

# ESTADIO

## ENTREVISTA

**Pablo Laso**  
Entrenador de baloncesto

*“Con talento pero  
sin trabajo no  
llegarás a nada”*

Envío de la Fundación Estadio para:

-rentzat Estadio Fundaziotik bidalia

**Kirol wkend**  
**Ocio activo, joven,  
saludable y divertido**

**2013-2104**  
Ekintzen egitaraua  
Programa de actividades





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

**Comité de redacción:** Aitor Armiño, Carmen Castilla, Paco Cormenzana, José Ángel Lz. Lacalle, Ángel Lz. Luzuriaga, Elena Ozcoz y Mikel Urdangarín.

**Han colaborado:** Itziar Galdos, Juan Gandía, Arrate Mintegi, Gustavo Racionero, Iñigo Rz. Azua, Jaime Rz. Eguino, Udane Sánchez, Álex Salazar e Ignacio Sanz

**Fotos:** Ángel Lz. Luzuriaga y Pradip J. Phanse

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

**Miembro de:**



**Imprime:** Grafilur S.A.



**Diseña y maqueta:** Bell Comunicación

**Escribe y traduce:** Aspici!

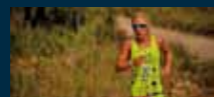
**Depósito legal:** VI-194/96

**ISSN:** 1889-7142

**Suscripciones:** revista@fundacionestadio.com

**Anuncios:** revista@fundacionestadio.com

## AURKIBIDE / SUMARIO



### 04 zap

SARI Soccerfest 2013; carrera de empresas 2013; el Capitolio legisla para promover la educación física; la participación deportiva danesa se dispara; Arrate Mintegi, primera ironwoman alavesa pro; gabinete de prensa deporte femenino; revista Fair play; V22/Nov Natación Solidaria; moverse no tiene edad; recuerdo a Juan Luis Zunzunegui



### 06 aurrera! / ¡en movimiento!

Kirol wkend, ocio activo, joven, saludable y divertido



### 08 elkarrizketa / entrevista

Pablo Laso, entrenador de baloncesto



### 12 kolaboratzailea / colabora

¿Qué es comer bien? por Sabino Padilla



### 13 estadio eredu / ejemplo estadio

Esther y Manolo, toda una vida juntos en el Estadio



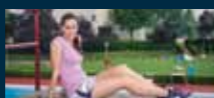
### 14 ondo egina! / ¡bien hecho!

Yuwa, mucho más que fútbol



### 16 info estadio

Concurso de foto digital; jokoak eta jostailuak haurren jai; Estadio cerrado el V27/Sep; descuento para estudiantes y correspondencias; reserva tu pista y el polideportivo; actualízanos tus datos personales; descuento por familia numerosa; alta de niñas y niños de 3 años; D22/Sep inauguración edificio trinquete; toma de imágenes en el Estadio



### 20 estadioko kirolaria / deportista estadio

Ruth Brito, triatleta de larga distancia



### 22 plus

Beneficios del ejercicio en la salud

## Mugitzen bazara, irabazi duzu

*Horixe da 2013/2014 denboraldiko gure jarduera programaren goiburua. Eta ESTADIOren zenbaki honetan aurkituko dituzu jarduera programa horren argibideak. Espero dugu udan, atsedean hartzeaz eta zeuretarrekin gozatzeari gainera, berri ere sentituko zenuela mugitzeko beharra, bai eta mugimenduak biologiaren eta gizatasunaren aldetik irabaziak ekartzen dizkigula egiaztatze beharra ere. Dibertitzen gaitu, zaintzen gaitu, autokontzientzia ematen digu, eta harremanak ematen dizkigu. Programa berri, askotariko eta bertizale honetan, espero dugu zuk eta zuretarrek aurkituko duzuela zertan mugitu Estadion, denboraldi honetan.*

*Urriaren lehenean ekingo diogun denboraldi honetan, Trinkete eraikin berria abiatu eta dinamizatzen hasiko gara. Obrek eta eragozpenek 9 hilabete iraun dute, eta 2,3 milioi euroren inbertsioa egin dugu. Baina orain, pilotan aritzeko esparru ezin hobea izateaz gainera, hor gozatu ahalko ditugu kiroldegi estalia, erabilera antzeko bost areto eta aldagelen modulu berriak. Horri esker, jarduera gehiago egin ahalko dugu, eta baldintza hobegoetan. Estadio inoiz ez da orain bezain osatuta egon. «Ekintza da adierazgarritasuna» zioen W. Shakespearek, eta Fundazioak horixe egiten daruma 50 urte baino gehiago.*

*Kiroldegi berriko jarduera garrantzitsuetako bat da Kirol Wkend; hari buruz dihardu zenbaki honetako Aurrera! atala. Estadion ondo mugiarazi nahi ditugu haurrak eta gazteak. Mugituz jolastea beharrezkoagoa dute jatea baino; bereziki, beren astialdian, asteburu eta jaiegunetan. Espero dugu programak dibertiaraziko dituela, eta mugimendua gozaraziko diela orain eta bizitza osoan.*

*Gainera, zenbaki honetan aurkituko dituzu gure ohiko atalak (kirol arloko albiste laburrak, Estadiori eta gure klubei buruzko informazio praktikoa, eta kirol kulturari buruzkoa); erabat Estadiokoa den entrenatzaile arrakastatsu bati egindako elkarrizketa; eskolako irakaslea eta triatleta dugun —eta aurki ama izango den— Ruth Britori eginiko elkarrizketa; Yuwa izena duen eta gure lurretan izan den Indiako haurrentzako proiektuari buruzko erreportaia; eta oraintsu hil zen Juan Luis Zunzuneguiaren lankide Sabino Padillaren kolaborazioa. Zenbaki honetan, labur bada ere, Zunzunegui oroitzen nahi izan dugu, kirolaren alde lan ederra egin baitzuen.*

*2012/2013 denboraldi ona oña dizugu. Goza dezazula zenbaki hau, Estadio osoa eta mugimendua!*

**Mikel Urdangarín**  
Estadio Fundazioko zuzendaria

## Moverse es ganar

Este es el lema de nuestro programa de actividades para la Temporada 2013/14 que te presentamos y entregamos con este número de ESTADIO. Seguramente durante el verano, además de descansar y disfrutar con tu gente, hayas vuelto a sentir la necesidad de hacer ejercicio y de comprobar cómo el movimiento nos mejora física y psicológicamente: nos divierte, nos cuida, nos da autoconfianza y nos relaciona. Por eso, creemos que este programa, variado e innovador, te proporcionará la mejor opción para moverte en el Estadio.

En esta Temporada, que arrancaremos el próximo 1/Oct, empezaremos a rodar y a dinamizar el nuevo edificio Trinquete. Han sido 9 meses de obras y molestias y una inversión de 2.3 M€, pero vamos a disfrutar no sólo de un recinto en condiciones ideales para la pelota vasca sino de un polideportivo cubierto, cinco salas multiusos y nuevos módulos de

vestuarios que nos van a posibilitar mucha más actividad y en mejores condiciones. Nunca el Estadio ha estado tan completo como ahora. 'Acción es elocuencia' decía W. Shakespeare y es lo que la Fundación viene haciendo desde hace más de 50 años.

Una actividad importante del nuevo polideportivo es 'kirol wkend' al que dedicamos la sección '¡en movimiento!' de este número. Si a alguien queremos mover bien en el Estadio es a niñas, niños y jóvenes. Necesitan jugar moviéndose más que el comer, en especial en su tiempo libre en fin de semana y festivos y esperamos que el programa les divierta y les haga disfrutar del movimiento.

Además, este número incluye nuestras habituales secciones de breves de deporte, información práctica del Estadio y de nuestros clubes y de cultura de deporte; sendas entrevistas a un entrenador de éxito muy del Estadio y a nuestra triatleta y profesora de la escuela -y pronto madre- Ruth Brito; un reportaje sobre Yuwa, un proyecto infantil en la India que nos ha visitado; y una nueva colaboración de Sabino Padilla, colega del recién fallecido Juan Luis Zunzunegui al que, aunque de forma breve, también hemos querido recordar en este número porque su buena labor por el deporte no nos ha dejado indiferentes.

Te deseamos una buena Temporada 2013/14, que disfrutes de este número, del Estadio y del movimiento.

**Mikel Urdangarín**  
director de la Fundación Estadio



Atal honetan biltzen ditugu hedabideetan oharkabeen pasatzen diren berri labur batzuk: elbarritasunak, ingurumena, kirolariei zor zaien ezagutza, argazki edo zifra bereziak, osasuna, etika, elkartasuna, umorea, webguneak, blogak, eta abar. Horrelakoren bat baldin badakizu, bidal izazaguzu [revista@fundacionestadio.com](mailto:revista@fundacionestadio.com) helbidera, zure izen-abizenak, helbidea eta telefono zenbakia aipatuta.

Esta sección recoge noticias breves del deporte que pasan desapercibidas en los medios de comunicación -discapacidad, medio ambiente, reconocimiento a deportistas, fotos o cifras singulares, salud, ética, solidaridad, humor, websites, blogs...- Si conoce alguna, puede hacerla llegar a: [revista@fundacionestadio.com](mailto:revista@fundacionestadio.com) incluyendo nombre y apellidos, dirección postal y número de teléfono.

## Darle a la Educación Física el respeto que se merece



Uno de cada tres niñas, niños y adolescentes de Estados Unidos tienen sobrepeso o son obesos. La relación entre esta circunstancia y la falta de ejercicio físico es evidente: el 30% de las alumnas y los alumnos de Primaria no realiza la actividad física diaria recomendada y solo un 10% de secundaria cumple con esas recomendaciones. Todo ello repercute negativamente en su salud con la aparición en edades tempranas de enfermedades como colesterol, diabetes, hipertensión o depresión. El Congreso de los Estados Unidos ha decidido tomar cartas en el asunto. Una nueva ley eleva la salud y la educación física a 'materias básicas' en la legislación federal. En esencia lo que se pretende es proteger las clases de educación física en las escuelas de los recortes y la crisis económica y potenciar su desarrollo en todo el país. O lo que es lo mismo, proporcionar a la Educación Física el respeto que se merece, convirtiéndola en asignatura troncal.

Uno de cada tres niñas, niños y adolescentes de Estados Unidos tienen sobrepeso o son obesos. La relación entre esta circunstancia y la falta de ejercicio físico es evidente: el 30% de las alumnas y los alumnos de Primaria no realiza la actividad física diaria recomendada y solo un 10% de secundaria cumple con esas recomendaciones. Todo ello repercute negativamente en su salud con la aparición en edades tempranas de enfermedades como colesterol, diabetes, hipertensión o depresión. El Congreso de los Estados Unidos ha decidido tomar cartas en el asunto. Una nueva ley eleva la salud y la educación física a 'materias básicas' en la legislación federal. En esencia lo que se pretende es proteger las clases de educación física en las escuelas de los recortes y la crisis económica y potenciar su desarrollo en todo el país. O lo que es lo mismo, proporcionar a la Educación Física el respeto que se merece, convirtiéndola en asignatura troncal.

## Fair Play: Revista de Filosofía, Ética y Derecho del Deporte

Fair Play es una revista electrónica dedicada al análisis interdisciplinario del deporte desde el punto de vista de la filosofía, la ética y la reflexión teórico-jurídica. Junto a la preocupación filosófica, la publicación acoge también temas de índole jurídico dada la evidente conexión que surge en muchas ocasiones con las cuestiones filosóficas. Está dirigida principalmente a investigadores, profesionales y estudiantes avanzados y es la primera revista que dedica un apartado concreto a la filosofía y a la ética deportiva en el ámbito hispano parlante. Tiene una periodicidad semestral y sus números se publican en abril y octubre. Su dirección web es:

[upf.edu/revistafairplay](http://upf.edu/revistafairplay)



## Recuerdo a Juan Luis Zunzunegui

El mundo del deporte ha perdido a un importante baluarte en nuestro territorio con el fallecimiento de Juan. Trabajador infatigable y de trato humano intachable, ha participado estos años en todas las facetas de atención al deportista y en ámbitos que comprenden desde el deporte de base hasta el competitivo pasando por los programas de salud a través del ejercicio. Colaborador desinteresado en muchas tertulias para la difusión del conocimiento en el área de la medicina y el deporte, deja un vacío difícil de llenar tanto en el Conservatorio Municipal de Danza Jose Uruñuela como en Urkide, y en muchos de nosotros. Nos quedamos con los recuerdos de su humanidad, su perfil de deportista, su calidad profesional y su dedicación a la ciudadanía. Colegas, deportistas y pacientes le recordaremos siempre. Eskerrik asko Juan!



## Un gabinete de prensa para el deporte femenino

Aumentar la presencia del deporte femenino alavés en los medios de comunicación es el objetivo de un proyecto presentado a clubes y federaciones para realzar y dar a conocer la actividad de las deportistas del territorio. Sin ninguna distinción, se trataría de aunar la comunicación de todas las modalidades deportivas donde haya una chica o varias compitiendo.

Esta iniciativa haría un seguimiento semanal o mensual de las deportistas y equipos y trasladaría esas noticias a los diferentes medios de comunicación. Asimismo, se crearía una página web o blog donde se incluirían los resultados, entrevistas e información de interés de los clubes y chicas. También se haría un trabajo activo en las redes sociales para dar noticia de los resultados y logros de las deportistas alavesas. Este proyecto pretende incrementar la presencia de las chicas y equipos femeninos en los medios de comunicación locales, autonómicos y nacionales. Muchas veces invisibles. ¿Lo apoyas?

## La participación deportiva se dispara en Dinamarca

Un nuevo informe del Instituto Danés de Estudios del Deporte muestra un crecimiento constante de la participación deportiva de la ciudadanía en el país nórdico. El estudio, basado en una encuesta respondida por 6.000 personas de entre 7 y 92 años de edad, compara estos datos con un análisis similar llevado a cabo en 2007. En estos años el número de daneses que practica deporte regularmente ha subido del 56 al 64%. Entre las niñas y niños la cifra alcanza el 86%. Correr es la opción mayoritaria entre los y las mayores, mientras que los más pequeños prefieren el fútbol, que practica un 46%, seguido por la natación, con un 38% y la gimnasia, con el 27%. La mayoría de las personas adultas practica deporte por su cuenta, aunque todavía el 41% del ejercicio se lleva a cabo en clubes deportivos locales.

## Arrate, primera ironwoman profesional alavesa

La joven Arrate Mintegui se convirtió el pasado mes de mayo en la primera triatléta alavesa en terminar un ironman en categoría profesional. Lo logró en el Ironman de Brasil con un tiempo de 10 h. 45' 11", quedando en una meritoria 17ª posición. Tras diez años practicando triatlón, en esta temporada 2013 ha decidido dar un paso más en su carrera deportiva introduciéndose en la larga distancia; de hecho, tan solo dos semanas después del ironman logró la victoria en una prueba durísima, el 100K Experience Canela, quedar tercera en el Triatlón Internacional de Lisboa y en el ICAN Valladolid y completar el Challenge de Vitoria-Gasteiz en cuarta posición. Su sueño en el futuro es poder llegar a disputar el Ironman de Hawái en categoría profesional aunque es consciente de la dificultad del reto y sabe que tiene que ir paso a paso.



## XII Carrera de empresas 2013

Ya son 12 las ediciones de esta popular carrera que tiene como objetivo fundamental fomentar una actitud saludable entre las y los participantes, convirtiendo el hábito deportivo en un punto de encuentro para trabajadoras y trabajadores. El 5 de octubre es la fecha elegida este año para su celebración en Vitoria-Gasteiz y, como en ocasiones anteriores, la prueba se llevará a cabo con equipos de dos, tres o cuatro personas. Cada empresa puede presentar cuantos equipos desee. ¡Ánimate y participa!



## SARI Soccerfest 2013

El fútbol es el eje principal de la 'SARI Soccerfest 2013', un acontecimiento anual que se celebra en Dublín y que este año tendrá lugar el fin de semana del 14 y 15/Sep. Organizada por Sport Against Racism Ireland, Soccerfest es un torneo de fútbol intercultural y una fiesta familiar que también ofrece música y entretenimiento para todos y pone de relieve la necesidad de vivir en una comunidad respetuosa y tolerante que acepte la diversidad y la integración. Se han programado varias competiciones: un torneo masculino que reúne a 40 equipos, otro femenino, con 8 equipos y un torneo para chicas y chicos sub-13. Ver más en: [sari.ie/](http://sari.ie/)

## Natación solidaria



'El agua nos lleva a la escuela. Nadamos por el derecho a la educación'. Unicef y la Fundación Estadio, con la colaboración del C.N. Judizmendi, han organizado una nueva jornada de Natación Solidaria. La cita tendrá lugar el 22/Nov y esperamos reunir en torno a la piscina cubierta del Estadio a más de 1.500 escolares y personas de nuestra ciudad. Tu colaboración es más necesaria que nunca. ¡Participa!

Más info: [fundacionestadio.com](http://fundacionestadio.com)

# Mejora

Vital obra social

## Moverse no tiene edad

La actividad deportiva es fundamental en todas las edades. Por ello, la Obra Social de Vital desarrolla desde hace años el **programa Mejora** que ofrece actividades diseñadas específicamente para que las personas mayores de **55 años** disfruten del aire libre y se mantengan en forma. La oferta para esta temporada incluye diversos programas dirigidos a lograr este objetivo.

Las salidas de **senderismo por Araba/Álava**, el senderismo urbano y el curso de golf se encuentran entre ellos. El senderismo por Araba/Álava nos permite disfrutar del entorno natural y conocer las singularidades de los lugares visitados con el apoyo de nuestros voluntarios; el **senderismo urbano** discurre por el anillo verde vitoriano, mientras que con el **golf** ejercitamos tanto el cuerpo como la mente.



Para quienes se interesan por la cultura y la formación, hemos puesto en marcha un curso sobre la **historia de la música** y otro que nos ayudará a **escuchar y comprender la música**. Además, Mejora continúa ofreciendo las sesiones de **cine fórum**, los cursos de **informática** y el de **economía** para todos, entre otros. La oferta se completa con un curso sobre **micología**.

Inscripciones a partir del 16 de septiembre hasta agotarse las plazas en Casa del Cordón, Cuchillería 24 de LaV de 8.30 a 14 y 16.30 a 19 h. T. 945162150

aurrera! / ¡en movimiento!



# kirolwkend

Ocio activo, joven, saludable y divertido



Kirol wkend es el plan perfecto para disfrutar del deporte el próximo otoño e invierno. En el marco inmejorable del nuevo polideportivo niñas y niños tendrán la oportunidad de jugar y practicar diferentes deportes, harán nuevas amistades y compartirán con ellas sus aficiones en un ambiente juvenil y seguro. ¡Nada que ver a jugar frente a una pantalla!



La opinión de los monitores (Egoi y Yeray, licenciados en educación física)

**Kirol Wkend, asteburuetan 8 eta 14 urte arteko neska-mutilei jarduera dibertigarri eta osasuntsuak eskaintzeko ekintza, berriro sartu da gure programazioan, kiroldegi berriak ematen dizkigun aukerei esker.**

**Kirol wkend, iniciativa dirigida a proporcionar actividades divertidas y saludables a chicas y chicos de entre 8 y 14 años durante los fines de semana, regresa a nuestra programación gracias a las posibilidades que nos ofrece el nuevo polideportivo.**

En el Estadio estamos convencidos de que no solo necesitamos movernos sino que además debemos divertirnos haciéndolo, en especial en la infancia y en la juventud, porque es en estas edades cuando se adquiere el gusto y hábito por

el deporte para toda la vida. Además, está comprobado que la inactividad física supone un riesgo para la salud física y psíquica de cualquier persona; por el contrario, el ejercicio, juego, baile y deporte en niñas, niños y jóvenes les divierte, ocupa su tiempo libre, favorece su desarrollo e integración y les fomenta valores positivos y estilos de vida saludables que les ayudarán en la prevención de infinidad de enfermedades. En definitiva, quienes lo hacen, disfrutan de una vida más plena.

Las recomendaciones de actividad física para niños y jóvenes es de 60 minutos diarios como mínimo. En nuestra mano está limitar el tiempo frente a la televisión, el ordenador y otros aparatos electrónicos, que empiezan ya a ser considerados como un factor de riesgo y proponerles algún tipo de ejercicio. Aunque cualquier actividad es mejor que la opción sedentaria, son preferibles las de grupo –más divertidas–, al aire libre y en un entorno seguro. Su práctica debe establecerse como un hábito durante la infancia, porque sólo así se echará de menos si en algún momento falta.

La educación física y el deporte escolar no son suficientes para cumplir con este objetivo, por lo que resulta conveniente

dedicar parte del tiempo libre en fines de semana, festivos y vacaciones al ocio activo. Sólo es necesario disponer de un espacio preparado para poder desarrollarlas durante todo el año y bajo cualquier climatología.

Por eso, y con el nuevo polideportivo en funcionamiento, recuperamos Kirol wkend, un programa cuyo propósito es precisamente proporcionar actividades divertidas y saludable a chicas y chicos de entre 8 y 14 años durante las tardes de sábados, domingos y festivos. Organizados por monitoras y monitores especialistas en educación física y deporte se desarrollan todo tipo de juegos y deportes, algunos desconocidos para la gran mayoría: badminton, bailes, floorball, kinball, minifútbol, shuttleball, speedminton, tchouckball, volley-indiaka...

El objetivo es que los juegos y las actividades se adapten a los intereses y capacidades de las jugadoras y jugadores y no al revés. Podrá ser únicamente recreativo o más competitivo, porque los límites los pondrán las y los participantes que, por otra parte, podrán disfrutar en igualdad porque las actividades propuestas no estarán asociadas a estereotipos de género.

## Conoce algunas disciplinas:

### Floorball:

Se trata de un deporte muy parecido al hockey. Cada uno de los dos equipos tiene que marcar en la portería contraria. Los jugadores y las jugadoras llevan un stick de plástico duro y se juega con una bola, también de plástico y con 26 agujeros.

### Volley-indiaka:

Muy parecido al voleibol, se juega con la indiaca, una bola de gomaespuma muy singular. De forma cilíndrica, uno de los extremos se utiliza como superficie de golpeo y en el otro, se incrusta un juego de cuatro plumas unidas entre sí por una pieza de plástico. Se puede jugar uno contra uno, por parejas o en grupos de 6. El juego consiste básicamente en lanzar la indiaca golpeándola con la mano y pasarla por encima de la red central del terreno de juego.

### Kinball:

Este deporte de equipo promueve la cooperación entre sus miembros. Se juega con un balón de grandes dimensiones, de más de un metro de diámetro, inflado a presión y de tan solo un kilogramo de peso.

### Speedminton:

Es un juego recreativo que contiene elementos de tenis, bádminton y squash. Se puede jugar tanto en exterior como e interior, no posee red y se adapta a cualquier superficie. Se juega con un volante, de tamaño menor que el del bádminton y con raqueta.



**Si tienes entre 8 y 14 años, acércate al Estadio los fines de semana y festivos y disfruta de juegos y deportes alternativos. Desde el S26/Oct hasta el D30/Mar/14 entre las 17 y 19 h.**

**Precio: 10€/Mes o 35€/Temporada. Infórmate en Recepción, en el t. 945131345 o en fundacionestadio.com.**

# Pablo LASO

Entrenador de baloncesto

*“Con talento pero sin trabajo no llegarás a nada”*

Jokalari gisa bere karrera burututa, entrenatzaile lanetan ere bere arrastoa utzi zuen. Orain, gasteiztar honek, Real Madrilen buruzagitzan egin duen bigarren denboraldian, lortu du klub hura kontinenteko gorenera itzularaztea. Endesa ligako eta Superkopako tituluak, Euroligako bigarren postua eta denboraldi batean irabazitako partiden errekor berria (jokatutako 44 partidetatik 38) direla kausa, urteko entrenatzaile onenaren saria eman dio Saskibalo Entrenatzaileen Espainiako Elkarteak. Elkarrizketan aurkituko dituzu Lasoren gakoetako batzuk.

**T**ras culminar su carrera como jugador y dejar su impronta como entrenador en diferentes clubes del baloncesto nacional, este vitoriano ha conseguido, en su segunda temporada al frente del Real Madrid, devolver a este club a lo más alto del panorama continental. Los títulos de la Liga Endesa y la Supercopa, la segunda plaza en la Euroliga y un nuevo récord de victorias en una temporada (38 de los 44 partidos disputados) le han valido, además, para ser elegido 'Mejor Entrenador del Año' por la Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto.

**Ha conseguido llevar al Real Madrid de baloncesto a lo más alto esta temporada después de muchos años de sequía. Ha conquistado el título de Liga y la**

**Supercopa y ha sido subcampeón de la Euroliga. Una magnífica temporada de la mano de un vitoriano como director del juego...**

Si, la verdad que ha sido una gran temporada en un club que siempre aspira a lograr todos los títulos en los que participa. Como vitoriano sí noto el afecto de la gente y que se alegra de mis éxitos, aunque alguno me recuerde que no es del Real Madrid.

**¿Qué destacaría del trabajo que ha realizado esta temporada?**

Probablemente de lo que más orgulloso me sienta es de cómo el equipo se ha comportado durante todo el año. Ha sido una temporada con casi 80 partidos oficiales y la sensación que me queda es que el equipo ha sido siempre reconocible en su estilo de juego. Hemos logrado alrededor de un 80% de victorias y, además, muchos de mis jóve-

nes jugadores han crecido. En otro orden de cosas, recuperar el ambiente y la afición en el Palacio de los Deportes también ha sido muy gratificante.

**¿Qué retos se ha planteado para la nueva temporada?**

Los retos en este club son sencillos. Aquí estás siempre obligado a ganar pero, además, como entrenador me gustaría que el equipo siguiera teniendo la ambición que ha mostrado desde el primer día en el que llegué a sus filas.

**¿Qué ingredientes son necesarios para convertir un conjunto de grandes individualidades en un verdadero equipo con un único objetivo?**

Lo primero y clave es que, en deportes de equipo, una individualidad te puede hacer ganar un partido pero el apoyo entre los diferentes jugadores les hace mejores a todos y les permite competir por campeonatos. Suena sencillo pero desde el primer día debes trabajar con ese fin.

**¿Se puede mantener la diversión en la competición de élite?**

El baloncesto es un juego y como todos los juegos debe tener su parte de diversión. Si no fuera así no sería posible sacar el máximo rendimiento. Creo que un jugador debe disfrutar de lo que está haciendo siempre con su parte obligada de responsabilidad, claro está, y de respeto. El esfuerzo y el sacrificio no van desligados del disfrute.

**Hoy en día los jugadores alcanzan el éxito, la fama y el 'dinero' siendo muy jóvenes y es relativamente fácil perder el norte en esa situación. ¿Cómo se consigue mantener el equilibrio y valores como la humildad o la capacidad de esfuerzo?**

Es verdad, pero por encima de todo debe prevalecer la educación. Tanto deportista como en todos los aspectos de la vida. El deportista de élite es un privilegiado aunque debe ser consciente de que todo lo que eso conlleva no le hace ser especial: hay que ser persona primero.

**¿Qué valores puede transmitir el baloncesto como deporte a las y los jóvenes que comienzan a practicarlo?**

En primer lugar, y como ocurre en cualquier deporte por el mero hecho de ser eso, deporte, los valores del esfuerzo y el sacrificio. Puedes tener talento pero sin trabajo no llegarás nunca a nada; no sólo en el baloncesto sino también en la vida. Además, como deporte de equipo transmite, por supuesto, el compañerismo, el apoyarse los unos a los otros. Y obviamente no se puede olvidar el aspecto puramente físico en el que el baloncesto es una actividad muy completa.

**Vitoria-Gasteiz es una ciudad con una gran afición por el baloncesto. Es un caso bastante excepcional de ciudad media volcada en un deporte que no sea el fútbol...**

Sin duda Vitoria-Gasteiz es excepcional en este aspecto. El baloncesto está arraigado desde hace muchos años entre nosotros y el hecho de contar con uno de los mejores equipos de Europa desde luego ayuda. En general, y no sólo por el baloncesto, los vitorianos somos unos privilegiados: disponemos de unas excelentes instalaciones que nos permiten practicar deporte con comodidad.



perfil



**Comida y bebida favoritas:** solomillo y vino

**Deportista al o a la que admira:**

al que es capaz de llegar a su límite: Rafa Nadal

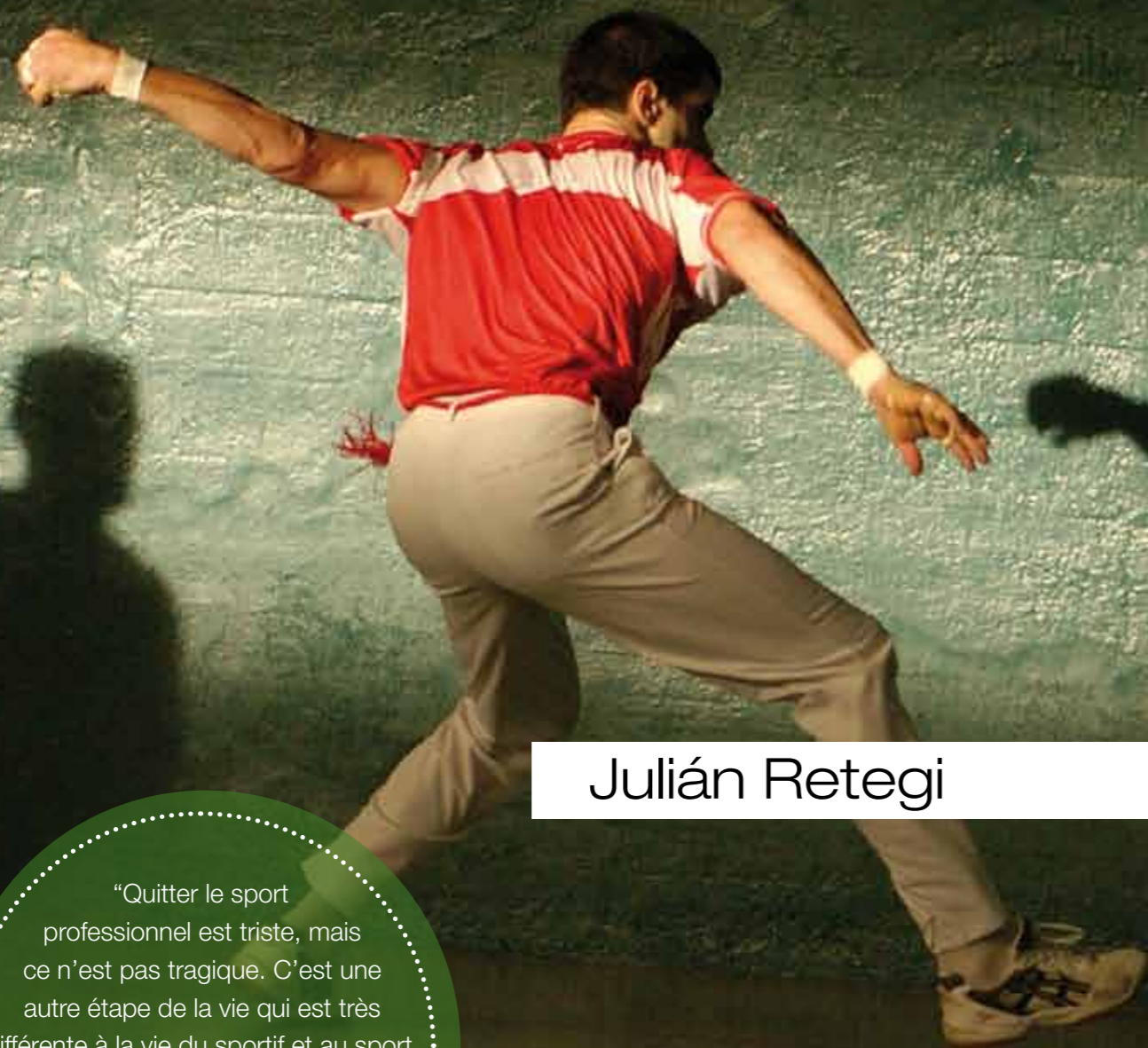
**Una ciudad para vivir:** Vitoria-Gasteiz

**Un lugar para descansar:** la playa

**Rincón favorito de Vitoria-Gasteiz:** el casco antiguo

**Una manía antes de salir a la cancha:** hacer ejercicios de respiración

**Un sueño por cumplir:** ninguno



## Julián Retegi



### Perfil

Con sus once títulos –nueve de ellos consecutivos– de campeón del manomanista, cinco de mano parejas y cuatro del cuatro y medio entre 1980 y 1997, Julián Retegi, en los frontones ‘Retegi II’, es el pelotari más laureado de todos los tiempos y considerado, junto a Atano III, el mejor de la historia. De atronadora pegada, alegre delante y ágil de ideas, fue el primer pelotari en conseguir las tres txapelas de las tres máximas competiciones de la mano profesional. Se retiró en 2001 a los 47 años tras 27 como profesional.

“Quitter le sport professionnel est triste, mais ce n’est pas tragique. C’est une autre étape de la vie qui est très différente à la vie du sportif et au sport, hors des tensions de compétition... mais qui est encore dure et dans laquelle t’as besoin de continuer actif”.

“Dejar el deporte profesional es triste, pero no algo trágico. Es una etapa más de la vida, muy diferente al deporte; sin la tensión de competir pero con contrarios, dura y en la que necesitas seguir activo”.

“Kirol profesionala uztea tristea da, baina ez tragikoa. Bizitzako beste garai bat da, kirolaren guztiz ezberdina; lehiatzeko tentsiorik gabe, baina aurkariak dituzu, gogorra da, eta aktiboa izaten jarraitu behar duzu”.

## ¿Qué es comer bien?

*Espazioaren aroan bizi gara, eta 'espazioaren aroko elikagaiak' ditugu, baina gure geneak Paleolitikokoak dira. Benetako elikagaiak jatera itzuli behar dugu, elikagai faltsuak albait gehien mugatu; eta, ariketa fisikoaren bidez, koipeen oxidazioa sustatu behar dugu. Elikadura ohiturak ikasi egiten dira, eta gustua hezi eta eratu egiten da. Horregatik dira hain erabakigarriak haurtzarora eta heziketa. Kultura ingeniari-tza hori txiki-txikitatik hasi behar da; gero... otsoaren ahotik ahamena!*



Comienzo citando a la antropóloga K. Milton: 'Sería prudente recordar que los humanos modernos no somos criaturas sui generis, sino que tenemos una larguísima historia evolutiva como primates, siendo nuestro diseño como animal, común a ellos'. Hay que saber que no hemos sido creados, sino que somos un modelo evolucionado, que no mejor, de primate. En más de 4,5 millones de años nuestra dieta como homínidos ha estado basada en grandes cantidades de hojas verdes y tiernas, flores, néctares, semillas, frutas silvestres maduras, tubérculos y raíces así como gusanos, insectos y algún animal pequeño. Sus equivalentes actuales son las coles de Bruselas, coliflor, lechuga, acelgas, pimientos, zanahorias, espárragos, alcachofas, soja, variedades de setas... Posteriormente, debido a los cambios climáticos drásticos, la dieta derivó hacia alimentos de origen animal, rica en órganos y en músculos animales aunque también comían frutas, plantas y vegetales. Según la situación geográfica, incorporaban alimentos como el pescado, crustáceos y mariscos -ricos en grasas poliinsaturadas y en omega 3 y pobres en omega 6. Pero el supermercado que la naturaleza nos ha ofrecido durante este tiempo, junto con el cual hemos evolucionado y que ha condicionado aquella forma de alimentación, lo hemos destruido tanto en flora como en fauna.

Hoy la fruta silvestre escasea y no es comercial, presenta mal aspecto, no es muy dulce y es más ácida pero sí es más sana. Estos alimentos aportan muchas vitaminas -sobre todo la C-, azúcares de absorción lenta, fitoquímicos, antioxidantes y abundante fibra.

**A lo largo de la historia hemos comido alimentos frescos, sin procesamiento previo, con una densidad energética muy baja y rica en fibra y vitamina C. Nunca hemos comido ni con sal ni con aceites y los aceites refinados y sus frituras tampoco han sido compañeros en la alimentación humana.** La leche sólo se ha tomado la materna. Quesos, yogures, bifidus, cuajadas, flanes, mantequillas y demás derivados lácteos son inventos, según la localización de la población, de hace 10.000 o 3.000 años. ¿Y qué decir de los famosos cereales y de los alimentos obtenidos de sus harinas como el pan, la pasta, galletas y magdalenas? Los azúcares refinados, mermeladas, chocolates, donuts... todos son nuevos para nuestro organismo. Como también lo son las carnes de animales estabulados y sedentarios -pollos, cerdos, ternera, conejo...- con mucha grasa saturada, que es la mala.

Hasta hace unos años, el pescado y marisco todavía era salvaje... porque el mar todavía vivía en el paleolítico. Pero el hombre y las piscifactorías han traído también el neolítico al mar. Incluso las legumbres son alimentos novedosos en nuestra historia como homínidos.

Y el agua, ¿único elemento líquido para saciar la sed e hidratarnos? Casi un tercio de los supermercados destinan sus estanterías a bebidas diferentes -vinos, cervezas, licores, bebidas refrescantes, energéticas...

Vivimos en la era espacial y la de sus alimentos pero nuestros genes son del paleolítico. Hemos abandonado la ingesta de frutas, verduras y vegetales de forma rutinaria y los hemos sustituido por cereales, derivados lácteos y todo tipo de harinas refinadas y bollería cuando estudios epidemiológicos indican un efecto protector contra el cáncer y enfermedades cardiovasculares muy superior de los primeros sobre los segundos. Los cereales son muy pobres en contenido de vitaminas C y B12, zinc, selenio, flavonoides, carotenos, ácido fólico, potasio, vitamina D y taurina, componentes que previenen de la aterosclerosis. Los derivados lácteos, leche, huevos y grasas saturadas incrementan el colesterol y el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares. En la naturaleza no existen alimentos densos en energía, excepto la miel. **Debemos reducir esta densidad en las comidas y promover, mediante el estímulo que supone el ejercicio físico, la oxidación de las grasas. Tenemos que volver a comer alimentos de verdad y limitar al máximo los falsos.** Los hábitos alimenticios se aprenden y el gusto se educa y moldea, por eso la infancia y la educación son tan determinantes. Esta ingeniería cultural debe iniciarse en edades tempranas... luego por la boca muere el pez.



**Dr. Sabino Padilla**  
desde Vancouver, British Columbia

2013\_2014



## Mugitzen bazara, irabazi duzu Moverse es ganar



**EKINTZEN EGITARAUUA**  
**PROGRAMA DE ACTIVIDADES**



**Estadio**  
Vital Fundazioa





## Mugitzen bazara, irabazi duzu

Zorionez, gero eta gehiago dira pertsona aktiboak; jarduera fisikoa, jolas, dantza... eginez, dibertitzeaz eta beren osasuna zaintzeaz gainera, beren bizi kalitatea eta ingurukoena ere hobetzen dutenak. Energia irabazten dute, trebetasunak, adiskideak, kultura, ekonomia... Zuri zertan ibili aurkitzen laguntzeko, '2013/14 denboraldiko jardueren Programa' anitza eta berria egin dugu. Izan ere, **mugitzen bazara, irabazi duzu.**

## Ohitura hartu nahi baduzu...

Ariketa egiten hasten diren lau lagunetatik hiruk, ariketa egiten jarraitzen du astebete geroago; eta erdiek irauten dute sei hilabete geroago. Ariketa egiten irmo izatea lortzen dutenek hurbileko instalazio bat aukeratzeko, ordutegi eta iraupen egokia, jarduera dibertigarria, konpainia onean, helburu errealistak jartzen dizkiote beren buruari, jarduera edo ibilbidea aldatuz doaz, entrenamenduak erabiltzen dituzte, bikotearen edo familiaren laguntza bilatzen dute, eta beren lorpenak idazten edo saritzen dituzte. Zuk egiten duzue?


## Moverse es ganar

Por suerte, cada vez son más las personas activas que, a través de la actividad física, el juego, el ejercicio físico, el baile, el deporte..., no sólo se divierten y cuidan su salud sino que mejoran su calidad de vida y la de quienes les rodean. Ganan en energía, en destrezas, en autoconfianza, en amistades, en cultura, en economía... Para ayudarte a encontrar en qué moverte, hemos elaborado un 'Programa de actividades de la Temporada 2013/14' variado e innovador. Porque **moviéndote ganas.**


## Si quieres ser regular...

Quienes consiguen ser constantes haciendo ejercicio -3 de cada 4 personas que empiezan siguen haciéndolo a la semana y más de la mitad continúan pasados 6 meses- escogen una instalación próxima, un horario y duración adecuados, una actividad divertida y en buena compañía. Se fijan metas realistas, varían de actividad o de recorridos, utilizan entrenamientos, buscan el apoyo de su pareja o familia y anotan o premian sus éxitos. ¿Lo haces?

## Oharrak Notas:




- Podremos suspender algún curso, sesión suelta o actividad en caso de no completarse el grupo suficiente -50% plazas ofertadas. Si una vez hecha la reserva la persona inscrita no pudiera realizar la actividad, **deberá avisar 5 días antes de la fecha de inicio.** En caso contrario, **no devolveremos ni canjaremos el importe.**
- El precio indicado es por mes o sesión suelta por persona o persona adulta/persona mayor 60 o menor 18 años. **Para las personas cursillistas no abonadas a la F. Estadio F. el precio indicado incluye la tarjeta de acceso al Estadio que deben recoger en Portería el primer día de clase y devolver el último día. La entrega de una nueva tarjeta por pérdida o deterioro de la original, tendrá un coste de 2 €.**
- Descuento por pago trimestral:** Oct-Dic/13 10%, Ene-Mar/14 15% y Abr-Jun/14 15% y prioridad de reinscripción en la misma actividad para la Temporada 2014/15.
- El precio indicado es por sesión por persona adulta/persona mayor de 60 o menor 22 años. Inscripciones en Estadio online entre 6 y 1 h. antes de la sesión, o en su sala desde 15' antes. Plazas limitadas. 
- Los grupos de S, D o, en determinadas actividades, a las 18 y 18'25 h. son sólo para personas abonadas a la F. Estadio F.
- Para favorecer la adaptación y el aprendizaje, es necesario que la madre, padre o persona de confianza participe en las sesiones -en el agua.
- Las renovaciones para la Escuela de natación de cursillistas 12/13 para la Temporada 13/14 se abren el V6/Sep de 14 a 19 h. sólo por teléfono 945130223 -L9 y M10/Sep en la oficina del C.N. Judizmendi de LaV de 17.30 a 19.30 h. Las nuevas inscripciones de personas abonadas a partir del J12/Sep por orden de inscripción según sorteo -saca tu nº en Estadio online el X11/Sep de 9 a 17 h.- y las no abonadas a partir de X18/Sep en la oficina del C.N. Judizmendi de LaV de 17.30 a 19.30 h. Más información en folleto Escuela de natación Temporada 13/14.**
- Cursillistas con edad cumplida o a cumplir en el primer mes del trimestre.

- Las renovaciones para las Escuelas de pádel y tenis de cursillistas 12/13 para la Temporada 13/14 empezaron el J2/May y las nuevas inscripciones el X8/May** en la oficina del T.C. Jakintza de LaJ de 18.30 a 20 h., t. 945140577 o en [tcjakintza@fundacionestadio.com](mailto:tcjakintza@fundacionestadio.com).
- Pago Trimestral.
- Para favorecer la dinámica de las clases, para inscribirse en niveles superiores es necesario haber superado el nivel anterior. **Bajo nuestro criterio técnico podremos recolocar a cursillistas de un nivel, días u horario a otro.**
- Los vestuarios asignados son los de la piscina cubierta -1ª planta edificio piscina cubierta. Respétalo.**
- Te facilitaremos el material.
- Para participar, pásate por la sala de pesas y aprenderás con el C. Indarra H. Vital.
- Inscripciones en la oficina del **Zidorra P.T., por teléfono 945331502 o en [zidorrapt@fundacionestadio.com](mailto:zidorrapt@fundacionestadio.com).**
- Te hará falta traer bañador, gorro y te vendrán muy bien unos calcetines de goma.
- Es necesario que traigas tus propios patines y, por seguridad, casco y protecciones.
- Las clases de LaJ a las 9, 9'45, 20 y 20'45 h. se imparten en la piscina juvenil.
- Las sesiones son al aire libre -no las suspendemos o aplazaremos por causas meteorológicas.
- En la 2ª quincena de junio los horarios o instalación podrán sufrir modificaciones.

: Posibilidad de clases en euskera. Si te interesa, dínoslo.

: Actividad apta para personas con discapacidad, + info en [fundacionestadio.com](http://fundacionestadio.com).

## IKASTARO, SAIO SOLTE ETA EKINTZAK (1) - CURSOS, SESIONES SUeltas Y ACTIVIDADES (1)

EKINTZA (Iraun. Ses.) Helburua ACTIVIDAD (Dur. Sesión) Objetivo	ADINA EDAD	EGUNAK DÍAS	ORDUTEGIAK HORARIOS	€ (2)		INSTALAZIOA INSTALACIÓN	OHARRAK NOTAS
				ABONATUA ABONADA	EZ ABONATUA NO ABONADA		
<b>ABDOMINALES Y ESTIRAMIENTOS (50')</b> Mantenimiento físico	+18	LX MJ	18'30 9, 10, 18'30	28.5/25	46.5/38	Gimnasio Tanis o Gimnasio	(3)
<b>ACROBACIAS (50')</b> Iniciación a la gimnasia	6-12	MJ V	17'30 18'30	25 19	38 27	Gimnasio	(3) 
<b>BERRIA AEROLATINO (80')</b> Iniciación al baile latino suelto	+18	V	19	28.5/25	39.5/33	Studio 2	(3)
<b>AIKIDO</b> Iniciación al aikido							
<b>Infantil (50')</b>	6-12	SD	11	25	38	Gimnasio	(3)
<b>Adultos (80')</b>	+13		12	35/28.5	53/41.5		
<b>AQUAGYM (45')</b> Mantenimiento físico	+18	LX MJ	9, 11'30 15'30, 20	28.5/25	46.5/38	P. Enseñanza	(16)(20)
<b>AQUATÓNIC (45')</b> Mantenimiento físico	+18	LX MJ	20 11'30	28.5/25	46.5/38	P. Enseñanza	(16)(20)
<b>AQUAEXTREM (45')</b> Mantenimiento físico	+16	MJ	20'45	28.5/25	46.5/38	P. Enseñanza	(3)(16)(20)
<b>NUEVO AQUAGAP (45')</b> Mantenimiento físico	+16	LX	20'45	28.5/25	46.5/38	P. Enseñanza	(3)(16)(20)
<b>BERRIA BAILES CARIBEÑOS (80')</b> Iniciación al baile caribeño en pareja	+18	M	19'30	28.5/25	39.5/33	Studio 2	(3)
<b>BODY DANCE (80')</b> Iniciación al baile y a la danza	+18	XV	11	35/28.5	53/41.5	Studio 3	
<b>BODY PUMP (50')</b> Mantenimiento físico		L M X	20'30 14, 18 19'30	3.5/3	---	Tanis	(4)
<b>BODY STEP (50')</b> Mantenimiento físico		L M X J	19'30 19'15 20'30 19'15	3.5/3	---	Tanis	(4)
<b>BOULDER (50')</b> Juvenil Iniciación a la escalada en boulder Adulto Entrenamiento a la escalada en boulder	10-15 +16	LX	18 19	28.5 35/28.5	41.5 53/41.5	Boulder	(3) 
<b>BOXING (50')</b> Mantenimiento físico	+16	LX MJ	20'30 19'30	35/28.5	53/41.5	Entrenamiento funcional	(3)
<b>CIRCUIT</b> Mantenimiento físico C30 (30')		LX MJ V	11, 20'30, 21 20 11	25/20 20/15	43/33 31/23		
C45 (45')	+16	LX MJ	7'10, 15'30 19	35/28.5	53/41.5	Circuit	(3)
Juvenil (45')	14-22	MJ	18	25	38		
<b>NUEVO CXWORX (30')</b> Mantenimiento físico	+16	L M X J	9'30, 18 19 9'30, 18 19	2/1.5	---	Entrenamiento funcional	(4)
<b>DANCE (50')</b> Iniciación al baile para jóvenes	13-18	MJ	18'30	25	38	Studio 3	(3)
<b>BERRIA EDUCACIÓN FÍSICA (45')</b> Educación física, motricidad e iniciación deportiva	6-10	LX	17'30, 18'15	25	38	Polideportivo	(3) 
<b>ENTRENAMIENTO FUNCIONAL (50')</b> Mantenimiento físico	+18	LX MJ V	14, 19'30 9'30, 17'30 10	28.5/25 20/19	46.5/38 31/27	Entrenamiento funcional	(3)
<b>ESCUELA DE ESPALDA (50')</b> Mantenimiento físico y rehabilitación Iniciación		LX MJ	10'30, 18'30, 19'30 16'30	28.5/25	46.5/38		
Intermedio		LX MJ	14, 20'30 7'10, 8, 15'30, 17'30		39.5/33		
Avanzado	+18	LX MJ V (80')	9'30, 16'30, 17'30 9, 10, 18'30, 19'30 10	28.5/25	46.5/38	Escuela espalda	(11)
+65	+65	LX MJ	11'30 11	25	38		
<b>NUEVO Infantil (80')</b>	6-12	V	17'30	25	33		(3)
<b>ESPECIAL EMBARAZADAS</b> Mantenimiento físico Pre-parto (50')	+18	MJ V	18'30	35 25	53 36	Salva 2	(3)
Post-parto (80')		V (80')	10'30	35	46	Jolastokia	
<b>FELDENKRAIS (50')</b> Mantenimiento físico y rehabilitación	+18	LX	11 18'30	35/28.5	53/41.5	Studio 2	(3)
<b>FUNKY HIP HOP (75')</b> Iniciación al funky hip hop Funky kids	7-10	V S	17'30 11	25	---	Studio 3	(3)
Funky junior	11-14	S	9'45		---		
Funky top	+15		12'15	28.5/25			

EKINTZA (Iraun. Ses.) Helburua ACTIVIDAD (Dur. Sesión) Objetivo	ADINA EDAD	EGUNAK DÍAS	ORDUTEGIAK HORARIOS	€ (2)		INSTALAZIOA INSTALACIÓN	OHARRAK NOTAS
				ABONATUA ABONADA	EZ ABONATUA NO ABONADA		
<b>GAP (50')</b> Mantenimiento físico	+16	LX MJ V	15'30, 16'30, 20'30 9'30, 15'30 9	28.5/25 46.5/38 20/19	46.5/38 31/27	Gimnasio	
<b>GIMNASIA DE MANTENIMIENTO (50')</b> Mantenimiento físico <b>Femenina</b>	+18	MJ	10'30	28.5/25	46.5/38	Gimnasio	(3)
<b>Masculina</b>		LXV	10, 17'30	35/28.5	53/41.5		
<b>Mixta</b>		MJ	19'30, 20'30	28.5/25	46.5/38		
<b>+65</b>		LXV	8, 19'30	35/28.5	53/41.5		
<b>GOLF EN FAMILIA (80')</b> Iniciación al golf en familia	+6	D	10	28.5/25	---	Polideportivo	(3)(13)
<b>HIDROTERAPIA (30')</b> Apoyo a rehabilitación en el agua	+16	MJ V	16'15, 16'45 12	28.5/25 25/20	46.5/38 36/28	P. Enseñanza	(3)(20)
<b>MATRONATACIÓN (30')</b> Adaptación y familiarización al agua	6-24 m.	V S	11, 11'30, 15'45, 16'15, 16'45 11'10, 11'40	25	33 ---	P. Enseñanza	(3)(5)(6)(20)
<b>MUSCULACIÓN JUVENIL (50')</b> Iniciación al entrenamiento con pesas <b>NATACIÓN (45')</b>	14-18	MJ	18'30	28.5	41.5	Pesas	(3)
<b>Juvenil-Adultos</b> Iniciación y/o perfeccionamiento en natación	+12	LX MJ SD	7'10, 9, 15'15, 16'45, 20 8, 11, 13'30, 16, 20'45 8'15, 9	35/28.5 41.5/35	53/41.5 59.5/48	P. 25 m. o P. Juvenil	(3)(18)
<b>Juvenil-Adultos</b> Perfeccionamiento en natación y mantenimiento físico		LX MJ SD	9'45, 11, 16, 20'45 7'10, 9, 11'45, 12'45, 15'15, 16'45, 20 9'45, 10'30	35/28.5 41.5/35	53/41.5 59.5/48		
<b>Juvenil-Adultos</b> Iniciación y/o perfeccionamiento en natación y mantenimiento físico		V	7'10, 9'45	25/20	36/28		
<b>+65</b> Iniciación y/o perfeccionamiento en natación y mantenimiento físico		LX MJ	9'45, 11'45 9'45	28	41		
<b>Especial triatlón</b> Entrenamiento en natación para triatletas	+12	LXV	12'45	41.5/35	59.5/48	P. 25 m.	(3)
<b>PÁDEL (50')</b> <b>Iniciación</b> Iniciación al pádel <b>Avanzado</b> Perfeccionamiento en pádel	+18	LX MJ	10, 11, 15'30, 16'30, 19'30, 20'30	47/41.5	65/54.5	Pádel 3 ó 4	(13) (11)
<b>PATINAJE EN LÍNEA</b> Infantil (45') Iniciación al patinaje Juvenil-Adultos iniciación (75') Iniciación al patinaje Juvenil-Adultos avanzado (75') Perfeccionamiento en patinaje En familia (80') Iniciación al patinaje en familia	6-14 +15 +6	MJ V S	17'30 18 19'15 10	25 28.5/25 28.5/25	38 39.5/33 ---	Polideportivo	(3)(17)
<b>PILATES (50')</b> Mantenimiento físico y rehabilitación <b>Mat</b>	+18	LX MJ	7'10 9, 10, 14'30, 17'30, 18'30, 19'30	41.5/35	59.5/48	Salva 1 ó 2	(11)
<b>Intermedio</b>		LX MJ	9'30, 10'30, 14'30, 15'30, 17'30, 18'30, 20'30 7'10, 9, 15'30, 17'30, 19'30				
<b>Avanzado</b>		LX MJ	9'30, 10'30, 15'30, 17'30, 18'30, 19'30 10, 15'30				
<b>+65</b>		MJ	11				
<b>Juvenil</b>	14-22	V	17'30	20	28	Salva 1	(3)
<b>Allegro</b>	+18	LX MJ V (80')	9'30, 10'30, 16'30, 18'30, 19'30 15'30, 17'30 9'30, 15'30	47/41.5	65/54.5 58/49.5	Allegro	(11)
<b>Pilates &amp; running (80')</b> Mantenimiento físico y recuperación para correr		M	18'30	41.5/35	52.5/43		
<b>Pilates &amp; golf (80')</b> Mantenimiento físico y recuperación para el golf		J	18'30				
<b>RELAJACIÓN ANTIESTRÉS (80')</b> Relajación y control mental		X V	16 9'30	28.5/25	39.5/33		
<b>RUNNING FEMENINO (1 h.)</b> Iniciación, mantenimiento y entrenamiento en carrera	+18	LX	9'30, 19	35/28.5	53/41.5	Exteriores	(3)(19)
<b>SPINNING (50')</b> Mantenimiento físico	+16	L M X J V	14, 19, 20'30 7'10, 10'30, 18, 19'30 14, 19, 20'30 10'30, 18, 19'30 7'10, 14	4/3.5	---	Spinning	(4)
<b>TAI CHI (50')</b> Iniciación al tai chi y relajación	+18	MJ S	11, 18'30 11 (80')	28.5/25	46.5/38 ---	Studio 2	(3)

BERRIA

KIROL ESKOLAK / ESCUELAS DEPORTIVAS – C. N. Judizmendi, T. C. Jakintza, C. Indarra H. Vital y Zidorra P. T.-

EKINTZA (Iraun. Ses.) Helburua ACTIVIDAD (Dur. Sesión) Objetivo	ADINA EDAD	EGUNAK DÍAS	ORDUTEGIAK HORARIOS	€ (2)		INSTALAZIOA INSTALACIÓN	OHARRAK NOTAS
				ABONATUA ABONADA	EZ ABONATUA NO ABONADA		
<b>TENIS (50')</b> <b>Adultos</b> Iniciación y/o perfeccionamiento en tenis	+18	LX MJ	15'30, 19'30, 20'30	47/41.5	65/54.5	Tenis 2 ó 3	(9)(10)(11)
<b>TRX (50')</b> Mantenimiento físico	+18	LX MJ	7'10, 10, 18'30 20'30	35/28.5	53/41.5	Entrenamiento funcional	(3)
<b>YOGA (80')</b> Iniciación al yoga y relajación	+18	LX	9'30, 19'30	35/28.5	53/41.5	Studio 2	(3)
<b>ZUMBA (50')</b> Mantenimiento físico y baile	+16	LX MJ	15'30 16'30, 19'30, 20'30	28.5/25	46.5/38	Studio 3	(3)
<b>Zumba junior (80')</b>	13-18	V	19	25	38		
<b>ESCUELA DE HALTEROFILIA (75')</b> Iniciación-Perfeccionamiento en la halterofilia	+14	LXV (S)	18 (10'30)	Gratis	---	S. Pesas	(14)
<b>ESCUELA DE NATACIÓN</b> <b>Txikis (30')</b> Familiarización con el agua	2-3	V S	17'20, 17'50 11'10, 11'40	25	33 ---	P. Enseñanza	(5)(6)(7) (8)(10)(12) EUS
<b>Alevines (40')</b> Iniciación a la natación	4	V V S	18'25 17'20, 17'50, 18'55 12'10	25	33 ---		
	5-12	LX MJ V S	17'20, 18, 18'40, 19'20 19'30 9'45, 10'25	35 25 25	48 33 ---		
	5-12	LX MJ V S	17'20, 18, 18'40, 19'20 9'45, 10'25	35 25 25	48 33 ---		
<b>Loinas (40')</b> Perfeccionamiento en natación	5-12	LX MJ V S	17'20, 18, 18'40, 19'20 9'45, 10'25	35 25 25	48 33 ---	P. Juvenil	(5)(7)(10) (11) EUS
<b>Nivel 8 (40')</b>		LX MJ	17'35, 18'15	35	48	P. 25 m.	(7)(10)(12) EUS
<b>ESCUELA DE PÁDEL (40')</b> Iniciación al pádel <b>Infantil</b> <b>Juvenil</b>	8-12 13-18	LX LX MJ SD	18'10 17'30 10, 10'40	35	48 ---	Pádel 3 y 4 Pádel 4	(5)(9)(10) (11)(13) EUS
<b>Avanzado</b> Perfeccionamiento en pádel <b>Infantil</b> <b>Juvenil</b>	8-12 13-18	MJ LX MJ SD	18'10 18'50 11'20	35	48 ---	Pádel 3 y 4 Pádel 4	
<b>ESCUELA DE PELOTA VASCA ( 50')</b> Iniciación a la pelota vasca <b>Paleta Argentina femenino</b> <b>Paleta cuero</b> <b>Paleta goma</b>	+12 +14 6-10 10-14 +14	L X S X(S) X	18'30 18'30 12 18'30(13) 19'30	15	23 28 23	Trinquete Frontón	(5)(10)(13) (15) EUS
<b>ESCUELA DE TENIS (45')</b> Iniciación al tenis <b>Txikitenis</b>	4-5	LX MJ V SD	17'30, 18'15 17'30, 18'15 10, 10'45, 11'30, 12'15	35 25 35	48 33 ---	Squash 1 ó 2	
<b>Infantil</b>	6-10	LX MJ V SD	17'30, 17'45, 18'15, 18'30 17'45, 18'30 10, 10'45, 11'30, 12'15	35 25 35	48 33 ---	Polideportivo ó Tenis 2 ó 3	(5)(9)(10) EUS
<b>Juvenil</b>	11-13	V SD	19'15 11'30, 12'15	25 35	33 ---	Tenis 2	
<b>Avanzado</b> Perfeccionamiento en tenis <b>Infantil</b> <b>Juvenil</b>	8-10 11-13 14-18	SD LX MJ V SD LX MJ V SD	10'45 18'30 17'45 10 18'30 16'30 20, 20'45 13	43 43 43 43	---	Tenis 2 Tenis 2 ó 3	(5)(9)(10) (11) EUS

¿CONOCE ESTADIO ONLINE!



¿Conoce Estadio online! Como persona abonada puedes reservar tu pista o sesión de masaje, inscribirte a una sesión de spinning, a cualquier curso o actividad y renovarla, conocer tus reservas hechas o accesos al Estadio, actualizar tus datos... y, con el tiempo, mucho más. Desde cualquier navegador, 365 días al año y 24 horas al día. Date de alta en este e-servicio. Muchas personas abonada ya lo disfrutan.



- **ABDOMINALES Y ESTIRAMIENTOS:** Fortalece tu musculatura abdominal de forma segura y efectiva y mantén un buen nivel de flexibilidad para mejorar tu condición física.
- **ACROBACIAS:** Diviértete educando y controlando tu cuerpo en el movimiento, a saltar, hacer equilibrios, dar volteretas... entre trampolines, colchonetas y cama elástica.  **NUEVO** Grupo los V 18'30 h.
- **BERRIA** **AEROLATINO:** Iníciate en los bailes latinos –samba, cha cha chá, jive...- sin pareja y mejora tu condición física con música y ritmo latinos.
- **AIKIDO:** Descubre este bello arte marcial que enseña a moverse en armonía con la/el adversaria/o para neutralizar su ataque sin usar la fuerza.
- **AQUAGYM:** Acondicionamiento y mantenimiento físico en grupo y con música aprovechando las condiciones que ofrece en agua.
- **AQUATÓNIC:** Tonifica tu cuerpo por completo con una actividad sencilla y de intensidad media con la seguridad de hacerlo en el agua.
- **AQUAEXTREM:** Combina, en el agua y a intensidad alta, ejercicios aeróbicos y de tonificación.
- **NUEVO** **AQUAGAP:** Sumérgete en el agua para trabajar glúteos, abdominales y piernas, fortaleciéndolos y tonificándolos.
- **BERRIA** **BAILES CARIBENOS:** Iníciate en los bailes tropicales disfrutando de la salsa, merengue, bachata o cha cha chá... en pareja.
- **BODY DANCE:** Fusiona la danza y el ejercicio físico. Una manera distinta y original para aprender a bailar "suelto", mantenerse en forma y divertirse en grupo.
- **BODY PUMP:** La forma más divertida y efectiva de tonificar tu musculatura en grupo, con música... ¡anímate!
- **BODY STEP:** Movimientos fáciles de seguir y buena música para tonificar y definir tu musculatura y quemar calorías.
- **BOULDER:** Iníciate y entrénate en la escalada "indoor". Te enseñaremos a subirte por las paredes del boulder y te prepararemos para que puedas superar bloques más difíciles y, si te animas, participes en la categoría popular de la **Liga Boulder 2014**.
- **BOXING:** Una combinación de boxeo y técnicas de golpeo. Entrenamiento intenso ¡no apto para corazones débiles!  **NUEVO** Esta temporada, más grupos.
- **CIRCUIT:** Una forma eficaz y eficiente de tonificar tu cuerpo en compañía. En 30' o 45' estarás lista/o para la ducha. **También grupo juvenil.**
- **BERRIA** **CXWORX:** Entrenamiento funcional, rápido y preciso. Fortalece y tonifica tu cuerpo con buena música. ¡Te ayudará a estar más fuerte para tu día a día!
- **DANCE:** Descubre la música y el ritmo a través del movimiento, la imaginación y la creatividad. ¡Anímate, ven a bailar!
- **NUEVO** **EDUCACION FÍSICA:** Para desarrollar la motricidad, el cuerpo, sus relaciones, el gusto por el movimiento y compromiso futuro con el deporte y la danza.
- **ENTRENAMIENTO FUNCIONAL:** La combinación perfecta, intensa, divertida y eficaz para tu entrenamiento 360º: trabajo cardiovascular, tonificación y flexibilidad empleando múltiples materiales. Cada sesión, un reto diferente.
- **ESCUELA DE ESPALDA:** Consigue una espalda sana para ser más activa/o con menor riesgo de lesión o dolor con un programa completo, estructurado y funcional y **seminarios trimestrales para conocer, cuidar y ejercitar bien tu espalda.**
- **ESPECIAL EMBARAZADAS pre y post-parto:** Prepara el parto y facilita tu recuperación posterior con un programa de ejercicio seguro y eficaz adaptado a las necesidades de cada ciclo de gestación. **BERRIA** Grupo pre-parto los V 18'30 h. y seminario 'Juega con tu bebé' en primavera.

- **FELDENKRAIS:** Gimnasia suave, sencilla y para todas/os, basada en secuencias del Método Feldenkrais, para mover tu cuerpo con el mínimo esfuerzo y máxima eficacia.
- **FUNKY HIP HOP:** Baile y pequeñas coreografías para el desarrollo rítmico, creativo y corporal de las/os niñas/os a través del funky y hip hop.  **NUEVO** Grupo Funky kids los V 17'30 h.
- **GAP:** Trabaja tus glúteos, abdominales y piernas para fortalecerlos, tonificarlos y... minimizar los efectos de un estilo de vida sedentario.
- **GIMNASIA DE MANTENIMIENTO:** Esencial para conservar un cuerpo ágil y sano. Con ejercicios a tu medida comprobarás cómo mejoras en unos meses. Con grupos +65. **BERRIA** Esta temporada más grupos masculinos.
- **NUEVO** **GOLF EN FAMILIA:** Aprende o mejora el 'swing' con una metodología novedosa, divertida, eficaz..., en familia y sin salir del Estadio.
- **BERRIA** **HIDROTERAPIA:** Complementa tu rehabilitación de alguna lesión con la ayuda del agua (32° C) y nuestra supervisión.
- **MATRONATACIÓN:** Para la adaptación y familiarización de tu bebé al agua haciendo que sea para él un lugar seguro y divertido.
- **NUEVO** **MUSCULACIÓN:** Aprende a entrenar con pesas, regularidad y... con cabeza.
- **NATACIÓN:** Para todas las edades y para aprender, mejorar o mantenerse en forma nadando tenemos un programa completo y mucha experiencia. Con grupos +65. **BERRIA** Grupo especial triatlón LXV 12'45 h.
- **PÁDEL:** Aprende lo básico y mejora para disfrutar de un juego divertido y fácil que te enganchará desde el primer día.
- **BERRIA** **PATINAJE:** Con el nuevo polideportivo ¡vuelve el patinaje al Estadio! Tanto si sabes como si no, ven a tomar unas clases para disfrutar más de este divertido deporte, en línea y los S 10 h. en familia.
- **PILATES:** Es la calidad y no la cantidad de trabajo muscular lo que importa. Pilates coordina cuerpo y mente a través de la correcta utilización de los músculos y de la respiración.  **NUEVO** Grupos Alegro en variedad de días y horarios, y especiales para golf y running.
- **RELAJACIÓN ANTIESTRÉS:** Adquiere la calma y el control mental aprendiendo a respirar y practicando posturas relajantes. Gimnasia emocional que te ayudará a ser paciente para disfrutar de la vida.
- **RUNNING FEMENINO:** Correr de forma regular es una de las mejores actividades para mejorar tu salud. Nosotros te enseñaremos cómo hacerlo y en compañía para que te animes a correr las pruebas 5K o más.
- **SPINNING:** Si pensabas que entrenar en bici estática era aburrido, ven y verás. Con la música –en ocasiones en directo- marcarás el ritmo descubrirás una manera efectiva de ponerte en forma. **Toalla obligatoria. BERRIA** Sala de spinning en el edificio Trinquete.
- **TAI CHI:** Aumenta tu bienestar físico y mental a través de este antiguo arte oriental. En horario de mañana o tarde y S 11 h.
- **TENIS:** Haz algo más que mirar. Seas quien seas, juegues como juegues, tengas la edad que tengas, juega a tenis.
- **TRX:** Entrenamiento funcional y en suspensión. Trabaja tus cualidades –fuerza, resistencia, potencia y flexibilidad- y todos los grupos musculares con tu propio peso corporal ¡100% efectivo y divertido!
- **YOGA:** Técnicas de respiración, relajación, equilibrio, armonía, serenidad, meditación, vigor y pensamiento positivo a través de la postura.
- **NUEVO** **ZUMBA:** Ponte en forma y diviértete bailando con las canciones más actuales. Es eficaz y fácil de seguir ¡Prueba la nueva fiesta del fitness! Grupo especial para jóvenes los V 19 h.



URRIA - OCTUBRE								
	L	M	X	J	V	S	D	
						27	28	29
30	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					

AZAROA - NOVIEMBRE							
	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		

ABENDUA - DICIEMBRE							
	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						

URTARRILA - ENERO								
	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				

OTSAILA - FEBRERO								
	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				

MARTXOA - MARZO								
	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								

APRILA - 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	31					

MAYAZA - 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								

- Estadio cerrado
- Inicio cursos Temporada y Jolastokia
- No hay cursos ni sesiones sueltas
- Inicio Kirol wkend y Cine Estadio Zinea
- Estadio cierra a las 15 h.
- Fin Kirol wkend y Cine Estadio Zinea
- Vacaciones cursos infantiles/juveniles –acrobasias, aikido infantil, boulder, circuit juvenil, educación física, escuela de espalda infantil, dance, funky, musculación, patinaje infantil, pilates juvenil, zumba junior y escuelas de halterofilia, natación, pádel, pelota vasca y tenis y Juegos en el Agua/Estadio
- Fin Jolastokia
- Fin Cursos Temporada para escuelas de halterofilia, natación, pádel, pelota vasca y tenis
- Fin Cursos Temporada para cursos infantiles/juveniles -acrobasias, aikido infantil, boulder, circuit juvenil, educación física, escuela de espalda infantil, dance, funky, musculación, patinaje infantil, pilates juvenil y zumba junior
- Fin cursos Temporada. Aquagym, Aquatonic y Matronatación podrán sufrir variaciones horarias o de instalación en la 2ª quincena de junio.

## Izena emateak Inscripciones (para empezar en Oct/13):



Para **personas abonadas a la F. Estadio F.** las inscripciones empiezan:

- **Preferentes Pilates y Escuela de espalda** –personas inscritas en estas actividades en el último trimestre de la Temporada 12/13- el **M3/Sep.**
- **Preferentes resto de actividades** –personas inscritas en el último trimestre de la Temporada 12/13- el **X4/Sep.**
- **Resto de personas abonadas el J5/Sep.**

de 10 a 13'30 h. sólo por teléfono 945131345 (10 líneas abiertas) –máximo 3 inscripciones por llamada. A partir de las 13'30 h. también se podrán hacer en Estadio online o en Recepción en su horario ordinario. **A la hora de inscribirte, para agilizar el trámite, recuerda tu número de abonada/o.**



Para **personas no abonadas** se abren el **M17/Sep** en Recepción de LaV de 9 a 20.30 h., excepto para escuelas de halterofilia, natación, pádel, pelota vasca y tenis, que se realizan en los respectivos clubes en las fechas y horarios indicados en las notas (7), (9), (14) y (15).

Apuntaremos en **Lista de espera** en cada actividad/horario a las personas que no hayan podido realizar la inscripción deseada. En caso de quedar vacantes les avisaremos para formalizar la inscripción.

**Ordaintzeko erak Formas de pago:** La cuota de los cursos puede ser mensual, bimensual o trimestral. Por ser más cómoda, te recomendamos **la inscripción trimestral** –interesantes descuentos en muchas actividades y ventajas- **y el pago domiciliado.**

**Berritzeak Renovaciones:** Durante la temporada, **para renovar la inscripción, deberás hacerlo entre 15 y 6 días antes del siguiente periodo** –las personas en lista de espera o nuevas cursillistas lo harán desde 5 días antes- en Recepción, por t. 945131345 o en Estadio online. Ten en cuenta estos plazos para no perder tu plaza. **Las personas abonadas que mantengan su inscripción el último trimestre 2013/14 –Abr, May y Jun- tendrán prioridad de reinscripción en la misma actividad para la siguiente Temporada 2014/15.**

**Nota:** No haremos devoluciones ni canjes en caso de abandonar la actividad una vez iniciada o si antes de la fecha de inicio de la actividad no nos comunicas la baja.

## Jardueren arauak Normas actividades:

Ten en cuenta **ser puntual** para empezar y acabar las sesiones a la hora; acudir con el **vestuario, calzado y equipamiento adecuados** –toalla, botellín, gorro y chanquetas, raqueta, pala, patines, protecciones...- **y sin móvil; seguir las indicaciones** de las/os instructoras/es; **y asistir con regularidad.**

**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. **Te recomendamos hacerte un reconocimiento médico!**

**Asegurua 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.

## Kirol Eskolak Escuelas Deportivas

Con la colaboración técnica de:



Con la colaboración técnica de nuestros clubes inicia a tus hijas/os en el deporte, el entrenamiento y la competición. Una escuela para la vida que empieza con una buena educación física.

- **HALTEROFILIA:** Conoce este deporte completo y bonito de la mano del **C. Indarra H. Vital** y desarrolla tu fuerza hasta el límite.
- **NATACIÓN:** Con la colaboración técnica del **C.N. Judizmendi**, a partir de los 5 años, nivel a nivel, adquirirá las habilidades acuáticas que le permitan desenvolverse y divertirse en el agua y utilizar la natación a lo largo de su vida. +info: cnjudizmendi.com

- **PÁDEL:** Para empezar bien a jugar, con buenos fundamentos y en las mejores manos, las del **T.C. Jakintza**. + info: jakintza.es
- **PELOTA VASCA:** Con el nuevo Trinquete aprenderá a jugar a paleta argentina, paleta goma o cuero... en la escuela del **Zidorra P.T.**, la mejor de Araba/Álava.
- **TENIS:** Con la experiencia del **T.C. Jakintza** llegará a dominar los golpes básicos para desenvolverse bien en la pista. + info: jakintza.es

# Estadio Seminarioak Seminarios Estadio



**ESTADIO ONLINE** Si quieres aprender más con quien más sabe, participa en alguno de los seminarios programados para esta temporada. **Inscripciones en Recepción, por t. 945131345 o en Estadio online hasta el miércoles anterior al seminario.**

**BERRIA** **Anatomía para el movimiento:** Aprende a reforzar, estirar y relajar tu musculatura abdominal para evitar presiones sobre el periné (Abdominales sin riesgo) y a implicarle en las acciones de todo el cuerpo (Periné y movimiento).

**Espalda:** Aprende a cuidar y ejercitar bien tu espalda y a respirar por ella.

**Mi bebé y yo:** Si sois m/padres recientes, os ayudará a jugar y a hacer ejercicios con vuestro bebé en casa.

**NUEVO** **Método hipopresivo:** Tonifica tu abdomen y mejora tu postura corporal a través de esta técnica basada en la apnea espiratoria.

**Orientación:** Aprende técnicas de orientación para sentirte más seguro y disfrutar en el medio natural.

**Pilates &...:** Para ser más eficiente con tu "swing", prevenir lesiones y las sobrecargas de tanto correr.

**Piragüismo:** Aprende la técnica –embarque/desembarque, paleo, desvuelco, giros, frenada...- y disfrutar navegando con seguridad.

Seminario	Izenburua Título	Data Fecha	Orduetgia Horario	Tokia Lugar	€		Oharrak Notas
					Ab.	No ab.	
<b>BERRIA</b> Anatomía para el movimiento	Abdominales sin riesgo (10 h.)	MJ, del M6/May al J5/Jun	20'30 (1 h.)	Escuela de espalda	70	85	---
	Periné y movimiento (10 h.)	MJ, del M5/Nov al J5/Dic					
Espalda	Cuida tu espalda (1'5 h.)	V15/Nov	19 (1'5 h.)	Escuela de espalda	10	12	---
	Respira por tu espalda (1'5 h.)	V14/Feb					
	Ejercita tu espalda (1'5 h.)	V16/May					
<b>NUEVO</b> Método hipopresivo	Gimnasia abdominal hipopresiva (6 h.)	V7, V14, V21 y V28/Feb	17'30 (1'5 h.)	Salva 2	42	50	---
Mi bebé y yo	Juega con tu bebé (2 h.)	S10/May	10 (2 h.)	Escuela de espalda	12	15	Bebés mayores de 6 meses
Orientación	No te (lo) pierdas (10 h.)	S12 y D13/Oct	9 (5 h.)	Aula Estadio Aretoa y exteriores	25	30	---
		S15 y D16/Mar					
Pilates &...	Pilates & golf (6 h.)	V7, V14, V21 y V28/Mar	17'30 (1'5 h.)	Allegro y Salva 2	42	50	---
	Pilates & running (6 h.)	V9, V16, V23 y V30/May					
Piragüismo	Descubre el piragüismo (6 h.)	S3, D4 y D11/May	16 (2 h.)	Piscina familiar y C.N. Aldayeta	50	60	---

## Nordic Walking, Mendi Martxak eta Xendazaletasuna Nordic Walking, Montañismo y Senderismo (1)



¿Quieres conocer un poco más el medio natural que te rodea, iniciarte en el senderismo, andar con otra gente, practicar la marcha nórdica o el montañismo...? Infórmate y apúntate en Recepción, por t. 945131345 o en Estadio online en el mismo mes de la salida. Para conocer el programa de Senderismo recomendamos asistir a la charla informativa "Por las Rutas de Araba/Álava" del J12/Sep a las 18.30 h. en el Aula Estadio Aretoa.

**ESTADIO ONLINE**

Ekintza Actividad	Data Fecha	Tokia Lugar	€	
			Ab.	No ab.
<b>NORDIC WALKING (2)</b> 10-12 h. Iniciación a la Marcha nórdica	S5/Oct	Centro Nordic Walking de Labastida	14	20
	S9/Nov	Centro Nordic Walking de Zigoitia		
	S12/Abr	Centro Nordic Walking de Barrundia		
	S10/May	Centro Nordic Walking del Parque Tecnológico de Álava		
<b>MONTAÑISMO (3)</b> 8-19 h. Iniciación al Montañismo	D27/Oct	Bisaurin	15/10	18/13
	D24/Nov	Txindoki		
	D13/Abr	Familiar a Sierra de Urbasa y Urederra		
	D25/May	Ori		
<b>SENDERISMO (4)</b> "Por las Rutas de Araba/Álava" 9-14 h. Iniciación al Senderismo	S21/Sep	Opakua - Larraona	10/7	12/9
	S19/Oct	Korres - San Vicente de Arana		
	S16/Nov	Okina - Marauri		
	S21/Dic	Mandobide - Heredia		
	S18/Ene	San Vicente de la Sonsierra - Baños de Ebro		
	S15/Feb	Maroño - Beotegi		
	S15/Mar	Oro - Hueto Abajo		
	S26/Abr	Espejo-Valdegovia		
S17/May	Lahoz - Villafria de San Zadornil			
S21/Jun (5)	Karst de Itxina			

(1) Las salidas son al aire libre -no las suspenderemos, anularemos o haremos devoluciones por causas meteorológicas.

(2) Incluye instructor/a especializado/a y préstamo de bastones. Plazas limitadas -8. Mayores de 18 años.

(3) Edad mínima 10 años -5 para la familiar.

(4) Edad mínima 8 años.

(5) A la vuelta de la salida, para cerrar la temporada, comeremos en el Estadio.

# Eta gainera Y además



## Estadio sasoiain Estadio en forma

En primavera, con la colaboración de nuestros clubes y colaboradores, y para conocer nuevas actividades y evaluar y asesorar nuestro estado de forma. ¡Te esperamos el primer domingo de mayo: el D4/May!

## Estadio zinea Cine Estadio

Desde el V25/Oct hasta el V28/Mar/14, los V a las 18.30 h. en el Club Juvenil sesión de cine y deporte con una selección de las mejores películas con argumento en torno al deporte. Si tienes alguna sugerencia envíanosla a aitor@fundacionestadio.com

## Fitness zerbitzua Servicio de Fitness

A partir del 1/Sep volveremos al horario normal -Laborables de 7 a 21.30 h. (puentes hasta las 14 h.) y S/D/F de 8 a 14 h.- para que puedas disfrutar y mantenerte en forma. Recuerda que es obligatoria la toalla para entrenar, que te preparemos programas funcionales a tu medida y que, además, cuentas con un servicio de Entrenamiento personal -individual, dúo, trío y grupo -4.

## Gazte Kluba Club Juvenil

Si estás entre los 14 y 18 años tienes en el Estadio un local de encuentro, durante todo el año, para canalizar tus inquietudes. Las posibilidades son enormes: actividades, excursiones, juegos, aventura, naturaleza, amistades, películas, debates, proyectos, meriendas, música...

## Gertulari pertsonala Entrenamiento personal

Si quieres ser más eficaz en tu entrenamiento y conseguir tus objetivos de forma física antes y con menos esfuerzo y de una forma integrada y personal, en el Servicio Fitness puedes contratar un/a profesional -formado/a en entrenamiento funcional- que te entrene, anime, asesore y motive cara a cara en los días y horarios que tu puedas. Posibilidad de entrenamiento dúo, trío y grupo -4.

**BERRIA** **SKI FIT:** Si quieres prepararte bien físicamente y aprovechar al máximo la temporada de nieve, te lo aconsejamos. Sólo en Nov, Dic y Ene los L y X a las 18.30 h.

## Ikasketa gelak eta laguntzeko zerbitzua Aula de estudio y servicio de apoyo

Durante todo el año y todo el horario del Estadio en el 1ª planta del Edificio Juvenil dispones de un local ideal para estudiar. En zona WiFi y con una persona de apoyo durante el curso escolar de LaJ de 17.30 a 20 h. para quienes necesiten ayuda para estudiar o hacer los deberes.

## Jolastokia

Cada día, entre el 1/Oct y el 31/May, en Jolastokia tienes el servicio ideal para que tus peques se desarrollen jugando, en las mejores manos, mientras tu aprovechas tu tiempo libre para nadar, hacer ejercicio, practicar tu deporte favorito, relajarte... en el Estadio. De LaV de 17.30 a 20.30 h. y S/D/F/P de 11 a 14 h. para peques entre 2 y 8 años Jolastokia propone juegos y actividades para que, jugando, crezcan y desarrollen sus habilidades, en especial motrices. **Los M y X especial "My Gym" a las 18 y a las 18.45 h.** Abono anual: 150 €, abono trimestral: 60 € -descuentos del 50% o 75% para hermanas/as- y entrada diaria 3 €. Además, los L y J de 17.30 a 20.30 h. y los S de 17 a 20 h. juego familiar para niñas/os entre 1 y 8 años. ¡Consulta su programación mensual de actividades!

## Jolasak Juegos

### Akrobaziak Acrobacias

¿Quieres aprender a hacer acrobacias? Si tienes entre 6 y 12 años nosotros te enseñamos el tercer domingo de cada mes -entre octubre y mayo- de 11 a 12.30 h. en el gimnasio. ¡Pásate por el gimnasio! Si prefieres una actividad más regular tenemos cursos de acrobacias los MJ a las 17.30 h. y los V a las 18.30 h.

### Jolasak uretan Juegos en el Agua

Si tienes entre 4 y 8 años y quieres divertirse en la piscina, los S de 17 a 19 h., desde el S19/Oct hasta el S17/May/14, organizaremos juegos y actividades de animación. No tienes más que pasarte por la piscina. ¡Te esperamos en la piscina de enseñanza!

### Jolasak Estadion Juegos en Estadio

Desde el D20/Oct hasta el D18/May/14 todos los D de 17 a 19 h., organizaremos juegos, bailes, fiestas, disfraces, talleres, actividades deportivas, concursos... Si tienes entre 4 y 12 años pásate los domingos por la tarde por el Studio 2 del nuevo edificio Trinquete. El primer día empezaremos con una gran fiesta.

### Kirol wkend

Si tienes entre 8 y 14 años, chica o chico, desde el S26/Oct hasta el D30/Mar/14, cuentas con una actividad de ocio activo y divertido. Todos los S, D y F de 17 a 19 h., en el nuevo polideportivo, podrás probar y disfrutar con tus colegas de todo tipo de juegos y deportes, algunos que ni conocerás: bádminton, bailes, floorball, kinball, minifútbol, shuttleball, speedminton, tchouckball, volley-indiaca... Apúntate en Recepción, por t. 945131345 o en Estadio online. Abono temporada: 35€, mensual: 10€.

## Laneko ongizateari buruzko programak Programas de bienestar en el trabajo

Muchas enfermedades son mejorables con actividad física regular. Sin embargo, las ocho horas que pasamos en el trabajo hacen que este propósito sea muchas veces difícil de conseguir. Si piensas que tu empresa puede ser un entorno útil y práctico para poner en marcha un programa de bienestar, pidenos una propuesta a aitor@fundacionestadio.com. Sale ganando la plantilla, sus familias y, por extensión, tu empresa.

## Lasterketa Carrera continua

Si te apetece salir a correr en compañía de más gente, ten en cuenta que de LaV hay grupos que salen de la puerta principal del Estadio a las 7, a las 9, a las 11, a las 19.30 h... ¡Animate!

## Masaje zerbitzua Servicio de Masaje

No tienes que encontrarte mal o tener alguna lesión para recibir un masaje. Relajante, terapéutico o deportivo previene o disminuye las tensiones musculares que se van acumulando en tu cuerpo. El horario es L, V y S a las 10, 11 y 12 h., y los M, X y J a las 18, 19 y 20 h. Concierta tu cita en Recepción o en Estadio online con medio día de antelación.

## Ostalaritzako zerbitzua Servicio de hostelería

A diario, en la cafetería dispones de una amplia oferta de comidas rápidas y saludables para tus escapadas de mediodía además de desayunos, aperitivos, cafés, pinchos, meriendas, refrescos, bocadillos... y comidas en el restaurante. Q de calidad turística y en zona WiFi. Entre el 1/Oct y el 30/May puedes comer en el restaurante acompañado de personas no abonadas. Abierto de LaD de 7.30 a 21.50 h.

## Posta-trukea beste klub batzuekin Correspondencias con otros clubes

¿Viajas o estudias fuera? Pues mantén tu hábito deportivo cuando estés fuera de Vitoria-Gasteiz porque con el pasaporte ACEDYR o el IHRSA passport tienes acceso a más de 3.200 clubes de todo el mundo. Pide tu acreditación 2013 ó 2014 en Recepción.

## Psikologia zerbitzua Servicio de Psicología

Si necesitas apoyo psicológico y estrategias para afrontar episodios de ansiedad, depresión, estrés, alteraciones del sueño... en el Estadio, los miércoles de 7 a 10 y de 18 a 21 h., en sesiones de 1 h. cuentas con un servicio para ver la vida de una forma más positiva y desarrollar recursos para afrontar los problemas y ser más fuerte día a día. Reserva tu sesión con nuestra psicóloga en el m. 657712466.

## Sauna eta Lurrin Bainua Servicio de Sauna y Baño de Vapor

Si lo que te apetece es relajarte, pásate a tomar una sauna o baño de vapor. La sauna y baño de vapor, son libres y gratuitos para personas mayores de 18 años y sin contraindicaciones. El horario es de LaV de 7 a 21.30 h., S y F de 8 a 21.30 h. y D de 8 a 14.30 h. Ten en cuenta seguir nuestros consejos para que tu sauna o baño de vapor sean eficaces.

## Txangoak Excursiones

Durante la temporada organizamos tres salidas en miércoles principalmente dirigidas a cursillistas. En otoño, salida cultural el X16/Oct, en invierno gastronómica el X19/Nov y en verano el X18/Jun... a la playa. ¡Animate! Si tienes alguna sugerencia de excursión, dinosla. Incripciones en Recepción, por t. 945131345 o Estadio online en el mismo mes de la excursión y hasta el viernes anterior a la salida.

## Urtebetetzeko jaiak Fiestas de cumpleaños

¿Quieres celebrar tu fiesta de cumpleaños con tus amigas y amigos en el Estadio? Los V por la tarde entre el V13/Sep hasta el V30/May puedes contratar en Cafetería diferentes opciones de merienda y actividades.

## Kampusak Campus

Si cuando no tienes clase, por las mañanas, quieres pasarlo bien jugando y haciendo deporte en el Estadio, en vacaciones escolares, organizaremos varios campus deportivos para chicas y chicos entre 8 y 12 años el J26 y V27/Dic; del L30/Dic al V3/Ene; y del M22 al V25/Abr de 9.30 a 13.30 h.

- Estadio Kanpusa / Campus Estadio: juegos y multideporte en el nuevo polideportivo
- Euskal pilota kanpusa / Campus de pelota vasca: cesta punta, paleta argentina, paleta goma y pelota mano en el trinquete
- Jakintza Kanpusa / Campus Jakintza: pádel y tenis en las pistas

## Jolastokia aisialdi jarduerak Colonias Jolastokia

Si lo necesitas, en vacaciones escolares -invierno o primavera-, para niñas y niños entre 3 y 8 años organizaremos colonias en el Jolastokia de 9 a 13.30 h. los días J26 y V27/Dic; L30 y M31/Dic; J2 y V3/Ene; del M22 al V25/Abr; y M29 y X30/Abr. +info: en Jolastokia.

## Elkarteko Txapelketak Torneos Sociales



### NUEVO Areto Futbola Fútbol sala

Si tienes más de 16 años, te gusta el fútbol sala y entre tu cuadrilla o amigos queréis participar en la primera edición del torneo de fútbol sala de otoño, **apuntaros en Recepción hasta el J26/Sep. El Torneo se iniciará el S5/Oct.** Los partidos se jugarán los sábados por la tarde y premiaremos con un buen jamón a los dos primeros clasificados y a la deportividad.

### BERRIA Olentzero areto Futbola Fútbol sala Olentzero

Si tienes entre 8 y 12 años, podrás participar con tu equipo en el torneo Olentzero de fútbol sala mixto que te proponemos para el **L23/Dic. Inscripciones hasta el X18/Dic en Recepción.**



### 7 Futbola inauteriak Fútbol 7 Carnaval

Si tienes entre 8 y 12 años y quieres jugar al fútbol disfrazado/o **apúntate al torneo de carnaval hasta el X26/Feb en Recepción. Lo jugaremos el L3 y/o M4/Mar/14**, los equipos serán mixtos 5+2, habrá talleres de habilidad y precisión... y el M4/Mar ¡con disfraces y chocolatada final!



### Euskal pilota Pelota vasca

**Gomazko paleta Paleta goma:** Las categorías serán individual y parejas y se jugará en el triquete. **Información e inscripciones en la oficina del Zidorra P.T., por t. 945331502 o en zidorrapt@fundacionestadio.com hasta el J26/Sep y el torneo arrancará el S5/Oct.**

**Larruzko paleta Paleta cuero:** Si tienes pareja, **inscríbete en la oficina del Zidorra P.T., por t. 945331502 o en zidorrapt@fundacionestadio.com hasta el J26/Sep y la competición empezará el S5/Oct.**

**Udaberriko pilota Pelota de Primavera:** Si te gusta jugar a frontenis, paleta cuero, goma o pelota mano, el Zidorra P.T. organiza todos los años una competición entre abonadas/os que se inicia a finales de abril y acaba a finales de junio. Si estás interesada/o, infórmate en las oficinas del Zidorra P.T.

### Frontenisa Frontenis

Las categorías serán individual masculino y femenino y dobles absoluto. **Información e inscripciones en la oficina del Zidorra P.T., por t. 945331502 o en zidorrapt@fundacionestadio.com hasta el J26/Sep. El Torneo comenzará el S5/Oct.**

### Padela Pádel

**Udazkeneko padela Pádel de otoño:** La categoría será mixto para mayores de 14 años. Si estáis interesadas/os en participar apuntaros en **tcjakintza@fundacionestadio.com hasta el J26/Sep. Los partidos se jugarán el S5 y el D6/Oct.**

**Gaboneko padela Pádel de Navidad:** Para mayores de 14 años. Si estás interesada/o en participar apúntate en **tcjakintza@fundacionestadio.com antes del V29/Nov. Los partidos se jugarán entre el V6 y al D15/Dic.**

### NUEVO Petanka Petanca

¿Qué la petanca te parece un juego soso? Pruébalo y verás. Habilidad, inteligencia, psicología, resistencia... y te enganchará. **Apúntate antes del M24/Sep al primer torneo de petanca del Estadio que jugaremos el J26/Sep.** Si no tienes, las bolas las ponemos nosotros.

### Tenisa Tenis

**Udazkeneko tenisa Tenis de otoño:** Del S19 al D27/Oct celebraremos una nueva edición del social de tenis. **Inscripciones en tcjakintza@fundacionestadio.com antes del X16.**

**Gaboneko tenisa Tenis de Navidad:** Para cerrar el año disputaremos el torneo del D1 al D22/Dic. Más información e inscripciones en **tcjakintza@fundacionestadio.com antes del X27/Nov.**

**Udaberriko tenisa Tenis de Primavera:** En primavera, del S10 al D18/May disputaremos el campeonato social de tenis. **Inscripciones en tcjakintza@fundacionestadio.com antes del X7.**

## Lehiaketak eta kiroletako probak Competiciones y pruebas deportivas



En el Estadio, en sus proximidades o con la colaboración de la Fundación, se celebrarán además bonitas pruebas deportivas para participar o animar. En todas ellas, las y los deportistas darán todo lo que puedan de sí. Aquí tienes algunas de ellas:

13/Ira Sep/13	Open Estadio junior de tenis (7-15) Torneo Estadio élite paleta cuero de triquete (7-29) Liga Vasca de Clubes de pelota (hasta Jun/14)	14/Ois Feb/14	Trofeo CNJ promesas de natación (15) Trofeo benéfico Asoc. Isabel Orbe de pádel (22-2/Mar) Liga masculina Zidorra P.T. paleta argentina
13/Urt Oct/13	Carrera de empresas Vitoria-Gasteiz (5)	14/Mar Mar/14	Open Estadio alevín de tenis (1-9) Open Estadio infantil de tenis (15-23) Cto. Álava cadete de tenis (15-23) Cto. femenino Zidorra P.T. paleta argentina Liga masculina Zidorra P.T. paleta argentina
13/Aza Nov/13	Circuito Alavés de Pádel (1-3) Master de Álava cadete y junior de tenis (9-17) Natación Solidaria con UNICEF (22)	14/Mai May/14	Estadio en forma (4) Liga skate 2014 Liga masculina Zidorra P.T. paleta argentina
13/Abe Dic/13	Gasteizko Herri Krossa (1) Media Maratón de Vitoria-Gasteiz (22) Carrera popular San Silvestre (31)	14/Eka Jun/14	Memorial Nuria Sanchiz de natación (7) Open Estadio absoluto de tenis (14-22) Carrera de la mujer (8) Marcha Mountain Bike Vital (29) Liga masculina Zidorra P.T. paleta argentina
14/Urt Ene/14	Trofeo CNJ Reyes (5) Memorial Javier Alberdi de natación (11-12) Open junior de tenis (11-19) Boulder Liga 2014 (Ene, Feb y Mar) Liga masculina Zidorra P.T. paleta argentina		

Acogeremos, además, otras competiciones de las que informaremos en su momento.

## Aula Estadio Aretoa



Si quieres ampliar tu cultura deportiva, durante la temporada, los **jueves a las 18.30 h.** el Aula Estadio Aretoa programa conferencias organizadas en ciclos de salud, medio ambiente, ética, aspectos sociales... Encontrarás la información en **fundacionestadio.com** -donde también podrás disfrutar de las sesiones- y en los

medios de comunicación locales. Si eres estudiante de la UPV-EHU el programa Aula Estadio Aretoa es válido para créditos de libre elección -infórmate en el Vicerrectorado del Campus de Araba/Álava.

Data Fecha	Gaia Tema	Izenburua Título	Hizlaría Ponente
J12/Sep	Senderismo y montañismo	'Por las rutas de Araba/Álava'	D. Ibai Rico y D. Pablo Tejero
J3/Oct	Actividad física regular y calidad de vida	'Moverse es ganar'	D. Gorka Mutuberria y D. Raúl Sánchez
J14/Nov	Deporte y diabetes	'La diabetes y el deporte de alto nivel son compatibles'	D. Jaume Picazos
X13/Nov	Actividad física y diabetes	'Qué necesito saber sobre actividad física y diabetes'	Dª Maider Sánchez y D. Ángel Lz. Pariza
J12/Dic	Abuso infantil en el deporte	'¿Puede haber abuso sexual infantil en el deporte? Cómo prevenirlo'	Dra. Montse Martín
J23/Ene	Dopaje tecnológico	'La tecnología en el deporte: ¿cyberdeportistas?'	Dr. José Luis Pérez
J13/Feb	Actividad física y cáncer	'Actividad física y ejercicio en la prevención y tratamiento de cáncer'	Dr. Fernando Herrero
J13/Mar	Bienestar en el trabajo	'Cómo promover e incorporar la actividad física en tu lugar de trabajo'	D. Etor Mendia
J10/Abr	Sostenibilidad de los clubes de fútbol profesional	'Cómo salvar un club de fútbol profesional'	D. Marcos López
J8/May	Grandes rutas en bici	'Cómo organizar unas vacaciones en bici'	D. Mikel Bringas

## Jaiak Fiestas



### Olentzero eta Errege eguna Olentzero y Día de Reyes

Esperamos que **Olentzero -el 24/Dic, a las 12 h.-** y los **Reyes Magos -el 6/Ene, a las 12'30 h.-** nos vuelvan a visitar en el Estadio. Les recibiremos con una gran fiesta en la que no faltarán la diversión y los regalos.

### Inauteriak Carnaval

El Domingo de Carnaval **-2/Mar/14-** nos disfrazaremos y celebraremos una gran fiesta. Os mantendremos informados en la revista ESTADIO y en **fundacionestadio.com**. ¡Prepara tu disfraz!

### Estadioren argazki digitalen lehiaketa eta rallya Concurso y Rally foto digital del Estadio

¡Más de 1.000 € en premios! Sólo te hace falta una cámara de fotos y algo de afición. **Con la colaboración de Foto Ikatz y de la Sociedad Fotográfica Alavesa** queremos recoger las mejores imágenes del Estadio este verano. Sube tus fotos a la página de la Fundación Estadio en Facebook entre el 10 y el 30/Sep y opta a alguno de los estupendos premios. Si prefieres optar al premio especial por votación del público, sube tus fotos a la página de la Fundación Estadio en Facebook para verse, votarse y poder ganar otros premios. El S7/Sep, además y en plena Fiesta Infantil, celebraremos el Rally Fotográfico. ¡Anímate y atrévete a participar! Bases y +info: **fundacionestadio.com**



**Estadioren Argibide Orokorrak Información General del Estadio:** Aprovechamos para recordarte que el horario de apertura del Estadio es: laborables de 7 a 22 h. y fines de semana y festivos de 8 a 22 h.; aunque las instalaciones, servicios y actividades deportivas finalizan a las 21.30 h. y los vestuarios a las 21.50 h. El servicio de objetos perdidos está disponible de 10 a 12 y de 17 a 20 h.

**ESTADIO:** editamos y distribuimos 4 números al año con información práctica del Estadio y sobre el valor cultural y social del deporte. **Si quieres colaborar en ella o suscribirte gratis puedes escribir a la revista@fundacionestadio.com** incluyendo tu nombre y apellidos, dirección postal y teléfono.

**NOTA IMPORTANTE:** Si lo consideramos necesario, podremos modificar el presente programa. Para mantenerte al día de las actividades del Estadio mira "canal Estadio" en las pantallas. Mejor si visitas **fundacionestadio.com** y nos sigues en y te suscribes a Estadio **e-news**

+ info en **fundacionestadio.com**

por economía, privacidad, por ganancia de espacios...

# EL TOLDO es la solución del verano



- En verano, un toldo reduce el nivel de calor, y en invierno, evita su pérdida.
- Protege y proporciona una mayor intimidad a tu vivienda.
- Además, permite crear zonas exteriores, amplias y confortables.

## EL CERRAMIENTO La solución del invierno

- Para disfrutar de la luz protegiéndonos del frío y de la lluvia.
- Bien sea como Cortinas de Cristal o en su versión panorámica.
- El cerramiento móvil permite una solución múltiple todo el año, en verano y en invierno.



### ESPACIOS CUBIERTOS MI TOLDO S.L.

C/Castillo Eskibel 6 bajo dcha.  
01007 Vitoria-Gasteiz  
Tel. 945 15 11 93  
mitoldo@lomejordelsollasombra.com



## estadio eredu / ejemplo estadio



### Toda una vida juntos... en el Estadio

*Gasteizen, Estadioren historia eta eboluzioa hasieratik bertatik inork ezagutzekotan, Manolo Cortazar eta Esther Gonzalez Gauna dituzu hobekien ezagutzen dutenak. Bikote horrek bere harremana hementxe hasi zuen, eta oraintsu ospatu ditu zilarrezko ezteiak. 50 urte elkarrekin! Beren bizitzaren zatirik handienak Estadioren inguruan egin du bira, eta halaxe egiten du bira gaur egun ere. Cervantes ibilbideko instalazioak ezin hobeto egokitzen zaizkio bikotearen bizimoduari.*

Si alguien conoce en Vitoria-Gasteiz la historia y evolución del Estadio desde sus inicios estos son Manolo G<sup>o</sup> Cortázar y Esther González, una pareja que comenzó su relación en las instalaciones de la Fundación y que acaba de celebrar sus bodas de oro. ¡50 años juntos, casi nada!

Se conocieron durante las fiestas de La Blanca allá por 1960, en una verbena celebrada en el Estadio. Entonces los bailes se hacían en la pista de baloncesto que hay junto a la entrada. Eran los tiempos en los que hombres y mujeres no podían compartir espacio ni en la piscina ni en el bar. “Cuánto han cambiado las cosas desde entonces –recuerda Esther. Yo tenía 19 años y Manolo, 22. Y aquí seguimos”.

Les fue muy fácil relacionarse en el Estadio. “Era un entorno más pequeño y muy familiar, en el que todos nos conocíamos. Había mucha confianza; si te dejabas la cartera encima de una mesa, ahí te la encontrabas un rato después”.

Frecuentar el Estadio prácticamente desde su apertura les ha permitido conocer instalaciones ya desaparecidas como la

pista de tenis que había en la zona de la piscina de chicas o el frontón descubierto donde Manolo jugaba a pelota con Bagazgoitia, los Azua y Julián Yoyer.



También han tenido la oportunidad de celebrar multitud de aniversarios y cumpleaños en el recinto, de hecho, aquí han comido de forma regular cada día durante muchos veranos, aunque recuerdan con especial cariño las antiguas cenas

de Navidad en las que se reunía un buen número de abonados. “Eran unas fiestas fantásticas, muy animadas”.

Ambos han sido testigos excepcionales de la profunda transformación que ha experimentado a lo largo de estos 50 años. Se sienten parte de su historia y están muy orgullosos de ello. “Sólo hay que echar un vistazo para comprobar lo especial que es. Eso es fruto tanto de la calidad de las instalaciones como de la gente. Además, han logrado modernizarlo manteniendo su esencia”.

Gran parte de su vida ha girado y gira en torno al Estadio. Y es que las instalaciones del Paseo de Cervantes se ajustan al modo de vida de la pareja como un guante. Aquí han practicado tenis y pelota hasta que han tenido que cambiar de deporte porque, como reconocen con una sonrisa, “la edad no perdona”. Sin embargo, siguen acudiendo a sus instalaciones a diario, tanto al gimnasio como a la piscina y aquí van a seguir... “hasta que el cuerpo aguante”.

# YUWA

## Mucho más que fútbol

*Ez dituzte irabazi pasa den uztailean parte hartu duten lehiaketak: Donosti Cup eta Gasteiz Cup. Hala ere, txapelketa bietan protagonista nagusi izan dira, eta Euskadin egin duten bi asteko egonaldian gogo beroz hartu dituzte. Yuwako neskek jendearen maitasuna irabazi dute, futbolari eta elkartasunari esker, baita beren herrialdetik atera baino lehen ere.*

**N**o han ganado la Donosti Cup ni la Gasteiz Cup, competiciones en las que participaron el pasado mes de julio, pero han sido protagonistas absolutas de ambos torneos y su presencia ha sido acogida con entusiasmo durante sus dos semanas de estancia en el País Vasco. Las niñas de Yuwa se han ganado el cariño de la gente antes incluso de salir de su país gracias al fútbol y la solidaridad.

Yuwa es una organización nacida hace cinco años en el estado indio de Jharkhand para apoyar la creación de equipos de fútbol formados por chicas de 5 a 17 años. Su objetivo es utilizar el deporte para combatir las tres causas principales de la vulnerabilidad de una mujer joven: pocas oportunidades, desigualdad de género y falta de confianza.

Criadas en una parte del mundo en la que ser mujer es sinónimo de un difícil acceso a la educación y un futuro dedicado a las labores domésticas, donde la edad media para casarlas es 14 años y las redes de explotación sexual son algo habitual, mientras juegan al fútbol son sólo niñas.

El proyecto trata así de dar una salida a las necesidades de estas chicas a través del deporte y los valores que de él se pueden aprender: trabajo en equipo, respeto, responsabilidad, etc. Aunque esto es solo el camino que hace posible su alfabetización y les prepara para, en su momento, crear una familia saludable.

Su mérito es ceder el protagonismo a las propias niñas. Los entrenadores tienen tres reglas: 'No hables demasiado'; 'Muéstraselo, no se lo digas'; y 'Refuerzo positivo, siempre'. Así, desde el momento en que entran a formar parte del programa, las jugadoras se ayudan mutuamente, se encargan de su propio programa, localizan los campos, compran los balones, establecen sus horarios de entrenamiento

o eligen a las capitanas. Estas últimas se encargan también de hacer el seguimiento de la asistencia de sus compañeras a la escuela.

En definitiva, aprenden a organizarse, a tener responsabilidades, a compartir y cuidar unas de otras, a gestionar su tiempo y los recursos disponibles y eso se traduce en un mejor rendimiento escolar y en una mayor atención a su propia salud.

Yuwa, además, se encarga de hablar con las familias y hacerles ver lo importante que es que una niña viva su infancia y se eduque antes de casarse.



### ¿Por qué niñas?

- Una niña con siete años de educación se casa cuatro años más tarde que la media y tiene 2,2 hijos menos.
- Cuando una chica educada genera ingresos, el 90% revierte en su familia frente al 35% de un chico.
- La tasa de VIH disminuye y la desnutrición baja un 43%.
- Por cada 10% más de niñas que va a la escuela secundaria, la economía del país crece un 3%.
- Sin embargo, el 99,4% de la ayuda internacional no se dirige a ellas.

### ¿Por qué Jharkhand?

- Seis de cada diez niñas no sabe leer.
- 30.000 mil niñas son víctimas de abusos cada año.
- Es la zona más pobre, con más analfabetismo y gente fuera de la ley de la India.
- Para una chica en Jharkhand, incluso su casa puede ser un lugar peligroso.

### ¿Por qué fútbol?

- El deporte de equipo es una poderosa plataforma para promover la salud, la educación y la mejora de los medios de vida.
- El fútbol entre las niñas es un modelo muy eficaz para la organización de base.
- Se crea en los pueblos un sentido de pertenencia, centrado en las chicas, que hace que los padres tomen conciencia de los derechos y el valor de una niña.
- Jugar en un equipo desde una edad temprana inculca la idea de esfuerzo colectivo.

### Resultados

- De 15 chicas en una sola aldea, Yuwa llega ya a 200 niñas de diez aldeas que practican diariamente, y hay más niñas que acuden cada dos semanas con listas para crear nuevos grupos.
- Cada una de las 29 jugadoras de los dos primeros equipos de Yuwa ha practicado un promedio de 248 días durante el último año, 21 días al mes.
- El porcentaje de chicas que lo deja es bajísimo. En lugar de convertirse en aburrido, después de unos meses su nivel de compromiso se fortalece.

## Su paso por Donostia-San Sebastián y Vitoria-Gasteiz



Un grupo de alumnas de la Universidad de Mondragón conoció el proyecto de Yuwa en un viaje a la India y pensó que sería una buena idea invitarlas a participar en la Donosti Cup, torneo internacional de fútbol que se celebra todos los veranos en Donostia-San Sebastián para fomentar el deporte, el intercambio cultural y la convivencia entre jóvenes de todo mundo.

Tras formar la asociación 'taZEBaEz' se movilizaron para lograr financiación para el viaje. La propia organización de la Donosti Cup se hizo cargo del alojamiento y la estancia, y a través del crowdfunding algunas empresas y sobre todo numerosas personas anónimas han hecho posible el sueño.

Donostia-San Sebastián y Vitoria-Gasteiz, donde también han participado en la Gasteiz Cup, siempre recordarán su sonrisa.



**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 y 25 diciembre.

**KONTAKTUAK / CONTACTOS:**

**Harrera gunea / Recepción:**

Lunes a viernes de 9 a 20 h. - viernes hasta las 19 h.  
Sábados, domingos y festivos cerrada.  
945131345 (ext. 132)  
recepcion@fundacionestadio.com

**Aktibitateak / Actividades:**

945131345 (ext. 122)  
aitor@fundacionestadio.com

**Idazkaritza / Administración:**

945132285 (ext 131)  
joseangel@fundacionestadio.com

**Zuzendaritza / Dirección:**

945134315 (ext. 111)  
mikel@fundacionestadio.com

**Igeriketa Eskola / Escuela de natación:**

945130223 (ext. 118)  
cnjudizmendi@fundacionestadio.com

**Padela/tenisa Eskola / Escuela de pádel/tenis:**

945140577 (ext. 113)  
tcjakintza@fundacionestadio.com

**Fitness:**

945142742 (ext. 124)  
fitness@fundacionestadio.com

**Ostalaritza / Hostelería:**

945130673 (ext. 101)  
Hasta el 31/May y en el Restaurante puedes comer en compañía de personas no abonadas.  
hosteleria@fundacionestadio.com

**Mantentzelana / Mantenimiento:**

945131345 (ext. 127)  
miguelangel@fundacionestadio.com

**Concurso de foto digital**



¡Más de 1.000 € en premios! Entre el 10 y 30/Sep puedes subir tu foto del Estadio de este verano a la página de la Fundación Estadio en Facebook y optar a alguno de los estupendos premios –primero, segundo y tercer premios, mejor click y mejor foto junior- o al premio especial por votación del público. El 30/Sep, además y en plena fiesta infantil, celebraremos el rally fotográfico. ¡Anímate y atrévete a participar! Bases y +info: fundacionestadio.com

**Jokoak eta jostailuak hauren jaia**

Como viene siendo tradición desde hace muchos años, el primer sábado de septiembre, 3/Sep desde las 11 h., celebraremos la fiesta infantil del Estadio, especialmente recomendada para menores de 13 años. Este año será una fiesta llena de ‘Juegos y juguetes’ para la que hemos preparado pasacalles, hinchables –de tierra y de agua–, actividades deportivas –buceo, golf, piragüismo, acrobacias...–, talleres de juegos vascos y del mundo, teatro, títeres, verbena... y, por supuesto, merienda. Además, podrás participar en el rally foto digital. Consulta el programa de la fiesta y las bases del rally en: fundacionestadio.com



**Estadio cerrado el 27/Sep**

El 27 de septiembre, último viernes del mes, el Estadio permanecerá cerrado por labores de mantenimiento. Disculpad las molestias.



**Opta al descuento para estudiantes y, si estudias fuera, no te pares**



Si tienes entre 16 y 25 años, estudias y resides fuera de Araba/Álava y no puedes disfrutar tanto del Estadio, tienes la posibilidad de pagar la mitad de tu cuota anual entregando en Recepción entre el 2/Nov y el 31/Dic la siguiente documentación: fotocopias –acompañando los originales– de la matrícula de los estudios para el curso 13/14 y del justificante de residencia fuera del territorio alavés. Para evitar prisas de última hora, prepara tu documentación desde el comienzo del curso.

Por otro lado, recuerda que mantenemos correspondencias con clubes de otras provincias y países, así que es posible que tengas alguna instalación cerca que te abra las puertas allí donde te encuentres. Consulta estas correspondencias en fundacionestadio.com y solicita tus acreditaciones anuales de pasaporte ACEDYR o IHRSA passport.

**Reserva tu pista y el polideportivo**

Puedes reservar tu pista –frontón, fútbol, pádel, squash, tenis, trinquete... o el nuevo polideportivo– para el día y hora que quieras jugar en el teléfono 945131345, en Recepción o en Estadio online desde las 10 h. del día anterior. Si prefieres hacerlo para todo un mes, puedes acudir al sorteo que se realiza en Recepción a las 20 h. –coge tu número de 18 a 20 h.– los días 20 –squash y pádel–, 23 –frontón, polideportivo y trinquete– y 26 –fútbol y tenis–, excepto fines de semana y festivos que pasan al siguiente día laborable. Domiciliamos el cobro de todas las reservas a través de tu número de cuenta de abonada/o.

**Alta de niñas y niños de 3 años**

Si eres abonada/o a la Fundación Estadio Fundazioa y quieres evitar pagar la cuota de entrada de tu hija o hijo, tienes que formalizar su alta en Recepción cuando cumpla 3 años. Si lo haces más tarde, tendrás que abonar dicha cuota. Recuerda que para apuntar a las niñas y niños a alguna actividad antes de cumplir 3 años, es necesario tramitar su alta antes de hacer la inscripción.



**Actualízanos tus datos personales**

Comunicarnos a tiempo un cambio de domicilio o de teléfono, la cuenta corriente, errores en los datos personales, etc. evita muchos problemas. Además, si nos facilitas tu número de móvil y tu cuenta de e-correo podrás recibir nuestra información de interés por sms y e-mail al momento. Puedes hacerlo en Estadio online, en el teléfono 945131345 o en: recepcion@fundacionestadio.com

**Toma de imágenes en el Estadio**



Los cámaras de foto o vídeo están a la alcance de cualquiera en cualquier momento y lugar. Sin embargo, según el Reglamento de la Fundación Estadio no está permitido tomar imágenes en los vestuarios o hacerlo en el resto de las instalaciones sin autorización de la persona fotografiada o grabada o de la Fundación. Por favor, tenlo en cuenta.

**Descuento por familia numerosa**

Aplicamos un descuento del 10% en la cuota anual a aquellas personas abonadas poseedoras del título de familia numerosa. Si estás en esa situación y aún no lo has solicitado, puedes hacerlo entregando en Recepción una fotocopia del título de familia numerosa actualizado, acompañando el original. Si tu título venía en 2013, recuerda que debes renovarlo y entregarnos la fotocopia de la nueva actualización.



**Inauguración edificio trinquete**

Aunque empezaremos a disfrutar del nuevo edificio trinquete desde el 2/Sep, su inauguración oficial tendrá lugar el 22/Sep por la mañana. A partir de las 11.30 h. contaremos, con la colaboración del Zidorra P.T. y las federaciones alavesas, con una demostración de partidos de pelota vasca y de deportes de sala en sus diferentes modalidades y categorías y visitas teatralizadas al edificio. Además del correspondiente aurreku y las palabras del presidente de la Fundación, completaremos el programa con una degustación de productos de la tierra.

¡Estás invitada/o!



## CLUB ARABATXO DE GIMNASIA

### Arabatxo cierra la temporada con los Estatales de Valencia

La ilusión y el buen hacer han marcado la actuación de la veintena de gimnastas que han representado al C. Arabatxo en los campeonatos de España celebrados del 15 al 21/Jul en Valencia; una competición en la que Aitor Vicente, en nivel 4, consiguió colarse entre madrileños y catalanes –que partían como favoritos, ya que cuentan con centros de alto rendimiento que facilitan su evolución deportiva– haciéndose con la medalla de plata en la clasificación general además de con dos oros en barra y anillas y dos bronce en caballo con arcos y paralelas. También destacó Mikel Rz. De la Illa con el cuarto puesto en la clasificación general nivel 3. Antes de llegar a esta cita, las y los gimnastas de Arabatxo han participado en los Torneos RGC Covadonga, Flip Flap y Cto. de Euskadi, en los que han cosechado numerosas medallas que han premiado su esfuerzo a lo largo de la temporada.



El mes de junio se abrió con la celebración de la fiesta fin de curso. En ella tomaron parte los 150 gimnastas que conforman el Club Arabatxo 2013. Durante 70 minutos mostraron lo aprendido para deleite de amas y aitas y público presente.

Por último, reseñar el éxito del campus celebrado en el mes de julio. Más de medio centenar de jóvenes se divertieron durante tres semanas de las actividades y propuestas preparadas para hacer de la actividad gimnástica una actividad deportiva divertida.

Agradecer una temporada más vuestra colaboración a los que habéis participado en nuestras propuestas. Os esperamos en la temporada 2013/14 con nuevas ideas e iniciativas.



Club Arabatxo Gimnasia  
info@clubarabatxo.es  
clubarabatxo.es

## CLUB NATACIÓN JUDIZMENDI Muy buen final de temporada

En la recta final ya de la temporada 2013 podemos hacer un repaso a los resultados en las competiciones más importantes de la temporada de verano. En la categoría Master, el 15/Jun se celebraron los Ctos. de España de Aguas Abiertas, donde participó Iñigo Arizti en la prueba de 3.000 metros. Consiguió el quinto puesto en la categoría de 50-55 años ¡Enhorabuena por el trabajo! En cuanto a la natación federada, durante el mes de junio y principios de julio, se disputaron los Ctos. de Araba/Álava y Euskadi de verano, donde conseguimos muy buenas marcas y resultados, individuales y por equipos.

En los Ctos. Araba/Álava conseguimos 15 podium de los 24 posibles en las distintas categorías. Destacaron Koldobika Azpiazu, Álvaro Benito, Maialen Pz. Nanclares y Celia Blanco, campeones en sus respectivas categorías. Además se lograron 18 mínimas de España y 3 mejores marcas de Araba/Álava: Aaron Mulvey, en 200 libres y 200 mariposa y Ander Jiménez, en 100 mariposa.

Una semana después se disputaron los dos Ctos. de Euskadi. En Tolosa, el campeonato infantil y en Vitoria-Gasteiz, organizado por el C. N. Judizmendi, los campeonatos junior y absoluto. En infantiles conseguimos 23 medallas: 7 de oro, 10 de plata y 6 de bronce. En cuanto a la clasificación por equipos, logramos la segunda plaza en la categoría masculina y la cuarta, en la clasificación conjunta.

En los campeonatos junior y absoluto conseguimos 26 medallas, de las que 6 fueron de oro, 7 de plata y 13 de bronce. En las clasificaciones conjuntas, destacar el primer puesto de las nadadoras y los nadadores junior en las tres categorías –masculina, femenina y conjunta– que convirtieron a nuestro club en el mejor de la natación vasca en esta categoría. En cuanto a la clasificación absoluta, alcanzamos el tercer puesto tanto en la categoría masculina como en la conjunta.

Finalizamos la temporada con los Ctos. de España, donde participaron 16 nadadoras y nadadores del Club. Destacaron, en alevines, Aaron Mulvey 4º en 200 libres y 7º en 400 libres, Eneko Greño en 200 braza y el equipo de 4x100 estilos y, en junior, Ander Jiménez en 100 mariposa bajando del minuto. Les damos a toda la delegación la enhorabuena por el esfuerzo y los buenos resultados, y a sus entrenadoras y entrenadores – Marta, Óscar, Isaac y Uxue – por la buena labor realizada a lo largo de toda la temporada.



Club Natación Judizmendi  
LaV de 17.30 a 19.30 h.  
945130223/ext.118  
cnjudizmendi@fundacionestadio.com  
cnjudizmendi.com

## TENIS CLUB JAKINTZA Buen papel en el Cto. de Araba/Álava

En el Cto. de Araba/Álava las raquetas del T. C. Jakintza tuvieron una actuación destacada. Joseba Armentia e Iñigo Madariaga se hicieron con el campeonato en dobles absoluto; Marta Mendibe, con el triunfo en categorías cadete, junior y absoluta; Nuria Rz. Mendoza, en escolar; Javier Aramburu, subcampeón en infantiles; Iñigo Madariaga, subcampeón junior; Iñigo Marquínez, subcampeón cadete; y, por último, las parejas Iñaki Aguirre y Jon Urbieta, y Alex Moro y Joseba Armentia llegaron a semifinales alevín y junior, respectivamente. Además, uno de nuestros jugadores y entrenadores del Club, Javier Rz. Gauna consiguió meterse en el cuadro del Open Mendizorrotza absoluto.

Después de unos merecidos días descanso, los equipos retomarán la actividad con fuerza para poder afrontar los diferentes torneos e interclubs de la nueva temporada. Damos la bienvenida a las nuevas incorporaciones, niñas y niños que quieren hacer del tenis y el pádel su afición, haciendo amistades y llevándose experiencias únicas.

Para ir abriendo boca, participaremos junto con el C.N. Judimendi en los Juegos ACEDYR que se celebran en Sabadell del 13-15/Sep, a los que acudimos cada dos años en representación de la Fundación Estadio y en los que siempre vivimos una gran experiencia.



Tenis Club Jakintza  
LaJ de 18.30 a 20 h.  
945140577/ext.113  
tcjakintza@fundacionestadio.com  
jakintza.es

## ZIDORRA PILOTA TALDEA

### Ilusioz eta proiektuz beteriko denboraldia

La temporada 2013/14 se presenta como un nuevo punto de partida para el Zidorra Pilota Taldea. Ilusión, pasión, ánimo y ganas son adjetivos que bien pueden describir esta nueva etapa. Tal y como sabes, con la inauguración del nuevo triquet el día 22 de septiembre, pretendemos iniciar una nueva etapa en la que la pelota vasca y en concreto la pala vuelva a resonar con fuerza dentro de las instalaciones del Estadio.



Para ello, desde el Zidorra P.T. queremos anunciar que la escuela de pala sigue y lo hará con un horario ampliado a lunes, miércoles y sábados. Además hemos organizado un campeonato de frontenis que tendrá lugar a lo largo del mes de septiembre. Por otro lado, estamos trabajando en próximos cursos-campus relacionados con la pelota vasca que tendrán lugar los días 26, 27 de diciembre y 2 y 3 de enero. Esto, junto con la organización de diversos torneos de pala, paleta y paleta argentina harán que la temporada que ahora empieza se convierta en un año repleto de pelota vasca e ilusión. También queremos recalcar la magnífica temporada de los pelotaris seniors, juveniles, cadetes e infantiles ¡Felicidades a todos!

Os informamos de que en breve tendremos nuestro propio perfil Zidorra P.T. en Facebook y Twitter, que esperamos que sigas. Nuestras ganas e ilusión son máximas. ¡Esperamos contar contigo!



Zidorra Pilota Taldea  
945131345/ext. 114  
zidorrapt@fundacionestadio.com

## CLUB INDARRA HALTEROFILIA VITAL

### Plata para Josué Farfán en el Cto. de España senior

La actividad más destacada del Club Indarra Halterofilia Vital desde el último boletín se ha llevado a cabo en el Cto. de España Senior, el Cto. de Euskadi Junior y el encuentro entre los equipos Club Barcelona y Club Indarra Vital.

El 25/May disputamos en Madrid el Cto. de España senior donde se dieron cita las y los halteras más destacados del Estado. Araba/Álava y el Indarra Vital estuvieron representados por Jon Olabuenaga y Josué Farfán. Una excelente competición de Josué Farfán le subió al pódium para colgarse una meritoria medalla de plata en la categoría de 56 Kg. Josué remontó de la sexta plaza en la fase previa a la segunda en una trabajada competición. En categoría 77 Kg., Jon Olabuenaga se tuvo que conformar con el noveno puesto, si bien mejoró su posición desde la décimo tercera y su mejor total olímpico. Estamos seguros de que en cuanto coja experiencia en categoría senior, irá marcando su terreno.

Basauri fue el escenario elegido para disputar el Cto. de Euskadi junior el pasado 8/Jun. Arkaitz Vuelta se clasificó en primer lugar de la categoría de 105 kg. y fue tercero en la clasificación general.

El 15/Jun nos desplazamos a Barcelona para competir con el Club Barcelona. En la clasificación individual masculina, Víctor y Txema Mtz. de Alegría coparon la primera y tercera plaza respectivamente. En chicas, Joana Joaquín se alzó con la victoria. Una interesante competición en la que Víctor y Joana, además de vencer en sus categorías, destacaron con muy buenos registros.



Club Indarra Vital

+ info en:  
fundacionestadio.com sección Clubes



# Ruth Brito

## Triatleta

“Cuando cruzas la meta todo lo que has pasado se olvida en un segundo”

Nacida en Lanzarote y vitoriana de adopción desde que se trasladó a vivir a la capital alavesa en 2008, Ruth Brito ha llegado al más alto nivel del triatlón mundial. El año pasado se subió al escalón más alto del podio en el Campeonato del Mundo de Larga Distancia, ganó el absoluto de corta distancia en Abu Dhabi e incluso terminó el Ironman de su isla natal, conocido como uno de los más duros del mundo. A principios de año dará a luz a su primer hijo y ya está impaciente por volver a competir.

### ¿De dónde viene tu afición por el triatlón?

Comencé a los 17 años; en mi isla natal el triatlón tiene un gran seguimiento a raíz de la celebración allí del Ironman. Mis primeros pasos fueron en el triatlón de promoción y poco a poco, llevada por la gente que me rodeaba tanto allí como en Las Palmas, donde estudié Educación Física, probé con el triatlón corto y la media distancia. Tras una temporada alejada de la

competición debido al trabajo y a algún problema de salud, volví a prepararme y a participar en diferentes pruebas con Eneko Llanos (su pareja). Se puede decir que es el impulsor de mi vuelta y desde entonces, también, mi entrenador.

Junto a él he logrado mis mayores logros, estar a su lado en el entrenamiento y en la competición, entenderle, ayudarle en todo lo que puedo, me lleva a mí también a mejorar día a día. Siempre decimos que somos un equipo y es que esa decisión fue la más acertada que hemos tomado. Es algo que nos une mucho, que nos apasiona a los dos y que ambos necesitamos.

### ¿Cuál consideras la mejor experiencia de tu carrera deportiva?

Terminar el Ironman fue la más gratificante. Aunque Vitoria-Gasteiz sea ya también mi casa, corría entre los míos y en el que se puede decir que fue mi año. Tuve muchos problemas en la maratón, tuve que caminar dos horas, pero mi constancia me hizo terminarlo. Para ser el primero en el que participaba era un gran logro y llegar a meta uno de los momentos más satisfactorios de mi vida.

### ¿En qué consiste la preparación de uno o una triatleta?

Depende de la competición que estás preparando y el tiempo disponible. Hay gente a la que la familia o el trabajo le impiden llevar un ritmo mayor y quizá entrenen una vez al día y se afanan más en concentrar la preparación el fin de semana. Yo, que dispongo del tiempo necesario, generalmente realizo dos sesiones diarias: combino una hora de natación o de carrera a pie, con dos o tres de bicicleta, varía en función de los días. El fin de semana aprovecho para hacer rutas más largas de bici o una transición.

### Una preparación exigente difícil de compaginar con otras obligaciones...

Yo soy una privilegiada pero tengo alrededor a triatletas que además deben dedicarse a su trabajo o la familia y eso es admirable. Personas que trabajan ocho horas al día, que tienen sólo una para comer y se van a entrenar o que llegan de trabajar a las siete de la tarde para atender a sus hijos y salen a correr a las 10 de la noche. Estas personas tienen mucho más

*Lanzaroten jaio eta 2008an Gasteiza bizitzera etorritako gazte hau, triatloian, munduko mailarik altuenera iritsi da. Iaz Gasteizko Munduko Iraupen Luzeko Txapelketan lehena izan zen, Abu Dhabiko iraupen motzeko nagusia irabazi zuen, eta bere jaiotze-uharteko ironmana ere, munduko gogorrenetako bat, bukatzea lortu zuen. Datorren urtearen hasieran bere lehen semeaz erdituko da, eta berriro lehiatzeko gogo biziz dabil jadanik.*

mérito. Para nosotros es nuestro trabajo, para ellos, sin embargo, su pasión, su hobby.

Además a estas horas debemos sumarle los viajes a las ciudades donde se celebran las competiciones. A veces estás en sitios paradisíacos y casi no tienes ocasión de conocerlos. Por un lado es maravilloso poder disfrutar de eso pero por otro no todo es de color de rosa.

### ¿Cuál es la situación más difícil a la que se enfrenta una o un triatleta?

Sin duda el momento de decidir un abandono. Para cualquier deportista es lo más complicado. Muchas veces somos cabezotas y pensamos en no retirarnos porque así la siguiente prueba será más fácil, pero es entonces cuando hay que tener la cabeza fría y pensar que esto puede suponer una lesión, un perjuicio a largo plazo. También es cierto que muchas veces los abandonos te hacen luchar más en las carreras siguientes, dices: ahora voy a esforzarme más por conseguir ese objetivo. Es una decisión que cuesta mucho tomar pero a su vez supone un aprendizaje muy importante para el deportista, conocer tus posibilidades, saber respetar tu cuerpo y tu salud.

### ¿Qué cualidad es la más necesaria para practicar el triatlón?

Lo más importante es la fuerza mental. El día a día lo puedes sobrellevar pero en una competición, y más si es larga distancia, pueden pasar mil cosas, desde salir mal del agua, sufrir un pinchazo en la bici, que te sienten mal los geles nutricionales... Hay que saber luchar contigo mismo durante la competición para poder cruzar esa meta. En ese momento todo lo que has pasado se olvida en un segundo. Para mí el triatlón de larga distancia es una recompensa personal, sólo compites contigo mismo, es lo más gratificante.

### ¿Recomendarías esta modalidad a las y los jóvenes?

Por supuesto. Precisamente ahora estamos intentando fomentarla en el Estadio. Hemos creado la escuela de triatlón, de la que cada año salen más jóvenes y ese es mi propósito: que aflore desde la niñez, desde la juventud, como cualquier otro deporte. Es una disciplina joven que todavía no ha echado raíces. Este proyecto, en el que hemos puesto mucha ilusión, pretende crear afición a través del juego, que es como los niños deben ver los deportes.

### ¿Qué nivel tiene este deporte en Álava?


En estos dos o tres últimos años ha crecido una barbaridad. El Campeonato Mundial celebrado aquí el año pasado hizo que mucha gente conociese de cerca este deporte y se ha notado un incremento notable en el número de triatletas. Es un deporte atractivo, un reto personal que te hace plantearte si serás capaz de conseguirlo. Además el cuerpo lo agradece, nadar, correr y andar en bici de manera compaginada, son los ejercicios que a menudo nos recomiendan los médicos, se puede considerar deporte-salud.

### ¿Qué objetivos te planteas a partir de ahora?

La espina que tengo clavada es volver a participar en un Ironman. Después de Lanzarote pensé que nunca iba a volver a uno de ellos y ahora quiero hacerlo porque sé que puedo competir mejor y disfrutar mucho más incluso que en aquella ocasión. Me gustan también las carreras de montaña así que otro objetivo es probar un año en ese mundillo.

### ¿En qué zonas del Estadio se te puede ver más a menudo?

En verano en la piscina ya que es lo más parecido al mar de mi tierra que tengo aquí en Vitoria-Gasteiz. Durante todo el año en el gimnasio y desde aquí aprovecho, además, para salir habitualmente a correr.

 Puedes ver la entrevista a Ruth en [fundacionestadio.com](http://fundacionestadio.com)

## perfil



- **Un lugar de Vitoria-Gasteiz:** el embalse de Ullibarri-Ganboa
- **Playa o montaña:** playa, aunque la montaña también me gusta
- **Un libro:** la última lección, de Randy Pausch
- **Una manía en el deporte:** no soy demasiado maniática
- **Un sueño:** “Ser humilde, tener amor y dar amor”, ese es mi lema

# Beneficios del ejercicio en la salud

En la Fundación Estadio entendemos la importancia de la investigación científica sobre el ejercicio y la salud por lo que, quincenalmente, de la mano de IHRSA, incluimos en la sección 'Beneficios del ejercicio para la salud' de fundacionestadio.com un resumen de los hallazgos más recientes sobre los beneficios del ejercicio regular en la salud. También puedes recibir esta información por email suscribiéndote a 'Estadio e-news'. Esperamos que esta información te ayude, a ti y a los tuyos, a conocer más y a motivarte a seguir haciendo ejercicio.

## Un programa de actividad física podría reducir las visitas al médico de los pacientes inactivos

Un estudio publicado en la revista PLoS One muestra que un programa de ejercicio de tres meses puede reducir las visitas al médico de los pacientes inactivos durante el año siguiente.

Los investigadores estudiaron dos grupos de personas. El primer grupo participó en un programa de ejercicio de tres meses y se les informó sobre los recursos para realizar ejercicio de los que disponían en su comunidad, mientras que el segundo grupo recibió la atención normal que suelen proporcionar los médicos. Un año después, el grupo que realizó el programa de ejercicio había reducido considerablemente sus visitas al médico, mientras que en el otro grupo no se observaron cambios. Esto sugiere que un programa de ejercicio puede ayudar a reducir el uso de los servicios sanitarios por parte de las personas inactivas.



*Estadio Fundazioan, ariketaren eta osasunari buruzko ikerketa zientifikoaren garrantzia balioesten dugu. Horrela, hamabost egunez behin, IHRSAren eskutik, fundacionestadio.com webguneko «Ariketa fisikoaren onurak osasunean» atalean, ariketa erregularrak gure osasunari dakartzkion onurei buruzko aurkikuntza berrien laburpena sartzen dugu. Informazio hori posta elektronikoz ere jaso dezakezu; horretarako, aski duzu Estadio e-news zerbitzua harpidetzea. Espero dugu artikulua hau pizgarria izango dela zuretzat eta zure senideentzat, gehiago jakitera eta ariketa egiten jarraitzea bultzatzeko.*

**Fuente:** Giné-Garriga M, Martín-Borràs C, Puig-Ribera A, Martín-Cantera C, Solà M, Cuesta-Vargas A; on behalf of the PPAF Group. The Effect of a Physical Activity Program on the Total Number of Primary Care Visits in Inactive Patients: A 15-Month Randomized Controlled Trial. PLoS One. 2013 Jun 21;8(6):e66392. Print 2013

## Los beneficios para la salud física y mental de caminar

Numerosos estudios han demostrado que el caminar regularmente es un ejercicio que puede producir diversos efectos beneficiosos para nuestra salud, como por ejemplo la reducción del riesgo de enfermedades cardíacas y la mejora de los niveles de glucosa en sangre. Además, a los no deportistas se les suele recomendar que caminen como iniciación al ejercicio. Ahora, un estudio realizado en Japón entre trabajadores sanos muestra asimismo que caminar puede mejorar diferentes aspectos de nuestra salud mental.

El estudio realizó un seguimiento a 606 personas sanas, separadas en un grupo que caminaba y otro grupo que no lo hacía,

y evaluó los cambios ocurridos tanto en los síntomas de depresión de los que se había informado como en la adaptación social (una medida del grado en que una persona se adapta y se relaciona en su comunidad). Al final del programa el grupo de los que caminaban presentó menos depresiones y una mejor adaptación social que el grupo de los que no caminaron. Esto sugiere que las personas que hacen ejercicio con regularidad tienen menos probabilidades de estar deprimidos y tienen una mayor facilidad de adaptación a su entorno de trabajo que aquellos que no hacen ejercicio regular. Los gimnasios ofrecen una amplia gama de oportunidades de ejercicio, desde caminar hasta entrenamientos de alta intensidad, y constituyen un entorno que ofrece seguridad y apoyo para iniciarse en el ejercicio.

**Fuente:** Ikenouchi-Sugita A, Yoshimura R, Sugita K, Hori H, Yamada K, Sakae M, Nakamura J. The effects of a walking intervention on depressive feelings and social adaptation in healthy workers. J UOEH. 2013;35(1):1-8.

## Cine

### 'Muhammad Ali's Greatest Fight'

de Stephen Frears

En pleno apogeo de su carrera como boxeador, la vida de Muhammad Ali da un giro radical al negarse a luchar por su país. A mediados de los 60 el boxeador de origen afroamericano se opone a ser reclutado por las fuerzas armadas estadounidenses en la guerra de Vietnam tras su conversión al Islam unos años antes. Este rechazo llevará a Ali no solo a la suspensión de su licencia como boxeador, sino también a permanecer en prisión duran-



te cinco años. Aunque liberado bajo fianza en un momento en que la gente comenzaba a renegar de la guerra, la última palabra sobre su destino estará en manos de la Corte Suprema. Dirigida por Stephen Frears, la película está protagonizada por Christopher Plummer, Frank Langella y Danny Glover.

### 'The Machine'

de Josie Rourke

En 1997 Garry Kasparov, el mejor jugador de ajedrez del mundo, llega a Nueva York para enfrentarse a la partida más importante de su vida. Sin embargo, no se trata de una mera batalla de ajedrez sino de "una historia de la mente contra la materia, del hombre contra la máquina" como afirma Matt Charman, laureado dramaturgo y guionista del filme. A su llegada a la ciudad estadounidense en busca de libertad y gloria, Kasparov se encuentra con que debe competir contra el súper ordenador IBM's Deep Blue diseñado por el maestro de ajedrez Feng-Hsiung Hsu. La película, basada en el drama humano, se centra en una de las partidas de ajedrez más controvertidas del mundo. Está dirigida por Josie Rourke y protagonizada por Hadley Fraser y Francesca Annis.



## Documentales

### 'GOLD-You can do more than you think'

de Michael Hammon

En este documental el director Michael Hammon relata la historia de tres deportistas en su camino a los juegos paralímpicos de Londres. Kirsten Bruhn, nadadora paralítica alemana, el australiano Kurt Fearnley, campeón del mundo como corredor en silla de ruedas y el keniano, Henry Wanyoike, uno de los corredores de maratón ciego más rápidos del mundo. Una historia que combina victorias, dudas, esperanzas, derrotas y sobre todo la alegría de vivir de estos tres atletas. Su historia se convierte en una fuente de inspiración y anima a vivir nuestros sueños y superar los obstáculos, porque como indica el título 'puedes hacer más de lo que crees'.



## Libros

### 'Niños futbolistas'

de Juan Pablo Meneses

¿Te has preguntado alguna vez quién será el nuevo Messi, qué hay detrás de cada fichaje de una joven promesa o qué les sucede a los niños que consiguen 'salir' pero no alcanzan a 'llegar'? Todas las respuestas te las ofrece este libro de Juan Pablo Meneses. El autor trata de explicar la otra cara del fútbol, el tráfico de niños, los viajes, la presión de las familias, los fracasos... El cronista chileno, recorre Latinoamérica y España en busca de un niño futbolista para mostrar el negocio del fichaje de menores y nos reta ante la pregunta: ¿Os parece moral que se puedan comprar niños futbolistas?



## Museos

### 'Messner Mountain Museum'

El escalador y alpinista italiano Reinhold Messner ha dedicado a las montañas y a la cultura de la montaña un proyecto único, una red de museos ubicados en cinco extraordinarios lugares de los Alpes: Firmian, Ortles, Dolomitas, Ripa y Juval. El 'Messner Mountain Museum', es un lugar de encuentro con las montañas, con la humanidad y con uno mismo, en el que además se puede compartir el arte, la cultura, la religión y las peculiaridades de las zonas de montaña de todo el mundo. messner-mountain-museum.it/index.php?fromlid=en



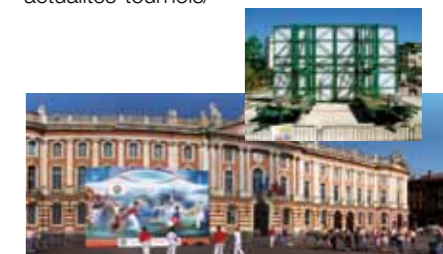
## Proyecto

### 'Pelote Passion'

"Si vous ne venez pas à la pelote, c'est la pelote qui viendra à vous ..." (Si tú no vienes a la pelota, será la pelota quien vaya a ti)

Con el objetivo de dar a conocer el deporte de la pelota al mayor número posible de público, la organización francesa 'Pelote Passion' ha desarrollado el concepto 'frontón móvil': frontones integrados en remolques tirados por camión que se despliegan por medio de un cilindro hidráulico. Este excepcional sistema les permite llegar a cualquier rincón o pueblo del país vecino y proporciona una especie de democratización de un deporte que cada día suma más adeptos.

Consulta el calendario de torneos de este otoño: pelotepassion.wordpress.com/actualites-tournois/



Seguros de auto,  
vida y hogar con las  
**coberturas** que necesitas  
para vivir tranquilamente.  
Con la **confianza** de Kutxabank  
y ahora hasta un

**15%**  
**de descuento**  
en la prima del primer año  
para clientes. Consúltanos.



# Seguros, en Kutxabank.

SEGURO  
DE AUTO

SEGURO  
DE VIDA

SEGURO  
DE HOGAR



El seguro de coche Kutxabank Auto es un producto de Liberty Seguros. Los seguros de Hogar Kutxabank y Hogar Extra Kutxabank son de Kutxabank Aseguradora y los seguros de Vida Kutxabank y Vida Oro Kutxabank son de Kutxabank Vida y Pensiones, actuando Kutxabank como madrodero de los mismos. Kutxabank es operador de banca-seguros exclusivo de Kutxabank Vida y Pensiones, está autorizado por ésta para operar con Kutxabank Aseguradora e inscrito en el Registro Administrativo especial de Mediadores con el número C0854495653077. Media el seguro de coche en el marco del acuerdo de distribución suscrito entre esta última y Liberty Seguros.

Kutxabank, S.A. Gran Vía, 30-32, 48001, Bilbao, CP. 419453977. Inscrita en el Registro Mercantil de Bizkaia, Tomo 5236, Libro 6, Hoja M-58724, Folia 1. Inscrición: 1.º

