



MAGAZINE N°95 | SEPTIEMBRE 2023

El fotógrafo lepero Rafael Sánchez hace viral a Huelva con sus fotos desde el aire

ACTUALIDAD:

Fiestas patronales de La Bella y San Roque 2023

El verano 2023 en el Club Náutico de El Terrón

Las obras de urbanización de la residencia de temporeros de Lepe podrían iniciarse en septiembre

GENTE DE LEPE:
Isabel María, la joven lepera que se hace viral en TikTok por comer "ratitas"

ENTREVISTAS:
*Iván Robles, lateral derecho del San Roque:
"El fútbol es una forma de vida"*

La lepera Ana Flores destaca en la Liga Femenina 2 de Baloncesto



Alquiler de Hinchables
para todo tipo de eventos
CASTILLOS - SUPER GIRO - ACUÁTICOS
#MÁS DIVER QUE WILKIN



@DIVERWILKIN





VIAJES GONALTOUR

CIAN: 217363-2

Avda. Andalucía, 55. Local 5.
Lepe (Huelva)

☎ 959 64 51 43

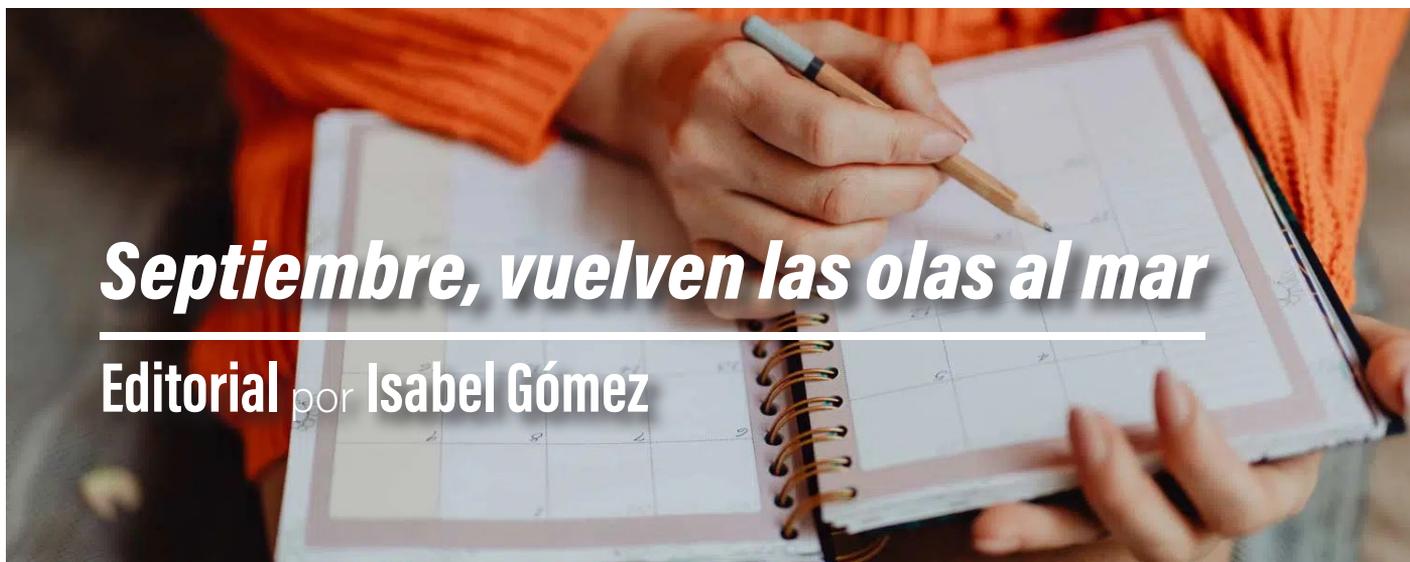
GONCA

☎ 959 38 33 74

AUTOCARES
CI 18518178

Cno. De la Redondela, S/N.
Lepe (Huelva)





Septiembre, vuelven las olas al mar

Editorial por Isabel Gómez

Septiembre llega cargado de cambios, nuevas etapas, el vértigo de los comienzos y el sabor agrí dulce de las cosas del verano que dejas atrás.

Llegan los reencuentros, vuelven las rutinas y los nuevos propósitos.

Dice el refrán popular: **"Septiembre es bueno, si de primero al treinta pasa sereno"**. Para muchas personas septiembre es el mes de los grandes y pequeños cambios, casi tanto como enero. Regresan los momentos de organizar la agenda a gran escala, planificar y caminar hacia un futuro por descubrir.

Los cambios pueden ser más o menos relevantes. **Mientras algunos los recibimos con los brazos abiertos, nos liberan, alivian y son como una caricia al alma, otros nos queman, nos hieren y nos hacen sufrir.** La clave para afrontarlos es saber identificarlos y tener a mano nuestra cajita de

herramientas llena de aprendizajes, habilidades y estrategias que nos ayuden a gestionarlos y adaptarnos saludablemente.

Sin embargo, para otros, septiembre es simplemente el noveno mes del calendario compuesto por 30 días, y cuando toca retomar la **"vida normal"** después de pasar unos días de vacaciones compartidos con la familia y los amigos en la playa o la montaña. Aún así, independientemente del significado que tenga para cada uno, septiembre no pasa desapercibido para casi nadie, ya que implica iniciar nuevos hábitos o retomar aquellos que se dejaron atrás en algún lugar lejano a principios de verano.

Los cambios están siempre presentes en nuestras conversaciones. A menudo, hablamos sobre las cosas que cambian de nuestra vida, que cambiaron o que tememos que cambien, así como sobre las cosas que nos gustaría que

cambiaran o que permanezcan como están. Pero, lo queramos o no, todo cambia: estar continuamente abriendo y cerrando etapas forma parte de la vida.

Septiembre ha sido desde siempre un mes de nuevos comienzos: **dar la bienvenida a otro año escolar con ropa nueva y zapatos relucientes, el entusiasmo por reencontrarse con los amigos para compartir las aventuras de las vacaciones de verano y por supuesto, comparar quién está más moreno o tiene el pelo más largo.**

Septiembre es un mes excelente para la reflexión. Para revisar nuestros valores y encontrar la forma de incorporarlos al día a día. Si tu salud, tu bienestar o tus relaciones requieren más atención, haz de ellos una prioridad y dedica más tiempo a nutrir esas áreas de tu vida.

Carmen González
Diseño

697 388 027
Calle Alonso Barba nº 28. Lepe (Huelva)

COCIN Art
ELECTRODOMESTICOS

Todo en Electrodomésticos al mejor precio

Financiación 12 meses. Sin intereses

Avenida de Andalucía, 57 (Local 6)
Lepe - Huelva

639 738 582 • 959 38 27 09

f b i

www.cocinartweb.com

LEPE ACTUAL

ANÚNCIATE

669 39 60 86

CUGUI TRUGUI

Méico Rez. San Juan, 4. Lepe (Huelva) 695 12 29 90

ÍNDICE



EDITORIAL:

Septiembre, vuelven las olas al mar, pág 3.

EL ANDAMIO DE PAPEL:

Sí pasaran, pág 5.

ACTUALIDAD:

- Fiestas patronales de La Bella y San Roque 2023, pág 6.

- El verano 2023 en el Club Náutico de El Terrón, pág 8.

- Las obras de urbanización de la residencia de temporeros de Lepe podrían iniciarse en septiembre, pág 9.

ISLANTILLA:

- El festival de Flamenco "Los Lunes al Son" llena de música los atardecer de Islantilla", pág 10.

- El festival Internacional de Cine Bajo la Luna, pág 11.

DEPORTE Y SALUD:

El Balance Energético: La clave para perder grasa y/o aumentar músculo, pág 14.

DEPORTES:

- Éxito de participación en el IX Trail Arenas por la playa de Nueva Umbría, pág 12

- La playa de Santa Pura en La Antilla acoge la 6ª prueba del Circuito Provincial de Voleyplaya, pág 13.

REPORTAJES:

- Desconectar en vacaciones, ¿es posible?, pág 16.

- Cómo vive la gente local el verano con la alta incidencia de turistas en zonas costeras, pág 28.

AYTO LEPE

Escuelas y talleres municipales, pág 19.

ESTAMPITAS:

Abacería Taray, pág 20.

ENTREVISTA:

- Iván Robles, lateral derecho del San Roque: "El fútbol es una forma de vida", pág 21.

- La Lepera Ana Flores destaca en la Liga Femenina 2 de Baloncesto, pág 24.
- El fotógrafo lepero que hace viral a Huelva con sus fotos desde el aire, pág 26.

SAN ROQUE:

Casi perfilada la plantilla aurinegra para esta temporada, pág 22.

GENTE DE LEPE:

Isabel María, la joven lepera que se hace viral en TikTok por comer "ratitas", pág 30.

VERSOS EN EL DOBLAO:

Otra noche, pág 32.

LEPEROS POR EL MUNDO:

Eloy Moray Cortés, pág 34.

TEJIENDO ESTAMBRE:

Pausa, pág 36.

LA OPINIÓN DE JUANITO EMPACHO:

Las Bellas de Juanito Empacho, pág 38.

DIRECCIÓN: Isabel Gómez DISEÑO Y MAQUETACIÓN: Rocío Abreu REDES SOCIALES: Arándano Estudio Creativo DIRECCIÓN COMERCIAL: Joaquín Vázquez, José Rodríguez y Juan Real. COMERCIAL: Josefa Márquez. IMPRESIÓN: Imprenta Real S.L.

COLABORADORES: Manolo "Castillo", José Dacosta Ramírez, Pepa Cordero Beas, Daniel Mena, Roque Oriá, Juanma López, Dr. Juan Ripoll, Isabel María González Muñoz, Betsabé García Martín, Juan Feria y Manuel Jesús Rodríguez González, Manuel Ramírez, Alicia Rodríguez Toscano, Juan M. López

HAN PARTICIPADO EN ESTE NÚMERO: JOVAPhone, GRUPOJOVA, Viajes Gonaltour, Autobuses Gonca, Carmen González Estética, Restaurante Entreolas, Cuqui Truqui, Aseges S.L., Logística Frigolepe S.L., Cocinart, Reyma Asesores, Todo Instal, Imprenta Real, Rodolia S.L., Cervecería Poniente, José García e Hijos SL, Tong Xing, Grupo Jacomé, Restaurante Valsequillo, Cafetería Trafalgar, Denta Lepe, Adeslas, Clínica Podología, Titulaciones náuticas, Con mucho love, Santiamén, Pepextin, Notario Vicente Francisco, Martins Electric Medina Burguer, Casa Puerto, Reciclados Lepe Pipón, Clínica Centro, Caffetal, Hotel Brasería La Barca, Vélez fotógrafos, Peluquería Victoria, Picasso Cocktail Bar, Físio Costa, Servicios Kimby y Aurelio SL, Gastrobar Nove, Mar de Kañas, Mi Meraki Box, Gamma Abreu, El Paseo, Audite clínica auditiva, Vibe Carburantes, Alemar Electricidad, Librería Zenobia, Café Central Playa, DiVino, Casa Mariano, Ópticas Álvarez, Salazones El Terrón, Panadería Ntra. Sra. de las Mercedes, Monteronuba S.L., Asistem Asesores, La Gestión, Barroso Obras y Reformas, El Albergo Gastrobar, Supérate, Notaría Blanca E. Barreiro Arenas, Mancomunidad de Islantilla y Ayuntamiento de Lepe.

Todas las personas que deseen publicar o participar en Lepe Actual pueden contactarnos a través del email: redaccion@lepeactuales

Las empresas interesadas en publicitarse: comercial@lepeactuales

DEPÓSITO LEGAL: H 33-2015.

Lepe Actual no se responsabiliza ni solidariza con la opinión vertida en este medio por sus colaboradores, quienes lo hacen desde su plena libertad de expresión y responsabilizándose de las mismas. La dirección de este medio no publicará aquellos artículos que atenten contra las distintas libertades religiosas, contra la libertad sexual o sean de contenido xenófobo o irientes contra las personas.



El andamio de papel:

José Dacosta Ramírez es uno de los escritores más prolíficos de nuestra ciudad. En los últimos 20 años hemos podido leer sus columnas en La Voz de Lepe, Lepe Urbana y, actualmente, en Lepe Actual. Con una visión especial de todo lo que le rodea, Dacosta es capaz de llegar al alma de cada cuestión, de cada recuerdo o situación de la realidad circundante. Es capaz de plasmar en letras múltiples sentimientos, conectando con el alma de cualquier lector. De profesión albañil y de corazón escritor.

Sí pasaran por José Dacosta

Estaban eufóricos por la dulce derrota y vitoreaban a su líder canturreando a estas alturas aquella consigna guerra civilista del "no pasarán". No cabe duda, que al corear ese eslogan mientras su caudillo sonreía, se estaban refiriendo a que no pasarían los políticos constitucionalistas.

Porque lo que son separatistas y radicales de la extrema izquierda ahora disfrazada de "izquierda progresista" aunque no cuele, sí que compadrecan con ellos y transitan por delante de sus narices sin que les apesten. Fanáticos golpistas e independentistas de la peor calaña, también pasarán ante los mendas, y se pasearán a sus anchas quemando y pisoteando banderas de España y fotos del rey dando rienda suelta a su odio adoctrinado.

Y los repugnantes asesinos de la mafia vasca, escribirán con sus manos ensangrentadas la historia a su manera y también pasarán a

la misma como héroes, cuando su macabro legado a este país ha sido asesinar a casi mil inocentes, niños entre ellos, a sangre fría y a traición.

Viendo a tantos indeseables que han pasado y siguen pasando sin que les tosan, cabe pensar que, o la consigna intransigente fue provocada por el ataque de júbilo, o a aquellos manifestantes no les caen muy bien los que discrepan de sus ideas.

"Una de las dos Españas ha de helarte el corazón", decía don Antonio, y parece que vuelve la más fría a envenenar nuestra convivencia promoviendo la discordia entre nosotros, desenterrando rencores ya sepultados el pasado siglo, y esparciendo una semilla de aversión entre los jóvenes que puede enraizar entre ellos y dar el nefasto fruto de acarreamos otra gran tragedia.

No seamos sectarios y tratemos de moderarnos chicos, no bailemos el agua a los resentidos que quieren volver a enfrentarnos y que han

mancillado la memoria de nuestros abuelos despreciando el fraternal abrazo que se dieron al reconciliarse. Esos no nos van a dejar nunca pasar página de aquel triste capítulo de nuestra historia, habrá que hacer caso omiso, y el rato que estemos por aquí cedamos el paso a izquierda y derecha tengamos o no preferencia por una de esas dos tendencias políticas o por ninguna.

Multipliquemos esfuerzos para no dividirnos, os aseguro que merece la pena vivir sin odiar para alcanzar el bendito descanso de morir amando y no por los disparos realizados desde la trinchera enemiga por un hermano nuestro; no vayamos a tropezar dos veces con la misma guerra porque también la perderíamos todos.



**CLÍNICA
PODOLOGÍA**

Dr. Alejandro Rodríguez

☎ 959 83 05 41

f i Clínica Alejandro Rodríguez

C/ Alcalde César Barrios, 7. Lepe (Huelva)

Adeslas
OFICINA COMERCIAL DE LEPE

Agente de Seguros Exclusivo

Telfno. 959 734 218
Fax. 959 734 218
email: garridorr@adeslas.es

Avda. Blas Infante, 2 C. Lepe (Huelva)

TITULACIONES NAÚTICAS
Licencia de navegación

Se premia la capacidad de estar: la nueva licencia de navegación. (Sin exámenes. Solo por asistir a un curso de 8 horas podrás manejar barcos de hasta 8 metros de eslora y motor diésel)

Patrón de embarcación náutica (PEN) Patrón de embarcaciones de recreo (PER)
Motonáutica 2. Ampliación PER

Contacto: Fijo: 959 20 21 40. Móvil: 618 831 387 C/Obispo, 6. Lepe (Huelva). superinformacion@gmail.com





Fiestas patronales de La Bella y San Roque 2023

Reportaje fotográfico realizado por Pablo Cabanillas

Cabanillas
FOTÓGRAFO







El verano 2023 en el Club Náutico de El Terrón

Mariano Méndez, director del Club Náutico Del Terrón (Lepe), hace una valoración positiva del verano, aunque señala que este año ha habido un cierto retraso en los desplazamientos con motivo de las elecciones generales de España, celebradas el pasado 23 de julio.

“Este año julio ha sido raro, de fines de semana sobretodo, en esto ha tenido mucho que ver las elecciones. Hay gente que se ha trasladado una vez finalizadas las elecciones, ya en agosto se ha notado un poco más y la segunda quincena ha sido más fuerte que la primera, con respecto al movimiento de aquí”.

Asimismo, Méndez comenta la gran ocupación que mantiene el puerto: “Nosotros desde el primer año siempre hemos estado ocupados al 100%, julio

y agosto. Otros años el mes de julio si ha estado en continuo movimiento, sobre todo la segunda quincena, siempre ha habido mucha mas gente a diario, pero este año se ha notado más corto y yo lo achaco a las elecciones.

Además, explica que sigue habiendo mucha demanda de atraque: **“Hay falta de atraque en El terrón, en los dos clubes, se están haciendo las pesquisas suficientes para solucionarlo.** Hay una demanda tremenda, tengo hasta gente en lista de espera para poder entrar de forma anual, atraques para alquilar de forma anual no tengo. Nosotros tenemos 210 atraques, distribuidos en 14 plazas de 12 metros, 32 plazas de 10 metros y 164 plazas para barcos de 8 metros”.

Durante la pandemia, también, aumentó la demanda de atraque

porque ir en un barco era como ir en una burbuja familiar, había mucha demanda de compra de atraque y de alquileres.

Para el verano que viene los atraques del club están ya todos ocupados.

Para solucionar la problemática de la alta demanda se ha aprobado una remoción de fondos, para remover el fango y obtener más calado. El objetivo propuesto es alcanzar un calado de 2,50 m en las dos instalaciones de pantalanes del puerto. También está en proyecto meter placas solares en el bar para autoconsumo, que no lo cubre todo, pero el 30% del consumo. Asimismo, pretendemos ampliar la concesión administrativa, hacer una zona de aparcamiento, ampliar el área técnica y hacer un varadero más grande para arreglar los barcos porque no caben ahí”.



C/ Los Mieres, 3 | 21440 Lepe Huelva | T. 959 64 52 36
www.josegarciaehijos.com



Moda: ropa, zapatos, bolsos
y complementos

C/ Los Cruces, 6. Lepe (Huelva)



barriada de pescadores
la anilla



635 875 444

www.pinturasjacome.com

EMAIL... contacto@pinturasjacome.com

¡llamamos espectacularmente en rehabilitar la imagen de su vivienda!



Las obras de urbanización de la residencia de temporeros de Lepe podrían iniciarse en septiembre

El Ayuntamiento de Lepe (Huelva) espera que **este mes de septiembre puedan dar comienzo las obras de urbanización del proyecto de la Residencia de Temporeros 'Los Barrancos'**, que acogerá, en una primera fase, a 150 personas y cuenta con una subvención de 1,8 millones de euros del Gobierno central, con el que se impulsa la erradicación de asentamientos irregulares de personas trabajadoras en municipios onubenses. El Ayuntamiento ha señalado que las obras de urbanización de la parcela donde irá ubicada la residencia podrían comenzar este mes de septiembre.

Así, el proyecto contempla la urbanización de la zona, una parcela de dos hectáreas de titularidad municipal, y dotarla de los servicios necesarios, para, en una segunda fase, la instalación de una serie de módulos destinados a alojamientos, con una capacidad inicial de 18 módulos de viviendas con un total de 144 plazas. No obstante, **la propuesta global contempla un complejo de alojamientos de unos 50 módulos con una capacidad de unas 550 personas.**

Por otro lado, en cuanto al albergue de temporeros, el pasado mes de

mayo el Ayuntamiento de Lepe dio por terminada las obras de una actuación que forma parte del Plan Integral para la Erradicación del Chabolismo acordado con los grupos de la oposición y con el visto bueno de las administraciones. Asimismo, desde el Consistorio se ha indicado que se está procediendo a distintos trámites administrativos de adjudicación para su puesta en funcionamiento. Se ha llevado a cabo una reforma integral de un edificio municipal (el antiguo matadero) ubicado en el Polígono Industrial "El Chorrillo" destinado a residencia de trabajadores temporeros con capacidad para 152 personas gracias a sendas subvenciones de la Junta de Andalucía de 300.000 euros y 140.000 euros, esta última para financiar el equipamiento.

Protocolo de actuación

La subvención para la residencia de temporeros forma parte del Real Decreto aprobado por el Consejo de Ministros en noviembre de 2022 que concedía una ayuda por importe de más de 2,6 euros a los ayuntamientos de Lepe y Moguer (Huelva) para ofrecer soluciones habitacionales "dignas" a las personas trabajadoras

temporeras que actualmente residen en asentamientos irregulares.

El objetivo de esta línea de ayudas es facilitar la integración residencial y sociolaboral de estas personas, que actualmente se enfrentan a situaciones de "alta vulnerabilidad".

No obstante, previamente, en julio de 2022 Gobierno central, Junta de Andalucía y Ayuntamientos de Lepe y Moguer firmaron el protocolo general de actuación con el que impulsa la erradicación de asentamientos irregulares de personas trabajadoras en estos municipios onubenses con la que "dar una solución a las infraviviendas donde habitan temporeros del campo y que ha sido denunciado en infinidad de ocasiones por Naciones Unidas" y que "debería tener una solución fácil y lo más rápida en el tiempo posible".

El protocolo contemplaba **tres actuaciones concretas**, por un lado, la puesta en marcha de infraestructuras de acogida temporal para los trabajadores; por otro lado, la sistema de derivación para viviendas en núcleos urbanos con coordinación e itinerarios sociales; y una tercer diseño de un plan que podría ser extrapolable a otras provincias españolas.

El Festival de Flamenco "Los Lunes al Son" llena de música los atardeceres de Islantilla

La segunda edición del exitoso Festival de Flamenco **"Los Lunes al Son"** se ha celebrado durante este verano en el auditorio al aire libre del Parque "El Camaleón". **Se trata de una experiencia cultural con la que disfrutan visitantes y residentes de un cartel de lujo con destacadas figuras del panorama flamenco.**

La cita de Islantilla nacida el pasado verano con vocación de continuidad brinda a residentes, visitantes y turistas la oportunidad de disfrutar de una oferta cultural complementaria que se suma al amplio calendario de eventos programado para la temporada de verano en este enclave turístico compartido por los municipios onubenses de Lepe e Isla Cristina.

La organización corre a cargo de la propia **Mancomunidad de Islantilla, de Camaleón Gastropark y de Andévalo Aventura**, empresa gestora del Parque "El Camaleón".

Esta segunda edición de "Los Lunes al Son" ha contado con cantaores como **Antonio Reyes o Caracolillo de Cádiz**, **bailaores de calidad mundial como Antonio Molina el Choro, y enérgicos como Mawi de Cádiz.**

Además, el Festival sigue contando, una edición más, con el guiño a la provincia de Huelva y su noche de la Unión en la que se dan cita los actuales ganadores del Bordón y la Lámpara Minera (2022) del mítico Festival Internacional del Cante de

las Minas: **Álvaro Mora y Esther Merino**, respectivamente, con el acompañamiento de su padrino artístico y maestro **Jeromo Segura**.

Mancomunidad de Islantilla y Andévalo Aventura S.L. apuestan de forma decidida por el Festival y su mayor repercusión y trascendencia. Para ello, otra de las noches se abre al **flamenco jazz con la incursión en el cartel de un artista joven pero ya consagrado en escenarios de medio mundo como es Antonio Lizana**, virtuoso del saxo, que combina con una voz muy personal.

Mariana Otero, Vicepresidenta en funciones de la Mancomunidad de Islantilla y Teniente de Alcalde de Lepe valoró esta propuesta **"como una magnífica oportunidad para disfrutar de la expresión más pura que tiene la cultura andaluza como es el flamenco, declarado Patrimonio Inmaterial de la Humanidad por la UNESCO"**. Otero recuerda "en nuestro destino hemos venido apostando siempre por la cultura en otras de sus manifestaciones, como el cine, la literatura o la pintura, y con este Festival emprendimos el pasado verano una aventura que cosechó éxito y este año volvemos a contar con ella".

Por su parte, Francisco Zamudio, Primer Teniente de Alcalde de Isla Cristina declaró que **"la cultura ha sido siempre un vehículo fundamental para la promoción de nuestro destino, y no hay nada más nuestro que el flamenco, lo que sumado a un espacio escénico único como es el auditorio al aire libre del Parque "El Camaleón", convierte esta programación en la combinación es perfecta"**.



El Festival Internacional de Cine Bajo la Luna

El Festival Internacional de Cine Bajo la Luna - Islantilla Cinefórum

es el guiño que este destino hace a los amantes del cine, a quienes invita a disfrutar de las más vanguardistas propuestas audiovisuales en el mejor de los entornos: La playa. **Una cita con los mejores largometrajes y cortometrajes producidos en todo el mundo, exhibidos al aire libre durante los meses de julio y agosto**, cuando el calor invita a disfrutar de la noche y de las proyecciones bajo la luz de la luna. Todo esto aderezado con mesas redondas, exposiciones y sesiones especiales, entre otras actividades culturales.

Las actividades de Islantilla Cinefórum se desarrollan durante julio y agosto, cuando el calor invita disfrutar de la noche y de las proyecciones bajo la luz de la luna. Durante la última semana de agosto, además, se programa un **calendario especial de proyecciones de las obras finalistas**, así como una Gala de Clausura del Festival de Cine en la que el jurado hace entrega de los premios Luna de Islantilla, acogida en Los jardines del Hotel Estival Islantilla.

Se trata de una **iniciativa impulsada por la Mancomunidad de Islantilla en colaboración con diversas de entidades públicas y privadas** (Ayuntamientos de Lepe e Isla Cristina, empresariado de Islantilla, Universidad Internacional de Andalucía, Universidad de Huelva, etcétera). Sus Premios Honoríficos bajo el nombre de "Camaleón de Honor".



Paseo de la Fama

El Paseo de la Fama **es un homenaje a todos los cineastas que han recibido a lo largo de estos años el mayor reconocimiento que otorga el Festival de Cine de Islantilla.**

Desde sus inicios en 2008, el Festival Internacional de Cine bajo la Luna entrega anualmente **dos Premios Honoríficos**, que reconocen la labor de destacadas figuras del cine. A través del "Premio Luis Ciges" y del "Premio Francisco Elías", el Festival ha rendido tributo a diferentes estrellas de nuestra cinematografía.

Anteriormente al Festival de Cine bajo la Luna, existieron en Islantilla otros festivales como el Festival de Cine Inédito y el Festival de Cine y Televisión, donde ambos entregaron sus Premios Honoríficos bajo el nombre de "Camaleón de Honor".



Éxito de participación en el IX Trail Arenas por la playa de Nueva Umbría

El **Trail Arenas de Nueva Umbría** celebró su IX edición el pasado sábado 26 de agosto.

Este fin de semana, en la playa de Nueva Umbría se congregaron como ya es tradición un amplio número de amantes del atletismo, siendo esta su novena edición y consagrándose como el cierre deportivo del verano en el municipio de Lepe: el Trail Arenas de Nueva Umbría.

Siendo un éxito en cuanto a la participación, con este evento se ha puesto el broche de oro a la temporada estival, que destaca por ofrecer a los deportistas la posibilidad de disfrutar de un entorno tan encantador como lo es la zona de Nueva Umbría. Un evento que ha contado con la colaboración de los voluntarios de los distintos Clubes conveniados con el Servicio de Deportes.

Es ya un clásico dentro de las citas deportivas del verano, una carrera única que se desarrolla en un Espacio Natural Protegido, la Flecha de Nueva Umbría, patrimonio medioambiental incomparable.

Una carrera para disfrutar con los cuatro sentidos, en un recorrido a escasos metros del mar, con modalidades contempladas de **trail corto, trail largo y nordic walking**, que ofrece un impresionante recorrido entre dunas, marismas y playas vírgenes.

Nueva Umbría, la playa más virgen de Lepe

Ocupa los primeros lugares en los rankings de playas año tras año, y tras ver las imágenes o de disfrutar en vivo de la playa de Nueva Umbría te darás cuenta de que es un puesto más que merecido. Aunque nos extenderemos

para comentar todas sus características y la mejor manera de llegar hasta ella, debes saber que es una visita obligada si pasas las vacaciones en la franja litoral de Lepe o Cartaya. También es una excursión muy apetecible desde cualquier punto de Huelva, sobre todo si eres amante de las playas naturales y salvajes.

Playa de Nueva Umbría, salvaje y natural

En pleno Paraje Natural de las Marismas del Río Piedras y Flecha de El Rompido se encuentra la playa de Nueva Umbría, una ensenada que goza de la misma protección ambiental que su entorno. Esta ubicación es la que ha propiciado su aspecto virgen, sin que se perciba la intervención humana, y sin chiringuitos que perturben su paz. Aunque territorialmente está en Lepe su belleza no conoce de fronteras.

SALAZONES "PUERTO DEL TERRÓN"
EL TERRÓN - LEPE - HUELVA

T. 639 304 856

Alvarez
OPTICA

C/ Alonso Barba, 26.
Lepe (Huelva)

MONTERONUBA, S.L.
CIMENTACIONES Y ESTRUCTURAS

Garantía y Confianza

689 931 328

Panadería
Ntra. Sra. de las Mercedes

Panadería familiar desde 1925 Tercera Generación
www.panaderiadelasmercedes.com

959 38 30 35 - 670 31 33 97

C/ Labradores 78. Pol Ind. El Prado, Lepe (Huelva)



La playa de Santa Pura en La Antilla acoge la 6ª prueba del Circuito Provincial de Voleyplaya

La playa de Santa Pura en La Antilla (Lepe), fue el lugar elegido para disputar la **6º prueba del Circuito Provincial de Voleyplaya**.

Este enclave garantiza la máxima afluencia de participación y espectadores, su calidad turística lo convierte en una de las zonas más concurridas del litoral onubense, siendo una de las jornadas más esperadas del circuito.

Desde las 10.00h de la mañana se dieron lugar **170 equipos**, batiendo récord de participación en esta playa con un **total de 389 jugadores de los cuales 182 fueron femeninos y 207 masculinos**.

La playa de Santa Pura en La Antilla (Lepe) acogió una jornada sobresaliente que se convirtió en una

fiesta del voleyplaya. Predominó la presencia de equipos provinciales y andaluces, también con participantes de Extremadura y Madrid, y un guiño internacional con equipos portugueses y mexicanos.

El circuito de voley playa es un referente del verano deportivo en la provincia de Huelva y con el que, además de practicar deporte, se muestra toda la belleza natural de las playas onubenses. **Se trata de una actividad que une la promoción deportiva y turística**, al mismo tiempo que supone un aliciente más para los muchos visitantes que durante la época estival acuden a la provincia.

La participación en este circuito ronda las 2.000 personas, con una gran parte que no es de Huelva, y está abierto a las categorías alevines (4x4), infantiles

(3x3), cadete (2x2), aficionado (3x3), mixto (2x2) y senior (2x2).

Todos los encuentros se disputaron a un solo set de 25 puntos. En caso de empate a 24-24, había que obtener la victoria con una diferencia de 2 puntos. Cada 7 puntos había cambio de campo y cada equipo disponía de 1 tiempo muerto.

En cuanto a los premios, **los dos primeros clasificados de cada categoría recibieron trofeos, además de los regalos o trofeos que aportó cada ayuntamiento**. También hubo premios especiales para los 3 primeros clasificados en categoría senior masculino y femenino en la prueba master donde se invitaron a todos los equipos ganadores y los mejores clasificados hasta completar un cuadro de 8 equipos.

ASINTEM ASESORES
LABORAL - FISCAL - CONTABLE
Tlfno./Fax: 959 38 42 76
Móviles: 686 35 11 47 - 646 88 50 54
E-mail: asintem@lepe.e.telefonica.net
c/ Alonso Barba, 40
21440 LEPE (Huelva)

La Gestión
ADMINISTRACIÓN DE FINCAS
www.lagestion.es
959 48 15 99

679 491 841 | 679 491 840
inidea@gmail.com
BARROSO
OBRAS Y REFORMAS

El Albero
• GASTRÓBAR •
El Corchuelo, 6. Lepe, (Huelva)



El Balance Energético: La clave para perder grasa y/o aumentar músculo

por **Manuel Rodríguez González**

En el mundo del fitness, hay un principio fundamental que subyace en la búsqueda de dos objetivos comunes: perder grasa y aumentar masa muscular. Este principio es el "balance energético", una poderosa herramienta que puede marcar la diferencia entre el éxito y la frustración.

En este artículo, exploraremos qué es el balance energético, cómo funciona y por qué es esencial tanto para la pérdida de grasa como para el aumento de músculo.

¿Qué es el Balance Energético?

El balance energético es una **relación matemática simple** que compara las calorías ingeridas a través de la dieta y las calorías gastadas en actividades diarias y metabolismo basal. Se puede expresar de la siguiente manera:

**Balance Energético =
Calorías Ingeridas - Calorías Gastadas**

Un balance energético positivo ocurre cuando consumes más calorías de las que quemas, lo que lleva a un aumento de peso. Por otro lado, un balance energético negativo se produce cuando quemas más calorías de las que consumes, lo que resulta en la pérdida de peso. Lograr un déficit calórico o superávit

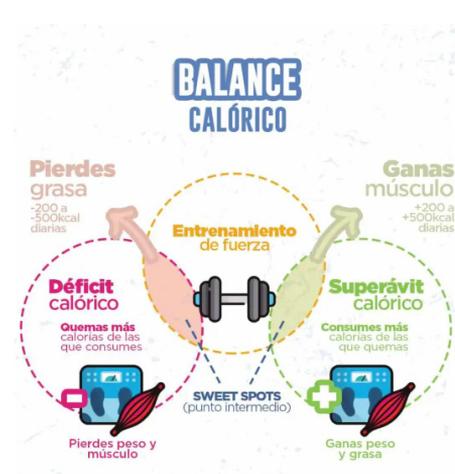
calórico es esencial para alcanzar tus objetivos de pérdida de grasa o aumento de músculo.

No hay que olvidar comer equilibradamente siguiendo los macros, es de gran ayuda en el cumplimiento de tus objetivos.

Para las personas nuevas en este ámbito, "macros" es la abreviatura de "macronutrientes", que son los nutrientes de los alimentos presentes en grandes cantidades que nos proporcionan energía. Los tres macronutrientes principales son proteínas, carbohidratos y grasas. No hay que confundirlos con los micronutrientes, que son las vitaminas y minerales presentes en los alimentos en pequeñas cantidades. Te recomiendo que sepas los gramos que necesitas de macros si te vas a tomar en serio alcanzar tu objetivo. Puedes calcularlo online mediante tus referencias de sexo, edad, peso, estatura.

Pérdida de Grasa y Balance Energético

Si tu objetivo es perder grasa, debes crear un balance energético negativo. Esto significa que debes consumir menos calorías de las que quemas. Al hacerlo, tu cuerpo recurrirá a las reservas de grasa almacenadas para



obtener la energía necesaria, lo que resultará en la pérdida de peso.

Formas de lograr un balance energético negativo y perder grasa:

1. Calcula tus necesidades calóricas y lleva un seguimiento:

Determina tus necesidades calóricas diarias. Puedes calcularlo a través de calculadoras online y saber tu metabolismo basal (Estas son tus calorías de mantenimiento en un día) Sabiendo las calorías diarias que consumes, reduce ligeramente esa cantidad para crear un déficit calórico. Como norma general, empieza restando entre 200-500 kcals a tus calorías de mantenimiento cada día. Lleva un control de tus progresos en las siguientes semanas y ve ajustando las calorías según sea necesario, dependiendo de lo rápido o lento que pierdas peso. Intenta evitar una gran

restricción calórica, porque eso puede hacer que pierdas masa corporal en lugar de grasa. Aplicaciones como Myfitnesspal son muy sencillas de utilizar, y gracias a ellas no tienes que estar pendiente de pesar alimentos y contar manualmente lo que te llevas a la boca. Te puede ser de gran ayuda al contar calorías y macros diariamente.

2. Opta por alimentos sanos y nutritivos:

Prioriza alimentos ricos en nutrientes y saciantes para mantenerte satisfecho mientras consumes menos calorías. No hay que olvidar seguir una dieta equilibrada cumpliendo con los macronutrientes y micronutrientes necesarios. No sólo hay que comer repollo a todas horas, también es necesario comer la cantidad de hidratos, proteínas y grasas que tu cuerpo te pide. ¡Tenlo en cuenta!

3. Incrementa la actividad física:

Combina ejercicio cardiovascular (andar, correr, ciclismo) y entrenamiento de fuerza para quemar calorías y mantener el metabolismo activo.

Aumento de Músculo y Balance Energético

Si tu objetivo es aumentar la masa muscular, es importante tener un balance energético positivo. Esto significa que debes consumir más calorías de las que quemas para proporcionar el exceso de energía necesaria para la construcción muscular.



Formas de lograr un balance energético positivo y aumentar músculo:

1. Calcula tus necesidades calóricas y lleva un seguimiento:

Determina tus necesidades calóricas diarias y aumenta esa cantidad para crear un superávit calórico. Lo que hemos comentado en pérdida de grasa, pero aumentando nuestra cantidad de kcal diarias de mantenimiento. Como norma general, empieza sumando entre 200-500 kcls a tus calorías de mantenimiento cada día.

2. Prioriza la proteína:

Consume suficiente proteína para apoyar la síntesis muscular y la recuperación después del entrenamiento. No es necesario suplementos, puedes obtener toda tu cantidad de proteína diaria a través de alimentos como los huevos, pescado, carne o leche entre otros.

3. Entrenamiento de fuerza:

Realiza ejercicios de levantamiento de pesas para estimular el crecimiento muscular y aprovechar el exceso de calorías para la construcción de tejido magro.

En definitiva, el balance energético es la piedra angular para alcanzar tus metas de acondicionamiento físico, ya sea perder grasa o aumentar músculo. Comprender cómo funciona y aplicar estrategias adecuadas te permitirá optimizar tus resultados y progresar en tu camino hacia una salud y forma física mejoradas. Recuerda que, aunque el balance energético es fundamental, también es importante considerar la calidad de los alimentos, la variedad de nutrientes y mantener una rutina de ejercicio consistente para lograr un bienestar completo.

¡Tú tienes el control y el potencial para lograrlo! ¡Adelante!





Desconectar en vacaciones, ¿es posible?

La neurocientífica, ingeniera superior química, piloto de helicóptero, exnadadora de alto rendimiento y escritora **Ana Ibáñez**, en una entrevista concedida a EFE salud, habla sobre desconectar en vacaciones.

A raíz de su libro **"Sorprende a tu Mente: Entrena tu cerebro y descubre el poder de transformar tu vida"**, la científica ha ofrecido diversos consejos para poder "dejar atrás" el trabajo y descansar esos días disfrutándolos al completo. Porque, como explica la escritora, sí es posible desconectar en vacaciones.

Estrés y ansiedad

Uno de los principales motivos por los que no logramos relajarnos y desconectar en las vacaciones son el estrés y la ansiedad.

Tal y como la experta explica en su libro, aunque a veces erróneamente los utilizemos como sinónimos, no son lo mismo.

El estrés, por un lado, es definido por la doctora Ibáñez como **"esa sensación incómoda"** que lleva a nuestro organismo a funcionar de manera fuera de lo normal, con más exigencia. Esto implica una aceleración del sistema y un aumento de la frecuencia cardíaca y del cortisol. Todo esto sucede cuando nos encontramos en situaciones que nos alteran: un examen importante, una discusión con los hijos, tener que hablar en público...

Sin embargo, por otro lado encontramos la ansiedad. La profesional afirma que **podría ser una sensación de estrés que se alarga en el tiempo y termina anidando en nosotros.**

La era del smartphone

Otra de las complicaciones a la hora de desconectar en vacaciones es la constante presencia del teléfono móvil en nuestras vidas. El smartphone es un instrumento casi indispensable para el trabajo, sobre todo después de la pandemia. Por tanto, a nuestro cerebro le puede costar diferenciar

cuándo estamos en horario laboral y cuándo tratamos de desconectar. Cuando no estamos de vacaciones, **debemos tener cuidado y diseñar una rutina para mirar el teléfono móvil del trabajo.** Una opción es mirarlo solo en horario laboral, ya que forma parte de nuestras tareas, aunque no nos cueste demasiado esfuerzo responder a un mensaje.

La neurocientífica recomienda dejar el móvil del trabajo en casa a la hora de irnos de vacaciones: **"Si en vacaciones nos llevamos el teléfono, aunque digas que no lo vas a mirar, siempre acabas mirándolo un poco"**, afirma Ana Ibáñez.

La inmensa importancia de las rutinas

La experta Ana Ibáñez nos explica la gran importancia que tiene la rutina en nuestra vida. Nuestro cerebro se acostumbra a las rutinas que le imponemos en el día a día. Por tanto, cuando nos vamos de vacaciones y queremos desconectar, tenemos que

ser cuidadosos para que funcione y no arrasar repentinamente con los horarios habituales. De este modo, la profesional nos recomienda mantener algunos hábitos a modo de "rutina" en vacaciones: **hacer ejercicio a la misma hora por las mañanas, pasear todos los días por la playa, leer el periódico tras el desayuno...**

"Puedes estar muy estresado y al día siguiente marcharte de vacaciones, olvidarte del trabajo y sorprenderte de que tu sistema, en vez de relajarse, todo lo contrario: sigue con ansiedad. ¿Y eso por qué ocurre? Pues porque nuestro cerebro está acostumbrado a hacer las cosas de una determinada manera. Está acostumbrado al estrés y no puede pasar de estar estresado a no estar estresado de manera muy rápida", afirma la escritora.

Empezar con una transición

Ana Ibáñez recomienda realizar una transición de nuestra rutina habitual a la que tendremos en vacaciones. Así, nuestra mente se acostumbrará un poco y nos resultará más fácil desconectar llegadas las vacaciones. Para ello, nos ofrece algunos consejos que podemos aplicar los días previos a las vacaciones:

Música: La experta apunta que puede ser beneficioso ponerse música los días previos a las vacaciones. Esto nos ayudará a preparar a nuestra mente para el descanso de los días posteriores.

Silenciar notificaciones: Ana Ibáñez recomienda dejar el móvil del trabajo en casa al irnos de vacaciones. Si no es posible, al menos podemos apagar las notificaciones y establecer un horario concreto para usarlo.

Visualizar las vacaciones: La profesional indica que pensar en las vacaciones antes de irnos de viaje puede ayudarnos a relajarnos más rápidamente al llegar al destino.

El cerebro necesita descanso

La realidad es que si la actividad laboral está organizada incluyendo periodos de vacaciones cada cierto tiempo es porque "el cuerpo y el cerebro los necesitan".

Insistimos mucho en esto a estudiantes y opositores que dedican muchas horas a una actividad, incluso prescindiendo en algunas épocas de espacio para el ocio, y **éste es fundamental para desconectar y ser realmente productivos.** Y lo mismo sucede en el entorno laboral".

Algunas personas cuando se van de vacaciones **siguen pendientes de su trabajo**, y a través del teléfono y el ordenador continúan en la playa, en la montaña o en cualquiera que sea su lugar de vacaciones conectados con su actividad laboral.

Pasos para lograr la desconexión en vacaciones

Algunas claves que pueden ayudar a quien tiene dificultad para desconectar del trabajo a conseguirlo son:

Tratar de dejar los asuntos laborales cerrados en los días previos.

- No dejar conversaciones pendientes, con el jefe o con los compañeros.

- Aprender a delegar.

- Planificar el tiempo de ocio.

- Establecer un tiempo para revisar asuntos laborales, si es imprescindible, pero nunca extenderlo.

"Si es necesario, podemos destinar un tiempo, por ejemplo, después de comer de tres a cuatro de la tarde, para mirar el correo o realizar llamadas de trabajo, pero debemos tener muy presente de que será únicamente ese intervalo. Y, no obstante, nosotros siempre recomendamos que es mejor la desconexión total y aprender a dejar el móvil en casa en algunos momentos", explica esta experta.



RECICLADOS LEPE



638 441 672 - 642 593 741

**POL. IND. HUERTA MÁRQUEZ
C/ CAÑADADA DEL PILAR 19
LEPE - 21440 (HUELVA)**

Estamos detrás de la policía local

**Empresa con todos los certificados
de medio ambiente**

ESCUELAS Y TALLERES MUNICIPALES

Área de Cultura | 2023-2024

Inscripciones del 4 al 29 de septiembre.

Las inscripciones se podrán realizar en el Teatro Municipal Alcalde J.M. Santana en horario de atención al público.



Escuela Municipal de Música

Diferentes disciplinas e instrumentos.

De 16:00 h. a 21:00 h.



Dirección: Ángel Domínguez

Taller Municipal de Cante y Guitarra Flamenca

Lunes y miércoles
Cante
Martes y jueves
Guitarra
de 18:00 h. a 22:00



Dirección: José María Rguez (Hijo)



Taller Municipal de Fotografía

De 16:00 h. a 20:00 h.



Dirección: José Luis Silva

Taller Municipal de Pintura Para adultos

Mañanas
de 10:30 h. a 13:30 h.
Tardes
de 17:00 h. a 19:00 h.
de 19:30 h. a 21:30 h.



Dirección: Paco Sánchez Cabet



Taller Municipal de Artes Plásticas

Grupo de 3 a 4 años - viernes | De 16:30 h. a 20:00 h.
Grupo de 5 a 7 años - jueves
Grupo de 8 a 11 años - jueves | De 17:30 h. a 19:30 h.
Grupo de 12 a 16 años - viernes



Dirección: Alberto Muriel

Taller Municipal de Encaje de Bolillos

Martes: Mari Carmen
de 17:00 h. a 20:00 h.
Miércoles: Manola
de 17:00 h. a 20:00 h.



Dirección: Mari Carmen y Manola



Escuela Municipal de Danza

Lunes y miércoles
de 18:00 h. a 22:00 h.
Martes y jueves
de 17:00 h. a 22:00 h.



Dirección: Leli Dores

Escuela Municipal de Carnaval

De 19:00 h. a 21:00 h.



Dirección: Ángel Oria



Todas las clases comenzarán el 2 de octubre excepto la Escuela Municipal de Danza y el Taller Municipal de Pintura para adultos que lo harán el 18 de septiembre.



Estampitas

Doctor en Filología por la Universidad de Sevilla y profesor de Lengua y Literatura en el IES La Arboleda de Lepe. Desde hace más de 30 años ha colaborado en La Voz de Lepe y otras revistas de ámbito local. Es autor de Contribución al estudio de la lengua en el Marquesado de Ayamonte en el siglo XVI (<https://idus.us.es/handle/11441/15328>, 2008), de la edición de Pregones y poemas (2015), del poeta Carmelo González Oria y de Poemas de ida y vuelta (Tranvía, 2016), junto a su profesor de bachillerato en el IES Rafael Reyes de Cartaya, Laureano Alonso Gómez.

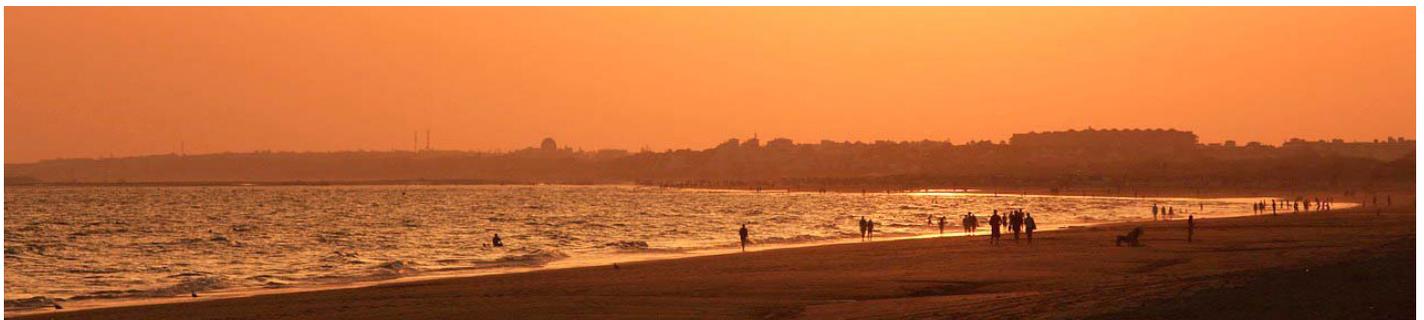
Abacería Taray por Manolo Ramírez

Doy gracias a **Dios** por haberme permitido trabajar de camarero durante mis vacaciones universitarias en el restaurante El Ancla del Terrón, donde aprendí el oficio nada menos que de la mano del maestro **Serafín**, allá en la segunda mitad de los años ochenta, que quedan tan cerca y tan lejos a un tiempo.

Si sus señorías diputadas y diputados del Congreso son capaces en esta nueva legislatura de consensuar una ley de Educación para toda una generación incluirán además del Camino de Santiago una asignatura optativa en la ESO: un par de semanas de trabajo en la hostelería.

Nuestro convecino isleño **Alberto** ha conseguido este verano junto a una pléyade de trabajadoras poner delicatessen a los comensales en forma de simpatía. A un paso encontramos el Café/Bar City, regentado desde hace años por **Anastasia** y su dulce español de Ucrania, que soporta el dolor de la guerra en su país sin torcer la sonrisa. Y después de comer tan bien nada mejor que un café, copa o puro en El Búho, toda una institución en la hostelería en nuestro pueblo, como lo son el Flipper, Pub Michel y una lista interminable. Todos ellos han sabido poner en el mapa turístico nuestra costa con su trabajo empresarial denodado junto a sus trabajadores, y con menos ayuda pública de la precisa.

El final de todo siempre tiene un ápice de "nostalgia", como dijera nuestro poeta, también el final de todos los veranos, con sus amores, desamores, puestas de sol y amaneceres. No está mal un punto de nostalgia sobre lo que amamos, pero lo fundamental es el servicio público, y eso se aprende como en ninguna otra parte trabajando en la hostelería.



Urgencias: 648 29 99 29
Tel: 959 38 38 72 - Fax: 959 38 38 72
dentalepe@dentalepe.com

Clinica Dental Dentalepe
C/ Venida de la Virgen, 2 - Esc 1 - 1º C Lepe 21400 Huelva



Iván Robles, lateral derecho del San Roque: "El fútbol es una forma de vida"

Iván Robles, jugador del San Roque afronta esta nueva temporada en el equipo con optimismo y con ganas de pelear por la permanencia. El futbolista onubense de 26 años ocupa en el club aurinegro la posición de lateral derecho y asegura que el fútbol es su forma de vida: "No me imagino a día de hoy sin jugar".

-¿Cómo afrontas esta temporada con el San Roque?

- Afronto esta nueva temporada con mucha ilusión como siempre y con ganas de hacer algo bonito e importante para el club, son dos años en los que al final de temporada hemos estado en la lucha del 5º puesto, y bueno aunque lo primero es lograr la permanencia como estos dos años anteriores, ojalá podamos vernos un año más al final luchando por algo más.

-¿Cómo fueron tus inicios en este club y qué es lo más importante que has aprendido desde entonces?

- Esta es mi tercera temporada y recalé en el club después de una lesión

importante en mi rodilla derecha. Desde el primer día me acogieron y me trataron como si llevara en el club toda la vida, desde entonces aprecio mucho esa cercanía y cariño de todos los trabajadores y aficionados del club.

-Como jugador, ¿de qué forma has evolucionado durante los últimos años?

En los últimos años que han sido en el San Roque, creo que en la faceta ofensiva he mejorado. Siempre había destacado más por mi juego defensivo y poco ofensivo y desde entonces me marque el objetivo de intentar equilibrar en las dos facetas.

-¿Qué crees que es lo más difícil de tu trabajo?

-Quizás lo más difícil sea el poder mantener la constancia día tras día en entrenar duro y cuidarte en todos los aspectos. Por lo demás no deja de ser un deporte y dedicarte a ello es un privilegio.

-¿Cómo es tu día a día? Los entrenamientos, los partidos, cuando salís a jugar fuera etc...

-Depende mucho de la semana, donde juguemos... la carga que lleve el equipo. por lo general los días de entrenos son más flexibles y los días de partido son más rutinarios, al igual que los viajes.

-¿De qué manera vives los momentos previos y posteriores a los partidos?

- Los momentos previos intento siempre llevar la misma rutina (comidas, paseo, horas de sueño, etc) y una vez que pasa el partido muchas veces depende de como ha acabado, lógicamente cuando ganas siempre se pasa mejor que cuando pierdes.

-¿En qué cosas crees que se debería trabajar para mejorar en el fútbol de esta categoría?

-Creo que lo más importante podría ser a nivel de infraestructuras y tener un control financiero con salarios mínimos y bien regulado, de esta forma se acercaría más a la profesionalización, ya que al final nosotros nos dedicamos como ellos.



Tlfno: 959 64 52 71
Fax: 959 38 41 84
Móvil: 679 950 999

C/ Alonso Barba, 43. 1º. 21440 Lepe (Huelva)



TRANSPORTE NACIONAL
E INTERNACIONAL

T 959-381846
M 629-776919

logisticafrigolepe@gmail.com



reyma asesores

Manuel Fernández Camacho
Graduado Social / Asesor Fiscal
Perito tasador Judicial
Avda. de las Flores, 30. Lepe (HUELVA)
Tel: 959 38 41 02. Fax: 959 38 11 95.
Móvil: 666 35 08 41
email: manuel@asesorareyma.es



El rincón madridista

por **Roque Oria**

Muy buenas amigo/a madridistas, otra temporada más por aquí para hablaros de nuestro Real Madrid, un verano dónde **hemos fichado a muchos jugadores Bellingham, Brahim, Fran García, Kepa, Guler y Joselu...** ya sabemos que Benzema nos dejó por el fútbol Saudí.

Llevamos 3 partidos de Liga en el mes de agosto y no hemos podido empezar mejor, 3 de 3 y tres salidas, Almería, Bilbao y Vigo, tres campos muy difíciles.

Lo peor de la pretemporada y lo que llevamos de temporada es la lesión de Cojrtois y Militao, los dos con lesión de ligamento cruzado, prácticamente perdemos a los dos toda la temporada.

También, para colmo se lesiona el mejor jugador del mundo, **Vinicius, y estará 6 semanas de baja.** Hemos empezado pero tenemos la negra, ¡que mala suerte!, Guler con lo que apuntaba, también se lesionó el menisco, una pena, nos hemos quedado muy corto de jugadores de ataque, necesitamos un delantero... no sé si llegará MBAPPE o no, con el llevamos dos meses ya, y parece que se va a quedar en el PSG. **El Madrid necesita a otro 9 porque si no lo fichamos no tenemos gol,** Bellingham con sus 4 goles en 3 partidos nos está salvando... ahora mismo te ves que no tienes ni a Benzema ni Vinicius, ni MBAPPE.

Ahora mismo tengo la ilusión por los suelos para esta temporada, con lo bien que empezamos con los fichajes, nos vemos que no tenemos nada arriba y eso nos va a pasar factura, ojalá el último día de mercado venga Mabppe o un 9 top. Bueno familia, nos vemos en el mes de septiembre, como siempre digo disfruten de la vida que estamos de paso. **HALA MADRID Y NADA MÁS. UN ABRAZO DE GOL A TODOS.**



Casi perfilada la plantilla aurinegra para esta temporada

A escasas fechas de iniciarse la campaña 2023-2024, concretamente el domingo 3 de septiembre en Cartagena, el San Roque **tiene casi hecho el equipo que competirá por tercer año seguido en Segunda Federación.**

Estas últimas semanas se han intensificado los movimientos en el seno del club lepero, **con varios fichajes como Fran López, Juanito, el portero Gato Romero, o Víctor Barroso, junto con otros que se encontraban a prueba, casos de Diaby o Adam Jair.**

Así las cosas, el club cuenta con diecisiete fichas cubiertas, y solo le restarían cinco, de las cuales dos deberán ser Sub 23.

Estas altas, unidas a la continuidad de hombres como Camacho o Becken, piezas muy importantes del club las últimas temporadas, hacen mantener grandes esperanzas a la afición sanroquista de realizar nuevamente una buena temporada.

El San Roque también ha iniciado la ronda de partidos amistosos antes del inicio de liga, generalmente ante rivales de menor entidad, excepto el Llerenense de la misma categoría.

Los resultados han sido dispares, con victorias ante el Herrerías por 1-7, y Punta Umbría, por 0-2, mientras que se empató sin goles en Isla Cristina y a uno en Llerena, y se produjo una derrota en el feudo del Cartaya.

Sólo queda disputar los trofeos de La Bella y San Roque, ante Recreativo de Huelva y Bollullos, respectivamente, y una última visita a Ayamonte antes de cerrar la pretemporada, esos partidos y la llegada de los últimos refuerzos serán el banderazo previo a una más que ilusionante temporada liguera.

Juan M. López



Columna Culé

por **Daniel Mena**

Comienzo de Liga dudoso

Hola de nuevo culés, volvemos a comenzar una Liga más, acabamos la temporada de la mejor forma posible y comenzamos esta temporada un poco dudosos. **Nuestro mercado de fichajes ha sido como la temporada anterior, fichando jugadores libres y vendiendo o dando carta de libertad a jugadores con los que no contamos**, aunque a pocos días del cierre de mercado faltan alguna salida y alguna llegada!!

Esperamos a **Cancelo y alguna sorpresa en mediocampo o delantera**, Ousmane Dembélé nos ha fallado como persona y jugador, prometía quedarse y vendía ser un culé más, pero en el momento que le arrimaron la pasta desde el Psg ha querido marcharse!!

Venta e ingresos importantes para nuestro Barça y descubrimos que Lamine Yamal esta para empezar a ser importante desde ya, volviendo a hablar de los partidos Ligueros, llevamos 3 jornadas y no comenzamos como queríamos, nos esta costando mucho ganar.

En el Primer partido en Getafe 0-0, siguiente jornada nos visita el Cádiz y logramos ganar el partido en los últimos 10 minutos de partido por 2-0 final, y para acabar Agosto visitamos La Ceramica contra el Villarreal, comenzamos bien con 0-2 en los primeros 25 minutos, nos remontan 3-2 justo al volver del descanso, y en los últimos 15 minutos remontamos nosotros para un 3-4 final.

Como todo culé esperamos cerrar la plantilla en el final del mercado de fichajes y **sobretudo que podamos aspirar a todos los títulos!! BARÇA**



La lepera Ana Flores destaca en la Liga Femenina 2 de Baloncesto

Ana Flores nació en Chiclana de la Frontera (Cádiz) y con solo dos años se desplazó a Lepe con su familia. Su etapa de formación en el mundo del baloncesto **comenzó en el CB Lepe Alius, pasando por el ya extinto CB Conquero de Huelva y continuando su etapa senior en Sevilla**, donde se inició en el baloncesto profesional. La deportista cuenta con una extensa trayectoria, habiendo sido convocada en varias ocasiones por la Selección Andaluza, posicionándose esta última temporada como la máxima anotadora española del grupo A y la 9ª jugadora más valorada de la liga.

-He visto que te has despedido del Club de Baloncesto Femenino de Sevilla, donde has jugado durante 5 años ¿Qué balance haces de estos últimos años en el equipo sevillano?

Jamás podría haber imaginado vivir a nivel personal y deportivo lo que

he podido vivir estos últimos 5 años en Sevilla. A nivel personal, me llevo muchísimas personas y aprendizajes que me acompañarán siempre en mi día a día. A nivel baloncestístico, creo que el balance es más que positivo, puesto que en estos 5 años he vivido 2 ascensos a Liga Femenina 2, categoría donde he tenido la oportunidad de debutar y que considero como una liga muy bonita y a la vez muy exigente a nivel deportivo. Pero sin duda alguna, lo más importante que me llevo de esta etapa es la gente con la que pude compartirla. La ciudad de Sevilla se ha ganado un huequito en mi corazón y estos 5 años forman, sin duda, una etapa que recordaré siempre.

- ¿Cómo ha afectado a tu carrera deportiva tu lesión de rodilla? ¿En qué punto estás ahora?

Creo que ha marcado un antes y un después en mi carrera. Una lesión de este calibre nunca es fácil de asumir ni de llevar, un chasquido que ocurre en

menos de 1 segundo te aleja de las pistas hasta 1 año, como fue en mi caso. Sin embargo, he de decir que para mí fue el mayor proceso de aprendizaje que he vivido hasta el momento. Con sus buenos momentos y sus malos, por supuesto, me hizo aprender y entender muchas cosas que, sin pasar por ello, jamás podría haber aprendido. Creo que también me ayudó a disfrutar y a valorar más aún los pequeños detalles. Recuerdo con mucho cariño esa etapa y formará parte de mí siempre; de eso se encarga una cicatriz que me acompañará de por vida, y que me recuerda y me recordará que lo que no te mata te hace más sabia, más fuerte y sobre todo mejor persona. Durante la lesión siempre tuve en mente el objetivo de "volver a ser yo" cuando me recuperase, pero lo cierto es que volví siendo una yo mejor. Gracias a dios, la rodilla se recuperó a la perfección y hoy día sigo disfrutando de lo que la pelotita me va permitiendo vivir, y en eso me considero una afortunada.

-¿De qué maneras dirías que has evolucionado durante estos años, tanto a nivel personal como profesional? ¿Cómo definirías tu crecimiento deportivo desde que te uniste al club hasta hoy?

Tanto a nivel personal como deportivo, creo que el crecimiento ha sido notable puesto que llegue a Sevilla siendo una niña de 18 años que iba a estudiar una carrera y a jugar al baloncesto y me marchó siendo una mujer con muchas metas, aspiraciones e ilusiones, tanto en lo personal como en lo deportivo. Creo que algo que siempre me ha caracterizado ha sido la constancia y el esfuerzo, ya que desde muy pequeña me inculcaron que para conseguir lo que deseamos hay que pelear cada día por ello. Estos años en Sevilla, sin duda, han fortalecido estos valores y gracias a las compañeras y a los entrenadores que he tenido, he podido vivir y disfrutar de la competición muchísimo a la vez que manteníamos el compromiso y la disciplina diaria necesaria para competir en esta liga "semi-profesional".

Recuerdo cada temporada con un cariño especial, pero he de decir que esta última deja un recuerdo especial en mí por ser mi 2ª temporada en LF2 tras la lesión, y por haber podido lograr los objetivos colectivos establecidos; mantenernos. A nivel individual, considero que he estado a un buen nivel, yendo de menos a más y que eso me ha permitido recibir alguna que otra oferta de otros equipos.

- ¿Tienes pensado seguir jugando este año en otro equipo o tomarte un descanso?

Tras debatirlo mucho y hablarlo con la familia, he optado por dejar Sevilla tras esta última temporada y fichar por el club Miralvalle Plasencia (Cáceres). Milita en la misma categoría que mi anterior equipo, el CB Sevilla Femenino, aunque he de mencionar que la pasada temporada fueron campeonas del grupo A de la liga, jugando la fase de ascenso a Liga Femenina Challenge, en la que finalmente perdieron no logrando el ascenso. Por esta misma razón, los objetivos del club para esta temporada son muy ambiciosos y por ello me siento muy agradecida por la oportunidad que me han brindado. Me voy con la ilusión de seguir creciendo personal y deportivamente, y de (quién sabe) quizás poder tener la oportunidad de vivir junto a mis nuevas compañeras una fase de ascenso a la Liga Femenina Challenge.

- ¿Cómo te sientes tras haber jugado tantos años en la Liga Femenina 2?, supongo que con un gran sentimiento de satisfacción

He de decir que la niña que iba al poli a entrenar jamás habría podido imaginar vivir todo lo que he vivido estos últimos años. Recuerdo con mucho mimo mi



debut en Liga Femenina 2, puesto que considero que para aquella niña era un sueño que, con mucho trabajo, dedicación y sacrificio pudo hacerse realidad. Pero he de ser sincera y decir que soy una inconformista, y que por ello nunca me pongo techo ni límites. Me dedico a entrenar duro, a dar lo mejor de mí cada día y poner la mejor actitud en cada cosa que hago. Creo que es mi forma de ver la vida, a nivel personal y a nivel deportivo. Por ello considero que el futuro me ilusiona y me reta a la vez, y que por ahora mi objetivo es disfrutar y trabajar al máximo en este nuevo equipo, lograr los objetivos colectivos marcados y a nivel individual... seguir soñando.

-¿Qué significa el deporte en general y el baloncesto para ti? ¿Cuándo empezaste a jugar?

Para mí el deporte y en concreto el baloncesto es mi estilo de vida. No recuerdo lo que es la vida sin una pelota al lado, aunque de eso gran parte de culpa la tiene mi familia. Mi primer regalo de reyes, con apenas un par de meses de vida fue una canasta y un

balón de baloncesto. Mi padre me inculcó este amor por la pelotita y nunca me planteé practicar otro deporte que no fuera este. A los 5 años y tras ver a mi padre jugar desde que tengo uso de razón, comencé a jugar hasta hoy día, es decir, hace unos 17 años. El fue mi entrenador durante toda mi etapa de formación, entre el CB Lepe Alius y el CB Conquero, hasta que marché a Sevilla. Durante estos años, además, se incorporó mi hermano pequeño, Jesús, que juega actualmente en el club de nuestro pueblo, el CB Lepe Alius. Y gracias al tesón, la paciencia, y el apoyo de mi madre, podemos seguir disfrutándolos juntos. El baloncesto corre por nuestras venas y forma una parte esencial en nuestra familia.

Además del baloncesto, me considero una amante del deporte en general, sobre todo de los deportes de equipo que incluyen pelota, como el vóley o el balonmano, aunque también le tengo un cariño especial al tenis y disfruto mucho yendo al gimnasio.

CLÍNICA CENTRO
FISIOTERAPIA, PODOLOGÍA & SALUD
623 34 15 59
C/ Rinconá, 31. Lepe (Huelva) - www.clinicacentrolepe.com

Núcleo Residencial San Juan. Lepe (Huelva).

HOTEL BRASERÍA LA BARCA**

POLLOS PORTUGUESES
Y CARNES IBÉRICAS
AL CARBÓN
AL MEJOR PRECIO

VÉLEZ FOTÓGRAFOS
Manuel Vela, 28 y 35 21440 LEPE
Telf: 959380005 www.fotovelez.es e-mail: info@fotovelez.es
Movil: 696775492 www.facebook.com/fotostudiovelez



El fotógrafo lepero que hace viral a Huelva con sus fotos desde el aire

Rafael Sánchez es de Lepe y decidió marcharse a las Islas Canarias al finalizar sus estudios para realizar un período de prácticas que finalmente le retuvo en la isla. El doblemente graduado en Administración y Dirección de Empresas y Turismo, **lleva Huelva por bandera a través de la fotografía en redes sociales, donde hace virales los mejores rincones de la provincia.**

Tuvo su primera cámara de fotos con 9 años, cuando se la regalaron por su primera comunión, y desde entonces no ha parado de fotografiar todo lo bonito que es capaz de percibir a través de su mirada. Aunque trabaja en Lanzarote como recepcionista y relaciones públicas de un hotel, profesionalizó su afición por la fotografía al llegar a la isla.

"Fotografiar las estrellas es lo que más me gusta, me hace pensar en lo pequeños que somos ante tanta belleza"

señalaba el fotógrafo lepero.

"Uno de mis sueños es exponer mis fotografías, tanto en Lepe como en Huelva, y mostrar al mundo la belleza de mi tierra", afirmaba. El onubense ha recibido numerosos reconocimientos por su trabajo en redes sociales, donde acumula la friolera de **40 mil seguidores entre sus dos cuentas.**



Una de sus fotografías de Huelva, la de la marisma del río Piedras, **fue elegida entre las 10 mejores fotografías por 'National Geographic'** e, incluso, la aplicación para fotógrafos más importante a nivel mundial, PhotoPills, ha publicado una de sus fotografías de Lanzarote.

-Cuéntame cómo fue tu primera toma de contacto con la fotografía y cómo empezaste a interesarte por este mundo

Mi primera cámara, me la regalaron con 9 años cuando hice la comunión,

siempre me ha gustado desde chico la naturaleza y los paisajes. Recuerdo llevármela en mi primer viaje con el Colegio La Noria para Cantabria y fue una de una de las mejores experiencias de mi vida, aún guardo las fotos en mi casa de Lepe. Más tarde terminando mis estudios universitarios (el doble Grado en Administración y Dirección de Empresa y Turismo), en la universidad de Alemania. Recorrimos parte de Europa realizando fotos y cada vez más enamorado de la fotografía. Aunque a los meses me llamaron para hacer mis prácticas en Canarias y me compré mi primera cámara más profesional y una vez aquí, contemplando los cielos nocturnos y los atardeceres fui poco

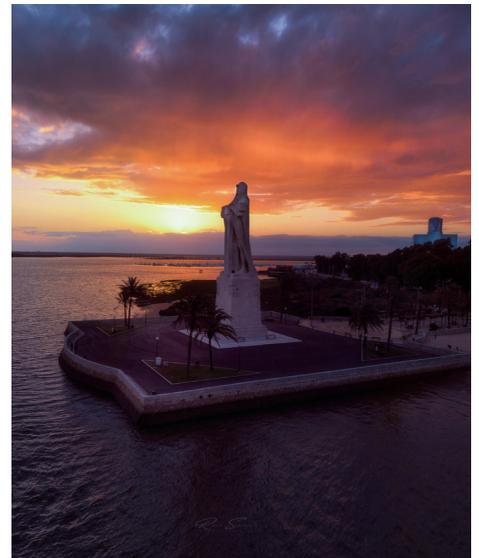
a poco mejorando la técnica hasta la actualidad. Desde ese día hasta ahora han cambiado mucho las fotografías y mi estilo hasta tener el actual. Me han cogido fotos desde National Geographic, la Voz de Lanzarote y Huelva información. **La última sorpresa fue salir en la app de PhotoPills, que es la mejor a nivel fotográfico y entrar en su revista con los grandes fotógrafos a nivel mundial.**

-¿Cómo es tu día a día en Lanzarote? ¿Qué trabajo realizas allí? ¿Y qué haces en tu tiempo libre?

Actualmente trabajo en recepción y Relaciones Públicas en el hotel emblemático de Lanzarote * Arrecife Gran Hotel de 5 estrellas. En mi tiempo libre me dedico en recorrer cada trocito de la isla, visitar otras islas, aunque siempre llevo a mi Huelva en mi corazón.

-¿Qué cosas son las que más te gustan fotografiar?

Pues me gusta la fotografía de paisaje aunque he realizado retratos (llegando a casi a los 4.000 likes), **también, tengo a mi alma gemela, mi perra Calima, cuya cuenta tiene casi los 32.000 seguidores, con vídeos de 4 millones de reproducciones.** Ella y yo siempre estamos recorriendo cada paisaje y cada lugar tanto de Huelva como de las Islas Canarias. La fotografía nocturna es de las más difíciles de realizar ya que necesitas una buena técnica y un buen procesador para poder sacar la magia de la noche.



-Han gustado mucho tus fotos aéreas de Huelva, ¿cómo se te ocurrió hacerlas así y qué comentarios has recibido de la gente? ¿Qué te transmite verlas?

Pues la mayor repercusión la tuve en Isla Cristina con una foto que fue compartida por miles de personas, todo ocurrió en la pandemia que tuve que volver a casa mientras los hoteles estaban cerrados. Tuve comentarios muy positivos y gente enamorada de

mis fotografías, quise probar cosas nuevas y me compré mi primer dron dji mini. Realizando los cursos de vuelos y solicitando las peticiones oportunas de vuelos para poder pilotarlos. Para mí la fotografía es como un cuadro, no siempre hay inspiración. No hago fotos por hacer, tiene que tener ciertos caracteres, como atardecer, nubes altas y un sitio mágico o emblemático.

Uno de mis sueños es poder hacer una exposición en mi tierra Lepe mostrando mi trabajo.



TLF: 959 38 35 35

NOTARIA DE LEPE

Blanca Eugenia Barreiro Arenas

Avda. Blas Infante, 21- 1º Planta A y D
E-mail: blancabarreiro@notariada.org
21440 LEPE (Huelva)



Cómo vive la gente local el verano con la alta incidencia de turistas en zonas costeras

Reportaje por Isabel Gómez

El turismo tiene una incidencia significativa en la economía de España, aportando ingresos, empleo y oportunidades de desarrollo. Las playas onubenses se llenan en seguida de turistas cada inicio del verano, sin embargo, **la gente local encuentra ciertas dificultades para disfrutar de la temporada estival.**

La inflación no puede con las ganas de volver a viajar tras la pandemia. El turismo va camino de superar todos los récords este año. Ni el aumento de los precios de los billetes de avión, de los hoteles y de los paquetes que ofrecen las agencias de viajes pueden con el principal sector de la economía española, el que más empleo y riqueza genera. La recuperación de los viajeros a los niveles precovid también ha devuelto a las ciudades españolas un viejo problema: la masificación y los problemas de convivencia entre vecinos y turistas. Las previsiones del sector apuntaron a que este año visitarían España 85 millones de personas.

La gente local opina

Pablo Cabanillas, un joven lepero explica que reciben bien el turismo cada verano, aunque las calles del pueblo dejan de ser un lugar tranquilo: "con la llegada de turistas la playa se llena y es bonito ver como tu zona es rica en ello, en gastronomía, playas. Aunque cierto es que llega a

masificarse ya que para el residente habitual no es una zona tranquila, sino que se llena de gente y la convierte en algo más frenético como si fuera la playa urbana de una gran ciudad, los bares y las avenidas principales se llenan", comenta. **"Lo malo es que durante el verano el pueblo se vacía y se queda sin actividad prácticamente, pero bueno es entendible y es una etapa del año, al fin y al cabo".**

A mí me encanta disfrutar de La Antilla, la llegada de turistas de toda España hace que conozcas a gente nueva y que crezcan empresas para acoger ese turismo, como las recientes discotecas que traen cantantes de primera categoría. En resumen, La Antilla me parece una playa que aún llenándose de gente sigue siendo una playa familiar y tradicional algo que la caracteriza y hace que sea muy bonita".

Asimismo, Betsabé García, natural de Lepe, hace el siguiente análisis de la citada situación: El turismo es un tema con muchas opiniones. Es cierto que el turismo favorece mucho a los negocios de gastronomía y ocio, pero ¿hasta que punto es positivo? Muchos estamos de acuerdo en que los bares, cafeterías, restaurantes, clubs y el sector de alojamientos de la zona de La Antilla, El Terrón e Islantilla se ven beneficiados por la masa de turistas que vienen a disfrutar la costa de Huelva, ya que "más gente, más

dinero". Esto lo clasificamos como algo positivo que hace enriquecer más estos negocios, que, sin la época de verano, muchos no se verían tan respaldados económicamente. Sin embargo, también tiene puntos negativos a vista de los que residimos todo el año en La Antilla, Islantilla y las otras playas de alrededores. Hablando personalmente y con respeto hacia los turistas con el derecho de disfrutar de la belleza natural que nosotros podemos ver casi diariamente aquí, es cierto que a veces es estresante y agobiante. Principalmente, los mayores inconvenientes a mi parecer son:

Falta de aparcamientos gratuitos en toda la zona de La Antilla e Islantilla:

Entiendo la importancia económica que tiene para el pueblo tener aparcamientos de pago por todas las playas, pero a las personas que vivimos en estas zonas se nos hace imposible estacionar nuestros vehículos sin tener que dejar mínimo dos euros todos los días durante todo el verano o en su defecto tener que dejar el vehículo lejos del domicilio y caminar largas distancias para llegar a él, lo que significa que, algo tan sencillo como trasladar la compra del coche a casa se hace toda una hazaña.

Irresponsabilidad vial: He vivido en primera persona las construcciones y remodelaciones de aceras en las playas y personalmente sigo alucinando con

la poca responsabilidad que tienen los peatones cuando transitan la vía pública. Estos van por la carretera sin importar que haya acera a los dos lados de ella, y para colmo, alguno se ofende si le llamas la atención. Esto no tendría que considerarse un problema a raíz del turismo si todos fuésemos responsables y consecuentes con cómo actuamos frente a las normas de tránsito y seguridad.

Contaminación en las playas:

El aumento de contaminación en la playa al llegar el verano es innegable para los que en invierno la vemos limpia y cuidada. No es solo por el mayor número de gases tóxicos contaminado el aire, sino por los propios residuos materiales que se desechan a diario en todas las playas de la costa. Estas están preparadas para la llegada de los turistas, contando con numerosos contenedores y papeleras distribuidos por todas estas, sin embargo, parece en vano ya que en estas fechas la encontramos llena de basura y de residuos que acaban contaminando no solo la arena, sino también las aguas que todos queremos disfrutar de forma higiénica y sostenible para el medio ambiente. El turismo nos beneficia, nos enriquece, nos conviene, pero ¿a qué precio?

Turismofobia y cómo gestionarlo

Para Francisco García Pascual, doctor en Geografía y decano de

la Facultad de Ciencias Sociales y Comunicación de la Universidad Europea, no se trata de reducir esta industria, pero sí gestionarla mejor para limitar sus impactos negativos. "En la última década se han incorporado al mercado turístico mundial millones de personas y eso inevitablemente lleva a la masificación de los destinos más populares", señala y asegura que el uso del espacio público por parte del turista es lo que ha provocado la turismofobia.

Viola Migliori, directora en el sur de Europa de Evaneos, agencia especializada en viajes a lugares singulares. Migliori señala que repartir de otra manera las vacaciones a lo largo del año ayudaría a equilibrar los flujos turísticos y evitaría la masificación. **"El objetivo es que los viajes tengan un impacto menor en el entorno y en las comunidades locales"**, explica. En determinados lugares la única manera de proteger el entorno pasa por la limitación y protección del patrimonio. "En ciertos enclaves de valor cultural la masificación turística puede ser contraproducente y será necesario limitar de alguna forma el número de personas que pueden acceder", señala el geógrafo Francisco García Pascual.

El turismo debe adaptarse a un nuevo paradigma que pasará por la limitación de los apartamentos turísticos", explica Pablo Díaz Luque, profesor de Economía en la Universidad Oberta

de Catalunya (UOC). Portugal ya ha prohibido abrir nuevos apartamentos turísticos en Lisboa, Oporto y buena parte del litoral del país.

"Si no se toman medidas algunos destinos podrían morir de éxito y degradarse hasta perder su atractivo a causa del turismo, aunque en el caso de España aún hay margen para llegar a esta situación", señala Díaz Luque.

El malestar vecinal es palpable desde años en algunas ciudades como Barcelona, Palma de Mallorca o Málaga donde los colectivos vecinales denuncian la masificación, la degradación de algunos barrios por los efectos del turismo de masas y borrachera, el aumento del precio de los alquileres por el avance de los pisos turísticos y el efecto que también tiene para los servicios públicos por la falta de personal para atender a tal cantidad de turistas en los centros de salud.

Palma de Mallorca o Benidorm

La mayoría de las ciudades no están preparadas para recibir una cantidad de turistas de manera masiva y menos aún los pequeños pueblos y los entornos naturales porque son entornos vulnerables no planificados ni preparados para acoger un número grande de visitantes, por lo que la solución a la masificación no pasa por redirigir a los turistas de un lugar a otro como supone el turismo de interior o rural.

Para este experto la solución a la masificación no es fácil ni rápida pero pasa por una combinación de factores: **limitación de aforos y diálogo entre los agentes implicados, como vecinos, instituciones y empresarios del sector como se hace en Burdeos (Francia)**. No descarta las tasas turísticas, pero cree que son insuficientes a no ser que se pongan cantidades de dinero que frenen la demanda.



Gente de Lepe

Isabel María, la joven lepera que se hace viral en TikTok por comer "ratitas"



Isabel María es una joven lepera de 18 años que con su arte y salero ha conseguido destacar en TikTok.

Sus vídeos en la popular red social se convirtieron en todo un reclamo, llegando a conseguir más de 7 millones de reproducciones.

La originalidad de la lepera comiendo bacalailas secas (conocidas popularmente como "ratitas") convirtió sus vídeos en virales.

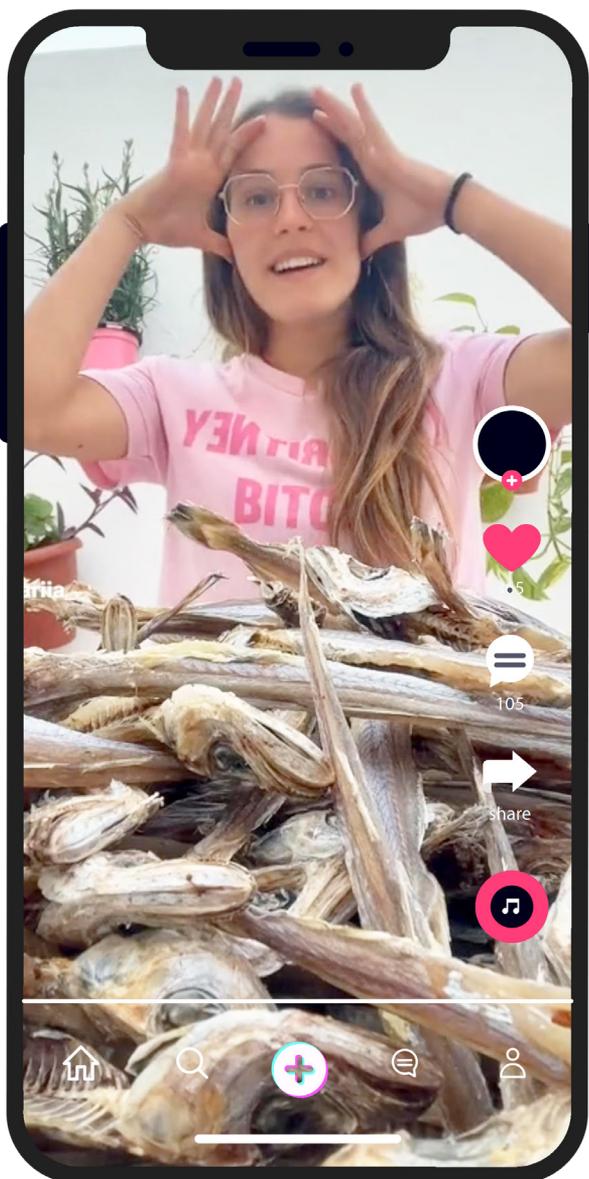
Se trata de un producto costero muy popular en Huelva pero que ha sorprendido en el resto de España y parte del mundo.

La joven Tiktoker explica que se enteró de que sus vídeos se estaban haciendo virales por una amiga: "Luego lo vi en la tele y también me avisaron mis seguidores.

A la gente del pueblo les hace mucha gracia mis vídeos, por la calle me dicen que gracias a las ratitas me voy a hacer famosa, para nosotros es algo típico.

Estoy muy agradecida por el apoyo que recibo de la gente de Lepe, me siento muy querida por mi pueblo."





- ¿Esperabas que se hicieran virales tus vídeos comiendo tu alimento favorito?

- Para nada sabía que llamaría la atención, pero no hasta ese punto

- ¿Cuál fue la primera reacción de la gente, qué comentarios te llegaban, ¿qué te decían tus seguidores?

- Les daba asco y no daban crédito con el nombre, estaba todo el mundo flipando porque no se podían imaginar lo que era.

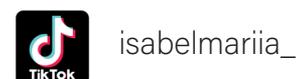
- ¿En tu casa o familia es tradición de toda la vida comer este pescado?

- Sí súper típico, nosotros mismos lo hacemos la mayoría de las veces y yo las como desde pequeña. No recuerdo cuando fue la primera vez, pero fue muy pequeña y me han gustado desde siempre.

- ¿Qué tipo de contenido sueles subir ahora a tu cuenta de Tik-Tok?

- Suelo enseñar lo que como día a día, recetas, hauls, y algún que otro vídeo que se me ocurra, también me gusta mucho enseñar cosas típicas de aquí.

Puedes seguir a Isabel María en sus RR.SS:



- ¿Cómo se te ocurre a ti la idea de ponerte a comer "ratitas" en TikTok?

- El Tik Tok me gustaba, sabía que eso iba a llamar la atención porque era algo que no es nada común, y también para que otras personas pudieran conocerlo.

- ¿Cuántas "ratitas" te sueles comer al día? ¿Dónde sueles ir a comprarlas?

-En la época de su producción me como un par de ellas, mínimo una, las suelo secar en casa, pero a veces las compro en la plaza de abastos en Lepe.



959 106 493
635 230 989

Avda. Diputación, 38 (1,06 km) Lepe (Huelva)



Rodolia, S.L.
SANIDAD Y NUTRICIÓN PARA SUS CULTIVOS

Almacén: Polígono Industrial
"La Barca" Nave A-5 Cartaya
Apdo. Correos 226. Lepe - Huelva
Tfno. 800 41 23 92 - 959 39 05 75



Versos en el doblao: Otra noche

por **Betsabé García Martín**

Espacio patrocinado por:  **Lepe**

*Otra noche que la luna se esconde tímida tras su sombra,
que destaca en un trazo de pincel de punta fina,
que colorea despistada de blanco la misma oscuridad que la hace noche y no día.
Otra noche que se encuentra en un aparente silencio,
que se difumina en los gritos de adentro,
que se esfuma cuando sin cordura vuelvo a pensar en lo que fui,
que me abraza si por dulzura me encuentra en un sueño sobre ti.
Otra noche que me veo sola,
que se intuyen entre brisas la desesperación por tenerme cerca,
el desasosiego de cuándo deje de escribir en libreta,
la ilusión de cuándo te leí aquel poema.
Otra noche en la que el cielo se tiñe de carmín,
otra noche que me envuelve, pero aún no ha asomado el sol en el albaicín,
esa noche en la que me perdí y todavía no he vuelto a revivir.*



www.abreugamma.com

Lepe (Huelva)



SINTONIZA

escúchanos

www.radiolecostaluz.com

📞 959 38 27 44

música

información

deportes

actualidad

concursos



Radiolé



Radiolé 89,2 FM

LEPE

cerca de ti

Canalcosta
www.canalcostatv.es



INFORMATIVOS

DEPORTES

REPORTAJES

SOCIEDAD

ACTUALIDAD

Nadie
te informará
como nosotros



Leper@s por el mundo



Espacio patrocinado por: **Lepe**

Eloy Morais Cortés, Sevilla

Eloy Morais Cortés trabaja en el sector de la logística aeronáutica y reside actualmente en Sevilla, aunque no olvida su pueblo natal y asegura que le recuerda mucho al barrio en el que vive: **“Es un barrio bastante familiar, que se parece a Lepe en muchos sentidos”**, señala.

“Vivo aquí desde finales del 2013, me desplazé por trabajo y por mi novia, me quedé parado en Lepe y decidí intentarlo aquí. Ya había vivido fuera de casa durante los años de universidad, ya que también fui estudiante de la Universidad de Sevilla, donde hice Periodismo. Estos años fueron de aprendizaje y de libertad que me enseñaron que el mundo es un lugar diverso y, a su vez, un pañuelo... Y que siempre hay alguien de Lepe allá donde vayas. Siempre.”

Cortés asegura que haber vivido previamente en la capital andaluza le ha facilitado mucho las cosas, aunque confiesa que se hace duro vivir lejos de casa, la familia, los amigos y los lugares cotidianos: **“Con el tiempo se temple esa dureza, pero siempre queda algo”**. Por este motivo que visita con

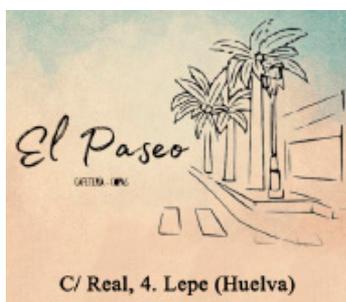
frecuencia Lepe, reconociendo que “no tener a la familia y amigos a tiro piedra es lo más complicado”.

- ¿Cómo es tu día a día allí?

- Trabajo en el sector de la **logística aeronáutica para una empresa subsidiaria de Airbus**, que en Sevilla mueve muchísimo empleo. Entré allí en calidad de periodista, haciendo comunicación interna y mi trabajo ha ido evolucionando desde la gestión de sistemas hasta formar parte de una torre de control del principal hub

logístico de la aeronáutica sevillana, dando servicio a clientes de todo el mundo: Egipto, Australia, Indonesia, Estados Unidos, también España, por supuesto y así podría estar hasta mañana. El día a día es sencillo y complejo a la vez: trabajo, familia, deporte y vuelta a empezar. Quien tenga hijos, lo entenderá.

Actualmente, ocupo un puesto de reciente creación tras haber pasado por el departamento de Sistemas de la compañía, dónde daba soporte informático en el funcionamiento de





los aviones; y Retrofit es un concepto algo más complicado: los aviones no se suelen entregar con todos los "extras" montados, sino que, por cuestiones de plazos, operaciones, etc. se entregan tal cual salen de la línea de montaje y, posteriormente, se "actualiza" el equipamiento restante hasta que queda satisfecho el cliente final, que suelen ser las fuerzas armadas de distintos países. Pues bien, tengo que "perseguir" material por todo el centro, un material que se ha quedado atascado en el proceso por cualquier razón imaginable: de stock, de calidad, de procedimiento... Acabamos de arrancar este proyecto y me enorgullece llevarlo adelante.

"A la gente que tenga la ocasión de probar suerte o mudarse a otro lugar le diría que no se lo piense demasiado y que atrape la oportunidad si se le presenta, siempre que las condiciones económicas sean satisfactorias, (algo que no es complicado si hablamos de sueldos. Salir de casa enriquece, siempre que se vaya con la mente abierta. Luego, probablemente, comprobará que la vida cotidiana no difiere demasiado ya estés en Lepe o en Frankfurt. Y que piense que nada es para siempre: vamos, que se puede volver; se DEBE volver a conectar con las raíces".

las distintas aplicaciones que tiene la empresa para gestionar la actividad. Este era un trabajo puramente estructural y transversal: trabajaba para los todos los centros que tiene la compañía, más bien la división aerospacial de la empresa, que se dedica también a otros negocios por todo el mundo, diseminados por el centro y sur de España. Pues bien, después del trabajo en la estructura me tocaba pasar por un puesto completamente operativo, es decir,

influyendo en el día a día de un solo centro. Después de un año en el departamento de Transportes he pasado al puesto actual, también dedicado a las operaciones, que tiene una parte más abstracta en cuanto que numérica, es decir, paso todos los días varios informes relacionados con la actividad; y otra parte más dinámica centrada en el servicio a los programas MRO y Retrofit del área de servicios del centro. MRO es, a grandes rasgos, el mantenimiento y/o reparación de





Tejiendo estambre:

Sección de psicología, educación emocional y bienestar

Todo lo que nos acontece en la vida, lo vamos incorporando a nuestra persona de la mejor manera que sabemos. Al final nos va quedando una pieza de tejido única, preciosa e inacabada. Profundizar en nuestro autoconocimiento nos permitirá adquirir autonomía emocional para que nuestro equilibrio y bienestar dependa más de nosotros y nosotras que del estambre.

PAUSA por **Pepa Cordero Beas**

Psicóloga. Experta en Educación emocional y bienestar. (Universidad de Barcelona)

“El ideal de la calma es un gato sentado” Jules Renard

Apoyo la idea de que el año nuevo comienza para cada persona a partir del día de su cumpleaños y no tanto en enero. En mi caso es así y coincide con este mes en el que muchas tareas y actividades se reanudan. Siempre intenté dejar de fumar en septiembre, hasta que lo logré un 22 de ese mes hace ya 9 años. En cualquier caso, **septiembre resulta ser un buen mes para ir planteándose algunos cambios personales, ya que pasamos de la vida diaria en el exterior, para ir poco a poco pasando más tiempo en el interior y eso nos ayuda a entrarnos en nosotros mismos.** De hecho ya lo hacemos en la decoración de casa, en la limpieza de armarios, pues también podemos hacerlo en el cuerpo de cada uno y cada una. Aquí os propongo empezar por algo sencillo. Incorporar o mejorar una técnica que beneficia nuestra salud. Una técnica que nos hace estar más presentes y además nos ayuda a regular nuestras emociones. Toma aire y respira.

Se sabe que nuestro cuerpo necesita la calma para reponerse de las situaciones estresantes, intensas o de alerta. Igual que necesitamos dormir para recuperar y renovar nuestras funciones vitales, a lo largo del día necesitamos momentos de calma para repararnos y recuperarnos de la vorágine de la vida.

A veces tememos esa calma porque implica pararnos y exponernos a todo aquello que visita nuestra mente, sin embargo, **con práctica sabremos estar presentes sin juzgar ni juzgarnos.** También nos preocupa que la calma nos “aplatane” y no seamos capaces de llevar a cabo nuestras tareas. Pues bien, la calma no tiene porqué conllevar disminución de la energía. El psiquiatra Christophe André en su libro “Los estados emocionales,” comenta la frase de Jules Renard que aparece al inicio de este artículo, añadiendo que **la calma implica que ese gato esté tranquilo, pero listo para moverse. Quizás ese estado es el que debiera protagonizar nuestras vidas.** Pero ¿cómo lo conseguimos?

A lo largo de muchos de los artículos que he escrito en esta revista, he hablado de la **respiración**. Y es que además de que todos y todas hemos aconsejado alguna vez a alguien, que respire para calmarse, ya sabemos con evidencia científica que la respiración promueve la calma, el bienestar y la salud. La respiración es algo tan propio e íntimo, nadie puede respirar por tí, que implica un ejercicio de autoconocimiento y autoestima. Intenta responder a las siguientes preguntas: ¿Cómo estás respirando ahora mismo? ¿Cuál suele ser tu respiración en momentos tensos? ¿Y en momentos

calmados? ¿Qué zonas de tu cuerpo están implicadas en la respiración?. Una vez que la persona ha puesto su atención en su respiración, veamos algunos aspectos de teoría que pueden reforzar el autoconocimiento personal. Como primer paso es importante que se conozcan las fases que tiene el ciclo respiratorio. Muchas personas dirían que la respiración tiene dos fases: Inspiración y expiración, ya que nos lo han enseñado así. Sin embargo, si observamos con detenimiento nuestra respiración durante un minuto, podremos comprobar que hay una pausa tras inspirar y otra un poco mayor tras expirar. Así por ejemplo, si tomamos una inspiración de 4 segundos, tendremos una pequeña apnea de 1 segundo, expiraremos en 8 segundos y volveremos a tener otra apnea de 2 segundos, aproximadamente.

Si dedicamos tiempo a las pausas (apneas respiratorias), podremos sentir plenitud cuándo tomamos el aire y estamos llenos y experimentar la paciencia cuándo nos vaciamos. **Son sentimientos y sensaciones que nos conectan con nuestro cuerpo, con nosotros mismos y nos aportan bienestar emocional.** Pero para lograrlo, hace falta que nos detengamos y seamos conscientes.



Existen muchas prácticas de respiración. **Aquí os propongo un ejercicio de respiración consciente, dos ejercicios para inducir relajación y uno último para situaciones estresantes:**

- Observar la propia respiración o respiración consciente. Una exquisita práctica de autocuidado es poner nuestra atención en nuestra respiración, sin cambiar nada, sólo atentos a como entra y como sale el aire, sin pensar en la respiración, sólo sintiéndola. **Es importante dedicarle varios minutos, varias veces al día.** La primera vez que me explicaron esta técnica, conecté con los momentos de mi maternidad en los que encendía la lámpara de la mesita de noche, para simplemente comprobar que alguno de mis hijos estaba respirando y observaba su cuerpo cómo se movía con la respiración y después apagaba la luz y dormía plácidamente.

También los adultos merecemos esa mirada hacia nuestra respiración, hacia nuestro cuerpo, para observar cómo vivimos, aquí y ahora.

- Para inducir un estado de relajación.
1. Haz como si estuvieras oliendo una

flor. Inspira su olor contando hasta 4, haz una pequeña pausa con el aire perfumando tu interior, contando hasta 4, para después devolverle el perfume a la flor expirando el aire contando hasta 8.

2. Respiración diafragmática: Una forma de aprovechar toda la capacidad de nuestros pulmones es entrenar la respiración diafragmática. Esta respiración consiste en llevar el aire que inspiramos hacia nuestro abdomen, de forma que éste se levante. Respirar como lo hacen los bebés.

Conviene empezar a practicarla en posición tumbada, para después ir generalizándola a cualquier posición. El último ejercicio es para situaciones difíciles y consiste en detenerse. Quizás esta práctica puede resultarle difícil a algunas personas, por este motivo deben de practicarla con persistencia o incluso "a pequeños sorbos", es decir, contentándose con pequeños logros al inicio. Cristophe André propone que en situaciones en las que se tiene mucha presión. Cuando la situación es más intensa, la persona debe **detenerse y obligarse** a respirar contranquilidad, dirigiendo su mente

hacia un detalle importante, que puede ser el cielo, las nubes, una persona amada,...En sus palabras textuales:

"Me separo de lo urgente para tomar una bocanada de lo importante... Detenerse para que respire la mente, sobre todo cuándo tenemos prisa"

Sería como cuándo cogemos aire antes de sumergirnos en el agua para bucear un rato. Como hacen las ballenas cuándo salen a la superficie, para tomar aire y después seguir su camino bajo el agua.

Por último, invitar y animar a la práctica de cualquier ejercicio de respiración para empezar este otoño y mantenerlo toda la vida. En cualquier caso, priorizo la respiración consciente en el día a día, como forma de apertura (inspiración) a lo que cada momento puede aportarnos y como manera de soltar (expiración) **todo aquello que no podemos solucionar y no necesitamos en el aquí y ahora.**



La Opinión de Juanito Empacho

Capítulo 3:

Las Bellas de Juanito Empacho

por **Juan Feria**

Las fiestas de la Bella y San Roque siempre han sido unas fiestas muy esperadas por el pueblo de Lepe, como todo lo que rodea a nuestra patrona, siempre se vive con intensidad y por supuesto con nuestro patrón.

Los recuerdos de la Bella son imborrables,

ya sea cuando solo eras un niño o ahora de más grandecito. Mis Bellas de niño las recuerdo en la caseta de "los viejos" viendo a Los Morancos escuchando a los Ecos Del Rocío o a las Soles...acabo de tener un déja vú de esos ahora mismo. Allí pasaban las horas viendo como los mayores se tomaban unos bitter kas, hasta que llegaba mi momento de ir a comer una rueda de churro igual que la de un Jhon deere, no sin antes pasar por el puesto para comprarme mi "Action Man".

Ya de más grandecito, días antes me iba yo al Día'or a cómprame mi camiseta del niño y "anca" Curro Bayo a comprarme el conjunto para el día de la Bella. Todo eso para reventarlo en la olla dando batacazos, en los coches tope, en el flipper o en la cárcel...Si hubiera guardado el dineral que me gastaba en fichas ahora mismo tendría una casa en la ermita más grande que la del grillo. Esas noches de botellones con la C15 del Litri a to lo que daba... que buenas "Bellas aquellas"...



Dicho sea de paso, que no estaría mal mirar un poco por las fiestas del pueblo que todas tienen su gran importancia cultural, ya sea la Bella, el Carmen de la Pendola, para que no pase como por ejemplo el Santa Ana, **que alguna vez debería de volver que era una gran fiesta para todo el barrio.**

Una vez acabada la Bella para mí y para la gran mayoría llega el final del verano... ya se empiezan a preparar las tierras para sembrar... ya se van acabando las vacaciones y hay que preparar la vuelta a la rutina, que dicho de paso bendita sea... ¡ya está bien de verano hombre!

El verano es como decía aquel pa los ricos y los maestros escuela... no se puede tener más actos y más gasto que en un verano por dios. Entre las despedidas, las bodas, las noches de "Santa Pura", las sardinas

en los chiringuitos, un fin de semana a Portugal, la pechá de cubatas que se pega uno ahora en una barbacoa en casa de no sé quién... pó pensándolo bien no está tan malamente el verano... el dinero está pa gastarlo omeeeé!!!

Ya en Septiembre cambia la cosa,

se empieza a ensayar los grupos de carnavales, que suelen ser ensayos tranquilos sin litronas ni sustancias filotrópicas ni ná...Ya como mucho se queda para ir "anca" romera a tomarte un vasito de vino y un par de lomitos de cochino blanco...y ya si te animas te vas al centro a tomarte un danacol antes de irte pa casa pero poco más...

Mención especial en este capítulo para todos aquellos que me conozcan:

las furgonetas que tengo están todas estropeadas y yo estoy peor de la vertebra f17... Así que por favor no llamarme para ninguna mudanza.

“Desde 1968 dando color
a tu empresa”

Ameros, 10 | 21440. Lope. Huerva
959 38 09 29 info@imprentareal.es

Desde 1968 dando color
a tu empresa
imprenta
Real
Ameros, 10 | 21440. Lope. Huerva
959 38 09 29 info@imprentareal.es

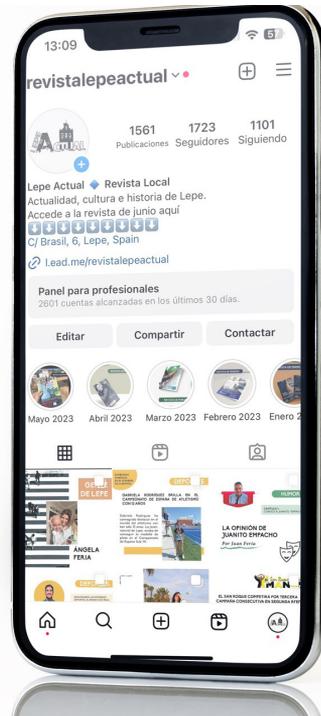
Todo lo que deseas,
lo puedes imprimir en

imprenta
Real

imprenta
Real

imprenta
Real

¡Todo nuestro contenido en formato digital!



Nos gusta la comunicación. Escuchar, dialogar, compartir opiniones y conocer mejor a todos aquellos que se interesan por nuestra actividad y lo que sucede en Lepe. Las redes sociales nos permiten disponer de un canal de comunicación activo y global.



Sigue nuestros perfiles en redes sociales para no perderte nada:

Facebook



Instagram



*Busca la sonrisa...
y encontrarás calidad*



**Elige calidad
elige SICTED**

**Sistema Integral de
Calidad Turística en Destino**



ISLA CRISTINA ISLANTILLA LEPE

se DISTINGUEN