



SANTUARIO DE COVADONGA, I

Marta A, Cristina P.

La palabra *Covadonga* trae su procedencia de la expresión *Cova Dominica* (en latín) que en castellano significa *Cueva de la Señora*, y que con el tiempo se ha ido transformando hasta su actual nombre: Covadonga.

La Santa Cueva, componente esencial de Covadonga, es una gruta que se localiza en el Principado de Asturias, a escasos kilómetros de Cangas de Onís, en la aldea norte del Monte Auseva.

En su interior podemos encontrar a escasos metros de la Virgen, el sepulcro de Don Pelayo, ya que sus restos y los de su mujer -Gaudiosa- fueron trasladados de la iglesia



La Santa Cueva. Marta Alonso

parroquial de Santa Eulalia de Abamia a la propia cueva. También se encuentra, aunque un poco mas apartado, el sepulcro de la hija de Don Pelayo y de su marido.

La capilla antigua era de madera, pero en 1777 se produce un incendio que provoca su destrucción y la pérdida de todas las joyas y objetos pertenecientes a la Virgen. Con el fin de paliar la pérdida, el Cabildo de la Catedral de Oviedo donó la imagen de la Virgen que actualmente podemos

encontrar en la cueva. La nueva capilla fue construida en los años 40, y en su altar se encuentra una representación de la batalla de Covadonga.

EL NARANJO



Naranjas. Andrea D. Fernández, 2019

Andrea D, Elena H.

Es un árbol de hoja perenne, de hasta 10 m. de altura, con tronco recto que se ramifica abundantemente en lo alto, dando una copa redondeada.

Se utiliza para diversas preparaciones culinarias, ya que los frutos son muy dulces en su madurez. Las flores son muy melíferas. La miel del naranjo es perfumadísima, clara, casi blanca.

La esencia se emplea como aromatizante de diversas preparaciones galénicas; se utiliza también en la preparación de licores como el *curaçao*.

La esencia obtenida de las flores se conoce como *esencia de neroli*; la procedente de las hojas y ramas es la *esencia de petit grain*, y la de la corteza es la *esencia de naranja amarga*.

La madera del naranjo es dura, de grano fino y de color amarillo pálido, y es muy apreciada en ebanistería y marquetería.

El uso medicinal del naranjo

Sustancias activas: las hojas, las flores y la corteza del fruto contienen un aceite esencial (más abundante en la corteza).

Acciones terapéuticas: la hoja y la flor son ligeramente hipnóticas, sedantes y antiespasmódicas. La corteza tiene propiedades aperitivas y de tónico amargo, pudiendo utilizarse en los casos de acidez gástrica.

LA CUEVA DEL CARES

Olaya G, Noelia H, Irene L.

La *Cueva del Cares* se encuentra en Arenas de Cabrales, a la orilla del río. Visitarla no supone un excesivo gasto ya que el precio de la entrada ronda entre los 3 y 4,50 €, siendo el más bajo para niños menores de 14 años y el más elevado para adultos. La visita, de 45 minutos, estará acompañada continuamente por una guía, y el recorrido consta de dos partes.

En primer lugar nos encontramos con una réplica de una cabaña, ya que bajo esos techos comenzó la costumbre y labor quesera. A continuación nos muestran los enseres y útiles que se utilizaban en la casa y el importante papel del ganado en la elaboración del queso, debido a una cuidada y autóctona nutrición.

La visita continúa dentro de la cueva con material gráfico y paneles explicativos, con paso a una galería de escasa luz en la que,



Galería de maduración. Cueva del Queso. Imagen obtenida de la web oficial de la Fundación Cabrales.

madurando en estanterías de madera de roble, se encuentra el queso.

Para terminar la visita nos mostrarán una proyección de unos 20 minutos, en la que se explica el proceso de elaboración del queso de Cabrales en la actualidad. Al finalizar el documental, tiene lugar una cata del queso y de una crema más ligera fabricada con él.



ROCK BAR *la escuela*
Cangas de Onís 984 840 036



animación y eventos



GEOMETRÍA DE UN CAMPO DE FÚTBOL



El campo municipal de Parres, en un día normal de entrenamiento. Imagen cedida por el delegado del club

Ignacio G, David A, Diego S

El campo municipal de Parres es un campo que pertenece al ayuntamiento del concejo y que se encuentra dentro del área de deportes de la villa de Arriondas.

Forma parte de un complejo polideportivo compuesto por dos pistas de voleibol, una cancha de baloncesto y una pista de futbol.

En la zona también se emplaza un polideportivo más antiguo, con rocódromo, tres mesas de ping-pong y una pista de voleibol.

Completan el conjunto deportivo dos canchas de tenis de pista rápida y una piscina climatizada de 25 metros.

El suelo del campo de futbol cuenta con hierba sintética,

un tipo de césped artificial, muy funcional, como el que se emplea también en terrazas, balcones y áticos, así como para los usos comerciales de poco tránsito.

Es muy utilizado en ferias, stands y, como en este caso, en campos de fútbol, debido a las ventajas que ofrece por su comodidad, economía, resistencia y un fácil mantenimiento.

Este campo es de 96x62 metros, unas medidas idóneas para su uso en las categorías en las que se encuentran los clubes del Oriente, como C.F y el Arenas del Sella.

Uno de los estadios mas grandes de España es el *Martinez Valero* (en Elche) o el *Ciutat de Valencia* que tienen 105x70 y 107x70 respectivamente.

También es uno de los más grandes el estadio del Molinón con unas medidas de 105 x 68 m.

La altura del césped de un estadio como el de Arriondas también está reglada: debe tener entre los 2 y los 4 mm, con una capacidad de drenaje de 60 litros por minuto.

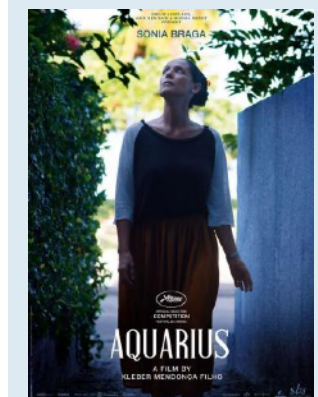
Las medidas admitidas en las dimensiones de los campos de fútbol son muy variadas: la longitud puede ir desde los 90 hasta los 120 metros, mientras que la anchura puede oscilar entre los 45 y los 90 metros.

En los encuentros internacionales, la FIFA acorta los márgenes: 100-110 de largo por 64-74 metros de ancho.

CANGAS-CULTURA



HOY MARTES 26, CINE: a las 19:30 horas, proyección de la película *Dogman* (Italia, 2018), dentro de la programación de Laboral Cinemateca Ambulante.



Miércoles 27. 19:30 h. CINE. *Doña Clara*. ("Aquarius en la titulación original; Brasil, 2016). Organiza: Asociación Cultural DOBRA.



Viernes 29. 19:30 h. TEATRO. *Un xinecólogu mui particular*, de Carmen Campo, por Santa Bárbara Teatro. Muestra de Teatro Amateur del Principado de Asturias (FETEAS).

NICKY JAM

Sofía S, Estela B.

Nick Rivera Caminero, conocido como *Nicky Jam*, nació el 17 de marzo de 1981 en Boston, Massachusetts, Estados Unidos. El nombre se lo puso un deambulante de la calle en forma de broma y la gente siguió llamándolo así.

La familia de Nicky Jam tenía muy pocos recursos; por eso él, con apenas 11 años, trabajaba en un supermercado para ayudar a sus padres en el sostenimiento del hogar.

En los descansos, improvisaba y rapeaba frente al supermercado. En una de esas ocasiones una señora de una discográfica lo descubrió y le propuso firmar para su empresa un disco. Nick firmó un contrato de grabación y, con once años, lanzó su primer álbum.

Nicky Jam es uno de los cantantes de *reggaetón* más conocidos internacionalmente, y cuenta con una gran cantidad de éxitos entre los que se incluyen *Hasta el amanecer*, con más de 1.388 millones de reproducciones en Youtube, o *El perdón* (junto a Enrique Iglesias), con más de 1.241 millones. También ha colaborado con un gran número de artistas destacados, como Daddy Yankee, J Balvin o Shakira

El 30 de noviembre de 2018, Netflix estrenó la serie llamada *El Ganador*, inspirada en su vida y su carrera musical.

Póster promocional de la serie "El Ganador"



JOSÉ MANUEL MORA

Diego Sobero.

José Manuel Mora es un joven piloto moscón (Grado) que compite actualmente en el regional asturiano de rallyes con un Peugeot 205. Pero no es un piloto cualquiera, por eso vamos a hablar de él. Mora es la atracción del campeonato, sin desmerecer al resto de participantes, pero solo hay que acercarse a los tramos asturianos y comenzar a oír a lo lejos el rugir del pequeño 205, a altas revoluciones, para que la gente se impacienta, se acerque aún más a la carretera y aliente al bravo piloto, que deja tras su paso un "buf" "brutal" por la espectacular conducción.

No deja ni una gota de zumo sin exprimir al vetusto *dosci* (Peugeot 205), con el que consigue marcar tiempos impresionantes, logrando batir a monturas muy superiores.



Paso del Peugeot 205 de José Manuel Mora. D.S.

La pasada temporada consiguió un 2º puesto en el regional, donde solamente fue superado por Oscar Palacio, que compite con un coche 30 años más joven que el del moscón.

Desde mi punto de vista Mora merece un programa más ambicioso, pero para ello necesitaría el apoyo de alguna marca, cosa que está muy difícil hoy en día.

CAMPEONATO DE ASTURIAS DE INVIERNO

Blanca G, Pablo P.

El pasado fin de semana, del 2 y el 3 de marzo, se celebró en el Embalse de Trasona el "LI Campeonato de Asturias de Invierno", organizado por la Federación de Piragüismo del Principado de Asturias.

El primer día las pruebas comenzaron a las 4 de la tarde, y en ellas participaron las mujeres y hombres de la categoría cadete y también las mujeres junior, todos ellos en dos modalidades: Kayak (K-1) y Canoa (C-1).

El segundo día las pruebas comenzaron por la mañana, alrededor de las 9:30. Ese día les tocó participar a los hombres Junior, Sub-23 y Sénior tanto en K-1 como en C-1, y a las mujeres Sub-23 y Sénior, también en ambas modalidades.



Salida del Campeonato de Invierno. Imagen: Blanca G.

En el campeonato resultaron ganadoras en sus respectivas categorías dos piragüistas del Club *Jaire Aventura los Rápidos de Arriondas*: en la categoría mujer cadete K-1 resultó vencedora Andrea Rodríguez Alonso, y en la categoría juvenil K-1 quedó primera clasificada Laura Alonso Fernández.

En la categoría hombre juvenil K-1 resultó ganador Miguel Serrano Prieto, del Club "Piraguas Villaviciosa el Gaitero".

Y en la clasificación por Club se hizo con el primer puesto el *Real Grupo de Cultura Covadonga*, de Gijón, seguido de *Los Gorilas de Candás*, y del Club *Piraguas Villaviciosa El Gaitero*, que consiguió la tercera plaza.

UNA VIDA SOBRE RUEDAS

Pablo J, Pablo F, Rodrigo P.

Alfredo Teleña, joven ciclista y compañero en esta publicación, nació en el año 2000, y reside en la localidad canguesa de Corao.

Comenzó en el deporte del ciclismo a los 10 años, integrándose en la Escuela de Ciclismo de Cangas de Onís, que posteriormente dio lugar al Club Ciclista del mismo nombre y de cuyos colores él ha sido y seguirá siendo defensor.

En sus inicios se dedicaba a la disciplina de BTT (bicicleta de montaña) debutando como competidor en la liga "Futurobike" (liga BTT para categorías de iniciación), en la que cosechó numerosas victorias.

Alfredo comenzó a destacar en la categoría cadete, tras su cambio de disciplina al *ciclocross* (modalidad que se realiza en un circuito prácticamente llano y en la que se utilizan bicicletas especiales, semejantes a las de carretera pero con ruedas



RUECA Y JUSU



Imagen, información y jusu de Rebeca Mier Sierra

Ángela M, Julia D, Teresa P

Este objeto llamado "Rueca y Jusu" se utilizaba antiguamente para hilar a mano la lana de las ovejas, y posteriormente, hacer ovillos con ella y tejer gorros, bufandas o calcetines para combatir el frío.

La rueca es un palo de madera de 85 cm de largo y 0,8 cm de grosor, que sirve para sujetar la lana envuelta a su alrededor, atada con una cuerda para que no se escape. La costumbre era sujetar la rueca con lana debajo del brazo para facilitar el proceso de hilado.

Y el *jusu*, objeto de madera de 34 cm de largo y 0,5 cm de grosor, de forma redondeada, que tiene en el extremo inferior un contrapeso también redondeado llamado "nuez". El *jusu* sirve para hilar la lana una vez ya colocada en la rueca.

Se comienza retorciendo una pequeña proporción de lana entre los dedos dándole forma de hilo, se amarra al *jusu* para que no se escape y seguimos formando hebras y enroscando alrededor del *jusu*, apoyándolo con el contrapeso inferior sobre algo firme.

Una vez que se llena el *jusu* se desarrolla manualmente la lana y se forma con ella el ovillo.

NUEVA SCOTT FOIL 2019

Alfredo T, Diego C.

La conocida marca suiza, después de tiempo sin innovar en bicicletas de carretera, incluye en sus tiendas la nueva *Scott Foil 2019*, una bici muy completa en todos los aspectos.

Contiene un cuadro de carbono HFM, caracterizado por su rigidez, muy necesaria para los *sprinters*, que luchan las victorias en las carreras planas.

En esta bicicleta son preceptivas las ruedas de carretera, ya que no se puede utilizar en la modalidad de ciclocross. Las ruedas, *Synros RPD 2.0*, son las mejores del mercado.

Esta bicicleta es la utilizada por el equipo *Mitchelton Scott*, equipo oficial que emplea todo el equipamiento de la conocida marca.



Imagen cedida por BTB Sport, tienda oficial de la marca Scott en Cangas de Onís.

El español Mikel Nieve milita en el equipo Scott y de su boca sale que es la mejor bicicleta que jamás ha probado. En el Oriente asturiano, no tardará en salir a la venta en tiendas, aunque en *BTB Sport* ya se puede encargar online.

EL ORIGEN DE UNA LEYENDA



Marc Márquez celebrando su quinto mundial en Moto GP, imagen Diario AS.

Jorge Toraño y Adrián Palacios.

Marc Márquez Alentá es un joven piloto de Moto GP de 26 años que ha sido heptacampeón del mundo: el primer campeonato en 2010 en Moto3 (120 cc), otro en 2012 en Moto2 (250 cc) y 5 de ellos en la categoría reina (Moto GP).

Márquez ha ido poco a poco rompiendo numerosos récords desde su despegue en el año 2010, cuando consiguió su primer título como piloto en la escudería *Red Bull Ktm Motor Sport*, para dos años después convertirse en bicampeón del mundo. Solamente dos temporadas más le valdrían al piloto catalán para acaparar todas las miradas, para acabar fichando con la escudería *Repsol Honda Team*, y consiguiendo ascender a la categoría reina.

El piloto de Cervera (Lérida) continuaría mostrando su talento y frialdad, que ya lo caracterizaban desde sus inicios, convirtiéndose muy pronto en una leyenda viva del motociclismo y un referente global, pues desde su debut en 2013 ha ganado 5 mundiales de Moto GP seguidos.

Con ello, se convierte en el piloto más joven con 7 títulos en su carrera siendo menor de 30 años, llegando a rivalizar e incluso superar a grandes nombres como Valentino Rossi, con quien mantiene una gran rivalidad, Andrea Dovizioso o el español Jorge Lorenzo, siendo este último su compañero en la temporada actual.

Imágenes cedidas por nuestro amigo y compañero Alfredo Teleña



taqueadas).

Esta disciplina fue la que más motivó al joven, tras conseguir numerosas victorias en copas y campeonatos de Asturias, resultados que lo conducen a los correspondientes campeonatos de España de la modalidad.

En el año 2018, después de una temporada exclusivamente dedicada al campeonato de España de Ciclocross y de disputar su último año de cadete, consigue un segundo puesto en los

relevos; en la prueba individual, tras una nefasta salida, consigue una cuarta y dolorosa posición.

Tras el resultado se le pasa por la cabeza abandonar el deporte de competición, pero con la ayuda de su entrenador (Jose Luis Blanco), a quien -nos confesó- se lo debía todo, vuelve a competir, dejándonos a sus seguidores con la lógica expectativa ante sus futuros -y seguro que buenos- resultados.