



# DIARIO ZAFRA

Periódico escolar elaborado por los alumnos del Proyecto Interdisciplinar de 1º ESO  
Instituto Zaframagón

Curso 2023/2024



## CONTENIDO

**Editorial**

**Olvereños del futuro**

**Entrevista a Juan Díaz**

**Visita a Caños Santos**

**Entrevista a Andrés Roldán**

**Alcaldes de Olvera**

**Entrevista a Rosa Mª Pernía**

**Fiestas populares de Olvera: Romería**

**Entrevista a Pablo Delgado**

**La Vía Verde de la Sierra**

**Una de chistes**

**La toma de Olvera**

**Galería de fotos**

**Quiénes somos**

## Editorial

Nace este periódico como una iniciativa, dentro de la materia "Proyecto interdisciplinar" de 1º ESO, para poner en valor nuestra tierra, Olvera. Durante este curso académico 2023/2024 los alumnos que cursamos esta materia nos hemos dedicado a investigar sobre algunos aspectos de interés de nuestra localidad. Todo el enfoque, naturalmente, se ha realizado desde la perspectiva de las distintas materias que hemos cursado, tanto durante este año como en cursos anteriores en los colegios de Olvera.

Después de darle muchas vueltas al final optamos por sólo algunos de los muchísimos temas de interés que pertenecen a nuestra tierra. Al final se impuso el interés por conocer a olvereños y olvereñas que nos sirven de referentes a la hora de enfocar nuestro futuro. A ellos va dedicado el grueso de este periódico (**Olvereños del futuro**). Hemos trabajado también el entorno, y nos hemos centrado en nuestra **Vía Verde de la Sierra**, como recurso natural y turístico-deportivo, y, alejándonos un poco más, hemos visitado el monasterio de **Caños Santos**. También nos hemos fijado en la idiosincrasia de Olvera y la hemos intentado plasmar en el artículo dedicado a nuestras fiestas populares, concretamente a nuestra **Romería**. Hemos indagado también en el pasado, al que dedicamos los artículos **Alcaldes de Olvera** y **La toma de Olvera**. Y por último, y no menos importante, hemos dedicado un artículo a algo que nunca puede faltar: el humor (**Una de chistes**).

Nuestro agradecimiento al personal del IES Zaframagón (profesores, ordenanzas, administración,...) que nos han proporcionado el soporte material para que estos relatos cobren vida. Y también, por supuesto, a nuestros compañeros y compañeras estudiantes del centro, a quienes va dirigido este periódico. Esperemos que os guste.

El Equipo de Redacción

## Olvereños del futuro

Durante este curso académico, aparte de indagar en las historias que íbamos a recoger en este periódico, los alumnos de este equipo de redacción hemos realizado entrevistas a diferentes personalidades, naturales de Olvera, que han destacado por algún u otro motivo. Además de haber sido transcritas en este periódico, las entrevistas han sido grabadas y se pueden visionar en la web del instituto (<http://www.ieszaframagon.com>).

Empezamos nuestra tanda de entrevistas con un alumno del instituto: **Juan Díaz**. Actualmente cursa 2º de Bachillerato y ha sido un icono en el mundo del motociclismo. Nos cuenta cómo empezó en este mundo y nos transmite la pasión por las motos.

A continuación entrevistamos a **Andrés Roldán**, antiguo alumno del instituto. Su padre fue un maestro muy reconocido en la localidad. Andrés es músico, y su arte nos impactó durante la entrevista. No os perdáis su canción "**Dibujando caracolas**".

Nuestra siguiente entrevista también fue a una antigua alumna de nuestro centro: **Rosa Mª Pernía**. Esta fue la única entrevista que hicimos con público. Rosa Mª es deportista de élite, y en su entrevista nos transmitió valores tales como la importancia de una vida sana, la necesidad de practicar ejercicio o un deporte, el uso de las redes sociales y el papel de la mujer hoy en el deporte y, a través de éste, en la sociedad.

Y ya por último, terminamos nuestra ronda de entrevistas con otro alumno del centro: **Pablo Delgado**. Alumno de 2º ESO, Pablo es futbolista en los infantiles del Betis. No pecamos de exagerados al afirmar que Pablo es "buena gente"; nos lo transmite en su entrevista, y nosotros a él nuestra admiración por su destreza con el balón.

## Entrevista a Juan Díaz



Hola a todas las personas aficionadas al motociclismo. Hoy estamos con Juan Díaz Molina que ha sido un icono olvereño en el mundo de las motos .

**Pregunta:** ¿Estás nervioso?

**Respuesta:** No mucho (sonriendo) .

**P:** ¿Qué día naciste?

**R:** Nací el veintiocho de diciembre de dos mil seis.

**P:** ¿Por qué te volviste aficionado a las motos?

**R:** Pues porque de pequeño me gustaban mucho las motos, y con cinco años mi padre me compró una minimoto de esas de marca china y empecé a cogerla; empecé así.

**P:** ¿Cuántas competiciones de motos has ganado?

**R:** Pues ganar, he sido dos veces campeón de Andalucía. La

primera vez en 2016; tenía nueve años, casi diez porque soy de los últimos que cumple en diciembre. Luego al siguiente año entré en el campeonato de España, que me fue regular. Y ya al siguiente año empecé con buen pie; empecé otra vez a ganar. Iba en el tercer puesto y ese fue el año en el que me rompí la clavícula. Entonces tuve que dejar el campeonato y luego un año más tarde fui otra vez campeón de Andalucía.

**P:** ¿Quién es tu ídolo en las motos?

**R:** Ídolo... el típico que es Marc Márquez, y luego, uno que no conoceréis tanto a lo mejor: un piloto muy joven que se llama Pedro Acosta que empezó también en los mismos campeonatos que yo y ha llegado a Moto 2 .

**P:** ¿En qué año empezaste en el motociclismo?

**R:** Pues empecé cuando tenía cinco o seis años con una minimoto de marca china.

**P:** ¿Tienes fotos de esa moto?

**R:** Tengo las fotos en mi casa y las puedo traer porque las tengo allí de recuerdo.

**P:** ¿Te acuerdas de alguna anécdota?

**R:** Anécdotas tengo muchas, muchísimas. Por ejemplo el primer campeonato que gané que no se lo esperaba nadie que lo ganara y fue de imprevisto, y la madre de un compañero puso una pancarta con un mantel de la mesa que ponía

"ganador" y lo colocó en el podium .

**P: ¿Cuándo fue tu primer campeonato de motos?**

**R:** Mi primer campeonato de motos fue muy pequeño, muy pequeño; a los dos años de empezar . Empecé con 5, pues a lo mejor con 7 años. Eran carreras de exhibición, es decir, no era una carrera oficial.

**P: ¿Dónde fue?**

**R:** La primera creo que fue en Murcia, en San Javier .

**P: ¿Recuerdas alguna caída grave?**

**R:** Sí. Caídas graves he tenido varias. Por ejemplo, en una me partí la clavícula.

**P: ¿Cómo te caíste?**

**R:** Cuando me partí la clavícula fue muy lenta. Fui entrenando y a muy baja velocidad pero la moto me impulsó hacia arriba y caí boca abajo.

**P: ¿Cuál ha sido tu peor carrera?**

**R:** Carreras malas he tenido muchas. Por ejemplo, en Sevilla tuve una carrera donde se me partió el cable del gas en la primera curva y no me dio tiempo ni a salir. Porque fue salir y partirse.

**P: ¿Qué le dirías a una persona que se quiere dedicar al motociclismo?**

**R:** Que hace falta mucho dinero y mucho tiempo.

**P: ¿Cómo te has sentido en la entrevista?**

**R:** En la entrevista muy cómodo y muy bien.



Y hasta aquí hemos terminado la entrevista. Espero que os haya gustado.

## Visita a Caños Santos



El pasado 11 de abril los alumnos de 1º ESO, visitaron el monasterio de Caños Santos, de Alcalá del Valle. Dicha actividad, fue atendida por D. Miguel César, gestor técnico multidisciplinar del Ayuntamiento de Alcalá del Valle, quien nos ha organizado una estupenda visita guiada por las instalaciones de este legendario monumento de la Sierra de Cádiz. A lo largo de ese recorrido, nos fue relatando la increíble historia del edificio así como de la zona (Valle Hermoso); incluso nos deleitó con leyendas de la zona que contadas en aquel paradisíaco paraje cobraban mayor relevancia. El convento de Caños Santos se sitúa en el

## Entrevista a Andrés Roldán



¡Hola a todo/as, fanáticos/as de la Música! Hoy estamos aquí con Andrés un músico de la Sierra.

**Pregunta: ¿Qué tal estás?**

**Respuesta:** Bien.

**P: ¿En qué año naciste?**

**R:** Nací en 1985.

**P: ¿Cómo empezaste a componer?**

**R:** Empecé con la guitarra, tocando la guitarra y me apañé un aparato multipista y ahí empecé a componer mis primeras canciones. Me acuerdo que era un multipista que tenía un disco de los antiguos que ya ni siquiera existen.

**P: ¿Te sirvió para algo la asignatura de música en el instituto?**

**R:** Sí; bueno..., en el instituto creo que no dimos música. Solo dimos en el colegio.

**P: ¿Cuál fue la primera canción que publicaste?**

**R:** Fue un disco completo, no fue una primera canción, y fue el disco "*Pro pane lucrando*", que significa "Buscándose el pan". Lo publiqué en 2010.

**P: ¿Has recibido algún premio?**

**R:** Sí, he recibido un premio en El Saucejo que se llama Carnil de oro.

**P: ¿En qué músicos te inspiraste?**

**R:** Sobre todo en la música que escuchaba mi familia y mi padre, y la música que se escuchaba en mi casa, que era el flamenco, la música tradicional, la música popular también de aquí de Andalucía que se escuchaba en la radio, y muchos

término municipal de Olvera, Provincia de Cádiz, en un entorno de gran valor paisajístico y es propiedad del ayuntamiento de Alcalá del Valle. Remonta sus orígenes al siglo XVI cuando el Conde de Ureña y Morón facilita tierras para la construcción de una ermita a Nuestra Señora de Caños Santos. Al aumentar la devoción de la feligresía se decidió labrar el Convento y Casa en 1542, aunque en su arquitectura se mezclan con la fábrica original importantes intervenciones de los siglos XVII y XVIII.

Nuestro agradecimiento al Excmo. Ayuntamiento de Alcalá del Valle y a su técnico cultural por su atención.



cantantes en concreto de la música latina.

**P: De todas las canciones que has compuesto, ¿cuál es la que más te gusta?**

**R:** Hay varias, pero una que me gusta mucho es "*Dibujando caracolas*".

**P: ¿Le has dedicado alguna canción a alguien?**

**R:** Sí, ésta precisamente se la he dedicado a mi hijo.

**P: ¿Cuál es tu grupo actualmente?**

**R:** Mi grupo es "Andrés Roldán". Es mi grupo actual, el que tengo.

**P: ¿Tienes alguna anécdota?**

**R:** Pues... alguna anécdota... pues mira, hago canciones... Por ejemplo, hice una canción que me gusta mucho también que la hice a raíz de un cartel, un cartel que hay en Algeciras que es la ciudad donde vivo; y este cartel me inspiró a hacer una de las mejores canciones que tengo que me gusta mucho y que se llama "Más fuerte que la muerte".

**Y ahora vamos a ver una de las canciones (Dibujando caracolas).**

**P: ¿Con qué guitarra empezaste?**

**R:** Empecé con la guitarra de mi padre, una guitarra que había en casa.

**P: ¿Por qué te volviste músico?**

**R:** Bueno, porque era mi pasión. A mí me gustaba muchísimo la música y vi que también era una forma de buscarme la vida y... pues no iba a ser solamente una dedicación para vivir, sino que además me iba a gustar lo que iba a hacer.

**P: ¿Cómo te fue en el Raíces Festival?**

**R:** ¡Uf! Fue duro aquello, porque por primera vez movía a mucha gente. Movía a diez personas para hacer tres conciertos antes del Raíces Festival, para llevar digamos la banda "engrasada", bien trabajados los temas. Y fue durito, porque estuvimos como cinco horas de prueba después de estar tres días funcionando con la banda antes de llegar al Raíces Festival. Y cuando llegamos al festival hubo como cinco horas de pruebas de sonidos, que yo no he tenido nunca cinco horas de prueba de sonido por problemas técnicos. Pero muy bien, la experiencia muy buena y lo pasamos muy bien.



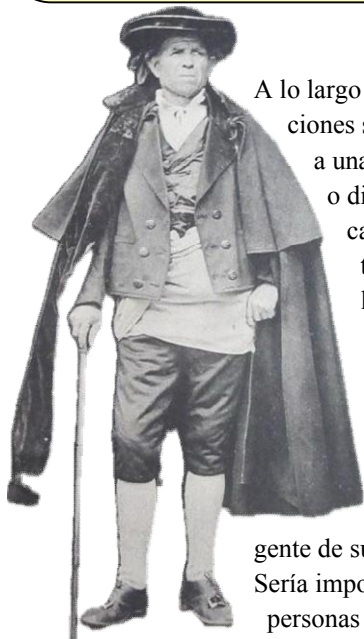
**P: ¿Con quién empezaste a cantar?**

**R:** Empecé solo, empecé a hacerlo solo.

**P: ¿Qué le dirías a una persona que se quiere dedicar a la música?**

**R:** ¡Uf! Que tiene que hacer muchísimo esfuerzo para conseguir vivir de la música.

Pues esto es todo y espero que os haya gustado la entrevista.



A lo largo de la Historia todas las poblaciones se han caracterizado por tener a una persona que los representase o dirigiese. Ese es el papel del alcalde. Los alcaldes siempre han tenido que hacer auténticas filigranas para mantenerse en una posición equilibrada entre su papel como representantes del marco político del momento (no siempre de carácter democrático) y su misión de liderar a la gente de su pueblo.

Sería imposible recoger aquí a todas las personas ilustres que han ocupado este puesto en Olvera. Sirva como botón de muestra la siguiente selección de olvereños y olvereña (sólo hay una) ilustres que han ocupado la alcaldía:

- **Ruy González de Manzanedo**, nuestro primer alcalde sin duda, en 1327. Fue nombrado por Alfonso XI como premio a sus servicios en su lucha contra los musulmanes.
- **Juan Colunga Ramirez**, estuvo ocupando la alcaldía de 1909 a 1914 y luego volvió, pero estuvo unos meses hasta que pusieron un nuevo alcalde.
- **José M<sup>a</sup> Sánchez Reviriego**, alcalde en un momento clave: 1936. Defendió su posición sin usar las armas, llegando incluso a enfrentarse a su propio bando.

## Alcaldes de Olvera

- **Francisco Pérez Sabina**, último alcalde pre-democrático y el que más ha durado en el cargo (desde 1955 hasta 1979). Destacó por crear la Escuela-hogar para uno 250 escolares y el Hogar del pensionista.
- **Francisco Menacho Villalba**, alcalde entre 1985 y 1989. Después ocupó otros cargos, llegando a ser consejero de Gobernación y Justicia. Fue un referente en el socialismo de Olvera.
- **Francisco Parraga Rodríguez**, que estuvo de 1995 a 2007 y después volvió para estar de 2015 a 2022. Entre sus logros se encuentran las ayudas a las familias más necesitadas de Olvera. Tristemente, falleció a sus 65 años.



- **Remedios Palma Zambrana**, nuestra actual alcaldesa. Es la primera mujer en nuestra historia que ocupa ese cargo. Actualmente está trabajando en la organización del 700 Aniversario de la Toma de Olvera por las tropas cristianas. También queremos recordar a Antonio Francisco Aroca Gómez, más conocido como "**Pipía**". Fue ayudante de los alcaldes de Olvera de 1984 a 2018, y por ser un buen ciudadano en la villa le han dedicado una plaza para homenajearlo.

## Entrevista a Rosa Mª Pernía



Hoy estamos con Rosa Mª Pernía y vamos a hacerle una entrevista .

**Pregunta:** ¿Cuándo naciste?

**Respuesta:** Yo nací el 10/09/99. Por una hora, algo anecdótico, no nazco el 09/09/99.

**P:** ¿Qué es el culturismo para ti?

**R:** Pues el culturismo es para mí un descubrimiento, porque también puedo demostrarme a mí misma que no hay límites, ni tanto físicos como mentales; que si tienes una meta vas a por ella, porque el culturismo es una disciplina donde tienes que llegar a un porcentaje de grasa; o sea, que se vean todos los músculos. Ahora mismo en esta imagen [señala la imagen en la pantalla] como es de cadera hacia arriba no se ve exactamente muy bien todo, pero en definitiva tienes que mostrarlo a los jueces. Hay como unos jueces, profesores, que te clasifican en función de esa masa muscular que tengas, ese porcentaje de grasa... Entonces llevas tu cuerpo al límite, tanto mental como físicamente.

**P:** ¿Quién te inspiró para ser culturista?

**R:** Pues el culturismo realmente empezó previo a la pandemia, ya que tuve que entrenar en casa, porque no podíamos salir y demás... Entonces empecé en casa con mi propio peso corporal. Y cuando vi que evolucionaba, porque es normal cuando haces ejercicio, llega una fase en la cual ya se te hace tan sencillo que quieres más. La primera vez que corres un kilómetro... vale... perfecto; supone algo de riesgo porque te cuesta. Pero ya cuando repites tantas veces ese kilómetro, dices: “Bueno, esto está chupado. Tengo que ponerme un reto más grande”. Entonces, ese reto era que cuando yo entrenaba en casa, al entrenar con mi propio peso me sabía a poco. Decía: “Bueno, ahora tengo que dar un pasito más”. Y el pasito siguiente fue competir en calistenia. No se si conocéis esa disciplina [dirigiéndose a los asistentes], os pregunto a nivel general: ¿sabéis que es la calistenia?

**Asistentes:** Si.

**R:** Vale, es ejercicio con tu propio peso pero a través de barras. Podéis aprovechar los parques que hay aquí en Olvera que son ... en frente del Mercadona hay uno, creo recordar, y creo que hay varios; no sé si sabéis dónde están. Detrás hay otro ... entonces, aprovechad también los espacios que tenemos en Olvera para hacer ejercicio. Y que puede ser que en algún momento os dé vergüenza; que digáis: “Madre mía, ¿me voy a poner ahí a hacer ejercicio yo sola? Que habrá alguien que me mire”. Que no, que cada uno va a su rollo y que si de verdad os motiva y os gusta el deporte, que lo hagáis en cualquier sitio. Porque el deporte es salud, y si antes empezáis a cuidaros lo vais a agradecer muchísimo. Entonces, debido a la pregunta que me has comentado, empecé con la calistenia y después continué con el tema del

gimnasio. Entonces como en la calistenia llegó un punto en que competí y tal en Sevilla, se me quedó un poco corto. Decía: “Bueno, ya he competido, he ganado tal... pero yo quiero un poco más, quiero seguir avanzando”. Entonces un amigo me comentó que había un entrenador que me podía ayudar a competir en culturismo. Y dije: “Vale, perfecto”. Aprovecho esa oportunidad y compito en culturismo. Y me empiezo a preparar, con el gimnasio y demás, y ya empecé a competir. Mi primer campeonato fue el Campeonato Nacional que se disputó en Madrid, y después fui al Internacional que se hizo en Córdoba ese mismo año.

**P:** ¿Cuál es tu rutina diaria de ejercicio?

**R:** Bueno, yo ahora mismo, como no estoy en periodo competitivo... porque cuando estoy en periodo competitivo el nivel de porcentaje de grasa es un poco más bajo. O sea, esto no es sostenible a largo plazo; un físico ideal como el de Cristiano Ronaldo que veis, es una exigencia muy muy alta. Sí que es cierto que él ya lleva mucho años trabajando en ese físico, por lo tanto no le cuesta. Pero, ¿qué ocurre? Que a nivel de culturismo es como el físico de Cristiano Ronaldo pero más bajo de grasa. No puedes tener apenas grasa, básicamente. Entonces, ¿qué ocurre? En este caso en concreto, mi rutina ahora mismo, que no estoy en periodo de competición, es totalmente distinta. En periodos de competición entreno cinco días a la semana (gimnasio); también hago esa parte de “cardio”, que básicamente es hacer en la elíptica una serie de pasos en concreto, y ahora mismo, así para que os hagáis una idea y os sirva para todos, entreno cuatro días en el gimnasio, tres días de fitboxing, que es una disciplina muy divertida que consiste en pegarle a un saco, y también lo compagino con otras actividades más lúdicas como es un baile de bachata y salsa, que me gusta. O sea, ahora mismo no estoy en un periodo competitivo, por lo tanto la rutina es también distinta.

**P:** También sabemos que estás muy activa en las Redes Sociales. ¿Podrías hablarnos un poco de ellas?

**R:** Bien, el tema de las Redes Sociales, y más ahora vosotros que os pilla “en la pompa”, porque lo veis a diario con el tiktok, con el instagram y demás, es algo también que le podéis sacar mucha utilidad de cara a un futuro en las Redes Sociales. ¿Y esto qué significa? Mira, yo acabé la carrera el año pasado; sabía que podía aportar más, pero al final todo el mundo tenemos veinticuatro horas. Yo antes era entrenadora presencial, hacía entrenamientos presenciales. Imagínate: entrenaba a David y después de David... [se dirige a un asistente] ¿cómo es tu nombre? [Asistente: Alejandro] ...entreno a Alejandro, vale. Ya tengo dos horas ocupadas, una para David y otra únicamente para Alejandro. Pero al final el día tiene veinticuatro horas, ¿qué pasa con el mundo de las redes? Que tú puedes influenciar a mucha gente en una hora nada más. Entonces puedes ayudar a muchísima gente en una única hora. ¿Y qué pasa con esto en las Redes Sociales? Que una vez que tú te formas... por ejemplo, si a ti te encanta el deporte y te encanta la halterofilia por ejemplo, y sabes hacer una sentadilla con pecho, pues entonces, aprovecha para enseñar la técnica en Redes Sociales y que te puedan ver en ese momento muchas personas. Entonces, en ese tiempo puedes ayudar a muchas personas a hacer la sentadilla. Si tu profesión es psicología y quieres ayudar a una persona que se está preparando unas oposiciones que a

## Fiestas populares de Olvera



En Olvera hay varios tipos de fiestas como Semana Santa, Carnaval, Feria de San Agustín, Lunes de Quasimodo, etc. Os vamos a hablar un poco sobre el Lunes de Quasimodo.

El Lunes de Quasimodo es una fiesta que se celebra en la ermita, en donde se juntan todos los amigos y comen en el campo. Siempre suelen hacer de comida unas "sopas pegás", las que llevan pan y espárragos; también se suele hacer un concurso de hornazos, que los ingredientes que llevan son torta del lunes, huevos cocidos, y chuches.

Esta fiesta se celebra porque hubo una época en Olvera

hacia muchos años que no llovía y los olvereños iban a pedirle a la virgen que lloviera y no llovía. Hasta que a un olvereño se le ocurrió la idea de sacar a la virgen para que lloviera; ellos lo vieron como una buena idea y sacaron a la virgen, y luego la llevaron a la iglesia parroquial de la Encarnación. A los varios días de estar la virgen allí empezó a llover, y desde entonces se hace un traslado de la virgen desde el Santuario de la Virgen de los Remedios hasta la Iglesia mayor parroquial de la Encarnación. El día que se hace el traslado es el Domingo de Resurrección, y se trae al santuario para celebrar el día en la ermita con los amigos. Y hasta aquí ha llegado nuestra exposición del Lunes de Quasimodo.



nivel mental le está costando muchísimo, ¿no? Pues tú puedes aprovechar las redes sociales para contar cómo es el proceso de cómo le estás ayudando por ejemplo a Celia [*se dirige a una asistente*] que quiere aprovechar y sacarse las oposiciones, ¿vale? Pues entonces las Redes Sociales son una moneda que tú puedes utilizar siempre a tu favor, para aportar siempre aquello que se te da bien. Porque aquí, si pensáis, a cada uno hay algo que se le da bien. Por ejemplo [*señala al entrevistador*], a él puede ser que se le den bien las matemáticas, a Alejandro puede ser que se le dé bien el inglés [*Alejandro se ríe, fuera de plano*], puede ser, je, je... Entonces en este caso a cada uno, si lo pensáis, hay algo que se le da bien; entonces si se te da bien... ¡aprovéchalo! Y es que encima lo puedes aprovechar, y si hay una carrera que enlace con lo que a ti te gusta, puedes ejercer después en ello. Y qué bonito es después de ejercerlo ayudar a otras personas para que hagan lo mismo que tú. Entonces las Redes Sociales, ahora mismo que estáis a tope con el tiktok y demás, aprovechadlas para vuestro favor. No únicamente para ver lo que otras personas hacen, sino para que vosotros en un futuro produzcáis algo que les pueda ayudar. Si hay una persona que se le da muy bien el tema del toque del balón y hace pataditas con el balón; pues quién sabe si podéis ayudar a una persona que está en Brasil a hacer pataditas con el balón, por ejemplo. Es que se pueden hacer muchas cosas.

**P: ¿Cuál ha sido tu mejor campeonato?**

R: Mi mejor campeonato fue en 2022. Fue el Campeonato de España en Mallorca, y previamente tuve que ir a Barcelona para hacer una preclasificación. Entonces pasé esa preclasificación y por último fui al campeonato nacional. Fue muy "guay" esa época porque ya había competido dos veces antes y ya sabía lo que me encontraba. Iba también más tranquila.

**P: ¿Quién te ayudó en el Culturismo?**

R: He tenido dos entrenadores, y esas son las dos personas que me han ayudado. Igual que yo soy entrenadora de otras personas, que también yo el año pasado saqué a competir a un chico de 19 años. Yo le ayudé con el tema del entrenamiento, con el tema de la alimentación,... Y ojo: esto no es un camino de "tres días y tengo el físico"; que es muy importante, esto es igual que cualquier meta, cualquier objetivo. Que lleva tiempo. Para conseguir algo que de verdad queréis no podéis decir "venga, va; mañana lo tengo". No, mañana no. Tenéis que echar muchas horas y tenéis que estar dispuestos a echarlas. Muchas horas de entrenamiento, igual que en los estudios, para después realmente conseguir lo que queréis. Aunque es este un mensaje que quizá lo hayáis escuchado muchas veces; pero es que es la auténtica realidad. Las cosas que queréis de verdad no las vais a conseguir de un día para otro, tenéis que curráoslas; porque si no, siempre va a haber una persona que se la va a currar más que tú, y si esa persona se lo curra más que tú, esa persona tiene más poder de conseguirlo que tú. O sea, sed siempre con esa mentalidad de ganáros lo que queréis. Porque si no, siempre va a haber una persona por delante tuya.

**P: ¿Cuál es tu dieta antes de un campeonato?**

R: La alimentación de un campeonato... que ojo: esto no quiero que lo cojáis de referencia, ¿eh? Que muchas veces cuando digo este mensaje podéis llevarlo a vuestro favor y llevarlo ahora a rajatabla. O sea, una alimentación lo más adecuada posible es que sea equilibrada, y sobre todo en estas edades no restringir alimentos que de verdad os gustan. Porque aquí ahora, sé que muchas veces por el tema del físico, de los cánones, que si quiero parecerme a tal chica, que tenga el abdomen plano, que tenga un glúteo no sé qué...

A ver, ahora mismo la alimentación que yo sigo en competición no quiero que la veáis como que tengo que seguir esa referencia para conseguir ese físico, sino simplemente en esa época previa a competir son alimentos muy concretos, ya sea... [se dirige a los asistentes] pues hay alimentos que hay unos que normalmente vais a poner cara de asco de “no me lo comería”; pero vamos, no pasa nada, es así. Pues lechuga y pollo, merluza,... [voces inteligibles y ella sonríe] Estoy viendo algunas caras por ahí, un poco de “Madre mía, yo no me comería eso”... Verduras básicamente y sobre todo proteínas, proteínas cuya fuente ya viene siendo carne, huevo, pescado. ¿Por qué? Porque tienes que llegar a un porcentaje de grasa y tienes que restringir muchísimo tu cuerpo. Pero sobre todo en esa fase final; previo a ello no es necesario.

**P:** ¿Qué consejo le darías a alguien que se quisiera dedicar a este deporte?

**R:** Este consejo que voy a dar se podría aplicar a cualquier disciplina deportiva que queráis hacer, que es la paciencia. Como he repetido anteriormente, no únicamente van a llegar los resultados de un día para otro; porque un cuerpo muy trabajado a nivel de estructura, que tengan esa redondez todos los grupos musculares, glúteos, cuádriceps,... Hay mucha paciencia y mucho trabajo detrás. Si lo ponéis en perspectiva, yo llevo entrenando en el gimnasio desde 2021. Han pasado tres años. El año tiene 365 días (salvo este año); de esos 365 días habré entrenado en ese año... vamos a suponer 200. Sumad los 200 entrenamientos de esos tres años. ¡Son muchos entrenamientos! Entonces todo tenéis después que extrapolarlo, y es la paciencia. Paciencia y hacer las cosas

bien; y sobre todo también ponerlos en manos de un profesional que os guíe. Porque si no sabéis empezar vais a tener muchos tropiezos, porque es parte del proceso. Pero poneos en manos de una persona que sepa guiaros, ya sea... de fútbol, pues un entrenador de fútbol; halterofilia, gimnasia,... O sea: un entrenador que os guíe. Porque si no, vais a tener muchos fallos y vais a ir como “pollo sin cabeza”.

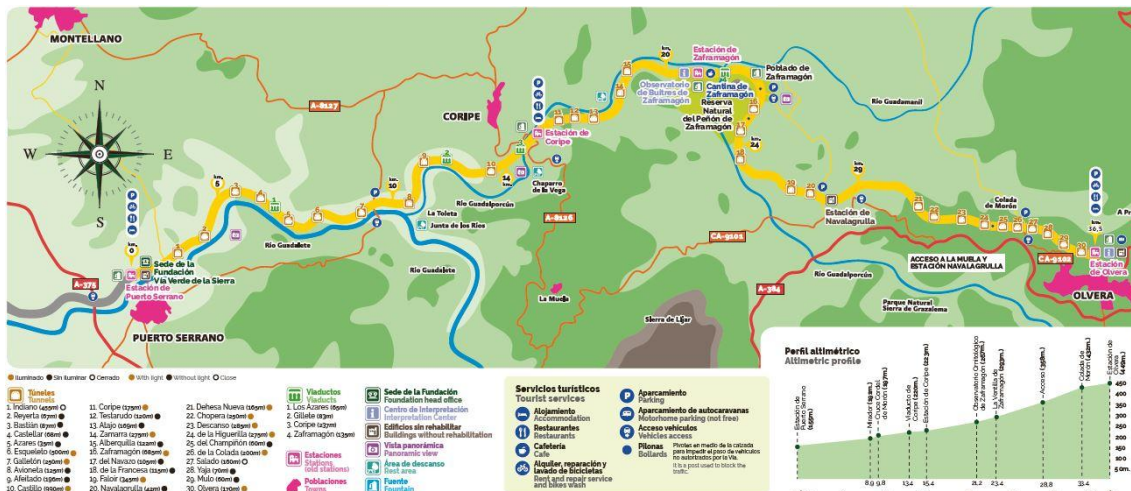
**P:** ¿Cómo te has sentido en esta entrevista?

**R:** Pues me he sentido muy bien, con ganas de repetir cuando queráis. La verdad es que muy cómoda; como también estoy acostumbrada a hacer varias entrevistas pues me he sentido también muy cómoda con tu entrevista, David.

Y esta ha sido la última pregunta y ya vamos a acabar.



## La Vía Verde de la Sierra



La Vía Verde de la Sierra tiene 36.5 kilómetros. Tiene 30 túneles, pasa por Olvera y termina en Puerto Serrano. A principios del siglo XX se planteó la construcción de un ferrocarril desde Jerez hasta Almargen para dar salida comercial a los vinos de la zona y poder mover las tropas del ejército español ante un eventual ataque marroquí. También era para moverse por la zona. Tuvieron que estudiar las zonas porque el territorio es muy montañoso y por eso hay tantos túneles. En 1934 las obras ya estaban terminadas, pero cuando estalló la guerra civil las vías fueron destruidas.



## Animales de la Vía Verde.

Los animales que habitan aquí son:

- El lagarto ocelado, que mide 50 o 90 cm, de color verde y azul, come orugas, grillos etc ...



- El Galápagos leproso; es una tortuga que se encuentra en peligro de extinción. Es un animal que cuando se asusta se mete en el río; también ellos toman el sol y comen ranas, grillos etc...



- La nutria; es un animal que vive en el curso alto y medio. Es muy difícil encontrarla. Excelente nadadora, puede nadar 15 km sin parar. Come raíces, hojas etc...



- El buitre leonado, es el animal característico de la Vía Verde que está en la reserva del Peñón de Zaframagón. Come carne y puede medir de 234 cm a 280 cm y pesar de 6 a 8 kg.



## Flora de la Vía Verde

Además de fauna hay flora como:

- El romero, es una planta esencial para las abejas (para hacer la miel); con olor característico.



- La encina es un árbol que da bellotas. Destaca porque puede medir casi 20 m y también por su copa con forma redonda.



- El torvisco es un pequeño arbusto que puede llegar a medir 2 m de altura, muy ramificado con ramas largas y los tallos tomentosos. Las hojas se disponen densamente a lo largo de los tallos y con morfología linear-lanceoladas. Son hermafroditas y se encuentran agrupadas en inflorescencias paniculadas.



## Problemas ambientales

Aunque debido al turismo la Vía Verde genera ingresos económicos, también generan problemas como escasez de agua, contaminación agrícola, incendios forestales, deforestación,... Son consecuencias negativas del uso público.

Nuestro agradecimiento al Excmo. Ayuntamiento de Olvera por la información proporcionada.

## Entrevista a Pablo Delgado



Hoy vamos a entrevistar a un icono de la localidad de Olvera y un gran futbolista como es Pablo Delgado Alonso.

**Pregunta:** Hola buenos días. ¿Cómo estás?

**Respuesta:** Muy bien, ¿y vosotros?

**P:** ¿Estás nervioso?

**R:** No, estoy bien.

**P:** ¿Qué día naciste?

**R:** El 12 de abril de 2010.

**P:** ¿Con cuántos años empezaste tu carrera futbolística?

**R:** Pues, yo empecé a jugar cuando tenía tres años; era de los más chicos, y aquí en Olvera.

**P:** ¿Con qué botas empezaste?

**R:** - Con unas del Decathlon normales.

**P:** ¿En qué equipo empezaste?

**R:** -En el Club Deportivo Olvera

**P:** ¿Tienes fotos de ese equipo?

**R:** Sí, tengo muchas porque he estado desde los tres años



hasta los once.

**P: ¿En qué posición juegas?**

**R:** Antes solía jugar de defensa y mediocentro, pero actualmente juego de mediocentro.

**P: ¿En qué equipo juegas actualmente?**

**R:** En el Real Betis Balompié.

**P: ¿Recuerdas algún partido importante que hayas jugado?**

**R:** Mi debut con el Betis en Arabia Saudí, porque metí mi primer gol con la camiseta del Betis y fue una experiencia muy bonita.

**P: ¿Recuerdas alguna lesión grave?**

**R:** - No, por suerte no he tenido ninguna... ni quiero tener.

**P: ¿Con cuántos equipos has jugado?**

**R:** Pues he jugado en el Olvera; después me fichó el Utrera y hasta mitad de esta temporada he estado en el Sam-Cam Dos Hermanas; y actualmente en el Betis.

**P: ¿Con qué equipo te gustaría retirarte?**

**R:** A mi me gustaría retirarme en el Real Madrid.

**P: ¿Cuál fue tu impresión cuando debutaste con el Betis?**

**R:** Pues estaba muy nervioso, porque mi primer partido lo jugué en un derbi y tuve la suerte de jugar la segunda parte entera, y con muchas ganas y muy ilusionado.

**P: ¿Qué recomiendas a un chico o a una chica que quiera comenzar la carrera futbolística?**

**R:** Pues yo le recomiendo que tenga sacrificio y muchas

ganas, porque sin sacrificio no vas a llegar a ningún lado.

**P: ¿Podrías contarnos alguna anécdota que te haya ocurrido?**

**R:** - Una cosa que me pasó en Arabia Saudí, recuerdo un momento muy gracioso. Fue que estábamos en el hotel ya que nos íbamos a dormir temprano, pues al siguiente día teníamos partido temprano, y unos compañeros míos no hicieron caso y estuvieron liándola y nos llamaron la atención los de Arabia. Como no nos sabíamos comunicar llamaron a los seguratas del hotel y nos querían echar.

**P: ¿Cómo te has sentido en la entrevista?**

**R:** - Muy bien, y gracias.



## Una de chistes

¿Qué hace un mudo bailando?

Una mudanza

- Oye ¿sabes por qué "más" lleva tilde?
- Es un diacrítico.
- ¡Uy, perdona! Ya te preguntaré otro día.

- ¿Sabes por qué no se puede discutir con un DJ?
- Porque siempre están cambiando de tema.

¿Cómo se dice disparo en árabe?

Ahí-va-la-bala.

- Pues yo soy deportista de alto rendimiento.
- ¿De verdad?
- Pues claro: me rindo fácilmente.

- Oye, ¿arriba es un adverbio de tiempo?
- No.
- ¿Y ahora?
- Sí, ahora sí.
- ¿Y antes no?
- Antes también.
- ¡Pero si me has dicho que no!

Si los zombis se deshacen con el paso del tiempo, ¿zombiodegradables?

Se presenta una alumno a un examen de Literatura.

- Profesora: A ver, Manuel; yo te digo un nombre y tú respondes lo primero que se te venga a la cabeza. ¿De acuerdo?
- Alumno: Vale.
- Profesora: Dostoyevski.
- Alumno: ... ¡Y Mister Hyde!

- Mi suegra me trata como a Dios.
- ¿En serio?
- Digo. Sabe que existo pero no me puede ver.

- La empresa de mi marido lo ha mandado a trabajar a un país del norte de África.
- ¿A Libia?
- ¡Pues claro que alivia! ¡Me tenía hasta el moño!

## La toma de Olvera



Este año hemos comenzado los actos para la conmemoración de los 700 años de la toma de la villa de Olvera por el rey Alfonso XI. Estos actos culminarán en 2027. Fue un hecho histórico, acaecido en 1327, cuando el monarca cristiano se desplaza hacia la frontera empezando por Olvera. Y llega a un acuerdo con Abrahen para que los musulmanes abandonaran la villa y el alcázar de Olvera. Todo esto concluye con el cambio de gobierno pasando de manos musulmanas a manos cristianas.

Estos años debemos trabajar para la mejora de nuestro rico patrimonio histórico-artístico y para dar a conocer las señas de identidad a los jóvenes olvereños mediante trabajos, jornadas, publicaciones y actos festivos relacionados con nuestra historia.

Reflexionamos que en la actualidad es muy rica la unión

de culturas, que las guerras no conducen a nada y que la convivencia pacífica es la que nos hace evolucionar. Por ello tendremos que poner en valor que nuestro patrimonio es tan rico porque nace de cristianos y musulmanes.

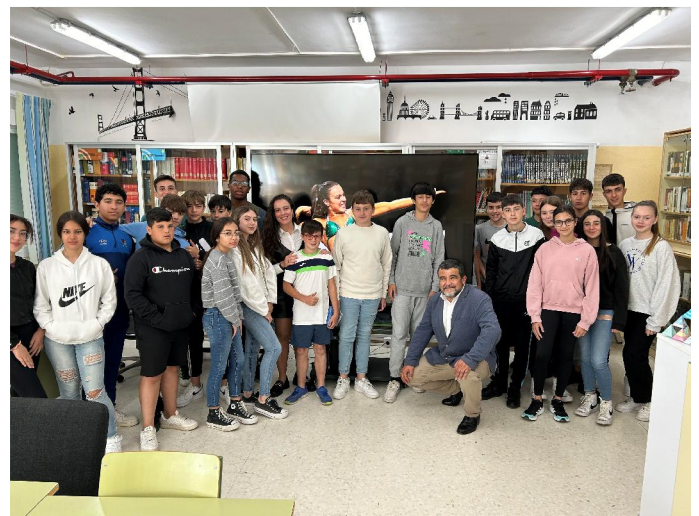
Como conclusión, decir que Olvera posee un rico patrimonio histórico-artístico cultural y natural en el que nosotros, alumnado del IES Zaframagón, hemos trabajado dentro y fuera de nuestras aulas para contribuir a la difusión y realización de esta conmemoración.



## Galería de fotos



Juan Díaz con el equipo de redacción



Rosa M<sup>a</sup> Pernía con el equipo y con 2º ESO A



Rosa M<sup>a</sup> Pernía echando un pulso con un alumno



Miguel César en Caños Santos con miembros del equipo.



Visita a Caños Santos



Interior de Caños Santos

### Quiénes somos



**Javier Troya.** Tuvimos que pedir permiso al Estado de la nación para que Javier colaborase en este periódico. De mayor será alcalde, y si no, propietario del Decathlon.



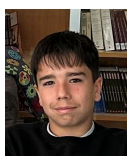
**Mateo Serrano.** Es el crítico del grupo. Ciclista profesional, no gana el Tour de Francia porque no quiere.



**Javier Rodríguez.** Padre de la teoría "*Muera el Lunes, que todos los días sean Domingo*". De mayor será futuro suplente del Cádiz F.C..



**David Pernía.** Si algo sale mal siempre tiene un plan B. De mayor será un galán de cine muy solicitado y jugador profesional del *Rainbow*.



**Pablo Pérez.** Chuck Norris, cuando se cruza con Pablo por la calle, se cambia de acera. De mayor será ayudante del propietario del Decathlon (o del alcalde de Olvera, lo que sea).



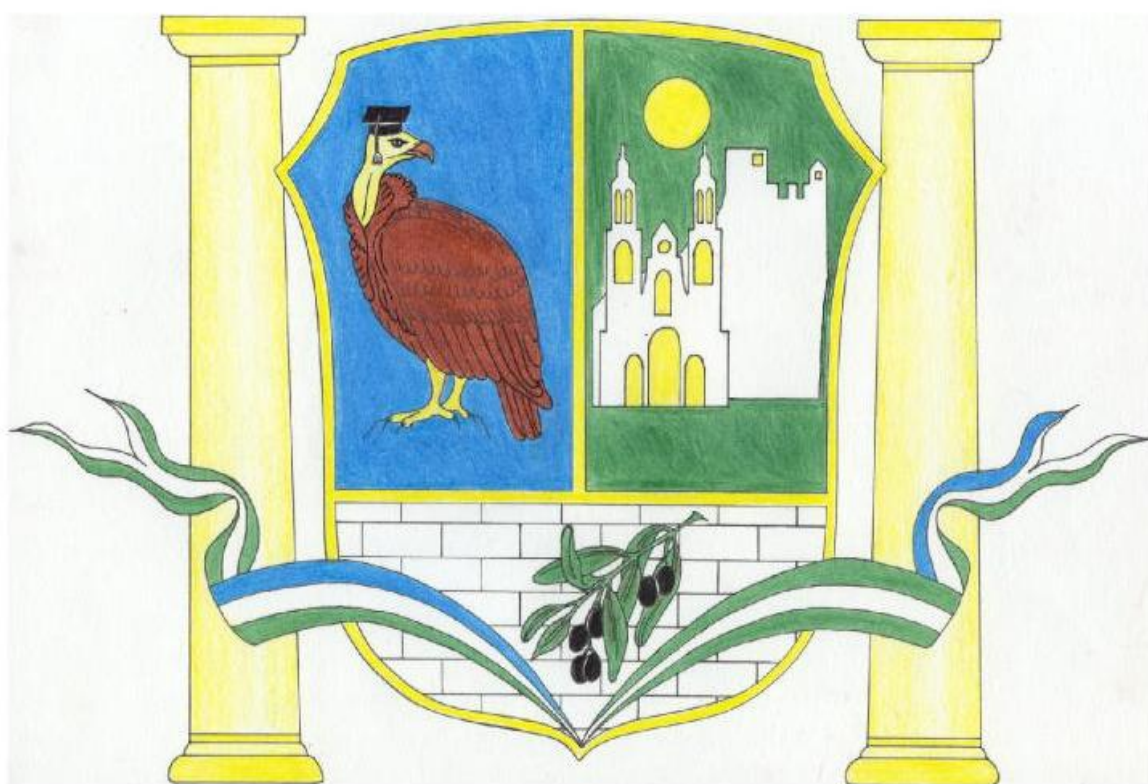
**Alejandro Linero.** El *alma mater* del grupo. No le chista ni el maestro. Aunque el FBI lo tiene en la lista de los más buscados, la NASA intenta ficharlo a toda costa.



**Alberto Hidalgo.** Es el experto del equipo en humor, pero en humor negro. De mayor será Mister Universo.



**David Casanueva.** Gracias a su trabajo, todo el equipo aprobará esta asignatura. Será el único del equipo que pisará el Reino de los Cielos.



**Junta de Andalucía**  
Consejería de Desarrollo Educativo  
y Formación Profesional

**IES Zaframagón**  
**Av. Manuel de Falla, s/n**  
**Olvera (Cádiz)**