



MEMORIA ANUAL 2024

ASOCIACIÓN DEPORTIVA Y CULTURAL
BOLBORETAS A CORUÑA
DRAGÓN BOAT BCS

QUIERES,
PUEDES,
GANAS.

REALIZADO POR:
JD BOLBORETAS A CORUÑA
DRAGÓN BOAT BCS



ADC BOLBORETAS A CORUÑA DRAGÓN BOAT BCS



**Bolboretas de mil cores
Bogan ceibes cara o vento
Trocando en forza esa dor
Que ás veces medra no peito.**

MARIÁN RIVADULLA

Poesía realizada para ADC Bolboretas A Coruña
Gente maravillosa que regala talento y tiempo.

ADC BOLBORETAS A CORUÑA DRAGÓN BOAT BCS



NUESTRO LEMA

QUIERES ; Mejorar, compartir, socializar , normalizar.

PUEDES; Palar, visibilizar, disfrutar, ayudar.

GANAS; Calidad de vida, equipo, apoyo, bienestar.

REALIZADA POR:

María Montserrat Vázquez Vázquez.

Soledad María Tohux Pena.

Marta Alcalá-Zamora Canel.

Diana De Francisco Rey.

A CORUÑA 2024

JUNTA DIRECTIVA

Tras completar el proceso electoral para el cambio de JD , siguiendo las directrices y los tiempos especificados en los estatutos de nuestra asociación, el día 14 de Enero del 2024, se da por finalizado el proceso electoral de elección de los nuevos miembros de la JD, quedando constituida de la siguiente manera:

Presidenta: María Montserrat Vázquez Vázquez

Secretaria: Soledad María Tohux Pena

Tesorera: Marta Alcalá-Zamora Canel

Vocal: Diana De Franciso Rey



Afrontando nuevos retos
De izquierda a derecha Diana, Sole, Montse y Marta.

NUESTRO HIMNO



ONDIÑAS VEÑEN

*Ondiñas veñen, ondiñas veñén
Ondiñas veñen e van
Vinde todas Bolboretas, imos xuntas padexar*

*Na ría de A Coruña viron un dragón nadando
Na ría de A Coruña viron un dragón nadando
Polo dique e na Marina vese feliz chapoteando
Polo dique e na Marina vese feliz chapoteando*

*Non penses que vai soíño vai sempre acompañado
Non penses que vai soíño vai sempre acompañado
Veralo coas Bolboretas que o moven aleteando
Veralo coas Bolboretas que o moven aleteando*

*Ondiñas veñen, ondiñas veñén
Ondiñas veñen e van
Vinde todas Bolboretas, imos xuntas padexar.*

Letra adaptada por nuestra Bolboreta artista Adriana Romar Mato de la letra original “Rianxeira”, compuesta en 1947 por Anxo Romero Loxo. Canción dedicada a Castela y que se convertiría en un himno a la emigración. Una emigración, que guarda un simil maravilloso con un tipo de Bolboretas, las Bolboretas Monarcas, que viajan con un claro objetivo; la búsqueda incansable de bienestar, aliento, progreso y vida.

Bolboreta Adri, tu fantástica imaginación y tus creaciones nos enriquecen cada día y nos llenan de orgullo.

ÍNDICE

1. CARTA DE LA PRESIDENTA
2. NUESTRA HISTORIA
3. VALORES Y OBJETIVOS
4. NUESTRA ACTIVIDAD
5. PREMIOS
6. EVENTOS Y COLABORACIONES
 - 6.1 NUESTROS IMPRESCINDIBLES
 - 6.2 VISITAS RECIBIDAS 2024
7. PRESENCIA EN MEDIOS
 - 7.1 PUBLICACIONES EN PRENSA
 - 7.2 MINUTOS DE RADIO
8. PRESENCIA EN RRSS
9. AGRADECIMIENTOS



PRESENTACIÓN

1- CARTA DE LA PRESIDENTA

Como presidenta de la ADC Bolboretas A Coruña Dragón Boat BCS me gustaría que esta carta sirviera de agradecimiento a todas las socias, por la confianza que habéis depositado en mí para que os represente. A Noa, Clara, Aldara, Sofía , Sabela y Carlos, hijos de nuestras socias, vuestra incorporación como timoneles y tambores es lo mejor que nos ha pasado. A Rodri, por entrenarnos, enseñarnos cada día, apoyarnos y animarnos a hacer equipo, sin ti, no hubiese sido lo mismo. Y muy especialmente, al resto de la Junta Directiva (Marta Alcalá- Zamora Canel, Diana de Francisco Rey y Soledad María Tohux Pena) por el inmenso trabajo que habéis realizado durante este año, sin vosotras yo no hubiese podido, compañeras.

También quiero enviar nuestro agradecimiento a las instituciones y colaboradores, ya que con vuestro apoyo, generosidad y compromiso, nos animáis a seguir adelante cada día.

Echando la vista atrás y haciendo repaso de todo el año, es cuando realmente soy consciente de todo el trabajo que hicimos juntas, como compañeras, como equipo, como asociación... como Bolboretas. Los inicios no fueron fáciles, nos encontramos con muchas trabas, con mucha burocracia y con lo más difícil, con la pérdida de una de nuestras Bolboretas, que voló para siempre dejándonos un vacío inmenso. Así que como veis, no fue fácil, nada fácil.

Pero por suerte, también disfrutamos de momentos maravillosos que tenemos que valorar, que es con lo que nos tenemos que quedar y que queremos dejar reflejados en esta Memoria, resumiendo todas las actividades que hicimos durante el año 2024, que no han sido pocas, porque como siempre decimos, somos algo más que una asociación deportiva.

Sólo me queda comentaros, que tanto yo, como el resto de la Junta Directiva, seguimos manteniendo nuestro compromiso de hacer llegar la asociación lo más lejos posible, que seguimos trabajando con la misma ilusión y que con todas vosotras, lo vamos a conseguir.

Para terminar, deciros que para mí, es un honor estar compartiendo mi vida con vosotras y a mi querida Cris París, que fue un privilegio enorme haber empezado este proyecto a tu lado, siempre estarás con nosotras y no puede haber mejor representación de las Bolboretas allí donde estés.

Gracias.

María Montserrat Vázquez Vázquez
Presidenta ADC Bolboretas A Coruña
Dragón Boat. BCS



2- NUESTRA HISTORIA

En el año 2021 nace el proyecto **Bolboretas Rosas** de las manos del Dr. Arriaza, referente en Traumatología y Cirugía Ortopédica y director del Instituto Médico Arriaza y Asociados, tras coincidir en una asistencia a un congreso, con el Dr McKenzie, profesor del departamento de Medicina del Deporte de la Universidad British Columbia en Canadá .

El Dr. McKenzie había realizado estudios sobre los beneficios que una modalidad de piragüismo de la cultura tradicional milenaria china, el Barco Dragón, reportaba a los pacientes diagnosticados de cáncer de mama , en la prevención y mejora de secuelas que sufrían como consecuencia de los distintos tratamientos recibidos.

Ya de regreso en nuestra preciosa ciudad y siendo conocedor de los espacios maravillosos en donde este deporte podría llevarse a cabo, el Dr. Arriaza, pensando en los beneficios que la práctica de este deporte, podría aportar a todas las pacientes de A Coruña diagnosticadas de cáncer de mama, se pone, como no, manos a la obra . No tarda en conseguir a través de una cátedra del deporte en colaboración estrecha con la Facultad de las Ciencias del Deporte y la Educación Física, un barco Dragón de 22 plazas y además un espacio, donde las pacientes podían realizar dos días a la semana ejercicio físico en seco, dirigido por profesionales del deporte, adecuándolo a las características individuales de cada paciente y específicamente a la práctica del piragüismo en la modalidad de barco dragón. Colaboró también en este proyecto la Doctora Julia Rodríguez del grupo HM Hospitales.

En **Marzo del año 2022** animadas por el Dr Arriaza, las pacientes participantes y beneficiadas por este fantástico y maravilloso proyecto inicial, con muchas ganas de cuidar nuestra salud y disfrutar de esta oportunidad , constituimos llenas de ilusión, nuestra propia asociación sin ánimo de lucro, la **ADC Bolboretas A Coruña Dragón Boat BCS**, que continúa en la actualidad, siendo la **primera y única asociación gallega de Dragon Boat, constituída íntegramente por pacientes diagnosticadas de cáncer de mama.**

Tras varios cambios, una modernización del logo y bajo el lema “**Quieres, Puedes , Ganas**” continuamos en la actualidad con esa misma ilusión inicial y con un objetivo claramente definido; ver crecer nuestra asociación, para que todas las personas diagnosticadas de cáncer de mama tengan la opción de poder unirse y disfrutarla tanto como nosotras lo hacemos.



3- VALORES Y OBJETIVOS

3-1 Valores

- **Compromiso:** para que todos los pacientes diagnosticadas de cáncer de mama, se puedan beneficiar de la práctica del deporte en seco , en el mar en el barco dragón, así como del resto de las actividades propuestas y desarrolladas por la asociación.
- **Excelencia:** Aseguramos la consecución de los objetivos principales de la asociación y que nuestras actuaciones tengan siempre el mayor impacto posible , optimizando nuestras capacidades al máximo, con los recursos de los que disponemos.
- **Competencia:** Búsqueda no sólo del beneficio a través del ejercicio físico, sino también con la inclusión de charlas y cursos de interés para las socias.
- **Respeto:** Fomentamos el máximo respeto y comprensión en nuestra asociación , con otras asociaciones y resto de entidades públicas y privadas.
- **Participación:** Buscamos la máxima inclusión y participación de las socias en eventos deportivos, asistencia a charlas y cursos que mejoren nuestra salud y en todas aquellas actividades y eventos organizadas por la asociación.
- **Unidad:** Creemos firmemente en el trabajo en equipo y en la colaboración con otras asociaciones y fundaciones para mejorar nuestros objetivos.



3-2 Objetivos

- **Estimular, facilitar y elevar** la adherencia a la práctica del deporte en nuestra ciudad en los pacientes diagnosticadas de cáncer de mama y crecer en número de socias.
- **Reducir** la fatiga, la ansiedad y la depresión a través de la práctica del deporte y de todas aquellas actividades conjuntas que aumenten y mejoren la socialización .
- **Beneficiarnos** de la práctica del deporte para prevenir y mejorar las secuelas producidas como consecuencia de los distintos tratamientos recibidos en el proceso de nuestra enfermedad, mejorando así nuestra calidad de vida.
- **Interiorizar y promover** los valores que la práctica del deporte nos ofrece; respeto, socialización, tolerancia, perseverancia, inclusión, trabajo en equipo, disciplina y espíritu de superación entre otros .
- **Participación** en otras actividades comunes propuestas y organizadas por la asociación que contribuyan a la unión del grupo y a la socialización máxima.
- **Mejorar** nuestros recursos , instalaciones y oportunidades de seguir creciendo como asociación.
- **Colaborar** de forma activa con otras asociaciones, fundaciones y entidades .



NUESTRA ACTIVIDAD NUESTROS PREMIOS

4- NUESTRA ACTIVIDAD

Nuestras **actividades fundamentales** están enfocadas a la práctica del deporte, del disfrute de la naturaleza y la socialización a través de:

- **Paleo en Barco Dragón**: En la actualidad, disponemos de dos barcos de 12 y 22 plazas, ambos ubicados desde el mes de Marzo en Marina Coruña. Un cambio de ubicación, que ha jugado un papel decisivo, tanto en el importante aumento del número de salidas al mar, realizadas con respecto a la ubicación anterior, como en la visibilidad que este entorno privilegiado ofrece de este tipo de deporte.



- **Ejercicio físico en seco**: dos días a la semana, llevados a cabo en el Aula Náutica, cedida por la Universidad de A Coruña. Con programa de entrenamiento dirigido a la práctica de esta modalidad de piragüismo. Con presencia de entrenadora que modifica los ejercicios, adaptándolos siempre a las características individuales de cada socia.



- **Organización de Charlas teórico/prácticas:** Desde la ADC Bolboretas A Coruña Dragón Boat BCS llevamos a cabo la organización de charlas, con el objetivo de mejorar nuestros conocimientos y nuestra salud, dando también en algunas de ellas, la oportunidad de asistir a todas aquellas personas no socias que puedan estar interesadas en el tema a tratar hasta completar el aforo. Durante este año, la asociación ha organizado las siguientes charlas :



- **Asistencia a competiciones de Barco Dragón:** Aunque entre los objetivos principales de nuestra asociación no se encuentra ganar campeonatos, acudir juntas a las competiciones nos ayuda a visibilizar la enfermedad y los beneficios que este deporte nos aporta, no sólo a nivel físico sino también psicológico . Además creamos lazos más fuertes y mejores entre las socias y con otros clubs. Nos mueven siempre las ganas de seguir adelante, mejorando como equipo y creciendo como asociación. La diversión nunca falta.

Competiciones 2024:

20 de Abril. I Copa de España Barco Dragón 200 m en Muíños Ourense.

15 de Junio. Copa de España de Barco Dragón 500 m en Muíños Ourense.

17 de Agosto. VIII Campeonato de España de Barco Dragón 200- 500 m. Trasona. Asturias.

14 de Septiembre. Campeonato Galego Barco Dragón 2000 m. O Grove. Pontevedra.

26 de Octubre. Primer Nautical Festival de Barco Dragón Cidade da Coruña . 200 m. A Coruña.





5 - PREMIOS 2024

30 ENERO

“ Distinción al Mérito Deportivo 2023”
Xunta de Galicia, para las Bolboretas
Teatro Jofre de Ferrol.



15 JUNIO

Medalla de Bronce en la Categoría
paradragón 500 m. Copa de España
Muíños . Ourense



17 AGOSTO

Medalla de Plata en la Categoría
paradragón 500 m. VIII Campeonato de
Barco Dragón. Trasona. Asturias.



14 SEPTIEMBRE

Medalla de Oro en Categoría PD3
Medalla de plata en Categoría BCS
Campeonato Gallego 2000m
O Grove. Pontevedra.



26 OCTUBRE

Medalla de Plata en la Categoría BCS, en el I Nautical
Festival de Barco Dragón. Cidade da Coruña . 200 m



RESUMEN EVENTOS Y COLABORACIONES

6- EVENTOS Y COLABORACIONES

Además de las actividades propias de la asociación, organizamos la asistencia a otras actividades conjuntas, disfrutando al máximo de los eventos deportivos y no deportivos de nuestra ciudad.

También colaboramos y asistimos a eventos que nos permiten aprender, mejorar, visibilizar y aportar como asociación.

Resumen asistencia a eventos y colaboraciones 2024

12/01/24 Iniciamos participación con entrega de datos generales de la asociación en estudio sobre el” *Impacto de la Actividad Dragón Boat a Nivel Deportivo-Social*”.

- Asistencia de las Bolboretas a la grada del Basquet Coruña, dentro de su programa “17 partidos, 17 causas” en su partido de clasificación para la Copa Princesa.

01/02/24 Inclusión de las Bolboretas en el seminario de Barco Dragón realizado en la Facultad de las Ciencias del Deporte y la Educación Física. “Salud y Cáncer. Agua y Dragón Boat”.

04/02/24 Presencia en las Jornadas de la Escuela de la Salud y del bienestar en el Hotel Talaso de Oia con participación en la mesa redonda “ Humanizar la Asistencia y Promover los Cuidados” .

17/02/24 Presencia de la asociación en el partido de Baloncesto del equipo femenino Maristas Coruña.

28/02/24 Solicitud de la facultad de psicología de la Universidad de Santiago ONCODEP de participación en estudio de “*Intervención de Estimulación cerebral no Invasiva y Entrenamiento Cognitivo para tratar la sintomatología Depresiva Asociada al Cáncer de Mama*”.

03/03/24 Asistencia de la asociación Bolboretas al Palco de Honor del estadio Abanca-Riazor.

14/03/24 Asistencia a la Jornada de la Diputación de A Coruña;

“A Brecha de Xénero no Deporte “ con apertura de la jornada por parte de Valentín González Formoso y la presencia de la alcaldesa, Inés Rey.

16/03/24 Invitación al palco de Honra partido del Deportivo Abanca masculino para dos Bolboretas.

19/03/24 Inclusión de Validación de Cuestionarios para el estudio Oncoquest “*Evaluación de Quejas Cognitivas y el Afrontamiento ante el Dolor y el Cáncer*” . Oncodep/ Universidad de Santiago. Proyecto Europeo Painless.

30/03/24 Presencia en el partido de Baloncesto del equipo femenino, Maristas Coruña.

31/03/24 Asistencia a partido Deportivo Abanca Femenino en el Estadio de Riazor.

12/04/24 Presencia en la entrega de los Premios del Deporte de la Diputación en el teatro Colón.

12/05/24 Homenaje a Cris París Padilla. Las Bolboretas organizamos y rendimos sentido y cariñoso homenaje a nuestra Bolboreta Cris París Padilla fallecida el día 04/02/24 día mundial contra el Cáncer . Nos acompañaron Familia y amigos. Club náutico KDM, Club Foliax y Píntega Kayaks& camps.

19/05/24 Participación de la asociación en : “*A Coruña en Marcha contra o Cancro*” y asistencia a la grada solidaria en el partido del Liceo- Hockey sobre patines, con clasificación del equipo para la Copa Princesa.

30/06/24 Participación en actividad Senderismo+ Kayak- Amazonas Gallego- Fragas do Eume para socias y familias con Galicia Senderismo.

14/07/24 Asistencia y visibilidad en la IX Travesía Costa de Oleiros Duacode 2024 con presencia de socias en la carpa de la asociación en zona de salida de nadadores y acompañamiento por mar a los participantes en nuestro barco dragón.

05/09/24 Primera reunión presencial del Cluster Da Industria do Deporte Galego tras reunión inicial online, con inclusión de la asociación en el grupo de trabajo; “*Obradoiro Dixitalización Ecosistemas Saudables*”.

19/09/24 Curso gratuito para las Bolboretas de “*RCP básica* ” en HM Hospitales.

20, 21 y 22/09/24 Presencia y colaboración Carrera de la mujer. Stand en Palexco y Carpa en zona de Carrera. 2º puesto en “*Clasificadas al grupo más numeroso*”.

26/09/24 Intervención en Taller Online en directo. Webinar gratuito para pacientes con cáncer de mama. Oncologym. “*Cómo proteger los huesos durante la terapia hormonal*”.

03/10/24 Segunda reunión Clúster Da Industria do Deporte Galego . “*Obradoiro Dixitalización Ecosistemas Saudables*”.

08,14,15/10/24 Asistencia al ciclo de Talleres *“Cuidándonos juntas”* (Mes de talleres frente al cáncer de mama). Fundación San Rafael.

18/10/24 Asistencia al XIII Foro del deporte para todos. AGAXEDE Beone. En la facultad de Ciencias del Deporte y la Educación Física (UDC).

07/11/24 Asistencia al IV cóctel solidario de la Fundación Naru.

17/11/24 Participación en la andaina *“5k Leyma Coruña Contra el cáncer”*.

21/11/24 Tercera reunión Cluster da Industria do Deporte Galego. *“Obradoiro de Dixitalización. Ecosistemas saudables”*.

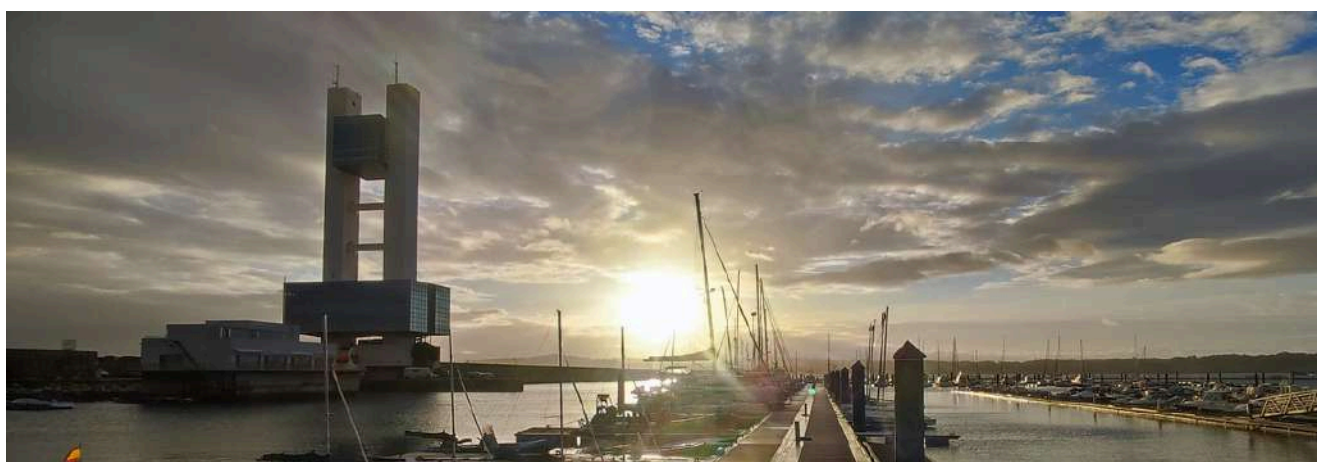
- Asistencia a dos charlas; *“El camino del cáncer, Resiliencia de una vida”* con la psicóloga Marta de la Fuente y Dolores Estrada , directora de la Fundación San Rafael dentro de su programa *“Refleja”* y *“Diosa sin Regla”* por Marta Viguera en farmacia Pocomaco.

30/11/24 Participación en la *“II Edición solidaria Casa del Agua”* a favor de la ONG Dignidad, con representación de la asociación en el mercadillo solidario.

04/12/24 Salida nocturna en barco dragón con el equipo femenino de baloncesto, Maristas.

06/12/24 Representación y Participación de Bolboretas en la Jornada de convivencia BCS gallegas. Ofrenda Floral. Pontevedra.

30/12/24 Participación de la asociación en la San Silvestre con presencia de carpa de la asociación los días previos en el mercadillo solidario.



NUESTRA ACTIVIDAD EN IMÁGENES



Presencia en la Mesa Redonda
Jornadas de Ciencias de la Salud.
Hotel Atlántico de Oia



Asistencia Palco de Honor del
estadio Abanca-Riazor.



Asistencia de la Asociación y nuestros familiares animando a los diferentes equipos de nuestra ciudad. Representación de la JD en pista del Basquet Coruña en la invitación a su grada solidaria .



Representación de las
Bolboretas en la jornada "A
Brecha do xénero no deporte"



Asistencia a la entrega premios
del deporte de la Diputación de
A Coruña



Representación de Bolboretas en el
acto de presentación del
"I Festival de Barco Dragón de A
coruña "

HOMENAJE A CRISTINA PARÍS PADILLA



Nuestra Bolboreta Cris disfrutando como sólo ella sabía. Su ilusión y su pasión por este proyecto nos siguen inspiando y dando fuerzas para seguir adelante.

Amiga
Bolboreta
Cariñosa
Dispuesta
Enérgica
Fantástica
Generosa
Humana
Ilusionada
Justa



Lista
Maravillosa
Noble
Original
Pícaro
Querida
Responsable
Simpática
Transparente
Valiente

Tu simpatía y tu eterna sonrisa estarán siempre con nosotras Bolboreta Campanilla . Que ese timón, que ya es tuyo para siempre, te guíe hacia las estrellas, querida Cris.



Nuestra Bolboreta artista Adriana Romar adornándolo todo con sus creaciones, su trabajo y su fantástica imaginación. Bolboretas en la ofrenda floral a nuestra Cris. Nos acompañaron en este sentido homenaje familia y amigos de Cris , Club Cabañas KDM, Club Náutico Folixa y Píntega kayaks & camps.



Las Bolboretas, nuestras familias y amigos tuvimos el privilegio de realizar nuestra salida en la marcha contra el cáncer junto a Andrés Díaz, corredor de Medio Fondo que representó a España en los juegos Olímpicos 1996 y 2000.

Bolboretas en un momento de la andaina en el paseo marítimo de nuestra ciudad .



Grupo de Senderismo y Kayak en las Fragas del Eume. No podía faltar una representación de las Bolboretas . Día para repetir.



Representación de Bolboretas por mar y en primera línea de playa en la travesía a nado Costa Oleiros Duacode.

Al micrófono nuestra reportera más dicharachera Marta Alcalá- Zamora Canel .



Bolboretas en distintos momentos del Curso de RCP Básica. HM Hospitales



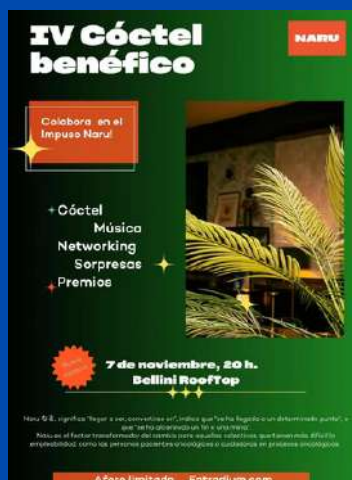
Representación de Bolboretas en el acto de presentación de la Carrera de la mujer. A Coruña. Imagen de socias en la andaina . Premio al 2º clasificado para Bobloretas al “Grupo más numeroso” .



Recogida donación de la firma El Pulpo. Camisetas , totebags y pulseras diseñadas en exclusiva para las Bolboretas.

Asistencia al Senoforum. HM Hospitales

Asistencia al mes de talleres. Fundación San Rafael



Asistencia al Cóctel benéfico de la Fundación Naru. Foto con la maravillosa Andrea Castromil Directora de la Fundación. Socias disfrutando del evento .



O Concelleiro de deportes Manuel Vázquez con las Bolboretas en la 5K Leyma contra el cáncer . Bolboretas acompañadas a la andaina por familiares y amigos . Juntos nos divertimos y somos más fuertes.



Presencia de Bolboretas en la presentación de la II Jornada Solidaria de Termaria Casa Del Agua . Bolboretas en el mercadillo solidario.



Bolboretas en la ofrenda floral BCS con integrantes del Club Naval Libélulas de Pontevedra.



Últimos días de entrenamiento del año. Bolboretas disfrutando del decorado navideño de la ciudad



Últimos días del año y las Bolboretas no paramos. Representación de la asociación en la San Silvestre 2024

6.1 NUESTROS IMPRESCINDIBLES 2024



De Izq a Dch Clara, Aldara, Noa y Sofía con nuestra mascota Hércules.



Nuestras últimas incorporaciones ; Carlos y Sabela. Su función conjunta como timoneles y tambores es fundamental y nos llenan de energía y risas en cada salida al mar.



Rodrigo Navarro. Nuestro Capi en distintos momentos de formación y risas. Sus enseñanzas nos llenan de momentos fantásticos y entrenamientos muy divertidos.



Bolboreta Rita , paciente y noble ,además de la más elegante con sus alitas rosas . Miembro perruno de Só lles Falta Falar y un hacha en el padel surf que practica con su dueña Marisa Alcalá-Zamora .

6.2 NUESTRAS VISITAS



Ana Carolina Squitin . Uruguaya. Escritora de *La Vida viajando* y *El Viaje Hacia Adentro*.



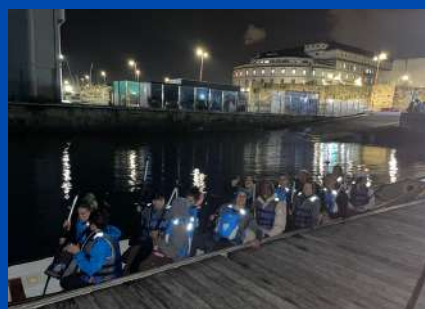
Maruxa del Club de piragüismo Extremadura

Gema de SOS Miami (Save our Sisters)



Daniel Casado. Escuela de piragüismo Aranjuez en varios entrenamientos con Bolboretas

Angel Suanzes del Programa Galicia por Diante. Radio Galega.



Equipo de Baloncesto Maristas en salida nocturna .

Emotivo regalo para Bolboretas; Taza del club y camiseta firmada por todas las jugadoras

NUESTRO AÑO EN MEDIOS IMPULSO EN REDES SOCIALES

7- PRESENCIA EN MEDIOS

7-1 Publicaciones en prensa



<https://www.lavozdegalicia.es/noticia/coruna/vivir-coruna/2024/05/14/elpulpo-crea-coleccion-ropa-apoyo-pacientes-supervivientes-cancer-mama/00031715676661536769928.htm>

<https://deporte.xunta.gal/gl/novas-deporte-galego/xunta-entregara-108-distincions-ao-merito-deportivo-o-vindeiro-martes-30-de-xaneiro-en-ferrol>



<https://industriadeporte.gal/finalizado-o-o-bradoiro-de-dixitalizacion-de-ecosistemas->



<https://www.facebook.com/quincemil15000/posts/1055192329951161>

<https://www.dxtcampeon.com/articulo/o-noso-deporte/plata-agua-oro-vida-4968583r> un [poco](#) de texto

Inicio | Más Deportes | Noticias deportivas

A ADC Bolboretas A Coruña Dragón Boat BCS, subcampioas de España no VIII Campionato Nacional de Barco Dragón na categoría PD3 de 500m

A competición tivo lugar en Trasona, Asturias | A asociación está conformada por persoas que padecen ou padeceron cancro de mama

Redacción As Novas | 23/08/2024



As padadeiras coruñesas no VIII Campionato Nacional de Barco Dragón / ADC BOLBORETAS A CORUÑA DRAGÓN BOAT BCS

Os días 17 e 18 de agosto, con gallo da celebración do VIII Campionato Nacional de Barco Dragón en Trasona, Asturias, en distancia 200 e 500 m, volveu a revoltear, e con máis forza que nunca, o equipo da ADC Bolboretas A Coruña Dragón Boat BCS.



As coruñesas no podio do VIII Campionato Nacional de Barco Dragón / ADC BOLBORETAS A CORUÑA DRAGÓN BOAT BCS

Segundo informa a Federación Española de Piragüismo neste VIII Campionato Nacional de Barco Dragón estaba prevista a participación dun total de 285 embarcacións chegadas "de 12 comunidades autónomas sendo a de Andalucía a que máis barcos vai poñer na auga, cun total de 88, e onde os clubs do noso país van ser 29".



As padadeiras coruñesas ao redor do seu barco durante o transcurso do VIII Campionato Nacional de Barco Dragón / ADC BOLBORETAS A CORUÑA DRAGÓN BOAT BCS

Neste campionato estatal que chegaba á súa oitava edición, contábase coa participación dun total de 814 deportistas dos que 283 eran homes e 531 eran mulleres. Como se pode observar houbo maioría feminina entre os deportistas.

Todas e todos eles padexaron en barcos DB 12 200 metros (Open, Muller e Mixto) e DB 22 200 metros (Open e Mixto) e en DB 12 500 metros (Open, Muller e Mixto).

Resultados das Bolboretas no estatal

No caso das padadeiras galegas da ADC Bolboretas A Coruña Dragón Boat BCS tras a súa participación en diferentes categorías, as deportistas herculinas volven a terras e augas coruñesas cheas de ilusión, coas súas mochilas cargadas de boas sensacións e moitas ganas de continuar adiante.



As padadeiras coruñesas sobre o seu Barco Dragón na auga / ADC BOLBORETAS A CORUÑA DRAGÓN BOAT BCS

Deportivamente as Bolboretas da Coruña conseguiron mellorar todos os seus tempos e cumprir os seus obxectivos nas categorías principais para elas, sendo medalla de prata na categoría PD3 de 500 m, 4.º posto en PD3 200 m, 5.º posto en categoría BCS de 500 m, e logrando clasificarse, cunha remontada sensacional, para a final de BCS de 200 m.

Pioneiras en Galicia na modalidade do barco Dragón

A Asociación Deportiva e Cultural Bolboretas A Coruña Dragón Boat BCS, primeira en Galicia na modalidade de barco dragón, está composta integramente por pacientes que padecen ou padeceron cancro de mama.



As padadeiras coruñesas pasando / ASOCIACIÓN DEPORTIVA E CULTURAL BOLBORETAS A CORUÑA DRAGÓN BOAT BCS

Explican desde a ADC Bolboretas A Coruña Dragón Boat BCS que "o exercicio físico, é un pilar fundamental para elas e no paleo no barco dragón atoparon unha forma marabillosa de mellorar as secuelas dunha enfermidade, coa que, por desgraza, moitas persoas teñen e terán que lidar, pero, ademais, e moito máis importante se cabe, atoparon, un equipo de xente fantástica coa compartir e gozar, mellorando as súas secuelas físicas e psicolóxicas, tanto nas súas salidas ao mar como en todas e cada unha das actividades nas que participan".

Actualmente na Asociación Deportiva e Cultural Bolboretas A Coruña Dragón Boat BCS hai 34 persoas socias activas. Contan con dúas embarcacións de 22 e 12 prazas respectivamente que están en Marina Coruña. Os adestramentos en seco fanos na aula de náutica. O resto, obviamente na auga.

Segundo informan desde Asociación Deportiva e Cultural Bolboretas A Coruña Dragón Boat BCS "dedican os seus logros, como non, cunha mirada e un sorriso enorme ao ceo, a todas aquelas bolboretas que xa que non están entre nós, pero que, acompañanas sempre dándolles forza en cada palada, ás súas nenas; Aldara, Clara, Noa e Sofía fillas de socias que se soben a bordo para gozar con elas e dirixilas a golpe de tambor e movemento certo do temón e ao seu adestrador Rodrigo Navarro polas súas ensinanzas, polos seus sabios consellos, a súa paciencia infinita, a súa simpatía e polo mellor dos agasallos, o seu tempo".



Varias Barcos Dragón xuntas na auga / ASOCIACIÓN DEPORTIVA E CULTURAL BOLBORETAS A CORUÑA DRAGÓN BOAT BCS

A Asociación Deportiva e Cultural Bolboretas A Coruña Dragón Boat BCS é unha asociación sen ánimo de lucro formada por persoas que teñen padecido ou están a padecer cancro de mama. Non hai límite de idade. As persoas integrantes practican o remo na modalidade de Dragón Boat coa intención de mellorar a súa calidade de vida física, emocional e social.

Unha traíneira de orixe chinesa

O barco Dragón Boat é unha traíneira de orixe chinesa moi estable que se manexa padexando ao xeito das canoas.

Desde a Asociación Deportiva e Cultural Bolboretas A Coruña Dragón Boat BCS explican que promocionan o deporte "para manter un estilo de vida saudable". Aseguran gozar do "exercicio en contacto coa natureza".

"Esta actividade tamén é un xeito de visibilizar o cancro de mama", sosteñen.

O motivo polo que se elixiu o remo é debido a que, segundo explican desde a Asociación Deportiva e Cultural Bolboretas A Coruña Dragón Boat BCS é que:

- Aporta os beneficios xerais do exercicio físico.
- Hai estudos (dun médico canadiano chamado Don McKenzie) que apuntan a que pode sumar á hora de previr e mellorar algunha das secuelas do cancro de mama.
- Pódese practicar sen límite de idade.
- No caso das persoas con cancro de mama, permite o salto cualitativo de pasar de doentes a deportistas.

Aseguran tamén dese a Asociación Deportiva e Cultural Bolboretas A Coruña Dragón Boat BCS que esta actividade "fornece a musculatura do tronco superior, axuda a recuperar actividades cotiás e gozosas, pero tamén a autoestima, ao adestrar ao aire libre incrementa a sensación de desconexión e liberdade".

Salientan igualmente desde a Asociación Deportiva e Cultural Bolboretas A Coruña Dragón Boat BCS que como deporte en equipo esta modalidade de barco Dragón Boat "suma en valores como o compromiso, a solidariedade ou o compañeirismo". O espírito de cooperación e superación acompaña a estas bolboretas padexadeiras que fan deporte xuntas nun Barco Dragón: polos mares e rías galegas.

Se logo de ler esta información queres poñerte en contacto coa Asociación Deportiva e Cultural Bolboretas A Coruña Dragón Boat BCS podes escribir a bolboretascoruna@gmail.com ou chamar ao teléfono 643 46 10 17. Nesta peza informativa atoparedes ligazóns ás súas redes e á súa web.



Sonia Barreiro, de Carballo: «Comecei a facer exercicio cando me diagnosticaron cancro de mama»

Su testimonio es vital: «O deporte contribúe a reducir os efectos secundarios», dice la integrante de Bolboretas A Coruña, asociación pionera en Galicia

La voz de Galicia, 22 de mayo de 2024

https://www.lavozdeg Galicia.es/noticia/carballo/2024/09/27/span-langglcomecei-facer-exercicio-cando-me-diagnosticaron-cancro-mamaspan/0003_202409C27C3994.htm

<https://asnosas.gal/adc-bolboretas-a-coruna-dragon-boat-subcampioas-espana/>

7-2 Minutos de Radio

Entrevista a las Boloboretas **CRISTINA PARÍS PADILLA Y DIANA DE FRANCISCO REY** con motivo de la invitación del equipo Basquet con presencia en causa solidaria Coruña “ 17 partidos , 17 causas” en el Palacio de los Deportes.

[https://www.instagram.com/stories/bcleymita/3279239311034363983?
utm_source=ig_story_item_share&igsh=Y3N2MzBsM2ZscTN0](https://www.instagram.com/stories/bcleymita/3279239311034363983?utm_source=ig_story_item_share&igsh=Y3N2MzBsM2ZscTN0)

RADIO VOZ 050224 . MARTA ALCALÁ-ZAMORA

https://drive.google.com/file/d/16GiZePmAluQuHXmIMdEs_C9Vqj5UrYfM/view?usp=sharing

RADIO GALEGA 270324. MARTA ALCALÁ-ZAMORA

<https://drive.google.com/file/d/1XBZzhWSClanNSd1p02t1-mDMVn7s9GYi/view?usp=sharing>

RADIO VOZ 130524 HOMENAJE CRIS PARÍS PADILLA. MARTA ALCALÁ- ZAMORA

https://drive.google.com/file/d/1LGm3JipJrYIFmJXYvMoCg_ilj5UAKPN-/view?usp=sharing

RADIO CUAC 200524 . MARTA ALCALÁ-ZAMORA

<https://drive.google.com/file/d/1zIKqAcnBnAAJmvAuT0L4bHeftGTbrv20/view?usp=sharing>

7_VOCESDEACORUNHA_20240822_05 MARTA ALCALÁ-ZAMORA/ SOLEDAD TOHUX

https://drive.google.com/file/d/1-0rAcr-Slb4L_qoGe2eulTFoN5hUDj7y/view?usp=sharing

RADIO CUAC 150924 . MARTA ALCALÁ-ZAMORA

<https://drive.google.com/file/d/1qiaHQmWXj4Ti8A5L1BK2VSIWczR6lzGK/view?usp=sharing>

RADIO GALEGA_20241103_REPOR DRAGÓN BOAT. EQUIPO BOLBORETAS A CORUÑA.

[https://mail.google.com/mail/u/0?ui=2&ik=a2d8d46517&attid=0.1&permmsgid=msg-
f:1817813440705629048&th=193a2bb171308b78&view=att&disp=safe&realattid=193a2baceb4
cf9e8baf1&zw](https://mail.google.com/mail/u/0?ui=2&ik=a2d8d46517&attid=0.1&permmsgid=msg-f:1817813440705629048&th=193a2bb171308b78&view=att&disp=safe&realattid=193a2baceb4cf9e8baf1&zw)



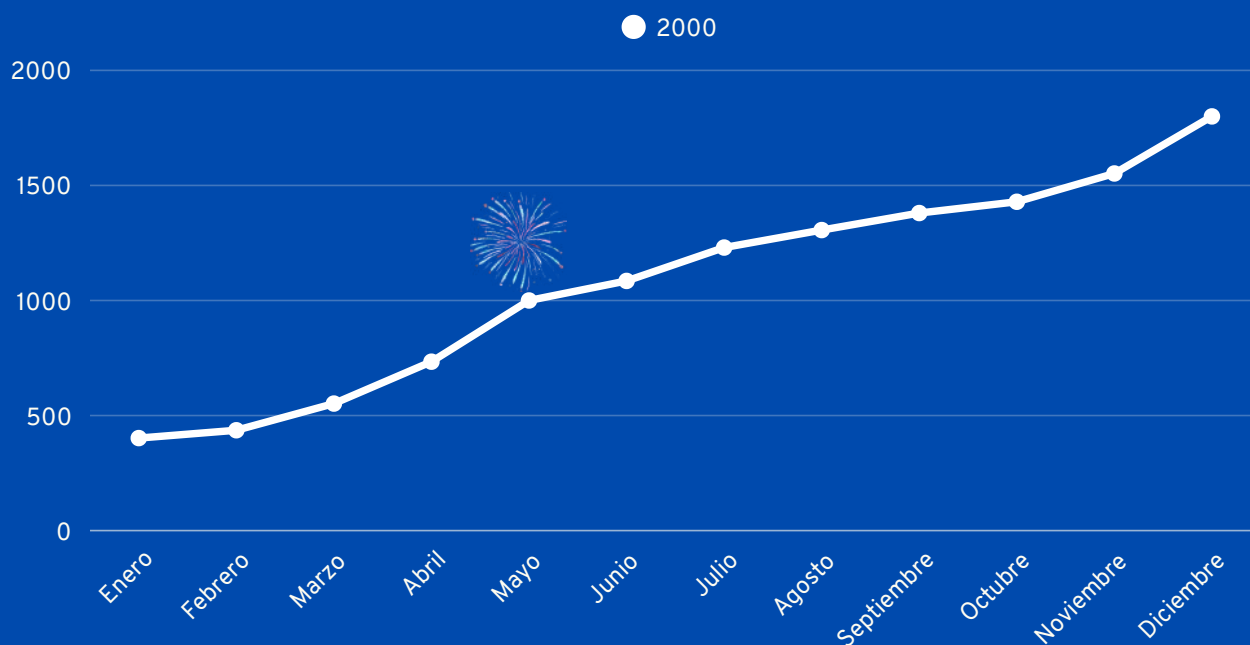


Gráfico de evolución 2024 Instagram. bolboretascoruna

8- PRESENCIA EN RRSS

- Durante el año 2024 la asociación ha tenido un incremento importante de salidas al mar, mayor presencia de las socias en el ejercicio en seco así como en todas las competiciones y eventos llevados a cabo, tanto en los organizados directamente por la asociación como en aquellos otros, en los que la asistencia conjunta de las socias, han marcado la diferencia.
- Este aumento de la actividad, nos ha permitido estar más presentes en nuestras RRSS Instagram y Facebook y experimentar un aumento en el número de seguidores que se interesan por nuestra actividad como asociación.
- Este año las Bolboretas hemos celebrado la llegada a los **1000 seguidores**, en nuestra cuenta de **Instagram** el día 28/05/2024. **bolboretascoruna**
- Además la asociación dispone de **página Web** propia **www.bolboretas.es**



“ Mil seguidores , mil gracias “

AGRADECIMIENTOS

9- AGRADECIMIENTOS

Desde la ADC Bolboretas A Coruña queremos agradecer de todo corazón, el cariño , el respeto, los sabios consejos, las aportaciones económicas y la ayuda desinteresada recibida a lo largo de este año a:

Al Dr Rafael Arriaza, porque sin tí este proyecto no habría comenzado, por tu ayuda y actitud con las Bolboretas, pero sobre todo por creer en nosotras y en que podemos seguir creciendo.

Todos y cada uno de los estamentos públicos que han concedido parte de sus presupuestos para la práctica del deporte y para que nuestra asociación pueda continuar avanzando;
Ayuntamiento de A Coruña, Diputación, Universidad de A Coruña, Xunta de Galicia.

Todas y cada una de las empresas y personas que de forma privada nos han proporcionado de una manera u otra, ayuda para poder seguir soñando;

AECC, Caixabank, Begoña Bermúdez, Carlos de el Galeón de La Ría ,Clúster del deporte galego, Cruz Roja Española en especial a Josefina Permuy Quiñoa, Daniel Arriaza Marketing, El Pulpo, familia y amigos de nuestra Bolboreta Cristina París Padilla, Ferretería San Pablo en especial a Doly, Fundación Lealtad, Fundación Luis Seoane, Fundación Naru en especial Andrea Castromil, Fundación San Rafael, Gabitex Textiles , Grupo Hijos de Rivera , San Brandán ,Sinova, Só lles falta falar, Superkarmen, Termaria Casa Del Agua en especial a Celso , Vanessa Platas , Vegalsa.

Mil gracias a todos los medios de comunicación y personas que con tanto cariño, nos han regalado minutos de radio y espacio en sus publicaciones;

As Nosas, DXT, Ernesto Mosquera Vieitez y su pareja Susana de Radio Galega, La Voz De Galicia, Radio Cuac, Radio Galega, Radio Voz de Voces Coruña.

A todos los equipos y organizadores de eventos deportivos que nos han dejado participar de sus victorias y sus actividades a través de sus invitaciones en distintos momentos de la vida deportiva de nuestra ciudad;

Basquet Coruña, Deportivo Abanca masculino y femenino, Liceo Hockey sobre patines, Baloncesto femenino Maristas, a todos y cada uno de los organizadores y voluntarios de carreraslandainas; Carrera de la mujer, Carrera contra el cáncer, 5K de Leyma, San Silvestre y Travesía a Nado Costa Duacode.

A Rodrigo Navarro; por tus enseñanzas y tus sabios consejos. Por tu ayuda, tu generosidad, tu paciencia, tu simpatía y sobre todo, por tu tiempo. Porque sin ti, estaríamos mucho más perdidas. Gracias por estar siempre pendiente, a pesar de la distancia en algunos momentos. Siempre serás nuestro Capi.

A nuestros mayores tesoros **Aldara, Carlos, Clara, Noa, Sabela y Sofía** hijos de Bolboretas, por alegrarnos los días durante la navegación, por vuestra implicación, vuestro cariño, y por compartir parte de vuestro tiempo con nosotras. Gracias por aportarnos además tanta alegría y ayudarnos a cantar mejor y más alto en cada salida al mar.

A **Nuestras familias y amigos** que están y estarán siempre y a pesar de todo , de manera incondicional, ya que sin vosotros, todo esto no sería imposible, pero sí mucho más complicado. Vuestra ayuda, es siempre fantástica y nos llena de orgullo allá donde vamos.

A **Juan Gómez** y su Braco impresionantemente majestuoso, el **Señor Cato**, por tu generosidad, tu ayuda , tus ideas y tus sabios consejos cuando más lo necesitamos siempre . Por tu saber estar , tu alegría, tu paciencia y tus ánimos . Juan, eres para siempre nuestro Bolboreto favorito.

A **Marisa Alcalá-Zamora** por ayudarnos y acompañarnos siempre , compartiendo con nosotras uno de tus mayores tesoros, tu perrita Bolboreta **Rita** con sus fantásticas alas rosas. No hay nadie que las luzca igual de bien.

Al Brasileiro **Alves** , porque teniendo muy poco, tienes lo más importante; tu sonrisa siempre y un corazón de gigante. Tus cuidados desinteresados a nuestros barcos y tu maravilloso e inesperado detalle con las Bolboretas aquella mañana al salir del mar, fue fantástico y nos sigue emocionando a todas.

A **Carlos** de “ **El Galeón de la Ría**” por poner a nuestra disposición tu modo de vida, tu precioso velero de madera que nos encanta a todas. Un gesto maravilloso y una forma más de poder disfrutar de nuestro precioso mar coruñés que nos llena el alma.

A **Ricardo de Píntega Kayak&Camps** por tu ayuda siempre, al **Club de Regatas Perillo y KDM de Cabañas** por vuestra ayuda, decisiva en muchos momentos para poder continuar adelante y por vuestro inmenso cariño siempre, en especial a ti **Pedro García Feal** por tus enseñanzas al timón llenas de cariño y simpatía; en las estrellas sigue utilizando tus sabios consejos.

Al fisioterapeuta **Álvaro Gómez Molina** por hacer y regalarnos esa guía actualizada y completa de Dragón Boat y por esos vídeos explicativos, pero sobre todo, por tu simpatía y empatía a bordo del Barco Dragón con las bolboretas.

Por último pero no menos importante , a todo el **Personal de Marina Coruña** que nos cuidáis y nos ayudáis, para que nuestra estancia sea siempre mejor y más fácil. Sois ya , nuestro segundo hogar .

ADC BOLBORETAS A CORUÑA DRAGÓN BOAT BCS



Contacta con nosotras a través de :

Página Web www.bolboretas.es

Mail: bolboretascoruna@gmail.com

Tlf: 643 46 10 17

Síguenos en RRSS:

Instagram: [bolboretascoruna](#)

Facebook: [Bolboretas Coruña](#)

BOLBORETAS A CORUÑA DRAGÓN BOAT BCS

