

ESTADIO

Gravel,

**Ciclismo de
aventura**

ESTADIO BERRIA

La fase más ilusionante





ESTADIO

#109/2023 NUEVA EPOCA

@festadio fundacionestadio festadio

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 Cormenzana, Ángel Lz. Luzuriaga, Ramón Maroto, Elena Ozcoz, Ainhoa Pereira y Ainhoa Valle

Han colaborado en este número: Pablo Cuiñado, Alain Prado, Marta Redondo, Iván Rodrigo, Iñigo Rz. Azua y Jaime Rz. Eguino

Fotografías de: Asier Bastida, Ángel Lz. Luzuriaga y Lurbide

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: Aixe

Depósito legal: VI-194/96

ISSN: 1889-7142

Suscripciones: estadio@fundacionestadio.com

Anuncios: estadio@fundacionestadio.com

AURKIBIDE / SUMARIO



04 Fundaciones Vital Fundazioak
Primera vuelta a Euskal Herria en silla de ruedas.
Salidas culturales y senderismo, alternativas para el tiempo libre



08 zap
24 ordu, lasterka egiteko zinta batean. Nueva aplicación para aumentar la actividad física. Guerra de Ucrania: vidas deportivas perdidas. Japón recoge la basura de las gradas y otros captan la indirecta. La oportunidad de una segunda vida.



10 aurrera! / ¡en movimiento!
Gravel, ciclismo de aventura



12 on egina! / ¡bien hecho!
Fundación DeporteLibre. "El deporte es un derecho humano"



16 estadio berria
La fase más ilusionante



18 estadioko jendea / gente del estadio
Ana María Domezain y Takis Ladavosek
"No me lo hubiese planteado nunca pero mira... lo he conseguido"



20 info estadio
Hostelería Estadio Alto Omecillo; Actualiza tus datos de contacto. Es tu obligación; Utiliza tu tarjeta; Ikasten laguntzea; Stop robos; Altas de niñas y niños de 3 años; ¿Has reservado tu pista?; Modelo de gestión avanzada



24 estadioko kirolaria / deportista estadio
Markel Nicola, jugador de baloncesto



26 aula estadio aretoa
Mercè Mateu, Beneficios de la danza. La utilidad de lo "inútil"

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.

Dagoeneko udaberria da Estadion

Nahiz eta gure Lurraldeko meteorologia jada lehen bezain gogorra ez den, egun-argiko ordu apurrek atzera eragiten digute, eta bereziki luzeak egiten zaizkigu udazkenaren bukaera eta negu osoa. Horregatik, tenperaturak epeltzen eta eguna luzatzen hasten direnean, badirudi gauzak egiteko gogoia areagotzen dela; besteak beste, gure Estadioz gozatzeko gogoia. Dagoeneko egunero sarrera gehiago izaten hasi gara; jarduera gehiago ditugu martxan; puntako ordu batzuk, hainbat jarduera jendez beterik; eta azken urteetako abonatu kopururik handiena. Eta hazten jarraitzen dugu. Zorionez, datorren denboraldian ikusi eta probatu ahal izango ditugu trinket eraikinarean atzealdean aurrera doan obrak ekarriko dituen espazio berriak. Eta 2024ko urtarrilean, espazio horiek bete-betean erabiltzen hasiko gara. Sekulako ingurune horiek aukera emango digute gure jarduerak bost areto berritan egiteko. Horietatik lau, 350 metro koadrokoak; eta bestea, 450 metro koadrokoa. Horrela, erantzuna emango diogu gaur egun ditugun instalazioen erabilera handiagoari, eta ordutegi eta jarduera eskaintza handiagoaz gozatuko dugu. Horixe izango da, egiaz, eraldatzearen, modernizatzearen eta kirola egiteko modu berrietara egokitzearren abian dugun lan horren guztiaren ageriko lehen emaitza, eta Estadio berri bat sortuko du, Estadio Berria. ESTADIOko orrialde hauetan, udaberri honetaz gozatzeko ideia batzuk ematen dizkizuegu, hala nola legarreko txirringularitzako irteerak, gure inguruan bi gurgipen gainean olgetan aritzeko modalitate hori gorantz egiten ari baita; Txileko Santiago hiriburuan abandonatutako espazioak haurrentzako plazak —haurrak seguru sentituko diren plazak— bihurtzeko egiten ari diren esperientzia polita; erronka berriei —bereziki, jarduera fisikoari loturiko erronka berriei— heltzeko inoiz ez dugula berandu adierazten digun oroigarri hunkigarria; edo Markel Nicola Maldonadorekin egindako elkarrizketa interesgarria.

ESTADIOko orrialde hauetan, udaberri honetaz gozatzeko ideia batzuk ematen dizkizuegu, hala nola legarreko txirringularitzako irteerak, gure inguruan bi gurgipen gainean olgetan aritzeko modalitate hori gorantz egiten ari baita; Txileko Santiago hiriburuan abandonatutako espazioak haurrentzako plazak —haurrak seguru sentituko diren plazak— bihurtzeko egiten ari diren esperientzia polita; erronka berriei —bereziki, jarduera fisikoari loturiko erronka berriei— heltzeko inoiz ez dugula berandu adierazten digun oroigarri hunkigarria; edo Markel Nicola Maldonadorekin egindako elkarrizketa interesgarria.

'Aldaketan dago bilakaera'. Aldaketek bertigo eta deserosotasun apur bat eragin diezagukete, gure ohitura batzuk aldatu behar ditugulako; baina ilusio, bultzada, itxaropen, berritasun eta interes berriak sortzen dituzte, eta alderdi horiek beti dira onuragarriak, batez ere Vital Estadio Fundazioako abonatuak garen kolektibo guztiz aktibo honentzat. Horrek bultzatzen gaitu gure Estadio maitea XXI. mendean jartzera.

Beti bezala, Estadion ikusiko dugu elkar.

Beti bezala, Estadion ikusiko dugu elkar.

Jon Urresti García
Vital Fundazioetako presidentea

Ya es primavera en el Estadio

Aunque en nuestro Territorio la meteorología ya no es tan adversa como antes, las pocas horas de luz nos pasan factura y se nos hacen especialmente largos los últimos días de otoño y todo el invierno. Por eso, cuando empiezan a templar las temperaturas y a alargar el día parece que aumentan las ganas de hacer cosas y, entre ellas, disfrutar de nuestro Estadio. Ya empezamos a tener más entradas diarias, más actividades en marcha, algunas horas punta con actividades completas y el nivel más alto de abonadas y abonados de los últimos años. Y seguimos creciendo.

Afortunadamente, la temporada que viene podremos ver y probar los nuevos espacios posibles gracias a la obra que está en marcha en la parte trasera del edificio trinquete y, ya en enero de 2024, viviremos plenamente. Estos increíbles entornos nos van a permitir hacer nuestras actividades en cinco nuevas salas, cuatro de 350 m² y otra de 450 m², dando así respuesta a este mayor uso de las instalaciones que estamos teniendo y haciéndonos disfrutar de una mayor oferta de horas y actividad. Éste será verdaderamente el primer paso visible de toda esta transformación, modernización y adecuación a las nuevas formas de hacer deporte que ya hemos comenzado y que alumbrará un nuevo Estadio, Estadio Berria.

En estas páginas de ESTADIO os damos algunas ideas para disfrutar de esta primavera, como las salidas gravel, una modalidad en auge para recrearnos en nuestro entorno sobre dos ruedas; la bonita experiencia que están haciendo en Santiago de Chile para convertir espacios abandonados en plazas infantiles donde niñas y niños puedan jugar seguros; un emotivo recuerdo de que nunca es tarde para plantearnos nuevos retos, máxime si están relacionados con la actividad física; o una interesante entrevista con Markel Nicola Maldonado.

'En el cambio está la evolución' y aunque los cambios nos pueden provocar algo de vértigo e incomodidad al tener que modificar algunos de nuestros hábitos, también generan nueva ilusión, empuje, expectativa, novedad e interés; aspectos siempre positivos sobre todo para un colectivo tan activo como somos las abonadas y abonados de Fundación Estadio Vital. Esto es lo que nos mueve a poner a nuestro querido Estadio en el siglo XXI.

Como siempre, nos vemos en el Estadio.

Jon Urresti García
presidente de las Fundaciones Vital





Primera vuelta a Euskal Herria en silla de ruedas

CaMinus elkarteak entzutea irabazi du ezgaitasunaren aldeko elkarteen artean, modu berezian aurre egiten diolako aniztasun funtzionalari, onarpenetik, gaitzirik eta umoretik abiatuta. Vital Fundazioaren laguntzari esker, aulki gorpildunear egindako Euskal Herriko lehen itzulia antolatuko dute aurten.



Fundación Vital Fundazioa tiene un estrecho vínculo de colaboración con CaMinus, asociación sin ánimo de lucro formada por un grupo de personas entre las que dos padecen una enfermedad rara denominada distrofia muscular y que tiene como objetivo desarrollar proyectos solidarios para personas con discapacidad. Su sello de identidad es el humor, el positivismo y el optimismo.

Gracias al apoyo de nuestra entidad, este año van a poner en marcha un ambicioso programa de actividades en el que destaca la primera vuelta a Euskal Herria en **silla de ruedas eléctrica**. La iniciativa tendrá lugar entre el **21 de junio y el 1 de julio**, con salida y llegada en **Vitoria-Gasteiz**. Serán once días en los que se recorrerán más de 500 kilómetros de la geografía vasca. A lo largo del recorrido se contactará con ayuntamientos y asociaciones locales para organizar acciones que permitan visibilizar el proyecto, las enfermedades minoritarias, transmitir positividad a las personas con discapacidad y recaudar fondos para la investigación. Además se quiere concienciar a la sociedad de la importancia de la accesibilidad.



Las etapas serán:

1ª etapa	– 21/06	Vitoria-Gasteiz- Orduña	42,9 Kms
2ª etapa	– 22/06	Orduña – Bilbao	44,4 Kms
3ª etapa	– 23/06	Bilbao – Lekeitio	54,9 Kms
4ª etapa	– 24/06	Lekeitio - Zumaia	42,9 Kms
5ª etapa	– 25/06	Zumaia - Donosti	36,9 Kms
6ª etapa	– 26/06	Donosti – Irún	28 Kms
7ª etapa	– 27/06	Irún – Santesteban	40 Kms
8ª etapa	– 28/06	Santesteban - Pamplona	50 Kms
9ª etapa	– 29/06	Pamplona – Estella	53,9 Kms
10ª etapa	– 30/06	Estella – Maeztu	43 Kms
11ª etapa	– 01/07	Maeztu – Vitoria-Gasteiz	25,2 Kms

El programa incluye, también otras iniciativas “aventureras” para visibilizar la discapacidad como **la marcha solidaria CaMinus Vitoria-Gasteiz**, que tendrá lugar el **sábado 13 de mayo**; una subida al monte Gorbea con el apoyo de la asociación Montes Solidarios, salidas al anillo verde acompañadas con otras personas en silla de ruedas, etc. Las personas interesadas pueden **inscribirse en www.fundacionvital.eus hasta el 27 de abril**.

Otro de los pilares fundamentales de CaMinus son las charlas en centros educativos para reafirmar la importancia de la inclusión y el valor de la superación. Así, la colaboración de CaMinus y Fundación Vital Fundazioa se traslada a los centros educativos con talleres dirigidos a concienciar a las y los más jóvenes de la problemática que supone padecer una discapacidad, circunstancia que puede surgir a cualquiera en cualquier momento de la vida.



En estas charlas se trata de transmitir la importancia de la inclusión de las personas que padecen esta diversidad funcional y la superación como valor de vida. Siempre desde su particular forma de llevar la discapacidad, desde la aceptación, la superación y el humor. Los centros escolares interesados en solicitar las charlas pueden hacerlo a través del correo electrónico: actividades@fundacionvital.eus.

La asociación alavesa CaMinus tiene un reconocido prestigio fuera de nuestro Territorio y ha recibido, entre otros, el FAAM de oro ‘Embajadores universales de la accesibilidad’ de la Federación almeriense de asociaciones de personas con discapacidad; el Premio ‘Buenos días Javi y Mar por un mundo mejor’ de la Cadena 100 o el galardón de la Fundación Isabel Gemio.

Salidas culturales y senderismo, alternativas para el tiempo libre

Vital Fundazioak abian ditu aisialdiaz gozatzeko bi programa interesgarri. Alde batetik, artea eta ondarea ezagutu nahi dituztenentzako irteera kulturalak; eta, bestetik, bidezidor kirola eta naturarekiko kontaktua.

Disfrutar el tiempo libre es uno de las mayores suertes y Fundación Vital Fundazioa tiene en marcha dos interesantes programas para ayudarte a hacerlo: las salidas culturales y el senderismo.

El programa de **salidas culturales** ofrece la oportunidad de conocer el arte y patrimonio de diferentes lugares de nuestra geografía en excursiones que oscilan entre uno y cuatro días de duración en función del destino.

Salida de un día - 4 de mayo

Con destino a las **Bardenas Reales**, donde se hará una visita guiada al Parque Natural y Reserva de la Biosfera, y **Tudela**, con un interesante casco histórico en el que destaca su conjunto catedralicio.



Bardenas Reales

Salida de tres días – 20 al 22 de junio

La salida de tres días tendrá lugar entre el 20 y el 22 de junio y recorrerá **Alcalá de Henares, Pastrana, Guadalajara y Brihuega**. Además de los cascos de cada una de las localidades, se visitará la colegiata y el museo de Pastrana, los campos de lavanda o el palacio del Infanzado de Guadalajara

Salida de cuatro días - 30 de mayo al 2 de junio

La salida más extensa de esta edición tiene como destino **Jaén** y sus alrededores. Entre el 30 de mayo y el 2 de junio la primera parada será en **Bailén**, donde se visitará una almazara para conocer cómo se procesa el aceite y hacer una cata; continuará con una visita guiada de **Baeza y Úbeda**, la Sierra de Cazorla, donde la visita se hará en vehículos 4x4, y Jaén para concluir en Madrilejos antes de regresar a Vitoria-Gasteiz.



Baeza

El programa de **Senderismo de Fundación Vital Fundazioa** ha vuelto este año con una atractiva oferta que combina la cultura y el conocimiento del entorno con la práctica de ejercicio físico. Las salidas están preparadas y guiadas por personas voluntarias de la Fundación y tienen lugar los miércoles de cada semana, a excepción verano, que se suspenden entre el 7 de junio y el 13 de septiembre.

La distancia de los recorridos previstos oscila entre los 8 y los 14 kilómetros con dificultades baja o media. A lo largo de estos meses se podrá recorrer los entornos de localidades como Salinas, Mijancas, Burbonas, La Muela, Santa Teodosia, La Lastra, Txarlazo, Orduña, Labastida, Galbarruri, Okon, Jokano, Marieta, Batxikabo, Urko, Opakua, Murugain o Ibarra.

Fuera de abono se harán, además, tres salidas extraordinarias a El Ventanón – Villamartin - Ojo Guareña – Cuevas – Ermita (3 de mayo), Sukarrieta - Bermeo-Ermita San Juan de Gaztelugatxe (14 de junio) y de Balcón de Pilatos a Urederra desde Urbasa (8 de noviembre).



Fecha	Salida	Kms	Desnivel	Dificultad
19/04	Santa Teodosia - San Cristóbal desde Ullibarri Arana	13,16 Km.	498 m.	Media
26/04	La Lastra - Ermita de San Lorenzo -Desfiladero del río Purón - Herrán	11,06 Km.	212 m.	Baja
10/05	Puerto Rivas – Toloño - San Ginés (Labastida)	11,22 Km.	470 m.	Media
17/05	Txarlazo desde La Antigua (Orduña)	8,53 Km.	594 m.	Media
24/05	Galbarruri – Peñalrayo – Avellano - Agujas de Jembres - Sajazarra	11,21 Km.	483 m.	Media
31/05	San Tirso desde Ntra Sra. De Okon	8,79 Km.	599 m.	Alta
07/06	Jokano - Monte Mayor – Kotorrillo - Santa Cruz -Jokano	13,73 Km.	681 m.	Media
13/09	Marieta – Elgeamendi (Albiturri) – Arkamo - Marieta	12,35 Km.	500 m.	Media
20/09	Batxikabo desde Barrio	8,66 Km.	533 m.	Media
27/09	Urko - Mundio desde Ermua	9,72 Km.	620 m.	Media
04/10	Puerto Opakua - Peña Roja – Baio – Mirutegi - Andoin	12,77 Km.	291 m.	Media
11/10	Murugain desde Arrasate	10,27 Km.	501 m.	Media
18/10	Pancorbo – Meriendillas - Las Yeguas - Foncea	12,75 Km.	525 m.	Media
25/10	Ibarra – Tellamendi – Etxaguen - Ibarra	12,03 Km.	652 m.	Media

Salidas extraordinarias

Fecha	Salida	Kms.	Desnivel	Dificultad
03/05	El Ventanón – Villamartin - Ojo Guareña – Cuevas - Ermita	11,22 Km.	337 m	Media
14/06	Sukarrieta - Bermeo-Ermita San Juan de Gaztelugatxe	13,45 Km.	542 m	Media
08/11	Uniendo el Balcón de Pilatos con Urederra desde Urbasa.	10,22 Km.	392 m	Baja

Las inscripciones pueden hacerse en Fundación Vital Fundazioa (Casa del Cordón, Cuchillería, 24) y los horarios de los autobuses son a las 7:45 horas en la plaza de las Desamparadas y a las 8:00 en la calle Chile, junto a la parada de taxis.

24 ordu, lasterka egiteko zinta batean

BBC kateko Scott Mills disc jockeyak erronka bat egin du: lasterka egiteko zinta batean 24 orduz aritzea, Children In Need erakundearentzat dirua biltzeko asmoz. Haren erronkak milioi bat libera (1,25 milioi euro) bildu ditu. Radio 2 irrati kateko aurkezle guztiek erronkan parte hartu zuten, eta erronkari babesa eman zioten Mel C (Spice Girls taldeko kide ohia) eta Mark Owen abeslariak, Louis Theroux eta Gemma Collins komunikatzaile ospetsuek, eta abarrek.

Children In Need ('haur behartsuak') Erresuma Batuko telebista publikoaren ongintzako erakundea da. 1980tik, 1.500 milioi libera esterlina baino gehiago bildu ditu Erresuma Batuko haur eta gazte behartsuentzat.



Nueva aplicación para aumentar la actividad física

La Organización Mundial de la Salud, en colaboración con la FIFA, ha lanzado una aplicación digital para ayudar a aumentar los niveles de actividad física en los jóvenes. La OMS recomienda que niñas/os y adolescentes practiquen 60 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada por día, incluidas actividades que fortalezcan los músculos y los huesos, al menos tres veces por semana. Sin embargo, más del 80% de las y los adolescentes no cumplen con estas recomendaciones y pueden pasar más de ocho horas al día sedentarias e inactivas.

GenMove Season 1 es una aplicación de juegos que utiliza un seguimiento de movimiento avanzado combinado con tecnología de inteligencia artificial para brindar a usuarios/os de 8 a 15 años una experiencia similar a los videojuegos. Se basa en deportes populares como el fútbol e involucra acciones como saltar, alcanzar y patear para desarrollar la confianza y el placer de moverse.



Guerra de Ucrania: vidas deportivas perdidas

Quando hace un año Rusia invadió Ucrania numerosos deportistas se inscribieron para luchar en el frente. Según el gobierno ucraniano, más de 230 atletas, entrenadores y personal de apoyo han muerto desde el inicio de la invasión; otros 15 han resultado heridos, 28 detenidos y cuatro desaparecidos.



Japón recoge la basura de las gradas y otros captan la indirecta

En el pasado Mundial de fútbol, las/os hinchas japonesas/es se hicieron virales por recoger la basura de las gradas después de un partido de su selección. La imagen de quienes apenas minutos antes habían estado cantando con delirio para alentar a su equipo recogiendo la basura esparcida en las filas de asientos a su alrededor se extendió rápidamente y las/os aficionadas/os de otros equipos, inspiradas/os en las/os japonesas/es, empezaron a hacer lo mismo. "Hay un sentimiento de comunidad cuando ves que la gente se preocupa. Es el efecto bola de nieve".

Las/os japonesas/es que asistieron al partido afirmaron que estos hábitos se enseñan en casa y se refuerzan en las escuelas, donde se espera que las y los escolares limpien los salones de clase y las instalaciones con regularidad.



La oportunidad de una segunda vida

Fundación Estadio Vital tiene en marcha una iniciativa solidaria que busca dar una segunda vida útil a los diferentes materiales y equipamientos que quedan en desuso en nuestras instalaciones y actividades. Con este fin, en los últimos años, se han cedido butacas, colchonetas, mancuernas, sillas o máquinas a distintas asociaciones y entidades que colaboran con Fundación Vital. Apdema, Itxaropena, Zuzenak, Peña Vitoriana, Aemar, Bizitza Berria, Busto de Bureba, CN Vitoria, Federación Alavesa de Atletismo, SD Salvatierra o Cáritas han podido así darles nuevos usos con sus socios/os o deportistas.

Aemar

“El material donado nos sirvió para integrarlo en el gimnasio que tenemos y en el que hacemos ‘Actívate: muévete contra la EM’. Este programa está orientado a promocionar la actividad física en pacientes con esclerosis múltiple”.

Cáritas Diocesanas

“Las sillas cedidas por Fundación Estadio Vital están ahora en el centro donde se imparte gran parte de la formación y hacen posible que llevemos a cabo esta actividad. Gracias a su confianza podemos atender formativamente a las personas que, en la mayoría de los casos, se encuentran en riesgo de exclusión social o en él”.

Itxaropena

“Las esterillas recibidas se están utilizando actualmente para actividades relacionadas con la salud y el deporte en la propia asociación. Estamos agradecidas por esta aportación que, sin duda, está siendo de gran utilidad para todas las personas con discapacidad visual que acuden a nuestras instalaciones”.

SD Salvatierra

“En la Sociedad Deportiva Salvatierra las máquinas nos han venido de perla. En un espacio vacío en nuestras instalaciones, justo debajo de la grada del campo de fútbol, hemos creado un gimnasio para el club que nos viene muy bien”.





Gravel, Ciclismo de aventura



Legarreko txirringularitza (ingelesez, «gravel cycling») gorantz dator mundu osoan. Errepidekoaren antzeko bizikleta mota bat erabiltzen da, pista, bide eta bidezidor errazei aurre egiteko prestatua. Alderik bistakoena da gurpil azal zabalagoak dituela, tako txikiz hornituta, lur irristakorrari errazago heltzeko.

El gravel (grava en castellano) es básicamente una modalidad de ciclismo de aventura fuera del asfalto. Se practica sobre una bicicleta que se parece en su geometría a las de carretera de gran fondo, también con manillar curvo, pero con el cuadro y las ruedas adaptadas para poder utilizarla fuera del pavimento. Decir que son un híbrido entre una bici de carretera y de montaña sería quedarse corto: más resistentes que las primeras y más veloces que las segundas, son mucho más polivalentes que ambas dos. Su hábitat natural son las carreteras secundarias alejadas del tráfico, sin importar su estado de conservación, y sobre todo las pistas de grava o arena.

Cada vez más ciclistas se decantan por esta disciplina y en Estados Unidos, por ejemplo, actualmente se venden diez bicicletas gravel por cada una de ruta. Su gran atractivo para los amantes de las dos ruedas es que abre un mundo de posibilidades infinitas y permite descubrir nuevos lugares, paisajes y rincones a los cuales no tendríamos acceso en una bicicleta de ruta. El objetivo es el goce de viajar en bicicleta, recorriendo largas distancias a buenas velocidades por terrenos diversos.

Quienes practican esta modalidad aseguran que permite tener lo mejor de ambas disciplinas, carretera y montaña, y disfrutar de un ciclismo más versátil y dinámico. El contacto directo con la naturaleza y los paisajes es mucho mayor y es perfecta para quienes su principal objetivo es viajar, conocer nuevos lugares y no solo competir. Sin olvidar que es bastante más segura que el ciclismo de ruta al rodar por lugares menos transitados por vehículos y disminuyendo así la posibilidad de accidentes.

Y aunque parece que no hace mucho que se ha popularizado, sus orígenes se remontan a 1903, en el primer tour de Francia cuando había etapas de 300 a 400 kilómetros y cada ciclista llevaba su propio equipo. Entonces, las bicicletas eran de materiales muy resistentes y se recorrían grandes desniveles por terrenos principalmente destapados: gravel en toda su esencia.

Bicicleta gravel vs bicicleta de carretera

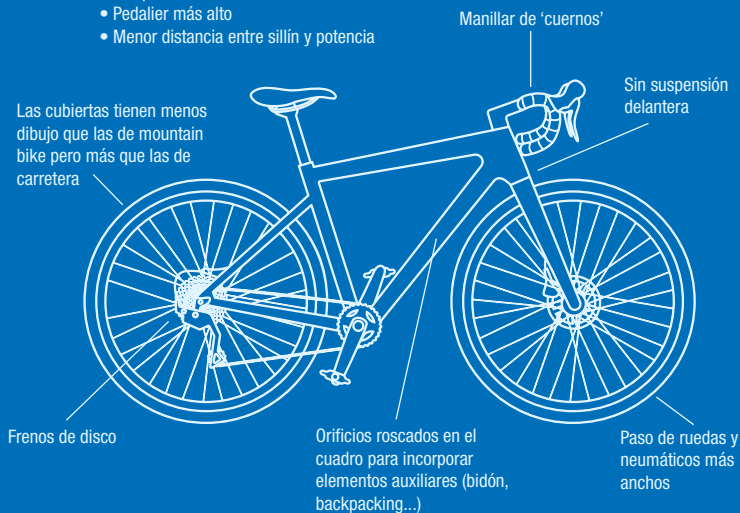
Las bicicletas de carretera y gravel son similares en apariencia pero cada una tiene su función. Entre la primera, pensada para el asfalto, y la MTB, para la montaña, la gravel proporciona una mayor versatilidad, pudiendo rodar con gran comodidad desde carretera hasta senderos de montaña, brillando especialmente en las pistas y parcelarias.

Diseño: La bici gravel tiene un paso de rueda muy superior a la de carretera, para poder alojar neumáticos adecuados al ciclismo fuera de carretera. Esto nos permite adaptar nuestras cubiertas al terreno más o menos accidentado al que nos vayamos a enfrentar. Suelen tener múltiples roscas repartidas estra-

Características de la bicicleta gravel

GEOMETRÍA (buscando comodidad)

- Horquilla más inclinada
- Pedalier más alto
- Menor distancia entre sillín y potencia



Descubre Araba/Álava en gravel con el Estadio

El ciclismo gravel permite disfrutar de manera segura y entretenida de los cientos de kilómetros perfectos para esta disciplina que abundan en Araba/Álava y es apta para muy diferentes niveles tanto físicos como de habilidad en la bicicleta. En el Estadio te ofrecemos un calendario de salidas para que no te pierdas esta estupenda oportunidad.

Próximas salidas

Fecha	Lugar	km / desnivel	Abonado	No abonado
1/Abr	Lautada	51 k / 580 m		
6/May	Perimetral pantano	56 k / 290 m		
3/Jun	Kuartango (hora regreso 14 h aprox.)	78 k / 810 m	12 €	15 €
24/Jun	Treviño (hora regreso 17 h aprox./ Comida-no incluida, en Argote)	100 k / 1.200 m		

Edad mínima: 15 años

Hora salida: 9 h

Hora regreso (orientativa): 13 h

Inscripciones: para personas abonadas desde 15 días antes de la salida y para no abonadas desde 10 días antes (en Recepción, 945 131 345 o Estadio online), hasta el lunes anterior a la salida o agotar las plazas. El precio incluye vehículo de asistencia y ligero hamaiketako.

técnicamente para colocar diferentes portabultos, guardabarros, portabidones, lo que las convierte en compañeras ideales para los viajes cicloturistas.

Son habituales los frenos de disco, así como el uso de pedales de MTB que permiten caminar con mayor comodidad cuando nos bajamos de la bici.

Los modelos más económicos son de aluminio y los de gama alta de carbono, titanio o incluso de madera. Las propiedades absorbentes de estos materiales y la falta de suspensiones les dotan de un confort extra y un look 'vintage'.

Velocidad: Son un poco más lentas que una bici de carretera cuando circulamos por carretera debido entre otras cosas a sus desarrollos, adaptados a terrenos complicados, y a sus cubiertas, más anchas y con algo de taco para dar mayor tracción. También el peso es algo mayor. A cambio son mucho más rápidas que una MTB y permiten afrontar terrenos muchísimo más complicados que una de carretera.

Confort: Las bicis de carreteras están pensadas para ser rápidas, las gravel para rodar fuera del asfalto, por lo que su postura es mucho más cómoda y relajada. Además, la mayor anchura de los neumáticos ayuda mucho a absorber las vibraciones de los caminos.

Diversión: La gravel da una mayor versatilidad. Permite rodar por carretera en unas condiciones muy buenas y al mismo tiempo disfrutar de los caminos con gravilla y piedra.

La opinión del monitor

Felipe Luzuriaga



"El ciclismo gravel es una modalidad que está ganando gran popularidad en todo el mundo por su combinación única de pequeñas carreteras secundarias y caminos de tierra, grava y arena. Ofrece una experiencia única al explorar nuevos terrenos, desafiarse a sí mismos y conectar con la naturaleza.

Implica una actividad física muy completa, que contribuye a mejorar la salud cardiovascular, aumentar la resistencia y fortalecer los músculos. Asimismo, pedalear en terrenos mixtos estimula la concentración y la coordinación. El gravel es una actividad que se disfruta en grupo, fomentando la sociabilidad y la motivación para mantenerse activo. Además, al ser una actividad al aire libre, es muy beneficiosa para la salud mental, ya que ayuda a reducir el estrés y la ansiedad, y a mejorar el estado de ánimo".

“EL DEPORTE ES UN DERECHO HUMANO”



FUNDACIÓN DEPORTELIBRE

DeporteLibre es una organización sin ánimo de lucro creada en 2013 con el objetivo de instalar equipos deportivos y de escalada en cualquier infraestructura urbana abandonada en escuelas y espacios públicos de Chile. La idea es dar a niñas y niños de barrios desfavorecidos acceso a espacios para jugar. Tanto su filosofía como objetivos están estrechamente vinculados a Juan Pablo Mohr, un enamorado del deporte, que llevaba su pasión a todas las facetas de la vida.

Mohr fue un montañero chileno, especializado en el ascenso de ochomiles. De niño se dedicó a modalidades urbanas como el skate y el parkour antes de fijarse en las montañas nevadas de los Andes que rodean su Santiago natal. Se convirtió en el escalador más consumado de Chile y la persona más rápida del mundo en subir el Everest (8.848 m) y el Lhotse (8.516 m) en menos de una semana sin oxígeno embotellado. En febrero de 2021 murió trágicamente en el K2 (8.611 m) mientras intentaba romper el récord de escalada en invierno sin oxígeno embotellado. Tenía 34 años y era padre de tres hijos.

“Él siempre regresaba de las expediciones de escalada lleno de energía y quería traer esas buenas vibraciones a la ciudad, conectando a la gente con la montaña”, recuerda Federico Scheuch, su primo y exgerente de DeporteLibre. “Decía que cada uno tiene sus propias cumbres. La suya podría ser el Everest, pero para otros, podría ser la vuelta a la manzana. De alguna manera, todos tenemos la capacidad de alcanzar nuestros picos”.



Juan Pablo Mohr



Juan Pablo Mohr mendigoizalea da, zortzimilakoetan espezializatua. Arkitekturako ikasketak hasi zituen, baina konturatu zen eraikinak egiten aritzeak ez zuela asetzen, eta kirolean aurkitu zuen bere bidea. Bere lagun eta adiskide Pedro Anguitarekin, eskalatzeko leku ezin hobea aurkitu zuen, silo abandonatu batzuetan. Udalak esan zien haiek edukitzeko modu bakarra zela gobernuz kanpoko erakunde bat edo fundazio bat izatea. Horrela jaio zen Deporte Libre. Haren helburua da Estatuan zehar kirolerako espazio libreak proposatzea, eta abandonatutako edo baztertutako lekuak komunitatearentzako leku bihurtzea.

Los deportes al aire libre son inalcanzables para millones de chilenas/os, a pesar de que el país andino es uno de los principales destinos del mundo para viajes de aventura. “El deporte aquí solo es accesible para las personas ricas”, asegura Pedro Anguita, compañero de universidad de Mohr y cofundador con él de esta iniciativa. “Trabajamos para hacer del deporte un derecho humano y éste es el legado de Juan Pablo”.

Según la última encuesta nacional sobre deporte y salud publicada en 2017, más del 85% de la población de Chile es sedentaria, lo que significa que realiza menos de 100 minutos de actividad física a la semana. También tiene algunas de las tasas de obesidad infantil más altas del mundo.

DeporteLibre se fundó originalmente para transformar dos silos de agua abandonados de 40 metros de altura en un gimnasio comunitario. Juan Pablo Mohr y Pedro Anguita se encontraron con el sitio por casualidad e inmediatamente vieron su potencial para escalar. Y no solo convirtieron a Los Silos en el parque de escalada urbana más alto de América Latina, sino también en la sede de su fundación. Así, lo que en su comienzo era el principal foco de violencia y delincuencia de la comuna se transformó en un espacio de deporte y comunidad.

Después recuperaron otros lugares como Plaza DeporteLibre Cerro 18, donde antes la gente se juntaba a beber, Escuela Alejandro Gorostiaga de Renca, la Plaza Deporte Libre de Pirque, el Instituto Cumbre de Cóndores Oriente de Renca o el otrora almacén y fábrica de cemento Melón, en el que llevaron todo un proceso paulatino de ir tomando el espacio, hacerse cargo de quienes vivían en su interior y equipar las rutas.



Una de las últimas iniciativas de DeporteLibre, inaugurada el pasado mes de enero, ha sido en el barrio La Pintana. En el mismo lugar donde hace unos meses diez menores de edad fueron asesinados por balas, ahora hay un colorido rocódromo y un túnel en zig-zag con forma de montaña. Co-diseñado por la organización internacional sin fines de lucro ‘United Way’ y con el respaldo financiero de la organización holandesa de derechos del niño ‘Bernard van Leer’, el patio de recreo se construyó imaginando la ciudad desde el punto de vista infantil. El barrio está controlado por bandas de narcotraficantes y el patio de recreo de DeporteLibre es el único lugar seguro donde se puede jugar.





David Belle
Parkour

“Apprendre à se connaître, se fixer des objectifs, les attendre... Si nous n'avons pas d'objectifs, c'est comme flotter dans le vent, nous ne savons pas pourquoi nous bougeons. Et quand nous avons trouvé le sens de ce que nous faisons, cela se transfère inévitablement à n'importe quel aspect de la vie”.

«Conocerse, fijarse objetivos, esperarlos... Si no tenemos objetivos es como flotar en el viento, no se sabe por qué nos movemos. Y cuando hemos encontrado el sentido de lo que hacemos, esto se traslada inevitablemente a cualquier aspecto de la vida».



Perfil

Nacido en Francia en 1973, es hijo de un soldado destacado en la Indochina francesa y excelente deportista que le enseñó lo que había aprendido en el ejército: utilizar el cuerpo de una manera eficaz y útil para correr, trepar, saltar o esquivar cualquier obstáculo natural. Esto unido a su entrenamiento de gimnasta, la falta de miedo ante el peligro, la concentración, la perspectiva de alcanzar sus objetivos sin limitaciones físicas, sintiéndose vivo y libre dio vida al parkour.

“Elkar ezagutzea, nork bere buruari helburuak finkatzea, helburu horiek itxarotzea... Helbururik ez badugu, haizean flotatzea bezala da, ez dakigu zergatik mugitzen garen. Eta egiten dugunaren zentzua aurkitu dugunean, bizitzaren edozein alderditara eramaten da ezinbestean”.

Estadio Berria aurrera doa: abiatu da bigarren fasea, ilusiorik handiena pizten dutenetako bat. Izan ere, bigarren faseari esker, dagoeneko islatuta ikusiko dugu zer izango den etorkizuneko Estadio. Oraingoan, bistan da bolumen berri bat hazi dela; hor eratuko dira joera berrietara egokitutako lau areto, eta diziplina anitzeko beste bat. Gure konpromisoa da udazkenean hasiko den hurrengo kirol kanpainarako espazio berri horiek ikusi eta probatu ahal izango direla, eta 2024ko urtarrilean dena prest izango dela erabiltzen hasteko.

Estadio Berria

FUNDACIÓN *Vital* FUNDAZIOA

La fase más ilusionante

La reforma de mayor calado de la historia del Estadio desde su inauguración en 1959, se ha planteado por fases con la única y principal premisa de seguir facilitando a nuestras familias, abonadas y abonados la práctica del deporte en un entorno único como es nuestro Estadio.

Tras haber culminado la primera fase con una nueva entrada, una terraza de cafetería más integrada, accesible y útil, un espacio 'Working Estadio' fantástico, y la una nueva pista de tenis cubierta que ya está en funcionamiento, Estadio Berria continúa avanzando con la segunda fase, una de las más ilusionantes que se van a abordar. Gracias a ella podremos ver ya reflejado lo que será el futuro Estadio. De momento es tangible que ha crecido un nuevo volumen, en el que se acondicionarán cinco nuevos espacios: cuatro salas adaptadas a las nuevas tendencias y otra multidisciplinar.

Todo el proceso se ha planteado utilizando las técnicas de construcción más adecuadas para asegurar el menor impacto económico y operativo posible. Así, para que podáis seguir disfrutando de vuestra pasión por el deporte, hemos redireccionado provisionalmente algunas actividades a nuevos emplazamientos, utilizando espacios que tenían un uso diferente, incluso en otros edificios. En definitiva, hemos reestructurado algunas distribuciones del Estadio durante un tiempo para posibilitar la construcción de algo tan ilusionante como es ESTADIO BERRIA.

Trabajamos día a día para asegurar la mejor experiencia posible para nuestra familia del Estadio. Nuestro compromiso es que para la próxima campaña deportiva, que se iniciará en otoño, podamos ya ver y probar estos nuevos espacios y en enero de 2024 esté todo preparado y listo para iniciar su andadura.

En Fundación Estadio Vital tenemos el convencimiento de que el resultado final y el abanico de actividades que se podrán disfrutar en estos nuevos cinco espacios supondrá un hito, por la calidad de aire en las clases, la calidad acústica y audiovisual o las salas tematizadas que generarán sesiones inmersivas, entre otras muchas mejoras.

Contamos con vosotras y vosotros para este nuevo ESTADIO BERRIA que ya ha empezado y pronto dará nuevos frutos.

Aurrera!

Estadio Berria





Nunca es tarde

“No me lo hubiese planteado nunca pero mira... lo he conseguido”

Ana María Domezainek 55 urte zituen, eta Takis Ladavosek 61, igeri egiten ikastea erabaki zutenean. Bizitza osoa zeramaten beren seme-alabak entrenatzera laguntzen, Judizmendira, eta osasun arazoak zituzten; arrazoi horiek bultzatuta eman zuten urrats hau. Orain, ez lukete jarduera hau ezergatik aldatuko.

La edad no es un obstáculo para plantearnos nuevas metas y nunca es tarde para comenzar a practicar una modalidad deportiva. Así lo creyeron Ana María Domezain y Takis Ladavos que, con 55 y 61 años respectivamente, decidieron aprender a nadar. Ahora se sienten como pez en el agua y no se imaginan fuera de la piscina. Ana María incluso se ha animado a hacer la travesía de ‘Brazadas Solidarias’ en el pantano.

Ana María Domezain, una navarra afincada en Vitoria-Gasteiz desde que tenía once años, llevaba cada semana a sus hijos, nadadores del Judizmendi, a entrenar. “He pasado horas y horas en las gradas de la piscina cubierta, pasando un calor de miedo, mirando al agua...” Así que cuando ellos fueron mayores y ya no le necesitaban tanto, decidió aprender a nadar. “Soy de un pueblo con río, lleno de piedras, de los que te metías de

aquella manera y nunca aprendí. Y esto ha sido lo mejor que he hecho en mi vida. Me encanta”.

Takis Lavados nació en Atenas y hasta los 61 años el trabajo había ocupado todo su tiempo. El estrés y problemas de salud le “pusieron las pilas”. “Grecia es un país con mucha playa y tenía ganas de nadar pero nunca, ni de pequeño o joven, lo hice. Ahora ha sido obligado por las circunstancias. Mi pareja, abonada al Estadio desde hace más de 50 años y nadadora de pro, me animó”.

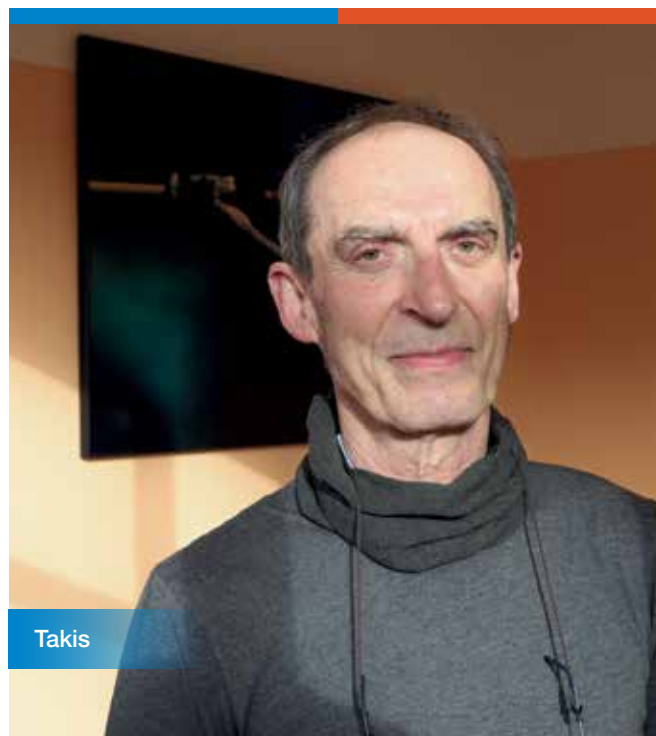
Ambos acuden dos veces por semana a los cursillos impartidos en el Estadio. Ana María ya a los de perfeccionamiento –“no necesitaría pero me gusta, me obliga a venir, me ayudan a estirar, a corregir”– y Takis a los de iniciación. Y los dos se quedan cuando

acaban las sesiones. “Me estoy preparando para hacer la travesía del pantano, las ‘Brazadas Solidarias’, y necesito coger fondo, allí no hay donde agarrarse”, explica Ana María.

Coinciden en que el agua les relaja. “Especialmente cuando he terminado y me estoy duchando... es el mejor momento del día. Además, como soy hipertenso, con la natación me baja la tensión y es una sensación muy bonita”, cuenta Takis, que ha encontrado en esta actividad un buen remedio para su salud. “Me meto al agua y me olvido de todo. Disfruto cada brazada. Tengo pasión por el agua, pero ha sido de vieja porque de joven no”, bromea Ana María.

Esto no es lo único que comparten, meter la cabeza en el agua es su punto débil y el trampolín, que ven cada vez que entran en las instalaciones, ni se lo plantean. Les gustaría aprender todos los estilos, aunque ‘mariposa’ no está en el ‘temario’. Sin embargo, Takis busca videos en internet que luego intenta poner en práctica por su cuenta.

Cuando en junio acaban los cursillos, Ana María cambia la piscina cubierta por la de exterior “Si puedo vengo todos los días, aunque la diferencia entre 25 y 50 metros se nota mucho”, dice. Y ahora se prepara para hacer una nueva travesía de ‘Brazadas Solidarias’ en el pantano. ‘Ya la he hecho dos veces. Me tiro con mis hijos, que han sido nadadores toda la vida, y me llevan un poco en medio aunque voy con boya por mi seguridad y por la tranquilidad de ellos. Es una experiencia chulísima. No me lo hubiese planteado nunca pero mira... lo he conseguido”.



“Mi hija me quiere llevar al mar, a la Getaria-Zarauz, pero eso aún me da miedo. Si hay un día de mucho oleaje... Lo intentaré porque les veo y me da una envidia tremenda pero aún no”, sueña.

Takis, sin embargo, aún no se plantea retos. “Yo de momento voy tranquilo, nadar lo que pueda y disfrutar”, dice recién operado de un problema de corazón. “He pasado unos años muy estresado y nunca sabes lo que te espera en la vida, de un momento a otro todo te puede cambiar”.

Antes de acabar la conversación, Ana María y Takis insisten en algo que ha estado presente durante todo el encuentro: “Haz una mención especial para el personal. Son el mayor activo del Estadio. Estamos muy contentos con las y los monitores, incluidos los más cañeros”.





Ordutegia / Horario Estadio:

Lunes a viernes de 7 a 22 h

Sábados, domingos y festivos de 8 a 22 h

Cerrado: 1 enero, último viernes de septiembre (29), 25 diciembre

KONTAKTUAK / CONTACTOS:

Harrera gunea / Recepción:

Lunes a jueves 9 a 14 y de 15:30 a 18 h

Viernes 9 a 14 h

Horario especial agosto: Lunes a viernes de 9 a 14 h

Sábados, domingos y festivos cerrada

945 131 345 (ext. 132, 133 o 134)

recepcion@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 a 21:30 h y sábados, domingos y festivos de 8 a 14 h

945 131 345 (ext. 124)

fit-wellness@fundacionestadio.com

Ostalaritza / Hostelería:

945 130 673

hosteleria@fundacionestadio.com

HOSTELERÍA · OSTALARITZA

ESTADIO ALTO MECILLO

Llega la temporada de las comuniones y nuestro servicio de hostelería ha preparado unos menús para disfrutar de ese día tan emotivo y familiar:

Menú A

Aperitivo de bienvenida 'Bombón de foie crocante'

Entrantes (a compartir):

- Paletilla Ibérica con pan de cristal y tomate
- Ensalada de queso de cabra con avellanas y aguacate con vinagreta de mango
- Degustación de croquetas: jamón, hongos y bacalao

Segundos platos:

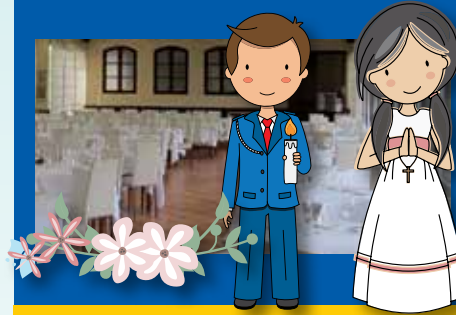
- ½ ración taco de merluza asada al txakoli y tempura de langostino
- ½ ración carrilleras al Rioja Alavesa con parmentier de patatas

Postre:

- Tarta Gasteiz de comunión

Agua Mineral, pan vino Rioja alavesa Crianza (media botella por persona) y café

Precio: 49 € (IVA incluido)



Menú B

Aperitivo de bienvenida 'Bombón de foie crocante'

Entrantes (a compartir):

- Surtido de Ibéricos con pan cristal y tomate
- Ensalada de langostinos, fresas y aguacate con vinagreta de cava
- Fritos caseros (croquetas, york-queso, tigres)
- Almejas a la marinera

Segundos platos:

- ½ ración de solomillo de ternera al Idiazábal
- ½ ración de cordero asado a baja temperatura con panaderías
- ½ ración de lubina a la donostiarra con panaderías

Postre:

- Tarta Gasteiz de comunión

Pan, agua mineral, vino Rioja alavesa Crianza (media botella por persona) y café

Precio: 55 € (IVA incluido)

Menú infantil

Entrantes:

- Croquetas de Jamón
- Rabas
- Pate con tostas

Segundo plato:

- Medallones de solomillo ibérico con patatas fritas

Postre:

- Tarta Gasteiz de comunión
- Bolsa de txutxes

Pan, Agua Mineral y Refresco

Precio: 29 € (IVA incluido)

+ info en hostelería

Actualiza tus datos de contacto. Es tu obligación

Cuando tenemos algo que informar y comunicarnos de manera rápida, resulta vital poder hacerlo por los medios más eficaces: teléfono móvil y/o correo electrónico. Aún hay personas abonadas que no tienen sus datos de contacto al día, por ejemplo jóvenes que se dieron de alta siendo niñas/os con los de su madre o padre y ahora no reciben la información que les interesa directamente del Estadio (SMS, e-news). Por favor, accede (o date de alta) en 'Estadio online', consulta 'mis datos' y complétalos o actualízalos con un mensaje a: recepcion@fundacionestadio.com



Utiliza tu tarjeta

Para entrar y salir del Estadio necesitas utilizar tu tarjeta (personal e intransferible) y así ayudarnos en el control de acceso y aforo y la seguridad. Recuerda que sin ella no podrás acceder.

Si no tienes la tarjeta 'sin contacto' o la has extraviado, pásate por Recepción y te la cambiaremos (2 €)



Stop robos



En el Estadio, como en otros centros deportivos, se producen robos. Contar con tu colaboración es muy importante para prevenirlos. No descuides tus pertenencias, utiliza las taquillas o armarios y si observas alguna actitud sospechosa, infórmanos. Entre todas/os acabaremos con las y los 'cacos'.

¿Has reservado tu pista?

Recuerda que si utilizas una pista sujeta a reserva previa (campo de fútbol, pistas de pádel, squash y tenis, trinquete, frontón, polideportivo y mesas de ping pong), tienes que hacer la reserva antes de jugar en:

- Estadio online o
- llamando al 945 131 345 (ext. 135)

El uso de las pistas está sujeto a reserva previa según el procedimiento y condiciones establecidos (art. 23 Reglamento Fundación Estadio Vital Fundazioa). Más información en Portería, Recepción o fundacionestadio.com



Ikasten laguntzea

Ikasketei buru-belarri heltzeko ordua iritsi da, eta gogorazten dizugu astelehenetik ostegunera, 17:30etik 20:00etara, eskola egunetan, Iratxe zure esanetara dagoela ikasketa gelan (Gazte eraikina), zalantzak argitzeko, ikasten laguntzeko eta etxeko lanak egiten laguntzeko, Estadion zaudenean. Zure eskolaren edo entrenamenduaren aurretik edo ondoren, edo gurasoen zain zauden bitartean, aprobetxa ezazu ikasten laguntzeko zerbitzua.



Alta de niñas y niños de 3 años

La(s) hija(s) e hijo(s) de persona(s) abonada(s) que formalicen su alta en el año que cumplen 3 años o antes estarán exentas de la cuota de entrada.

Si lo haces más tarde tendrás que abonarla. Recuerda que para apuntar a las niñas y niños a alguna actividad antes de cumplir esta edad es necesario tramitar su alta antes de hacer la inscripción.



Modelo de gestión avanzada

Una vez más Fundación Estadio Vital Fundazioa ha obtenido el diploma del programa 3K del Modelo de Gestión Avanzada de Euskalit. El objetivo de esta herramienta es ayudar a transformar las organizaciones para obtener mejores resultados de manera sostenida en el tiempo e identificar las principales fortalezas y los aspectos a mejorar.



CLUB ARABATXO DE GIMNASIA

Gijón y Oporto, próximas citas del Club Arabatxo

La temporada avanza para las/los gimnastas del Club Arabatxo. Tras su estreno en tierras catalanas, ahora el punto de mira está en las citas de Gijón y Oporto.

Terrasa fue el escenario de inicio de la temporada para el equipo femenino, donde se lograron 15 metales. Nuestra representación estuvo formada por Chloe Martin, Andrea Martin, Ane González de Betolaza, Ariadna Hernández, Amara García, Itsaso Iñigo, Arianne Vadillo, Bianca Vázquez, Iraia Arteaga, Mara Alonso, Mainer Lafuente e Irantzu González de Matauko.

Superada la primera prueba, estos meses están plenos de actividad. Tras la recién celebrada segunda edición del Txapelgym, ahora es el turno de Gijón, donde tomamos parte en el Torneo del Real Grupo de Cultura Covadonga. Esta prueba sirve de preparatorio para el Campeonato Estatal, que se disputará a finales de mayo. Y a finales de abril, cerraremos el primer cuatrimestre en el Gymsport Mastoshinos. La ciudad portuguesa de Oporto acogerá el trofeo internacional en el que se dan cita gimnastas de distintos países europeos. Arabatxo acude representado por Marcos Vázquez, Aratz Ramos, Mikel Ruiz de la Illa y David Martínez.



f Clubarabatxo

@ClubArabatxo



Club Arabatxo Gimnasia
info@clubarabatxo.es
clubarabatxo.es

CLUB NATACIÓN JUDIZMENDI

Ascenso a Primera División Nacional de Clubes masculina

La Copa Vasca de Clubes - 2ª División Nacional celebrada en Tolosa terminó con un tercer puesto del equipo masculino que nos ha valido el ascenso por puntos a 1ª División Nacional para la temporada 23-24. Las chicas, subcampeonas de Euskal Herria, se quedaron a tres puestos de conseguirlo.

A posteriori se celebró el Campeonato España absoluto p.25 en Sabadell con 10 nadadores en liza: Uxue Alba, Mainer Meléndez, Uxue Navarro, Uxue Ortiz de Pinedo, Beñat Agirrebaltzategi, Mikel Arrúe, Unax García de Albéniz, Pablo Espejo, Xabier Nanclares y Urko Zugazaga, además de Ander Jiménez y Naia Antón como relevistas. Destacó la actuación de Beñat con una final B en 50M y récord de Araba/Álava.

Varias convocatorias de la selección vasca: Beñat Agirrebaltzategi y Pablo Espejo a Donosti al Torneo Internacional Navidad, Gure Abad, Adrián Martínez, Uxue Navarro y Uxue Ortiz de Pinedo a Torreveja al Campeonato España CCAA e Irati Gerbolés y Sergio López de Ocariz fueron a Oviedo al Campeonato de España Escolar por FFTT.

En los Campeonatos de Euskal Herria, nuestros infantiles tuvieron en Getxo una buena actuación. El Judizmendi fue el tercer club con más representantes y conseguimos 11 medallas a cargo de Gure Abad, Maddi Baztán, Laida Díaz de Cerio, Jon Ayastuy, Aitor Díaz de Cerio, Ibon González y Adrián Martínez.

Destacamos en este trimestre a Pablo Espejo, con dos Mejores Marcas de 17 años de Euskal Herria en 50B y a Beñat Agirrebaltzategi y Uxue Navarro, que han batido varios récords absolutos de Araba/Álava.



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

Garoa Martínez, 2ª en la Copa de España Mixta, mínima para el Europeo absoluto

La actividad más destacada del Club Indarra Vital en los últimos meses ha sido la participación en el Trofeo Ciudad de Vitoria, la Copa de España Mixta, el campeonato de Euskadi Senior y la 1ª Liga de Clubes.

En el primero, el primer puesto en categoría masculina fue para nuestro deportista Álvaro Jiménez, seguido de sus compañeros de equipo Rodrigo Vinuesa y Guillermo Sabando. En féminas, los primeros puestos fueron para nuestras representantes Aitziber Astarbe y Sarai Mayordomo.

En Vigo, la Copa de España Mixta contó con la representación de dos deportistas del Club Indarra de Halterofilia, Garoa Martínez y Álvaro Jiménez. Garoa logró su objetivo de conseguir la marca mínima para su clasificación en el Campeonato de Europa Absoluto que se disputará en Armenia gracias a la primera plaza de su categoría y la segunda posición absoluta de la Copa de España. Su compañero de equipo también realizó una destacada actuación totalizando 128 kg en arrancada y 152 kg en dos tiempos.

En marzo hemos disputado, también, la toma de marcas para la clasificación en los Campeonatos de España Máster y Junior, dentro de la 1ª Jornada de liga de Clubes. Martín Rodríguez, Ricardo Espinosa, Virgino Vicho y José M. Tilve superaron las marcas mínimas exigidas por la Federación Española para participar en el campeonato de España. En la misma jornada, Kristian Labaka y Haimar Larrinaga se aseguraron la posición para también participar en el campeonato de España Junior.

Por otra parte, en el campeonato de Euskadi Senior, en Galdakao, Garoa Martínez logró el primer puesto en la clasificación general final y nuestros representantes masculinos hicieron unos buenos registros personales. Destacaron Víctor Predoi y Álvaro Jiménez con su excelente competición: con sus 133 kg en Arrancada y sus 150 kg en DT, que le sirvieron al primero para conseguir el trofeo a la mejor marca del campeonato senior masculino seguido de su compañero. Destacar también las actuaciones de sus compañeras y compañeros de equipo, Naiara Uriarte, Haizea Pérez, Aitziber Astarbe, Misell Rodríguez, Kiran Gutiérrez y Rubén López.



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

TC TENNIS EDUCATION GROUP

Emaizta onak Arabako Txapelketan, kategoriaka

Lucia Sedanak irabazi du Arabako alebin kategoriako txapelketa, eta Julen Arróniz da txapeldunordea. Emaizta onak gure eskolako ikasleentzat, egunegun fruituak jasotzen baititu txikien eta gure entrenatzaileen lanak eta dedikazioak. Kadete mailan ere, June Iriondo txapeldunorde izan zen. Izan ere, TEG Vitoria-Gasteiz taldeko gero eta jokalaririk gehiago parte hartzen dute probintziako txapelketetan.

Eta emakumezkoen III. OPEN TEG txapelketa egin ondoren, Estadio Vital Fundazioan jokatuko ditugun hurrengo txapelketetarako prestatzen ari gara. Aurki, haurren Arabako Txapelketa hartuko dugu. Eta, irailean hasieran, gizonzkoen II. OPEN TEG txapelketa egingo da; aurtin, finalean eta finalurrekoetan sartzen direnentzako diru saria izango du.



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

tegvitoria Tennis Education Group

ZIDORRA PILOTA TALDEA

Torneo Elburgo Fundación Vital Fundazioa

Este año hemos organizado una nueva edición, la tercera, del torneo Elburgo de pala 100 %, con más de 50 pelotaris.

El torneo se celebró a lo largo de dos jornadas en cuatro categorías (benjamín, alevín, infantil y cadete) y contó con palistas llegados de La Rioja, Navarra, Segovia, además de los alaveses del Santa Lucía y Zidorra. Nuestro club consiguió meter tres parejas en las finales y alzarse con la victoria en categoría de infantil gracias a Alai y Dario, que se impusieron a los navarros Pascual y Garmendia por 22-21. Iker Arribabalaga (Zidorra) fue nombrado por los entrenadores mejor jugador del torneo.



Zidorra Pilota Taldea
657 705 983
clubzidorra@hotmail.com

Markel Nicolak bizitza osoa eman du saskibaloian. Eta kirol honetan profesionalki ez aritzea erabaki zuen arren, Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientzietako ikasketak egin ditu, Araberrin emakumezkoen haur talde bat entrenatzen du, eta Estatuko lehen mailako San Prudentzio taldean jokatzeko du. Goi mailako saskibaloiko talde batean prestatzaile fisikoa izatea nahiko luke lanbidetzat.

Markel Nicola

“No hay que frustrarse si no llegas a profesional, lo importante es disfrutar del deporte”

Nacer con los apellidos Nicola Maldonado parece marcar un destino ligado al baloncesto pero Markel, tras seis años en las categorías inferiores del Baskonia, puso en la balanza continuar por ese camino o la universidad y se decantó por sus estudios. Eso sí, el deporte continúa siendo una parte importante de su vida: entrena a un equipo infantil femenino en el Araberrí y juega en el San Prudentio de Primera Nacional. “No hay que frustrarse si no llegas a profesional, lo importante es disfrutar del deporte”.

Tu familia está muy vinculada al baloncesto. ¿Has sentido jugar como algo inevitable?

El baloncesto ha sido una elección. Nunca me sentí presionado por mi familia. Es más, mi padre siempre me había dicho que eligiese lo que me hiciera sentir feliz. Si era fútbol, fútbol y si era baloncesto, pues genial.

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

Empecé a jugar al baloncesto en el colegio, en Urkide. Al principio lo compaginaba con el fútbol pero, tras un año practicando los dos deportes a la vez, me decanté por el basket. Con 12 años me fui al Baskonia y estuve en las categorías inferiores hasta los 18. Tengo muy buen recuerdo de esa época. Ahí me formé, hice muy buenos amigos y tuve grandes entrenadores.

Ha habido situaciones en las que el apellido ha pesado pero no porque nadie me haya medido esa presión sino porque yo internamente, quizá inconscientemente, me la metía.

Pero decidiste no continuar por ese camino

En segundo de carrera me di cuenta de que había otras cosas más importantes en mi vida que el objetivo de practicar baloncesto

gente con la que he compartido vestuario y a la que he conocido. Con muchos de ellos he logrado mantener esas relaciones en el tiempo y son personas en las que hoy en día puedo confiar y pedir cualquier cosa.

A la hora de elegir mis estudios me gradué en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte en el INEF, en Barcelona, y ahora hago un Máster de alto rendimiento en deportes de equipo. Ya que no he podido llegar a ser profesional como jugador, me encantaría hacerlo como preparador físico.

En mi primer año en el mundo laboral dejé de jugar para estar un poco más tranquilo pero fui a ver un partido de un amigo y me entró de nuevo el gusanillo. Volví. Ahora juego en el San Prudencio, de Primera Nacional. Simplemente por pasarlo bien.



profesional. Puse en una balanza qué me aportaba más y decidí seguir con los estudios. Y estoy contento con la decisión que tomé en su momento y dejarlo como una actividad de ocio. No me arrepiento para nada. El estilo de vida que he tenido en la universidad me ha parecido más importante. Dedicarte a un deporte profesionalmente, o al menos intentarlo, te quita mucho tiempo y tienes que sacrificar muchas cosas a las que no estaba dispuesto. Tengo muy claro que no hay que frustrarse si no llegas a ser profesional, lo importante es disfrutar del deporte.

El deporte sigue siendo una parte central de tu vida, en tus estudios y en tu tiempo libre

El deporte siempre ha estado muy presente en mi vida, desde mi infancia. Mis mejores recuerdos están vinculados al deporte, a la

También entrenas un equipo infantil femenino ¿te planteas un futuro como coach?

Entreno a niñas de 13/14 años en el Araberri. Este es la segunda temporada y la dinámica que tenemos es muy buena. El primer objetivo es educarles y darles ejemplo. Es muy importante transmitirles unos valores, que pasen un buen rato entrenando y si tienen ambición de mejorar o llegar a algo más, yo estoy encantado de enseñarles todo lo que sé de baloncesto o de cualquier otra cosa.

Pero no me planteo un futuro como entrenador. Un amigo de la directiva del Araberri contactó conmigo para decirme que se había quedado este equipo libre y si me podía interesar. Le di una vuelta y dije por qué no. Al final estoy metido en el mundo del deporte,

siempre me ha gustado... He probado y estoy encantado con ellas. Me lo paso increíble.

Me gustaría ser preparador físico de un equipo de baloncesto de alto nivel, hacerlo lo mejor posible, aplicar todos los conocimientos que he ido adquiriendo y mejorar cada día como profesional y como persona.



Puedes ver la entrevista a Markel en fundacionestadio.com



perfil



- **Un rincón de Vitoria-Gasteiz:** las vistas de la ciudad desde el mirador de Aretxabaleta
- **Playa o montaña:** Playa
- **Una película:** 'Origen', de Christopher Nolan
- **Un libro:** Ahora, solo leo los del máster
- **Una manía en el deporte:** Ninguna
- **Una virtud:** Empatía
- **Un defecto:** Impaciencia
- **Otros deportes que practiques:** Gimnasio y bicicleta
- **Un deporte como espectador:** Baloncesto
- **Un/a deportista que admires:** LeBron James
- **Tu rincón favorito del Estadio:** El tren

BENEFICIOS DE LA DANZA: LA UTILIDAD DE LO 'INÚTIL'

¿Qué es para ti bailar? preguntan los académicos de la escuela a Billy, protagonista del musical *Billy Elliot* quién, tras un notable esfuerzo de preparación, se presenta a las pruebas de acceso a la *Royal Ballet School* de Londres. Y él trata de explicarse con el texto de la canción "Electricity": ... *Realmente no puedo explicarlo. No tengo palabras. Es un sentimiento que no puedes controlar... (I cant' really explain it. I haven't got the words, It's a feeling that you cant' control).*

Billy intenta poner texto a un estado difícil de describir con palabras. Como explicaba el maestro en las artes corporales Etienne Décroux, en las artes motrices trabajamos "la cabeza de actor, el cuerpo de atleta y el corazón de poeta". Es por ello, que los beneficios de la danza proporcionarán bienestar físico, mental y anímico. A nivel físico mejora el esquema corporal, la conciencia corporal, las capacidades físicas y la colocación postural; a nivel intelectual se trabaja la concentración, el foco interno, la memoria motriz y la mejora de las funciones ejecutivas, cognitivas, y neuroestéticas; a nivel emocional, la evidencia muestra el predominio de emociones positivas en las sesiones y durante el proceso de creación o muestra de una creación o espectáculo.

El ser humano se expresa y comunica a partir de una impresión inicial producida por un estímulo desencadenante: una noticia, un acontecimiento, una historia, un encuentro, una pérdida o tal vez una música, y lo hace a través de las artes plásticas, musicales, audiovisuales, literarias o motrices, como la danza. En el arte de la danza se solicitan las funciones poética, simbólica y referencial del gesto. La función poética, porque se valora el gesto por sí mismo, sin buscar ninguna utilidad instrumental como ocurre en el ámbito deportivo en el que los gestos tienen un objetivo práxico (encestar, meter gol, llegar más lejos, más alto o más rápido). La función simbólica, por la representación que algunos gestos conllevan al estar asociados a un significado social y a la comunicación corporal. Y la función referencial, porque a través de la danza podemos hablar de temas ajenos a la propia práctica: el amor, la muerte, el cambio climático, la inmigración, o incluso el propio deporte.

Las artes se cuentan entre los recursos por los que la persona se re-crea a sí misma. La re-creación es una forma de 'crearse de nuevo'. Los beneficios de la danza se muestran a través de la evidencia científica.

¿Te interesa este tema? Te recomendamos asistir a la charla coloquio 'Baila, baila, baila' el jueves 20/Abr a las 18:30 h, con Mercè Mateu, Natalia Monje y Arantza Susunaga en Vital Kulturunea, La Paz, 5 (C.C. Dendaraba)

UNESCOk gizateriaren ondare immaterial izendatu du dantza (dantza guztiak), eta onuratzat jo du horren ondorio diren trebetasunen ikaskuntza: pertsoneri adierazteko aukera ematea, mundua kritikoki ebaluatzea, eta giza existentziaren hainbat alderditan aktiboki parte hartzea.

Son numerosos los estudios que, mediante diversas metodologías, concluyen beneficios mediante la danza en programas educativos, sociales, comunitarios y/o artísticos.

A nivel educativo, los programas de educación artística intentan fomentar el desarrollo de la inteligencia artística, un concepto enraizado en la teoría de Dewey sobre el arte y el pensamiento cualitativo. La bailarina Àngels Margarit (2002) expresa a través de la palabra una reflexión similar "...A menudo advierto una rodilla inteligente tomando decisiones o un codo que se quiebra emocionado. Esta actitud aligera y libera el cerebro de su tarea y me hace pensar de una manera física, sentir lo que pienso, pensar lo que siento..." Asimismo, se trabaja la sensibilidad, el sentir, una forma de relación con uno mismo y con los demás distinta a la del utilitarismo y la eficiencia, se fomenta la experiencia estética, y el respeto por la cultura de la divergencia de respuestas, y se desarrollan formas de pensamiento que surgen de la creación.

A nivel social, comunitario y de salud, en los últimos años ha aumentado el número de proyectos y compañías que parten de la danza: bailan las personas con discapacidad física o intelectual, bailan los cuerpos diversos, y se generan proyectos con independencia de la edad, la situación social, la procedencia, la patología, o el colectivo. Proyectos para ser vistos y para ser vividos, en los que todos y todas bailamos, cuestionando el concepto de 'cuerpo', de 'trabajo con el cuerpo', de 'en qué

cuerpo la danza es posible'.

Y es por todo ello que UNESCO (2006) ha declarado la danza (las danzas), patrimonio inmaterial de la humanidad, valorando como beneficios el aprendizaje de las habilidades que derivan de ella: permitir a las personas expresarse, evaluar críticamente el mundo y participar activamente en los distintos aspectos de la existencia humana.



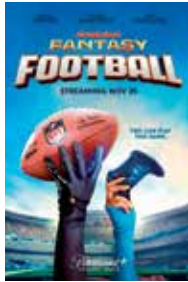
Mercè Mateu

Profesora Catedrática Departamento de Educación física INEFC (centro adscrito a la Universitat de Barcelona)

Cine

'Fantasy Football' de Anton Croppe

En esta película estrenada en 2022, un rayo le da a Callie (Marsai Martin), una brillante estudiante de secundaria que ha tenido que soportar una infancia itinerante debido a la inestable carrera de fútbol profesional de su padre (Omari Hardwick), el poder de controlar los movimientos de éste a través de un videojuego. Callie usa esta habilidad recién descubierta para convertir a su padre en una superestrella de la tercera edad. Incluida en el género acción, comedia, fantasía, deporte, es perfecta para pasar un buen rato en familia.



'In From the Side' ('Dentro del campo')

de Matt Carter

Matt Carter había estado relacionado con el rugby inclusivo durante 8 años cuando escribió esta película y luego la dirigió. En la trama, Mark (Alexander Lincoln) es un jugador de rugby novato en el equipo B de un club de rugby gay de Londres y, borracho, tiene un encuentro con Warren (Alexander King), jugador estrella en el equipo A. Ambos tienen parejas estables y deciden ocultar sus sentimientos. Cuando su historia sale finalmente a la luz ponen en riesgo el futuro del club.



El drama, la confusión de la camaradería, la ambición y las circunstancias personales, dentro y fuera del campo se mezclan en esta película.

Haur Literatura

'Billie Jean King'

Kimane argitaletxearena

'Pequeñas y grandes' bilduman, Kimane argitaletxeak haurrentzako liburu hau argitaratu



du. Liburuaren gaia Billie Jean King da, teniseko txapelduna eta LGBT ikonoa, kirol mundua berdintasun handiagokoa izan dadin lan egiten duena. Gaur egun ezagutzen ditugun emakume handi inspiratzaileak bilakatu baino lehen, bilduma honetako protagonista diren emakumeak neska ameslariak izan ziren, lehenik. Neska-mutiko guztientzako liburu inspiratzailea da. Beren buruarengan konfiantza handiagoa izaten laguntzeaz gainera, genero berdintasunaren eta feminismoaren kontzeptua aurkezten die.



Revista

'A fondo'

'A fondo' ('A fond') es una nueva revista editada en Francia para vivir y leer el deporte desde la infancia. En su publicidad dicen que "cuando seas mayor, te guste el deporte y las buenas historias, podrás leer L'Équipe. Pero cuando tienes 8 años, amas el deporte y no solo el fútbol, no tienes mucho que ponerte en tus manos".

Está pensada para niñas y niños en los que el deporte forma parte de su vida cotidiana, lo practican en la escuela o fuera y tienen corazones que laten y ojos que brillan ante las hazañas de atletas y aventureras y aventureros. Sus pilares son amor, mezcla y diversidad y atención a todas las modalidades deportivas.



Cómic

'Enzo'

de Enzo Lefort, Tony Lourenço y Madana (dibujos)

El esgrimista de florete Enzo Lefort, coronado campeón mundial en El Cairo en julio de 2022, ha lanzado su primer manga.

En su palmarés destacan los títulos de campeón de Europa en 2014 y 2015, la medalla de

plata en los Juegos Olímpicos de 2016 y la de oro en Tokio 2020, además del Campeonato Mundial en Budapest (2019). Ahora ha presentado un nuevo manga educativo y divertido titulado 'Enzo', lanzado por Blacklephant editions, en el que recorre su trayectoria como atleta. Una carrera llena de éxitos pero también de dudas, derrotas, vulnerabilidad y esperanza.

En este primer cómic descubrimos su infancia en Guadalupe hasta su ascenso como individuo y deportista, sus valores y su aprendizaje: disciplina, tenacidad y fervor. Están previstos otros dos volúmenes que se publicarán en 2024.



Fotografía

The Cage (la jaula) - El patio de recreo de West 4th Street

de Capucine Bailly

Nueva York, en el corazón de Greenwich Village, una cancha de baloncesto en la calle, un ambiente único: The Cage, The West 4th Street Playground. Cuando Capucine Bailly descubrió este espacio quedó fascinado e inmediatamente pensó que este lugar era perfecto para plasmarlo en imágenes: los gestos de los cuerpos, la intensidad de las acciones, pero también el entorno de la tierra donde la gente conversa, ríe y comparte.

Entre los años 2003 y 2010 hizo 11.160 clics, 310 rollos de película en blanco y negro que ahora, casi 20 años después, ven la luz en un libro de 136 páginas publicado por Là et Pas Là.



Seguro de auto
Kutxabank

AHORA QUE
TODO SUBE,
TU SEGURO
BAJA.



Trae tu seguro de auto
y te bajamos el precio.

El ajuste de prima del seguro de autos se realizará para la misma modalidad y titularidad de la póliza actual del cliente en la otra Cia., excluidas las del Grupo Liberty (Liberty, Genesis y Regal), cuyo asegurado tenga más de dos años de antigüedad en el carnet de conducir y una edad comprendida entre 25 y 75 años. Se excluye la modalidad Todo Riesgo sin Franquicia, así como aquellas con bonificaciones por no siniestralidad inferior al 30% según sistemas de la Cia Liberty. Prima mínima para el ajuste 185€ para autos y 95€ para motocicletas.

Promoción válida para contrataciones desde el 16/01/2023 hasta el 15/04/2023. Se permite la entrada en vigor hasta 6 meses desde la fecha de contratación del seguro. El seguro Kutxabank Auto es un producto de Liberty Seguros Compañía de Seguros y Reaseguros S.A., actuando Kutxabank como mediador del mismo. Kutxabank es operador de banca-seguros exclusivo de Kutxabank Vida y Pensiones, está autorizado por esta para operar con Kutxabank Aseguradora e inscrito en el Registro Administrativo especial de Mediadores con el número OE0004. Kutxabank media el seguro de coche en el marco del acuerdo de distribución suscrito entre Kutxabank Aseguradora y Liberty Seguros.

Kutxabank, S.A., Gran Vía, 30-32, Bilbao, C.I.F. A95653077. Inscrita en el Registro Mercantil de Bizkaia. Tomo 5226, Libro 0, Hoja BI-58729, Folio 1, Inscripción 1a.

