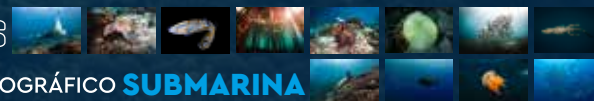


2021



MOCK FROIS

GANADOR CONCURSO FOTOGRAFICO **SUBMARINA**





LUNS LUNES • MONDAY | **MARTES** MARTES • TUESDAY | **MÉRCORES** MIÉRCOLES • WEDNESDAY | **XOVES** JUEVES • THURSDAY | **VENRES** VIERNES • FRIDAY | **SÁBADO** SÁBADO • SATURDAY | **DOMINGO** DOMINGO • SUNDAY

DEC/DIC/DEC 23

L	M	M	X/J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

1
2
3
4
5

1
ANO NOVO
AÑO NUEVO

2



3

4

5

6
DÍA DE REIS
DÍA DE REYES

7

8

9

10



11

12

13

14

15

16

17



18

19

20

21

22

23

24

25



26

27

28

29

30

31

FEB/FEB/FEB 24

L	M	M	X/J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29		



LUNS LUNES • MONDAY | **MARTES** MARTES • TUESDAY | **MÉRCORES** MIÉRCOLES • WEDNESDAY | **XOVES** JUEVES • THURSDAY | **VENRES** VIERNES • FRIDAY | **SÁBADO** SÁBADO • SATURDAY | **DOMINGO** DOMINGO • SUNDAY

XAN/ENE/JAN 24

	L	M	M	X/J	V	S	D
5	1	2	3	4	5	6	7
	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21
	22	23	24	25	26	27	28
	29	30	31				

5

6

7

8

9

5

6

7

12

13

14

MARTES DE ENTROIDO
MARTES DE CARNAVAL

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29



1

2

3

4



8

9

10

11



15

16

17

18



MAR/MAR/MAR 24

	L	M	M	J/X	V	S	D
						1	2
						3	4
	4	5	6	7	8	9	10
	11	12	13	14	15	16	17
	18	19	20	21	22	23	24
	25	26	27	28	29	30	31



LUNS LUNES • MONDAY | **MARTES** MARTES • TUESDAY | **MÉRCORES** MIÉRCOLES • WEDNESDAY | **XOVES** JUEVES • THURSDAY | **VENRES** VIERNES • FRIDAY | **SÁBADO** SÁBADO • SATURDAY | **DOMINGO** DOMINGO • SUNDAY

FEB/FEB/FEB 24

L	M	M	X/J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29		

9

10

11

12

13

				1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11	
12	13	14	15	16	17	18	
19	20	21	22	23	24	25	
26	27	28	29				

4

5

6

7

8

9



10

11

12

13

14

15

16



17

18

19

SAN XOSÉ
SAN JOSÉ

20

21

22

23

24



25

26

27

28

XOVES SANTO
JUEVES SANTO

29

VENRES SANTO
VIERNES SANTO

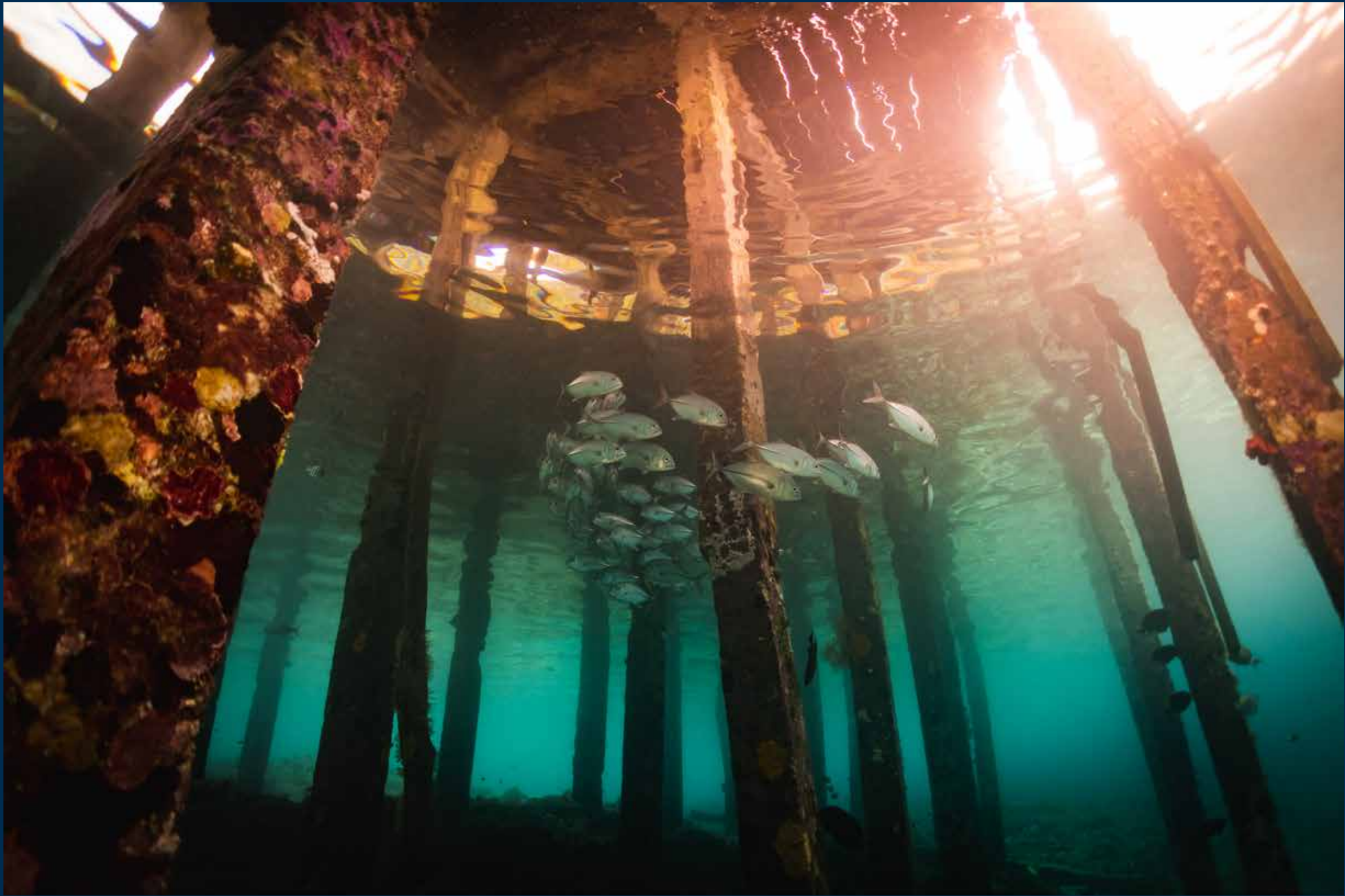
30



31

ABR/ABR/APR 24

L	M	M	X/J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					



LUNS LUNES • MONDAY **MARTES** MARTES • TUESDAY **MÉRCORES** MIÉRCOLES • WEDNESDAY **XOVES** JUEVES • THURSDAY **VENRES** VIERNES • FRIDAY **SÁBADO** SÁBADO • SATURDAY **DOMINGO** DOMINGO • SUNDAY

MAR/MAR/MAR 24

L	M	M	J/X	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

14
15
16
17
18

	1	2	3	4	5	6	7
	8		9	10	11	12	13
	15		16	17	18	19	20
	22		23	24	25	26	27
	29		30				

MAI/MAY/MAY 24

L	M	M	X/J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		



LUNS LUNES • MONDAY | **MARTES** MARTES • TUESDAY | **MÉRCORES** MIÉRCOLES • WEDNESDAY | **XOVES** JUEVES • THURSDAY | **VENRES** VIERNES • FRIDAY | **SÁBADO** SÁBADO • SATURDAY | **DOMINGO** DOMINGO • SUNDAY

ABR/ABR/APR 24

L	M	M	X/J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

18

6

7



8

2

3

4

5

1
DÍA DO TRABALLADOR
DÍA DEL TRABAJADOR

20

13

14



15

16

17

DÍA DAS LETRAS GALEGAS
DÍA DE LAS LETRAS GALLEGAS

18

19

21

20

21

22



23

24

25

26

22

27

28

29



30

31

XUÑ/JUN/JUN 24

L	M	M	X/J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30



LUNS LUNES • MONDAY | **MARTES** MARTES • TUESDAY | **MÉRCORES** MIÉRCOLES • WEDNESDAY | **XOVES** JUEVES • THURSDAY | **VENRES** VIERNES • FRIDAY | **SÁBADO** SÁBADO • SATURDAY | **DOMINGO** DOMINGO • SUNDAY

MAI/MAY/MAY 24

L	M	M	X/J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

22

3

4

5

6



7

1

2

23

10

11

12

13



14

15

16

24

17

18

19

20



21

22

23

25

24

25

26

27



28

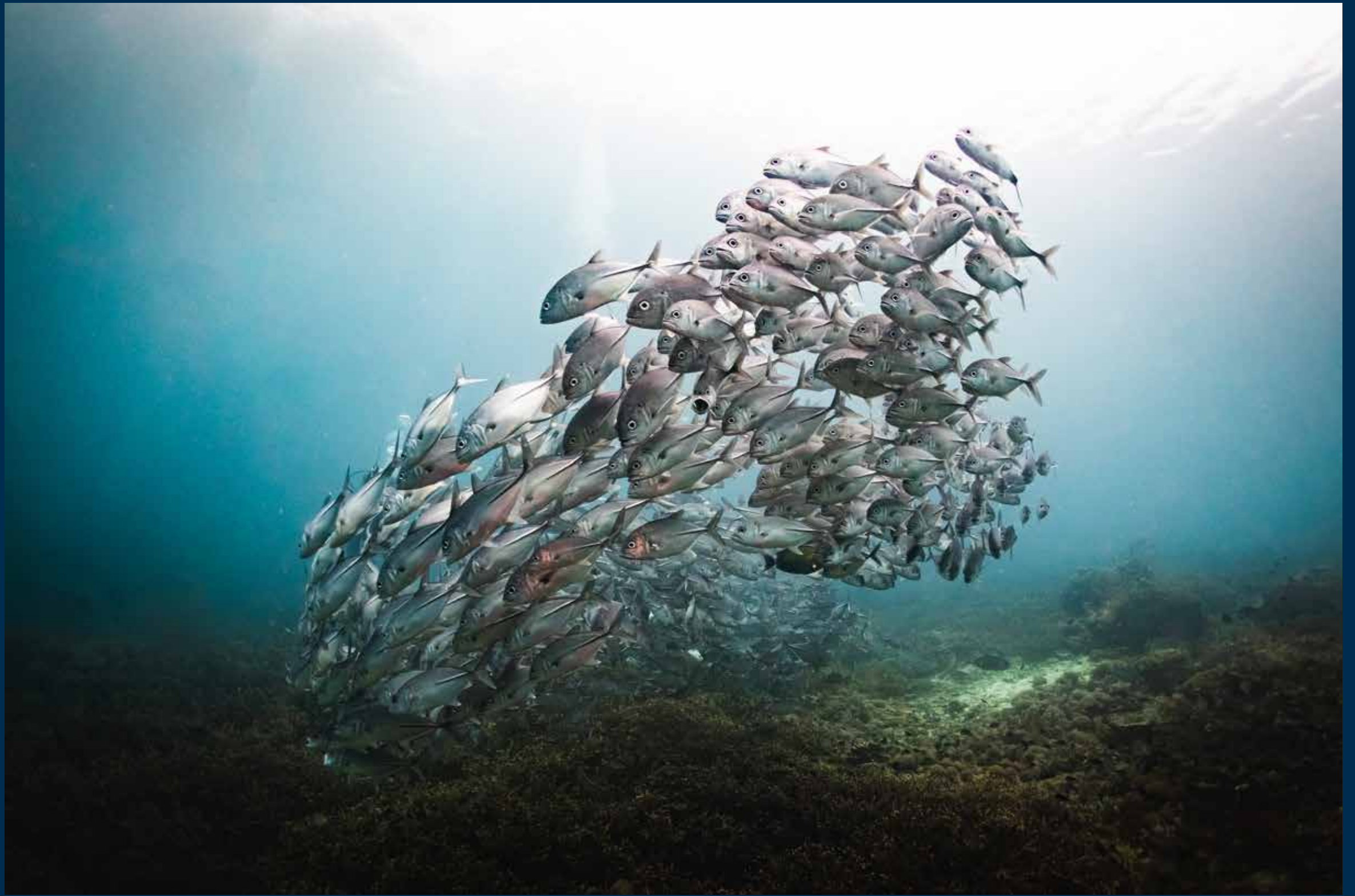
29

30

SAN XOAN BAUTISTA
SAN JUAN BAUTISTA

XULL/JUL/JUL 24

L	M	M	X/J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				



LUNS LUNES • MONDAY | **MARTES** MARTES • TUESDAY | **MÉRCORES** MIÉRCOLES • WEDNESDAY | **XOVES** JUEVES • THURSDAY | **VENRES** VIERNES • FRIDAY | **SÁBADO** SÁBADO • SATURDAY | **DOMINGO** DOMINGO • SUNDAY

XUÑ/JUN/JUN 24

L	M	M	X/J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

27

1

2

3

4

5



6

7

28

8

9

10

11

12



13

14

29

15

16

17

18

19

20



21

30

22

23

24

25

SANTIAGO APÓSTOLO
SANTIAGO APOSTOL

26

27



28

31

29

30

31

AGO/AGO/AUG 24

L	M	M	X/J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	



LUNS LUNES • MONDAY | **MARTES** MARTES • TUESDAY | **MÉRCORES** MIÉRCOLES • WEDNESDAY | **XOVES** JUEVES • THURSDAY | **VENRES** VIERNES • FRIDAY | **SÁBADO** SÁBADO • SATURDAY | **DOMINGO** DOMINGO • SUNDAY

XULL/JUL/JUL 24

	L	M	M	X/J	V	S	D
31	1	2	3	4	5	6	7
	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21
	22	23	24	25	26	27	28
	29	30	31				

32 ● **5**

6

7

1
8

9

10

11

33 ◐ **12**

13

14

15
ASUNCIÓN DA VIRXEN
ASUNCIÓN DE LA VIRGEN

16
SAN ROQUE
SAN ROQUE

17

18

34 ○ **19**

20

21

22

23

24

25

35 ◐ **26**

27

28

29

30

31

SET/SEP/SEP 24

	L	M	M	X/J	V	S	D
							1
	2	3	4	5	6	7	8
	9	10	11	12	13	14	15
	16	17	18	19	20	21	22
	23	24	25	26	27	28	29
	30						



LUNS LUNES • MONDAY **MARTES** MARTES • TUESDAY **MÉRCORES** MIÉRCOLES • WEDNESDAY **XOVES** JUEVES • THURSDAY **VENRES** VIERNES • FRIDAY **SÁBADO** SÁBADO • SATURDAY **DOMINGO** DOMINGO • SUNDAY

AGO/AGO/AUG 24

L	M	M	X/J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

35

2



3

4

5

6

7

1

8

36

9



10

11

12

13

14

15

37

16

17



18

19

20

21

22

38

23

24



25

26

27

28

29

39

30

40

OUT/OCT/OCT 24

L	M	M	X/J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			



LUNS LUNES • MONDAY | **MARTES** MARTES • TUESDAY | **MÉRCORES** MIÉRCOLES • WEDNESDAY | **XOVES** JUEVES • THURSDAY | **VENRES** VIERNES • FRIDAY | **SÁBADO** SÁBADO • SATURDAY | **DOMINGO** DOMINGO • SUNDAY

SET/SEP/SEP 24

L	M	M	X/J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

40

41

42

43

44

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	SÁBADO	DOMINGO
	1	2	● 3	4	5	6
7	8	9	◐ 10	11	12 NOSA SRA. DO PILAR NUESTRA SRA. DEL PILAR	13
14	15	16	○ 17	18	19	20
21	22	23	◑ 24	25	26	27
28	29	30	31			



NOV/NOV/NOV 24

L	M	M	X/J	V	S	D
					1	2 3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	



LUNS LUNES • MONDAY | **MARTES** MARTES • TUESDAY | **MÉRCORES** MIÉRCOLES • WEDNESDAY | **XOVES** JUEVES • THURSDAY | **VENRES** VIERNES • FRIDAY | **SÁBADO** SÁBADO • SATURDAY | **DOMINGO** DOMINGO • SUNDAY

OUT/OCT/OCT 24

	L	M	M	X/J	V	S	D
44		1	2	3	4	5	6
	7	8	9	10	11	12	13
	14	15	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26	27
	28	29	30	31			

45

4

5

6

7



8

9

10

46

11

12

13

14

15



16

17

47

18

19

20

21

22



23

24

48

25

26

27

28

29

30

DEC/DIC/DEC 24

	L	M	M	X/J	V	S	D
							1
	2	3	4	5	6	7	8
	9	10	11	12	13	14	15
	16	17	18	19	20	21	22
	23	24	25	26	27	28	29
	30	31					

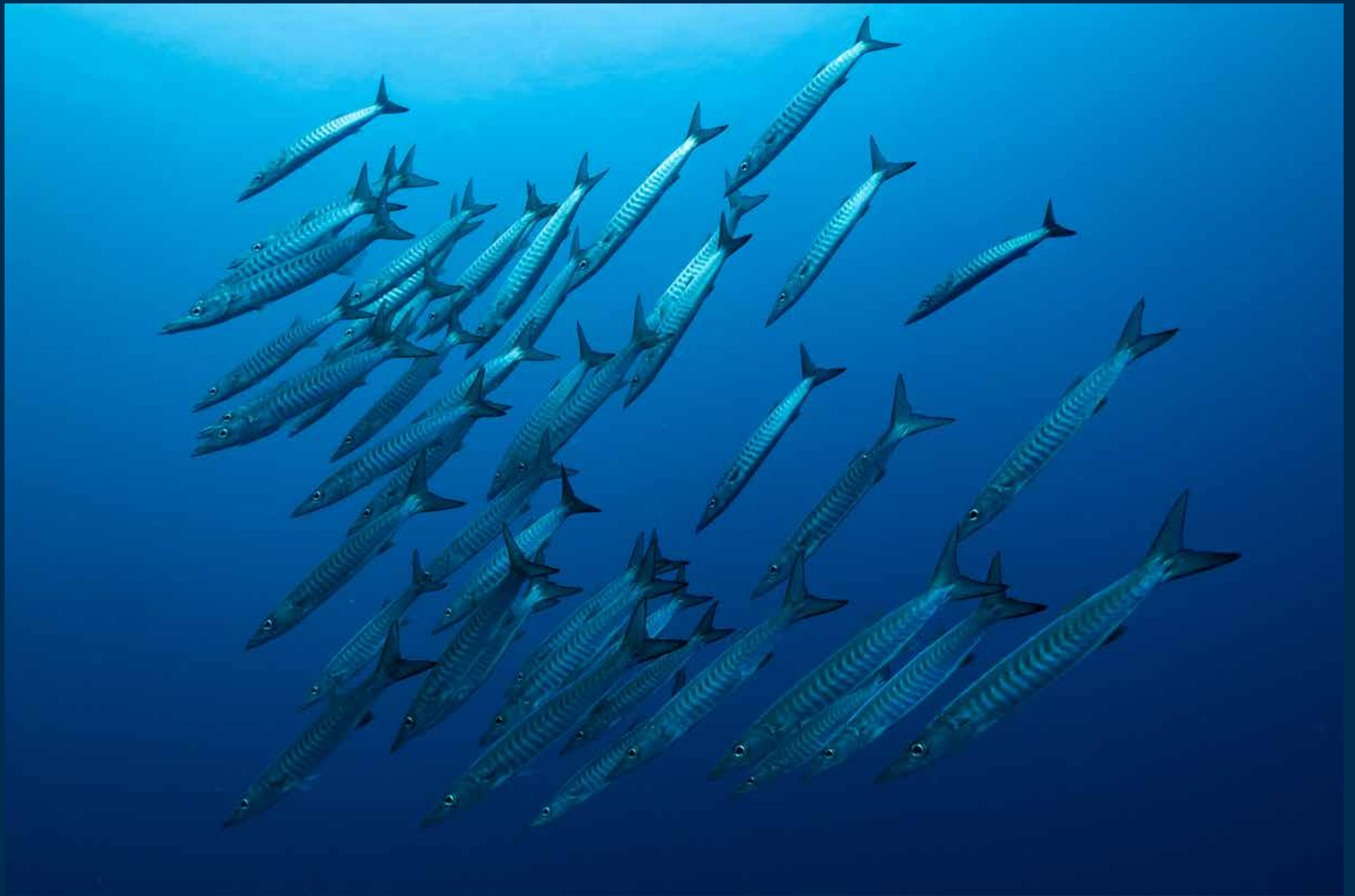


1

DÍA DE TÓDOLOS SANTOS
DÍA DE TODOS LOS SANTOS

2

3



LUNS LUNES • MONDAY | **MARTES** MARTES • TUESDAY | **MÉRCORES** MIÉRCOLES • WEDNESDAY | **XOVES** JUEVES • THURSDAY | **VENRES** VIERNES • FRIDAY | **SÁBADO** SÁBADO • SATURDAY | **DOMINGO** DOMINGO • SUNDAY

NOV/NOV/NOV 24

L	M	M	X/J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

48

2

3

4

5

6

DÍA DA CONSTITUCIÓN
DÍA DE LA CONSTITUCIÓN

7

8

INMACULADA CONCEPCIÓN
INMACULADA CONCEPCIÓN

49

9

10

11

12

13

14

15

50

16

17

18

19

20

21

22

51

23

24

25

NATIVIDADE DO SEÑOR
NATIVIDAD DEL SEÑOR

26

27

28

29

52

30

31

XAN/ENE/JAN 25

L	M	M	X/J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		



Mick Friis

O meu nome é Mick Friis, teño 33 anos e vivo en Dinamarca. Teño paixón polo mergullo dende fai 12 anos e a fotografía dende que teño uso de razón. O meu tema favorito é a natureza, a súa beleza e a xente aventureira que –coma min– se dedica a explorala. Xa que o océano é a miña parte favorita da natureza, parecéume lóxico levar a miña afección fotográfica ata debaixo da superficie. Deica a data, teño gañado algúns concursos e premios polas miñas imaxes submarinas; e conto non parar ata que fisicamente non poda máis.

Alén da emoción da arte e da competición, o meu obxectivo final é inspirar a outros para que aprecien e protexan os delicados ecosistemas que prosperan debaixo da superficie. Pretendo transmitir a fragilidade e magnificencia da vida mariña, fomentando unha conexión máis fonda entre as persoas e os océanos.

Mentres continuo esta increíble viaxe, agradezo o apoio dos meus seguidores e as oportunidades de compartir a miña paixón polo mundo. Agardo con impaciencia as aventuras vindeiras e as historias que terei o privilexio de contar ao través do obxectivo da miña cámara.

Me llamo Mick Friis, tengo 33 años y vivo en Dinamarca. Me apasiona el buceo desde hace 12 años y la fotografía desde que tengo uso de razón. Mi tema favorito es la naturaleza, su belleza y la gente aventurera que –al igual que yo– se dedica a explorarla. Y ya el océano es mi parte favorita de la naturaleza, me pareció lógico trasladar mi afición fotográfica hasta debajo de la superficie. Hasta la fecha, he ganado varios concursos y premios por mis imágenes submarinas, y no pienso parar hasta que físicamente no pueda hacerlo más.

Más allá de la emoción del arte y la competición, mi objetivo final es inspirar a otros para que aprecien y protejan los delicados ecosistemas que prosperan bajo la superficie. Pretendo transmitir la fragilidad y magnificencia de la vida marina, fomentando una conexión más profunda entre las personas y los océanos.

Mientras continuo este increíble viaje, agradezco el apoyo de mis seguidores y las oportunidades de compartir mi pasión con el mundo. Espero con impaciencia las aventuras que me esperan y las historias que tendré el privilegio de contar a través del objetivo de mi cámara.

My name is Mick Friis, and I'm 33 years old, living in Denmark. I've been passionate about diving for 12 years and photography for as long as I can remember. My favourite subject is the beauty of nature and the adventurous people who go to explore it, the same way I do. Since my top favourite part of nature is the ocean, it was only natural for me to bring my photography with me below the surface. To this date, I have won several competitions and awards for my underwater imagery, and I don't intend to stop before I physically can't do it anymore.

Beyond the thrill of art and competition, my ultimate goal is to inspire others to appreciate and protect the delicate ecosystems that thrive beneath the surface. I aim to convey the fragility and magnificence of marine life, encouraging a deeper connection between people and the oceans.

As I continue this incredible journey, I am grateful for the support of my followers and the opportunities to share my passion with the world. I look forward to the adventures that lie ahead and the stories that my lens will have the privilege to tell.

 @mickfriisimages

 Mick Friis Images

 www.mickfriis.dk



gráficas
LAR
— DENDE 1980 —

OFFSET & DIXITAL | GRAN FORMATO
EDICIÓN | SOPORTES ESPECIAIS



PREIMPRESIÓN

Plataformas MAC, Windows, Linux
Servidor FTP, Dropbox, Drive,...
Workflow, Pitstop, Adobe Cloud
CTP Screen PR 4100



IMPRESIÓN DIXITAL

Konika Minolta Accurio Press C7090



OFFSET

Heidelberg SM-74, 4/0
Heidelberg SM-52, 2/0



GRAN FORMATO

Ploter Epson Sure Color P7500
Ploter HP Latex 335 62"
Ploter de corte Summa



MANIPULADO

Plastificadora, troqueladora, tren
de alambre, encuadernadora-
fresadora, torre de alzado, plegadora,
laminadora, envarilladora,...



EDICIÓN DE LIBROS

Micro/macro edicións
Selo editorial propio
Plataforma online para distribución
e venda de libros autoeditados



Calendario LAR 2025 — **VOLAR**

+INFO www.graficaslar.es

Concurso en formato monográfico, donde tan solo un fotógrafo será el autor de las 12 fotografías que ilustrarán el calendario de 2025.

Enviálas, antes del 30 de Junio de 2024 a calendario@graficaslar.es indicando en el nombre del archivo de cada fotografía el mes para el que propones esa imagen. Importante, una sola fotografía por cada mes.

El ganador será obsequiado con un premio en metálico de 300 euros y la especial mención de su autoría en todo el calendario LAR 2025. La temática de esta edición será "VOLAR", nos gusta la fotografía que incluya todo aquello que vuele de forma artificial; aviones, ulm, vuelo libre, globos, paracaidismo.

Una vez más queremos resaltar e aclarar que los derechos de autor de las fotos enviadas son y serán siempre vuestros.

Para su valoración por el jurado podéis enviarlas a través de enlaces de descarga, en baja resolución, con marca de agua... Recordar que el formato debe ser en horizontal.

El jurado estará compuesto por los fotógrafos que han sido elegidos como autores en formato monográfico del calendario LAR en las últimas ediciones.

Concurso en formato monográfico, onde tan só un fotógrafo será o autor das 12 fotografías que ilustrarán o calendario de 2025.

Enviádeas, antes do 30 de Xuño de 2024 a calendario@graficaslar.es indicando no nome do arquivo de cada fotografía o mes para o que propós esa imaxe. Importante, unha soa fotografía por cada mes.

O gañador será obsequiado cun premio en metálico de 300 euros e a especial mención da súa autoría en todo o calendario LAR 2025. A temática desta edición será "VOLAR", gústanos a fotografía que inclúe todo o que voa artificialmente; avións, ulm, voo libre, globos, paracaidismo.

Unha vez máis queremos resaltar e aclarar que os dereitos de autor das fotos enviadas son e serán sempre vosos.

Para a súa valoración polo xurado podeades enviarlas a través de enlaces de descarga, en baixa resolución, con marca de auga... Recordar que o formato debe ser en horizontal.

O xurado estará composto polos fotógrafos que foron elegidos como autores en formato monográfico do calendario LAR nas últimas edicións.



INITIUM LAR S.L.

Tlf.: 982 56 21 00 627 908 753

Magazos s/n, 27850 Viveiro (Lugo)

www.graficaslar.es

e-mails:

presupuestos@graficaslar.es
administracion@graficaslar.es
preimpresion@graficaslar.es

Transferencia de archivos:

Dropbox: preimpresion@graficaslar.es
Google Drive: lar.viveiro@gmail.com
Servidor FTP: [contacte con nosotros](#)

Horario:

Presencial:
07:00 a 15:00 h.
Telefónico:
07:00 a 19:00 h.



