

ESTADIO

ENTREVISTA

**Maienne Martínez de
San Vicente y Naroa Sanz
Nadadoras**

“La constancia te lleva al éxito”

**Actividades infantiles
para disfrutar el
verano en forma**



Uda 2023 Verano
Jardueren egitaraua
Programa de actividades

La misión de la Fundación Estadio Vital Fundazioa es expresar la responsabilidad social y el compromiso de la Fundación Vital Fundazioa con el desarrollo de una cultura del deporte y la promoción de la actividad física regular.

Comité de redacción: Virginia Adarraga, Aitor Armiño, Paco Comenzana, Ángel Lz. Luzuriaga, Ramón Maroto, Elena Ozcoz, Ainhoa Pereira y Ainhoa Valle

Han colaborado en este número: Alberto Arrizabalaga, Andoni Corredera, Pablo Cuñado, Gorka Durán, Abraham Gerson, Jon Gómez, Adrián Martínez, Alain Prado, Marta Redondo, Iván Rodrigo, Iñigo Rz. Azua y Jaime Rz. Eguino

Fotografías de: Ángel Lz. Luzuriaga

Edita:

Fundación Estadio Vital Fundazioa
Pº Cervantes lb. 20 · 01007 Vitoria-Gasteiz
t. 945131345 · estadio@fundacionestadio.com

Participa en:



Miembro de:



Imprime: Grafilur S.A.



Si quieres hacer una contribución ecológica a la sostenibilidad reduciendo el papel, envoltorios y las emisiones de CO2... y, en adelante, recibir ESTADIO solo en su versión digital (por email) solicítanoslo en estadio@fundacionestadio.com. Por supuesto, todos los números de ESTADIO están disponibles en fundacionestadio.com

Diseña y maqueta: Bell Comunicación

Escribe: Aspici!

Traduce: Aixé

Depósito legal: VI-194/96

ISSN: 1889-7142

Suscripciones: estadio@fundacionestadio.com

Anuncios: estadio@fundacionestadio.com

Estadio

FUNDACIÓN **Vital** FUNDAZIOA

AURKIBIDE / SUMARIO



04 Fundaciones Vital Fundazioak

Fundación Vital te adentra en el mundo del Tour. Sal al monte de una manera sencilla y guiada por profesionales. Inglés, francés, alemán, euskera, chino, árabe... Fundación Idiomas Vital te acerca el mundo. Muévete a ritmo del 'Osteguna Rock Vital Festival'



08 zap

Escapar de los talibanes para perseguir un sueño. El fútbol amateur en Alemania se acerca a la inclusión transgénero. Stop al acoso en los gimnasios. Circuito 'agility': ejercicios y actividades caninas en la ciudad. Errugbiko afro jokalarri emakumeen ilea, arretagune



10 aurrera! / ¡en movimiento!

Actividades infantiles para disfrutar el verano en forma



12 on egin! / ¡bien hecho!

'Break dance'. Una tregua de pandillas en Nueva York dio a luz un nuevo deporte olímpico



16 estadio berria

pausoz pauso / paso a paso



18 estadioko jendea / gente del estadio

Nunca es tarde para... bailar
"La actitud es lo que cuenta"



20 info estadio

¡Descárgate la nueva APP Estadio Vital Fundazioa! Nuevo control de acceso (opcional) al Estadio. Hostelería Estadio Alto Omecillo. Ayúdanos a disfrutar del Estadio. No tomes imágenes sin autorización. Equipos de socorrismo y mantenimiento reforzados



24 estadioko kirolaria / deportista estadio

Maienne Martínez de San Vicente y Naroa Sanz, nadadoras



26 aula estadio aretoa

Sara Maldonado. Ejercicio inteligente: entrenamiento de fuerza

La Fundación Estadio Vital Fundazioa no comparte necesariamente las opiniones vertidas en los artículos de sus colaboradoras/es. Las personas que quieran colaborar aportando información sobre deporte de interés para publicar en esta revista, pueden escribir un texto breve a la dirección estadio@fundacionestadio.com e incluir su nombre y apellidos, la dirección postal y teléfono.

Love Estadio

Uda da Estadio bizitzeko garairik onena, eta, beti bezala, eskura dugun guztia egin dugu, esperientzia ahaztezina goza dezazun. Kalitate goreneko ura; egoera ezin hobean dauden lorategiak eta soropila; handiagoak eta oso eraginkorrak diren instalazioak; eta irribarre maitekor batekin agurtuko zaituen lantalde osoaren ilusio handia. Gainera, Euskadin, aire zabaleko igerileku bat lehenago ireki duen lehen instalazioa izan gara. Uda honetan, aisialdiari eta jarduera fisikoari lotutako hainbat eta hainbat proposamen gozatu ahal izango dituzu, hala baitagokio gure Estadiori.

Azkenaldian, berritzaileak izaten eta joera nahiz teknologia berrien abangoardian izaten saiatzen ari gara. Horregatik, era berean, berrikuntza batzuk lantzen ari gara, eta laster izango dira zure esku. Aurki webgune berri bat aurkeztuko dugu, erabat berritua. Horren bidez, informazioa modu errazagoan aurkitu ahalko duzu, zure ikastaro gustukoenean erraz izena eman ahalko duzu, eta jokalekuak modu erraz, azkar eta eraginkorrean erreserbatu ahalko dituzu.

Gainera, Estadio zure esku jarriko dugu, aplikazio berri bati esker. Aplikazioa dagoeneko lanean dugu, 2023ko udako jardueretarako aurretiko izen-ematea egiteko, eta aurki egongo da erabilgarri 2023/24ko denboraldiko jardueretarako eta, jakina, 2024rako, hau da, Estadio Berria plazaratuko duen urterako. Aplikazioak sarbide erraza, intuitiboa eta bizkorra du, eta nabarmen hobetuko du erabiltzailearen esperientzia. Hala ere, iraultzaileena, ziur aski, gure instalazioetara sartzeko modua izango da: aurpegiko irudia ezagutzeko sistema bat, zure ezaugarriak ezagutzeko dituen irakurgailu biometriko bat erabiltzen duena. Bukatu dira plastikozko txartelak, bai eta txartel horien ahantzurak eta galerak ere.

Estadio aldizkariaren ale honen edukari dagokionez, atal bat estreinatuko dugu, Estadio Berria eraberritzeko lanek aurrera nola egiten duten azalduko dizuna; baita ere, hor dator udako haurrentzako jardueri buruzko erreportaje bat; emakume ausart batzuen historia, bizitzan musika jartzeko eta dantzan ikasteko inoiz berandu ez dela sentitu dutenak; New Yorkeko kale bandetan jaiotako break dancea, kirol olinpikoa izango dela 2024an, Parisen; eta orain Irlandan entrenatzen ari diren gure bi gazte abonatuak —Maienne Martínez de San Vicente eta Naroa Sanz Judizmendi IK-ko igerilariek— izandako esperientziak.

Jarrai dezagun partekatzen Estadioari diogun maitasuna, gure 'Love Estadio'.

Jon Urresti García
Vital Fundazioetako presidentea

Love Estadio

El verano es la mejor época para vivir el Estadio y, como siempre, hemos hecho todo a nuestro alcance para que disfrutes de una experiencia inolvidable. Agua con la máxima calidad, jardines y césped en perfecto estado, instalaciones que, aunque mayores, son muy eficaces y una gran ilusión de todo el equipo que te saludará con una cariñosa sonrisa. Además hemos sido la primera instalación en abrir antes una piscina descubierta en Euskadi. Este verano, podrás disfrutar de un sinfín de propuestas vinculadas al ocio y la actividad física, como corresponde a nuestro Estadio.

Últimamente estamos tratando de ser innovadoras/es y estar a la vanguardia de las nuevas tendencias y tecnologías. Por eso, también, estamos trabajando en algunas novedades que pronto estarán a tu disposición. En breve presentaremos una nueva web, completamente renovada, que te permitirá encontrar la información de una manera más sencilla y te facilitará formalizar las inscripciones en tus clases favoritas o reservar pistas de una manera fácil, rápida y efectiva.



Además, pondremos el Estadio en tu mano gracias a una nueva app, que ya hemos puesto en marcha para las preinscripciones de las actividades de este verano 2023 y en breve estará disponible también para las de la temporada 2023/24 y por supuesto para el 2024, el año en que dará luz el 'Nuevo Estadio/ Estadio Berria'. Es de fácil acceso, intuitiva y

ágil y mejorará notablemente la experiencia de usuario/o. Aunque lo más revolucionario estará, seguramente, en la manera de acceder a nuestras instalaciones: un sistema de reconocimiento de imagen facial gracias a un lector biométrico que reconocerá tus rasgos y abrirá de forma automática los tornos de entrada y salida. Se acabó el plástico de las tarjetas, los olvidos y las pérdidas de las mismas.

En cuanto al contenido de este número de la revista Estadio, estrenamos una sección en la que te iremos ofreciendo detalle de cómo avanzan las obras de reforma de Estadio Berria; un reportaje sobre las actividades infantiles de verano; la historia de mujeres valientes que han sentido que nunca es tarde para poner música en su vida y aprender a bailar; cómo el 'break dance' nacido en las bandas callejeras de Nueva York será deporte olímpico en París 2024 o las experiencias de dos de nuestras jóvenes abonadas, Maienne Martínez de San Vicente y Naroa Sanz, nadadoras del CN Judizmendi que ahora entrenan en Irlanda.

Sigamos compartiendo nuestro amor por el Estadio, nuestro 'Love Estadio'.

Jon Urresti García
presidente de las Fundaciones Vital

Fundación Vital te adentra en el mundo del **Tour**

El Tour de Francia llegará a Vitoria-Gasteiz el próximo 2 de julio pero antes podremos disfrutar de algunas iniciativas vinculadas a la competición deportiva más prestigiosa y esperada del año; una prueba que atrae a millones de espectadoras y espectadores y genera emociones y pasiones que trascienden fronteras.

De la mano de Fundación Vital, el próximo 6 de junio dará comienzo un ciclo de conferencias que se prolongará hasta el día 22 y en el que se abordarán distintos temas como los cicloviajes, el ciclismo femenino vasco, narradores vascos o leyendas vascas en el Tour.

Programa:

6 junio – Cicloviajes: del auténtico cicloturismo al fenómeno 'backpack'

- Zubizarreta: Un año en bici
- Ander Txakartegi: Retos ciclistas

7 junio – El ciclismo femenino vasco en el espectro internacional y olímpico

- Tania Calvo
- Eneritz Iturriaga
- Agurtzane Elorriaga
- Lourdes Oyarbide

Moderadora: Ainara Hernando

13 junio – Narradores vascos del tour

- Josu Garai
- Jesús Gómez Peña
- Benito Urraburu
- Unai Iraragorri

Moderador: Alain Laseka

14 junio - Leyendas vascas del Tour

- Abrahan Olano
- Marino Lejarreta
- Joseba Beloki

Moderador: Txetxu Urbieto

22 junio – Kas y el Tour

- Joxe Nazabal
- Paco Galdos
- Sean Kelly
- Grada: Familia Knörr, Mauleón, Yañez, Gastón, Lekue y Zubero

Moderador: Ainara Hernando y Javi Bodegas

Vital Fundazioaren eskutik, hitzaldi ziklobat hasiko da ekainaren 6an, eta hilaren 22ra arte iraungo du. Bost jardunalditan zehar, hainbat gai jorratuko dira, hala nola ziklobidaia, Euskal Herriko emakumezkoen txirrindularitza, Euskal Herriko narratzaileak edo Tourreko euskal herritarren kondairak.

Araba mendiz mendi Sal al monte de una manera sencilla y guiada por profesionales

Vital Fundazioak, larunbatetan, urrira bitartean, irteera gidatuak eskaintzen dizkizu mendian zehar, jende guztiarentzat diseinatuak. Proposamen honi esker, modu erraz eta seguruan has zaitezke mendian.

Fundación Vital ha puesto en marcha un nuevo programa de salidas guiadas por el monte, diseñadas para todos los públicos. En esta primera edición serán 12 etapas por el GR25 (principalmente en Llanada Alavesa). Todas serán en sábado con el objetivo de abrir el abanico de edades y llegar a aquellas personas interesadas en iniciarse en la montaña de una forma sencilla y guiada, pero que no pueden hacerlo entre semana. ¡Anímate!

Todos los recorridos están preparados por guías profesionales de montaña y los senderos se califican según su dificultad baja, media o alta.

La inscripción a cada salida tiene un precio de **5 euros** que incluye el transporte en autobús y el servicio de acompañamiento de un guía profesional. Se pueden reservar plazas para cualquiera de las salidas en la web www.fundacionvital.eus

| Fecha | Recorrido | Distancia | Desnivel |
|---------------|---------------------|-----------|--|
| 3/junio | Eguileta- Alangua | 18 km | Desnivel positivo 479m Desnivel negativo 415m |
| 10/junio | Alangua-Ilarduia | 17 km | Desnivel positivo 575m Desnivel negativo 687m |
| 17/junio | Ilarduia-Zalduondo | 15 km | Desnivel positivo 505m Desnivel negativo 488m |
| 24/junio | Zalduondo-Barria | 13 km | Desnivel positivo 259m Desnivel negativo 269m |
| 1/julio | Barria-Marieta | 16 km | Desnivel positivo 318m Desnivel negativo 399m |
| 8/julio | Marieta-Legutiano | 16 km | Desnivel positivo 580m Desnivel negativo 597m |
| 15/julio | Legutiano-Etxaguen | 14 km | Desnivel positivo 446m Desnivel negativo 351m |
| 9/septiembre | Etxaguen-Apodaka | 18 km | Desnivel positivo 515m Desnivel negativo 573m |
| 16/septiembre | Apodaka-Trespuentes | 19 km | Desnivel positivo 425m Desnivel negativo 454m |
| 7/octubre | Trespuentes-Zumelzu | 13 km | Desnivel positivo 446m Desnivel negativo 301m |
| 21/octubre | Zumelzu-Olarizu | 16 km | Desnivel positivo 484m Desnivel negativo 564m |

Inglés, francés, alemán, euskera, chino, árabe... Fundación Idiomas Vital te acerca el mundo

Hizkuntza berri batean murgiltzea errazagoa da Vital Idiomas Fundazioarekin. Aukeran dituzu ingelesa, frantsesa, alemana, euskara, txinera eta arabiera; Gasteizko edo Laudioko ikaste-txeak; eta adin bakoitzerako aukerak.

Fundación Idiomas Vital tiene abierto el periodo de matriculación para el próximo curso 23-24 en sus dos centros formativos. Las opciones son muchas y seguro que alguna de ellas se adapta a tus gustos o necesidades. En Vitoria-Gasteiz, su oferta incluye inglés, desde los siete años y para adultos; francés y alemán, a partir de los doce; euskera tanto para alumnado a partir de 10 años como para adultos; Business English e iniciación al chino y al árabe. Por su parte, el centro en Llodio ofrece inglés desde los diez años y francés y alemán desde los doce. Las horas lectivas semanales y el horario dependen de las distintas edades y niveles y pueden consultarse en la web:

www.fundacionidiomas.eus

Los cursos duran desde septiembre de este año hasta junio del 24 y tienen un precio de **420 €** (2 horas semanales) o **630 €** (3 horas semanales). En el caso de Llodio los cursos son todos de tres horas semanales.

Fundación Idiomas Vital da facilidades para el pago de las cuotas y un 15% de bonificación para las unidades familiares con tres o más alumnas/os matriculadas/os en cualquiera de los centros; la misma bonificación que se aplica a las personas abonadas de Fundación Estadio Vital (tanto para nuevas y nuevos estudiantes como para los que ya lo son).

La oferta formativa incluye también una plataforma Moodle complementaria a las clases presenciales que permite al alumnado acceder desde su dispositivo a ejercicios prácticos para mejorar el aprendizaje (test, visuales y audiovisuales), y disponer de todo tipo de documentación formativa adicional.

El plazo de inscripción, tanto para cursar estudios en Vitoria-Gasteiz como en Llodio, permanecerá abierto:

• Hasta el 30 de junio de **forma presencial:**

- **Vitoria-Gasteiz:** calle Monseñor Estenaga 1 (edificio de Egibide-Jesús Obrero) de lunes a viernes en horario de **17:30 a 21:00 h.**

- **Llodio:** Herriko Plaza nº 8, de lunes a jueves en horario de **17:30 a 19:30 h.**

• Hasta el 4 de septiembre, para quienes opten por la **inscripción online.**

Las nuevas alumnas y alumnos que se incorporen a Fundación Idiomas Vital el próximo curso recibirán un pack de bienvenida compuesto por una mochila y material escolar (cuadernos, carpeta y bolígrafo).



Muévete a ritmo del 'Osteguna Rock Vital Festival'

Rocka gustuko baldin baduzu, hitzordua duzu datorren ekainaren 15ean, Osteguna Rock Vital jaialdiarekin. Seguru ezin izango duzula geldirik egon, Eclipse eta The Vanjis suediarren eta Barriomania gasteiztarren emanaldiekin.

El 'Osteguna Rock Vital Festival' cuenta con un programa de lujo para esta edición. Las bandas 'Eclipse', 'The Vanjas' y 'Barriomania' protagonizarán el próximo 15 de junio esta iniciativa musical organizada cada año por Fundación Vital de la mano de la asociación cultural Araña del Rock en la semana del rock de Vitoria-Gasteiz. El concierto, gratuito, tendrá lugar en la plaza de la Virgen Blanca (19:00 h).

'Eclipse'. La banda sueca de hard rock melódico ha actuado en todo el mundo con entradas agotadas. Han dado conciertos en Japón, Australia y América y protagonizado extensas giras por Europa para un público heterogéneo. 'Viva La Victoria', el single principal de 'Paradigm', ha sido reproducido en streaming más de 15 millones de veces, y 'Saturday Night (Hallelujah)', incluido en 'Wired' su disco post pandemia, se ha convertido en un himno de fiesta para la generación post-covid del mundo.

'The Vanjas'. Este cuarteto nacido en Estocolmo e inspirado en los sonidos 50s, 60s, soul, Rhythm and blues y garaje rock, se ha ganado una gran reputación evocando a 'Ike & Tina', 'Little' Richard, Blondie o 'The Sonics'. Estos años han girado por Suecia, Noruega, Finlandia, Dinamarca, Italia, España, Reino Unido o Alemania, con grandes críticas, y ahora se han tomado un descanso que solo interrumpen con actuaciones esporádicas como la que ofrecerán en Vitoria-Gasteiz.

'Barriomanía'. Son el grupo local de la cita. La formación se fundó en Vitoria-Gasteiz después de la pandemia para poner fin al agotamiento mental sufrido por Anti (voz y guitarra), Brus (voz), Asier Yarza (bajo) y Asier Fernández (batería). Cuatro músicos con



diferentes trayectorias con ganas de formar una banda y ofrecer música de calidad y con mucha personalidad. Pese a la diferencia de estilos de cada integrante del grupo, su amplia experiencia individual ha dado lugar al 'collage' perfecto.

¡No te lo puedes perder!

Judit Neddermann nos sumerge en sus raíces folkóricas

Y si quieres continuar con música de la buena, el 9 de junio nos visitará la reconocida **Judit Neddermann**, artista catalana que bebe de raíces folkóricas y música moderna y ha colaborado con reconocidos cantantes. Destaca por su presencia en el escenario, su voz y algo muy importante: hace sentir al público como si estuviera en su casa, transmite cercanía, empatía y energía.

Entre sus colaboraciones destacan el dueto con Alejandro Sanz, 'Este segundo', canción incluida en el último disco del famoso artista, pero también con otros igual de populares como Jorge Drexler, Joan Manuel Serrat, Noa, Miguel Poveda, Macaco, Amaia o Rozalén.

Su último disco, publicado hace apenas poco más de un mes, es un agradecimiento a la música brasileña y al folklore ibérico, dos estilos que han influido profundamente en su carrera musical.

Las entradas, a 8 euros, pueden adquirirse en: www.fundacionvital.eus, en la Casa del Cordón (o en taquilla si hubiera).





Escapar de los talibanes para perseguir un sueño

Fariba y Yulduz Hashimi nacieron en una remota y conservadora provincia de Afganistán, donde, en 2017, se organizó una carrera ciclista. Las hermanas, que entonces tenían 14 y 17 años, decidieron participar aunque había un pequeño problema: no sabían andar en bicicleta. Tomaron prestada la de un vecino y participaron en secreto, tapadas para que la gente no las reconociera. Incluso cambiaron sus nombres. Terminaron primera y segunda.

Continuaron corriendo pero cada vez era más difícil ocultárselo a su familia porque seguían ganando.



Sus padres se enteraron por las fotos en los periódicos locales; les advirtieron de los peligros, pero finalmente los apoyaron. Hubo amenazas, la gente trató de golpearlas, les tiraban piedras... Sin embargo, fueron convocadas para la selección nacional.

Tras la vuelta de los talibanes al poder y las prohibiciones de que las mujeres estudien o practiquen deporte, entre otros muchos recortes de libertades, las hermanas supieron que huir era la única posibilidad de continuar con sus carreras. Contactaron con Alessandra Cappellotto, ganadora del título mundial en ruta en 1997 y que ahora usa el ciclismo para ayudar a las mujeres de todo el mundo. Su organización benéfica 'Road to Equality' patrocinó una carrera en Kabul para el Día Internacional de la Mujer y con ayuda del Ministro italiano de Asuntos Exteriores ante las Naciones Unidas, Fariba y Yulduz, junto a otras tres compañeras consiguieron tomar un vuelo desde Kabul, organizado por el gobierno italiano. Hoy viven y entrenan en Italia, donde tienen grandes sueños: quieren convertirse en las/los primeras/os ciclistas de la historia, hombre o mujer, en representar a Afganistán en los Juegos Olímpicos.

Stop al acoso en los gimnasios

Un nuevo movimiento en las redes sociales, que lleva la etiqueta #GymCreep, denuncia el acoso sexual que sufren las mujeres en gimnasios y centros deportivos. Chicas que soportan miradas descaradas fijas en su cuerpo, escuchan comentarios que les incomodan o descubren que están siendo grabadas con el móvil mientras hacen sus ejercicios. Este movimiento arrasa en Tik Tok, con miles de mujeres que cuelgan vídeos con sus denuncias y animan a hacer frente a estas actitudes.

La tendencia progresiva a trabajar la fuerza ha multiplicado el número de mujeres que se ejercitan en la zona de musculación y ha abierto la puerta a que aumenten estas actitudes machistas. El acoso en los gimnasios es un problema real pero 'invisible'. Una encuesta realizada por la plataforma RunRepeat revela que más de la mitad de usuarias admiten haber sufrido algún tipo de acoso mientras se ejercitaban.

Movimientos de este tipo ayudan a visibilizar un problema que, lamentablemente, sigue existiendo. Ayuda para que el Estadio sea una zona libre de #GymCreep.



El fútbol amateur en Alemania se acerca a la inclusión transgénero

La federación alemana de fútbol ha dado un primer paso al introducir esta temporada en el fútbol amateur y juvenil una regla que permite a las/os jugadoras/es transgénero y no binarios elegir si juegan en equipos masculinos o femeninos. Otras federaciones como Inglaterra, Escocia, Gales, Países Bajos, Dinamarca o Bélgica, así como la UEFA se han puesto en contacto para obtener más información. Mientras tanto, la FIFA está recibiendo orientación de expertos legales, científicos y de derechos humanos como parte de una revisión de sus regulaciones de elegibilidad de género. Esta decisión contrasta con otros deportes. El atletismo ha sido el último en prohibir que las mujeres transgénero compitan en eventos internacionales femeninos según el presidente de World Athletics "para proteger la categoría femenina".



Circuito 'agility': ejercicios y actividades caninas en la ciudad

Las nuevas tendencias en instalaciones deportivas llegan más allá de las personas y comienzan a ofrecer alternativas para nuestras mascotas. El Ayuntamiento de Pamplona ha instalado en un área de 3.500 metros cuadrados en plena ciudad un circuito 'agility' destinado a la realización de ejercicios y actividades caninas.

El circuito está compuesto por doce elementos, entre los que se incluyen vallas y ruedas de salto, tableros, un balancín, una rampa de subida y bajada, una pasártela o una tabla de slalom y se inspira en las pruebas caninas nacidas en Reino Unido en 1977 fijándose en los concursos hípicos.



Errugbiko afro jokalarari emakumeen ilea, arretagune

Errugbiko afro jokalarari emakumeen ilea arretagune bihurtu da. Ile mota horren berezitasunek eta kirol zakarraren eta oldarkorraren estereotipoak horretara bultzatuta, emakume horiek pentsatzen jarri dira ea zer egin behar duten «geure burua ondo ikusteko, ondo sentitzeko, ondo jokatzeko». Ingalaterrako emakumezkoen Sei Nazioetako partidak telebistan ikus daitezke, «begi asko daude gugan jarrita. Hori buruan dudala, oreka bat nahi dut: eroso sentitzen naizen orrazkera bat izatea, jokatzeko egokia den orrazkera izatea, eta kantxatik irtetean ni orrazkera horrekin zoriontsu sentitzea» adierazi du jokalarari horietako batek.

Errugbia nagusiki zurien kirola da, eta afroamerikar jokalarari emakumeek presio gehigarria sentitzen dute beren ilearen gainean. Badago kultura sozial bat, partiden ondoren elkarrekin irteteko ohitura dakarrena, «eta jokoa aritzeko ile naturala eramango banu, bizpahiru ordu beharko nituzke gero, jendaurrean agertzeko moduan sentitu ahal izateko. Beraz, ez irtetea erabaki nuen hasieran. Horri buruzko erabaki bat hartu behar dugu, jendarrean nabarmenezi ez sentitzeko.»



aurrera! / en movimiento!

Actividades infantiles para disfrutar el verano en forma

Los veranos son una época perfecta para disfrutar del Estadio. Especialmente para las y los más pequeños de la casa que han terminado ya el curso escolar; y también una buena alternativa para que estén entretenidas/os mientras sus madres y padres trabajan. Por eso hemos organizado además de las intensivas habituales **Udako Ludoteka, Kirola Euskaraz y Sport&English**, un montón de actividades que no sólo les ayudarán a pasar un rato divertido sino que, además, les permitirán conocer algunas disciplinas deportivas y mejorar su forma física. Sin olvidar la transmisión de valores y los buenos hábitos. Todos los grupos son mixtos.

Campus raqueta

Es una novedad para este verano que combina pádel y tenis. En bloques de hora y media, se practican ambas disciplinas además de actividades complementarias relacionadas con juegos en los que se trabajan la coordinación y la preparación física.



Con este planteamiento, las niñas y niños tienen opción de acercarse a ambas modalidades de raqueta y de una forma divertida no solo aprenden pádel y tenis sino que adquieren destrezas físicas que pueden servirles en su vida diaria. Las y los participantes se dividen en grupos que van rotando con el fin de fomentar la convivencia.



Haurrentzako jarduera ugari prestatu ditugu, etxeko txikienek uda honetan hainbat kirol modalitatetan hasteko aukera izan dezaten eta, teknika ez ezik, kirolaren eta laguntasunaren balioak ere ikas ditzaten, ingurune seguru eta dibertigarri batean.

Parkour

Curso intensivo de iniciación al parkour de cinco días, tres de ellos dentro de las instalaciones del Estadio y otros dos en la calle. Dirigido a quienes quieran aprender las bases de esta disciplina o, en caso de conocerlas, profundizar más en la técnica de los movimientos y en la fluidez de los mismos.



Se trabaja la coordinación, la creatividad y el compañerismo mediante el uso del movimiento y del medio urbano de una forma segura, dinámica y divertida. Es una actividad muy completa, en la que se utiliza todo el cuerpo, ya sea para saltar, trepar, o correr; y a su vez, se trabajan factores mentales como la auto superación o el afrontamiento del miedo.

Skate

Se trata de una actividad novedosa, con muchos valores positivos dirigida a jóvenes que quieran iniciarse o perfeccionar sus habilidades con el skate. A través de diversos ejercicios y juegos se adquieren las habilidades necesarias para poder utilizar el skate de una forma segura y divertida.



Y con unos beneficios innegables tanto en el campo físico (equilibrio, coordinación, potencia...) como en el psicológico (superar miedos, generar endorfinas, desarrollar la creatividad...).

Pelota

Perfecta para sumergirse en el mundo de la pelota y descubrir qué modalidad se adapta mejor a las características de cada participante. Se empieza aprendiendo a hacer una pelota con la que jugar después del almuerzo y se termina la jornada con un baño en la piscina.



Cada día está dedicado a practicar una modalidad: pala, cesta punta, pelota argentina o frontenis y el viernes cada una/o juega a la que más le ha gustado a lo largo de la semana.

Juniorbox

Detrás de ese nombre está una actividad de acondicionamiento físico, fuerza, creatividad y movilidad. Es un arte marcial, de defensa, con ejercicios de fuerza, velocidad, elasticidad y mucho aeróbico. Pero también que crea mucha autoconfianza y una visión diferente.



Además de los ejercicios, cardio, movimientos con guantes de boxeo y golpes como recto, crochet, uppercuts..., es una modalidad ideal para aprender a defenderse, ganar fuerza y autodisciplina.

Vóley-playa

En el Estadio cuentas con una pista de vóley-playa detrás de las de pádel. Este verano puedes utilizarla con esta propuesta en la que se enseñarán los gestos técnicos de toques de antebrazos y dedos, saque y remates. Adaptado a la edad de cada participante, a lo largo de cinco días, se tratará de coger contacto con la arena, medio que evita lesiones,



favorece el desarrollo muscular de las piernas y aprender a hacer desplazamientos, caídas, movimientos hacia adelante y hacia atrás, golpear al balón cayendo... Al mismo tiempo que se trabajan los valores de un deporte de equipo: compañerismo, colaboración, respeto y comunicación.

El jueves se hace un torneo, al que se pueden apuntar también participantes que no asisten al curso, en el que habrá puntuación, jueces., etc. para enseñarles, también, la parte oficial del deporte.

Saltos de trampolín

El principal objetivo es que, en esta época estival, niñas y niños aprendan a usar los trampolines y a saltar de una manera segura pero también divertida y elegante.

La actividad se adapta al nivel de cada participante y todo lo que se hará en los trampolines de piscina se hace previamente en suelo firme y en cama elástica. Tampoco se olvida la preparación física (para evitar lesiones) y flexibilidad (para dar amplitud y elegancia a los movimientos).



Tras tener bien asimilados los movimientos, niñas y niños se trasladan a la piscina para saltar desde el borde, desde 1, 3 o 5 metros, en función de la capacidad de cada participante y en la altura y dificultad en la que se sienta seguros/os.

Estos días tampoco se olvidan de inculcarles buenos hábitos y enseñarles a no frustrarse por los errores o no reírse de las/os demás, sabiendo que son parte del aprendizaje.

| JARDUERA (saioaren iraupena) Helburua ACTIVIDAD (duración sesión) Objetivo | ADINA EDAD | DATAK FECHAS | EGUNAK DIAS | ORDUTEGIAK HORARIOS |
|---|---------------|--|----------------|------------------------|
| CAMPUS RAQUETA (5 h) Actividad intensiva de tenis y pádel | 6-12 | 3-7/Jul 10-14/Jul 17-21/Jul 26-28/Jul | LaV XaV | 9:00 |
| EUSKAL PILOTA KANPUSA (4 h) Iniciación a la pelota vasca | 7-12 | 3-7/Jul | LaV | 9:30 |
| JUNIORBOX (1 h) Iniciación al boxing y kick-boxing juvenil | 13-20 | 26-30/Jun 10-14/Jul | LaJ | 11:30 |
| NATACION JUNIOR (45') Intensivos de iniciación y/o perfeccionamiento en natación jóvenes | +11 | 3-13/Jul 17-31/Jul | LaJ | 11:00 |
| PARKOUR (1.5 h) Iniciación al parkour | 8-18 | 26-30/Jun | LaV | 10:00 |
| SALTOS DE TRAMPOLIN (1.5 h) Iniciación | 8-15 | 3-7/Jul | LaV | 11:00 |
| SKATE (1 h) Iniciación y/o perfeccionamiento | 8-15 | 3-7/Jul | LaV | 18:30 |
| VÓLEY-PLAYA (1.5 h) Iniciación al vóley-playa Torneo el 13/Jul a las 17h (inscripciones hasta el M11/Jul) | 9-12 13-16 | 10-14/Jul | LaV | 10:00 11:30 |



‘BREAK DANCE’ UNA TREGUA DE PANDILLAS EN NUEVA YORK DIO A LUZ UN NUEVO DEPORTE OLÍMPICO

El ‘break dance’ será disciplina oficial en los Juegos Olímpicos de París 2024. El primer ensayo para incluir esta modalidad tuvo lugar tras las Olimpiadas Juveniles de Buenos Aires en 2018 y, visto el buen resultado, el Comité Olímpico Internacional se planteó la posibilidad de que formase parte de la lista de deportes con medalla en la próxima cita olímpica.

Se trata de un verdadero logro para una disciplina que nació a finales de los años setenta en las calles de Estados Unidos como forma de expresión artística relacionada con el rap y la cultura hip hop. Desde entonces se ha extendido por todo el mundo y ha generado una amplísima lista de concursos en los que se valora tanto el ritmo como las piruetas acrobáticas de las y los participantes.

Un largo camino desde las aceras del Bronx hasta el escenario olímpico que puede haber sorprendido a muchas personas, pero que para Michael Holman, escritor, productor, artista, empresario y pionero del hip-hop, no es sino la materialización de una visión de 40 años. Él fue uno de los pocos que captó hace más de cuatro décadas el potencial de los poderosos movimientos y poesía del ‘break dance’.

A principios de los 80, Holman dirigía un espectáculo semanal de hip-hop en un club de Manhattan que combinaba rap y grafiti con la nueva forma de baile callejero. Al principio, se trataba solo de una exhibición pero pronto se dio cuenta de que la audiencia quería verles competir. Igual que en las calles del Bronx, donde nació como una forma de baile de combate y en las que surgió de las tensiones entre pandillas que marcaban Nueva York en aquella época.

Bandas callejeras como los ‘Ghetto Brothers’, los ‘Black Spades’, los ‘Savage Nomads’ o los ‘Savage Skulls’ derramaron sangre durante años hasta que en 1971, Yellow Benjy,



Michael Holman

Break dance diziplina ofiziala izango da Parisko 2024ko Joko Olinpikoetan. Benetako lorpena da diziplina horretarako. Break dancea 1970eko hamarkadaren amaieran sortu zen, Estatu Batuetako kaleetan, rap eta hip hop kulturari lotutako adierazpen artistikotzat. Harrezkero, mundu osora hedatu da, eta lehiaketen zerrenda zabala sortu du, erritmoa eta itzulipurdi akrobatikoak baloratu. Erabaki horrekin, Nazioarteko Olinpiar Batzordeak publiko gazteago eta hiritarragoak erakarri nahi ditu munduko kirol ekitaldi handienara.

el líder de los ‘Ghetto Brothers’, forzó una tregua que permitió a las chicas y chicos de grupos rivales reunirse y festejar. Y fue precisamente en estas fiestas donde el baile reemplazó a la violencia como una válvula de escape. Pero un baile que tenía mucho más que ver con el atletismo, la velocidad y la potencia.

Holman reclutó a las/os mejores bailarinas/es de los mejores equipos de los cinco distritos de la ciudad y juntos llevaron el ‘break’ a un nuevo nivel de habilidad. Él renunció a su trabajo como banquero junior en Wall Street para sumergirse en la vibrante escena cultural del Nueva York de los 80. Y mientras hacía música, filmaba películas y absorbía la energía de la Gran Manzana. Trabajó duro para hacer del hip-hop y el break una tendencia emergente: a finales de la década de los 90, ya recibían invitaciones a convenciones de hip-hop en todo el mundo.

Pero el baile definitivo ha sido su paso de las calles y el mundo de la música a ser propuesto como uno de los cuatro deportes invitados a formar parte del programa de París 2024. Una decisión que no ha sido aceptada de buena gana por todo el mundo. “Hubo los mismos debates sobre el ‘skateboarding’ y los deportes extremos”, recuerdan sus promotores. “Hubo protestas ante la idea de que una forma de arte fuera ‘juzgada’, con puntos y puntuación, igual que en el caso del patinaje artístico en 1930”. Para sus detractores considerar un baile como deporte no es adecuado debido a la dificultad de establecer medidas objetivas de valoración.

La web de los Juegos Olímpicos describe el ‘break’ como un estilo de baile ‘hip-hop’ caracterizado por “movimientos acrobáticos y juego de pies estilizado”. Sin embargo, el formato será diferente al de la danza sobre hielo o la gimnasia. Los atletas no competirán uno por uno para impresionar a los jueces; lo harán por parejas, ‘luchando’ cara a cara y mejorando los movimientos de sus competidores para llevarse una medalla a casa.



El objetivo del COI es captar públicos más jóvenes y urbanos para la mayor cita deportiva mundial con un toque más moderno y rejuvenecido. El resultado del ensayo llevado a cabo en los Juegos Olímpicos de la Juventud de Buenos Aires 2018 les dio la razón: el ‘break dance’ fue uno de los deportes más seguidos por ‘streaming’, convirtiéndose en un éxito de audiencia.

En París competirán un total de 32 atletas, 16 B-Boys y 16 B-Girls, pocas plazas a las que se podrá acceder a través del Campeonato Mundial de este año, los Juegos/Campeonatos Continentales y las series de clasificación olímpica. El escenario elegido para los ‘combates’ no puede ser más representativo: la mítica Place de la Concorde, emblema francés por excelencia, para poner de relieve el origen callejero de este baile. Allí se irán pasando rondas hasta llegar a la gran final. Un jurado profesional valorará las cuatro partes principales que componen el breaking:

- **‘Top rock’:** se valora la musicalidad, la improvisación o la estética del baile, entre otras cosas.
- **‘Foot work’:** es la parte en el suelo, que requiere de fuerza, agilidad y precisión de movimientos.
- **‘Freeze’:** como su nombre indica, se trata de posturas congeladas, intentando incluirlas en los momentos precisos de la música.
- **‘Power moves’:** el más complicado. Sus movimientos provienen de la gimnasia y es donde se hacen las piruetas más visuales.



Sylvia Alice Earle
Buceo



LOVE ESTADIO

JARDUEREN EGITARUA
PROGRAMA DE ACTIVIDADES

LOVE ESTADIO

Estadio udarako jai zen.

Egun beroetan freskatzeko igerilekuetan plisti-plasta freskoa eginez; udako haizean eta familiako giro alaian murgiltzeko; eta bere aukera guztiak ezagutzeko.

Hona hemen jarduera bizigarrien programa berri bat, Estadioko eskaintza osoa berraurkitu dezazun, lagunartean udaz eta aisialdiaz % 100 gozatzeko pentsatua.

Uda honetan, zu eta Estadioari diozun maitasuna zarete protagonistak.

Love Estadio

El Estadio nació para el verano.

Para refrescarse en los días calurosos con un chapuzón fresco en sus piscinas, para sumergirse en su brisa veraniega y ambiente alegre y familiar, y descubrir todas sus posibilidades.

Te presentamos un nuevo programa de actividades estimulantes para que redescubras toda la oferta del Estadio, pensada para disfrutar al 100% del verano y del ocio en compañía.

Este verano, tú y tu amor por el Estadio sois los protagonistas.

Love Estadio

UDAKO EGUTEGIA eta ORDUTEGIAK CALENDARIO y HORARIOS EN VERANO

Horario Estadio: LaV de 7:00 a 22:00 y SDyF de 8:00 a 22:00 h (Objetos perdidos: LaD de 9:30 a 11:30 y de 18:00 a 20:00 h)

APIRILA ABRIL

| L | 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 |

MAIATZA MAYO

| L | 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 | | | | |

EKAINA JUNIO

| L | 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 | | |

UZTAILA JULIO

| L | 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 | | | | | | |

ABUZTUA AGOSTO

| L | 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 | | | |

IRAILA SEPTIEMBRE

| L | 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 | 1 OCT |

Familientzako igerilekuaren irekiera berezia 13:00etatik 20:00etara (Api/28tik-Eka/2 eta Ira/11-Urr/1)
Apertura especial piscina familiar de 13:00 a 20:00 h (28/Abr-2/Jun y 11/Sep-1/Oct)

Kanpoko igerilekuen hasiera:
Familiakoa, Haurrena eta Trampolina (Eka/3-Ira/10)
Apertura piscinas exteriores:
Familiar, Infantil y Trampolín (3/Jun-10/Sep)

Barruko igerilekuen itxierak, urteroko berrikustea egiteko:
- Igerileku estalia, aldagelak barne, Gimnasioa eta Boulderra (Abu/1-15)
- Sauna eta Hamam (Abu/16-27)
- Gazte-igerilekua, aldagelak barne (Ira/16-30)
Cierres piscinas interiores, por revisión anual:
- Piscina cubierta, incl. Vestuarios, Gimnasio y Boulder (1-15/Ago)
- Sauna y Hamam (16-27/Ago)
- Piscina juvenil, incl. vestuarios (16-30/Sep)

Ez dago ikastarorik, ezta saio solterik ere
No hay cursos ni sesiones sueltas

Haur Jaia (Ira/2)
Fiesta Infantil (2/Sep)

Estadio itxita (Ira/29)
Estadio cerrado (29/Sep)

Kanpoko igerilekuak Piscinas exteriores

Familiar, Infantil y Trampolín: del 3/Jun al 10/Sep de 10:00 a 21:30 h (piscina Familiar desde las 7:30 h, SDyF desde las 8:00 h, e Infantil de 10:30 a 21:00 h). Horario plataforma 5 m de 12:00 a 21:00 h. Apertura especial piscina familiar: del 1/May al 2/Jun y del 11/Sep al 1/Oct de 13:00 a 20:00 h.



Barruko igerilekuak Piscinas interiores

Cubierta (25m y Enseñanza): de LaV de 7:00 a 21:30 h, SyD de 8:00 a 21:30 h y DyF (Jul y Ago) hasta las 14:30 h. Del 1 al 15/Ago cerrada por revisión anual.
Juvenil: de LaV de 9:00 a 21:30 h y SDyF de 13:00 a 20:00 h. Del 1 al 15/Ago, por cierre de la piscina Cubierta, de LaV de 7:00 a 21:30 h, SDyF de 8:00 a 21:30 h. Del 16 al 30/Sep cerrada por revisión anual.



Terrazak-solariumak Terrazas-solárium

Abiertas hasta el 1/Oct de 10:00 a 21:30 h y sin hamaca personal:
Edificio piscina Cubierta (1ª planta): utiliza antes los vestuarios y no accedas a través del Gimnasio.
Edificio Juvenil (2ª planta): solo para personas mayores de 18 años.



Aldagelak Vestuarios

Abiertos hasta las 21:50 h. Vestuarios de piscina cubierta del 1 al 15/Ago y del edificio juvenil del 16 al 30/Sep cerrados por revisión anual.



Sauna eta Hamam Sauna y Hamam

De LaS hasta las 21:30 h y D hasta las 14:30 h. Del 16 al 27/Ago cerrados por revisión anual.



Gimnasioa eta Boulderra Gimnasio y Boulder

En Jul y Ago de LaV de 7:00 a 21:30 h y SDyF de 8:00 a 14:30 h. Del 1 al 15/Ago cerrados por revisión anual.



UDAKO HOSTALARITZA HOSTELERÍA DE VERANO

- **Cafetería y terraza hasta las 21:55 h** (disfruta del fresco para desayunos, aperitivos, bocadillos fríos y cafés)
- **Restaurante** para una buena comida 'ideal para las grandes ocasiones'
- **Buffet** (fórmula rápida al aire libre ideal para platos sueltos y raciones)
- **Asador de pollos y Bocatería de 13:00 a 16:00 h**
- **Kiosko de 12:30 a 20:00 h** los días de piscina (servicios de aperitivo, refrescos, snacks y helados)
- **Estadio Trena de 12:00 a 20:00 h** con gran surtido de refrescos, helados, txutxes, snacks y bollería
- **Vending saludable** en cada edificio
- **Comedores pícnic exteriores**



NORMAS SERVICIOS HOSTELERÍA: no ocupes el mobiliario reservado para el servicio de hostelería (cafetería, terraza y buffet); en la Cafetería siempre con calzado y el torso cubierto (no traigas comida y/o bebida propia) y en el Restaurante, además, con la ropa seca; no saques la vajilla o cristalería de los espacios hosteleros; y ocupa las mesas de los comedores pícnic solo cuando las necesites. Te aconsejamos evitar las horas punta.

JARDUERETARAKO IZENA EMATEAK INSCRIPCIONES A LAS ACTIVIDADES

Solo para personas abonadas anuales a la Fundación Estadio Vital Fundazioa
(En caso de haber plazas libres, se podrán inscribir personas titulares de pase de verano)

Horario de atención en Recepción (t. 945 131 345):
LaJ 9:00 a 14:00 h y 15:30 a 18:00 h y V 9:00 a 14:00 h (horario especial agosto: LaV 9:00 a 14:00 h)
recepcion@fundacionestadio.com

Estadio zure eskuan El Estadio en tu mano

Descárgate la nueva
App Estadio
berria deskargatu



Recibirás tus credenciales por correo electrónico. En caso de no recibirlas, puedes ponerte en contacto con Recepción o recuperar contraseña

CURSOS INFANTILES / JUNIOR IKASTAROAK

(Juniorbox, Kirola Euskaraz, Natación Junior, Parkour, Patinaje en línea, Saltos trampolín, Skate, Sport & English, Udako Ludoteka y Vóley playa)
Pre-inscripción del 1 al 14/May en la **App Estadio Vital Fundazioa**
Sorteo de plazas el 16/May a las 16:00 h.
+Info en fundacionestadio.com o en la App Estadio Vital Fundazioa



CURSOS +16 AÑOS IKASTAROAK

(Abdominales y estiramientos, Actividad física 55+, Boxingfit, Buceo, Entrenamiento y TRX funcional, Escuela espalda, GAP, Gimnasia mantenimiento, Gimnasia pre y post-parto, Natación, Nordic walking y Zumba)
Pre-inscripción del 1 al 11/Jun en la **App Estadio Vital Fundazioa**
Sorteo de plazas el 13/Jun a las 16:00 h.
+Info en fundacionestadio.com o en la App Estadio Vital Fundazioa



ESCUELA NATACIÓN IGERIKETA-ESKOLA

Pre-inscripción del 1 al 14/May en la **App Resasport (Club Natación Judizmendi)**
Sorteo de plazas el 17/May a las 17:00 h
+Info en cnjudizmendi.com o en la App Resasport (Club Natación Judizmendi)
Horario de oficina de LaV de 17:30 a 19:30 h.
Cerrada en agosto
t. 945 130 223



PÁDEL, TENIS (incl. ESCUELA) y CAMPUS RAQUETA

Pre-inscripción del 1 al 14/May en tegvitoria.com
Sorteo de plazas el 18/May
+Info en tegvitoria.com



JARDUERA-ARAUAK NORMAS ACTIVIDADES

Sé **puntual** para empezar y acabar a la hora, y acude con el **vestuario, calzado y equipamiento** (toalla, botellín, gorro y chancletas, raqueta, pala, patines y protecciones...) **adecuados, y al aire libre, protégete del sol. Pon atención y sigue las indicaciones de las/os instructoras/es y asiste con regularidad. Cuando el buen tiempo lo aconseje, las actividades interiores podrán trasladarse a espacios exteriores.**








Mediku azterketak Reconocimientos médicos: Antes de iniciarte en la práctica de ejercicio físico conoce tu condición física, cómo se comporta tu organismo durante el ejercicio y qué actividad física te conviene más. Si has decidido practicar algún deporte para mejorar tu salud, y en especial si tienes más de 35 años, toma precauciones.
¡Hazte un reconocimiento médico!




Aseguraa Seguro: Si haces deporte, te expones más a sufrir accidentes que una persona que no lo hace y un seguro deportivo te facilitará las cosas. Así que, si eres deportista habitual, **te recomendamos que te federes.**

HAURRAK / JUNIOR! INFANTIL / JUNIOR!

URTE -20 AÑOS

| JARDUERA (saioaren iraupena) Helburua ACTIVIDAD (duración sesión) Objetivo | ADINA EDAD | DATAK FECHAS | EGUNAK DIAS | ORDUTEGIAK HORARIOS | € | INSTALAZIOA INSTALACION | OHARRAK NOTAS | |
|---|---------------|-----------------|----------------|--|-----|--|------------------|--------|
| CAMPUS RAQUETA (5 h) Actividad intensiva de tenis y pádel | 6-12 | 3-7/Jul | LaV | 9:00 | 160 | Pádel 3 o 4, Tenis 3, Squash y exteriores | (5) | |
| | | 10-14/Jul | | | | | | |
| | | 17-21/Jul | | | | | | |
| | | 26-28/Jul | | | | | | |
| ESCUELA NATACIÓN Matronatación (30') Estimulación con el agua | 6-24 meses | 21/Jun-7/Jul | XV | 15:40 | 50 | P. Enseñanza | (3)(5) | |
| | | 12-28/Jul | | 16:10 | | | | |
| | | 16/Ago-1/Sep | | 16:45 | | | | |
| | | 6-20/Sep | | | | | | |
| Txikis (30') Familiarización con el agua | 2-3 | 22/Jun-6/Jul | MJ | 11:30 🚗, 17:45 | 50 | P. Enseñanza | (3)(5) | |
| | | 11-27/Jul | | 12:15 🚗, 17:45 | | | | |
| | | 17-31/Ago | | 18:15 | | | | |
| | 4 | 5-19/Sep | LXV | 18:05 | 75 | | (5) | |
| | | 21/Jun-7/Jul | | 11:30 🚗, 17:45 | | | | |
| | | 10-28/Jul | | 12:15 🚗, 17:45 | | | | |
| 16/Ago-1/Sep | 18:15 | | | | | | | |
| 4-20/Sep | 18:05 | | | | | | | |
| Alevines - Loinas (40') Iniciación y/o perfeccionamiento | 5-11 | 21/Jun-7/Jul | LaV | 10:00 🚗, 10:45 🚗, 11:30 🚗, 16:15, 17:00, 17:40, 18:30, 19:15 | 99 | P. Enseñanza o P. Juvenil o P. 25m | (5)(6)(7)(8) | |
| | | 10-28/Jul | | 10:45 🚗, 11:30 🚗, 12:15 🚗, 16:15, 17:00, 17:40, 18:30, 19:15 | | | | |
| | | 16/Ago-1/Sep | | 16:45, 17:30, 18:50 | | | | |
| | | 4-20/Sep | | 17:20, 18:40, 19:20 | | | | |
| Nivel 8 (40') Pre-competición | 7-11 | 21/Jun-7/Jul | LaV | 17:45 | 99 | P. 25m | (5)(8) | |
| | | 10-28/Jul | | 18:10 | | | | |
| | | 16/Ago-1/Sep | | 18:00 | | | | |
| | | 4-20/Sep | | | | | | |
| ESCUELA TENIS (1 h) Intensivos de iniciación al tenis | 9-11 | 3-7/Jul | LaV | 9:00 | 42 | | | |
| | | 10-14/Jul | | | 26 | | | |
| | | 17-21/Jul | | | 42 | | | |
| | | 26-28/Jul | | | | | | |
| | 12-14 | 4-8/Sep | LaV | 10:00 | 42 | 26 | Tenis 2 o 3 | (5)(8) |
| | | 3-7/Jul | LaV | | | | | |
| | | 10-14/Jul | LaV | | | | | |
| | | 17-21/Jul | XaV | | | | | |
| | 15-18 | 26-28/Jul | LaV | 11:00 | 42 | 26 | | |
| | | 3-7/Jul | LaV | | | | | |
| | | 10-14/Jul | LaV | | | | | |
| | | 17-21/Jul | XaV | | | | | |
| 4-8/Sep | LaV | 42 | | | | | | |

| JARDUERA (saioaren iraupena) Helburua ACTIVIDAD (duración sesión) Objetivo  | ADINA EDAD | DATAK FECHAS | EGUNAK DIAS | ORDUTEGIAK HORARIOS | € | INSTALAZIOA INSTALACION | OHARRAK NOTAS |
|--|---------------|------------------------------|----------------|------------------------|-----|------------------------------------|------------------|
| Intensivos de perfeccionamiento en tenis | 10-12 | 3-7/Jul | LaV | 15:30 | 42 | Tenis 2 o 3 | (5)(8) |
| | | 10-14/Jul | | | | | |
| | | 17-21/Jul | | | | | |
| | | 26-28/Jul | | | | | |
| | | 4-8/Sep | | | | | |
| | | 11-15/Sep | | | | | |
| | 18-22/Sep | | | | | | |
| | 13-15 | 3-7/Jul | LaV | 16:30 | 42 | | |
| | | 10-14/Jul | | | | | |
| | | 17-21/Jul | | | | | |
| | | 26-28/Jul | | | | | |
| | | 4-8/Sep | | | | | |
| 11-15/Sep | | | | | | | |
| 18-22/Sep | | | | | | | |
|  EUSKAL PILOTA KANPUSA (4 h) Iniciación a la pelota vasca | 7-12 | 3-7/Jul | LaV | 9:30 | 60 | Trinquete y exteriores | (4)(5)(9) |
| JUNIORBOX (1 h) Iniciación al boxing y kick-boxing juvenil | 13-20 | 26-30/Jun 10-14/Jul | LaJ | 11:30 | 42 | Entrenamiento funcional | (5)(9) |
|  KIROLA EUSKARAZ (5 h) Actividad física y juego motriz en euskera (Opción servicio de comedor) | 5-8 | 26-30/Jun | LaV | 9:00 | 130 | Estadio | -- |
| 3-7/Jul | | | | | | | |
| 10-14/Jul | | | | | | | |
| 17-21/Jul | | | | | | | |
| 26-28/Jul | | | | | | | |
| 31/Jul-4/Ago 28/Ago-1/Sep | | | | | | | |
| NATACION JUNIOR (45') Intensivos de iniciación y/o perfeccionamiento en natación jóvenes | +11 | 3-13/Jul 17-31/Jul | LaJ | 11:00 | 42 | P. 25m | (5) |
| PADEL (1 h) Intensivos de iniciación y/o perfeccionamiento en pádel | 13-18 | 3-7/Jul | LaV | 16:30 | 42 | Pádel 3 o 4 | (5)(8) |
| | | 10-14/Jul | | | | | |
| | | 17-21/Jul | | | | | |
| | | 26-28/Jul | | | | | |
| | | 4-8/Sep | | | | | |
| | | 11-15/Sep 18-22/Sep | | | | | |
|  PARKOUR (1.5 h) Iniciación al parkour | 8-18 | 26-30/Jun | LaV | 10:00 | 39 | Estadio y exteriores | (2)(5) |
|  PATINAJE EN LÍNEA (1.5 h) Iniciación y/o perfeccionamiento en patinaje | 6-14 | 26-30/Jun | LaV | 16:30 | 39 | Polideportivo | (5)(10) |
|  SALTOS DE TRAMPOLIN (1.5 h) Iniciación | 8-15 | 3-7/Jul | LaV | 11:00 | 39 | P. exterior (Trampolín) y Gimnasio | (2)(5)(12)(14) |
| SKATE (1 h) Iniciación y/o perfeccionamiento | 8-15 | 3-7/Jul | LaV | 18:30 | 48 | Frontón y cancha basket | (2)(5)(10) |
|  SPORT & ENGLISH (5 h) Actividad física y deporte en inglés (Opción servicio de comedor) | 8-12 | 26-30/Jun | LaV | 9:00 | 130 | Estadio | -- |
| | | 3-7/Jul | | | | | |
| | | 10-14/Jul | | | | | |
| | | 17-21/Jul | | | | | |
| | | 26-28/Jul | | | | | |
| | | 31/Jul-4/Ago 28/Ago-1/Sep | | | | | |

| JARDUERA (saioaren iraupena) Helburua ACTIVIDAD (duración sesión) Objetivo  | ADINA EDAD | DATAK FECHAS | EGUNAK DIAS | ORDUTEGIAK HORARIOS | € | INSTALAZIOA INSTALACION | OHARRAK NOTAS |
|---|---------------|-----------------|----------------|------------------------|-----|----------------------------|------------------|
|  UDAKO LUDOTEKA (5 h) Juego psicomotriz (Opción servicio de comedor) | 3-5 | 26-30/Jun | LaV | 9:00 | 130 | Jolastokia y Estadio | -- |
| | | 3-7/Jul | | | | | |
| | | 10-14/Jul | | | | | |
| | | 17-21/Jul | | | | | |
| | | 26-28/Jul | | | | | |
| | | 31/Jul-4/Ago | | | | | |
| | | 28/Ago-1/Sep | | | | | |
|  VÓLEY-PLAYA (1.5 h) Iniciación al vóley-playa Torneo el 13/Jul a las 17h (inscripciones hasta el M11/Jul) | 9-12 | 10-14/Jul | LaV | 10:00 | 39 | Vóley-playa | (2)(5) |
| | 13-16 | | | 11:30 | | | |

UDAKO HAUREN JARDUERA TRINKOAK ACTIVIDADES INFANTILES INTENSIVAS DE VERANO

Uda honetan itzuliko dira **Udako Ludoteka, Kirola Euskaraz eta Sport & English**, 3 eta 12 urte bitarteko haurrentzat. Teknikariak jarduera fisikoan eta euskara/ingelesean tituludunak dira, eta goiz erdian, atsedean bat hartuko dugu indarberritzeko hamaiketako osasuntsu batekin. Jantoki-zerbitzua emateko aukera duzu (65 € edo 39 €/astean, txandaren arabera) 15:30era.

Astero 7 txanda antolatatu ditugu (**astelehenetik ostiralera, 9:00etatik 14:00etara**) ingurune onenean, Estadion, goizak hegan pasatzeko:

1. Eka/26-30
2. Uzt/3-7
3. Uzt/10-14
4. Uzt/17-21
5. Uzt/26-28
6. Uzt/31-Abu/4
7. Abu28-Ira/1

Este verano vuelven **Udako Ludoteka, Kirola Euskaraz y Sport & English**, para niñas y niños de 3 a 12 años, con nuevos contenidos, deporte y mucha diversión. El personal técnico está titulado en actividad física y euskera/inglés, y a media mañana, haremos un descanso para reponer fuerzas con un almuerzo saludable. Dispones de opción de servicio de comedor (65 € o 39 €/semana según turno) hasta las 15:30 h.

Hemos organizado 7 turnos semanales para que las mañanas (**de LaV de 9:00 a 14:00 h**) se les pasen volando en el mejor entorno, el del Estadio:

1. 26-30/Jun
2. 3-7/Jul
3. 10-14/Jul
4. 17-21/Jul
5. 26-28/Jul
6. 31/Jul-4/Ago
7. 28/Ago-1/Sep

► Udako Ludoteka

2018 eta 2020 artean jaiotako haurrentzat. Tailerrak, jolasak, dantzak eta lehiaketak... euskaraz, Jolastokia leku nagusitzat hartuta



Para niñas/os nacidas/os entre 2018 y 2020. Actividad llena de talleres, juegos, bailes, concursos... en euskera, con el Jolastokia como localización principal

► Kirola Euskaraz

Jolasten eta kirola euskaraz egiten ondo pasatzea da programa honen helburua, 2015 eta 2018 artean jaiotako haurrentzat



Pasárselo bien jugando y haciendo deporte en euskera es el objetivo de este programa para niñas/os nacidas/os entre 2015 y 2018

► Sport & English

2011 eta 2015 artean jaiotako haurrentzat, ingelesa ikasten kirola egin nahi dutenentzat (3 orduetik gorako kirola ingelesez eta ordu bateko eskola ingelesez ikasitakoa finkatzeko)



Para niñas/os nacidas/os entre 2011 y 2015, que quieran hacer deporte aprendiendo inglés (más de 3 h de deporte en inglés y 1 h clase en inglés para afianzar lo aprendido)

URTE +16 AÑOS

| JARDUERA (saioaren iraupena) Helburua ACTIVIDAD (duración sesión) Objetivo | ADINA EDAD | DATAK FECHAS | EGUNAK DIAS | ORDUTEGIAK HORARIOS | € | INSTALAZIOA INSTALACION | OHARRAK NOTAS |
|--|---------------|---|----------------|-----------------------------|---------|--|-----------------------|
| ABDOMINALES y ESTIRAMIENTOS (50') Mantenimiento físico | +18 | Jul Sep | MJ | 9:00 | 36 / 33 | Entrenamiento Funcional | (1) |
| ACTIVIDAD FÍSICA 55+ (50') Mantenimiento físico | +55 | Jul Sep | LX | 10:30 | 33 | Escuela espalda y exteriores | (2) |
| BOXINGFIT (50') Mantenimiento físico | +16 | Sep | MJ | 19:30 | 41 / 35 | Entrenamiento funcional | (1)(15) |
| BUCEO (3.5 h) Iniciación al buceo | +16 | 19-25/Jun 10-16/Jul 17-23/Jul 4-10/Sep | LaD | 19:00 | 310 | Biblioteca, P. exterior (Trampolín) y mar Cantábrico | (2)(16)(17) |
| ENTRENAMIENTO FUNCIONAL 360 (50') Mantenimiento físico | +18 | Jul Sep | LX | 7:10, 14:00, 19:30 | 36 / 33 | Entrenamiento funcional | (1) |
| TRX FUNCIONAL (50') Mantenimiento físico con TRX | | | LX | 18:30 | | | |
| ESCUELA ESPALDA (50') Mantenimiento físico y re-adaptación | +18 | Jul Sep | MJ | 7:10, 9:00, 10:00, 19:00 | 36 / 33 | Escuela espalda | (1) |
| GAP (50') Mantenimiento físico | +16 | Jul Sep | LX MJ | 10:30 18:30 | 36 / 33 | Entrenamiento funcional | (1) |
| GINNASIA MANTENIMIENTO (50') Mantenimiento físico | +18 | Jul Sep | LX | 9:30 | 36 / 33 | Entrenamiento funcional | (1) |
| GINNASIA PRE-PARTO (50') Mantenimiento físico y re-adaptación | +18 | Jul Sep | LX | 19:30 | 43 / 36 | Escuela espalda | (1)(13) |
| GINNASIA POST-PARTO (80') Mantenimiento físico y re-adaptación | +18 | Jul Sep | LX | 11:30 | 50 / 43 | Escuela espalda | (1)(13) |
| NATACIÓN (45') Iniciación y/o perfeccionamiento en natación | +11 | Sep | MJ | 7:30, 8:15, 9:15 | 43 / 36 | P. 25m | (1)(8) |
| 55+ | +55 | Jul Sep | MJ | 10:15 | 36 | | - |
| NATACIÓN 'OUTDOOR' (45') Iniciación y/o perfeccionamiento en natación al aire libre | +11 | Jul | LX MJ | 7:30, 8:15 | 43 / 36 | P. exterior 50m (Familiar) | (1)(2)(8)(12) (17) |
| Intensivo | | Sep | LX | 7:30, 8:15, 9:15, 10:15 | | | |
| | | 3-13/Jul 17-31/Jul | LaJ | 9:15 | | | |
| NORDIC WALKING (1.5 h) Salud (nivel 1) Iniciación a la marcha nórdica | +18 | Jul Sep | M | 19:00 | 36 / 33 | Exteriores | (1)(2)(8)(9) |
| Sport (nivel 2) Mantenimiento y/o entrenamiento en marcha nórdica | | | | | | | (1)(2)(8) |
| 55+ | | | | | | | +55 |
| PADEL (50') Intensivos de iniciación y/o perfeccionamiento en pádel | +18 | 3-7/Jul | LaV | 17:30, 18:30, 19:30 | 47 | Pádel 3 o 4 | (1)(8) |
| 10-14/Jul | | | | | | | |
| 17-21/Jul | | XaV | | | | | |
| 26-28/Jul | | | | | | | |
| 4-8/Sep | | LaV | 47 | | | | |
| 11-15/Sep | | | | | | | |
| 18-22/Sep | | | | | | | |

| JARDUERA (saioaren iraupena) Helburua ACTIVIDAD (duración sesión) Objetivo | ADINA EDAD | DATAK FECHAS | EGUNAK DIAS | ORDUTEGIAK HORARIOS | € | INSTALAZIOA INSTALACION | OHARRAK NOTAS |
|---|---------------|-----------------|----------------|------------------------|---------|----------------------------|------------------|
| TAICHÍ (1 h) Iniciación al taichí y relajación | +18 | Jul | LX | 9:00 | GRATIS | Campa P. Trampolín | (2) |
| TENIS (1 h) Intensivos de iniciación, perfeccionamiento y/o competición en tenis | +18 | 3-7/Jul | LaV | 15:30, 16:30 | 47 | Tenis 2 | (8) |
| | | 10-14/Jul | | | | | |
| | | 17-21/Jul | | | | | |
| | | 26-28/Jul | XaV | | | | |
| | | 4-8/Sep | LaV | | | | |
| 11-15/Sep | | | | | | | |
| 18-22/Sep | | | | | | | |
| YOGA (1 h) Iniciación al yoga y relajación | +18 | Jul | MJ | 9:00 | DOAN | Campa P. Trampolín | (2) |
| ZUMBA (50') Mantenimiento físico y baile | +16 | Jul | MJ | 10:00, 19:30 | 36 / 33 | Entrenamiento funcional | (1) |

SAIO SESIONES SOLTEAK SUELTAS

Uztailaren 1etik 31ra arte / Del 1 al 31 julio
Irailaren 4tik 28ra arte / Del 4 al 28 septiembre

BONO 30 DÍAS: Si eres habitual de la sesiones sueltas, por 25 € (20 € si eres menor de 25 años o mayor de 60 o abonada/o al servicio Fit & Wellness) puedes reservar y asistir a todas las sesiones sueltas que te vengan bien durante los siguientes 30 días desde te sacas el bono.

PRECIO SESIÓN: 3.75 € / 3 € (spinning 4.25 € / 3.5 €) normal / bonificado (mayor de 65 años o abonada al servicio Fit & Wellness)

Una opción flexible y a la carta para personas abonadas a la Fundación que, a diario, te permite elegir una actividad entre muchas para practicar en grupo. Solo pagas por sesión. Cuando te venga bien y te apetezca, apúntate en la App entre 24 y 1 h antes del inicio de la sesión. Plazas limitadas.

Estadio zure eskuan
El Estadio en tu mano

Descárgate la nueva
App Estadio
berria deskargatu



Descárgalo en el
App Store

DESCÁRGALO EN
Google Play



25 € al mes
(20 € si eres menor de 25 o mayor de 65
o abonada/o al servicio Fit & Wellness)
sesiones sueltas
BONO BONUA

BODYPUMP

| | | |
|------------|----------------------|-----------|
| Astelehena | 9:30 14:00 20:00 | Lunes |
| Asteartea | 19:30 | Martes |
| Astezkera | 18:30 | Miércoles |
| Osteguna | 7:10 14:00 19:30 | Jueves |
| Ostirala | 9:30 19:15 | Viernes |

SPINNING

| | | |
|------------|------------------------------|-----------|
| Astelehena | 19:00 | Lunes |
| Asteartea | 7:10 14:00 18:30 19:30 | Martes |
| Astezkera | 19:00 | Miércoles |
| Osteguna | 18:30 | Jueves |
| Ostirala | 7:10 14:00 18:00 | Viernes |

BODYBALANCE

| | | |
|-----------|---------------|-----------|
| Astezkera | 10:15 20:15 | Miércoles |
|-----------|---------------|-----------|

CORE



| | | |
|------------|---------------|-----------|
| Astelehena | 10:30 18:15 | Lunes |
| Astezkera | 9:30 19:30 | Miércoles |
| Ostirala | 10:30 | Viernes |



BODYSTEP




| | | |
|------------|-------|--------|
| Astelehena | 19:00 | Lunes |
| Osteguna | 18:30 | Jueves |

OHARRAK NOTAS

1. **El precio indicado es por curso por persona:** normal / bonificado (mayor de 65 años o abonada al servicio Fit & Wellness)
2. La actividad se realiza en **instalaciones al aire libre** (no se suspenderán o aplazarán por causas meteorológicas)
3. Para favorecer la adaptación y el aprendizaje, es necesario que la madre, padre o persona de confianza participe en las sesiones en el agua
4. **Inscripciones hasta el 30/Jun en el m. 657 705 983 (whatsapp) o en clubzidorra@hotmail.com.** Plazas limitadas
5. La persona no abonada acompañante de la cursillista deberá abonar en Recepción (el primer día de clase) el pase temporal correspondiente
6. Los horarios *subrayados en cursiva* dedicados solo para cursillistas del programa 'Loinas' (piscina Juvenil)
7. A partir del 16/Sep, por cierre y revisión anual de piscina Juvenil, los grupos 'Loinas' se trasladarán a la P. 25 m
8. Para favorecer la dinámica de las clases, para inscribirse en niveles superiores es necesario haber superado el nivel anterior. **Bajo nuestro criterio técnico se podrá recolocar a cursillistas de un nivel, días u horario a otro**
9. Se facilitará el material.
10. Es imprescindible que traigas tu propio patín/patines, casco y protecciones. Alquiler patín y protecciones para el curso de Skate: 20 €
11. Te vendrán muy bien unos calcetines de goma
12. Con temperatura de agua inferior a 21º, te vendrá bien utilizar neopreno
13. Tendrán prioridad en la inscripción las personas cursillistas inscritas en el mes de junio de la Temporada 2022/23 Denboraldia
14. Es imprescindible que traigas ropa deportiva para practicar en el gimnasio
15. Necesitarás guantes de boxeo y vendas
16. Los cursos se realizan en el Estadio de LaV con salida al Mar Cantábrico el SyD (traslados no incluidos). Con este curso se obtiene el título 'Padi Open Water'. El precio para personas no abonadas a la Fundación Estadio Vital Fundazioa es de 360 €. +Info en Recepción o en Araba Sub (m. 629 937 367)
17. Es imprescindible saber nadar bien (50 m libres sin apoyo)

 Actividad inclusiva
 Actividad al aire libre

 Actividad de relajación/meditación
 Actividad gratuita

 Recomendada para personas mayores de 55 años
 Euskarazko saioak Sesiones en euskera
 Sessions in english Clases en inglés

GAINERA... ADEMÁS...

FIT & WELLNESS ZERBITZUA SERVICIO FIT & WELLNESS

Con la última tecnología en máquinas cardiovasculares, wifi y la app Halo fitness. **Hasta el 31/Jul y a partir del 1/Sep** el horario será el normal (de LaV de 7 a 21:30 h, SDyF de 8:00 a 14:00 h), en agosto los DyF estará cerrado; y que el horario de apertura durante las fiestas de La Blanca será de 9:00 a 14:00 h

Te preparamos **programas de entrenamiento funcional o de p/rehabilitación** a medida y, además, puedes contar con entrenador/a personal. Recuerda que es obligatoria la toalla para entrenar

Si eres menor de 25 o mayor de 60 años 20% descuento en la cuota del servicio y como abonada/o Fit & Wellness precio bonificado (20%) en cursos y sesiones sueltas



GERTALARI PERTSONALA eta AURRE/ERREHABILITAZIOA ENTRENAMIENTO PERSONAL y P/REHABILITACIÓN

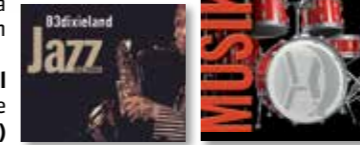
Si eres abonada/o al servicio Fit & Wellness y quieres **ser más eficaz en tu entrenamiento o preparar/recuperar una cirugía articular para conseguir tus objetivos de forma física antes y con menos esfuerzo y de una forma integrada y personal**, puedes contratar un/a profesional (formada/o en entrenamiento o p/rehabilitación funcional) que te prepare un programa, entrene, anime, asesore y motive cara a cara en los días y horarios que tú puedas.

Posibilidad de entrenamiento 'small group' para parejas, familias, cuadrillas...



MUSIKA eta JAZZ ESTADION MÚSICA y JAZZ EN EL ESTADIO

Durante el verano, en función de la meteorología, y desde las 19:00 h amenizaremos la tarde de verano con música en directo de grupos locales en la **'plaza Ágora' de la entrada**. Si tienes tu grupo o conoces alguno y te gustaría que tocara, contáctanos en estadio@fundacionestadio.com Además, del M4 al J6/Jul disfrutaremos del mejor jazz 'de calle' con la **'B3dixieland' (18:00 h)**



TAICHÍ eta YOGA AIRE ZABALEAN TAICHÍ y YOGA AL AIRE LIBRE

¿Te apetece meditar y reconectar al aire libre gracias al Taichí o al Yoga? En julio nos juntaremos **en la campa frente al Trampolín a las 9:00 h** para relajarnos y meditar practicando una sesión de Taichí (LX) o Yoga (MJ) con guía y al aire libre. Respiraremos, tranquilizaremos la mente, estiraremos y cogemos impulso de energía positiva y motivación para disfrutar del resto del día y de la vida



WORKING ESTADIO

Si eres mayor de 23 años y quieres compatibilizar tu actividad deportiva o recreativa con la profesional en el propio Estadio, **de LaD de 8:00 a 21:00 h**, dispones de un espacio junto a la cafetería equipada con puestos de trabajo, conectividad y salas de reunión y llamadas.

Hay 3 turnos: de mañana, de 8:00 a 14:30 h; de tarde, de 14:30 a 21:00 h y día completo, de 8:00 a 21:00 h.

Precio por acceso y persona: 3 € para el turno de mañana, 2 € para el turno de tarde y 5 € para el turno de día completo. El uso de la sala de reunión es libre, pero puede reservarse en cualquiera de los turnos por 15, 10 y 25 € respectivamente



ARGAZKI DIGITALA eta MOBILEKO LEHIAKETA CONCURSO FOTO DIGITAL y MÓVIL

¡Más de 1.000 € en premios! Solo te hace falta una cámara de fotos digital o el móvil y algo de afición. **Con la colaboración de Fotoprix y de la Sociedad Fotográfica Alavesa** queremos recoger las mejores imágenes del Estadio este verano. Sube tu mejor foto a la página de Fundación Estadio Vital Fundazioa en Facebook **entre el 1 y el 15/Sep** y opta a algunos de los estupendos premios del Jurado. Si prefieres optar al premio especial por votación del público, sube tus fotos **entre el 1/Jun y el 30/Sep** para verse, votarse y poder ganar otros premios. ¡Ánimate y atrévete a participar!



HAURREN JAIA FIESTA INFANTIL

Haurren Jaia Fiesta Infantil

Y para cerrar el verano del Estadio... ¡qué mejor que la tradicional Fiesta Infantil!

Te esperamos el **S2/Sep a partir de las 11:00 h** con una programación completa llena de juegos, talleres, hinchables... y merienda. Recomendada para menores de 13 años

DATU PERTSONALEN BABESA

Emandako datu pertsonalak (norberarenak edo 14 urtetik beherakoenak, eta azken kasu horretan, legezko ordezkari gisa berariaz baimentzen du datu horiek tratatzea) eta/edo gure harremanean sortutako beste edozein datu FUNDACIÓN ESTADIO VITAL FUNDAZIOAK tratatuko ditu, harremanari eta komunikazioari eusteko, Fundazioak sustatutako programak, jarduerak eta proiektuak kudeatzeko eta jarduera, programa eta proiektu berriei buruzko informazioa bidaltzeko. Antolatzen ditugun jarduera eta ekitaldietan, argazkiak eta/edo bideoak egin ahal izango dira.

Tratamendu hori kontratu bidezko harremanean oinarritzen da, hau da, Kontsumitzaile eta Erabiltzaileen Legea bezalako legezko betebeharrak betetzean, zure baimenean eta gure interes legitimoan.

Hirugarrenei datuak jakinarazten dizkiegu. Datuen nazioarteko transferentziak egiten dira. Datuen kategoria bereziak tratatzen ditugu programa batzuetan.

Hala dagokionean, sartu, zuzendu, ezabatu, aurka egin, datuen eramangarritasuna eskatu, tratamendua mugatu ahal izango duzu, eta ez zara erabaki automatizatu hutsen helburu izango, www.fundacionestadio.com gure webguneko pribatutasun-politikan informazio gehigarri eta osoan zehazten den bezala.

PROTECCIÓN DATOS PERSONALES

Los datos personales facilitados (propios o de menores de 14 años, cuyo tratamiento, en este último caso, autorizas expresamente como representante legal), y/o cualesquiera otros generados durante la relación que mantengamos serán tratados por FUNDACION ESTADIO VITAL FUNDAZIOA, para mantener el contacto y la comunicación, gestionar los programas, actividades y proyectos promovidos por la Fundación (incluido el tratamiento de datos de salud cuando sea necesario para tales servicios), y remitirte información sobre nuevas actividades, programas y proyectos.

El tratamiento se basa en la relación contractual que mantengamos (y en el caso de datos de salud, que dicho tratamiento sea necesario para fines de medicina preventiva y/o prestación de asistencia sanitaria), y tu consentimiento (para imágenes).

En casos puntuales, comunicaremos datos a terceros. Puede, cuando proceda, acceder, rectificar, suprimir, oponerse, pedir la portabilidad de los datos, limitar el tratamiento, y no ser objeto de decisiones sólo automatizadas, como se detalla en la información adicional y completa que puede ver en la política de privacidad de la página web www.fundacionestadio.com





Cuenta vivienda

Kutxabank



1/6
ESTE NÚMERO ES INDICATIVO DEL RIESGO DEL PRODUCTO, SIENDO 1/6 INDICATIVO DE MENOR RIESGO Y 6/6 DE MAYOR RIESGO.
KUTXABANK SE ENCUENTRA ADHERIDO AL FONDO DE GARANTÍA DE DEPÓSITOS DE ENTIDADES DE CRÉDITO PREVISTO EN EL REAL DECRETO-LEY 16/2011, DE 14 DE OCTUBRE. LA CANTIDAD MÁXIMA GARANTIZADA ACTUALMENTE POR EL MENCIONADO FONDO ES DE 100.000 EUROS POR DEPOSITANTE.

Cada año, te llevas un 60% de la media del Euríbor a 1 año del año anterior para tus ahorros, TAE VARIABLE 0,543%*.

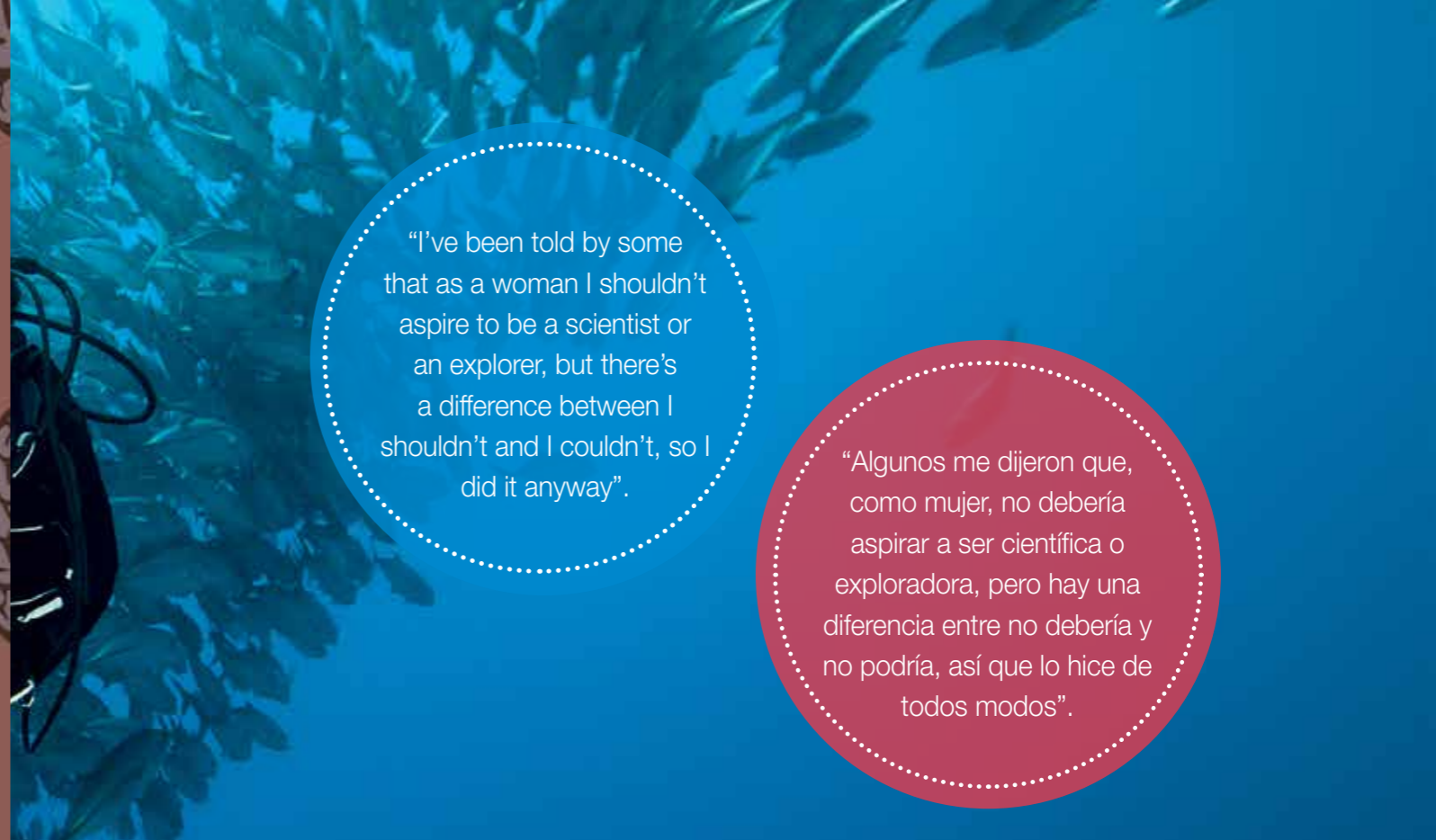
Y además, consigues bonificación extra cuando compres tu casa: + 40% extra si haces tu hipoteca en Kutxabank + 20% extra si compras una vivienda sostenible**

(HASTA UN MÁXIMO DE 1.000€ DE BONIFICACIÓN)

* EJEMPLO DE RENTABILIDAD. UNA CUENTA VIVIENDA CON UN SALDO INICIAL DE 1.000€ Y UNA APORTACIÓN PERIÓDICA DE 300€ LOS DÍAS 1 DE CADA MES TENDRÍA UNA TAE VARIABLE DE 0,543%. LIQUIDACIÓN DE INTERESES ANUAL. RETRIBUCIÓN DE LA CUENTA VIVIENDA KUTXABANK PARA EL SALDO MEDIO DIARIO MANTENIDO DURANTE EL PERÍODO DE LIQUIDACIÓN:

PRIMEROS 500€ AL 0,01% TIN,
RESTO AL 60% DEL EURÍBOR A 1 AÑO DEL AÑO ANTERIOR A LA LIQUIDACIÓN, CON EL MÍNIMO DEL 0,01% (MEDIA ARITMÉTICA ANUAL EURÍBOR A 1 AÑO DEL 2022: 1,087%). LA TAE VARIABLE SE HA CALCULADO BAJO LA HIPÓTESIS DE QUE LOS ÍNDICES DE REFERENCIA NO VARIAN; POR TANTO ESTA TAE VARIABLE VARIARÁ CON LAS REVISIONES ANUALES DE TIPOS DE INTERÉS (MEDIA ARITMÉTICA ANUAL EURÍBOR A 1 AÑO ANTERIOR A LA LIQUIDACIÓN).

** BONIFICACIÓN ADICIONAL POR CONTRATAR UNA
HIPOTECA DE AL MENOS 85.000€
EN UN PLAZO MÁXIMO DE 6 MESES DESDE LA CANCELACIÓN DE LA CUENTA VIVIENDA, Y CALCULADA COMO EL 40% DE LA MEDIA ARITMÉTICA ANUAL DEL EURÍBOR 1 AÑO CORRESPONDIENTE A CADA LIQUIDACIÓN Y SOBRE EL SALDO MEDIO DIARIO ANUAL DE LA CUENTA VIVIENDA (MÁXIMO, 6 ÚLTIMAS ANUALIDADES). Y ADEMÁS, PUEDES OBTENER UN 20% EXTRA SI SE TRATA DE UNA VIVIENDA CON CERTIFICACIÓN ENERGÉTICA DE CLASE A O B EMITIDA EN BASE AL RD 390/2011 DE 1 DE JUNIO. ESTA BONIFICACIÓN ADICIONAL SE ABONARÁ EN EL MES SIGUIENTE AL DE LA FORMALIZACIÓN DE LA HIPOTECA.



“I’ve been told by some that as a woman I shouldn’t aspire to be a scientist or an explorer, but there’s a difference between I shouldn’t and I couldn’t, so I did it anyway”.

“Algunos me dijeron que, como mujer, no debería aspirar a ser científica o exploradora, pero hay una diferencia entre no debería y no podría, así que lo hice de todos modos”.



Perfil

Sylvia Alice Earle (Nueva Jersey, 1935). Conocida como la dama de las profundidades, ha dedicado su vida a la conservación de los fondos marinos. Fue la primera mujer que destacó en el mundo del buceo. Con más de 60 expediciones y más de 7.000 horas bajo el agua, en 1979, logró el récord femenino de profundidad de 381 metros en mar abierto, que aún se mantiene.

«Batzuek esan zidaten, emakumea naizenez, ez nukeela zientzialari edo esploratzaile izateko asmorik izan behar, baina aldea dago “ez nuke egin behar” esatetik eta “ezingo nuke egin” esatera; beraz, hala eta guztiz ere egin nuen».



Estadio Berria

FUNDACIÓN *Vital* FUNDAZIOA

pausoz pauso
paso a paso

Como todos sabéis en noviembre de 2022 comenzamos con la obra de la fase más ilusionante de Estadio Berria. Dentro del proceso de reforma para mejorar las instalaciones para nuestros abonadas y abonados, generamos espacios en los que realizar una mejora constante de la salud y entornos de actividades colectivas más confortables, invasivas en cada una de ellas y, en definitiva, más ilusionantes. Es la primera de las fases donde será tangible la mejora de calidad de instalaciones y el primer gran paso para Estadio Berria.

Ya hemos llegado al punto de inflexión en la obra de la fase II donde el edificio nuevo, anejo al edificio trinquete, se ha consolidado. La parte menos vistosa y fundamental de hormigón, estructura, cubierta y de nuevos forjados ha topado a su fin. (1)

Ahora empieza la parte en la que las nuevas salas comienzan a erigirse y se empiezan a generar los espacios donde, no tardando mucho, estaremos disfrutando de las actividades colectivas.



1

2022ko azaroan, Estadio Berriaren beste fase bat hasi genuen: ilusio gehien piztu duen fasea. Instalazioak hobetzeko eraberritze prozesuaren barruan, espazio berriak sortzen ari gara, osasuna hobetzen laguntzearen, eta jarduera kolektiboetarako ingurune erosoagoak, erakargarriagoak eta, azken batean, ilusionagarriagoak egitearren. Fase honetan, lehendabizikoz, nabaria izango da instalazioen kalitatearen hobekuntza; eta Estadio Berrirako lehen urrats handia izango da.

El acceso desde el edificio principal está ya perfilado con las escaleras que igualarán la cota con las de las salas. En esta planta ya se han conformado los espacios de sala HIIT (entrenamiento de intensidad elevada por intervalos) y la futura sala de spinning en graderío (2). Ya se intuyen tanto los límites de la sala con las futuras cristaleras, y el acceso peatonal desde la pasarela sobre las gradas del trinquete.



2

Subimos las escaleras y aquí vemos las salas de actividades dulces, donde nuestro equipo de espalda sana, yoga, pilates, taichí, etc. impartirá las clases para las que hemos querido potenciar la aportación de luz natural e implantado grandes ventanales que los faciliten. Al fondo del pasillo ya está preparada la zona donde la pasarela cubierta y climatizada comunicará nuestro edificio de actividades con el edificio principal. En esta planta potenciaremos la confortabilidad, pero sin perder de vista nuestra procedencia; por eso jugaremos con la estética en paramentos verticales permitiendo observar el re-junteo alavés



Por un hueco en este muro llegaremos a la planta segunda del edificio existente, donde estará la sala multi-funcional que albergará las actividades más multitudinarias del Estadio. Con dotación de zona de estiramientos en la antigua sala de máquinas. (3)



3

La cubierta ya está sólo a la espera de la graba y las máquinas de climatización y, por supuesto, de los paneles solares que nos ayudarán a ser lo más respetuosos posibles con el medio ambiente. (4)



4

Para la vuelta de verano tendremos todo listo para el estreno de estas salas....

¿Podremos aguantar?



Nunca es tarde

“La actitud es lo que cuenta”

Clases de baile

Ana Díaz de Zugazúa (48 urte), Charo Iturralde (70), Arantza Ortiz de Guzmán (69), Blanca Madinabeitia (65), Isabel Ramírez (79) eta María Nieves Urrutia (84) «emakume ausartak dira, erneak, bizitzan zerbait desberdina bilatzen dutenak». Eta, adina ez baita garrantzitsuena, haien aukera izan da musikaren erritmoan jarduera fisiko bat egitea.

El Estadio ofrece distintas clases de baile: ‘Body dance’, ‘Zumba’, ‘Danza & Improvisación’ o ‘Barrafit’. Todo un abanico de posibilidades en las que muchas mujeres –no hay ni un solo hombre en ninguno de los grupos- han puesto sus ojos para mantenerse en forma. Muchas de ellas han pensado que nunca es tarde para poner música al ejercicio físico y sin importar la edad han comenzado a bailar. “La actividad física sin música es más aburrida”. La música ayuda pero aunque no lo parezca, no hace la actividad menos dura, “movemos todo el cuerpo, exige mucha coordinación de piernas y brazos y es bueno para la mente”. “Además, antes todo el mundo bailaba, había verbenas pero se han perdido”. “La actitud es lo que cuenta”.



Blanca

Ana Díaz de Zugazúa (48 años), Charo Iturralde (70), Arantza Ortiz de Guzmán (69), Blanca Madinabeitia (65), Isabel Ramírez (79) y María Nieves Urrutia (84) nos han

contado su experiencia. Una de las instructoras, Silvia Fernández ha encontrado un punto común en todas ellas: Son mujeres valientes, despiertas, que buscan algo diferente en la vida”.

Pero escuchándolas, esto no es lo único que comparten. Han practicado deporte casi toda su vida, algunas incluso empezaron a hacer gimnasia con ‘Tanis’ hace más de 50 años, son “bailonas” y en clase no solo se ponen en forma, se ríen y se divierten. En lo que no se ponen de acuerdo, sin embargo es si son o no tímidas.

El año pasado el Estadio incluyó una novedosa actividad en su programa: ‘Barrafit’. Una amiga de Ana vio unos videos y lo tuvo claro: “Esto es lo nuestro”. “Y de la forma más tonta nos ha ido enganchardo”, reconoce. “Nos lo pasamos fenomenal pero también, a lo que vamos, a hacer



Ana

ejercicio, es muy saludable. Notamos que salimos de clase rectas, con otra actitud”.

Charo ya ha cumplido 70 años y desde los 56 practica ‘body dance’. “Me gusta mucho la música. En clase hacemos coreografías, muy divertidas, incluso hemos metido alguna de Rafaela Carrá. De hecho esta actividad tiene lista de espera, cuando llegamos al vestuario llamamos la atención porque salimos muertas de risa”. Y a pesar de que lleva catorce años haciendo lo mismo, lo tiene claro: “seguiré hasta que pueda y no me planteo hacer otra cosa”.

Arantza tiene 69 años y practica ‘Danza & improvisación’. “He estado mucho tiempo sin poder hacer nada por mi trabajo; me apunté y resulta que me he encontrado con lo mejor que hubiera podido elegir.



Charo

Hacemos relajación, movemos brazos y piernas, todo el cuerpo, y lo pasamos muy bien”. Aunque entre risas confiesa que lo que ha contado Ana de ‘Barrafit’ “me está llamando”.

Blanca empezó por casualidad. Un contrato relevo le dejó con una sola tarde libre a la semana, preguntó qué clase había y terminó en Zumba. “Estoy encantada”. Con 65 años muevo todo el cuerpo y la cabeza, me río y salgo como nueva. Es una sensación muy positiva”.

Isabel hacía todo tipo de gimnasia hasta que hace tres años una compañera le



Isabel

habló de ‘Danza & improvisación’. Tiene 79 años y está entusiasmada “Al principio era un poco extraño, sobre todo con los movimientos de contacto. Físicamente me siento muy bien, con la edad que tengo vienes un poco ‘joribiada’ pero salimos de maravilla”.

María Nieves Urrutia es la veterana del grupo. Tiene 84 años, “lo recuerdo a diario”, y ha hecho mucha gimnasia, incluso fue profesora de danzas vascas en Olabide, “pero esta clase ha sido una revelación”. “Al principio pensaba que iba a salir rota y la relajación me costó mucho, pero cuando lo logras es como si te quitases años, es como flotar. Yo no me había movido así en la vida y eso que soy bailona. Ojalá pueda seguir viniendo muchos años”.



Arantza

Silvia, la instructora, asegura que “la danza la tenemos todos dentro aunque escondida debajo de muchas capas sociales, culturales, miedos, vergüenzas...” De hecho algunas reconocen que “al principio me costaba salir al centro a bailar delante de muchas personas”, pero están orgullosas de que “no hay crítica de las unas a las otras. Es una manera de expresarte y no hay prejuicios de si lo hacemos bien o mal”.

“Haces movimientos que si te mandaran que los hicieras te parecería imposible, yo a mi edad cómo me voy a tirar al suelo... Y aunque ya no te mueves con la misma agilidad, bailar lo llevamos dentro”.



María Nieves



Ordutegia / Horario Estadio:

Lunes a viernes de 7:00 a 22:00 h
Sábados, domingos y festivos de 8:00 a 22:00 h
Cerrado: 1 enero, último viernes de septiembre (29), 25 diciembre

KONTAKTUAK / CONTACTOS:

Harrera gunea / Recepción:

Lunes a jueves 9:00 a 14:00 y de 15:30 a 18:00 h
Viernes 9:00 a 14:00 h
Horario especial agosto: Lunes a viernes de 9:00 a 14:00 h
Sábados, domingos y festivos cerrada
945 131 345 (ext. 132, 133 o 134)
repcion@fundacionestadio.com

Jarduerak / Actividades:

945 131 345 (ext. 122)
aitor@fundacionestadio.com

Idazkaritza / Administración:

945 131 345 (ext. 131)
ainhoapereita@fundacionestadio.com

Zuzendaritza / Dirección:

945 131 345 (ext. 111)
estadio@fundacionestadio.com

Mantentzelana / Mantenimiento:

945 131 345 (ext. 128)
javier@fundacionestadio.com

Igeriketa-Eskola /

Escuela de natación CN Judizmendi

Lunes a viernes de 17:30 a 19:30 h
Cerrada en agosto
945 130 223
club@cnjudizmendi.com

TEG - Tennis Education Group

639 667 331
info@tegvitoria.com

Fit & Wellness:

Lunes a viernes de 7:00 a 21:30 h y sábados, domingos y festivos de 8:00 a 14:00 h
945 131 345 (ext. 124)
fit-wellness@fundacionestadio.com

Ostalaritza / Hostelería:

945 130 673
hosteleria@fundacionestadio.com

HOSTELERÍA - OSTALARITZA
ESTADIO
ALTO MECILLO



Hostelería de verano

Un año más desde el servicio de hostelería estamos trabajando para que durante el verano podáis disfrutar de vuestro tiempo libre en el Estadio. Podréis elegir distintas opciones: nuestro servicio de **buffet** para comer al aire libre, la **bocatería** o el **asador** para disfrutar de los ricos pollos tanto en el

Estadio como para llevar. Sin olvidar nuestro **kiosko**, donde te esperamos un año más.

Para las/os más pequeñas/os, el **tren** dispondrá de una gran variedad de productos que pueden compartir entre baño y baño durante el verano.

Esperamos que disfrutes junto a nosotras/os de tu tiempo de ocio.

Ayúdanos a disfrutar del Estadio

Para muchas/os de nosotras/os verano significa Estadio y es la época en la que más nos gusta disfrutarlo. Además de cumplir las normas y recomendaciones sanitarias, las indicaciones del personal y hacer agradable la estancia de las/os demás, te damos las gracias por echarnos una mano usando las papeleras y contenedores selectivos y ceniceros (solo en la zona habilitada); evitando el uso de altavoces portátiles de sonido, y por usar el agua (cada vez más valiosa) con cabeza. Por favor, educa también a las/os tuyas/os en el respeto y la convivencia.



No tomes imágenes sin autorización

En el Estadio no está permitido tomar imágenes en los vestuarios (si tienes que usar el teléfono, hazlo fuera), y tampoco en el resto de espacios sin la autorización de las personas fotografiadas o grabadas o de la Fundación.

Equipos de socorrismo y mantenimiento reforzados

El equipo de socorristas del verano, reforzado este año y formado por César, Estibaliz, Guillén, Jon, Ion, Maddalen, Maite, Pablo, Sahiela, Sergio Tígot y Xabi, ya está listo y en su puesto desde el primer día de piscina. Un equipo con experiencia que, junto con las y los socorristas de todo el año en las piscinas cubiertas, velará para prevenir accidentes y que se cumplan las normas. También prestarán los primeros auxilios cuando sea necesario (y solicitan que no avises al 112 hasta que ellas/os lo valoren). Además, el equipo de mantenimiento se ha reforzado con Ane, Ander, Iker, Koldo, Olaia y Yamileth. Por favor, ayúdales en su trabajo cumpliendo y respetando las normas y sus indicaciones en todo momento para que las piscinas y el Estadio sean un entorno agradable y seguro para todas/os.



¡Descárgate la nueva APP Estadio Vital Fundazioa!

Nueva APP operativa para las pre-inscripciones de las actividades de verano 2023 y en breve también para las actividades de la temporada 2023/24

¡Reserva tu actividad!
¡Reserva tu instalación!

y muchas cosas más... con una mejor experiencia a nivel de usuario

Todo lo que puedas imaginar al alcance de tu mano



Entra en fundacionestadio.com y podrás ver + info para registrarte en la nueva **App Estadio Vital Fundazioa**



Nuevo control de acceso (opcional) al Estadio

Te comunicamos que hemos empezado los trabajos para instalar un sistema de reconocimiento de imagen facial para el acceso a las instalaciones de Fundación Estadio Vital Fundazioa que estará operativo en las próximas semanas.

Se trata de un sistema implantado ya con garantía y éxito en otros clubes deportivos.

El uso de este sistema es **totalmente voluntario** y, en caso de no interesarte, podrás seguir accediendo a las instalaciones identificándote con tu carnet de abonada/o en los tornos de entrada.

Si lo deseas, sin tener que llevar nada encima, ni hacer colas esperando a identificarte mediante el carnet, un lector biométrico en los tornos de la entrada y una tecnología innovadora (que protege la privacidad personal y cumple con la normativa de protección de datos) reconocerán tu cara y te permitirán el acceso. También puedes escribirnos tus consultas a la dirección estadio@fundacionestadio.com.

La autorización para el uso de imagen de los menores de 14 años sólo puede ser aportada por los titulares de su patria potestad o tutela.



CLUB ARABATXO DE GIMNASIA

Celebramos San Prudencio con un bronce en Oporto

En San Prudencio disputamos el XII Torneo Internacional GymSport Matosinhos, prueba que reunió a gimnastas de Irlanda, Dinamarca, Sudáfrica, Portugal y una nutrida representación de clubes españoles. En Oporto, logramos una meritoria medalla de bronce y realizamos una notable competición con la participación en siete finales.

En juveniles, David Martínez accedió a la final de suelo y paralelas en la que quedó sexto, y en la final de paralelas logró la medalla de bronce, a tan solo una décima de la plata.

En junior, Unai Baigorri entró a la final de caballo con arcos con la vitola de gran favorito. Un resbalón de su mano derecha truncó sus opciones de medalla y le colocó en la cuarta posición. En esta misma categoría, Aratz Ramos realizó una competición sobresaliente frente a sus grandes rivales para acceder al equipo estatal junior. Sumó 68,10 puntos en el 'all around' lo que le acerca a su objetivo de acceder al CAR de Madrid.

En senior, Mikel Ruiz de la Illa entró en la final de suelo, donde logró la sexta plaza y en salto finalizó cuarto. Vázquez por su parte, accedió a la final de caballo con arcos y barra fija, logrando la quinta y sexta, respectivamente.



Por otro lado, David Martínez ha sido convocado por la Federación Española a la concentración de Jóvenes Talentos, junto a una veintena de gimnastas de Andalucía, Madrid, Cataluña, Extremadura, Asturias y Euskadi.



Clubarabatxo

@ClubArabatxo



Club Arabatxo Gimnasia
info@clubarabatxo.es
clubarabatxo.es

CLUB NATACIÓN JUDIZMENDI

Buen cierre invernal en los autonómicos y nacionales

Tres competiciones han marcado el final de la temporada de invierno:

CTO EUSKALHERRIA DE INVIERNO: Cinco pódiums en las clasificaciones por equipos: campeón EH masculino absoluto, 2º clasificado en la conjunta absoluta y junior y en la junior masculina, 3as absolutas femeninas, y 39 medallas, 34 individuales (16 absolutas y 18 juniors) y 5 de relevos.



CTO ESPAÑA INFANTIL: Gure Abad se metió a una selecta final en 50B (6º 34.81). Le acompañaron Adrián Martínez y Laida Díaz de Cerio.

CTO ESPAÑA OPEN ABSOLUTO PRIMAVERA-CTO JUNIOR INVIERNO: Pablo Espejo con 3 récords absolutos de Álava (50B 5º 29.50 y 100B 6º 1.05.28) y Uxue Navarro en 200M (7ª 2.24.38).

Dos finales más en los relevos 4x100Ei junior: 6º puesto masculino 3.56.69 (Unax García de Albéniz, Pablo Espejo, Aritz Marimón, Urko Zugazaga) y 8º puesto femenino 4.33.60 (Naroa Sanz, Uxue Ortiz de Pinedo, Uxue Navarro, Alejandra Montejo).

Les acompañaron los absolutos Mikel Arrúe y Xabier Nanclares.



Club Natación Judizmendi
LaV de 17:30 a 19:30 h
Cerrado en agosto
945 130 223
club@cnjudizmendi.com
cnjudizmendi.com

@CNJudizmendi

cnjudizmendi

ClubNatacionJudizmendi

CLUB INDARRA HALTEROFILIA VITAL

Zortigarren postua, Garoa Martinezentzat, Armenian jokaturako Europako Txapelketan

Azken buletinetik gure jarduerarik nabarmenena izan da parte hartzea Espainiako Master Txapelketan, Europako Txapelketa Absolutuan, Euskadiko Txapelketa Absolutuan eta San Prudentzio Sarian.

Martín Rodríguez, Ricardo Espinosa, José Manuel Tilve eta Rubén López izan ziren gure hiriaren ordezkari, Espainiako Master Txapelketan. Laurek lortu zuten euren kategorietako urrezko domina, bai eta Espainiako bederatzi errekor ere.

Armenian jokaturako Europako Txapelketa Absolutuan, Garoa Martinezek meritu handiko zortigarren postua lortu zuen, aurreko urteko bere parte-hartzea bi postutan hobetuta eta Espainiako errekorra gaindituta.

Euskadiko Txapelketa Absolutuan, Garoa Martinezek 64 kilotik gorako kategorian urrezko domina eskuratu zuen, bai eta maila guztietako marka onenaren garaikurra ere. Haren taldekideek brontzea eskuratu zuten euren kategorietan: Haizea Pérezek 55 kilokoan, Naiara Uriartek 59 kilokoan, eta Alazne Gómezek 71 kilokoan.

Gizonezkoie dagokienez, Víctor Pedroí eta Álvaro Jiménez ere podiumera igo ziren, txapelketako marka onenaren eta bigarrenaren sariak jasotzeko. Gainera, 96 kiloko gorputz pisuko urrezko dominak eskuratu zuen Pedroík, eta 89 kiloko urrezko domina Jiménezek.

Hauk ere podiumera igo ziren: Kiran Gutiérrez (urrea, 102 kilokoan), Rubén López (urrea, 109 kilokoan), Koldo Galiano (zilarra, 67 kilokoan), Arkaitz Vuelta (zilarra, 109 kilokoan), eta Frank Calviño (brontzea, 81 kiloko kategorian).

Garoa Martinezek, Alazne Gómezek, Víctor Pedroík eta Álvaro Jiménezek Espainiako Txapelketa Absolutuan parte hartzeko tokia lortu zuten.



Club Indarra Halterofilia Vital
657 711 995
inirua@hotmail.com

TC TENNIS EDUCATION GROUP

Planificando intensivos y organizando torneos

De cara al verano seguimos organizando cursos intensivos de tenis, una buena oportunidad para mejorar el nivel del deporte de la raqueta. Para este verano hemos preparado también un campus que combina tenis, pádel y actividades físicas para niñas/os, y que tendrá lugar de 9:00 a 14:00 h durante el mes de julio.

Nuestras/os jóvenes tenistas siguen logrando éxitos en los torneos locales. June Iriondo se proclamó campeona del torneo San Prudencio en categoría infantil y María García alcanzó la final del Campeonato de Primavera alevín, entre otros.

Por otra parte, el III Open Femenino TEG se ha consolidado como uno de los importantes en nuestro territorio. Con 1.000€ en premios, gracias al apoyo de Fundación Vital, participaron jugadoras entre las 100 primeras del ranking nacional. La vizcaína June Ibañez se proclamó campeona. En septiembre se disputará el torneo en categoría masculina, con la misma dotación en premio que el femenino.



TC Tennis Education Group
639 667 331
info@tegvitoria.com
tegvitoria.com

tegvitoria

Tennis Education Group

ZIDORRA PILOTA TALDEA

Campeones y subcampeones

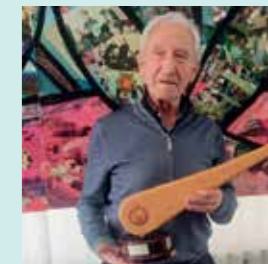
Esta temporada el club ha sacado 4 parejas en el provincial de paleta argentina trinquete, en el que hemos logrado el título de tercera (y ascenso a segunda) con la pareja formada por Mikel Rafael y Alberto Ochoa. Han destacado también las participaciones del veterano Ramón Urbina y el jovencito (y futura promesa) Mario Pereira.

En el campeonato Udaberri de paleta goma juvenil inscribimos a la pareja formada por Jhon Arrizabalaga y a Mario Pereira. Contra todo pronóstico, y después de un gran esfuerzo, se colaron en la final e hicieron una magnífica actuación.



Homenaje a Armando Ruiz de Alegría

El pasado día 7 se le hizo un merecido homenaje a Armando Ruiz de Alegría, en el que se le reconoció la labor realizada al frente del club hace 25 años. Se le entregó una pala grabada, se leyó una carta de Roberto Ruiz de Azua (presidente de honor) y se jugaron varios partidos por parte de la escuela.



Zidorra Pilota Taldea
657 705 983
clubzidorra@hotmail.com

Naroa Sanz eta Maienne Martínez de San Vicente Estadioko abonatuak dira, 16 urte dituzte, igerilariak dira, eta ikasturte honetan Irlandan ikasten eta entrenatzen ari dira. Eskerrak eman dizkiete entrenatzaileei; izan ere, ederki lagundu diete, igerilekuko teknika eta denborak hobetzen ez ezik, zailtasunen aurrean urduritasuna gainditzeko eta bizitzako helburuak lortzeko gaitasunean sinesten ere.

Maienne Martínez de San Vicente y Naroa Sanz

“La constancia te lleva al éxito”

Maienne Martínez de San Vicente y Naroa Sanz tienen una vida que discurre paralela. Abonadas al Estadio, ambas tienen 16 años, son nadadoras y este curso estudian y entrenan en Irlanda, aunque en localidades diferentes. Agradecen a sus entrenadores haberlas ayudado no solo a mejorar en la piscina sino a superar sus nervios ante las dificultades y creer en su capacidad para lograr sus objetivos en la vida.

Naroa tiene en su currículum una medalla de bronce en el Campeonato de España infantil y la mejor marca de Araba/Alava de 15 y 16 años en 50 metros libres, ha participado en el campeonato de España Junior, donde fue finalista en relevo 4x100 y ha sido finalista junior en el campeonato de Invierno de Irlanda. Maienne, por su parte, ha participado en los campeonatos de España infantiles de invierno y verano y ha sido finalista en el campeonato de invierno de Irlanda.

Si quieres aportarnos información de algún/a 'deportista estadio' para publicar en esta sección envíanos un mensaje a estadio@fundacionestadio.com con su nombre y apellidos y un texto breve



Naroa

Marienne

¿A qué edad empezasteis a practicar deporte y por qué la natación?

MMSV: A los dos años ya estaba en una piscina haciendo cursillos; a los seis empecé a entrenar y a los ocho ya entré en el CN Judizmendi. Hasta los 13 lo compaginaba con baloncesto, gimnasia rítmica, natación y baile. Al final me decanté por la natación, el deporte que más disfrutaba.

NS: Toda mi familia ha sido nadadora así que yo a los cinco años empecé a hacer los cursillos del Estadio y entré en el CN Judizmendi. Desde pequeña he practicado también baloncesto, gimnasia... pero la natación era el que más me gustaba. Por eso hoy en día sigo nadando.

¿Quién o qué ha sido tu mayor apoyo para llegar a tu nivel actual?

MMSV y NS: Nuestros entrenadores son los que siempre han estado ahí para hacernos ver que somos capaces de cumplir nuestros objetivos. Nos motivan y nos han ayudado a conseguir lo que nos proponemos en ocasiones que ni nosotras nos veíamos capaces de hacerlo.

Evidentemente la familia y los amigos así como los compañeros con los que practicas porque están en tu misma situación, te entienden y son muy importantes para sobrellevarlo.

¿Cómo os preparáis para llegar a competir a alto nivel?

MMSV y NS: Las horas de entrenamiento son la única manera de mejorar tus tiempos y tu técnica. La constancia es lo que te lleva al éxito. Pero también es muy importante la intensidad, la actitud y las ganas de mejorar; darte cuenta de que si algo no te sale, con esfuerzo lo vas a ir consiguiendo.

MMSV: Pero yo creo que algo en lo que he progresado mucho es mentalmente; aprender a sobrellevar el no conseguir el tiempo que quiero en una prueba o que no me haya salido como quería o me esperaba. Pero sobre todo a controlar los nervios antes de competir y eso se puede notar dentro y fuera del agua.

¿Cómo es el paso de estar en el CN Judizmendi a entrenar y competir en Irlanda?

MMSV y NS: Al venir a estudiar a Irlanda decidimos buscar un club de similares características para no dejar de nadar. Pero las diferencias son muchas. Ni mejor ni peor, diferente. Aquí se entrena de madrugada (a las seis en el caso de Maienne, a las cinco en el de Naroa) mientras que en Vitoria era al mediodía o después de clase.

Y eso pesa mucho cuando no estás acostumbrada a levantarte a esas horas, sobre todo con el frío de Irlanda!!!

Los tiempos para entrar en los campeonatos son bastante más fáciles y los clubes no son tan profesionales. Y hemos llegado muy bien preparadas.

¿Qué cualidades dirías que son necesarias para practicar este deporte?

MMSV y NS: La natación te exige mucho y la constancia es muy importante, mantener todos los días el ritmo de entrenamiento aunque te cueste; forma física, ganas de aprender y mejorar y motivación...

También ser consciente de que vas a tener que sacrificar cosas: hay días que no puedes hacer lo que quieres porque tienes que entrenar o fines de semana sin planes porque hay competición.

¿Qué te aporta la natación en el plano personal?

MMSV: Capacidad de esfuerzo, de organización porque son muchas horas las que metes y las obligaciones así que aprendes a sacar tiempo para todo. También capacidad para afrontar situaciones difíciles que se puedan dar tanto dentro de la piscina como en tu día a día. Te aporta madurez.

NS: Sobre todo a saber organizarme, dar importancia a lo que es de verdad importante y que con esfuerzo, ganas y dedicación, las cosas te van a salir antes o después. A no rendirme a la primera, intentándolo, intentándolo, intentándolo.



¿Cuál es vuestro objetivo, dónde os gustaría llegar?

MMSV: Para mí la natación siempre ha sido un hobby, me gusta y me hace feliz pero nunca que me planteado donde me gustaría llegar. Mientras siga gustándome nadar estoy bien así.

NS: Seguir participando en los campeonatos de España, haciendo mínimas y ganar una medalla.

Puedes ver la entrevista a Naroa y Maienne en fundacionestadio.com



perfil



Maienne Martínez de San Vicente Naroa Sanz

- **Un lugar de Vitoria-Gasteiz:**
La Florida
El parque del Prado
- **Una película:**
'La vida es bella'
'A dos metros de ti'
- **Un libro:**
'It Ends with Us,' de Colleen Hoover
'Aitareen Etxea', de Karmele Jaio
- **Una manía en el deporte:**
Ninguna
No comer mucho antes de competir
- **Una virtud:**
Se escuchar y dar consejos
Sonriente, paciente
- **Un defecto:**
Impaciente
No demostrar mis emociones
- **Otros deportes:**
Ninguno
Baloncesto
- **Un deporte como espectadora:**
Baloncesto
Baloncesto, fútbol
- **Un/a deportista que admires:**
Jessica Vall
Mireia Belmonte
- **Tu rincón favorito del Estadio:**
El tren
La piscina del trampolín

EJERCICIO INTELIGENTE: ENTRENAMIENTO DE FUERZA

El entrenamiento de fuerza se asocia con menor mortalidad y parece presentar efectos aditivos cuando se combina con el ejercicio físico aeróbico. Por ello, un bajo nivel de fuerza muscular se reconoce como un factor de discapacidad funcional y mortalidad en personas mayores. Sin embargo, los términos de dinapenia (pérdida de fuerza muscular) y sarcopenia (pérdida de masa muscular) van unidos a la falta del entrenamiento de fuerza en todas las edades. Los estudios indican que la mayoría de la población no es físicamente activa y no cumple las recomendaciones de actividad física que nos indica la Organización Mundial de la Salud, resultando menos fuerte y más lenta que generaciones anteriores.

Pero, ¿cuál es realmente el mecanismo a través del cuál se ejercen estos efectos tan beneficiosos y por el que se le denomina ejercicio inteligente?

Los efectos saludables del entrenamiento de fuerza van más allá de aquellos atribuidos a incrementar la masa y fuerza muscular, ya que la realización de ejercicios de fuerza puede incrementar la función física y cognitiva, la supervivencia de cáncer, y la salud metabólica. En los últimos años, el sistema muscular ha ganado mucha atención debido al descubrimiento de la capacidad de secreción de unas proteínas, llamadas mioquinas, cada vez que se da la contracción muscular, y más aún con el entrenamiento de fuerza. Estas proteínas liberadas por el músculo realizan una 'conversación' con otros órganos (hígado, grasa o cerebro) del cuerpo humano para ejercer efectos beneficiosos en procesos cardiovasculares, mentales e inmunológicos. Así, las investigaciones resaltan la importancia del entrenamiento de fuerza en programas adyuvantes de la mayoría de las enfermedades tanto transmisibles como no transmisibles.

A través del ejercicio físico, y del entrenamiento de fuerza en particular, se ven beneficiadas una amplia gama de funciones cerebrales relacionadas con la vascularización, la neuroplasticidad, la memoria, el sueño y el estado de ánimo. A pesar de que los mecanismos moleculares y celulares que subyacen a la comunicación entre el músculo



Indar entrenamendua heriotza tasa txikiagoarekin lotzen da, eta badirudi are efektu handiagoa duela ariketa aerobikoarekin konbinatzen denean. Azterlanek adierazten dutenez, biztanle gehienak ez dira fisikoki aktiboak, eta ez dituzte betetzen Osasunaren Mundu Erakundeak jarduera fisikoari buruz emandako gomendioak; ondorioz, aurreko belaunaldiak baino ahulagoak eta motelagoak dira.

culo y el cerebro son aún poco conocidos, el ejercicio físico a través del entrenamiento de fuerza representa una de las estrategias más eficaces para reducir la prevalencia y la incidencia de la depresión, los trastornos cognitivos, metabólicos o degenerativos neuronales.

Por otro lado, suele prestarse muy poca atención práctica al papel potencial del sistema nervioso central en la etiología o la corrección de la sarcopenia. El objetivo del entrenamiento de fuerza es mejorar las líneas de comunicación entre el músculo y el sistema nervioso central. La fuerza muscular debe generarse rápidamente para lo que es necesario una velocidad de reclutamiento y descarga máxima de las neuronas motoras que determinan en gran medida la velocidad a la que los músculos pueden generar fuerza. Por lo tanto, la integridad del sistema nervioso es fundamental. La capacidad de activar selectivamente los músculos de forma coordinada y sensible al contexto tiene una importancia proporcional para la función física.

Con el objetivo de poner en marcha todo lo anteriormente mencionado, será necesario un adecuado entrenamiento de fuerza diseñado de forma progresivo y sistematizado por personas especialistas educadoras físico-deportivas resultando la mejor estrategia para ejercer efectos positivos en los sistemas muscular y nervioso. Así, a la hora de programar el entrenamiento de fuerza para optimizar el tiempo, se recomienda dar prioridad a los ejercicios bilaterales y multiarticulares que incluyan movimientos dinámicos completos (es decir, acciones musculares tanto excéntricas como concéntricas), y realizar un mínimo de ejercicios que involucren los patrones motores básicos, es decir, dominante de rodilla, tracción, empuje, dominante de cadera, microimpactos y ejercicios que trabajen el "core". Además una vez superada la fase inicial de aprendizaje de la técnica de cada ejercicio la velocidad de ejecución adquiere importancia.

¿Te parece inteligente conocer el mecanismo y ponerlo en práctica?



Dra. Sara Maldonado-Martín
Doctora en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Cine

'42 segundos'

de Àlex Murrull y Dani de la Orden

Basada en hechos reales, la trama de esta película comienza unos meses antes de los Juegos Olímpicos de Barcelona 92. La selección española de waterpolo no pasa por su mejor momento y el revulsivo llega en forma de un nuevo entrenador con fama de duro y técnicas de trabajo más que cuestionables. Por si fuera poco, la selección cuenta con dos líderes enfrentados por su manera de entender este deporte: Manel Estiarte y Pedro García Aguado. Gracias a un esfuerzo sobrehumano, al trabajo en equipo y al apoyo de todo un país, demostrarán al mundo entero que se puede llegar más allá de donde imaginaron.



Esta historia grabada en 2022 puede verse en las principales plataformas televisivas.

Miniserie

'El último baile'

de Jason Hehir

Esta miniserie de televisión (Netflix) muestra en diez episodios la carrera del legendario baloncestista Michael Jordan, uno de los mayores iconos del deporte de todos los tiempos, y su trayectoria con los Chicago Bulls en los años 90. Repleta de material inédito de la temporada 1997-98, cuenta en el reparto con protagonistas como Michael Jordan, Scottie Pippen, Dennis Rodman, Steve Kerr, Magic Johnson o John Paxson, entre otros muchos.

Esta docuserie supuso un bombazo cuando se estrenó en 2020 debido a sus imágenes inéditas.



Además, gracias a una labor de documentación exhaustiva y entrevistas con casi todos los miembros de los Chicago Bulls de los 90, revela cómo se fraguó la exitosa carrera del mejor jugador de basket de la historia sin evitar algunos de los puntos más oscuros de su vida como el asesinato de su padre o su rivalidad con Isiah Thomas.

Libros

'Metiendo codos: Voces y confidencias de la mejor generación del ciclismo español'

de Laura Meseguer

La relación de España con el ciclismo de élite es larga y exitosa y está protagonizada por algunos de los más excepcionales ciclistas de todos los tiempos como Bahamontes, Ocaña, Perico o Induráin.

Con prólogo de Perico Delgado, Laura Meseguer, una de las periodistas más respetadas del pelotón internacional, repasa de manera dinámica y profunda a través de decenas de entrevistas personales y sin evitar los temas polémicos, los últimos veinte años del ciclismo español. Una época dorada en la que Contador, Freire, Valverde o Purito, entre otros muchos, lograron victorias épicas en los puertos más duros y en las carreras más exigentes. Un relato humano imprescindible de esfuerzo, sacrificio y gloria de la denominada 'gran generación del ciclismo español'.

'Relentless: Secrets of the Sporting Elite'

de Alistair Brownlee

En su búsqueda por definir la 'grandeza deportiva', el doble campeón olímpico Alistair Brownlee ha pasado casi 4 años entrevistando y entrenando con algunas de

las mentes más brillantes del deporte para descubrir qué se necesita para convertirse y seguir siendo un campeón. En sus páginas se encuentran las experiencias de personajes como Mark Cavendish, Donna Fraser, Chris Froome, Anna Hemmings, Michael Johnson, Michael Owen, Adam Peaty, Paula Radcliffe, Ian Thorpe, Mark Webber o Shane Williams.



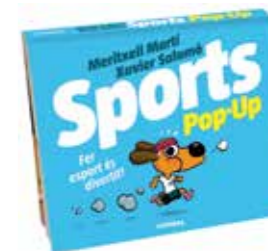
Alistair Brownlee ha estado siempre obsesionado con ser el mejor, no solo en el triatlón sino también comprender cómo un ganador se convierte en un campeón dominante. Durante cuatro años, ha viajado para aprender de los mejores hablando con figuras de élite en múltiples deportes, pensadores y científicos. Y utiliza estas fascinantes entrevistas, junto con una amplia investigación, para explorar una variedad de deportes y entornos y revelar cómo el talento por sí solo nunca es suficiente. El trabajo duro, el dolor, la presión, el estrés, el riesgo, el sacrificio, la innovación, la reinención, la pasión, la suerte o el fracaso juegan un papel crucial en una mentalidad ganadora.

Sports Pop-Up

Meritxell Martí idazlearena, Xabier Salomóren marrazkiekin

Haurrentzako liburua, kirolei buruzkoa, irakurle txikitxoentzako pop-up direlakoekin, 4 urtetik gorako haurrentzat gomendatua. Formatu originala du: irekitzean, hiru dimentsioko kirol irudi bat zabaltzen da; beraz, irudiak pertsonaiekin jolasteko eszenatokia dirudi.

Liburu bitxi eta dibertigarri honen protagonista txakurtxo bat da. Asteko egun bakoitzean kirol bat egiten du, eta gonbidatzen gaitu irakurle bakoitzari hobekien egokitzen zaiona zein den aurkitzera.



¿Te interesa este tema? Puedes ver aquí el video de la charla de Sara Maldonado, Mikel Tous y Ziortza Benito. 'Ejercicio inteligente: entrenamiento de fuerza'





MI CASA

(DE ESTE AÑO NO PASA)



Hipoteca
joven
Kutxabank

**TE FINAN-
CIAMOS
HASTA
EL 95%
DEL VALOR
DE LA
VIVIENDA***

* HASTA EL 95% DEL MENOR IMPORTE ENTRE EL VALOR DE TASACIÓN Y EL DE COMPRAVENTA. LA CONCESIÓN DE LA OPERACIÓN QUEDA SUJETA A LA APROBACIÓN POR PARTE DE KUTXABANK S.A.

Kutxabank
**HE
MEN
DIK**