

MEMORIA ANUAL

ADC BOLBORETAS A CORUÑA
DRAGÓN BOAT BCS

2025



REALIZADA POR :
JUNTA DIRECTIVA







Memoria anual ADC Bolboretas A Coruña Dragón Boat BCS 2025

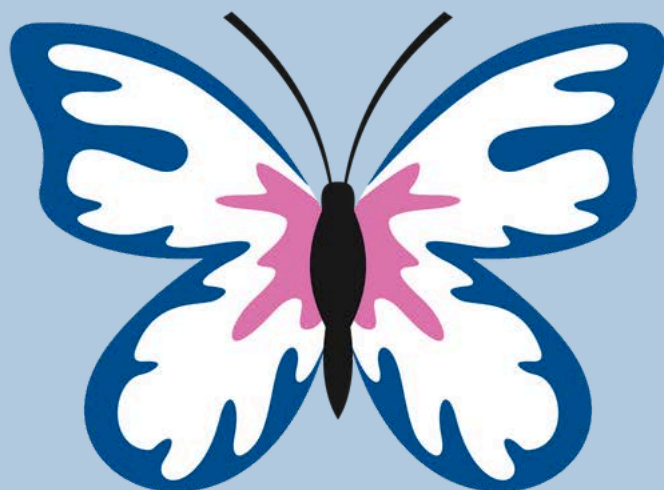
Realizada por:

Alcalá-Zamora Canel, Marta.

De Francisco Rey, Diana.

Tohux Pena, Soledad M^a.

Vázquez Vázquez, M^a Montserrat.





ADC BOLBORETAS A CORUÑA DRAGÓN BOAT BCS



www.bolboretas.es



bolboretascoruna@gmail.com



643 46 10 17



@bolboretascoruna



Bolboretas Coruña Dragón Boat BCS



INDICE



● PRESENTACIÓN JUNTA DIRECTIVA	-----p.8
● CARTA DE LA PRESIDENTA	-----p.10
● NUESTRO HIMNO	-----p.12
● NUESTRA HISTORIA	-----p.14
● NUESTRA EQUIPACIÓN	-----p.16
● VALORES Y OBJETIVOS	-----p.19
● ASÍ SOMOS LAS BOLBORETAS	-----p.22
● TIMONELES Y TAMBORES	-----p.25
● NUESTRA ACTIVIDAD	-----p.27
● RECONOCIMIENTOS Y PREMIOS	-----p.39
● ACTOS SOLIDARIOS	-----p.42
● INVITADOS A NUESTRO BARCO DRAGÓN	-----p.47
● EVENTOS 2025	-----p.52
● PRESENCIA EN MEDIOS Y ENLACES DE INTERÉS	-p.68
● AGRADECIMIENTOS	-----p.72

PRESENTACIÓN JUNTA DIRECTIVA



JUNTA DIRECTIVA

Durante el año 2025, los miembros que formamos la actual JD, hemos continuado asumiendo tal y como hicimos a lo largo del año 2024, todas y cada una de las responsabilidades adquiridas, a través de la confianza depositada por las socias, con un objetivo muy marcado; que todos los pacientes diagnosticados de cáncer de mama, podamos tener un espacio donde poder realizar todas aquellas actividades deportivas y culturales, que nos permitan mejorar nuestra salud física y psicológica. Un espacio, donde la socialización es fundamental y un lugar al que acudir para sentirnos entendidas y acompañadas.

Para ello, nuestro plan de actuación se ha basado sobre todo en; la unión y el respeto máximo a los principales valores de la asociación, la consecución de la mayor adherencia posible al deporte, sobre todo del deporte al aire libre, la búsqueda de espacios y material que nos permitiese continuar con todas nuestras actividades, la incansable búsqueda de medios, tanto de difusión, como de financiamiento, que nos permitiesen aumentar en número de socias y poder seguir asumiendo los costes derivados de las distintas actividades realizadas a lo largo de este año, así como poder garantizar la continuidad de la asociación en los años próximos.

Desde el inicio de nuestra andadura como junta directiva, el combustible de nuestro motor ha sido la búsqueda de la continuidad del proyecto Bolboretas, proyecto en el que creemos firmemente y que adoramos. Somos además conscientes, de que sin el apoyo, la implicación, la comprensión y el cariño de todas y cada una de las socias, nada de esto sería posible, ni tendría sentido alguno.

M^a Montserrat Vázquez Vázquez - Presidenta
Soledad M^a Tohux Pena- Secretaria
Marta Alcalá-Zamora Canel- Tesorera
Diana De Francisco Rey- Vocal

CARTA DE LA PRESIDENTA



CARTA DE LA PRESIDENTA

Queridas Bolboretas, colaboradores y personas que camináis a nuestro lado:

Con el año 2025 casi terminando y haciendo un repaso de como ha sido, no puedo dejar de sonreír, no porque haya sido un año fácil, sino porque siento que ha sido nuestro año.

Estamos presentando nuestra segunda memoria anual y por fin, podemos decir que ha sido el año en el que nos hemos consolidado como asociación. Al igual que el anterior, este ha sido un año hecho de ganas, aprendizaje, errores, de los que también hemos aprendido y, sobre todo, de personas. Podemos decir orgullosas que nuestro proyecto no es solo una idea, sino que es ya algo real, que se sostiene con compromiso, trabajo en equipo y muchísima ilusión. Cada actividad, cada paso dado ha sido posible gracias a todas las personas que formáis parte de la asociación y a todas aquellas que de alguna manera han decidido apoyarnos.

Hemos crecido en socias, en experiencias, en colaboraciones y también en responsabilidad. Crecer es importante y necesario y otro año más lo hemos hecho sin perder nuestra esencia de Bolboretas.

Quiero dar las gracias de corazón, a todas las personas que formáis parte de este proyecto: socias, nuestras niñas, entrenadores, entidades colaboradoras, instituciones y, por supuesto, a quienes confían en nosotras y nos acompañan, también a nuestra Cris París, que nunca deja de cuidarnos y mandarnos la fuerza para seguir. Nada de este proyecto existiría sin vuestro apoyo.

Esta memoria anual, es el reflejo de un camino compartido, de muchas horas invisibles, de conversaciones, de ideas que nos ayudan a seguir con el corazón lleno y las alas cada vez más abiertas.

Gracias por ser parte de Bolboretas.

Montse Vázquez Vázquez
Presidenta

NUESTRO HIMNO



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.

Las Bolboretas tenemos la gran suerte de contar de entre las socias, con nuestra artista, nuestra amiga, nuestro orgullo, nuestra Bolboreta Adriana Romar Mato.

De alma conciliadora y serena. De naturaleza artística incansable, inquieta y alegre, sus obras, que no dejan de sorprendernos, llenan de color todos y cada uno de nuestros entrenamientos y eventos, haciéndolos únicos e irrepetibles.

Además, adapta las letras de canciones maravillosas para nuestro mundo de Bolboretas y como no podía ser de otra manera, como en el resto de sus creaciones, puso también su corazón en esta adaptación de, "Ondiñas Veñen" de Anxo Romero Loxo de 1947 "Rianxeira" que las Bolboretas ya hemos hecho nuestro himno y cantamos prácticamente en cada salida al mar y en todos los desplazamientos que realizamos juntas.



Bolboreta Adriana Romar Mato

NUESTRA HISTORIA





NUESTRA HISTORIA

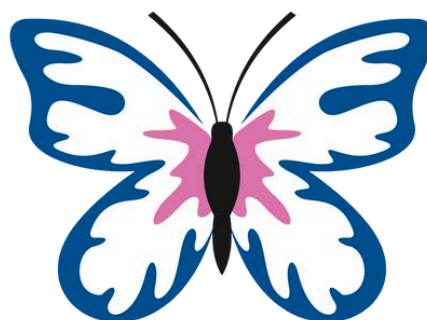
En el año 2021 nace el proyecto **Bolboretas Rosas** de las manos del Dr. Arriaza, referente en Traumatología y Cirugía Ortopédica y director del Instituto Médico Arriaza y Asociados, tras coincidir en una asistencia a un congreso, con el Dr McKenzie, profesor del departamento de Medicina del Deporte 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 todos los pacientes de A Coruña diagnosticados 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 los 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, constituida 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.



NUESTRA EQUIPACIÓN:

HISTORIA DE CICATRICES, FUERZA Y VUELO JUNTAS



EQUIPACIÓN BOLBORETAS



Este año, las Bolboretas hemos estrenado nuestra equipación oficial.

Una equipación que nos representa fielmente y con la que queremos transmitir quiénes somos las Bolboretas, el porqué estamos en el mundo del barco dragón y cual es nuestro objetivo desde la asociación al realizar esta y otras actividades.

Con la idea inicial y el miedo por la posibilidad de una elección errónea del diseño, desde la Junta Directiva y con la valiosa colaboración de nuestra Bolboreta Rebeca Gómez Martínez, llegó por fin la seguridad de lo que queríamos. La idea era clara, si había algo que tenía que llevar nuestra equipación, era la presencia del vuelo alegre, del resurgir de las Bolboretas (mariposa en gallego). Y así, con esta idea inicial en nuestra cabeza, nos pusimos en contacto con el equipo que ya había realizado el diseño de nuestro precioso logo, Inés Martínez Arraiza y Dani Arriaza. Nadie como ellos, para entender lo que necesitábamos transmitir con este diseño. Un diseño, que nos ha conmovido y nos ha enamorado desde el principio, y que estábamos seguras, íbamos a llevar con orgullo. Enseguida y poniendo todo el corazón, comenzó el trabajo conjunto del equipo de diseño con la empresa de producción elegida, hasta conseguir el diseño definitivo de las prendas, que hoy en día, ya podemos lucir con orgullo allá donde nos trasladamos para competir juntas.

HISTORIA EQUIPACIÓN BOLBORETAS

A principios de año desde la JD comienzan las conversaciones para la realización de una equipación oficial y la idea de incluir a una de las socias en la decisión del diseño. A partir de ahí, comienzan las conversaciones sobre lo que queremos transmitir y la búsqueda de las empresas de diseño y producción.

Presentamos un resumen de los pasos dados:

21/01/2025 Reunión JD+ Rebeca Gómez Martínez+ Equipo de Diseño+ Empresa producción.

Se acuerda envío de prendas de distintos tejidos para elección y las correspondientes plantillas para el equipo de diseño, poniéndose así en marcha la maquinaria para la realización del diseño y la posterior fabricación.

12/03/2025 Primeros bocetos del diseño para la equipación Bolboretas.

18/03/2025 Cambios por inclusión de logos necesarios en el diseño.

24/03/2025 Cambios necesarios en el diseño por impresión en la tela.

25/03/2025 Presentación cambios en posición lema y nombre de la asociación en el diseño.

26/03/2025 Envío de cambios de diseño y reenvío a empresa producción.

27/03/2025 Necesidad de nuevos ajustes por parte del equipo de producción.

31/03/2025 Conversaciones equipo de diseño/ equipo producción. Acuerdo diseño definitivo.

02/04/2025 Aceptación de presupuesto y diseño definitivo.

04/04/2025 Presentación de la equipación y significado en asamblea de socias.

30/04/2025 Recibido muestrario de tallas y modelo de impresión en tela.

02/05/2025 Enviada petición de tallas a equipo de producción.

06/05/2025 Realización pago proforma e inicio de producción de equipación oficial.

23/05/2025 Recepción de equipación oficial.

SIGNIFICADO EQUIPACIÓN BOLBORETAS

Las prendas tienen una sutil presencia de **escamas** inspirada en la **fortaleza del dragón**, que representa nuestra fuerza, valentía y energía positiva. Esa energía con la que cada día que salimos al mar y paleamos juntas, es capaz de definirnos de manera fiel.

En su parte lateral, llevan el detalle que la hace verdaderamente nuestra y que marca fielmente nuestra historia; un **zarpazo** que representa nuestras **cicatrices**. Unas cicatrices producidas por el cáncer de mama y que permanecen como no, grabadas en nuestra piel para siempre.

Se distribuyen saliendo de ese zarpazo, en un **vuelo alegre** a lo largo de la parte delantera y trasera de la prenda las **Bolboretas**. Esta es la mejor representación gráfica de nuestra **capacidad de transformación**. De nuestra capacidad de apartar lo malo y transformarlo en positividad, en esperanza y llenar nuestro mundo del mejor sentido del humor posible.

Nuestra equipación es, en realidad, un abrazo a la vida tejido entre todas, es nuestra alegría y nuestra fuerza hecha diseño y color, presente en todo momento a través de ese vuelo de las Bolboretas, como testimonio fiel y presente que nos recuerda, que ya no hay cicatriz alguna que pueda parar nuestro vuelo juntas cada vez que unimos nuestras alas. Que nos recuerda, que podemos volar allá donde las olas de nuestro precioso mar, nos quieran dirigir a bordo de nuestro barco dragón.

Cerrando la equipación, en el cuello de la prenda está presente el **lema** de nuestra asociación **Quieres, Puedes, Ganas**.

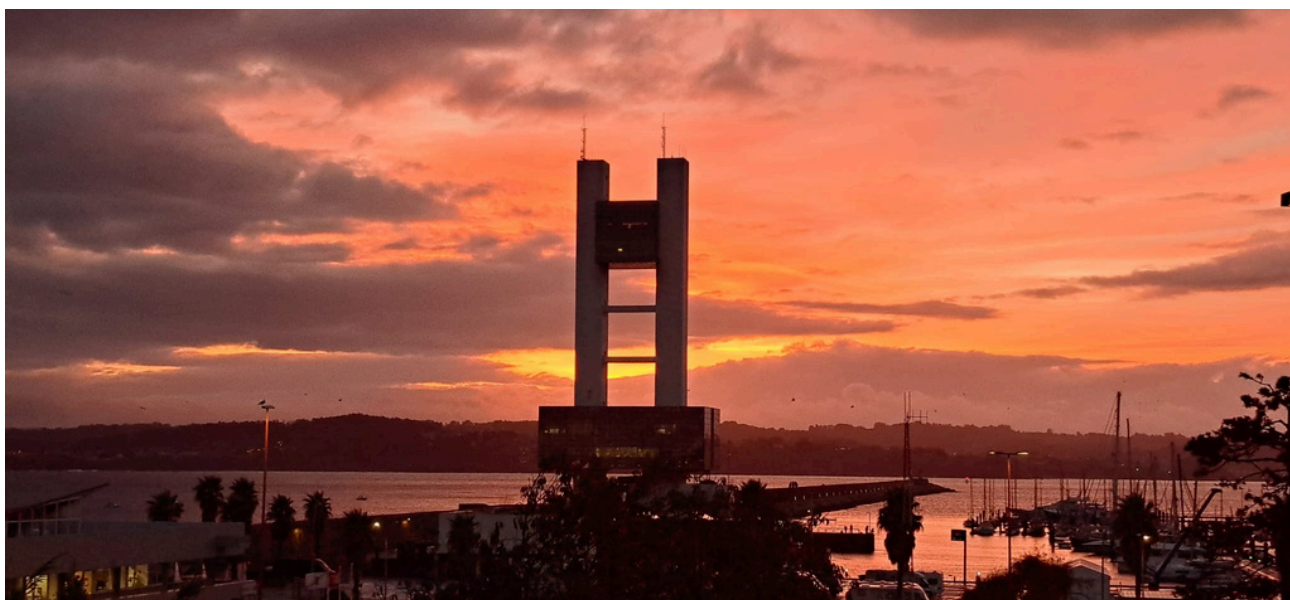


VALORES Y OBJETIVOS

La asociación Bolboretas somos una asociación sin ánimo de lucro que ha sido creada desde el alma, con la firme convicción que nuestros valores son la esencia y aquello que nos debe seguir guiando todos y cada uno de los días juntas, porque ellos son, nuestra mejor hoja de ruta.

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.





OBJETIVOS

Sabemos que crecer es bonito y lo hacemos con ilusión. Nuevas socias, sueños nuevos y retos que nos inspiran día a día. Nuestros objetivos siguen estando igual de claros.

Seguimos adelante, con alas cada vez más fuertes, con las que continuamos paleando y creciendo con un propósito claro, apostar por el deporte como herramienta fundamental para mejorar nuestra salud, porque cada pequeño paso juntas, suma un gran vuelo. Nuestros objetivos son:

- **Estimular, facilitar y elevar** la adherencia a la práctica del deporte en nuestra ciudad en las pacientes que hayan sido 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 .





ASI SOMOS LAS BOLBORETAS



Como ocurre con otros grupos de personas, que por una u otra razón, se reúnen a lo largo y ancho de todo el planeta, en la asociación Bolboretas, cada socia es poseedora de su propio carácter, su propio valor y así, como en la naturaleza ocurre, cada una alza el vuelo alto, brilla y destaca con su propio color.

Están las Bolboretas que no se callan ni debajo del agua, las que vienen cada día con su mochila cargada de buen humor, las que siempre hacen lo correcto o las más revoltosas. También, como no las de las ideas maravillosas, las que lo piensan todo y las que no piensan en nada más que en disfrutar, porque, el resto querida, ya lo pensaremos mañana, o pasado o cuando nos acordemos.

Están las que tocan instrumentos y nos emocionan en cualquier clave, las que nos escriben canciones fantásticas y nos llenan de orgullo allá donde vamos, las que cantan siempre y en cualquier tono, aunque llueva y las que bailan todo el día sin importar el lugar ni la melodía.

Tenemos las Bolboretas del perfecto “handmade” lleno de arte y cariño y si algo falla, aparecen las Bolboretas “McGyver” que lo arreglan todo, a veces, no sin antes haber dado unas cuantas ciabogas, porque es así como se dan las vueltas en el mundo del barco dragón.

En el ejercicio en seco, están las que siempre se olvidan del color de la camiseta para ese día, porque la vida es mejor vivirla en multicolor. También las más flexibles, las que se pican y hacen carreritas, las que nunca paran quietas y las que disfrutan infinito con la letra de la play list de ese día. La que en los juegos, pasa el balón como nadie aunque sea patas arriba, la que hace mejor la croqueta, aunque esa no se coma y aquellas que no callan ni haciendo ejercicio, porque la lengua también es un músculo y las Bolboretas queremos estar fit en todo.

Tenemos la suerte de tener a las mejores cocinillas, las maestras reposteras, y la que trae la mejor bolsa de gominolas “sanas” para endulzarnos la vida un poquito más, que falta hace. Maravillosas las que nos regalan los productos ecológicos de sus huertos y nos descubren nuevas formas de alimentarnos que nos saben a gloria. Nos reímos mucho, con las Bolboretas que pase lo que pase y por encima de todo se preocupan de dónde y a qué hora vamos a comer o las poseedoras del bolso de Mary Poppins transformado en esa nevera, que aparece como por arte de magia en cada uno de los desplazamientos y eventos.

Geniales las que abrazan con la fuerza y el cariño de una madre como método de saludo, aunque nos hayamos visto el día anterior. Las que siempre están dispuestas a dar, aunque reciban poco o nada a cambio y aquellas que siempre saben qué decir o hacer para animar al resto.

En el mundo del barco dragón, alucinantes las que nunca se mojan y las que no saben lo que es volver a base secas. Destacan las más olvidadizas y las que siempre lo recuerdan todo y sino, lo apuntan en su libretiña de los buenos apuntes. Las que nunca recuerdan su posición en el barco porque lo importante es ir juntas, las que siempre están despistadas disfrutando del paisaje o buscando un baño en los momentos más inoportunos. No faltan las más dormilonas y las que no esperan que suene el despertador para alegría o no, del resto de las Bolboretas. Reincidentes las que están siempre media hora antes, aunque piensen que no llegan a tiempo o al revés, que también las hay.

Valiosísimas las Bolboretas de logística María Teresa Morán Gabaldón, M^a Camen Sánchez Sanmartín y María Isabel López Suarez, que nos facilitan y mucho la vida en los desplazamientos buscando los mejores alojamientos y lugares donde alimentarnos y las Bolboretas de RRSS Rebeca Gómez Martínez y Vanesa Gentil Teijeiro, que con su trabajo a lo largo de todo el año, lanzan a nuestras redes sociales lo mejor del mundo Bolboretil ayudándonos .

Bolboretas inspiradas del orden y del desorden y así un sin fin de formas y maneras de ser, diferentes, todas válidas y de un valor incalculable para nosotras. Maneras de ser únicas e irrepetibles, que nos van enseñando la maravillosa complejidad de las relaciones humanas, también y porqué no, en el mundo del barco dragón.

Maravillosas todas y cada una de las nuevas socias que han decidido pasar a formar parte del mundo Bolboretas durante este año. Su implicación, su compromiso, sus ganas, su alegría y sus diferentes puntos de vista e ideas nos enriquecen si cabe, todavía más y estamos felices de que sean ya, como decimos a modo de broma las Bolboretas, “ nuestras para siempre”, porque siempre llevarán el espíritu de las Bolboretas unido al suyo.

Es indiscutible que en la asociación, el sentido del humor tiene siempre una presencia fundamental y prioritaria en todas y cada una de las actividades compartidas. Un sentido del humor, que nos hace estar y querer seguir estando, que nos acompaña, y que es ya nuestro santo y seña, nuestro refuerzo positivo, nuestro mejor Feedback y sin duda alguna, nuestra pastillita vitamina, que funciona como un coadyuvante fantástico al resto de la medicación, que a veces no es poca y que se lleva la culpa de todo, porque alguien la tiene que llevar.

La ADC Bolboretas A Coruña Dragón Boat BCS es para muchas de nosotras, nuestro pequeño rincón del mundo, donde todo lo malo se queda atrás, donde disfrutamos de nuestro momento, porque ya nos lo venimos mereciendo. Un espacio, donde el día nos regala lo mejor que tiene y cambia la dirección del viento volviéndolo siempre a nuestro favor, para dejarnos volar juntas a nuestro propio ritmo.



TIMONELES Y TAMBORES

En casi cada entrenamiento y en cada salida al agua, las Bolboretas contamos con unas manos muy especiales que marcan el ritmo al tambor y manejan el timón de nuestros barcos con una responsabilidad enorme.

Nos acompañan en la asociación seis hijos de socias, formados para ello, que tienen un compromiso adquirido de manera totalmente voluntaria con la asociación y con el mundo del barco dragón, asistiendo con nosotras a muchos de los entrenamientos y a todas las competiciones formando parte del equipo Bolboretas.

Esta dedicación adquirida con la asociación y con esta modalidad de piragüismo, les da la oportunidad a madres e hijos de crear vínculos de unión más fuertes si cabe y unos lazos maravillosos con las Bolboretas de una manera muy especial, haciendo ya de nuestro barco y en cada salida, una pequeña familia.

Su presencia, nos permite palear con tranquilidad, sabiendo que el rumbo y el ritmo en nuestros barcos están siempre en buenas manos, las suyas.

Pero no sólo eso, sino que además, son capaces de regalarnos algo mucho más grande y que no se paga con nada: ilusión, orgullo y simpatía en cada navegación. Son un ejemplo claro dentro del equipo, de compañerismo, generosidad y apoyo y todos los días nos recuerdan, que este proyecto también se construye desde la confianza y el trabajo compartido entre todos.

Mil gracias timoneles y tambores del equipo Bolboretas, por vuestro cariño, por querer aprender, por contagiarnos vuestra alegría, por estar siempre cuando hace más falta, por regalarnos algo tan valioso como es vuestro tiempo, y sobre todo, por dejarnos navegar la vida de una forma tan bonita a vuestro lado.



Noa Varela Guzmán
con su madre Isabel Guzmán Fraga



Clara Mejuto Sánchez
con su madre M^a Carmen Sánchez Sanmartín



Sofía Souto Barreiro
con su madre Sonia Barreiro Bello



Sabela y Aldara Bouzas Gentil
con su madre Vanesa Gentil Teijeiro



Carlos Míguez Díaz
con su madre Begoña Díaz Vázquez

NUESTRA ACTIVIDAD





PALEO EN BARCO DRAGÓN

En la ADC Bolboretas A Coruña tenemos como parte de nuestro inventario, dos barcos dragón DB 22 Y DB 12 con capacidad para 22 y 12 personas respectivamente. Ubicados ambos en el recinto de Marina Coruña que es ya nuestra segunda casa y desde donde podemos disfrutar de salidas a lo largo de todo el año si las condiciones climatológicas lo permiten. Durante este año gracias a nuestra entrenadora Aldara Castro Meizoso hemos podido continuar con nuestra actividad. Además agradecemos enormemente y de manera muy especial a Rodrigo Navarro Fernández su tiempo, su energía y sus enseñanzas en cada bajada al agua y en cada una de las competiciones a las que se ha desplazado con el equipo. Gracias por hacernos creer que era posible y por ayudarnos a conseguirlo.

Nuestra actividad en barco dragón, está basada en los beneficios que esta modalidad de piragüismo milenaria china aporta en la prevención y mejora de aquellos efectos secundarios derivados de la enfermedad y de los distintos tratamientos recibidos. Pero no sólo eso, se puede decir que en él confluyen de una manera mágica, todos los beneficios resultantes del sumatorio de; la práctica del deporte, de esta práctica cuando además, lo llevamos a cabo al aire libre y por último de los beneficios que se suman del deporte llevado a cabo en equipo.

A lo largo de este año nuestras salidas al mar han tenido el siguiente horario:

Enero - Junio : Lunes y miércoles de 19:00 a 21:00 hrs.

Sábado y domingos : 10:00 a 12:00 hrs.

Julio - Agosto: Lunes a Jueves: 19:30 a 21:30 hrs .

Septiembre: Lunes y miércoles de 19:00 a 21:00 hrs.

Octubre- Diciembre: Lunes y miércoles de 18:00 a 19:30 y de 19:30 a 21:00 hrs.

Sábado y domingos : 10:00 a 12:00 hrs.



ADC Bolboretas A Coruña disfrutando de un día de entrenamiento juntas



COMPETICIONES BARCO DRAGÓN

La asociación ha podido asistir a las competiciones, tanto a nivel autonómico como a nivel nacional marcadas en el calendario oficial de la Real Federación Española de piragüismo RFEP y de la Federación gallega de piragüismo FEGAPI.

Continuamos con la idea firme, que la asistencia a las competiciones no es una prioridad en nuestra asociación, sino más bien una recompensa al trabajo físico realizado durante todo el año y una oportunidad de afianzar la unión del equipo.

Es fundamental destacar, que todas las socias sin excepción, pueden formar parte de manera voluntaria del equipo de competición, ya que no es la condición física lo que define o no su participación. Lo más importante para nuestra asociación y ese es el objetivo buscado con nuestra asistencia, es poder disfrutar de la actividad, beneficiarse de las ventajas que el trabajo y el esfuerzo en equipo nos aporta, visibilizar la enfermedad y los beneficios que este deporte nos proporciona y así participar, sobre todo en aquellas categorías en las que nuestra enfermedad tiene una representación importante; la categoría BCS (Breast Cancer Survivor) y la categoría Paradrágón PD3 de la Real Federación Española de Piragüismo (RFEP), con registro de nuestras palistas en la Master List oficial de la federación, lo que nos permite participar como barco formado íntegramente por pacientes diagnosticados de cáncer de mama.

Este año hemos participado por primera vez en Sevilla y Valencia, un salto que ha valido la pena y que nos ha hecho sentirnos orgullosas de nuestro trabajo a lo largo del año.

Asistencia a competiciones de barco dragón 2025:

- 25-26-27 Abril: Cto España Sevilla 2000 m.
- 16-17 Mayo: Cto Gallego Verducido 200 m.
- 23-24-25 Mayo: Copa España Muñíos 200 y 500 m.
- 11-12-13 Julio: Cto España Valencia 200 m.
- 19 Julio: Cto Gallego Verducido 500 m.
- 23 Agosto: Cto Gallego Boiro 2000 m.
- 20-21 Septiembre: Ctº España Muñíos 500m.
- 25 Octubre: Copa Gallega de Barco Dragón A Coruña 200m.

PREMIOS EN COMPETICIÓN

Este año, ha sido muy especial para nuestra asociación, por los logros conseguidos en competición de barco dragón, no sólo por los trofeos y medallas conseguidas sino y mucho más importante para nosotras, por los recuerdos de los viajes juntas, por haber podido disfrutar de lo que mejoramos día a día y vencer nuestros propios tiempos en cada regata, por tener la oportunidad de visibilizar nuestra enfermedad. Nos hemos traído a casa el cariño, el reconocimiento y la unión con los otros clubs, la oportunidad de decirle al mundo y a nuestra manera, que estamos vivas y que tenemos tanta oportunidad de disfrutar de la vida dragona, como olas rompen en la orilla del mar todos los días a lo largo y ancho del planeta. De poder gritar bien alto, que nuestra victoria va mucho más allá y representa para nosotras mucho más de lo que nadie o muy pocos se puedan imaginar.

Nuestra alegría, nos ha acompañado en todas y cada una de ellas y nuestros cánticos y risas se han mezclado con el sonido del viento y las paladas dadas, cada día de dura competición y con eso nos quedamos, porque para nosotras, esas son las auténticas medallas.

25-26-27 Abril : Cto España Sevilla 2000 m.

- 4º Puesto categoría BCS.

16-17 Mayo 2025: Cto Gallego Verducido 200 m.

- Medalla Oro y plata categoría PD3.
- Medalla plata y bronce categoría BCS.
- 4º Puesto categoría Open Veterano.

23-24-25 Mayo: Copa España Muíños 200 y 500 m.

- Medalla plata categoría PD3 500 m.
- Medalla plata categoría PD3 200 m
- 4º Puesto Senior femenino 200 m.

11-12-13 Julio: Cto España Valencia 200 m.

- Medalla bronce categoría PD3.

19 Julio: Cto Gallego Verducido 500 m .

- Medalla oro y plata categoría BCS.
- Medalla plata y bronce categoría PD3.

23 Agosto: Cto Gallego Boiro 2000 m .

- Medalla oro y plata categoría PD3.
- Medalla plata y 4º puesto categoría BCS.

20-21 Septiembre: Ctº España Muíños 500m .

- Medalla bronce categoría PD3.
- 4º Puesto en la categoría PD3.

25 Octubre: Copa gallega de Barco Dragón A Coruña

- Medalla plata categoría PD3.
- Medalla plata categoría BCS.



CLASIFICACIONES DESTACADAS 2025

Ligas Galegas 2025 / INFO LIGA GALEGA XUNTA GALIC...

CLASIFICACIÓN LIGA GALEGA XUNTA GALICIA FEMENINA BARCO DRAGON 2025 CLUBS 1ª DIVISIÓN

PUESTO	CLUB	TOTAL PUNTOS	Campeonato Galego Barco Drag--	Campeonato Galego Barco Drag--	Campeonato Galego Barco Drag--
1º	CLUB CMDC BREOGAN DO GROVE	202	67	70	65
★ 2º	A.D.C BOLBORETAS A CORUÑA DRAGON BOAT BCS	197	65	65	67
3º	CLUB PIRAGUISMO RIAS BAIXAS-BOIRO	186	63	62	61
4º	CLUB NAUTICO FOLIXA	182	70	42	70
5º	CLUB PIRAGUISMO VERDUCIDO-PONTILLON	172	64	67	41
6º	CLUB CABANAS KDM	167	62	64	41
7º	CLUB NAVAL DE PONTEVEDRA	159	32	63	64
8º	CLUB DE MAR RIA DE ALDAN-GANDON S.A	146	32	52	62
9º	ESCUELA PIRAGUISMO CIUDAD DE PONTEVEDRA	137	32	42	63
10º	CLUB DE PIRAGUISMO OLIVICO	135	52	42	41

[Regatas](#) [Clubs](#) [Palistas](#) [Licencias](#) [Ligas Galegas](#) [Ranking Galego](#)

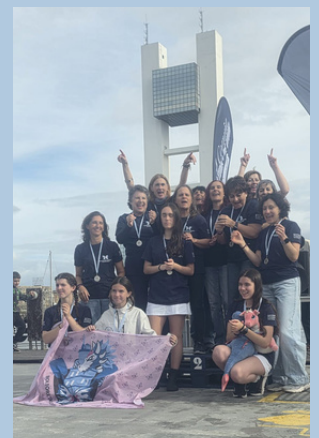
Ligas Galegas 2025 / INFO LIGA GALEGA XUNTA GALIC...

CLASIFICACIÓN LIGA GALEGA XUNTA GALICIA BARCO DRAGON 2025 CLUBS 1ª DIVISIÓN

PUESTO	CLUB	TOTAL PUNTOS	Campeonato Galego Barco Drag--	Campeonato Galego Barco Drag--	Campeonato Galego Barco Drag--
1º	CLUB CMDC BREOGAN DO GROVE	210	70	70	70
2º	CLUB PIRAGUISMO RIAS BAIXAS-BOIRO	192	64	64	64
★ 3º	A.D.C BOLBORETAS A CORUÑA DRAGON BOAT BCS	187	62	63	62
4º	CLUB NAUTICO FOLIXA	185	67	51	67
5º	CLUB DE MAR RIA DE ALDAN-GANDON S.A	177	51	61	65
6º	CLUB NAVAL DE PONTEVEDRA	174	51	62	61
7º	CLUB PIRAGUISMO VERDUCIDO-PONTILLON	173	65	67	41
8º	CLUB CABANAS KDM	169	63	65	41
9º	ESCUELA PIRAGUISMO CIUDAD DE PONTEVEDRA	165	51	51	63
10º	CLUB DE PIRAGUISMO OLIVICO	153	61	51	41

ALGUNAS FOTOS EN COMPETICIÓN BARCO DRAGÓN





ENTRENAMIENTO FÍSICO EN SECO

Realizado en el edificio del Aula Náutica cedida por el Área de Deportes da Universidade da Coruña y Patrimonio.

La asociación ha contado durante el curso 2024/2025 con la presencia de nuestra entrenadora Laura González Redondo para esta actividad, cuyo trabajo y dedicación con tablas de ejercicios adaptados para nuestra patología, capacidad física y actividad desarrollada permitida por los equipos médicos, ha estado marcada por la profesionalidad, la simpatía, la mejor selección musical y el cariño hacia todas y cada una de las bolboretas.

De manera subjetiva, ha existido unanimidad de todas las socias que han manifestado mejora física y psicológica notable con la práctica del deporte, tanto con la actividad en barco dragón como con el ejercicio físico en seco llevado a cabo a lo largo del año, destacando además que realizar el ejercicio juntas, sin duda alguna, anima y crea una mayor adherencia a la actividad.

Este año nuestro horario ha sido:

- De Octubre 2024 a Junio 2025: Martes y Jueves 19:30 a 21:00 hrs.
- De Septiembre a Diciembre 2025: Martes y Jueves de 18:00 a 19:30 y de 19:30 a 21:00 hrs.



Nos emocionan los principios de cada curso juntas en el aula y lo celebramos siempre como nos merecemos.



Nos encantan las notas al final de cada período vacacional, que Laura nos prepara con tanto cariño y sentido del humor.



De repente algunos entrenamientos se transforman en terroríficos como suele pasar por el Samaín



Otros han estado cargaditos de paz y amor, sobretodo al llegar la Navidad



CHARLAS ORGANIZADAS POR LA ASOCIACIÓN

Durante el año 2024 hemos sentido la gratitud de todas aquellas socias que han podido asistir a las diferentes charlas de interés organizadas por nuestra asociación. Para ellas, hemos contado con la presencia de profesionales de distintos ámbitos, en las que a través de la exposición de sus conocimientos, nos han aportado todas aquellas pautas de actuación y mecanismos de afrontamiento necesarios y eficaces para la mejora de nuestra salud física y psicológica. Cabe destacar, que estas charlas, han estado abiertas hasta completar el aforo de la sala, a todas aquellas personas interesadas y que se ha realizado difusión a través de RRSS y mails a otros organismos públicos y privados .

Durante el año 2025, hemos considerado importante, continuar incluyendo el valor de las enseñanzas y consejos de estos profesionales en nuestro día a día, por lo que hemos llevado a cabo con la misma ilusión, la búsqueda continua y consensuada, para la organización de charlas y conferencias, con aquellos profesionales y entidades públicas o privadas que nos aportasen, nuevos conocimientos en el ámbito del cáncer, el ejercicio, la salud física y psicológica y en otros ámbitos que nos ayudasen a reforzar o recordar los ya adquiridos con anterioridad.

Durante el año 2025 las charlas organizadas desde la propia asociación han sido las siguientes:

17/01/2025 “La vida desde la Boca”. Sonia Barreiro Bello. Nuestra bolboreta odontóloga .



07/03/2025 “Alimentación y vida saludable”. Silvia Méndez Alonso. Bióloga, profesora y PNI. VdeVegetal.



CHARLA NUTRICIÓN

<https://www.instagram.com/p/DRMKGRkjo2/?igsh=MWlyZDB2Y2JzdjE0cg==>

09/05/2025 "Sueño: hábitos saludables". Javier Carrete. Odontólogo.



03/10/2025 "Los beneficios de la autocompasión". Josefina Permuy Quiñoa psicóloga y responsable del equipo del EAPS. Cruz Roja A Coruña. Colaboración Fundación La Caixa.



28/11/2025 Charla "A importancia da nutrición" impartida por Ultimar Linfedema. Sabina Soneira Pérez (nutricionista) y María Araujo Rey (trabajadora social de la Asociación gallega de linfedema, limpedema, insuficiencia venosa crónica y otras patologías vasculares periféricas) AGL.





ASISTENCIA A OTRAS CHARLAS

Desde la asociación nos parece importante difundir todas aquellas charlas a la que las socias podamos asistir y beneficiarnos así, de la inmensidad de temas que nos pueden hacer mejorar nuestra salud y nuestros conocimientos.

Por eso, hemos asistido durante este año a las siguientes charlas que han organizado otros compañeros de asociaciones, fundaciones y organismos públicos o privados.

El resumen de nuestra asistencia a dichas charlas y conferencias durante este año es el siguiente:

19/02/2025 “Prevención del Linfedema”. Inés López. Fisioterapeuta. AECC



19/02/2025 “Cómo vivir con un adolescente, construyendo bienes familiares”. Ana Cristina Núñez. Psicóloga. Fundación San Rafael.



14/03/2025 Asistencia a la charla “Mulleres liderando o cambio”. Benestar social, e igualdade. Concello da Coruña. Domus. A Coruña.



11/06/2025 Asistencia a la charla “ Abrazando el cambio” con Judith Cabana. Fundación San Rafael.



<https://youtu.be/SAjmlVeiIC0?si=Kx5aJgKDdUC3vt21>

25/09/2025 Charla online “Malditos despistes; Efectos cognitivos dos tratamentos oncolóxicos”. Xunta de Galicia/ Consellería de política social e igualdade /Adica.



<iframe src="https://www.facebook.com/plugins/post.php
href=https%3A%2F%2Fwww.facebook.com%2Fpermalink.php%3Fstory_fbid%3Dpfbid0UPpDJRnXgKm
PHuc5F8RYT3EXVy6WGDarmGHoBUCUSrezPUNweyJ78RoYQYXA3NRI%26id%3D10006485763112
2&show_text=true&width=500" width="500" height="678" style="border:none;overflow:hidden"
scrolling="no" frameborder="0" allowfullscreen="true" allow="autoplay; clipboard-write; encrypted-media;
picture-in-picture; web-share"></iframe>

08/10/2025 “ No me llames valiente y tráeme croquetas”. Ana Siles y Patricia Lluch. . Testimonio sobre el cáncer y el cuidado con un toque muy especial de humor. Fundación San Rafael. Programa “Refleja”



17/10/2025 Senoforum. “ Cuidar después de curar. Secuelas del cáncer de mama”. HM Hospitales.



RECONOCIMIENTOS Y PREMIOS

PREMIO ESPECIAL A LOS VALORES DEPORTIVOS “LA OPINIÓN”

El día **28/05/2025** hemos tenido el honor de recibir el premio especial La Opinión otorgado por el jurado “**A Los Valores Deportivos**”.

Un premio, que nos cogió por sorpresa y que nos llenó de alegría y ganas de seguir trabajando a partes iguales, ya que nos hace creer firmemente, que nuestros valores como asociación no están desencaminados y que juntas, seremos capaces de conseguir más y mejor día a día.

Nos enseña y nos ratifica en nuestra creencia, que gracias a la unión, el esfuerzo y la dedicación de todas y cada una de las personas que constituimos la asociación, es posible.

Nos ha encantado poder compartir día y escenario con personalidades y deportistas de tanto talla y con unos recorridos profesionales tan reconocidos por su dedicación y entrega al mundo del deporte. Estamos inmensamente agradecidas por este reconocimiento maravilloso, por la acogida que nos han dado en el evento y por el cariño que todos y cada uno de ellos han transmitido a nuestra asociación. Además, agradecemos de todo corazón, esa presentación tan cariñosa de Alfonso Hermida de lo que es y representa para las mujeres diagnosticadas de cáncer de mama nuestra asociación, así como la profesionalidad demostrada por la organización, que nos emocionó durante el acto de entrega.

Queremos transmitir nuestra más sincera enhorabuena, a todos los deportistas que ese día vieron reconocida su fortaleza, su constancia, su valentía y su dedicación al mundo del deporte. Para nosotras ha sido un verdadero honor poder estar y compartir con ellos un día tan fantástico y emotivo.

Enlaces relacionados:

- <https://www.laopinioncoruna.es/deportes/deporte-corunes/2025/04/27/finalistas-gala-deporte-116777332.html>
- <https://www.laopinioncoruna.es/deportes/deporte-corunes/2025/05/20/tres-figuras-ponen-color-deporte-117581124.html>
- <https://www.facebook.com/share/p/1B9fFyS43J/>



Bolboretas con la alcaldesa de A Coruña Inés Rey, en el acto de entrega



Premio “**A los valores deportivos**”



RECONOCIMIENTO ESPECIAL “JOSÉ LUIS SALVADOR “

El día **28/11/2025** nos hemos desplazado al auditorio *Fuxan Os Ventos* de Lugo, para asistir a la Gala “Premios XVI Galicia á Xestión Deportiva”. AGAXEDE. Un encuentro de referencia, que reunió a distintos profesionales, entidades y administraciones públicas del ecosistema deportivo y donde se ha concedido a nuestra asociación el **Reconocimiento especial José Luis Salvador**.



José Luis Salvador era licenciado en Educación Física por el INEF de Madrid. Respetado y reconocido profesor titular de la Universidad de A Coruña, en el INEF-Galicia.

Apreciado por todos sus compañeros y alumnos como un difusor e impulsor incansable, de la cultura relacionada con el cuerpo, la educación física y el deporte. Su legado, sigue vivo a través de todos aquellos que se han sabido empapar de su entusiasmo y devoción por el mundo del deporte. En uno de los bancos de los jardines de la facultad, muchos miran al pasar la placa conmemorativa colocada en su honor.

Llena de emoción y de orgullo, nuestra Bolboreta Marta Alcalá-Zamora Canel, recogió el premio en nombre de nuestra asociación y dedicó unas bonitas palabras de agradecimiento a Agaxede, por este reconocimiento a nuestro trabajo. Un reconocimiento, que para ella tiene además un significado especial ya que conocía personalmente a José Luis Salvador. No faltaron para todas las Bolboretas, unas palabras cargadas de admiración y cariño y finalmente y cogiendo fuerzas para que la voz no se le quebrase, Marta pudo dedicar la parte final y más especial y emotiva de su discurso a José Luis Salvador por su dedicación y un entusiasmo al mundo del deporte demostrada a lo largo de su vida profesional y que sin duda alguna ha contagiado a muchos de sus compañeros y alumnos. Su legado seguirá vivo para siempre.

Enlaces al vídeo resumen de la gala y a la memoria:

- <https://youtu.be/dx76ZI46vv0>
- https://plataforma.plaam.com/modulos/web/subido/37/Memorias/MEMORIA%20GALA%20XVI%20Premios%20Galicia%20A%20la%20gestion%20deportiva_compressed.pdf



ACTOS SOLIDARIOS



CONSERVATORIO PROFESIONAL DE MÚSICA. CMUS



MÚSICA QUE MUEVE OLAS, OLAS QUE MUEVEN VIDAS



El día **09/06/2025** el auditorio del Conservatorio profesional de música, se convirtió en un espacio de encuentro, emoción y solidaridad, con la celebración de un concierto benéfico a favor de nuestra asociación. La velada, fue un testimonio conmovedor del talento y la generosidad de toda la comunidad educativa musical, que se volcó para hacer de este evento, un regalo sonoro lleno de corazón.

Presentado por Loreto Pérez Sánchez, profesora de piano en este centro y nuestra Bolboreta pianista como la llamamos cariñosamente, el acto continuó con unas cálidas palabras de M^a Montserrat Vázquez Vázquez, presidenta de la asociación, quien dirigió a los asistentes una emotiva presentación de nuestra asociación y en la que destacó la esencia y el vuelo juntas de las Bolboretas.

El concierto, contó con la participación de alumnado y profesorado del CMUS de A Coruña quienes, uniendo sus voces e instrumentos, ofrecieron una tarde inolvidable a las Bolboretas y a todos los asistentes al concierto.

El programa fue un delicado y amplio mosaico musical, llevado a cabo con gran maestría y en el que, entre otras piezas, hemos escuchado la profundidad del Nocturno de Schubert, la delicadeza del Dúo para arpas de Hinner y la expresividad del Poem de Dranishniskova para oboe y piano. Brillaron las piezas tocadas al piano ,el íntimo Estudio de Debussy, la apasionada Rapsodia de Brahms y, de manera muy especial, la Fantasía sobre Lela del compositor gallego Juan Durán, interpretada con emoción por nuestra Bolboreta Loreto, en un momento que simbolizó la perfecta unión entre la artista y la causa.

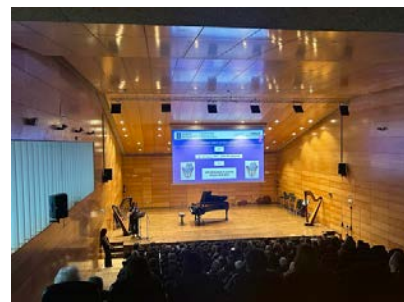
Fue una alegría ver el cariño y nivel de los alumnos que participaron y que nos llevaron desde el mar embravecido de Piratas del Caribe hasta las verdes colinas de Irlanda con las melodías tradicionales.

El colofón lo pusieron las agrupaciones; El Ensemble Cellikatessen, que dirigido por Juancho Almarza, desplegó una textura rica y moderna con los Tres Preludios de Gershwin, mientras que el Sexteto de Metales ofreció una interpretación robusta y llena de carácter de la obra de Oskar Bohme.

El concierto lo finalizó la Orquesta de Cámara GE, bajo la experta guía de sus profesores Arantxa Vera y David Veiga, nos transportó con la evocadora Suite Cartago de Joan Alfarás, cerrando así, con una sonrisa colectiva y un sonoro y poderoso aplauso con mezcla de admiración y agradecimiento. Cada nota de esa noche, fue para las Bolboretas, una palada musical más en nuestra travesía.

Enlace a la entrevista realizada a Loreto Péres, parte del alumnado y socias de Bolboretas:

- <https://www.laopinioncoruna.es/coruna/2025/06/10/musica-ilusion-bolboretas-118431047.html>



TRAVESÍA A NADO COSTA DUACODE



Este verano, Costa Duacode ha decidido colaborar con las Bolboretas. Gracias a Sergio Castellanos, que pensó en nosotras, para ser este año su FILA 0, hemos tenido la oportunidad de estar, compartir y disfrutar con su compañía y la de todos los participantes a los que hemos acompañado llenas de ilusión. Mil gracias también a todo el personal de la organización de las travesías con los que nos hemos sentido como en casa.

Así, en el mayor circuito de natación en aguas abiertas de Galicia, hemos tenido la oportunidad de acompañar a los nadadores y disfrutar con ellos desde nuestro barco dragón, en dos de las seis travesías realizadas; la de Oleiros el **06/07/2025** y la del cierre en A Coruña, en la zona del Parrote el día **28/09/2025**.

Además, hemos contado también, con la presencia de Bolboretas en nuestras carpa, cerca de la zona de llegada de los participantes. En ella hemos ofrecido café, gracias a Siboney que nos ha cedido cafetera, café y todo lo necesario para servirlo, churros cedidos por Bonilla a la Vista y magdalenas cedidas por la Panadería Agra del Ventorrillo.

Nos ha encantado llevar a bordo de nuestros barcos dragón, a algunos de los participantes, dándoles la oportunidad de conocer nuestro deporte un poquito más de cerca y de disfrutar del mar, desde otro punto de vista con las Bolboretas.

Algunos enlaces:

<https://www.instagram.com/reel/DG0YKjJsPH3/?igsh=dGZwdGM5bjZrazFs>

<https://www.travesiacosta.com/post/salida-al-mar-con-el-dragon-boat-de-bolboretas>

https://youtu.be/vGkqCGR-o_k?si=RYFsWrHFvAdWiJbu

SALIDA AL MAR CON EL DRAGON BOAT DE BOLBORETAS

25/05/2025



Como ya sabéis, este año hemos elegido para nuestra fila cero, a Bolboretas Dragon Boat Coruña, una asociación deportiva y cultural sin ánimo de lucro, formada por personas que han padecido o padecen cáncer de mama y que tiene como objetivo obtener los múltiples beneficios físicos y psicológicos que el remo supone. Bolboretas es la primera Asociación de Dragon Boat de Galicia.

¿Cómo puedes contribuir a el desarrollo de su actividad? Muy fácil, solo tienes que visitar nuestra web, registrarte y desde el área de participante podrás aportar un donativo, que se destinará íntegramente a esta asociación.





YOGA SOLIDARIO



YOGA, MOVIMIENTO Y BRUNCH



El día 01/11/2025 En colaboración con la Dra Cristina Varela Lamas (patología mamaria en Hospital San Rafael) , Elena Picos ha tenido el maravillosos detalle de organizar una jornada de yoga solidario en el que lo recaudado a lo largo de este evento, ha sido íntegro para nuestra asociación.

Bajo el título “Yoga, movimiento y brunch. Move Your Soul”, una representación de nuestras Bolboretas , han tenido la oportunidad de poder disfrutar de una jornada fantástica con la realización de una clase de yoga en un entorno mágico y acogedor y en la que la que, siguiendo las directrices de Elena, han disfrutado de la práctica y los beneficios para la salud física y psicológica que el yoga nos aporta.

Además, han tenido la oportunidad de sociacualizar con el resto de asistentes al evento, de dar a conocer quienes somos y que hacemos desde la asociación y la suerte de compartir al final de la clase, un brunch preparado para la ocasión, lo cual, sin duda, ha marcado la diferencia.

Para las Bolboretas asistentes, ha sido un día muy especial y emotivo.



PTE FOTOS
HACIENDO YOGA

ESCUELA DE DANZA. DANZA 10



CHOCOLATADA SOLIDARIA



El día **13/12/2025** la escuela de danza **DANZA 10** con mucho cariño, organizó su primera chocolatada solidaria y hemos tenido el honor de ser la primera asociación beneficiada.

Desde las 17:30 las puertas de la escuela se abrieron para dar paso a las fantásticas instalaciones, que enseguida se llenaron de toda la alegría y la ilusión transmitida por su directora Alejandra Vidal, la dedicación y el cariño de su socia Vanesa Mahía, la energía de todos los profesores y alumnos de la escuela y la entrega amable de los amigos, que se acercaron para ayudarles en un día tan especial para ellos y para nosotras, las Bolboretas.

Tras unas breves palabras en pista de Alex, como la llaman cariñosamente, las Bolboretas tuvimos la oportunidad de explicar al atento público de la sala, quiénes somos, qué hacemos desde la asociación para mejorar nuestra salud y poder agradecer de todo corazón el hacernos sentir como en nuestra propia casa y todas las muestras de cariño recibidas.

La tarde nos envolvió con la mejor música, en medio de un precioso decorado navideño y juntas, pudimos disfrutar, no sólo de un riquísimo chocolate con churros, sino también de las actuaciones de distintos estilos de baile, que con gran maestría realizaron profesores y alumnos de la escuela. No faltaron los juegos de entretenimiento en medio de la pista de baile, en la que tuvimos la oportunidad de mezclarnos con profesores, niños y aquellos padres más atrevidos que se unieron a la fiesta, para dar rienda suelta a la diversión y a las risas.

Todos los presentes hemos dejado nuestra huella en el árbol que Vanesa pintó especialmente para dejar testimonio de nuestra presencia en un día tan especial y que queda ya para el recuerdo.

No faltó la llegada de un Papá Noel simpático y amable que a las Bolboretas nos dejó por adelantado su cheque regalo, gracias a la generosidad de Danza 10 y que recogió además, los deseos de todos los niños asistentes, algunos de ellos, tan curiosos, que el propio Papá Noel se vió sorprendido.

Tras el sorteo de los regalos navideños, la jornada finalizó con un baile fantástico de todos los que lo quisimos disfrutar y en el que no faltó una emotiva canción navideña, que llenó rápidamente el ambiente de complicidad, alegría y cariño.

Enlaces relacionados:

- <https://www.instagram.com/reel/DSC84CFghsF/?igsh=dHpkcjRkbWVsdDNw>
- <https://www.instagram.com/reel/DSVCoOgAjMf/?igsh=MWNicmV5MmsxYjV4Ng==>



 INVITADOS
A NUESTRO BARCO DRAGÓN

08/02/2025 Izaskum. Palista BCS en Bilbao nos ha visitado y ha disfrutado de una mañana de navegación con las Bolboretas.



02/03/2025 Juan Bautista Gómez Portabales que siempre nos brinda su ayuda, sus sabios consejos y su estimada compañía y su acompañante Carmen Dunia Reino nos han acompañado en una mañana de pala y risas a pesar del mal tiempo.



16/03/2025 BD Alvaro Gomez Molina. Fisioterapeuta. Con su buen humor, su alegría y su ayuda en los cánticos a bordo del barco dragón, nos ha sorprendido y emocionado en muchos momentos.

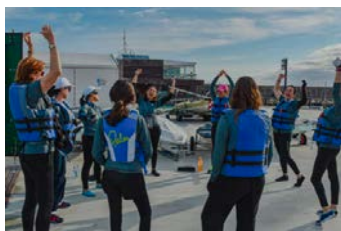


06/04/2025 Club Píntega Kayak & Camps. Nuestros vecinos y amigos nos han alegrado la navegación en una mañana fantástica con parada en playa y baño incluido de los más valientes.





13/04/2025 Nos transmite su energía y su alegría a bordo del barco dragón Elena de Fotografía con calma.



17/04/2025 Vuelve a visitarnos Maruxa. Club de piragüismo de Extremadura.



11/05/2025 Nos acompañan a una preparación y salida en barco dragón , personal responsable de la oficina de Caixabank y responsable del voluntariado María Añón García, M^a Rosa Mourelle Vázquez y María José Boo Moar, además de voluntarias de la fundación.



01/06/2025 Constantino Fiuza cirujano Oncoplástico Universidad de Limerich.



07/06/2025 Travesía a nado Costa Duacode. Sergio Castellanos y acompañantes.



28/06/2025 Familiares de Bolboretas.



29/06/2025 Grupo de música Bajo +6 y Marisa Alcalá-Zamora.



28/08/2025 Andrés Díaz y Rosa Ónega.



10/09/2025 Isabel Villanueva Mariño. Influencer.





05/10/2025 Alfonso Hermida (periodista) y acompañantes.



12/10/2025 Personal conservatorio profesional de música CMUS.



22/11/2025 Oti Fernández. Artes visuales , Costa da Morte se sube a nuestro barco para la grabación y toma de imágenes para la realización del trabajo promocional de la San Silvestre 2025. Su equilibrio a bordo del barco dragón y su maestría al timón nos ha sorprendido a todas.



10/12/2025 Se sube al barco dragón Diana Fajardo del proyecto “ Virando o Rosa”.



● **EVENTOS 2025**



EVENTOS 2025

Tras la idea clara de continuar adelante con las objetivos y valores de nuestra asociación , empezamos el año con el mismo empeño y determinación.

No faltó la ilusión, por volver a disfrutar tanto como lo hicimos en el 2024, de todos y cada uno de los eventos que nos esperaban para este año, quizás un año, en el que teníamos un poco más de experiencia, como Junta Directiva y como asociación, lo que, en un principio pensamos, nos podía aportar más tranquilidad y calma. Nos equivocábamos. Sin prisa pero sin pausa, fueron llegando tantas o más oportunidades que el año anterior, que nos llevaron a seguir en un ritmo imparable. Un ritmo, que traducido en las paladas de nuestro barco dragón, podría ser fácilmente ritmo 5 o incluso, ritmo 7 en muchos de los momentos. Un año, que ha estado cargado de eventos, participaciones y desplazamientos más lejos, más a menudo y de más número de socias.

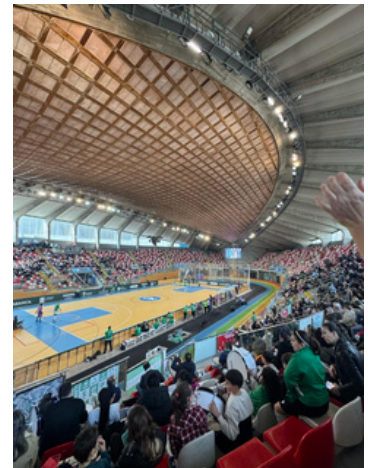
Eventos importantes para nuestra asociación y en los que teníamos que estar, eventos con los que como siempre, hemos disfrutado, como sólo nosotras, cuando estamos juntas, somos capaces de disfrutar.

Dejamos en este punto de la memoria, un pequeño resumen de aquellos eventos y actividades más representativos de nuestro 2025. Algunos de los no incluidos en este punto , lo están ya, de alguna manera en el desarrollo de esta memoria.

12/01/2025 Presencia de Bolboretas en la Travesía a nado Costa Duacode, FILA O para la ELA. Apoyo a los participantes por mar con nuestro barco dragón.



16/02/2025 Asistencia de la ADC Bolboretas A Coruña al partido de liga de Hockey sobre patines Liceo-Igualada. Palacio Municipal de Deportes. Nos unimos en los cánticos y al toque del tambor de la Peña Barullo.





06/03/2025 Presencia de la asociación na “II Xornada da Brecha do Xénero no deporte”. Deputación da Coruña. Una jornada interesante, con la presencia de Sofía Toro (campeona olímpica de vela), Almudena Quereda (campeona de España de natación adaptada) e Irene Martínez (campeona de España de halterofilia). Sala Paideia. A Coruña.



08/03/2025 Traslado del equipo de competición para jornada de entrenamiento, en el embalse de Pontillón, Verducido.



09/03/2025 Caminata Repibelo/Barrañán Pet friendly de socias de Bolboretas y acompañantes.





09/03/2025 Asistencia de Bolboretas al Palco de Honor del estadio Abanca-Riazor de A Coruña en el partido entre RC Deportivo– CD Lugo correspondiente a la 26a jornada de Primera Federación.



14/03/2025 Asistencia a los III premios do deporte 2025. Reconociendo la trayectoria de deportistas, equipos y entidades de la provincia. Deputación Da Coruña. Teatro Colón.



15/03/2025 Participación de la asociación en el Trofeo J.A Varela Calviño . V Andaina solidaria Torre de Hércules.



22/03/2025 Asistencia al partido de baloncesto femenino Maristas-Mallorca.



27/03/2025 Presencia de Bolboretas en la Ceremonia de entrega del I Premio Terra de Hércules del deporte. Fundación Amare terra. Auditorio Sede A Fundación. A Coruña. Bolboretas con Augusto César Lendoiro, Maria de Bolboretas al cielo, Elena de Fotografía con calma y Alexandra Vidal y Vanesa Mahía de la escuela de baile Danza 10.



29/03/2025 Asistencia a la jornadas de entrenamiento ínter club organizado por el Club Náutico Folixa. Lago de As Pontes.





07/04/2025 Entrevista Dr Javier Carrete a socia Soledad María Tohux; Sueño y cáncer, hábitos saludables.

18/05/2025 Actividad de Rafting con la empresa Arrepións en Arbo, Pontevedra. Además del Rafting nos hemos lanzado desde las alturas de las rocas al río y hemos bajado juntas llevadas por la corriente,



30/05/2025 Invitación del grupo Bajo+6 a la asociación a disfrutar de uno de sus ensayos. Esta banda de Coruña que tiene arreglos de temas de ayer y hoy; swing, bolero, cumbia, reagge además de temas propios fantásticos , nos ha hecho vibrar con su música. Nuestra Bolboreta Isabel Guzmán se arranca también a cantar, no en vano es la Bolboreta Isa “ La Cantaora”



31/05/2025 Asistencia y participación en la “Xornada de Barco Dragón” de O Grove. Pontevedra. Con la presencia del presidente de la Federación Galega de Piragüismo José Alfredo Bea García , el Dr Rafael Arriaza y representando a la asociación Montserrat Vázquez Vázquez , Marta Alcalá-Zamora Canel y Soledad Mª Tohux Pena en la charla coloquio . El acto estuvo presentado por Tono Campos deportista internacional y multimedallista y hemos disfrutado de un entrenamiento conjunto de la con Os Centolos deL Club Breogán.

Enlace entrevista jornada al Dr, Arriaza, palista Os Centolos y Bolboretas:

- <https://www.instagram.com/reel/DKaF3zUMYoS/?igsh=MWd3Z2djZWl3YjNu>





31/05/2025 Nuestra Bolboreta Sonia Barreiro Bello y su hija Sofía participan en la prueba selectiva de clasificación para la competición de barco dragón en Chengdu. A pesar de no clasificarse, han disfrutado enormemente de una jornada compartida y una experiencia inolvidable.

08/06/2025 Participación de la asociación en la XII Andaina contra el cáncer de la AECC.



12/06/2025 Presencia de Bolboretas en el primer evento de acción social: "Actúa". CaixaBank. En el encuentro se ha reconocido el compromiso de las entidades sociales y el voluntariado. Ha destacado la intervención de Jesús Suarez, ingeniero informático, músico y actor coruñés quien compartió su testimonio personal, tras perder la visión a los 38 años como consecuencia de una enfermedad degenerativa.



05/07/2025 Acompañadas de nuestro amigo Juan Bautista Gómez- Portabales las Bolboretas, disfrutamos de la visita guiada a la Torre de Control Marítimo. El Capitán Marítimo Gonzalo Guillén Espejo, nos guio personalmente por las instalaciones explicándonos su organización y funcionamiento y con él pudimos subir a lo más alto, para disfrutar de las fantásticas vistas del entorno tan privilegiado en el que entrenamos y desde donde pudimos ver a vista de pájaro nuestros barcos.





19/07/2025 Las Bolboretas realizamos juntas la actividad de KARS.



10/08/2025 Jornada de barco dragón con ACD Cormoráns. Praia do pendón, no Esteiro do Anllóns. Cabana de Bergantiños. Con traslado de nuestro barco dragón y charla-Coloquio de nuestra asociación a cargo de la presidenta Montserrat Vázquez Vázquez y Soledad María Tohux, secretaria, que describieron la historia y funcionamiento de nuestra asociación, las actividades desarrolladas y destacaron los beneficios del barco dragón para los pacientes de cáncer de mama.



23/08/2025 En esta ocasión las Bolboretas disfrutamos juntas de la actividad llevada al límite en el parque multiaventuras, Galipark.



06/09/2025 Nuestra asociación está presente en la zona de pulseración del Festival Recordafest 2025 invitada por Deporte Galego y miembros de la organización del festival para dar visibilidad al paleo en barco dragón. Para ello, realizamos traslado a los jardines de Mendez Nuñez de nuestro barco dragón, en colaboración con el cuerpo de bomberos de A Coruña. Los asistentes al festival y todos aquellos viandantes interesados pudieron acercarse a conocer esta modalidad de piragüismo, nuestro trabajo desde la asociación y los beneficios que esta modalidad de piragüismo milenaria China tiene para los pacientes de cáncer de mama.



13/09/2025 Asistencia al “I Festival Barco Dragón” del Club Náutico Folixa.As Pontes. Cesión de nuestro barco para el desarrollo del evento.



18/09/2025 Asistencia “ Xornada de Benvinda do estudantado” UDC. Con traslado de material para taller teórico/práctico sobre nuestra asociación y los beneficios para el cáncer de mama asociados al paleo en barco dragón. Estadio Mariña Dourado. Campus de Elviña. Bolboretas con Ángel Plácido López presidente de la Fundación ENKI un proyecto social en A Coruña, enfocado en la inclusión de personas con diversidad funcional a través del deporte, con él pudimos probar sus bicicletas especiales y conocer un poquito más de cerca su gran labor.





23/09/2025 Representación de la asociación en el “Acto de presentación de la Carrera de la Mujer” . Ayuntamiento de A Coruña.



26/09/2025 Presencia de la asociación en el “XVI foro del deporte para todos”. Facultade de Ciencias do Deporte e da educación física-UDC. Allá donde haya un evento relacionado con el deporte las Bolboretas intentaremos estar siempre. El deporte es una herramienta fundamental en nuestra recuperación y la mejora de nuestra salud. Desde la asociación, intentaremos fomentar la asistencia a todos aquellos eventos deportivos de nuestra ciudad y alrededores, que nos beneficien y nos proporcionen todos aquellos conocimientos necesarios para poder seguir avanzando de la mejor manera posible.

28/09/2025 Coincidiendo con nuestra presencia el último día de la Travesía a Nado Costa Duacode, en la zona de O Parrote, como queda reflejado en otro punto de esta memoria, las Bolboretas hemos tenido que tirar de la colaboración maravillosa de las socias, para poder estar también como asociación con carpa en zona de salida y participación en la Carrera de la mujer 6,3 KM Ayuntamiento de A Coruña. A nuestra carpa se acercaron familiares y amigos con los que hemos realizado la andaina y hemos contado además , con la visita del Concelleiro de Deportes D. Manuel José Vázquez Martínez con el que hemos tenido la oportunidad de sacarnos una foto.



10/10/2025 Traslado y llegada a Marina Coruña de nuestro primer remolque.



10/10/2025 Asistencia de miembros de la Junta Directiva al encendido de luces de la fachada del Corte Inglés por invitación de la AECC. Acto simbólico, en la conmemoración del día del cáncer de mama . A este acto asisten además de representantes de el Corte Inglés, Manuel Aguilar, presidente de la Junta Provincial de A Coruña de la Asociación Española Contra el Cáncer (AECC).



12/10/2025 Registramos nuestra asociación en la International Breast Cancer Paddlers commision IBCPC.

18/10/2025 Presencia de la asociación en la Carrera Enki de la Fundación Enki. A Coruña. Sin duda la más inclusiva y divertida de todas las carreras en la que las Bolboretas tenemos la oportunidad de dejar volar nuestra imaginación.





19/10/2025 Reportaje de la asociación en el diario DXT Campeón en su especial por el día del Cáncer de Mama. Compartimos artículo con la AECC.



24/10/2025 Asistencia de las Bolboretas al acto de presentación de Copa Barco Dragón A Coruña que este año ha sido acogida en Marina Coruña. El acto es llevado a cabo con distintas autoridades y representantes de Marina Coruña con repercusión importante en numerosos medios.



02/11/2025 Las Bolboretas, nos trasladamos de nuevo a Ponteceso. En esta ocasión, para disfrutar de una jornada fantástica con los compañeros del ACD Cormoráns , participamos en el concurso del Baile de Buxainas y nos hemos traído el primer puesto en el grupo de mujeres.



04/11/2025 Presencia de la asociación para la grabación del programa de podcasts de entrevistas Put the Brake Mr Cupcake. Cuac FM, en el cual a través de la dirección de Jaime Rey y su simpatía, hemos sacado lo mejor de nosotras mismas, para relatar qué es nuestra asociación, cómo trabajamos para que todos los pacientes de cáncer de mama se puedan beneficiar a través de las distintas y variadas actividades organizadas y hemos hablado de lo que significa para nosotras la sanidad, la investigación y los cribados poblacionales.



12/11/2025 Invitación del Ayuntamiento del A Coruña, a la Inauguración de la exposición “Mujeres leyenda del deporte”. Sala de exposiciones Salvador de Madariaga. Con la presencia de la Excm. Alcaldesa de A Coruña Dña Inés Rey, el concelleiro de deportes D. Manuel José Vázquez Martínez. Al acto asistió también Sofía Toro, medallista olímpica en la modalidad de piragüismo en los juegos de Londres 2012.



16/11/2025 Presencia de la asociación en la Andiana 5K De Leyma. A pesar de la lluvia de este día, a las Bolboretas no les faltó el sentido del humor ni los cánticos.





28/11/2025 Cena de Navidad Bolboretas.



Momento simpático de la cena. Foto de las de blanco, las de negro, las de los tonos rosas y malvas y las multicolor





29/11/2025 Presencia de representación de la JD en el Reconocimiento al voluntariado. AECC Palexco. Hemos tenido la oportunidad de sacarnos una foto con el presentador y como él mismo se define, entretenedor Rafa Durán



29/11/2025 Asistencia de socias en el Festival de barco dragón. Exhibición de piragüismo y barco dragón. Encuentro amistoso BCS/ ACS Club Libélulas. Pontevedra.



02/12/2025 Presencia de Bolboretas en el acto de presentación de la carrera San Silvestre 2025. Ayuntamiento de A Coruña.





29 y 30/12/2025 Presencia de carpa de nuestra asociación en la entrega de dorsales de la carrera San Silvestre. Agradecidas a David Barca por darnos la oportunidad de estar y a todo el equipo de la organización con los que nos sentimos super acompañadas y queridas siempre.



31/12/2025 No faltó una representación de las Bolboretas en última carrera del año que con la mejor de las sonrisas desafiaron al frío para asistir a una carrera divertida, donde no faltó la imaginación en los disfraces de los corredores y en la que, la alegría que desprenden las fiestas navideñas y las mejores esperanzas puestas en el año 2026, se palparon en el ambiente.



PRESENCIA EN MEDIOS Y ENLACES DE INTERÉS



Además de los enlaces aportados ya en algunos de los apartados de esta memoria, dejamos en este punto, un resumen de algunos de los enlaces a publicaciones en distintos medios y programas de radio de interés, en los que las Bolboretas hemos podido dar a conocer quienes somos, y que hacemos, además de dejar constancia de algunos de los momentos más importantes vividos por las socias a lo largo de este 2025.

A todos aquellos que nos han dado voz y han dejado plasmado en sus medios nuestro trabajo como asociación y los logros obtenidos, mil gracias de todo corazón.

Es importante decir, que muchos de estos enlaces, están presentes en nuestra página Web, para poder disponer de un acceso más fácil y rápido que complete la información de nuestra asociación, disponible para todas aquellas personas que quieran conocernos mejor y más de cerca y para todos aquellos que tengan un diagnóstico de cáncer de mama y puedan considerar nuestra asociación como opción para mejorar sus vidas.

12/01/2025 Travesía a Nado Costa Duacode . FILA 0 ELA.

- https://www.lavozdegalicia.es/video/coruna/2025/01/12/travesia-nado-coruna-enfermos-ela/0031_202501T1RmxpNv.htm

16/01/2025 Entrevista radio a nuestra bolboreta Marta Alcalá-Zmora Canel. ACORUÑA XA.

- <https://acorunaxa.com/news/a-asociacion-as-bolboretas-a-coruna-hai-quen-cre-que-alguen-con-cancro-non-deberia-facer-deporte/88907/https://www.instagram.com/p/DFDF0bzhRgR/?igsh=Y29yc25wbDVyNTVI>

07/03/2025 Reportaje Radio galega. Entrenamiento con Bolboretas.

- <https://www.agalegaaudio.gal/videos/detail/224870>

16/03/2025 Salimos en el reel de Juan Carlos Menéndez en Instagram. Correr para disfrutar. Carrera Torre de Hércules.

- <https://www.instagram.com/reel/DHRHF7nKgcU/?igsh=MWo1aDE1YzA1Y3d1aA==>

27/03/2025 Enlaces de premios AMARE TERRA 27/03/2025 :

- <https://www.instagram.com/terradexenteluminosa?igsh=MXJ6dDJxMDRmZjUzNQ==>
- <https://www.instagram.com/fundacionamareterra?igsh=MWV1dmdjdGY2aDFpMQ==>
- <https://www.lavozdegalicia.es/noticia/deportes/2025/03/24/nace-fundacion-amare-terra-reto-apoyar-disciplinas-deportivas-menor-visibilidad-recursos/00031742832671312424509.htm>

03/05/2025 Caixabank.

- <https://www.voluntariadocaixabank.org/web/voluntariado/actividades?actId=40139001#/detail-view/40139001/Remo%20por%20la%20inclusi%F3n>



26/05/2025 Publicación Coruna Deportes en Instagram . Campeonato gallego de Barco Dragón Dos de nuestros barcos en Podium.

- <https://www.instagram.com/p/DKHOkZYMDWE/?igsh=MW5qMWo5c2IncXU4Mw==>

28/05/2025 Publicación en RRSS VII edición de la Gala do Deporte da Coruña y su Comarca.

- <https://www.laopinioncoruna.es/deportes/deporte-corunes/2025/05/28/deporte-corunes-celebra-hoy-velada-117895327.html>

08/07/2025 Deportes COPE en A Coruña . Conociendo la historia de las Bolboretas. Entrevista a M^a Montserrat Vázquez Vázquez.

- https://www.cope.es/emisoras/galicia/a-coruna-provincia/a-coruna/podcast/episodios/15-30-h-8-julio-2025-deportes-cope-coruna-20250708_3182529.html

11/07/2025 Entrevista El Español. Quincemil. Bolboretas que palean contra el Cáncer de mama en A Coruña “ Todo esfuerzo tiene su recompensa”. Entrevista realizada por Paula Quintás a Soledad M^a Tohux Pena.

- https://www.elespanol.com/quincemil/deporte/otros-deportes/20250711/bolboretas-palean-cancer-mama-coruna-esfuerzo-recompensa/1003743841794_0.html

18/07/2025 Publicación en RRSS Carrera de la Mujer España (28/09/2025)

- <https://www.facebook.com/share/19bcbWhaWf/?mibextid=wwXlfr>

05/08/2025 Club Cormoráns. Esteiro do Anllóns. Cabana de Bergantiños.

- <https://www.instagram.com/p/DM92t0wshk4/?igsh=MWhjNHB4dHI5a2JyYw==>

28/09/2025 Salimos en RRSS La Piadina con motivo del día de la Carrera de la mujer.

- <https://www.instagram.com/lapiadinariminese?igsh=aDZnNjI4OTRyZDR3>

19/10/2025 Publicación eb dxt campeón.”Dragón boat o marcha nórdica, el deporte como aliado extra contra el cáncer de mama”.Entrevista de María Varela a M^a Montserrat Vázquez Vázquez . Compartimos artículo con la AECC.

- <https://dxtcampeon.elidealgallego.com/o-noso-deporte/2025-10-19/dragon-boat-o-marcha-nordica-el-deporte-como-aliado-extra-contra-el-cancer-de-mama-812581.html>



24/10/2025 Festival de Barco Dragón A Coruña. Eco en diferentes medios

- <https://www.mundodeportivo.com/otro-deportes/20251024/1002556536/vela-abanca.htm>
- https://www.elespanol.com/quincemil/deporte/otros-deportes/20251024/coruna-vivira-espectaculo-dragon-boat-segundo-capitulo-nautical-festival/1003743984940_0.html
- <https://www.diariodesantiago.es/deportes/el-espectaculo-de-los-dragones-boat-12-toma-a-coruna-dentro-del-a-coruna-nautical-festival/>
- <https://www.abc.es/deportes/vela/otros-derroteros/dragon-boat-lucira-trofeo-cidade-coruna-20251024193637-nt.html>
- <https://tripulante18.com/los-dragones-llegan-al-a-coruna-nautical-festival/>
- <https://www.coruna.gal/web/es/actualidad/agenda/agenda-eventos/evento/regata-de-dragones-ciudad-de-a-coruna/suceso/1453904019230?argIdioma=es>
- <https://dxtcampeon.elidealgallego.com/o-noso-deporte/2025-10-24/el-espectaculo-del-dragon-boat-llega-este-sabado-a-las-aguas-corunesas-813736.html>
- <https://dxtcampeon.elidealgallego.com/o-noso-deporte/2025-10-19/dragon-boat-o-marcha->

29/10/2025 Entrevista Radio Marca en el programa de Radio Marca ,San Silvestre a Marta Alcalá-Zamora Canel.

- <https://mail.google.com/mail/u/0?ui=2&ik=e6a8173f91&attid=0.1&permmsgid=msg-a:r-4831928802303918734&th=19b87d65e9a1bc18&view=att&disp=safe&realattid=19b87d589ecc36e8bed1&zw>
- https://youtu.be/amzy_icDZ4w?si=xcMJB2RnctPyrsAG

11/2025 Radio Cuac FM. Put the Brake Mr. Cupcake.

- <https://www.instagram.com/reel/DQy9zWIDFiU/?igsh=MWkxYmp0bXB2aXRyZg==>
- <https://open.spotify.com/episode/2ZdphN6S60Cf9XFxW8grPm?si=wKrsbgdRQ92knGsl4UXYrw>

AGRADECIMIENTOS



Durante este año 2025 las Bolboretas, hemos sido muy afortunadas al poder seguir contando con algunos organismos y fundaciones del ámbito público y privado, que nos han demostrado que con su ayuda y gracias a ellos, nuestro camino es siempre mucho más fácil y que podemos seguir teniendo la certeza de la continuidad de la asociación de una u otra manera.

No han faltado aquellos que se han unido a nuestro mundo Bolboretil a lo largo de este año y nos han demostrado, no sólo su apoyo y cariño, sino que también han cedido sus recaudaciones solidarias, conseguidas a través de eventos maravillosos, organizados de la mejor manera, hechos a nuestra medida y que nos han llenado el corazón más si cabe de agradecimiento. Gracias a ellos, las Bolboretas tenemos muy claro que este año, todo será un poquito más fácil.

Increíbles las Bolboretas que durante este año, han mostrado a la asociación su generosidad y cariño cediendo sus creaciones llenas de magia, luz y color, para que todas podamos estar un poquito mejor. Mil gracias Bolboretas, vuestro trabajo nos llena de orgullo y ganas de aprender para poder ayudar tanto y tan bien como vosotras lo hacéis.

No nos han faltado las xuntanzas con otros clubs amigos, que han contado con nuestra asociación no sólo para una jornada de paleo en barco dragón, sino que además, nos han tenido en cuenta como referentes de asociación y han querido escuchar quienes somos y que hacemos desde nuestra asociación, algo que de alguna manera, nos diferencia de otras asociaciones y clubs. Además, nos han dejado participar de eventos organizados por y para ellos, en los que las Bolboretas nos lo hemos pasado en grande rodeadas ya de los que consideramos amigos y con los que hemos compartido momentos llenos de cariño y risas.

Gracias infinitas a aquellos Clubs que nos habéis facilitado las cosas durante este año y que nos habéis dejado no sólo vuestra sabiduría cuando fue necesaria, sino también vuestro material en el momento que más lo necesitábamos sin pedir nada a cambio. Algo que las Bolboretas no olvidaremos nunca.

Infinitas gracias a todos los anónimos que nos habéis ayudado a hacer las cosas mejor y más rápido y que habéis dedicado vuestro tiempo a ayudarnos con instalaciones, arreglos, transportes, material y tiempo sin que vuestro nombre conste en ningún sitio, pero que sin duda alguna permanecerá siempre en el corazón de todas las Bolboretas.

Mil gracias a todos aquellos que nos habéis visitado en la que es ya nuestra segunda casa, Marina Coruña, para disfrutar con nosotras de un día fantástico a bordo del barco dragón. La diversión no ha faltado y nos ha encantado ver como todos y cada uno de vosotros lo habéis disfrutado al máximo. Maravillosos los que además, habéis tenido la valentía de probar el tambor, y el timón capitaneando las olas como nadie y nos habéis ayudado además a cantar mejor y más alto en medio de nuestro precioso mar.

Nuestro agradecimiento especial en esta memoria va dedicado a Rodrigo Navarro Fernández por enseñarnos a mejorar y mucho en el mundo barco dragón, por sus sabios consejos, muchos de los cuales permanecerán en nuestra memoria para siempre, por contagiarnos su visión de equipo, ilusión y unidad entre las socias y por su valioso tiempo en la asociación a lo largo de todo este tiempo. Le deseamos la mejor de las suertes y muchos éxitos allá donde su piragua y su pala le lleven.

Otra persona muy especial para nosotras a lo largo de este año, ha sido Elena de Fotografía con calma. De carácter alegre y sonrisa infinita, su energía nos ha contagiado a todas en aquellos eventos en los que hemos tenido la gran suerte de contar con su presencia. Su trabajo es un reflejo fiel de cómo nosotras la vemos, llena de color, dinamismo y positividad a partes iguales. Sus fotos, y publicaciones dedicadas a las Bolboretas en redes sociales nos han emocionado y nos han ayudado a ser mucho más visibles. Mil gracias Elena por tu tiempo, tu trabajo y tu cariño que nos transmites fácilmente cada vez que nuestros caminos se cruzan.

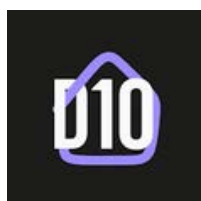
No queremos cerrar esta memoria sin dejar un resumen de los logos ordenados alfabéticamente de algunos de los organismos, fundaciones, pequeñas empresas y particulares que han hecho de este año 2025 un año muy especial para todas y cada una de las Bolboretas, A todos ellos, los que han querido quedar reflejados y los que no, gracias infinitas.



ACORUNAXA



AGAXEDE
ASOCIACIÓN GALEGA DE XESTIÓN DEPORTIVA



Fundación
SanRafael.



PERSIANOVA

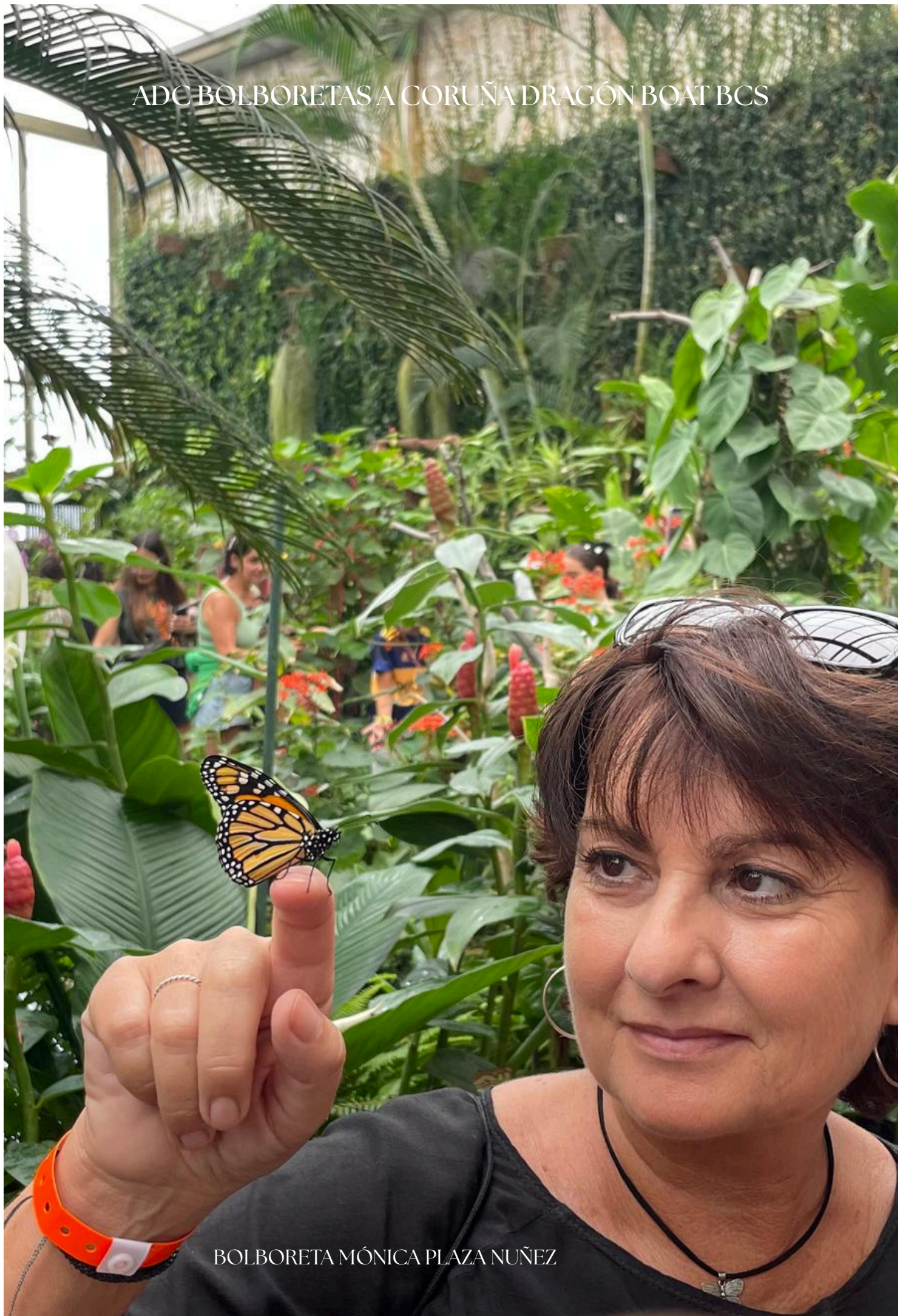


ADC BOLBORETAS A CORUÑA DRAGÓN BOAT BCS



QUIERES, PUEDES, GANAS

ADC BOLBORETAS A CORUÑA DRAGÓN BOAT BCS



BOLBORETA MÓNICA PLAZA NUÑEZ