formar parte del equipo de Between Here and Gone - Aquí y Más Allá, el último corto de nuestra gran Sadie Duarte, un musical que es pura energía.



Un musical vibrante y estremecedor que promete atrapar con su historia y ritmo, magistralmente dirigido por una mujer, que cada vez pone el listón más alto y que está interpretado por grandes artistas, voces excepcionales que van a dar mucho que hablar. Un film que está previsto vea la luz a principios del 2022.

La historia: Un rockero, una aspirante a artista y todo un mundo a su alrededor que se tambalea. ¿Serán ambos lo suficientemente valientes para afrontar la realidad y tomar decisiones?.



TORRELUNA
DESDE 1940

Restaurante terraza. ¡Os esperamos!

Mas' TORRES

Restaurante

Síguenos en: 

C/ Francisco Vitoria, 19
50008 Zaragoza
Tel. 976 228 695

www.restaurantemastorres.com
restaurantemastorres@gmail.com

Ahora, haz tu pedido en el whatsapp 652 50 23 16 o llamando al 976 22 86 95. ¡Te lo hacemos a casa!

UN CLÁSICO DEL TAPEO ZARAGOZANO

40 años a su servicio de la mano de Juan José Navarro



MUCHO MÁS QUE UN BAR

Impresionantes tapas, montaditos y tostadas

Bocadillos ricos y enormes, raciones de calidad

C/ Ainzón 18 (La Almozara). ¡Y también en Puerta Cinegía!



Mis destinos favoritos

por Natalia Campo

Trabajadora social e infatigable viajera

Glasgow, ciudad industrial, moderna, cosmopolita... y futbolera

Hoy viajamos hasta Escocia, un país lleno de contrastes. En concreto nos dirigimos hacia Glasgow, una de las ciudades más importantes del país junto con Edimburgo. Glasgow es conocida como la ciudad más cosmopolita de esta nación y la Ciudad de la Arquitectura y la Ciudad de la Música por la Unesco. Esta Escocia que vengo a presentar es muy diferente a la de su capital, Edimburgo, ya que esta última está repleta de historia y leyendas. Por el contrario, Glasgow es una ciudad moderna y universitaria llena de bonitos rincones que merece la pena visitar. La historia de esta ciudad está marcada por la Revolución Industrial. Y también por la gran rivalidad entre sus dos clubes de siempre, el Glasgow Rangers y el Celtic, que va más allá de lo deportivo. Enfrenta a católicos y protestantes, irlandeses contra unionistas, republicanos contra nacionalistas, trabajadores contra burgueses. Ambos equipos son los más laureados de Escocia. Este enfrentamiento se denomina "The Old Firm".

Varios lugares que se pueden visitar dentro de esta moderna ciudad es la St. Mungo's Cathedral. En este edificio de construcción de estilo gótico que tardó varios siglos en llevarse a cabo, desde el s. XIII al XV nació la ciudad de Glasgow. Lo más reseñable de la catedral son la cripta, sus preciosos techos y espectaculares vidrieras que son de la época de post-guerra de Reino Unido.

Una parada obligatoria es la plaza principal denominada como George Square, situada en la zona comercial del centro. Esta plaza fue construida en 1781, en honor al rey Jorge III. En esta plaza se encuentra ubicado el Ayuntamiento de la ciudad y las conocidas City Chambers. Es una plaza completamente decorada con esculturas. De esta zona de la ciudad lo más importante sería la Gallery of Modern Art situada dentro de la antigua biblioteca de Stirling. Aquí ubicamos el lugar principal del arte contemporáneo y el lugar donde encontramos el Museo Riverside con más 3000 piezas de lo más variopintas ya que hallamos desde coches antiguos hasta velo-

cípedos.

Uno de los artes que está pegando fuerte en Glasgow es el arte urbano a través de los grafitis. Se ha vuelto tan importante que se ha hecho una ruta para poder visitar los más de 20 murales que hay en la ciudad donde destacaría como uno de los importantes e imprescindibles el denominado The world's most economical taxi.

Callejeando por las calles de Glasgow en la esquina de Mitchell Street encontramos la torre The Lighthouse, construida entre 1893 y 1895. Desde aquí se tienen unas vistas preciosas de la ciudad. Lo curioso de este edificio es su aspecto, entre el estilo baronial de los castillos escoceses y un faro de piedra. Este edificio se ha convertido en el Centro Escocés de Diseño y Arquitectura, que incluye el Centro de interpretación sobre la obra de Mackintosh. Para los amantes de la naturaleza tenemos el Jardín Botánico de Glasgow creado a comienzos del siglo XIX. Se encuentra compuesto por varios invernaderos, de entre los que destaca el Kibble Palace, con un magnífico estilo





victoriano compuesto por diferentes plantas propias de países asiáticos y latinoamericanos, y una colección de helechos australianos. Otros reseñables que visitar dentro del Jardín Botánico son el Palm House, la rosalada o el estanque de peces.

Una visita curiosa que hacer en Glasgow, pero no por ello menos importante sería la Necrópolis, considerado uno de los cementerios más bonitos de Escocia. En Escocia la vida y la muerte están muy unidas. La Necrópolis abarca más de 15 hectáreas y fue abierta oficialmente en 1833. En la actualidad hay más de 3.000 monumentos, los cuales mientras ascendemos por la colina ganan en monumentalidad y tamaño. En este cementerio encontramos los sepulcros de varias personas conocidas como, por ejemplo, Alexander 'Greek' Thomson.

En cuanto a la gastronomía algunas de las comidas típicas escocesas que puede ofrecernos Glasgow sería por ejemplo para el desayuno el porridge, una especie de puré de avena que se complementa con frambuesas, plátano, más cereales. Otro plato típico son los Haggis, que se trata de un embutido que fue muy apreciado entre las clases más pobres debido a su bajo coste.

En cuanto a bebida no podemos dejar de mencionar el whisky. La ciudad de Glasgow cuenta con su propia destilería desde 2017 a orillas del río Clyde, la destilería Clydeside Distillery. En esta destilería se puede realizar una visita que está dividida en dos partes. Por un lado, un tour donde se conocen varias leyendas del origen del whisky, su historia, entre otras cosas. Y, una segunda parte que es la cata donde dan a probar tres tipos diferentes de esta "agua" escocesa donde el whisky para poder lla-

mase whisky escocés, tiene que estar en barrica un mínimo de 3 años. Por un lado, nos dan a catar un whisky de las Highlands, otro de Speyside y otro de Islay. Al final, como he leído alguna vez, "el whisky es la sangre que corre por las venas de Escocia y de los escoceses".

Webgrafía:

<https://madabouttravel.com/the-lighthouse-el-faro-de-mackintosh-en-el-corazon-de-glasgow/>

<https://www.viajeroscaltejeros.com/lugares-que-ver-en-glasgow/>

<https://viajarporescocia.com/guia-de-escocia/glasgow/>

<https://www.yourtripagent.com/3842-edinburgh-vs>

<https://www.nomadas.com/glasgow/que-ver/jardin-botanico-de-glasgow/>

<https://madabouttravel.com/ruta-de-street-art-en-glasgow-murales-y-arte-urbano-de-primera/>

<https://machbel.com/necropolis-de-glasgow-uno-de-los-cementerios-mas-bonitos-de-escocia/>

<https://lacomidatipica.com/5-platos-tipicos-de-glasgow/>

<https://www.finedininglovers.com/es/noticia/que-es-haggis>

<https://madabouttravel.com/destileria-de-whisky-en-glasgow-clydeside-distillery/>





ARAGONESAS

BODEGAS/WINERY



www.bodegasaragonesas.com



WINE in MODERATION.eu
Art de Vivre

Belén Aranda

alma de BIKRAM YOGA en Zaragoza y enganchada al calor:

“Lo recomiendo a todo el mundo. Sacamos la mejor versión de cada uno”

por Jesús Zamora



Belén Aranda es una encantadora ‘yogui’ de Zaragoza que lleva practicando yoga desde hace más de 22 años. Es su pasión. Y la incrementó cuando conoció BIKRAM YOGA en Madrid en 2013. Tras su formación en Tailandia en 2015 y sus muchas clases impartidas en Madrid hasta 2018, tomó la decisión de establecerse de nuevo en nuestra ciudad, donde hace tres años creó su propia escuela, BIKRAM YOGA Zaragoza, ubicada en la calle Heroes del Silencio, 13: “En un momento determinado cambié mi piel y convertí mi pasión absoluta en lo que ahora es mi profesión. En 2018 monté mi escuela BIKRAM YOGA Zaragoza”.



"Llevo practicando yoga desde 1999, que es cuando tuve una lesión de cervicales. Y empecé a practicar yoga como el mejor remedio para eliminar el estrés. Y también como una cura de salud para fortalecer, sobre todo, los músculos de la columna vertebral y del cuello, porque tuve una lesión importante de cervicales. Así fui avanzando con el yoga, hasta que conocí BIKRAM en Madrid. Desde ese momento, me enganchó el calor y sudé toda mi locura y todos mis pecados. Lo sudé todo en una esterilla. Hasta que en 2015 me fui a Tailandia para hacerme profesora de BIKRAM. Estuve tres

meses en un lugar, trabajando a fondo desde el punto de vista físico, mental y emocional y formándome en todo lo relativo a las posturas, en filosofía del yoga, en yoga prenatal, en chakras, en energías, en meditaciones... Toda una preparación que es un título del Colegio de la India. El fundador de todo esto es Bikram Choudhury, que es el creador de las 26 posturas. Es una serie sincronizada de 26 posturas y dos ejercicios de respiración. Siempre se hace la misma serie sincronizada durante 90 minutos. Y siempre con el calor como denominador común, en torno a los 40 grados. Esa es la par-

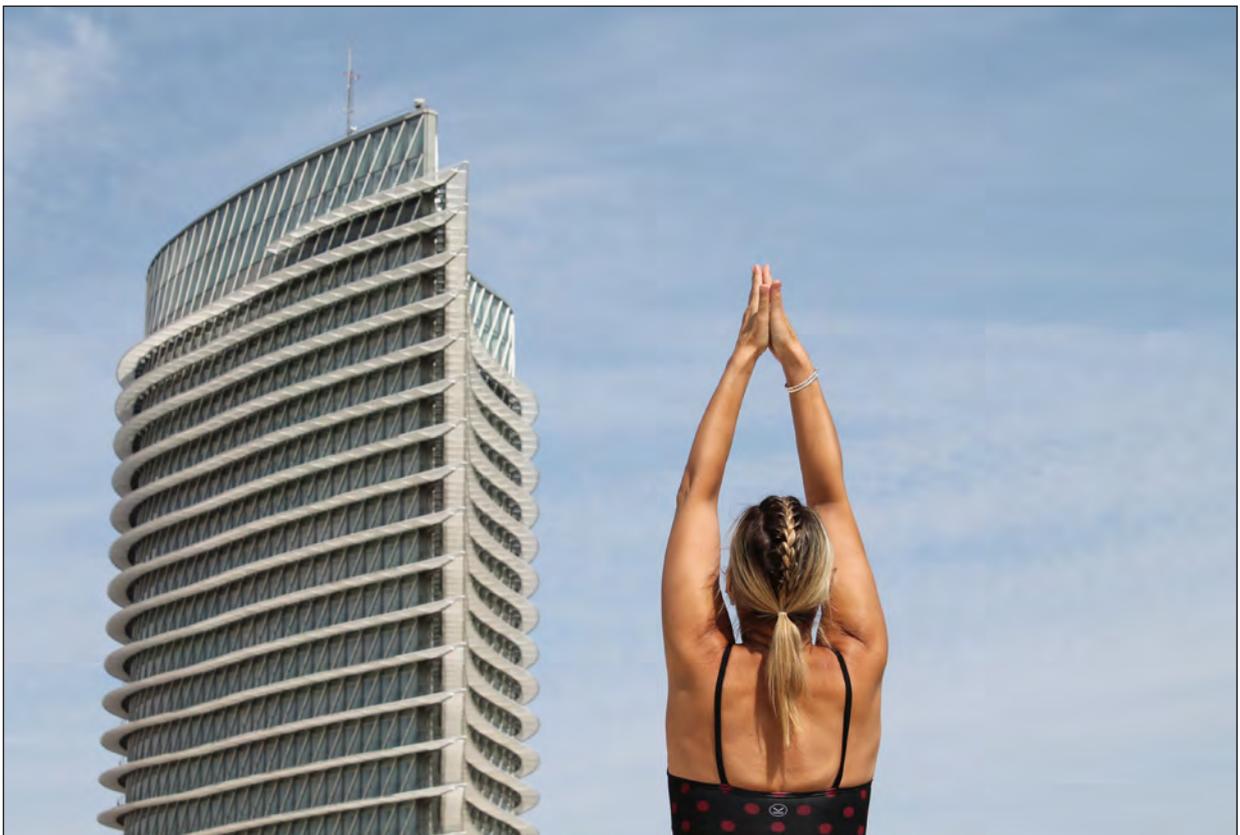
ticularidad", explica Belén.

"Antes del yoga yo tenía una vida de ejecutiva en Zaragoza. Viajaba mucho y tenía una vida absolutamente normal. Y después he tenido que desaprender muchas cosas. Es lo que me ha dado el yoga. Me ha dado la mejor forma de conocerme a mí misma. Yo, ahora, cuando enseño yoga, siempre digo que el yoga es una herramienta para conocerte a tí mismo. Y creo que aún me queda más por desaprender", añade.

Belén recuerda que: *"Yo estaba subida en ese tren en el que está todo el mundo... Estudiar, trabajar... Me casé muy pronto, tuve mis hijos y, en definitiva, siempre hice lo que se esperó de mí. Hasta que llega un momento en el que en la vida de una persona sucede algo y hay un click y un interruptor. Eso es lo que me pasó a mí. Cuando entré por primera vez en una clase de BIKRAM -con la particularidad de que siempre*

hay un espejo en el que te ves, sobre una esterilla y con cuarenta grados-, empecé a verme por dentro a mí misma. Y cuando empiezas a analizar lo que has hecho con tu vida y luego reflexionas sobre lo que realmente quieres hacer y dónde te gustaría estar, pues empiezas a pensar si has hecho todo lo necesario para lograrlo y si tienes todas las herramientas necesarias para conseguirlo. A partir de ahí es cuando empecé a cambiar de piel".

"En 2013 me fui a Madrid, conocí lo que es BIKRAM YOGA y empecé a practicar. Actualmente hay más de dos mil escuelas de BIKRAM en el mundo. Pero no somos una franquicia. En lo que sí estamos interrelacionados es que todos los profesores que damos clases en todo el mundo estamos certificados por BIKRAM. El creador del método, Bikram Choudhury, es un indio de Calcuta que forma personalmente a los profesores desde 1970, que es cuando creó su primera escuela en Beverly Hills, con dos





decidí emprender montando mi propia escuela en 2018 en Zaragoza. Antes, desde que volví de la India, en 2015, hasta que vine a Zaragoza en 2018, estuve trabajando en cinco escuelas de Madrid", comenta.

Según explica Belén, "el yoga terapéutico lo aplico también colaborando en la consulta de fisioterapia de Emilio Biel, que me pidió esa ayuda a raíz de la pandemia. Ante un paciente con una lesión concreta, le preparas una tabla de yoga para que haga un ejercicio físico, muscular y mental para esa parte del cuerpo lesionada. Así aplico también mis conocimientos de yoga para la recuperación

de lesiones. Y también soy profesora de **Yin yoga**. *Cuando hay una lesión siempre se rompe por algún lado la fascia que rodea todo nuestro cuerpo. Y lo que hacemos es regenerar esa fascia. Es un trabajo de inmovilización. Hay muchas disciplinas de yoga y cada una tiene un objetivo diferente".*

de lesiones. Y también soy profesora de **Yin yoga**. *Cuando hay una lesión siempre se rompe por algún lado la fascia que rodea todo nuestro cuerpo. Y lo que hacemos es regenerar esa fascia. Es un trabajo de inmovilización. Hay muchas disciplinas de yoga y cada una tiene un objetivo diferente".*

Belén está muy orgullosa de su escuela en Zaragoza, pese a las dificultades que la pan-



BIKRAMYOGA

ZARAGOZA

COLLEGE OF INDIA

C/ Héroes del Silencio 13 - Zaragoza

t. 615254452

www.bikramyogazaragoza.com



demia ha supuesto para todos: "Cuando volví a vivir a Zaragoza y me instalé por mi cuenta, entre mis amigas había dos corrientes diferentes de opinión. Unas me decían que era una osadía y las otras me decían que era una odisea. Y yo les decía que lo único que quería es que en Zaragoza hubiera una escuela de BIKRAM y que, en definitiva, quería traer el verano a nuestra ciudad. Y somos la única escuela de BIKRAM en Zaragoza y la única también en todo Aragón. En pandemia lo hemos pasado mal. No entiendo que el yoga no fuera esencial y sí lo fuera, por ejemplo, un estanco para ir a comprar tabaco. Ni los gimnasios ni el deporte en general se consideraron esenciales. En ese sentido el covid me hizo cambiar de piel por segunda vez".

Muchos famosos practican BIKRAM YOGA: "En Madrid, dando clases, pude comprobar la cantidad de famosos que practican BIKRAM... actrices, futbolistas, toreros... Zidane o Butragueño son ejemplos de ello. Nacho Cano, por cierto, es profesor de BIKRAM. Y también de

Ashtanga yoga. Tiene en Miami uno de los mayores centros de BIKRAM, al que acuden muchas celebrities norteamericanas. Y también tiene un centro en Madrid... Y es que el BIKRAM consigue que mantengas el tono muscular, sobre todo, y también flexibilidad. Fuerza y flexibilidad, a un cincuenta por ciento de cada, siempre. Columna vertebral sana y mente flexible. Y se trabaja contra la artritis, contra la artrosis, contra la depresión... Y se pierden entre 800 y 1.100 calorías por cada clase de BIKRAM. Trabajo físico, mental y emocional es lo que hacemos. Y se trabaja duro. Una frase que dijo Zidane es que el BIKRAM no es para blanditos. En suma, BIKRAM es una herramienta física, mental y emocional. Soy una enamorada de lo que es la serie BIKRAM, con sus 26 posturas y sus dos ejercicios de respiración. Es una serie sincronizada. Una de las frases célebres del creador, Bihram Choudi, es: Dame 30 días y te cambiaré el cuerpo, dame 60 días y te cambiaré la vida", señala Belén.

BIKRAM YOGA Zaragoza está en la calle Héroes del Silencio 13: "Y, por cierto, Enrique Bunbury practica BIKRAM, sobre todo en México. Yo estuve un verano trabajando allí. Y aquí en Zaragoza tenemos todo tipo de público, desde los más jóvenes a los más mayores. Especialmente, en estos momentos, muchos sanitarios. Médico, deportistas... Y, sobre todo, muchas personas con problemas de espalda, o con artritis o artrosis, La serie BIKRAM está pensada particularmente para la fuerza y la flexibilidad de la columna vertebral. Hay personas que incluso vienen todos los días. Han introducido en su vida la filosofía yoga. Una clase dura 90 minutos. Y cada clase cuesta 25 euros. Pero hay bonos. Y hay quienes llegan a hacer dos clases diarias. Pero lo normal es venir dos o tres veces a la semana con una clase de hora y media cada día que vienen. Cuando tú haces yoga no es una cuestión de posturitas, es una cuestión de vivirlo. Cuanto más intensamente, mejor. El objetivo es sacar la mejor versión de cada uno. En este sentido, los cinco mandamientos del yoga son: fe, autocontrol, concentración, disciplina y paciencia. Son en definitiva, cosas que también intento inculcar a mis hijos en la vida. Por eso es una filosofía de vida".

"Yo le recomiendo el yoga a todo el mundo. De hecho, a mi escuela viene gente de todas las edades. Nunca se es lo suficientemente viejo como para no poder volver a empezar de cero siempre una vez más. El beneficio de practicar yoga es siempre evidente, independientemente de edades o patologías. Pero ahora están

saliendo profesores de yoga como setas, por todas partes. Y no es lo mismo. Porque no es lo mismo el yoga que el BIKRAM YOGA. No es lo mismo un profesional formado y certificado por BIKRAM, con sus años de experiencia, que una persona que ha aprovechado la pandemia para hacer un curso online y ponerse a dar clases", recuerda.

Respecto a sus hobbies, para Belén, "no hay otro hobby que el yoga. Es mi vida, mi pasión y mi todo. Prácticamente no tengo otra afición. Estoy enganchada al calor y lo que me gusta, realmente, es enseñar yoga y descubrir la energía de la gente".

Y en cuanto al deporte: "He sido un animal de gimnasio. Lo he practicado todo todo, tanto en el gimnasio como fuera de él... hasta que descubrí el yoga. Y cuando digo todo, digo, ante todo, esquí. Mucho esquí. Y también rafting, escalada, balonmano, pádel y, en gimnasio, especialmente spinning. Como aficionada, me gusta mucho ver tenis. También el baloncesto, las motos.. y, por supuesto, el fútbol". Como buena zaragozana, Belén también es muy zaragocista y le desea toda la suerte del mundo al Real Zaragoza en el partido de hoy ante el filial de la Real Sociedad. La misma suerte que nosotros le deseamos a Belén, que es fantástica y se merece lo mejor.



BIENVENIDO A LA EXPERIENCIA

BUNKERBAR

C/ Jerónimo Zurita 20, Zaragoza

Tel.: 976 39 08 23

email: info@bunkerbar.es



Rafael Molina "Lagartijo"

SUGERENCIAS

RABO DE TORO ESTOFADO

PERDIZ ESCABECHADA

POLLITO DE CORRAL

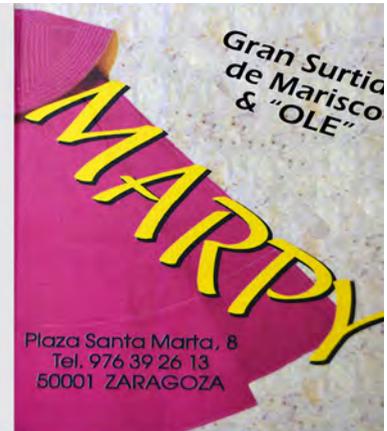
BACALAO RIOJANA

VENTRESCA

ALCACHOFAS SALTEADAS

MANITAS DE CERDO

CIGALAS DE TRONCO



www.zaragoza-ciudad.com/marpy



Avda. Alcalde Ramón Sáinz de Varanda 18 (junto a C.C. Aragón) info@selvatik.es 976 974 168

DE LA TRADICIÓN A LA VANGUARDIA

Plaza Aragón 12, 50004 Zaragoza



síguenos

Reservas. 976 5678 46

restaurante@novodabo.com

www.novodabo.com

novodabo
restaurante



oisi **DON**gourmet

Lo más bueno del mar



www.oisi.es - Camino del Pilón 80 - 976 371 449

CLUPIK

YOUR CLUB IN YOUR POCKET

Pruébalo gratis
clupik.com

GET IT ON
Google Play

Download on the
App Store

