

Manuel Infante Esteban, o como todos le conocen, Manolo Melchor, cumple 100 años. Desde Viva Punta Punto Cero le deseamos que cumpla muchos más

DE PUNTA EN BLANCO Del 30 de agosto al 1 de septiembre los comercios abrieron hasta las 3

Punta Umbría pone el broche de oro a un verano frenético vistiéndose de blanco nuclear

De Punta en Blanco despide el mes de agosto a lo grande con conciertos en directo, animaciones en las calles, descuentos en los comercios locales -que abrieron hasta las 3 de la madrugada-, y sorpresas para los que pasearon vestidos de blanco por las calles de nuestro municipio



Momento de la inauguración del evento que pone la guinda al pastel del verano en Punta Umbría, "De Punta en Blanco".

FERIA DEL CARMEN en honor a la Patrona

Miles de carmelitas mostraron su devoción por la Virgen del Carmen en su festividad

La feria de Día Lleno de música y buen ambiente la calle Ancha y la plaza Pérez Pastor

EVENTOS Ocio para todos los gustos

El Carnaval de verano de Punta Umbría llena las calles del centro de coplas y buen humor

La Feria de El Portil y Nuevo Portil contó con un gran ambiente y participación



La **ABACERÍA** de Rafamar

Avd. del Océano, 140
RESERVAS: 959 604 626



Rafamar Puerto RESERVAS: 959 499 280
Te esperamos en Plaza Al - Braki



PAGA COMO QUIERAS TE FINANCIAMOS



ORGULLO
DE HUELVA

MEJOR
TIENDA DE
MUEBLES



ONUBA OUTLET muebles

DEVOCIONES POPULARES**TRADICIONES** _ Fiestas patronales en honor a la Virgen del Carmen

Las autoridades saliendo de la iglesia de Lourdes con el alcalde de Punta Umbría, el párroco local y los representantes de la Hermandad del Carmen.



La Alcaldesa Perpetua y Patrona de Punta Umbría, la Virgen del Carmen.



Jimena Donoso, concejala de Festejos de Punta Umbría.



La imagen de la Virgen del Carmen entrando en el muelle de las cañas a hombros de la cuadrilla de costaleros de la Hermandad del Carmen.



Víctor, concejal de IU, durante el acto en el muelle de la Cofradía



José Luis, Carmen y Angustias, concejales del PP, por la calle Ancha



Manuel, Luísmá y Nuria, concejales del PSOE, en la procesión en la ría.

TRADICIONES_ Fiestas patronales en honor a la Virgen del Carmen

“Debemos recuperar la capitalidad del ocio en la Costa de la Luz”

Viva Punta Punto Cero

Para los puntaumbrieños, las fiestas en honor a la Virgen del Carmen son mucho más que una simple celebración religiosa. Son el latido mismo de su identidad, un reflejo de su profunda conexión con el mar y con sus raíces marineras. Estas fiestas patronales representan un momento de encuentro, de tradición y de reafirmación de la devoción que une a toda la comunidad en un mismo sentimiento de fe y pertenencia a este rincón costero.

Este ha sido **“un año complicado y de incertidumbre ante el reto de la restauración de la imagen de nuestra Patrona y Alcaldesa Perpetua, la Virgen del Carmen. No es algo menor. Para este pueblo son palabras mayores, ya que estamos hablando de una imagen con muchísimos devotos en Punta Umbría, en la provincia y fuera de ella, que tiene especial vinculación con la gente de la mar y con nuestras familias marineras”**, comentó al inicio de la temporada el alcalde, José Carlos Hernández Cansino.

Gracias al apoyo de los puntaumbrieños, la Hermandad pudo recaudar fondos para restaurar la imagen de la Patrona y Alcaldesa Perpetua. A este objetivo se sumó el Ayuntamiento de Punta Umbría con la organización de **“una gala única que quedará para la historia. Esa mara solidaria nunca la olvidaré como alcalde y siempre estaré agradecido, porque la responsabilidad y la unanimidad con la que han respondido los puntaumbrieños y las puntaumbrieñas ante estos malos momentos reconforta y**

pone de manifiesto la trascendencia que tiene la unión de todos por el bien común”, afirmó el alcalde.

El equipo de Gobierno ha seguido trabajando esta temporada para realizar las fiestas patronales, con el máximo respeto y devoción por nuestra Virgen del Carmen. Al igual que el pasado año, una de las grandes novedades de las fiestas ha sido la celebración de la Feria de Día, que se ha desarrollado con un amplio programa de ocio y música en directo en las principales vías comerciales de la localidad. **“El objetivo de esta iniciativa es diversificar la oferta turística de la localidad y sumarla a la de sol y playa, que tradicionalmente es uno de nuestros motores turísticos. Seguimos trabajando para recuperar la capitalidad del ocio de la Costa de la Luz con un programa ambicioso de eventos que se vienen desarrollando durante todo el verano”**, concretó el regidor municipal.

Por otra parte, **“era de justicia que la verbena de la barriada que lleva su nombre resurgiera y brillara como antaño, porque la convivencia entre vecinos y vecinas, en alianza, da más sentido a nuestro pueblo en torno a nuestra Patrona. Las tradiciones hay que cuidarlas y en ello estamos trabajando desde que llegué a la Alcaldía. Quisiera, además, agradecer a la Hermandad de la Virgen del Carmen el trabajo que especialmente este año ha realizado en pos de su devoción”**, concluyó Hernández Cansino.



El alcalde de Punta Umbría, José Carlos Hernández Cansino

“

“El objetivo es diversificar nuestra propuesta turística, ofreciendo una alternativa a la oferta de sol y playa que ha sido siempre el motor turístico de la localidad. La Feria de Día, con una amplia oferta de ocio y musical, ha sido una de las novedades en este sentido, durante las fiestas patronales”.



Las autoridades durante la misa oficial en el muelle de la Cofradía, con las autoridades locales y miembros del Carmen.



Concejales del equipo de Gobierno (Unidos por Punta Umbría) durante la procesión del 15 de agosto.

DEVOCIONES POPULARES**TRADICIONES** _ Fiestas patronales en honor a la Virgen del Carmen

“Mi familia me enseñó a querer así a la Virgen del Carmen”

Viva Punta Punto Cero

A la hermana mayor de las fiestas del Carmen le viene la devoción por la Virgen desde que iba en la barriga de su madre. Y como buena carmelita, presume de ello. Carmen Teresa Hernández Díaz ha sido la encargada de guiar a la hermandad en las procesiones del 16 de julio y del 15 de agosto, además de ser la máxima representante de las fiestas.

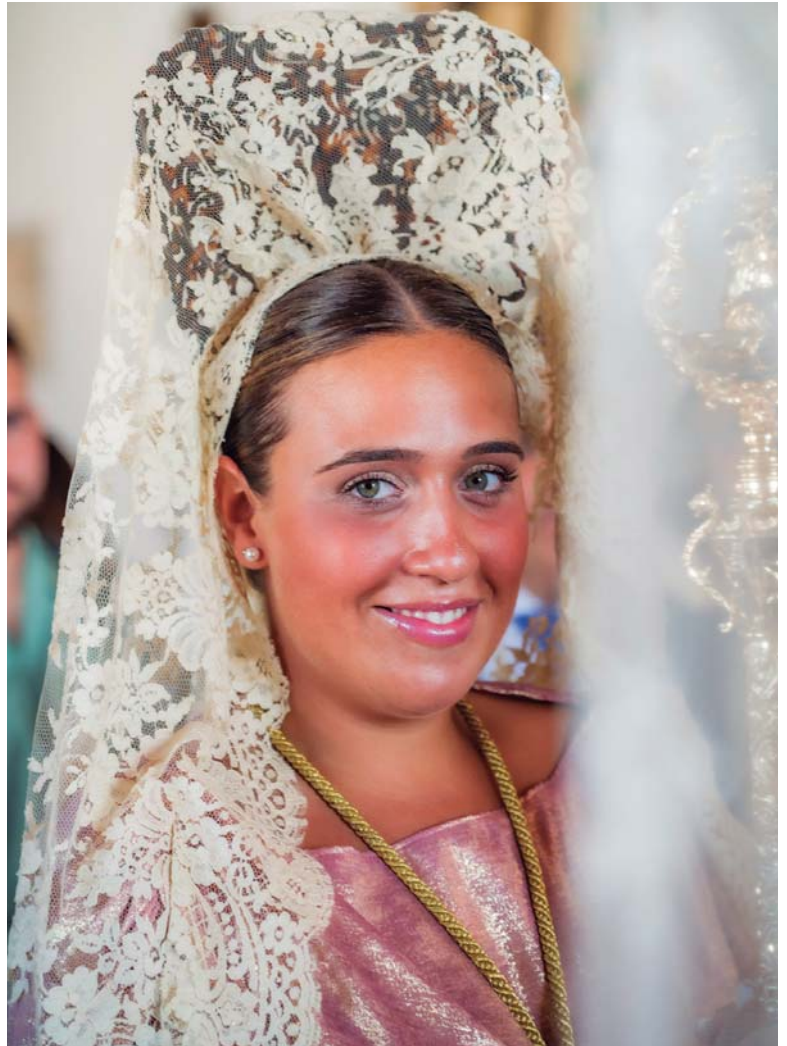
Carmen Tere rebosa devoción cuando habla de su Virgen del Carmen y de los carmelitas. Y es que recuerda cómo su madre la llevaba en el carrito cada año tras el paso de la Virgen. **“Siempre acompañábamos a la patrona y a mi padre, que es costalero del Carmen desde hace 32 años. Mis padres y, en especial, mi abuela Concha, me enseñaron a querer a la Virgen del Carmen y a participar en las tradiciones de mi pueblo, para mantener viva la llama de la devoción”**, cuenta la hermana mayor.

“La procesión del 16 de julio es para mí muy especial, ya que recorre las calles de la localidad y lugares muy emblemáticos relacionados con la Virgen del Carmen. La procesión del 15 de agosto es más familiar y siempre la recuerdo en el barco de mi abuelo el ‘Carmen Patrón’ y ahora en el de mis tíos, el ‘Hermanos Díaz Vázquez’, que cada año vestimos para la procesión por la ría”, relata Carmen Tere.

Recuerda cómo de pequeña le gustaba participar de todos los actos de la hermandad, desde el pregón hasta las misas oficiales. Era su tía Pepi quien le informaba de todos los actos a los que este año asistió como la máxima representante de la hermandad, una experiencia que recordará siempre por el cariño y la entrega que ha sentido de manos de su pueblo y de todos los carmelitas.

Pero si hay con quien se siente agradecida es Diego Ramírez, su “abuelo carmelita”, y con su hijo Ángel, cuya papeleta fue la que le ha dado la oportunidad de ser hermana mayor en 2024. **“Muchas familias del pueblo se volcaron en la compra de papeletas para que pudiera ser hermana mayor, así que tengo que agradecer a mucha gente esta experiencia tan bonita que me llevo en mi recuerdo”**, explica.

Son muchos los recuerdos que a sus 23 años atesora, como aquel 16 de julio que cargó a la Virgen del Carmen en la cuesta del Cormorán o tantas y tantas procesiones por la playa agarrada de la mano de su padre. Así, de la mano, ha sido como ha entrado nuevamente en la Iglesia Santa María del Mar para entregar a la Virgen. Un año muy especial, pero en el que ha seguido las mismas costumbres carmelitas que le enseñaron sus mayores.



Carmen Teresa Hernández, hermana mayor de las fiestas del Carmen en 2024. José Vizcaino



Carmen sigue la procesión de la mano de su padre, Paco y con su prima Marta. José Vizcaino



Con sus padres, Tere y Paco, a los pies de la Virgen del Carmen. José V.

TRADICIONES _ Fiestas patronales en honor a la Virgen del Carmen

Un trabajo de restauración que fortalece la devoción carmelita

Viva Punta Punto Cero

La presente temporada festiva para los carmelitas puntaumbriños ha sido muy especial, ya que la Hermandad del Carmen de Punta Umbría emprendió un importante proyecto para la restauración de la imagen de la patrona y continuar, así, con la centenaria procesión de la Virgen por las aguas de la ría.

Después de más de 20 años sin recibir un tratamiento completo, la imagen de la Virgen del Carmen fue sometida a una restauración integral. Este proceso no solo se centró en la estética externa, como la limpieza y embellecimiento del color, sino que también abordó aspectos estructurales fundamentales. **“Se ha realizado un fuerte trabajo interior para reforzar las partes más sensibles, especialmente los elementos de madera y la estructura de soporte”**, explicó Salud Fernández, presidenta de la hermandad.

Uno de los mayores desafíos fue la restauración interna de la imagen. Se reforzaron las partes más frágiles y se fijó de manera permanente la corona de la Virgen, asegurando que pueda soportar los vaivenes de las procesiones marítima y por las calles de la localidad. Además, se introdujo una nueva peana con una base más grande y una estructura interior que da mayor estabilidad durante las procesiones.

La presidenta destacó el éxito en la recaudación de fondos, un logro que no



Salud Fernández, presidenta de la Hermandad del Carmen de Punta Umbría. José Vizcaino

habría sido posible sin la generosidad del pueblo de Punta Umbría. **“Gracias al esfuerzo conjunto de la comunidad y a diversos actos para recaudar fondos, hemos conseguido el volumen económico necesario para llevar a cabo esta restauración, que era una prioridad ante la alerta de deterioro”**, comentó la presidenta.

El Apoyo del pueblo

La presidenta quiso hacer referencia al apoyo que ha recibido la hermandad por parte de la Administración local y de los cuerpos de seguridad que han estado presentes en las procesiones, especialmente la del 15 de agosto. **“Tenemos que tomar medidas de seguridad durante la procesión y eso es algo que la gente que nos acompaña tiene que tener en cuenta”**, comenta Salud.

Algunas de esas medidas incluyeron la restricción del acceso al muelle para permitir que los costaleros bajen a la Virgen adecuadamente de la Canoa. Por otra parte, la presidenta ha querido recordar que **“es importante que los barcos no se peguen demasiado a la canoa que lleva a la Virgen durante la procesión y es algo que no nos cansamos de recordar”**, explica.

La presidenta destacó también la notable afluencia de concursantes de la caña, una cita que reafirma la relevancia de esta fecha en el calendario festivo de la localidad.



Laureano González, capataz de la Virgen del Carmen, con su hijo Laure, en la procesión de la patrona. José Vizcaino



Rocío Núñez Fernández, hija de Salud Fernández, vestida de mantilla en la procesión. José Vizcaino

TRADICIONES _ Fiestas patronales en honor a la Virgen del Carmen

La Virgen del Carmen vuelve a navegar las aguas de la ría

LA PATRONA EN PROCESIÓN _ El Día 15 de agosto es uno de los días grandes de la localidad y, en especial, para la marinería de Punta Umbría. La Virgen del Carmen procesionó por la ría puntaumbrieña acompañada por toda una flota de embarcaciones engalanadas para el momento. Miles de carmelitas participaron de las fiestas patronales con grandes muestras de devoción hacia su patrona en el día grande de la localidad. Las coplas a la Virgen del Carmen durante la procesión fueron constantes y el trabajo de los costaleros fue aplaudido por la multitud en las calles. Las mujeres de mantilla dejaron bonitas estampas a lo largo del recorrido, donde se respiró un ambiente de hermandad y fraternidad. La restauración de la Virgen ha sido el gran atractivo de esta temporada festiva.



La flota pesquera de la localidad se engalanó para acompañar a su patrona por la ría puntaumbrieña.



Los costaleros portan a la patrona a la salida de la Iglesia de Lourdes, antes de bajar en dirección a la ría.

La imagen restaurada de la Virgen del Carmen, en la penumbra de la noche del 15 de agosto. J.V

TRADICIONES _ Fiestas patronales en honor a la Virgen del Carmen



La cuadrilla de costaleros de la hermandad, con la hermana mayor y la presidenta, en la iglesia de Santa María del Mar. J.V.



Las familias marineras acompañaron a la patrona a bordo de los barcos de pesca. J.V.



Carmen Tere, Manolo 'El Caena' y Pepi 'Caena', familia carmelita. J.V.



Jesús y Paco, costaleros de la Virgen disfrutando de la procesión. J.V.



Antonia González con la Virgen del Carmen en la procesión. J.Vizcaíno.



La cantera de costaleros está asegurada con jóvenes como José Antonio



Ana, Manuela y Manuel durante la procesión del 15 de agosto.



Francis Tinoco y su hija Blanca, interpretando coplas a la Virgen. J.V.

DEVOCIONES POPULARES**TRADICIONES** _ Fiestas patronales en honor a la Virgen del Carmen

Decenas de concursantes esperaron su turno para intentar capturar una de las banderas de la cucaña



Antonio Rodríguez Díaz, alzando las manos al cielo tras lograr hacerse con la primera bandera. J.V.



Momento en que Antonio Rodríguez Díaz coge su bandera. J. Vizcaino



Jorge Matito Benítez con la segunda bandera de la mañana. J. Vizcaino



Israel Jiménez estuvo a punto de coger una de las banderas. J. Vizcaino

La cucaña sigue siendo uno de los principales atractivos en agosto

UNA DE LAS CITAS MÁS ESPERADAS _ La jornada del 15 de agosto comenzó desde temprano con el desfile de gigantes y cabezudos, un espectáculo que despierta el interés de niños y mayores y que sirve de antesala a la tradicional cucaña. Decenas de concursantes intentaron capturar una de las tres banderas que se colocaron al final del mástil de madera, a lo largo de la mañana. El primer premio fue para Antonio Rodríguez Díaz, seguido de Jorge Matito Benítez, ambos de Punta Umbría, y el tercer premio fue para Daniel Rodríguez Pérez, de Isla Cristina. Cientos de personas se agolparon en la Plaza Pérez Pastor y en la orilla de la ría, para contemplar el concurso. La cucaña dio paso a la Feria de Día que se celebró hasta el domingo en las terrazas de los locales comerciales del centro de la localidad. La oferta lúdica y musical de esta novedosa feria, complementó durante las fiestas del Carmen la oferta turística de sol y playa que ofrece Punta Umbría durante la temporada estival.

TRADICIONES _ Fiestas patronales en honor a la Virgen del Carmen



En la imagen, Paula junto a su abuelo Manolo (en el centro) y el patrón del barco.

Paula Jiménez Hernández ORGANIZADORA DEL CONCURSO DE LA CUCAÑA

■ Más de 50 años estuvo su abuelo organizando la cucaña en Punta Umbría. Cada 15 de agosto, Manolo Jiménez se colocaba frente al mástil engrasado, portando el listado de concursantes de la cucaña para darles paso.

El legado de este conocido vecino de la localidad lo han recogido sus nietos. Con Paula a la cabeza y el apoyo de Israel, varios de ellos ocupan desde hace varios años el lugar de Manolo. **“A partir de 2021 nos hicimos cargo del concurso porque no queríamos que se perdiera la tradición que nos inculcó nuestro querido abuelo. Actualmente seguimos al frente de la cucaña y se han unido dos nietas más, Claudia y Gabriela, además de una bisnieta, Naya. Además, mi padre (Antonio Jiménez) también participa haciendo fotografías”,** explica Paula.

Ella recuerda cómo su abuelo tomó el testigo de 'Pinito' y que durante medio siglo se mantuvo al frente de la cucaña, junto a su amigo 'Manolete'. Ella comenzó a acompañarle con solo 12 años. **“En 2018 mi abuelo no pudo realizarla por motivos de salud, y el hijo de Pinito se hizo cargo ese mismo año y el siguiente. A partir de ahí, mis primos y yo nos hicimos cargo”,** explica la organizadora.

“Para mí es un día muy importante. Es un día de muchas sensaciones. Solemos llegar media hora antes de que los participantes comiencen a inscribirse. A las 12 comenzamos a explicar las normas y cómo hay que coger la bandera para que no haya malos entendidos. La verdad es que lo pasamos muy bien y disfrutamos mucho. Espero que el Ayuntamiento y la Hermandad sigan contando muchos años con nuestra familia y sigamos contribuyendo a enriquecer las fiestas en honor a la Señora del Carmen”, concluye.



El desfile de gigantes y cabezudos comenzó desde la Avenida de Andalucía y alcanzó el muelle de las canoas a las 12.00 h.



Cientos de personas en la orilla de la ría para ver la cucaña y darse el primer chapuzón de la jornada festiva.



PUERTO DE HUELVA

Nodo logístico-industrial, referente multimodal del suroeste europeo.

www.puertohuelva.com |



DEVOCIONES POPULARES**TRADICIONES** _ Fiestas patronales en honor a la Virgen del Carmen

Un programa de fiestas lleno de actividades y música en directo

UNA ALTERNATIVA AL SOL Y LA PLAYA _ Las fiestas en honor a la Virgen del Carmen se han caracterizado por la amplia oferta de ocio y música en directo. Tanto la Feria de Día en las calles de la localidad como la Feria de Noche en el recinto ferial, han recibido la visita de miles de vecinos y turistas que pasan sus vacaciones en la localidad.

FERIA EN EL PORTIL Y NUEVO PORTIL _ La oferta de ocio en el mes de agosto se ha completado con la Feria de El Portil y Nuevo Portil, y con el Carnaval de Verano, celebrados solo una semana después de las fiestas del Carmen. En ambos eventos ha destacado la música en directo y, en el caso de la feria, también el día dedicado a los más pequeños. Los ayuntamientos de Punta Umbría y Cartaya han colaborado estrechamente en la organización de la feria, donde la actuación de Fran Cortés, hijo del popular cantaor Chiquetete, fue uno de los platos fuertes.



En la imagen, el recinto ferial repleto de público durante una de las actuaciones de la programación de las fiestas.



Rafa, Jesús y Rodri durante la actuación de 'Jarampa', sobre el escenario.



Joana Santos subió a algunos de sus fans al escenario del recinto.



El equipo de Gobierno, de visita a las hermandades de la localidad



La oferta lúdica de la feria permitió disfrutar con toda la familia.

TRADICIONES _ Fiestas patronales en honor a la Virgen del Carmen



Las principales calles comerciales de la localidad albergaron música en directo y espectáculos musicales con dj's. El ambiente festivo estuvo presente durante la semana, en lugares como la calle Ancha o la plaza Al-Bakri



El Día del Niño en El Portil fue todo un éxito en la afluencia de visitas.



El alcalde y los concejales puntaumbrieños en la Feria de El Portil



Disfrutando de la Feria de Día en 'Leña', junto a la orilla de la ría.



■ **CARNAVAL DE VERANO** _ Las coplas del Carnaval de la Luz sonaron por las calles de la localidad durante el penúltimo fin de semana del mes de agosto. Por segundo año consecutivo, el Ayuntamiento de Punta Umbría organizó el 'Carnaval de Verano' con la participación de algunas de las agrupaciones locales del concurso de agrupaciones y las chirigotas callejeras que toman las plazas puntaumbrieñas durante el mes de febrero. Muchas caras conocidas de nuestras carnestolendas se echaron a las calles con sus pasodobles y, sobre todo, con los cuplés más divertidos para deleitar a los turistas que visitan el municipio. Los visitantes prestaron toda su atención a las coplas de Francis, Pepe o Mateo, a quienes vemos en las imágenes. Algunos locales de la calle Ancha y la Ría colocaron escenarios desde los que las agrupaciones desplegaron todo su arte.

Derechos de los animales

Peludos Punteros

Espacio patrocinado por Centro Veterinario Nexo Punta



Puntanimals se prepara para trasladarse a su nuevo refugio en Malpica

La asociación dispondrá de un espacio de 3.000 metros cuadrados con nuevos cheniles, corrales y otros espacios para garantizar el bienestar de todos los animales del refugio

La asociación protectora de animales Puntanimals está a punto de dar un gran paso en su misión de rescatar y cuidar a animales en situación de abandono. El refugio de la asociación se trasladará próximamente a unas nuevas instalaciones en la zona de Malpica, un cambio que promete mejorar significativamente la calidad de vida de los animales que allí son acogidos.

Las nuevas instalaciones, que abarcan aproximadamente 3.000 metros cuadrados, ofrecerán un espacio mucho más amplio y moderno para los animales. Según representantes de Puntanimals, el nuevo refugio contará con cheniles y corrales diseñados para garantizar la comodidad y seguridad de los animales, así como un lazareto y una zona de recepción y oficina, una mejora sustancial respecto al espacio anterior donde no contaban con un área específica para la recepción.

"Estamos trabajando intensamente para tener a punto todas las instalaciones y cumplir con los requisitos necesarios para obtener los permisos y poder mudarnos", explica un miembro de la asociación. "Ya tenemos acceso a agua, lo cual era fundamental para poder hacer el traslado, y estamos ultimando los detalles para que todo esté listo".

Uno de los aspectos más destacados del nuevo refugio es la inclusión de zonas dedicadas al esparcimiento de los animales. "Es un gran cambio para ellos a nivel mental. Poder tener sitio

donde echar unas carreras, divertirse o simplemente tumbarse al sol y disfrutar de la naturaleza es fundamental", comenta el equipo de Puntanimals.

Las nuevas instalaciones están diseñadas para acoger inicialmente a unos 80 animales, con la posibilidad de ampliar la capacidad en el futuro. Este entorno mejorado no solo proporcionará un lugar seguro y cómodo para los animales, sino que también contribuirá a su bienestar emocional, ofreciendo un espacio donde puedan jugar y relajarse.



Sand es uno de los cuatro cachorros de galgo que esperan una familia de adopción. Tiene apenas 2 meses y es muy tranquilo. Puedes llamar al 610528802 para conocer a Sand.

El consejo del Veterinario

Por Rebeca Andrés Alonso, de Centro Veterinario Nexo Punta

La enfermedad periodontal: la higiene dental



La enfermedad periodontal es el problema de salud más frecuente en clínicas veterinarias. A los dos años de edad, el 70 por ciento de los gatos y el 80 por ciento de los perros tienen algún tipo de enfermedad periodontal. Los perros pequeños y de raza 'toy' son particularmente susceptibles.

La enfermedad periodontal se describe generalmente en dos etapas: gingivitis y periodontitis.

La gingivitis es la etapa inicial reversible, en la cual la inflamación se limita a la encía. La inflamación gingival es creada por microorganismos en la placa dental y puede revertirse con una profilaxis dental completa y un cuidado constante en casa.

La periodontitis es la etapa posterior, y se define como una enfermedad inflamatoria de las estructuras de soporte más profundas del diente (ligamento periodontal, cemento y hueso alveolar) causada por microorganismos. A la inflamación le sigue la destrucción progresiva de los tejidos periodontales, lo que lleva a la pérdida de inserción.

La enfermedad periodontal es iniciada por bacterias orales que se adhieren a los dientes en una sustancia llamada placa. La placa es un biofilm que está compuesto casi en su totalidad por bacterias orales, contenidas en una matriz compuesta de glico-

proteínas salivales y polisacáridos extracelulares. La placa, después del cepillado, se vuelve a adherir a los dientes en 24 horas.

El sarro es una placa que se ha mineralizado secundariamente por los minerales en la saliva y es relativamente no patógeno proporcionando principalmente un efecto irritante.

La enfermedad periodontal puede tener consecuencias locales y a distancia muy peligrosas.

Las consecuencias locales más comunes, aparte del mal olor (halitosis), son la fistula nasal-oral, flemones y/o abscesos, la fractura de mandíbula, la afectación de los ojos o la osteomielitis crónica.

Las consecuencias sistémicas de la enfermedad periodontal son: una boca mal cuidada es un foco de infección que puede afectar a todo el cuerpo, siendo especialmente sensibles el corazón (endocarditis bacteriana), el hígado (hepatitis y colestasis), los riñones (glomerulonefritis) o los pulmones (neumonías), entre otros órganos. Tanto las consecuencias locales como sistémicas generan dolor, incomodidad, anorexia y problemas graves que pueden ser mortales. Disminuyen su calidad de vida y pueden acortarla también.

Con cuidados dentales preventivos, puedes mejorar la calidad y cantidad de vida de tu animal de compañía y evitar costes emocionales y económicos.

Por eso es importante, desde cachorro, empezar con hábitos higiénicos que puedan evitarlos. Tu veterinario te informará cómo hacerlo de forma adecuada.

También es muy importante realizar visitas veterinarias rutinarias para su revisión oral, en la que el veterinario te indicará si es necesario realizar alguna otra acción de manera profesional para mantener su salud oral.

Centro Veterinario NEXO Punta
Te ayudamos con la salud de tu animal



Calle Cartaya, 26
21100 - Punta Umbría
Teléfono 959315938
Móvil 659469146

"Si tu perro está gordo, tú no estás haciendo suficiente ejercicio"

Reconocimiento a las profesiones y aficiones vinculadas con la mar



La MAR de Punta

Espacio patrocinado por Restaurante Miramar



José Fortes López, 'Pepe Reventando': *“ Antes el trabajo en la mar era mucho más duro. No nos quejábamos por nada y se trabajaba durante todo el día. Todo se hacía a mano y carreábamos todo en los hombros”*

José y su esposa, Pilar Ortega, nos reciben en su casa de la calle Coquina, una de esas que aún resisten a la especulación, donde la marquesina se convierte en un lugar ideal para rememorar viejas historias del mar. José es descendiente de aquellos marineros del levante que vinieron a Punta Umbría buscando trabajo en el mar. Su padre se asentó en la localidad en torno a la década de los años 20. Pepe es el penúltimo de 8 hermanos, con algunos de los cuales compartió el trabajo en el mar. Es padre de tres hijos: Pilar, Isabel y José. A sus 88 años, tiene seis nietos y tres biznietos, y goza de una salud envidiable, lo que le permitirá conocer a muchos más de sus descendientes. Pero si algo nos llama la atención de Pepe, es su gran memoria, aquella con la que nos relata sus vivencias.

En el corazón de las fiestas patronales en honor a la Virgen del Carmen, se rinde tributo a quienes han dedicado su vida al mar. Este año, José Fortes López fue elegido como el Marinero de Mayor Edad, un reconocimiento bien merecido para un hombre que ha pasado toda su vida en el mar.

A sus 88 años, José, conocido cariñosamente como "Pepe Reventando", tiene una memoria impecable y recuerda muchas anécdotas de su vida en el mar. Nació en 1936, un año que marcó la historia de nuestro país. **“Comencé a trabajar en la mar con 13 años y en aquellos primeros años estuve faenando en varios barcos de la familia, como la 'Damiana', 'Fernando Poo', o el 'Hermanos Fortes', entre otros”**.

Entre sus primeras experiencias en el mar, recuerda uno de los eventos más significativos de su juventud, ocurrido en 1951, cuando la 'Damiana' fue embestida por un mercante. **“Estábamos amarrados en la Almadra del Loro, cerca de la Torre del Loro, y nos dio una trompá. Un barco almadradero nos recogió y no nos mojamos ni los pies a pesar del susto. Afortunadamente, a nadie le pasó nada”**, explica José.

Pero esta fue solo una de las muchas experiencias que marcaron su vida en el mar. También recuerda su tiempo a bordo de la 'Darda', una embarcación de su padre con la que faenó en las costas de Marruecos. Era la década de los 70, y la flota local comenzó a pescar en las costas africanas. Más de un marinero puntaumbriense sufrió la injustificada persecución de la guardia costera marroquí. **“Nos apresaron, nos multaron, nos requisaron el pescado y nos obligaron a picar el calamento y dejar el arte en el fondo. Fue una gran pérdida económica para mi padre”**, recuerda con claridad.

No fue la única vez que Pepe fue apresado durante sus turnos en Marruecos. Sin embargo, siguió trabajando como técnico de pesca, un rol equivalente al de patrón, en embarcaciones que faenaban en las costas marroquíes, como el 'Pescados Calpe', 'Estrella de Oriente' y 'Juan y Matilde', hasta que se jubiló definitivamente en 1993.

Recuerda con nostalgia a muchos de sus compañeros en la mar y a gente de su generación. Aunque muchos ya no están entre nosotros, otros siguen vivos en la lúcida memoria de Pepe. **“Con Manolo 'El Caena' (Manuel Hernández Rull), salí por primera vez a pescar siendo prácticamente un niño”**. También recuerda a otros compañeros suyos que se dedicaron al mundo de la mar, como Miguel López Andreu, "El Cuco".

Durante la entrañable charla que nos concede, José reflexiona sobre cómo ha cambiado la vida en el mar. Recuerda con nostalgia los tiempos en que el trabajo era más duro, pero tam-



bién más valorado. **“Hoy en día se gana menos dinero, pero también se trabajan menos horas. Antes no nos quejábamos por nada, a pesar de lo duro que era trabajar en la mar. Antes todo se hacía a mano y carreábamos todo a cuestas, hasta que pudimos ayudarnos de los carros y las mulas”, rememora. Y es que “hoy hay más conciencia”, asevera.**

José fue homenajeado en 2024 durante las fiestas locales en honor a la Virgen del Carmen, un momento que quedará para siempre en su recuerdo y en el de su familia. **“Estoy muy agradecido a la Cofradía de Pescadores, a la Hermandad del Carmen y al Ayuntamiento por acordarse de mí. Sentí nervios al subir al escenario, porque no estoy acostumbrado a ese tipo de cosas (confiesa entre risas). Pero estoy muy contento y agradecido por el reconocimiento. Además, este es un reconocimiento a todas las personas que, como yo, han trabajado en la mar y se han dejado su vida en ella para ganarse el pan”**, dice con convicción, repasando en su memoria tantos recuerdos y a tantos marineros con los que faenó.

La receta marinera de Pilar Ortega

Rape con Patatas



Pilar Ortega, dice no considerarse una gran cocinera. Pero hace un rape con patatas digno de probar



Ingredientes

- 1 kg de rape
- 1/2 kilo de patatas
- 5 dientes de ajo
- 1 pimiento
- 1 cebolla
- Perejil
- Laurel
- Azafran
- Aceite de oliva y sal
- 1 rebanada de pan

Elaboración

En una cazuela con un fondo de aceite de oliva, fríe un diente de ajo junto con una pequeña cantidad de cebolla picada. Una vez dorados, retíralos y resérvalos. A continuación, en la misma cazuela, fríe unos pimientos y tres dientes de ajo más. Este sofrito le dará un sabor profundo al guiso. Añade las patatas cortadas en trozos medianos a la cazuela, junto con el ajo frito y la cebolla que habías reservado. Sofríe todo junto durante unos minutos, permitiendo que las patatas absorban los sabores del sofrito. En un mortero, haz un majado con el ajo frito, la cebolla y una rebanada de pan que previamente habrás frito también. Este majado lo agregarás al guiso, aportando una textura y sabor característicos. Incorpora al guiso una ramita de perejil, dos hojas de laurel, unas hebras de azafrán y el agua necesaria para cubrir las patatas. Cocina a fuego medio hasta que las patatas estén casi cocidas y luego añade el rape y deja que se cocine suavemente. Pilar prefiere no utilizar el hígado del rape en el guiso, aunque hay quienes lo frien y lo añaden al majado. Cocina a fuego lento hasta que el rape esté tierno. Ir pinchando el pescado para asegurarse de que esté en su punto, sin que se pase de cocción.

El dicho de la mar...

Las estrellas a brillar, marinero a la mar

Mujeres Punteras**Mujeres Punteras**

Sección patrocinada por Bogo

**Vicky Díez Vázquez****Algo sobre ella**

Por: Diego López



“Es imposible pasar por la calle Ancha sin que la mirada se desvíe hacia la galería de Vicky. En estos tiempos y en esa ubicación, es un verdadero desafío lograr que un negocio de este tipo prospere. Lo más común en esa zona sería encontrar un bar de copas, un restaurante o una pizzería, pero ¿una tienda de arte? Sin duda, quien es el resultado de la constancia, la pasión por el arte y el gran tesón de Vicky Díez, quien ha logrado destacar en un entorno donde su arte sale de lo común y de lo corriente”

“Los paisajes de Punta Umbría son una constante en mi obra y salgo con mucha frecuencia a pintar a la ría y a la arena de la playa”

En la sección 'mujeres punteras' visitamos este mes de septiembre a Vicky Díez Vázquez. La pintora puntaumbriera nos abre las puertas de su galería de arte en la calle Ancha, para conocer su trayectoria artística y su profundo vínculo con Punta Umbría. Es precisamente la celebre calle de la localidad la que pone nombre a su tienda de arte, 'Ancha 38', la misma que no deja indiferente a ninguno de los turistas y vecinos de la localidad que transitan a diario por el centro del pueblo. Colorida, diferente, cargada de estampas locales. Fresca, risueña y donde casi se escuchan las gaviotas y se puede oler las saladas aguas oceano Atlántico. Así es Ancha 38, el espacio desde donde Vicky invita a nuestros lectores a conocer su historia. (Por: José Luis Gallos)

Viva Punta Punto Cero

Son los últimos días del mes de agosto y llegamos a 'Ancha 38'. Son las once de la mañana y Vicky nos recibe pincel en mano. A esas horas, los dedos de sus manos ya están manchados con la misma pintura de color azul que cubre el lienzo en el que trabaja.

Mientras nos acomodamos en el estudio para charlar relajadamente sobre su vida y su carrera profesional, su hija Violeta prepara el taller de pintura para niños que imparte por las mañanas. A las puertas del estudio, una mesa de trabajo bajo una pequeña carpa para evitar el sol sirve de aula para los niños que esta mañana trabajarán sobre un panel de madera.

En este escenario, comenzamos la entrevista a nuestra mujer puntera del mes de septiembre, Vicky Díez.

Buenos días Vicky y gracias por recibirnos en tu estudio de arte. Cuéntanos cuál es tu vínculo con Punta Umbría y desde cuando vives en la localidad

Gracias a vosotros por vuestra visita. Pues mi familia tiene un arraigo muy profundo en Punta Umbría. Aunque yo nací en Huelva, porque en ese momento ya estaba funcionando el hospital en la capital, he vivido aquí toda mi vida. Pero mi madre y mi hermana, sí nacieron en Punta Umbría y desde siempre hemos estado muy conectados con el pueblo. Mis abuelos también vivieron aquí desde principios del siglo pasado y crecí escuchando historias de nuestro pueblo y disfrutando de los fines de semana en Punta Umbría. Aunque pasé algunos años en Madrid, al quedarme embarazada de mi hijo (Vicky es madre de Fernando y Violeta), decidí regresar y establecerme definitivamente aquí.

¿De dónde viene tu pasión por la pintura? ¿Cuáles son los recuerdos más remotos de tu relación con la pintura?

Siempre he tenido una gran atracción por la pintura. Desde pequeña, en el colegio, en lugar de prestar atención en clase, me dedicaba a pintar a mis compañeras. Mis



Siempre he tenido una gran atracción por la pintura. Cuando era pequeña, en el colegio, siempre dejaba de atender en clase para dibujar a mis compañeras. En casa, siempre me motivaron para que siguiera pintando. Mi madre tuvo mucho que ver en eso. Esa motivación fue fundamental para mí. Con el tiempo, seguí desarrollando esa pasión y me formé en la Escuela de Artes Aplicadas y Oficios Artísticos en Sevilla”.



La pintora local Vicky Díez Vázquez en su estudio de arte, 'Ancha 38', donde trabaja, muestra y vende sus obras al público de Punta Umbría.

primeras experiencias con la pintura fueron en casa, donde mi madre siempre me motivaba, celebrando cada dibujo que hacía. Esa motivación en casa fue fundamental para mí, y con el tiempo, seguí desarrollando mi pasión, formándome en la Escuela de Artes Aplicadas y Oficios Artísticos en Sevilla. También me apasiona la escultura y la cerámica. Me especialicé como ceramista en 2008 en Huelva, en la Escuela de Arte 'León Ortega' de la avenida Miss Whitney.

Entonces llevas pintando desde que eras una niña...

Sí, desde muy niña. Recuerdo que siempre estaba dibujando y pintando. En el colegio dibujaba a mis compañeras y quizás de ahí es donde se inició mi faceta como retratista. Como decía antes, mi madre me apoyaba mucho en mi etapa infantil, lo que fue crucial para que continuara pintando y desarrollando mi talento. Aunque he trabajado como decoradora, siempre he tenido la pintura como una

constante en mi vida y ha sido y es mi profesión.

Echando un vistazo a las paredes de tu estudio, podemos afirmar que Punta Umbría es uno de los temas principales de tu obra pictórica ¿no es así?

Punta Umbría es mi mayor fuente de inspiración. Me encanta pintar la ría y es uno de los temas más recurrentes en mi obra, como también lo es la playa. Cualquier momento es bueno para tomar mis enseres de

Mujeres Punteras

Mujeres Punteras

Sección patrocinada por Bogo

Bogo

pintura e irme a la arena de la playa a pintar. Tras la pandemia comencé a pintar muchos paisajes de playa con sombrillas de colores, cometas de kite surf, toallas, el espigón, las regatas, los niños jugando y mucha gente paseando. Este es ahora uno de mis temas que más me apasionan.

En pandemia las sombrillas eran una especie de símbolo de distanciamiento, pero en mis obras están agolpadas y reflejan el bullicio de un día de verano en la playa. Para este tipo de obras uso colores muy vivos y fluorescentes, que pienso que da mucha energía positiva en una casa. Ahora las casas se hacen muy minimalistas y con todo muy blanco, pero en las paredes hay que poner tralla y darles mucho fuego y fuerza, para que aporte energía positiva.

Por otro lado también he pintado muchos retratos de muchos niños y mayores a carboncillo, como el retrato de mi sobrina Mery (nos dice señalando a una de las obras expuestas en la tienda) y muchos otros temas. Pero es cierto que Punta Umbría es lo que más me inspira y la que me atrapa

Entre todos los cuadros que nos rodean en esta tienda de arte, vemos obras realizadas con diferentes técnicas pictóricas ¿te consideras una artista versátil?

Bueno, es cierto que he trabajado con varias técnicas a lo largo de mi vida, incluyendo óleo, carboncillo, acrílico y sanguina. He hecho muchas exposiciones, y mi versatilidad me ha permitido explorar diferentes formas de expresión artística. Sin embargo, me siento especialmente atraída por el acrílico y la sanguina. La pintura al aire libre también ha sido una parte importante de mi trabajo, y me encanta capturar la esencia de Punta Umbría en mis obras. He compartido mi experiencia con otros pintores de la provincia, he visitado los estudios de muchos compañeros de profesión y maestros de la pintura en nuestra comarca y me ha gustado siempre mucho investigar y aprender constantemente.

Participé con un grupo de pintores de Huelva, compuesto por varios artistas, que solía realizar salidas para pintar al aire libre en diferentes lugares. Pintábamos por la provincia de Huelva, por ejemplo en Corrales, Aljaraque o Punta Umbría, y también viajamos a otros destinos, incluyendo Marruecos y Portugal, para capturar la esencia de estos lugares en las obras. Estas experiencias de pintura al aire libre y viajes artísticos han sido una parte destacada en mi desarrollo y creatividad como artista. Entre ellos estaban algunos pintores destacados como Alfonso Aramburu o Manuel Blandón.

¿Has participado en muchas exposiciones a lo largo de tu carrera?

He participado en varias exposiciones a lo largo de mi carrera, tanto en Huelva como en otros lugares de la comarca. He expuesto en la Fundación Caja de Ahorros, donde mostré retratos y bustos, y también he participado en concursos de pintura, ganando algunos premios. Recuerdo con especial cariño un concurso en el que pinté a Paquito Fernández Ochoa y gané 500 pesetas, lo que fue un gran impulso para mí en ese momento en el que estaba empezando. Pude comprar algu-

“

Para mí es muy importante que el arte sea accesible. Mi estudio está siempre abierto, y me encanta que la gente se acerque, mire, pregunte y se interese por lo que hago. Muchas veces bajo para hablar con los que pasan por aquí, y siempre estoy disponible para responder cualquier pregunta. Las puertas de mi estudio están siempre abiertas a todo el mundo y creo que eso hace que la gente se sienta bienvenida y conectada con el arte.”

“

La galería funciona como un comercio al uso; hay temporada alta en verano y temporada baja. Trabajamos muy bien por encargo, y son muchos los que traen sus fotos preferidas para convertirlas en un cuadro. A la gente del pueblo siempre le hacemos precios especiales.

nos enseres y pinturas por aquella época.

¿Recuerdas alguna de tus obra con especial interés?

Recientemente, una señora de Bilbao que visita Punta Umbría todos los años me encargó un retrato de su madre de joven, sentada en la playa con las casas de los ingleses al fondo. Es un cuadro que me tiene muy motivada porque refleja tanto la belleza de la playa como los recuerdos de una época. Estoy deseando empezar a trabajar en él porque sé que disfrutaré mucho con este proyecto.

Es importante destacar que también trabajas por encargo...

Sí, así es. Los clientes suelen hacer todo tipo de encargos, desde retratos hasta paisajes. Muchas veces, vienen con su foto preferida y me piden que la convierta en una pintura para colocarla en un lugar especial de su casa, como sobre el sofá o la cama. Aunque en verano trato de evitar los retratos, prefi-

riendo dejarlos para después de la temporada alta, los encargos más ligeros y variados son comunes durante todo el año. Los fines de semana y en verano es cuando más encargos recibo, lo que refleja el interés constante por mi trabajo.

Tienes tu estudio abierto al público en plena calle Ancha, ¿es una manera de acercar el arte a la gente?

Sí, para mí es muy importante que el arte sea accesible. Mi estudio está siempre abierto, y me encanta que la gente se acerque, mire, pregunte y se interese por lo que hago. Muchas veces bajo para hablar con los que pasan por aquí, y siempre estoy disponible para responder cualquier pregunta. Las puertas de mi estudio están siempre abiertas a todo el mundo y creo que eso hace que la gente se sienta bienvenida y conectada con el arte.

¿Suben las ventas de obras de arte durante el verano?

Definitivamente, en verano y los fines de semana es cuando más ventas tengo, ya que hay más gente en Punta Umbría. Durante el invierno, me tomo el tiempo para organizarme, pintar la tienda y preparar todo para la temporada alta. La galería funciona como un comercio al uso, con temporada alta y baja, y estoy muy agradecida de estar en un lugar tan concurrido como la calle Ancha, donde el arte está al alcance de todos.

¿Qué le dirías a los curiosos que pasan por la galería de arte y dudan en entrar?

Les diría que no duden en entrar. Aquí estamos encantados de atender a la gente, conversar y compartir el arte, incluso si solo quieren mirar. Mi tienda está abierta para todos, y siempre estoy dispuesta a hacer encargos personalizados. Además, a los vecinos de Punta Umbría les ofrecemos precios especiales, porque es importante para mí que todos puedan disfrutar del arte. El arte es para todos y como decía, mi puerta siempre está abierta.



...y de tal palo, tal astilla

Violeta Gill ha seguido con determinación los pasos de su madre en el apasionante mundo del arte. Desde pequeña, Violeta creció rodeada de pinceles y lienzos, observando a su madre crear obras llenas de color y vida, lo que despertó en ella una profunda pasión por la expresión artística. Esta vocación la llevó a formarse en la prestigiosa Escuela de Arte de la Complutense en Madrid, donde estudió Bellas Artes. Actualmente, Violeta reside en el centro de Málaga, donde se ha establecido como una artista activa y en constante evolución, exponiendo su obra en galerías de renombre en Marbella y Sotogrande, entre otras. Cada verano, regresa a su pueblo natal para organizar talleres de arte para niños y adultos, compartiendo sus conocimientos y creatividad con la comunidad. De esta manera, Violeta no solo continúa con el legado artístico de su familia, sino que también contribuye a enriquecer la escena cultural de Punta Umbría, manteniendo viva la tradición de amor por el arte que su madre.

Reconocimiento

Gente excelente

Espacio patrocinado por Chiringuito mirador Enebral



Julián Fernández: “Mi filosofía de vida se basa en la autenticidad, el respeto y la empatía”

Julián Fernández González, hijo de Paco “Teyba” y Manuela, nació en Punta Umbría hace 59 años. Aquí estuvo viviendo hasta los 5, cuando los negocios de su padre le llevaron a Barcelona donde residió desde los 5 hasta los 15 años, edad con la que volvió a hacer las maletas para regresar a su pueblo natal.

En Barcelona había finalizado 1º de BUP y, hasta entonces, era buen estudiante. Pero dejar su forma de vida en una gran ciudad para empezar de cero en un pueblo de costa como es Punta Umbría, en plena adolescencia, se le hizo cuesta arriba. Su carácter tímido y reservado tampoco ayudó a su adaptación. Llegó a Punta para iniciar 2º de BUP. Sus estudios acusaron el cambio y empezó a no rendir en unos años en los que en algunas familias no se daban segundas oportunidades. Ahí acabó su etapa como estudiante.

Al llegar a Punta en plena adolescencia se sintió desubicado socialmente, pero pronto empezó a frecuentar el salón parroquial gracias a la recomendación de su primo Juan. Allí se unió a un grupo de jóvenes donde se integró a la perfección y comenzó a fraguar bonitas amistades. El grupo estaba coordinado por el cura Pepe García, cofundador del centro Naim. A día de hoy, Julián recuerda las vivencias junto a ese grupo de amigos con cariño y enorme agradecimiento, sobre todo porque de la mano de ese grupo que hoy día se autodenomina “**los chicos del salón**”, aprendió los valores que hoy mantiene, especialmente el valor de la amistad, el respeto y la lealtad...

Cuando sus estudios, al llegar a Punta, comenzaron a ir mal, su padre le puso a trabajar en la empresa familiar, dedicada fundamentalmente a la confección, donde estuvo hasta los 19 años. A esa edad hizo su petate para ir a la mili de la que regresó a los 20 con “**el chip cambiado**”. Durante la instrucción tuvo tiempo de reflexionar y pensar en sí mismo, allí maduró la idea de emprender su propio camino laboral y tomó la firme decisión de buscarse la vida en solitario asumiendo el riesgo que conlleva navegar solo. Se marcó una hoja de ruta y la siguió a pies juntillas. A los 21 se casó con Flor, que llevaba en su vientre y por decisión de ambos, a la primogénita de la pareja.

Flor era y es el gran amor de su vida con quien fue al altar tras 6 felices años de relación y con una niña en camino. ¿Quién dijo miedo? Dicen por ahí que



Julián, nuestro protagonista del mes, junto a su esposa, Flor, con la que lleva desde los 15 años.

“Mi familia en los peores momentos, siempre ha contado con un ángel de la guarda que ha cuidado de nosotros. Ese ángel es mi suegra, una persona admirable de la que he aprendido y recibido muchísimo y a la que tengo mucho que agradecer”

hombre cobarde no conquista a mujer bonita ...

Cuando preguntamos a Julián por sus referentes de vida, asegura que los padres siempre son un importante referente para cualquier persona: “*Inevitablemente aprendemos de nuestros padres y con el tiempo nos vamos quedando con lo positivo, dejando atrás las diferencias de criterios que nos separan de ellos*”. En su caso, de su padre dice haber aprendido que “*querer es poder*”, y de su madre “*la resistencia*”. No quitemos importancia a estos aprendizajes... Pero, aunque él no lo verbalice, “*la policía*”, que no es tonta, descubrió a lo largo de la entrevista, a la que Julián acudió acompañado por su incondicional Flor, que sus grandes referentes vitales son su mujer y sus suegros, de los que habla con auténtica devoción y emoción. De su mujer, admite que ha aprendido y sigue aprendiendo mucho, entre otras cosas “*la constancia, la claridad de ideas y la iniciativa*. *Ella es una de esas mujeres que piensan que el camino más corto entre dos puntos es la línea recta, y ese es el camino que siempre coge aunque, en ocasiones, no sea el más fácil*”. De sus suegros, los padres de

Flor, le cuesta trabajo hablar.

Pero sigamos con el salón parroquial, que nos vamos por las ramas. Volvemos a la adolescencia. En aquellas reuniones del salón, Julián conoció a Flor. Ambos tenían 15 años. Allí iniciaron una relación preciosa que les llevó a desear y pelear por “*estar juntos de la manera que fuese*” dice nuestro protagonista orgulloso de su determinación. Cuenta Julián que incluso se estuvieron planteando irse con 18 años a Australia “*porque por aquel entonces, si te ibas allí en pareja, te lo facilitaban todo. Había una política enfocada a repoblar aquello, por lo que todo lo ponían fácil a las parejas que quisieran iniciar una vida juntos como era nuestro caso*”. Se frenaron porque supieron que si se iban, “*para poder disponer de las ayudas, teníamos que permanecer allí un mínimo de 5 años*”. Eso les echó atrás, pues no podían estar seguros de querer estar tanto tiempo alejado de Punta Umbría y de su entorno social y familiar. Pensaron y decidieron entonces tomar otro camino, el de engendrar un hijo, casarse y afrontar las dificultades juntos. Así, a los 21 añitos, apostaron por formar su propia familia: se casaron y tu-

vieron a su hija mayor. Tres años después, con tan sólo 24 años llegaron los mellizos para poner la guinda al pastel. Ya estaba la familia montada. Habían cumplido el objetivo de estar juntos a costa de lo que fuera.

Como podrán imaginar, no disfrutaron de una juventud cómoda ni sencilla. Eran muy jóvenes y asumieron juntos muchísima responsabilidad. El trabajo, tres niños muy pequeños... A veces, nos cuenta Julián, cuando hoy echan la vista atrás, hasta ellos mismos se asombran de haber sido capaces de haber salido adelante con todo. Reconocen que han tenido que echar mano de mucho ingenio y de mucha fortaleza personal para ello. Pero también consideran que siempre han tenido al lado a ese “*ángel de la guarda mirando por nosotros que no nos ha dejado ni a sol ni a sombra*”. Y ese ángel de la guarda era su suegra.

Tras esas palabras, se hace un silencio. Imposible seguir con la entrevista. La emoción le impide hablar. Sin duda, ella debió ser alguien muy especial. Le damos tiempo para que se recomponga y tras darle unos minutos, nos cuenta que “*mis suegros, que vivían al lado, nos han ayudado más de lo que podían cuando lo hemos necesitado. Ella nos pasaba por el balcón la comida, las coca colas... Se lo quitaba de ella misma para dárnoslo a nosotros. Mis suegros, los dos, han tenido unos valores muy bonitos. Nos ayudaban sin darle ninguna importancia, con total discreción, para que no nos sintiéramos mal. Entenderás mi reconocimiento y agradecimiento hacia ellos...*” dice Julián con lágrimas en los ojos. Su mujer, Flor, lo mira emocionada y con ternura infinita. Su suegra murió hace 20 años “*y aún la echamos de menos todos los días*”.

Hoy día, y después de todo lo vivido, la mayor de sus tres hijos, Azucena, ya cumplió los 37 años. Lourdes y Víctor, los mellizos, ya tienen 33. Azucena ha traído a la vida de Flor y Julián dos preciosas nietas, Ainar y Nadia. Ainar, que ya es una preadolescente de 13 años, vive desde siempre con nuestro protagonista. De hecho, Ainar llama “*papá*” a su abuelo, porque para ella, Julián ha representado en su vida todo lo que representa un padre. (Aprovechamos la ocasión para decir a Ainar que no se lo piense más y que acceda a ir con sus abuelos al Camino de Santiago, que hay una promesa de por medio, y las promesas hay que cumplir-

Reconocimiento

Gente excelente

Espacio patrocinado por Chiringuito mirador Enebral



las. Perdón por molestar). Lourdes por su parte ha regalado a Julián y a Flor un nieto, Bruno, “un bichito de luz” que los tiene a todos locos y muy entretenidos.

Los nietos son a día de hoy, y desde que nacieron, la mayor debilidad de Julián, no lo puede evitar ni tampoco lo procura. Julián adora a sus 3 hijos, pero ya desde la tranquilidad de que vuelan solos: “mis hijos ya son mayores y han encontrado cada uno su camino, algo que me hace sentir profundamente orgulloso y feliz”. Cuando piensa en ellos se siente premiado por la vida porque cada uno de sus tres hijos han cubierto y rebasado todas sus expectativas: “Mis hijos son buenas personas y además han sabido encontrar su propio camino en la vida para ser felices. Ahora me ilusiona mucho ver crecer a mis nietos”.

Sus nietos ocupan su alma entera, colmándolo de alegría, ilusión y ternura, una pasión que sus hijos le reconocen y aplauden: “Mi padre siempre está dispuesto a hacer todo por nosotros, hace lo que haga falta por juntarnos a toda la familia en torno a una barbacoa, aunque le suponga ponerse a trabajar estando cansado. Es adorable. Para nosotros el mejor padre y el mejor abuelo que nadie pueda tener. Somos muy afortunados de tenerlo” nos dice su hija Lourdes orgullosa.

Julián como empresario

El negocio de Julián, Toldos La Ría, lleva funcionando 28 años, que se dice pronto. Ha salido adelante con el sacrificio diario de él, de su mujer y de su equipo. Juntos han ido superando todas las dificultades que conlleva un negocio propio y en un pueblo costero como Punta Umbría con todas sus particularidades para bien y para mal.

Ha tenido que afrontar graves momentos de incertidumbre como fueron los tiempos de pandemia global o un grave incidente de salud que sufrió hace 9 años y que le llevó a permanecer una temporada en el hospital. Julián, ahí donde lo veis, es un superviviente de una trombosis pulmonar bilateral masiva, un episodio que a cualquiera le hace temer por su vida. Él ya lo ha echado al olvido. Nuestro querido protagonista, que se define como “paciente pero mal enfermo”, recuerda que “mientras estaba malo, el único miedo que tenía era que la enfermedad me incapacitara para seguir sacando adelante mi negocio”. Mientras estaba en el hospital, había voces que le apuntaban a que, si lograba salir de allí, iba a tener que dejar de trabajar... La más remota posibilidad de que eso pudiera ocurrir, le mataba: “Me he dejado la vida en mi negocio. La empresa nos ha permitido a mi mujer y a mí sacar a nuestra familia adelante. Toldos La Ría es como un hijo más. No podía pensar que un accidente de salud me pudiera llevar a tener que renunciar a mi empresa. Gracias a



Julián en actitud reflexiva

“La vida me ha demostrado que cuando algo malo nos pasa, debemos tener perspectiva y la paciencia suficiente para dejar correr el tiempo, que será el que nos demostrará, que todo lo malo ocurrido nos pasó por algo y para algo”

Dios me recuperé, y desde entonces lo único que ha cambiado en mi vida es que tengo que tomar Sintrom y que no puedo comer coliflor, algo que echo tremendamente de menos”.

Julián tiene una filosofía de vida basada en la autenticidad, el respeto y la empatía. Odia el chisme y los juicios de valor, aunque reconoce que no tiene mucho mérito para él vivir alejado del chisme puesto que “soy tremendamente despistado. Eso ayuda bastante a no ser chismoso. Jajaja”

Julián se considera a día de hoy una persona muy feliz y afortunada. Una bonita conexión con su familia le reporta gran parte de esa dicha. Reconoce haber logrado un equilibrio cómodo entre el tiempo dedicado a la familia, al trabajo, a las amistades y al ocio con su mujer.

Cuando hablamos del valor de la amistad, algo que tiene muy bien inculcado desde su juventud, no quiere dejar pasar la ocasión para hablar de Beatriz, “una vecina que hasta hace 20 años no gozaba de nuestra simpatía, y que sin embargo, desde hace 20 años hasta hoy es íntima amiga de mi mujer y mía, hasta el punto de que vamos siempre los tres juntos a todos lados. De hecho, como nos vean a mi mujer y a mí sin ella por la calle, la gente nos pregunta extrañada

que dónde hemos dejado a Beatriz. Ella es una persona desinteresada, y nos aporta mucho, especialmente nos aporta muchos dolores de cabeza (se ríe) porque es una persona muy reflexiva y no para de darle vueltas a todo, así que nos obliga a echar a andar la máquina de pensar. También es divertida, nos hartamos de reír con ella. La queremos mucho, ya forma parte de nuestra vida, tanto ella como su familia a la que también apreciamos mucho. Nuestra experiencia con ella nos ha enseñado que no hay que juzgar a nadie sin antes conocer. Hay que estar abiertos siempre a conocer lo bueno de las personas”.

También quiso dedicar unas palabras a Manolo, “que trabaja conmigo desde hace 13 años, y que es amigo mío desde que cumplimos los 20. Ha sido y es un fiel testigo de mi vida. No somos de salir juntos ni de muchos achuchones, pero siempre me ha hecho favores sin pedir nada a cambio. Es amigo incondicional y yo también de él”.

Julián atesora un valioso patrimonio en este sentido. Es plenamente consciente de que contar con gente buena a su alrededor es lo más valioso que tiene en su vida. Nos dice que tiene “la gran suerte de disfrutar de muy buenas amistades”, sin caer en la cuenta que la suer-

te en estos términos no existe, nadie tiene amigos “por suerte” sino por una buena condición humana: por ser bondadoso, empático, agradecido y generoso como lo es él.

Por último, y consciente de que injustamente y por falta de espacio en este periódico tiene que dejar de nombrar a muchas personas importantes de su vida, Julián nos habló de su amigo Miguel a quien también considera como un hermano. “La de Miguel con nosotros es una historia con mucha miga, porque siendo íntimos de largos años, de pronto desapareció de nuestras vidas y no encontramos forma de contactar con él. Estuvimos 15 años sin saber nada de él, y a punto estuvimos de acudir al programa de Paco Lobatón para buscarlo. Un día apareció discretamente. Nos confesó que se había alejado de sus amistades por miedo a que lo juzgasen. Imagino que alguien de su entorno lo haría y de ahí nacería su temor. Cuando volvió y se sinceró, se dio cuenta de que nada había cambiado entre nosotros, y retomamos nuestra bonita amistad que perdura hasta el día de hoy.”

Para Julián, el secreto del éxito en todas las relaciones está en respetar siempre la libertad de las personas. Tiene clarísimo que “el único límite que debe tener la libertad individual es el respeto a la libertad de los demás”.

Le encanta soñar aunque tiene los pies sobre la tierra. A veces sueña con llevarse a toda su familia a Australia, una cuenta pendiente del pasado... También sueña con dar la vuelta al mundo, pero es consciente de que los sueños, sueños son.

Se siente agradecido a la vida, que “aunque ha sido a veces muy sufrida, ha merecido la pena para valorar hoy todo lo que he logrado tener. Y lo que más valor tiene para mí es el tesoro de mi familia y mis amistades, eso vale mucho más que todo lo demás”. Para Julián no hay mal que por bien no venga. Es de la opinión de que todo pasa por algo: “con el tiempo he aprendido que todo lo malo que ha pasado en nuestras vidas ha sido para dar algún paso adelante después. La vida hay que vivirla con prudencia y responsabilidad pero, desde luego, sin miedo y con positividad”.

Nuestro protagonista de este mes, un ser entrañable, se despide de nosotros con un mensaje para sus vecinos de agradecimiento por tener siempre presente a su negocio de toldos. También aprovechó la ocasión para pedir disculpas a aquellos clientes que le hayan requerido sus servicios y no haya podido atenderlos de manera puntual por exceso de trabajo. Así mismo quiso agradecer “a mis familiares y amigos su cariño, y por supuesto a Agus, el patrocinador de este espacio, por acordarse de nosotros y proponerme como Gente Excelente. Espero ser siempre merecedor de esta calificación. GRACIAS”



**CENTRO DE
FORMACIÓN ADRIMAR**

<https://centroformacionadrimar.com>

Estamos en Facebook CEE Adrimar



C/ Sierra, 16 (Punta Umbría)

675 287 743 **info@centroformacionadrimar.com**

CERTIFICADO DE PROFESIONALIDAD

*Denominación: Atención sociosanitaria a personas dependientes en instituciones sociales.
Código: SSCS0208
Familia Profesional: Servicios socioculturales y a la comunidad.
Nivel de cualificación profesional: 2
Duración total: 450h= 370horas + 80horas
Módulo de formación práctica en centros de trabajo.*

Objetivo general: Atender a personas dependientes donde se desarrolle su actuación, aplicando las estrategias diseñadas por el equipo interdisciplinar competente y los procedimientos para mantener y mejorar su autonomía personal y sus relaciones con el entorno.

Ocupaciones o puestos de trabajo relacionados:
- Cuidador de personas con discapacidad física, psíquica y/ sensorial.
- Cuidador de personas dependientes en instituciones. Gerocultor.

Requisitos de acceso a certificados de profesionalidad de nivel 2 de cualificación profesional:

- a) Estar en posesión del Título de Graduado en ESO.
- b) Estar en posesión de un certificado de profesionalidad del mismo nivel que el módulo o módulos formativos y/o certificado de profesionalidad al que se desea acceder.
- c) Estar en posesión de un certificado de profesionalidad de nivel 1 de la misma familia y área profesional.
- d) Cumplir los requisitos de acceso al ciclo formativo de grado medio:
 1. Estar en posesión de un título de Técnico/a o de Técnico/a Auxiliar.
 2. Tener superado el segundo curso de Bachillerato Unificado Polivalente (BUP).
 3. Haber superado las correspondientes pruebas de acceso reguladas por las administraciones educativas (se requerirá tener, al menos, diecisiete años, cumplidos en el año de realización de la prueba).
- e) Tener superada la prueba de acceso a la Universidad:
 1. Mayores de 25 años.
 2. Mayores de 45 años.
- f) Tener los conocimientos formativos o profesionales suficientes que permitan cursar con aprovechamiento la formación.



GABRIEL EL TRINI, S.L.



Cadena 88[®]
ferreterías

**CONSTRUCCIÓN - FONTANERÍA - ELECTRICIDAD
JARDINERÍA - FERRETERÍA**

Tenemos a su disposición
una gran variedad de azulejos y pavimentos
para su baño o cocina.

Desde
11,35 €/m²

Recuerda que cualquier producto que necesites de
nuestra ferretería, te lo podemos **enviar a domicilio**.



Envío **gratis** a partir de **59€**



Entrega en **24/48 horas**

Mucho más en nuestra exposición o en:

www.cadena88.com/gabrieleltrini

Entrega en 24/48 horas Recogida GRATIS en tienda Envío GRATIS a partir de 59€

Avenida de la Marina, 16 – Punta Umbría | Teléfono: 959 314 500



RECICLA

latas, briks y envases de plástico
en el contenedor amarillo
y únete a la economía circular.



Deportes**ATLETISMO** Esta clásica prueba de modalidad sprint será puntuable tanto para el circuito andaluz como para el provincial

Los mejores triatletas de Andalucía se darán cita en Punta Umbría

EXPECTACIÓN La XXIII edición del Triatlón Playas de Punta Umbría se disputará el sábado 21 de septiembre**Punto Cero**

Punta Umbría se convierte cada año en cita obligada para la élite del triatlón andaluz. Las condiciones del agua, la temperatura, la gran organización y el calor del numeroso público que se acerca a presenciar la prueba, sirven de motivación para los atletas.

El próximo sábado, 21 de septiembre, cientos de deportistas llegados desde todas las provincias llenarán las playas, calles y carreteras de la localidad costera a la espera del pistoletazo de salida que los llevará al agua en la zona del Caballo Negro.

La XXIII edición del Triatlón Playas de Punta Umbría dará comienzo a las 9 horas de la mañana, con la salida de los paratriatletas. Un minuto más tarde, saldrán las féminas, mientras que la categoría masculina comenzará a las 11.

El aparcamiento del Punta Mar volverá a ser el epicentro de la prueba, donde se ubica el área de transiciones entre



Casi 400 triatletas de diferentes categorías participaron en la edición del año pasado FATRI

las distintas disciplinas.

Recorrido

El de Punta Umbría es un triatlón de modalidad sprint. Es

decir, los participantes nadarán una distancia de 750 metros, harán la transición para recorrer 20 kilómetros en bicicleta y regresarán para afrontar

los últimos 5 kilómetros de carrera a pie.

El trazado de este año mantiene básicamente los recorridos de ediciones anteriores.

De esta forma, ingresarán al agua en la zona del Caballo Negro para volver a la orilla por el chiringuito Camarón. Desde ahí, iniciarán la el trazado en bicicleta por la carretera A-5051 en dirección a El Portil. El segmento de ciclismo consta de dos vueltas a un circuito comprendido entre la rotonda del hotel Barceló Beach y la rotonda del Camping La Bota.

Una vez completado, se equiparán con las zapatillas deportivas para afrontar los 5 kilómetros de carrera a pie que discurrirán por la conocida Avenida del Océano, en un trazado de ida y vuelta, cuyo giro está establecido a la altura de la calle Acacias.

Edición de 2023

Casi 400 atletas de distintas categorías tomaron la salida en la edición del año pasado.

En categoría absoluta masculina, se impuso Sergio Ortiz Velasco, del Ysbilia-Sloppy Joe's, que completó la prueba

en 53 minutos y 40 segundos.

Por su parte, Sandra Schenkel, del Club Triatlón Diablillos de Rivas, se llevó la victoria de la general femenina empleando 1 hora, 2 minutos y 43 segundos.

Los primeros atletas locales fueron Francisco Jesús González 'Kuki' y Gema Rodríguez, respectivamente.

Los paratriatletas Eduardo Oliva (en categoría PTS5) y Jorge Otalecu (PTS7) fueron los vencedores.

Ciudad del deporte

Punta Umbría vuelve a ser una sede de excepción para el desarrollo de pruebas deportivas de renombre. Las condiciones

El triatlón está organizado por el Ayuntamiento de Punta Umbría, con el apoyo de la Diputación de Huelva, la Federación Andaluza de Triatlón y la Junta de Andalucía. Además, cuenta con la colaboración del Club Deportivo Playas de Punta Umbría Costa Luz

FÚTBOL Miguel Acedo inicia una nueva etapa como entrenador en el club de su pueblo con las miras puestas en devolverlo a Primera Andaluza

“Llegamos con mucha ilusión y con ganas de crear un proyecto estable para el club a largo plazo, combinando juventud y veteranía”

LIGA El CD Punta Umbría debutará el 15 de septiembre contra el Paterna**Punto Cero**

Miguel Ángel Acedo inicia esta temporada una nueva etapa en el club de sus amores.

El técnico puntaumbriense, que atesora una dilatada experiencia en categorías autonómicas y provinciales, primero como jugador y en los últimos años como entrenador.

Tras varios años fuera, en los que ha entrenado a clubes como el Trigueros Balompié y el CD Moguer, vuelve a casa con “muchísima ilusión por aportar

su granito de arena para sentar las bases de un proyecto estable y duradero para el club”, según indicó a este medio.

Pero Acedo no suele esconderse y aunque tiene “los pies en el suelo”, tiene claro que “hay que tener también ambición y plantearse estar en los playoff de ascenso”.

El técnico local comienza esta andadura rodeado de un buen cuerpo técnico, entre los que destaca la incorporación de Fran Suero como segundo

entrenador.

La nueva temporada en el grupo II de Segunda Andaluza ha despertado tal ilusión que “hemos recibido a decenas de jugadores que querían probar para incorporarse al equipo”.

En este sentido, Acedo ha optado por “mantener la base de la plantilla del año pasado, que es gente joven y comprometida” e incorporar “jugadores del juvenil que están despuntando” a los que acompañarán “otros que aportarán la

veteranía que creo que también hace falta en estas categorías y que ya han estado conmigo otras temporadas”, como son los casos de Luismi Sarrión, José Casado, David Gálvez o Javi Vela.

El CD Punta Umbría, que debuta en liga en casa del Recreativo Paterna el próximo 15 de septiembre, afrontará aún varios partidos preparatorios, entre los que destaca el encuentro ante el San Roque de Lepe, de Tercera Federación el jueves 5 de septiembre.



Miguel Acedo, nuevo entrenador del CD Punta Umbría SPORTSHUELVA

Deportes

Un mes cargado de actividades deportivas



XX MEMORIAL DE FÚTBOL PLAYA 'CHICO'. El pasado sábado, 24 de agosto, se disputó la vigésima edición del torneo de fútbol playa en memoria de Manuel Alejandro García 'Chico'. El equipo 'Leyendas J. Sotelo', formado por grandes nombres de este deporte, se llevó el trofeo playero. Completaron la clasificación 'Colonos de El Portil' como segundos, 'La Bombonera' en tercera posición, 'Climalán' en cuarta y 'Autorecambios Colón' en quinta. Javi Sotelo, del conjunto vencedor, fue elegido el mejor jugador.



XIX REGATAS 'VIRGEN DEL CARMEN' El pasado sábado, 17 de agosto, se celebraron las clásicas regatas en honor a la Virgen del Carmen, que este año cumplían su decimonovena edición. Además del kitesurf, la competición incluye otras modalidades acuáticas como SUP, Patín, Wingfoil, Windsurf y Catamarán, ampliando así la variedad y el atractivo del torneo. La inclusión de estas disciplinas permitió una mayor participación y diversidad en las pruebas, enriqueciendo el evento. La organización de la regata estuvo a cargo del Club de Kitesurf Canaleta y KanelaKites, con el apoyo del Ayuntamiento de Punta Umbría.



XXI TRAVESÍA A NADO SOLIDARIA. La vigésimo primera Travesía a Nado de Punta Umbría se celebró el sábado 17 en la playa de La Canaleta y contó con la participación de nadadores de toda Andalucía. Esta prueba forma parte del Circuito de Aguas Abiertas de Huelva y constó de dos distancias: 3.000 metros y 1.500 metros. Fue organizada por el Ayuntamiento de Punta Umbría y la organización sin ánimo de lucro Brazadas Solidarias. Contó con el apoyo del Club. Los beneficios se destinaron a programas educativos en Nepal.



3X3 DE BALONCESTO NOCTURNO. Más de 40 equipos de diferentes categorías participaron en el torneo nocturno de baloncesto 3x3 organizado por el CB Punta, que celebró más de 80 partidos ininterrumpidos. Además de decenas de chicos y chicas de todas las edades, también acudieron a la competición tanto jugadoras de LF1 y Primera Nacional como jugadores de categorías LEB Plata y EBA, lo que supuso un aliciente añadido para los participantes.



XXXII MILLA URBANA DE PUNTA UMBRÍA. Una de las citas deportivas ineludibles en la localidad celebró su trigésimo segunda edición. Más de trescientos atletas de todas las edades, locales y visitantes de la localidad, recorrieron las distintas distancias propuestas por la céntrica Avenida de Andalucía. Mourad Ed Dafali y Celia Romero Gallardo se proclamaron vencedores en categorías absolutas masculina y femenina, respectivamente. Por su parte, los primeros atletas locales en cruzar la meta fueron José Luis Herrera García y Jessica Valdayo Suárez.



II TROFEO DEL CARMEN DE FÚTBOL VETERANO. Por segundo año consecutivo se celebró el trofeo de fútbol de veteranos en honor a la Virgen del Carmen. Este torneo solidario destina sus beneficios a la asociación 'Mirame y Sonríe' de Punta Umbría, entidad que lucha por mejorar las condiciones de vida de las personas que están dentro del espectro autista. Esta segunda edición enfrentó al CD Punta Umbría y veteranos del CD Trigueros sobre el césped del municipal Hernández Albarraçin, con victoria para los locales por 4 a 2.

Reconocimiento**MVP**Sección patrocinada por **DISLASA****DISLASA**

COSTA DE HUELVA

‘Kuki’: “Mi objetivo es revalidar el título como mejor triatleta local”

Nuestro MVP del mes de septiembre es Francisco Jesús González López, conocido popularmente como ‘Kuki’. Un deportista muy vinculado con Punta Umbría que hace más de una década decidió apostar por el triatlón y para quien la conciliación con su vida familiar es una prioridad. Desde entonces, correr, nadar y salir en bici forman parte de su día a día

Ver a una persona haciendo ejercicio mientras empuja un carrito de bebé quizás ya no sea una imagen muy extraña. Pero ¿y si ese deportista que empuja el carro estuviera entrenando para una competición que combina natación, ciclismo y atletismo?

Ese fue el día a día de Francisco Jesús González López durante una etapa de su vida. Un deportista muy vinculado a Punta Umbría que compite en triatlón y para quien la familia y el deporte van necesariamente de la mano.

En las siguientes líneas conoceremos un poco más sobre él.

Francisco Jesús González López (Huelva, 1979), más conocido como ‘Kuki’, no estuvo de pequeño en ningún equipo de fútbol, algo habitual entre los niños de su edad. A él le gustaba más la bicicleta. Y, gracias a su padre, que fue submarinista y uno de los fundadores de la Cruz Roja de la localidad, también le apasionaba nadar.

Con estas premisas, y un poco de carrera a pie de por medio, no era de extrañar que terminara volcado en el triatlón, una disciplina que combina natación, ciclismo y atletismo.

Aunque siempre ha sido una persona deportista, sus inicios en los entrenamientos específicos y las competiciones fueron **“un poco tardíos”**. Y es que empezó a entrenar de una forma más ordenada para preparar las pruebas físicas de unas oposiciones. **“Esto fue ya con unos 30 años. Y aunque las oposiciones no salieron, me sirvió para retomar la bicicleta y correr o nadar con regularidad”**.

Pero ¿por qué un deporte tan exigente como el triatlón? Él lo tiene claro. **“Lo que más me gusta del**



‘Kuki’ no entiende su pasión por el deporte sin compartirla con su familia. Es habitual verlos juntos en las competiciones a las que va



“triatlón es la variedad. Cambiar de una disciplina a otra evita que el entrenamiento se vuelva monótono. Además, el triatlón me ha dado una rutina saludable y me ha permitido conocerme mejor como deportista. Cada día es un nuevo reto, y el hecho de tener que adaptarte a diferentes disciplinas dentro de una misma prueba es lo que lo hace tan interesante para mí”, comenta.

Estar preparado para un deporte como este requiere orden y constancia. **“Suelo entrenar alrededor de 10 o 12 horas semanales, repartiendo el entrenamiento entre las tres disciplinas, aunque dedico más carga a la bici y la carrera”**.

La preparación de una prueba de triatlón se realiza en ciclos trimestrales. Cada trimestre se establece un objetivo específico, como una competición importante. **“Durante**

las primeras semanas del ciclo, aumento la intensidad del entrenamiento para luego reducir el volumen de trabajo en la semana previa a la competición, lo que se conoce como ‘tapering’. Es crucial llegar a la competencia con energía y ganas de competir, no agotado”, apunta.

La conciliación con su vida familiar es algo capital para ‘Kuki’. **“He logrado adaptar mis horarios de entrenamiento para no interferir con mi tiempo familiar. Suelo entrenar cuando mi familia descansa, por ejemplo, después del almuerzo. Además, he involucrado a mis hijos en algunas de mis actividades deportivas, lo que también ayuda a fortalecer nuestros lazos. Y cuando hay que competir fuera, preparamos la caravana y lo hacemos como si fueran unas vacaciones”**, dice con orgullo de padre.

Con la comida y el descanso ocurre algo parecido. **“No soy un obseso de las dietas. En casa ya comemos bien y de forma equilibrada. A eso le añado la suplementación deportiva, como recuperadores o geles energéticos, que siempre ayudan. Pero nada fuera de lo común. Cuando algún día apetece comida rápida, tampoco me privo”**.

En este deporte es importante contar con un buen entorno para entrenar. **“Punta Umbría es un lugar privilegiado para entrenar, sobre todo por su entorno natural. Es prácticamente un paraíso para el triatlón porque lo tiene todo: carre-**

teras y caminos tranquilos y ría o playa para nadar. Aunque siempre se pueden mejorar un poco las instalaciones deportivas, para dar cabida a otras disciplinas”, señala. Pero también **“el ambiente que se respira aquí es muy sano. Hay mucha gente que practica triatlón o duatlón desde hace más de 20 años, como Ramón Mora, que ha sido también mi entrenador. En el C.D. Playas de Punta Umbría Costa de la Luz somos como una gran familia”**, señala.

Kuki ha participado en numerosas competiciones locales, nacionales e internacionales. Entre las más destacadas están el triatlón olímpico de Huelva o el triatlón de Sevilla y pruebas internacionales como el medio Ironman de Cascais (Portugal), el Setúbal Triathlon (Portugal) o el triatlón que se hace en Alpe d’Huez (Francia).

Uno de sus mayores logros ha sido mantenerse como campeón local del triatlón de Punta Umbría desde 2014. **“excepto un año en que no pude participar”**. Además, **“el año pasado obtuve un tercer puesto en mi grupo de edad en el Duatlón de El Portil, que era campeón de Andalucía”** destaca.

A parte de seguir compitiendo a nivel nacional, entre sus próximos objetivos está **“intentar mantener mi título como mejor local en Punta Umbría y mejorar mis tiempos en competiciones de media distancia. Siempre estoy buscando nuevas pruebas para desafiarme y continuar mejorando como triatleta”**.

“No entiendo la práctica del deporte sin compartirlo con mi familia. Es lo más importante para mí, por eso siempre trato de buscar la mejor conciliación, tanto en los entrenamientos como en las competiciones. Además, tengo la suerte de tener todo su apoyo”

Vuelve

a conectar con la historia



DIPUTACIÓN
PROVINCIAL
DE HUELVA

EL GOBIERNO DE UNA GRAN PROVINCIA

C/ Ancha 123
TF: 679 054 022

Porque te lo mereces

original
lolalolissima
Moda, calzado y complementos

plenिकासa[®]
servicios inmobiliarios plenos - punta umbria

Más de 20 años de experiencia
en el sector



Haz planes con nosotros



Gestión integral
de bienes inmuebles



Promoción máxima
y personalizada



Asesoramiento
técnico y jurídico

Avd. Andalucía 8 - local izquierdo
www.plenicasa.es // puntaumbria@plenicasa.es
Tfs: 661 985 828 - 663 919 128

OJ-JANA
Punta Umbria

Siéntete OJ-JANA, siéntete en familia
Avd. Bulevar del Agua, 46 // Cajavias 44

DISPONIBLE
REPARTO A
DOMICILIO

La glotona

Abierto todos los días
CALLE ANCHA 69 PUNTA UMBRIA
@LAGLONAPUNTAUMBRIA

Librería papelería
mar
de libros

Libros de textos Material escolar
Fotocopias Novedades editoriales
Libros juveniles e infantiles

☎ 653.567.780 ✉ info@mardelibros.net

📷 @libreriamardelibros 📘 Mar de Libros