

C.D. QUIRINAL AVILÉS

TEMPORADA
2016-2017

avilés



DEPORTE ASTURIANO
COMITÉ DE PARTICIPACIÓN DE AVILÉS



MOTA

**Más de 30 años
construyendo
futuro**



Avenida de Lugo, 66 - Avilés
Tfno. 985 56 11 38
www.grupomota.com

Grupo MOTA

Junta Directiva

PRESIDENTE



Francisco Medina
Toro (**Tico**)

VICEPRESIDENTE



Jorge J.
Fdez. Rodríguez

SECRETARIO



Marcelino
Martín Brieva

TESORERO



Manuel Ángel
Medina Silva

VOCAL



David Busto
(**Vivi**)

VOCAL



Moisés
San Juan García

Auxiliares

AUXILIAR



José Ignacio Carretero
(**Iñaki**)

AUXILIAR



Jesús Manuel
Rodríguez (**Chiti**)

AUXILIAR



Rogelio Alonso
Fernández (**Roger**)

Dirección Deportiva

COORDINADOR
FÚTBOL CAMPO



Carlos González
Ordás

COORDINADOR
FÚTBOL SALA



Celestino López
Antuña

FISIOTERAPEUTA
PODÓLOGO



Carlos
Vega Rabadán

MÉDICO
DEPORTIVO



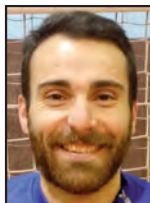
Francisco Heredia
(**Cuco**)

ENT. PORTEROS
FÚTBOL CAMPO



Jesús Grana
(**Chechu**)

ENT. PORTEROS
FÚTBOL SALA



Yonathan Luces
Fernández (**Jona**)

CON EL DEPORTE,
de toda
la vida



DEPORTE ASTURIANO

GOBIERNO DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS



Saluda de la Concejala de Deportes al C.D. Quirinal

Contar de nuevo con la oportunidad de escribir estas líneas en la publicación anual del C. D. Quirinal, entidad que representa como otras, las esencias del deporte base de nuestra ciudad, es algo que me congratula y sirve para poder dar a toda la familia deportiva que la compone, mi enhorabuena por los éxitos humanos y deportivos conseguidos.

Me refería anteriormente a los éxitos humanos, porque el club siempre esta trabajando por los valores deportivos, por formar ante todo personas, por su perseverancia en el buen hacer y en respetar a los rivales, creo que es algo que no debe olvidarse jamás, los deportistas son ante todo personas y deben formarse como tales, y ahí esta la responsabilidad compartida de padres, madres, técnicos y directivos de poder llevar a buen puerto esas enseñanzas, esenciales para la vida cotidiana de los jóvenes jugadores y jugadoras de cara a su futuro.

La temporada es larga, y además de éxitos y alegrías, trae su cara mas amarga de la derrota y la tristeza, pero esta debe servir para incentivar mas a los deportistas en su trabajo cotidiano, mirando hacia adelante, en el ánimo de conseguir nuevas metas siempre en equipo.

Avilés es una ciudad que se siente orgullosa del deporte, no solo por lo que representa como salud y socialización de las personas de toda edad, sino también por la repercusión de los eventos que se celebran en la misma y que año tras año congregan a equipos de todo el ámbito nacional e incluso internacional. Buen ejemplo de ello es el evento que organizado por el C.D. Quirinal, se está consolidando como uno de los mejores torneos de futbol base del norte de España.

La realidad de nuestra ciudad, es que se ha convertido en un destino turístico deportivo conocido a todos los niveles, con la apuesta decidida del Ayuntamiento de potenciar la promoción de la misma a través del apoyo a la práctica deportiva en sus diferentes modalidades.

Por último desear desde estas líneas a toda la gran familia del C.D. Quirinal los mejores éxitos deportivos en la temporada 2016-2017.

Ana María Hevia Conde.
Concejala de Deportes de Avilés.

Información exigida por la O.M. ECC/2316/2015: Cuenta Family

CaixaBank se encuentra adherido al Fondo de Garantía de Depósitos de Entidades de Crédito previsto en el Real Decreto 16/2011, de 14 de octubre. El importe garantizado tiene como límite 100.000 € por depositante en cada entidad de crédito.

1 / 6

Este número es indicativo del riesgo del producto, siendo 1 / 6 indicativo de menor riesgo y 6 / 6 de mayor riesgo.

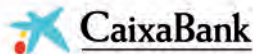
Di adiós a las comisiones
y hola a un televisor Samsung



Cuenta Family



Patrocinador del
Equipo Olímpico Español



Te presentamos la **Cuenta Family**, sin comisiones, con la que podrás disfrutar de un televisor Samsung y de muchas más ventajas para los tuyos, al traer tu nómina.
Hacer las cosas en familia tiene muchas ventajas.

La cuenta tiene una tarifa del 0 €/mes, siempre que el cliente tenga domiciliada una nómina igual o superior a 600 €/mes y haya realizado al menos 3 pagos con tarjeta o haya recibido 3 cargos de recibos domiciliados en el último trimestre, y siempre que utilice exclusivamente los canales electrónicos para las siguientes operaciones: pagos de recibos e impuestos, reintegros de efectos, traslados y transferencias, ingresos de cheques, solicitud del salario y consulta de posición, saldo o extracto. Los saldos depositados en la cuenta no generarán intereses a favor del cliente. Promoción válida del 6.3.2017 al 30.4.2017 para nuevas domiciliaciones de nómina con un importe mínimo de 600 €/mes, domiciliación de 3 recibos y 3 compras con tarjeta al trimestre, con 12 meses de permanencia de estas condiciones y 26 meses adicionales como cliente. La promoción tiene la consideración de remuneración en especie, sujeta a ingreso a cuenta según la normativa fiscal vigente. No hay retribución en efectivo. Consulta en www.caixabank.es el resto de condiciones. NIE: 1879-267309881



Francisco Medina Toro "Tico" Presidente del C. D. Quirinal

En primer lugar, quiero agradecer a la Junta Directiva la confianza que han presentado en mí desde mi primer día como presidente del Club Deportivo Quirinal, así como reconocer el inmenso trabajo que vienen realizando temporada tras temporada. Un trabajo voluntario de personas que, no sin invertir horas y horas, tienen por hobby el fútbol base, implicándose y volcándose por el club en todo momento, gracias.

Afrontamos una nueva temporada con ilusión y ganas de trabajar, con el propósito de contribuir a consolidar la excelente tarea que venimos haciendo los últimos años.

Nuestro objetivo principal es seguir intentando que nuestro Club siga creciendo. Vamos a seguir trabajando en intentar dar a nuestros jugadores una gran formación, tanto a nivel deportivo como personal. No debemos olvidar que tratamos con personas muy jóvenes y lo que pretendemos es que el día de mañana se conviertan no sólo en mejores jugadores sino también en mejores personas y todo ello a través de la práctica de su deporte preferido: el fútbol.

Para ello contamos con vosotros. Pensamos que la familia es un elemento fundamental y os pedimos que os impliquéis en nuestro proyecto, evitando en la medida de lo posible las críticas no constructivas, especialmente a entrenadores y jugadores.

Debemos intentar ser una gran familia, y como en todas las familias convivir con nuestros defectos y nuestras virtudes. Como padres, somos el espejo en el que se miran nuestros hijos.

Las derrotas son una parte del aprendizaje. Debemos aprender de ellas y que los niños lo entiendan como una forma de mejorar después de analizar los errores. Así mismo debemos "saber estar" también en las victorias, inculcando valores como respeto, compañerismo, incluso hacia el equipo rival. Debemos recordar que es más "difícil comportarse en la victoria que en la derrota".

Espero que esta temporada sea más gratificante que la anterior, que el Club siga creciendo como hasta ahora, y que los chavales sigan disfrutando día tras día del fútbol.

Gracias y un saludo.

El Presidente. Francisco Medina Toro.



10 hechos sobre el dolor de espalda

1. El dolor de espalda es común. El dolor de espalda puede ser muy incapacitante, pero es algo muy común y rara vez peligroso. El 80% de la población mundial experimentará dolor de espalda en algún momento y es común a todos los grupos de edad.

2. Las pruebas de imagen son rara vez necesarias en el dolor de espalda y pueden llegar a ser contraproducentes. Estas pruebas (radiografía, resonancia, etc.) son necesarias en caso de patología grave (cáncer, fractura, infección), que es un 1% de los casos. Casi siempre muestran algo y se relaciona erróneamente con dolor de espalda, pero muchas veces los hallazgos son normales en personas sin dolor.

3. La espalda no es tan vulnerable al daño como piensas. La mayoría de la gente piensa que la columna necesita protección. La investigación ha demostrado que las estructuras de la espalda no "se salen de su sitio". Esto es incorrecto y ha llevado al miedo, sobreprotección, evitación y discapacidad.

4. La importancia de un buen diagnóstico. Es fundamental conocer la verdadera causa del dolor para hacer un tratamiento correcto de la lesión.

5. La espalda está diseñada para doblarse y levantar peso. Es algo normal que aparezca dolor de espalda al levantar algo de manera incorrecta o con un peso excesivo. La clave está en adoptar una buena postura y practicar para que el cuerpo se acostumbre a diferentes cargas.

6. Puedes tener dolor de espalda sin daño o lesión. El dolor se puede activar por muchos factores: físicos, psicológicos, estilo de vida, etc. Es posible sentir más dolor al movimiento o al ejecutar alguna tarea, pero la mayor parte de las veces eso no se traduce en un daño para la columna.

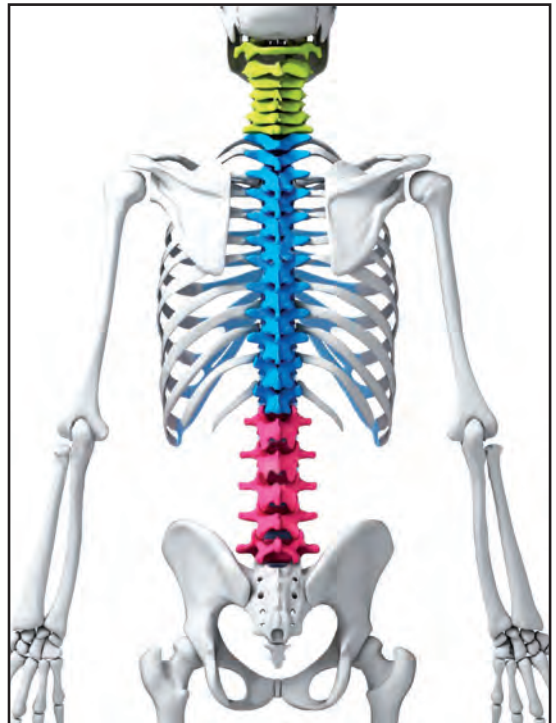


7. No lo trates con reposo o tengas prisa en operarte. Los estudios demuestran que el mantenerse activo y tratar de volver a las actividades habituales de forma gradual son las claves de la recuperación. La cirugía rara vez es una solución. Una opción no quirúrgica que incluya ejercicio/actividad, debería ser siempre la primera opción.

8. El ejercicio es bueno para el dolor de espalda. Una vida activa y una buena dosis de ejercicio prescrito por profesionales serán las mejores herramientas para dejar atrás el dolor.

9. Medicinas potentes no tienen potentes beneficios. La investigación ha demostrado que los analgésicos potentes no proporcionan más alivio del dolor que otras opciones más simples, y de hecho tienen un mayor potencial de ser dañinos.

10. Cuidado con las compras, internet y oportunismo. No existen remedios mágicos y no siempre lo más caro o rimbombante es efectivo.





Panadería **LUGO**
PANADERÍA ARTESANAL

Santa Apolonia, n.º 52 - Teléfono **985 57 12 40** - 33403 VILLAGREGRE - AVILÉS



FOTOCOPIAS - PLANOS - PROYECTOS
ENCUADERNACIÓN TÉCNICA
FAX - FOTOGRAFÍA - RETOQUE Y RESTAURACIÓN
LIENZOS - PÓSTER - DISEÑO GRÁFICO - VINILOS
CARTELERÍA - TARJETAS - CAMISETAS

C/GALIANA nº6 BAJO T.985 129 705 info@lalunadigital.com



MILAR
MIGUEL CUERVO

**MUEBLES Y
ELECTRODOMÉSTICOS**

985 54 17 29

985 52 29 08

miguelcuervo28@hotmail.com

CARNICERÍA

Lobato

C/. Severo Ochoa, 16 - Avilés - T. 985 52 11 91

**TERNERA ASTURIANA
PRODUCTOS CASEROS - CALLOS
CHORIZOS - LONGANIZAS**



AZOR
CAFETERÍA

Quirinal, n.º 9
Tfno.: 985 56 07 49
Avilés (Asturias)

AZOR
CAFETERÍA

Quirinal, n.º 9
Teléfono 985 56 07 49
AVILÉS (Asturias)



Peluquería
Caballeros



Salerte

Cl. Narváez, 8
(frente al nuevo
ambulatorio)
33403 LA LUZ - AVILÉS

☎ 984 150 444
673 281 824

Peluquería
Caballeros



Salerte

C/. Dolores Ibarriuri, 13 - Tel. 984 83 58 09 - 33401 AVILÉS



GARE KAME.NET



MESÓN - SIDRERÍA
Viana
desde 1986

Teléfono 985 545 417
Carbayedo, n.º 4 - Bajo - AVILÉS



CLUB DEPORTIVO QUIRINAL

2016 - 2017



Actos 25 Aniversario del C.D. Quirinal



Tras 25 años por los campos de Asturias, nuestros equipos han conseguido colocar a este club en un lugar privilegiado dentro del fútbol de nuestra comunidad, consiguiendo el reconocimiento de todos los que le siguen y aman este deporte.

Esta temporada hemos intentado la promoción y desarrollo de diversas actividades para la conmemoración de nuestros 25 años de existencia, entre ellos cabe destacar:

Torneo 25 Aniversario. (La Toba, Junio 2016). Gran éxito tanto de participación como de público. 20 equipos de F8 Benjamín que lo disputaron simultáneamente en 2 campos, llevándose el Real Sporting de Gijón el triunfo.



Triangular de Veteranos. (F8 Quirinal, Octubre 2016). Aunque no tengamos mucha antigüedad ya tenemos equipo de veteranos que disputaron un triangular contra Real Oviedo y Real Avilés.





CLUB DEPORTIVO QUIRINAL

2016 - 2017



Nuevas equipaciones oficiales CDQ. (Octubre 2016). Diseñadas para conmemorar los 25 años y presentadas en la Gala Oficial del Club celebrada el pasado 28 de octubre de 2016.



Exposición 25 años CDQ. (El Atrio, Diciembre 2016). Compuesta por 13 paneles donde se muestran las fotografías de todos los equipos del club, equipaciones y logros deportivos a lo largo de sus 25 temporadas. Rindiendo homenaje a todos los jugadores que ha hecho posible la continuidad en el tiempo de nuestro CDQ. Dicha exposición se muestra ahora permanente en las oficinas del club.



Página Web y Facebook. (Febrero 2017). Hemos actualizado y mejorado nuestra página web así como la creación del Facebook aumentando la presencia de nuestro club en las redes sociales.

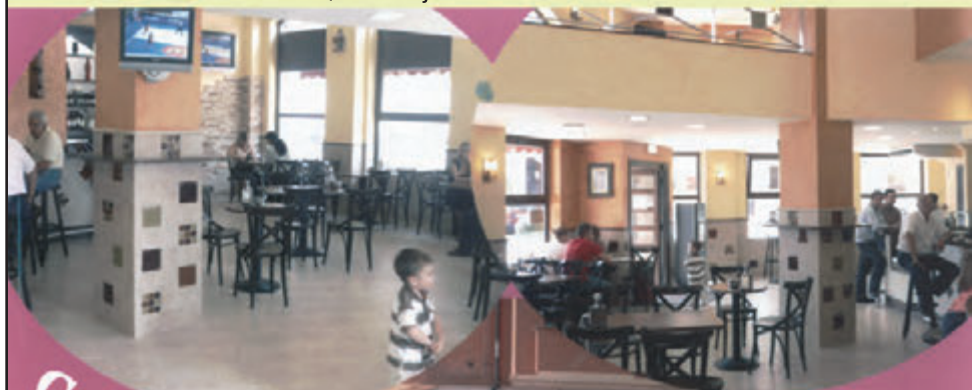
Panaderia



PANADERÍA LA PANERA CAFE-BAR

PINCHOS VARIADOS - ABIERTO A PARTIR DE LAS 7,15

C/. Dolores Ibarruri, 11 - Bajo - 33400 AVILÉS - Tfno. 984 83 53 39



Café Bar



La



Panera



CLUB DEPORTIVO QUIRINAL

2016 - 2017



Hall de la Fama



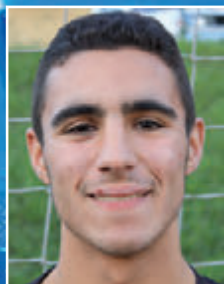
REAL FEDERACIÓN DE FÚTBOL
PRINCIPADO DE ASTURIAS

Una temporada más y nuestros jugadores siguen siendo convocados por La Federación Asturiana para formar parte de las selecciones territoriales en sus diferentes categorías.

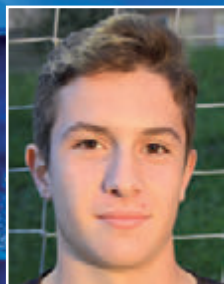
La Junta Directiva y el Cuerpo Técnico queremos transmitir a todos nuestra gran satisfacción, animaros a seguir trabajando en este club y seguramente los éxitos seguirán llegando tanto de manera individual como colectiva.



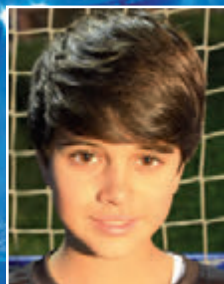
Cano
SUB-18



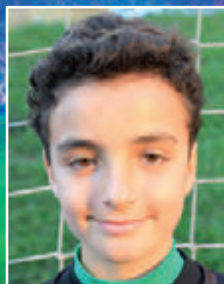
Campelo
SUB-18



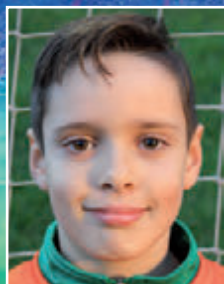
Adán
SUB-16



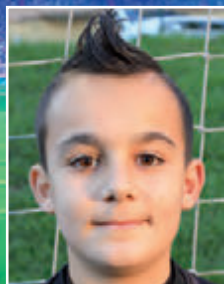
Pelayo
ALEVÍN-F8



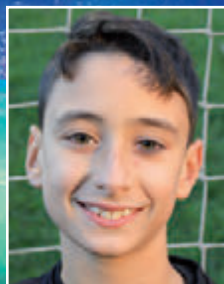
Diego
BENJAMÍN-SALA



Iker
BENJAMÍN-SALA



Álvaro
BENJAMÍN-SALA



Dani
BENJAMÍN-SALA

Desde el Club, queremos daros a todos la Enhorabuena por estas convocatorias y deseamos hayáis disfrutado al máximo esta oportunidad.

Clínica Dental Dres. García



Odontología General
Estética Dental
Odontología Conservadora
Periodoncia
Prótesis
Implantes
Rejuvenecimiento Facial
Ortodoncia

Dr. José Luis García Regueiro
ODONTÓLOGO - N.º COL. 33001095

Dra. Rebeca García Sainz
ODONTÓLOGA - N.º COL. 33001096

Dra. M.ª Elena García Sainz
ODONTÓLOGA - N.º COL. 33001329

Reg. Sanitario: 2.5.1. / 3664

C/. Dr. Jiménez Díaz, 13 - Bajo
33402 CARBAYEDO - AVILÉS
Tel.: 984 83 17 52

www.clinicadentaldoctoresgarcia.com

Familia ESTACIÓN 13

La Estación, 13 - Bajo - 33400 AVILÉS - (Asturias) Tfno. 687 377 314



Formaciones que han logrado el Ascenso

La pasada temporada 2015-16, la buena marcha de nuestros equipos ha dado como fruto el ascenso de dos de ellos a una categoría superior.

**Ascenso
a 2ª
Benjamín**



Benjamín B - Campeón Grupo 10 - 3ª Benjamín



**Ascenso
a 1ª
Cadete**

Cadete A - Subcampeón Grupo 2 - 2ª Cadete



CLUB DEPORTIVO QUIRINAL

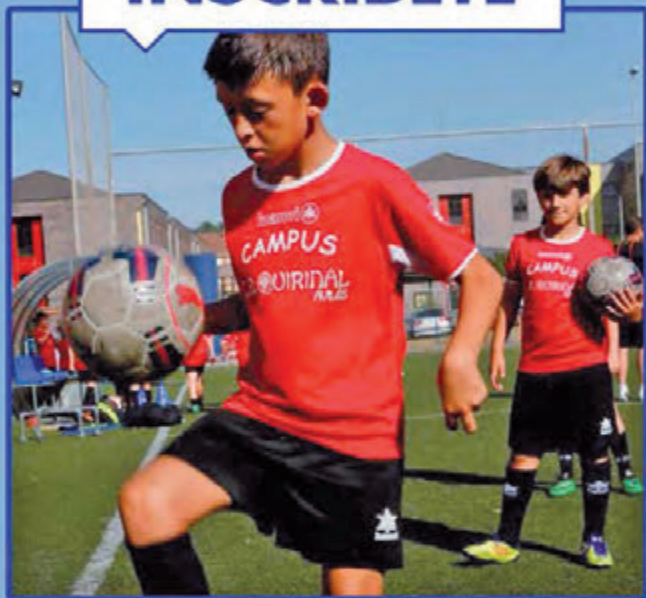
2016 - 2017



III CAMPUS DE FÚTBOL C.D. QUIRINAL VERANO 2017

Más información en: www.cdquirinal.com

INSCRÍBETE



!RESERVA TU PLAZA YA!

INSTALACIONES
CAMPO F-8 QUIRINAL

Niñ@s nacidos del 2005 al 2012



CLUB DEPORTIVO QUIRINAL

2016 - 2017



Fotos Campus 2016

MILAR

MIGUEL CUERVO

**DISEÑO, MONTAJE Y VENTA DE MUEBLES DE
COCINA Y ELECTRODOMÉSTICOS**



PRIMERO, PÁSATE POR MILAR

C/ LA FRUTA, 28 - 33400 AVILÉS (ASTURIAS)

985 54 17 29 - 985 52 29 08

miguelcuervo28@hotmail.com



NUESTRAS PLANTILLAS





CLUB DEPORTIVO QUIRINAL
2016 - 2017



Iniciación B



la escuelina

asistir aquí da gusto

cafetería • cervecería
vinoteca • restaurante

Plaza Hermanos Orbón, s/n.- 33401 Avilés - Asturias

T. 984 29 18 99



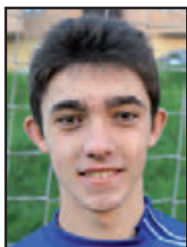


CLUB DEPORTIVO QUIRINAL

2016 - 2017



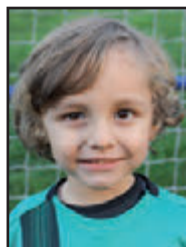
Felipe
Entrenador



Óscar
Delegado



Adriana



Alvarito



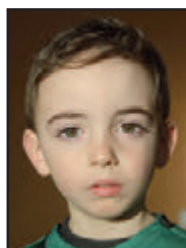
Álvaro



Enol



Galo



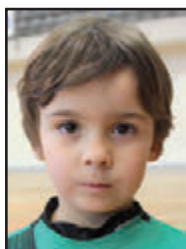
Guille



Hugo



Lucas



Martín



Raúl



Rodrigo



Sergi



Sergio



Unai



CLUB DEPORTIVO QUIRINAL

2016 - 2017



Iniciación A



la escuelina
asistir aquí da gusto

cafetería • cervecería
vinoteca • restaurante

Plaza Hermanos Orbón, s/n.- 33401 Avilés - Asturias

T. 984 29 18 99





CLUB DEPORTIVO QUIRINAL

2016 - 2017



Minero
Entrenador



Diego



Efrén



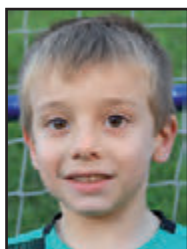
Hugo



Leo



Lucas



Mateo



Saúl



Sergio



Taylor



Yaiden

Avelino

línea masculina

PELUQUERÍA

C/. Del Prado, 23 - Bajo
EL QUIRINAL
Tel. 985 56 97 77
33401 AVILÉS



C/ Dolores Ibaruri, 13
AVILÉS
Visítanos en Facebook:
Pica Pica Kiosco Avilés

Rama Dura

1989

BAR ABELLA

C/. Severo Ochoa, s/n. - 33404 LAS VEGAS - CORVERA DE ASTURIAS

PUNTO Q

BAR DEPORTIVO

- cumpleaños
- meriendas
- ambiente deportivo

tu bar, tu club

C/Juan Uría Ríu, Nº 9-11 "CASA DEL DEPORTE - EL QUIRINAL"

Arco Iris

HOTEL - CAFETERIA - CAMPING - PISCINA - BUNGALOWS

Playa O Terrón

Telfs. 986 555 319 - 986 555 444 - 669 847 643

36620 VILANOVA DE AROUSA (Pontevedra)

www.arcoirisweb.net · h_arcoiris@hotmail.com

Mae

Peluquería y
estética unisex

T. 637 86 57 06

C/. Ponce de León, 4
33403 La Luz - Avilés

Búscanos en FACEBOOK
Peluquería Mae



CLUB DEPORTIVO QUIRINAL
2016 - 2017



Prebenjamín C



la escuelina

asistir aquí da gusto

cafetería • cervecería
vinoteca • restaurante

Plaza Hermanos Orbón, s/n.- 33401 Avilés - Asturias

T. 984 29 18 99





CLUB DEPORTIVO QUIRINAL

2016 - 2017



Felipe
Entrenador



Juanky
Delegado



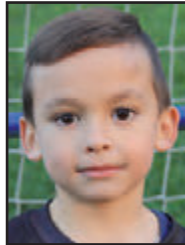
Adrián



Álvaro



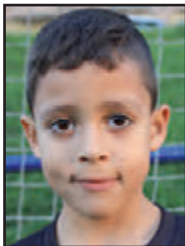
Bryan



Diego



Enol



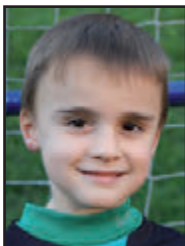
Fran



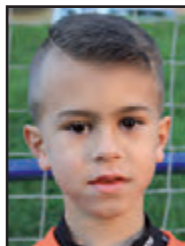
Héctor



Marcos



Mateo



Sergio



Uriel



CLUB DEPORTIVO QUIRINAL

2016 - 2017



Prebenjamín B



la escolina

asistir aquí da gusto

cafetería • cervecería
vinoteca • restaurante

Plaza Hermanos Orbón, s/n.- 33401 Avilés - Asturias

T. 984 29 18 99





CLUB DEPORTIVO QUIRINAL

2016 - 2017



Luciano
Entrenador



Eli
Delegada



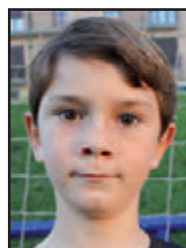
Aarón



Alex



Andrea



Asier



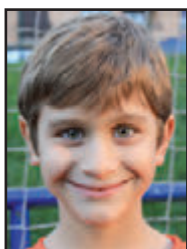
Dani



Daniel



Enol



Nico



Saúl



Yeray



CLUB DEPORTIVO QUIRINAL

2016 - 2017



Prebenjamín A



la escuelina

asistir aquí da gusto

cafetería • cervecería
vinoteca • restaurante

Plaza Hermanos Orbón, s/n.- 33401 Avilés - Asturias

T. 984 29 18 99





CLUB DEPORTIVO QUIRINAL

2016 - 2017



Iván
Entrenador



Santi
Delegado



Alejandro



Carlos



Diego



Edu



Hugo



Kilian



Rodri



Sergio



Oliver



CLUB DEPORTIVO QUIRINAL

2016 - 2017



Benjamín D



La Hornada

Concepción Arenal, 6
Tfno. 653 101 940
Avilés



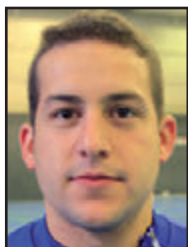
**PAN ARTESANO
BOLLERÍA FINA
PASTERÍA**





CLUB DEPORTIVO QUIRINAL

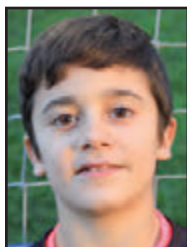
2016 - 2017



Pompei
Entrenador



Manu
Delegado



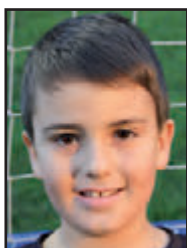
Alex



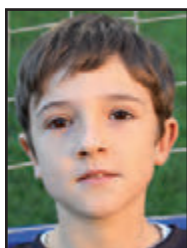
Álvaro



Darío



Diego



Edu



Efrén



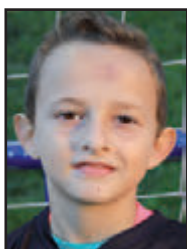
Hugo



Izam



Jorge



Lucas



Pablo



CLUB DEPORTIVO QUIRINAL

2016 - 2017



Benjamín C



CRESPORT
VIVE EL DEPORTE

Avda. San Agustín, 5
33402 Avilés
Asturias
Tfno. 985 08 34 88
www.facebook.com/cresport/





CLUB DEPORTIVO QUIRINAL

2016 - 2017



Alex
Entrenador



Darío
Delegado



Aitor



Alex



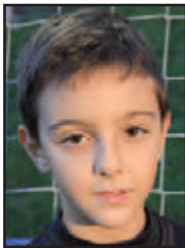
Álvaro



Andrés



Ángel



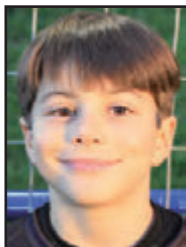
Carlos



Daniel



Hugo



Pablo



Sergio



CLUB DEPORTIVO QUIRINAL
2016 - 2017



Benjamín B



Frenchy
Café

C/. Juan Ochoa, XXIII, n.º 5
AVILÉS (Asturias)