

ESTADIO

ENTREVISTA

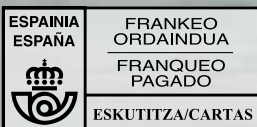
Sebastian Coe,

Presidente del Comité Organizador de los Juegos Olímpicos y Paralímpicos Londres 2012

“El deporte tiene una gran importancia en el desarrollo de un país”

Envío de la Fundación Estadio para:

-rentzat Estadio Fundaziotik bidalia



TRIATLÓN

Una disciplina digna de superatletas

AURKIBIDE / SUMARIO

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

Comité de redacción: Aitor Armiño, Juanjo Corcuera, Paco Comenzana, José Ángel Lz. Lacalle, Ángel Lz. Luzuriaga, Elena Ozcoz y Mikel Urdangarin.

Han colaborado: Mikel Bringas, Ruth Brito, Txus Brizuela, Pablo Cuñado, Xabier Leibar, Ander López, Iñigo Rz. Azua, Jaime Rz. Equino y Udane Sánchez.

Fotos: Asier Bastida, Ángel Lz. Luzuriaga, Paulino Oribe, Pradip J. Phanse y Quintas Fotógrafos.

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



04 zap

Ejercicio físico en poblaciones especiales; las mujeres asiáticas y el deporte; world café en Olabide; lbilbideak; los mejores y peores estadios; cuenta atrás olímpica; Marcha Mountain Bike Kutxabank



06 aurrera! / ¿en movimiento!

Triatlón: una disciplina digna de superatletas



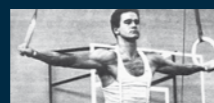
08 elkarrizketa / entrevista

Sebastian Coe, Presidente del Comité Organizador de los Juegos Olímpicos y Paralímpicos Londres 2012



10 ondo egina! / ¡bien hecho!

NHL: conciencia social y medioambiental en el deporte norteamericano



14 estadio eredu / ejemplo estadio

Álava olímpica



16 info estadio

Equipo de socorristas; si viajas, no te pares; sin tarjeta, no entras; skate plaza: el espacio donde poder rodar dentro del Estadio; Estadio en forma volverá en 2013...; escuela de natación 12/13; música en el Estadio; inscripciones Temporada 12/13; en el Estadio tus hijas/os son tu responsabilidad; ayúdanos a disfrutar del Estadio; stop robos en el Estadio; ¿cuál es la mejor cámara de fotos?



20 estadioko kirolaria / deportista estadio

Julen Arizti, nadador



22 colabora

Unai Fz. Retana, cocina para hacer deporte

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

Uda itzela

Udaren atarian, espero dugu merezi duzun bezala gozatuko duzula. Azkenik heldu dira egun luzeagoak, argitsuagoak eta ordutegi patxadatsuagoak, eguraldi hobearrekin eta betebeharrak gutxiagorekin, familia lasaiago dabilela, adiskideak eskurago. Atsedean egunak, aire zabalean, itsasoan... Zer gogo!

Espero dugu bete-betean baliatuko duzula, eta, Gasteizen zabiltzanean, zuretarrekin Estadio gozatuko duzula. Guztia dugu prest: igerilekuak, lorategiak, ostalaritza, jarduerak... eta guztia ahalik eta hobekien ibil dadin burubelari diharduen langile taldea. Mesedez, lagundu eta egiezu kasu langile horiei.

Ezer gal ez dezazun, zenbaki honetan sartu dugu «Estadioko uda zoragarria!» jarduera programa. Hortxe duzuegin asmo diren jardueren informazio guztia, bai eta instalazio eta zerbitzuen funtzionamendua ere. Gustatuko zaizula itxaro dugu.

Gainera, uda olinpikoa da; kirola gogoko baldin baduzu, berezia da, beraz. Udako Joko Olinpikoak kirol ikuskizuna dira, baina, batez ere, gizadiaren, kultura aniztasunaren, alaitasunaren, ahaleginaren, hobetzeko nahiaren... erakustaldia. Itxura osoa du Londresen —gaur egungo kirolaren zati handi baten jatorria den herrialdeko hiriburuan— apartak izango direla eta gazteen artean arrastoa utziko dutela. Eta halaxe jaso nahi izan dugu ESTADIO honetan, gure kirolari olinpikoak diren horien errepaosarekin —horien artean, gure irakasle Cecilio Ugarte, uda honetan erretiroa hartzekoa dena—; inoizko emakume gimnastarik hoberenaren oroitzapenarekin; eta Londres 2012ko Joko Olinpikoen eta Paralimpikoen inspiratzaile eta buru dugun Sebastian Coe atleta handi ohiari egindako elkarrizketarekin. Seguru historiako Joko Olinpiko eta Paralimpiko hoberenak izango direla. Zenbakia osatzeko, hemen ditugu gure albiste koktelak, Estadiori buruzkoak, gure klubei buruzkoak eta kirolak kulturaren duen islari buruzkoak. Lagun dugu sukaldari oso kirolari bat. Elkartasun adibideak dakartzagu, ezin profesionalagoa den liga batean (hedatuko ahal da eredu!); eta inoiz baino indartsuago itzuli den igerilari gazte bat.

Goza ditzazula zenbakia, Joko Olinpikoak eta uda.

Mikel Urdangarin
Estadio Fundazioako zuzendaria

Verano fantástico

Por fin nos encontramos a las puertas del verano, llegan los días más largos, con más luz y horarios más relajados, con mejor tiempo y menos obligaciones, con la familia más tranquila, las amistades más disponibles; días de descanso, al aire libre, en el mar... ¡Qué ganas!

Esperamos que lo aproveches a tope y disfrutes como mereces y que, cuando estés en Vitoria-Gasteiz, disfrutes del Estadio con los tuyos. Tenemos todo a punto: piscinas, jardines, hostelería, actividades... y un equipo de personas dispuestas a hacer que todo funcione lo mejor posible. Por favor, colabora y cuenta con ellas.

Para que no te pierdas nada, incluimos en este número el programa de actividades ¡Verano fantástico del Estadio!, apartado en el que encontrarás toda la información de las actividades previstas, así como del funcionamiento de las instalaciones y servicios. Esperamos que sea de tu agrado.

También es un verano olímpico, un acontecimiento muy especial si te gusta el deporte. Los Juegos de verano son un espectáculo deportivo pero, sobre todo, una manifestación universal de humanidad, diversidad cultural, alegría, esfuerzo, superación... que en Londres —capital del país origen de gran parte del deporte actual— prometen ser algo único que va a dejar huella en la juventud. Y así lo hemos querido reflejar en este ESTADIO, con un repaso a quienes son nuestras y nuestros deportistas olímpicos y, de entre ellos, a nuestro profesor Cecilio Ugarte que se jubila este verano; con el recuerdo a la mejor gimnasta de todos los tiempos; y con una entrevista a Sebastian Coe, quien fuera gran atleta y, en los últimos años, el inspirador y líder de los Juegos Olímpicos y Paralímpicos de Londres 2012, a buen seguro, los mejores de la historia. Completamos el número con nuestros cócteles de noticias, de información del Estadio y de nuestros clubes y del deporte en la cultura; con la colaboración de un cocinero muy deportista; y con los ejemplos de solidaridad en una liga súper profesional -ojalá cundiera el ejemplo- y de un joven nadador que ha vuelto más fuerte que nunca.

Que disfrutes del número, de los Juegos y del verano.

Mikel Urdangarin
Director de la Fundación Estadio

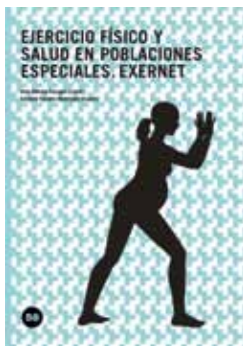




Esta sección recoge noticias breves del deporte que pasan desapercibidas en los medios de comunicación -discapacidad, medio ambiente, reconocimiento a deportistas, fotos o cifras singulares, salud, ética, solidaridad, humor, websites, blogs... Si conoce alguna, puede hacerla llegar a: revista@fundacionestadio.com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

Atal honetan biltzen ditugu hedabideetan oharkabeen pasatzen diren berri labor batzuk: elbarritasunak, ingurumena, kirolariei zor zaien ezagutza, argazki edo zifra bereziak, osasuna, etika, elkartasuna, umorea, webgunekak, blogak, eta abar. Horrelakoren bat baldin badakizu, bidaliezaguzu revista@fundacionestadio.com helbidera, zure izen-abizenak, helbidea eta telefono zenbakia aipatuta.

Ejercicio físico en poblaciones especiales



La inactividad física se ha convertido en uno de los problemas de salud más importantes en los países desarrollados. Cada año mueren en el mundo miles de personas como consecuencia de esa inactividad y los costes económicos directos son inmensos. Las evidencias científicas han demostrado que el ejercicio físico es fundamental en la prevención de enfermedades y mejoran el estado general de salud. Estos efectos positivos son aún más trascendentes en poblaciones con características especiales como embarazadas, niños y adolescentes, portadores de enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión, enfermos de cáncer, etc. Con estas premisas el Consejo Superior de Deportes ha publicado 'Ejercicio físico y salud en poblaciones especiales. Exernet', un libro que explica cómo esas personas con discapacidades o características especiales pueden beneficiarse del ejercicio. Se trata, en definitiva, de una herramienta útil para los profesionales que trabajan en el ámbito de la actividad física y la salud.

Las mujeres asiáticas y el deporte

La práctica regular de la actividad física es un componente esencial de un estilo de vida saludable. Además de un derecho humano fundamental, en el caso de los jóvenes la educación física es una oportunidad para fomentar valores como la autoestima, la tolerancia, la solidaridad o el respeto, y para tejer puentes entre razas, religiones y personas de distinto género y clase social. De modo especial, sirve para proporcionar poder, igualdad y libertad a niñas y mujeres en países donde no es habitual que lo tengan. La UNESCO en Asia ha elaborado un informe que analiza la situación en seis países y cómo se trata de buscar la equidad de género en la educación física y el deporte. Su autor David Kirk es un experto en la materia que ha recorrido la situación de Egipto, Catar, Filipinas, Japón, Singapur y Taiwán, las barreras que las mujeres encuentran, las acciones adoptadas y los resultados obtenidos.



World café en Olabide

El pasado mes de abril, la Ikastola Olabide celebró un world café con el deporte como tema de reflexión. Más de 130 personas entre familias, entrenadores y representantes de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, de la Escuela de Magisterio y federaciones deportivas y clubes de nuestro territorio debatieron acerca de lo que supone y aporta el deporte escolar en la formación de los más pequeños.

Enmarcado en el "Programa de Fomento de la Deportividad y Prevención de la Violencia en el deporte escolar", esta iniciativa sirvió también para recoger propuestas de mejora para optimizar las actividades tanto dentro de Olabide como en aquellas competiciones en las que participa el centro.

Está previsto que todo lo tratado durante esta jornada se recoja en un documento que pueda servir de guía para seguir avanzando en la transmisión de los valores con los que el deporte ayuda a desarrollar la formación integral de sus participantes.



Ibilbideak

Con el lema 'ideas para moverse' nace Ibilbideak, proyecto promovido por el Gobierno Vasco que incide en los deportes itinerantes no motorizados. Se fundamenta en una comunidad que mediante dispositivos móviles (GPS y smartphones) e Internet, crea, comparte, valora, enriquece, difunde y disfruta de sus experiencias deportivas. Ya está disponible su web, una sencilla y potente herramienta para buscar y compartir rutas y eventos (carreras, marchas...) en Euskadi. Pero hay previstas otras muchas iniciativas: aplicaciones móviles, una red social temática, préstamo de gps, actividades de formación, descarga cartográfica, rutas colaborativas, quedadas, etc. ¿Te animas a participar?

ibilbideak.euskadi.net



Los mejores y peores estadios

El Instituto Danés de Estudios del Deporte (IDAN) y Play the Game han analizado 75 grandes estadios de veinte países diferentes para conocer su uso después del evento que motivó su construcción y poder hablar de éxito o, en el peor de los casos, de fracaso, lo que supone una carga financiera para sus propietarios. El estudio prueba que el mantra 'si lo construyes, vendrán' no es válido como plan de negocio cuando se trata de estadios para grandes eventos deportivos.

El informe investiga el uso que se hace de grandes estadios construidos o renovados como consecuencia de grandes eventos deportivos entre 1996 y 2010 como Juegos Olímpicos, Juegos de la Commonwealth, Juegos Panamericanos, Juegos Asiáticos, Juegos Africanos, la Copa Mundial FIFA, la UEFA Euro o la Copa de África de fútbol. Para evaluar cada estadio se han recogido datos concretos -obtenidos a través de Internet y de consultas directas a los responsables e informantes locales- de los costes de construcción, capacidad, coste por asiento, número de espectadores en 2010, propiedad y el número de eventos que acogió.

La principal variable en el informe es el número de espectadores anuales y, dividiendo los datos de asistencia con la capacidad del estadio, un índice de utilización de cada estadio en 2010 que permita compararlos. Según esta variable, el estadio de mayor éxito es el Turner Field de Atlanta construido para los Juegos Olímpicos de 1996. Tiene una capacidad de 50.000 personas y en 2010 atrajo a los espectadores suficientes para llenarlo 50 veces. En el otro extremo de la escala se encuentra el estadio de Nagano, construido para los Juegos de invierno de 1998, con capacidad para 30.000 personas y que sólo consiguió atraer a 18.000 espectadores en todo 2010. Asimismo, la Copa Mundial FIFA 2006 en Alemania es el evento de mayor éxito porque la mayoría de los estadios construidos para la ocasión siguen registrando una gran afluencia de espectadores. Por el contrario, los estadios construidos o renovados para la UEFA Euro 2004 en Portugal presentan un legado más problemático. Tres de ellos no se llenaron ni en tres ocasiones en 2010.

El informe concluye que los países y ciudades organizadoras deben tener en cuenta las necesidades locales antes de aventurarse con proyectos, y que la sostenibilidad económica y social de los estadios es un requisito muy importante a añadir a los requerimientos de organizaciones como el CIO, FIFA, UEFA, etc. El informe completo se puede leer en playthegame.org



Cuenta atrás olímpica

Quedan apenas unas semanas para que el viernes 27 de julio dé comienzo la ceremonia de apertura de los Juegos Olímpicos de Londres y con ella el mayor espectáculo deportivo del mundo. Y el 29 de agosto, los paralímpicos. Todo está listo -los estadios, las y los voluntarios, la seguridad, el plan de transporte, la cobertura mediática, etc.- y los que parece que van a ser los primeros juegos verdaderamente 'sociales' de la historia pintan muy bien. Además, al ser en Europa la coincidencia horaria nos va a permitir disfrutar del mejor deporte en directo en casa o en la sala de TV -junto a la cafetería- del Estadio. Atención a la programación.



Marcha Mountain Bike Vital

Como viene siendo una tradición desde hace más de 20 años, el último domingo de junio cientos de aficionadas y aficionados a la bicicleta de montaña tomarán parte en la Marcha Mountain Bike Vital, una fiesta de la bicicleta de montaña con un marcado carácter de respeto al medio natural que organizan el C.M. Goiena y la Fundación Estadio. En esta ocasión, la cita es el domingo 24 de junio con salidas desde el Edificio Vital a las 9.30 h. para el recorrido A de 48 km. y dificultad media-alta, a las 9.40 h. para el recorrido B de 37 km. y dificultad media-baja y a las 10 h. para el recorrido C de 15 km. y recomendado para quienes se inician en la bici de montaña. Las inscripciones estarán disponibles en obrasocial.cajavital.es entre el 9 y el 22 de junio -no hay inscripciones el día de la marcha- con bonificación para las personas titulares de tarjetas Kutxabank. Las personas inscritas recibirán dos avituallamientos -en marcha y al acabar-, un obsequio conmemorativo y participarán en el tradicional sorteo de regalos. Más información en fundacionestadio.com





triatlón

una disciplina digna de superatletas

Triatloia ez da berez kirol bat, hiru kirol diziplina gogorren batura baizik: igeriketaren, txirrindularitzaren eta atletismoaren batura, alegia. Funtsean, ariketa aerobiko eta kardiobaskularra da, oso dinamikoa, eta monotoniari lekurik uzten ez diona. Gainera, landutako giharren ikuspegitik oso jarduera orekatua da.



El triatlón no es un deporte en sí mismo, sino la suma de tres exigentes disciplinas deportivas: natación, ciclismo y atletismo. Tampoco para iniciarse en él es necesario practicar las tres modalidades todos los días, basta con alternarlas en el transcurso de la semana, intercalando días de descanso entre ellas. Se trata de una actividad muy equilibrada desde el punto de vista de la musculatura, ya que mientras el ciclismo y la carrera entrenan principalmente las piernas, con la natación se desarrolla la musculatura en la parte superior del cuerpo (brazos, pecho y espalda).

Y aunque, en líneas generales, se vincula el triatlón a una disciplina cuyo objetivo es la pura competición, el simple entrenamiento produce unos

beneficios muy claros. Se trata fundamentalmente de un ejercicio aeróbico y cardiovascular, muy dinámico, en el que la monotonía no tiene cabida. La práctica del triatlón engancha y además, al trabajar los grandes músculos del cuerpo, los avances se evidencian rápidamente. **Es una buena opción para mantener un elevado nivel físico, ya sea con propósito competitivo o simplemente como disfrute personal.**

El triatlón exige una gran resistencia física y disciplina, pero sobre todo requiere de una buena disposición emocional. Con el triatlón se desarrollan capacidades motrices como la coordinación, velocidad, técnica, la percepción espacio-temporal y capacidades básicas como la fuerza y la resistencia.

La opinión de la profesora (Ruth Brito)

Espectacular, apasionante, individual y de resistencia, así es el deporte del triatlón, un 'tres en uno' que se compone de tres disciplinas: natación, ciclismo y carrera a pie. Es divertido, completo y aporta una gran satisfacción personal, ya que cada reto superado, con todo el sacrificio que conlleva, te hace sentir más feliz.

Escuela de triatlón

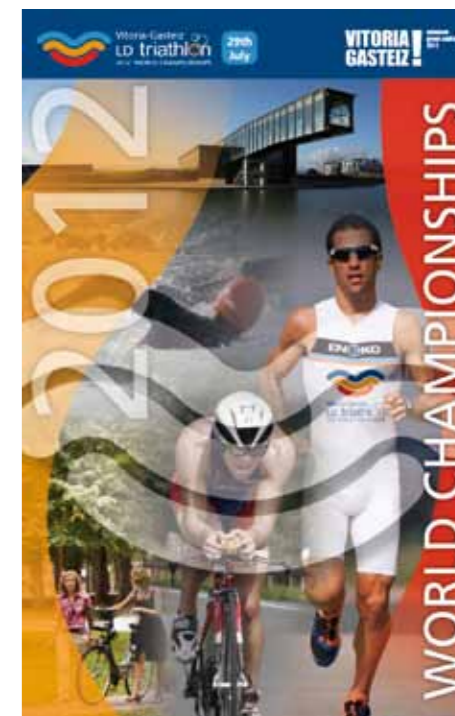


Si tienes entre 10 y 16 años y ganas de iniciarte en esta disciplina, participa con nosotros en la Escuela de Triatlón, que tendrá lugar los L, X y V del mes de julio a las 12 h. en las instalaciones del Estadio y exteriores. Nos divertiremos practicando este deporte tan variado, disfrutaremos del aire libre respetando el medio natural y entrenaremos valores como el compañerismo y el carácter de equipo.

Inscríbete en Recepción, en el teléfono 945131345 o en fundacionestadio.com

Vitoria-Gasteiz, sede del Campeonato Mundial del Triatlón de Larga Distancia

Vitoria-Gasteiz, European Green Capital 2012, acogerá el 29 de julio el Campeonato Mundial de Triatlón, una importante cita deportiva de carácter internacional que reunirá en nuestra ciudad a casi 1.000 atletas de 30 países. La competición comenzará en el agua, con un trazado de cuatro kilómetros en el pantano de Landa. Tras la natación, los deportistas montarán en sus bicis y recorrerán 120 kilómetros, atravesando la Llanada Alavesa y enclaves como Ozaeta, Salvatierra o Zurbano. Terminado el recorrido ciclista, comenzará la carrera a pie, 30 kilómetros por las calles del centro de la ciudad, que concluirá frente al Ayuntamiento de la capital alavesa.



Sebastian Coe

“El deporte tiene una gran importancia en el desarrollo de un país”



Londresen jokatuko dira, datorren udan, Joko Olinpiko eta Paralinpikoak, estadioetan eta telebistaren aurrean milioika lagun batuko duen kirol ekitaldia. Jokoetako Antolakuntza Batzordearen burua Sebastian Coe da, 1980ko hamarkadan 800, 1.000 eta 1.500 metroetan, milian eta 4x800 txandakakoan munduko markak hautsi zituen lasterkaria, distantzia erdian espezialista. Gainera, Moskuko Joko Olinpikoetan (1980) eta Los Angeleskoetan (1984) 1.500 metroetan urrezko domina lortu zuen, eta 800 metroetan zilarrezkoa.

Todo aficionado al deporte recuerda a Sebastian Coe. Especialista en medio fondo, en la década de los 80 batió el récord mundial de 800, 1.000 y 1.500 metros, el de la milla y el de relevos 4x800m. Además, logró la medalla de oro en los 1.500 metros en los Juegos Olímpicos de Moscú (1980) y Los Ángeles (1984), y la de plata en 800 metros en ambas citas. Premio Príncipe de Asturias de los Deportes en 1987, tras su retirada fue elegido diputado y nombrado oficial de la Orden del Imperio Británico. Hoy es el presidente del Comité Organizador de los Juegos Olímpicos de Londres 2012, una cita que concentrará este verano en los estadios y frente a las pantallas a millones de personas.

¿Qué supone para un atleta mítico como usted presidir el Comité Organizador de los Juegos Olímpicos de su país?

Esta ha sido una de las mejores experiencias de mi vida. Nací en Londres, así que te-

ner la oportunidad de albergar unos Juegos Olímpicos y Paralímpicos en mi propia ciudad es increíble. Es un verdadero honor ser parte del equipo de la candidatura y ahora dar a conocer esa visión en la que hemos estado trabajando. Lo maravilloso de este trabajo es que cada día es completamente diferente. Unos días se visita una escuela para ver cómo los estudiantes se han inspirado en los Juegos y otros el Estadio Olímpico para comprobar los progresos de las obras. Tengo uno de los mejores trabajos del mundo, y realmente aprecio la oportunidad única que supone. Sin embargo, no estaría donde estoy sin el trabajo, dedicación y compromiso de nuestro personal y de los voluntarios, y sin el apoyo de todos los interesados y nuestros patrocinadores.

¿Qué es lo que nunca deben perder de vista quienes gestionan un gran evento deportivo?

Es diferente para cada ciudad anfitriona y de si se trata de una cita olímpica, paralímpica o un Campeonato del Mundo. Para el Comité Organizador de Londres 2012, los

atletas y el deporte siempre han estado en el centro de todos nuestros planes. **Todas nuestras sedes e instalaciones se han construido teniendo a los deportistas en mente, para asegurarnos de que pueden competir al más alto nivel.** Cuando yo competía para mí era crucial saber que podía concentrarme al cien por cien en mi rendimiento. Tengo la plena confianza de que todo esto será así este verano.

Más allá del deporte, ¿qué repercusiones va a tener para Londres acoger los Juegos Olímpicos?

Los Juegos Olímpicos y Paralímpicos han supuesto para Londres valiosas inversiones y una gran regeneración en pocos años: instalaciones deportivas de máxima calidad, viviendas nuevas, un nuevo parque urbano y mejoras en la red de transportes. Estoy orgulloso de que hayan sido el catalizador, y mirando al futuro, espero que dejen en el público un fantástico recuerdo de deportistas de talla mundial y de un país que tomó la iniciativa para acoger y celebrar unos fantásticos Juegos Olímpicos y Paralímpicos.

¿Alguna de las anteriores ciudades olímpicas les ha servido de inspiración?

La belleza del movimiento olímpico radica en que unos Juegos no deben tratar de emular a los anteriores. Indudablemente, queremos tomar lo mejor de cada uno de los Juegos, como el cuidado por el detalle de Pekín, el ambiente de fiesta de Sidney, la regeneración de Barcelona, etc... Pero sabemos que los de Londres serán diferentes, simplemente porque Londres es diferente. Es la ciudad anfitriona la que tiene que dejar su huella. Queremos unos Juegos que reflejen lo que Londres y el resto del Reino Unido ofrecen. Londres es una ciudad increíblemente diversa e internacional y tenemos una oportunidad real para mostrar la energía y la creatividad que emanan del Reino Unido.

¿Qué significado tiene hoy en día el espíritu olímpico? ¿Sigue estando vigente?

Por supuesto. El deporte tiene una gran importancia en el desarrollo de un país. Es un lenguaje que todo el mundo puede enten-

der. Te cambia la vida y te enseña acerca del liderazgo, la salud o simplemente sobre el hecho de participar. Cuando Londres fue designada nos propusimos llegar a los jóvenes de todo el mundo con el fin de que los Juegos les inspiraran para elegir un deporte. Nuestro programa de Inspiración Internacional tiene como objetivo ofrecer deporte de alta calidad, educación física y oportunidades a niños de todo el mundo. **Mucha gente no tiene oportunidad de cumplir el sueño de competir en unos Juegos pero toda persona, independientemente de su origen, tiene derecho a practicar un deporte y alcanzar su pleno potencial.**

¿Le preocupan cuestiones como el dopaje y falta de juego limpio que ensucian la imagen del deporte?

Lo que se recuerda de unos Juegos son las actuaciones de los atletas, los récords mundiales y las medallas. Es crucial que los atletas sean modelos a imitar para los jóvenes y demostrar que se puede ser atleta de élite sin doparse. Desafortunadamente, algunos deportistas sienten la necesidad de recurrir al uso de drogas para mejorar su rendimiento, aunque por lo general son una minoría. Vamos a trabajar para asegurarnos de que estos Juegos sean lo más limpios posible. Creo firmemente que a los atletas que den positivo por dopaje no se les debe permitir competir. Hacer otra cosa sería enviar un mensaje erróneo a los jóvenes.

¿Cómo le gustaría que se recordaran estos Juegos?

A corto plazo sabiendo que se hemos organizado los mejores Juegos posibles para los atletas y que pudieron competir en las mejores condiciones. Y también sabiendo que los espectadores han disfrutado de grandes deportes en escenarios fabulosos y con excelentes atletas. **Y a largo plazo, con la constatación de que hemos cumplido nuestro sueño de inspirar un cambio duradero y de animar a los niños y a la gente joven tanto en el Reino Unido como en el resto del mundo a hacer deporte.**

perfil



Una ciudad para vivir:

Londres, la más internacional del mundo

Un lugar para descansar:

los valles de Yorkshire, un paisaje impresionante

Comida y bebida favorita:

comida italiana y una buena cerveza

Último libro leído:

'The Victorians', de Jeremy Paxman

Deportista al que admira:

Daley Thompson, un atleta increíble

Deportes que practica:

mi deporte es el atletismo, pero espero que se me contagie algo de todos los deportes durante los Juegos

Su mejor virtud:

determinación y dedicación



Ipar Amerikako Izotz Hockeyko Liga berealdiko kirol ikuskizuna da, kirolean eta zerbitzu paraleloetan — bereziki, elikaduran— urtero milioika dolar mugitzen dituena. Negozio hori haziz eta bilakatuz joan da azken urteotan, gizarte eta ingurumen kontzientzia handiko erraldoi bihurtu arte.

NATIONAL HOCKEY LEAGUE

Conciencia social y medioambiental en el deporte norteamericano

La National Hockey League, la liga de hockey sobre hielo de Norteamérica, es un grandioso espectáculo deportivo integrado por 30 clubes de Estados Unidos y Canadá que mueve anualmente millones de dólares, tanto en el ámbito deportivo como en servicios paralelos entre los que destaca el de la alimentación. Un negocio que ha ido creciendo y evolucionando en los últimos años hasta convertirse en un gigante con una importante conciencia social y medioambiental.

Todos hemos visto en televisión partidos en los que el público presta tanta atención a lo que pasa en el terreno de juego como a los vendedores de perritos, hamburguesas o cualquier otra variedad de comida rápida. Hasta hace relativamente poco tiempo, los excedentes de esa comida se trasladaban directamente a los vertederos con una pérdida irreparable de alimentos y una generación continua de residuos contaminantes.

Con estos antecedentes, los responsables de la Liga de Hockey han puesto en

marcha un Programa de Recuperación de Alimentos que no sólo da solución a ese problema, sino que ayuda a paliar situaciones de necesidad en aquellas ciudades en las que se juega esta competición. La iniciativa se realiza en colaboración con la Rock and Wrap It Up (RWU), una organización sin ánimo de lucro de lucha contra la pobreza, que distribuye entre distintos refugios locales y comedores sociales la comida preparada no vendida durante los partidos. Con esta medida, en la temporada 2010-2011 han logrado salvar de los

vertederos 160.000 comidas y servir las a personas que de otro modo pasarían hambre.

La puesta en marcha y desarrollo de este proyecto soluciona, por una parte, un problema social al facilitar alimento a miles de personas en riesgo de exclusión y por otro reduce el impacto medioambiental al disminuir de manera considerable el volumen de residuos generados. Según estimaciones facilitadas por la Agencia de Protección Ambiental de Estados Unidos, la Liga Nacional de Hockey ha logrado reducir el equivalente a 79 toneladas métricas de dióxido de carbono.

Además, este programa les ha hecho

acreedores de numerosos reconocimientos y galardones, entre los que se encuentra el Beyond Sports 2011 a la mejor iniciativa internacional medioambiental, otorgado por una prestigiosa organización mundial que promueve, desarrolla y apoya el uso del deporte para impulsar el cambio social positivo.

Asimismo, con este tipo de actuaciones la liga se ha convertido en un ejemplo de responsabilidad desde el punto de vista social y medioambiental para miles de ciudadanos; ha logrado trascender el ámbito deportivo, marcar la diferencia y conseguir un impacto tremendamente positivo como organización.



NHL GREEN

El compromiso de La Liga Nacional de Hockey con la sostenibilidad tiene un amplio recorrido. De hecho existe toda una línea de trabajo, NHL Green, cuyo objetivo es convertir la liga y sus clubes en organizaciones ecológicamente responsables, capaces de motivar a los aficionados en este ámbito y aumentar la conciencia social sobre los problemas ambientales. Las iniciativas desarrolladas por NHL Green abarcan desde cuestiones de puro sentido común, como la eliminación de las bolsas de plástico en las tiendas de los equipos y su sustitución por bolsas reutilizables, a otras mucho más ambiciosas relacionadas con proyectos de reciclaje del agua que se utiliza en las pistas, programas de reciclaje de dispositivos electrónicos portátiles, de los equipamientos de hockey, etc.



El deporte es una herramienta que influye poderosamente en la vida y en los hábitos de los ciudadanos. Los equipos tienen una capacidad inigualable para impactar en sus seguidores e inculcarles buenos hábitos, tales como la solidaridad entre personas o la importancia de mejorar el planeta y reducir nuestro impacto sobre el mismo.

“Trebetasun berriak ikasteko ametsa nuen. Inoiz ere ez dut jomugatzat izan nazioartean arrakasta eta ospea lortzea. Nire ametsa zen lasterka egitea, biraka ibiltzea, arrisku jauzi bikoitzak egitea, eta ezerk ez ninduela lurrera lotuko, hegan egiteko jaioa bainintzen. Ez diet demei ihes egiten beldurragatik. Aitzitik, demari ekiten diot aurrez aurre, beldurrari ihes egiteko bide bakarra beldur hori oinpean erabiltzea baita”.

“Yo soñaba con aprender nuevas habilidades. Nunca he tenido como referencia el éxito y la fama internacional. Yo soñaba con correr, girar y dar saltos mortales dobles y que nada me atara a la tierra, porque había nacido para volar. Nunca he huído de un reto porque tenga miedo. En su lugar, lo ejecuto, porque la única manera de escapar del miedo, es pisotearlo con tus pies”.

Nadia Comăneci

“I dreamed of learning new skills. I never saw the bigger picture of international success and fame. I dreamed of running and twisting and double somersaults and that nothing could tether me to the ground because I was born to fly. I don't run away from a challenge because I am afraid. Instead, I run toward it because the only way to scape fear is to trample it beneath your feet”.



Perfil

Nadia Comăneci

Nadia Elena Comaneci, 50 años, es una mítica gimnasta rumana ganadora de nueve medallas olímpicas, cinco de ellas de oro. Fue reina indiscutible de los JJ.OO. de Montreal (1976), en los que, con tan solo 14 años, consiguió tres oros, una plata y un bronce. Además, fue la primera gimnasta en conseguir la puntuación perfecta de 10 puntos que obtuvo en 6 ocasiones, iniciando una nueva era para el deporte femenino. En 1989, en una fuga muy arriesgada, huyó de su país de origen y de la férrea dictadura de Ceausescu y se instaló en Estados Unidos, donde reside.

Aquí tienes un nuevo verano: buen tiempo, días más largos, mejor compañía, tiempo libre... Una época ideal para moverse y divertirse y, estando en Vitoria-Gasteiz, para disfrutar de todo el Estadio. Revisa el programa de actividades, toma las debidas precauciones ante el sol, el calor y el tráfico- y

¡aprovéchalo! Verano fantástico del Estadio

Hemen uda berri bat duzu: Eguraldi ona, egim luzeagoak, konpainia hobe, aisialdia... Garai ideala da, mugitzeko eta disfrutatzeko, eta Gasteizen egonda, Estadion disfruta dezakezu. Ekintzen egitaraua begiratu, eta kontuz -eguzkia, beroa eta trafikoarekin eta aprobetxa ezazu! Estadioko uda zoragarria

Cursos, sesiones sueltas y actividades Ikastaro, saio solte eta ekintzak⁽¹⁾

ACTIVIDAD (Duración sesión) Objetivo EKINTZA (Ekitaldien iraupena) Helburua	EDAD ADINA	FECHAS DATAK	DÍAS EGUNAK	HORARIOS ORDUTEGIAK	€ (2)	INSTALACIÓN INSTALAZIOA	NOTAS OHARRAK
ABDOMINALES Y ESTIRAMIENTOS (50') Mantenimiento físico	+16	1-31/Jul 1-30/Sep	LX MJ	18'30 9'30	27/23.5	Gimnasio	(3)
NUEVO AERÓBIC PLUS (50') Mantenimiento físico	+16	1-31/Jul 1-30/Sep	MJ	19'30	27/23.5	Gimnasio	(3)
AQUAGYM (45') Mantenimiento físico	+16	1-31/Jul 1-30/Sep	LX	9	27/23.5	P. Enseñanza	(3)
AQUATONIC (45') Mantenimiento físico	+16	1-31/Jul 1-30/Sep	MJ	9	27/23.5	P. Enseñanza	(3)
BERRIA AQUAEXTREM (45') Mantenimiento físico	+16	1-31/Jul 1-30/Sep	LX	20'30	27/23.5	P. Enseñanza	(3)
BODY BALANCE (50') Mantenimiento físico y relajación	+16	1-31/Jul 17-30/Sep	M J	20'30 19'30	3.5/3	Tanis	(4)
BODY COMBAT (50') Mantenimiento físico	+16	1-31/Jul 17-30/Sep	M	19'30	3.5/3	Tanis	(4)
BODY PUMP (50') Mantenimiento físico	+16	1-31/Jul 17-30/Sep	L M X J V	14, 20'30 18'30 19'30 14 7'10, 19'30	3.5/3	Tanis	(4)
BODY STEP (50') Mantenimiento físico	+16	1-31/Jul 17-30/Sep	L M X J	19'30 14 20'30 18'30	3.5/3	Tanis	(4)
NUEVO BOXING (50') Mantenimiento físico	+16	1-31/Jul	J	20'30	23.5/19	Tanis	(3)
BUCEO (3 h.) Iniciación al buceo	+12	11-17/Jun 2-8/Jul 16-22/Jul 30/Jul-5/Ago 3-9/Sep	LaD	19	280	Biblioteca y P. Saltos	(3)(5)(6)(7)
CIRCUIT (45') Mantenimiento físico	+16	1-31/Jul 1-30/Sep	LX MJ	7'10, 15'30 20'30	32.5/27	Circuit	(3)
BERRIA Express (30') Mantenimiento físico	+16	1-30/Sep	LX MJ	17'30 19	23.5/19		
COLONIAS JOLASTOKIA (4.5 h.) Juego motriz	3-8	3-7/Sep	LaV	9	75	Jolastokia	
NUEVO ENTRENAMIENTO FUNCIONAL (50') Mantenimiento físico	+16	1-31/Jul	X V	14 9'30	19/17	Tanis	(3)
ESCUELA ESPALDA (50') Mantenimiento físico y rehabilitación	+18	1-31/Jul 1-30/Sep	MJ	7'10, 9, 10, 16, 17, 18	27/23.5	Estudio 2	(3)

ACTIVIDAD (Duración sesión) Objetivo EKINTZA (Ekitaldien iraupena) Helburua	EDAD ADINA	FECHAS DATAK	DÍAS EGUNAK	HORARIOS ORDUTEGIAK	€ (2)	INSTALACIÓN INSTALAZIOA	NOTAS OHARRAK
ESCUELA DE NATACIÓN Txikis (30') Adaptación y familiarización al agua	2-3	25/Jun-13/Jul 16/Jul-3/Ago 20/Ago-7/Sep 10-27/Sep	MJ	11'30, 17'45 12'15, 17'45 18'15 18	32.5	P. Enseñanza	(10)(11) (12) ^{EU3}
	4	25/Jun-13/Jul 16/Jul-3/Ago 20/Ago-7/Sep 10-26/Sep	LXV	11'30, 17'45 12'15, 17'45 18'15 18	40.5	P. Enseñanza	(10)(12) ^{EU3}
Alevines-Loinas (40') Familiarización al agua, iniciación y/o perfeccionamiento en natación	5-12	25/Jun-13/Jul 16/Jul-3/Ago 20/Ago-7/Sep 10-27/Sep	LaV	10, 10'45, 11'30, 16'15, 17, 17'40, 18'30, 19'15 10'45, 11'30, 12'15, 16'15, 17, 17'40, 18'30, 19'15 16'45, 17'30, 18'50 17'15, 18'35, 19'15	46	P. Enseñanza ó P. Juvenil/25 m.	(10)(12) (13)(14) ^{EU3}
ESCUELA DE PÁDEL (40') Infantil Iniciación en pádel	8-12	25/Jun-13/Jul 16/Jul-3/Ago 10-27/Sep	LX MJ	18'10			
Juvenil Iniciación Iniciación en pádel		25/Jun-13/Jul 16/Jul-3/Ago	LX MJ	18'50			(8)(15) ^{EU3}
		10-27/Sep	LX MJ SD	18'50 10, 11'20	32.5	Pádel 3 y/o 4	
Juvenil Avanzado Perfeccionamiento en pádel	13-18	25/Jun-13/Jul 16/Jul-3/Ago	LX MJ	17'30			(8)(16) ^{EU3}
		10-27/Sep	LX MJ SD	17'30 10'40			
ESCUELA DE PELOTA VASCA (60') Iniciación a la pelota vasca (pala y frontenis) Infantil	8-12	1-31/Jul	MJ	18'30	Gratuito	F. Pequeño 1 F. Grande	(18) ^{EU3}
NUEVO Juvenil Paleta goma Frontenis	13-18		MJ	19'30		F. Pequeño 1 F. Grande	
BERRIA ESCUELA DE TENIS (45') Txikitenis Iniciación en tenis	4-5	25/Jun-13/Jul 16/Jul-3/Ago 20/Ago-7/Sep	LaV LaV	11'30, 17'15 11'30	75	Tenis 3	
		10-27/Sep	LX MJ V SD	17'45, 18'30 10, 10'45, 11'30, 12'15	32.5 23.5 32.5	Squash 1 ó 2	(8)(10) ^{EU3}
Infantil/Juvenil Iniciación Iniciación en tenis	6-10	25/Jun-13/Jul 16/Jul-3/Ago 20/Ago-7/Sep	LaV LaV LX MJ V SD	10'45, 12'15, 16'30, 18 10'45, 12'15 17'45, 18'30 11, 11'30, 12	75 32.5 23.5 32.5	Tenis 3 F. Grande o Pequeño 2, Tenis 2 ó 3	(8)
	10-18	25/Jun-13/Jul 16/Jul-3/Ago	LaV	10, 18'45	75	Tenis 3	
		10-27/Sep	V SD	19'15 11'30, 12'15	23.5 32.5	Tenis 2	
Infantil/Juvenil Avanzado Perfeccionamiento en tenis	8-10	25/Jun-13/Jul 16/Jul-3/Ago 10-27/Sep	LaV SD	11'30, 17'15 10	90 32.5	Tenis 2 Tenis 3	
	10-18	25/Jun-13/Jul 16/Jul-3/Ago 20/Ago-7/Sep	LaV LaV	10, 10'45, 12'15, 16'30, 18, 18'45 10	90	Tenis 2	(8)(16)
		10-27/Sep	LX MJ V SD	18'30 17'45, 20, 20'45 10, 10'45, 12'15, 13	40.5 23.5 40.5	Tenis 2 ó 3	
ESCUELA DE TRIATLÓN (60') Iniciación al triatlón	10-16	1-31/Jul	LXV	12	32.5	Estadio y exteriores	(3)(7)(19)
NUEVO ESPECIAL EMBARAZADAS Post-parto (80') Mantenimiento físico post-parto Pre-parto (50') Mantenimiento físico pre-parto	+18	1-31/Jul 1-30/Sep	LX	18 19'30	36.5 32.5	Estudio 2	(3)
NUEVO GAP (50') Mantenimiento físico	+16	1-31/Jul 1-30/Sep	LX MJ V	16'30 10, 18 9'30	27/23.5 19/17	Gimnasio	(3)

ACTIVIDAD (Duración sesión) Objetivo EKINTZA (Ekitaldien iraupena) Helburua	EDAD ADINA	FECHAS DATAK	DÍAS EGUNAK	HORARIOS ORDUTEGIAK	€ (2)	INSTALACIÓN INSTALAZIOA	NOTAS OHARRAK						
GIMNASIA MANTENIMIENTO (50') Femenina Mixta	+18	1-31/Jul 1-30/Sep	LX	10	27/23.5	Gimnasio	(3)						
			MJ	19'30									
			LXV	11									
			LXV	8									
GOLF (50') Iniciación y/o perfeccionamiento en golf	8-15	1-31/Jul 1-30/Sep	LX	10, 17	32.5	Golf Jundiz	(3)						
			MJ	12, 16									
	+16	2/Jul-6/Jul 9/Jul-13/Jul 16/Jul-20/Jul 3/Sep-7/Sep 10/Sep-14/Sep 17/Sep-21/Sep	LX	10	40.5/32.5								
			S (2 h.)	10, 18									
HALTEROFILIA (60') Iniciación a la halterofilia	12-18	1-31/Jul 1-30/Sep	LXV(S)	18(10'30)	Gratuito	Pesas	(9)						
			4-8	25/Jun-6/Jul 9-20/Jul 23/Jul-3/Ago	LaV	9'30	135	Jolastokia y Estadio					
6-24 m.	1-31/Jul 1-30/Sep	V							12'45, 13'15, 13'45, 15'30	23.5	P. Enseñanza	(3)(10)(11)	
									11'45, 12'15, 12'45, 15'30, 16				
NATAción (45') Iniciación-Avanzado Iniciación y perfeccionamiento en natación Avanzado-Mantenimiento Perfeccionamiento en natación y mantenimiento físico Iniciación-Avanzado-Mantenimiento Iniciación y/o perfeccionamiento en natación y mantenimiento físico Intensivo Iniciación y/o perfeccionamiento en natación y mantenimiento físico	+12	1-31/Jul 1-30/Sep	LX	7'10, 12'45, 20	32.5/27	P. 25 m.	(3)(16)						
			MJ	8, 13'30, 20'45									
			SD	8'15, 9									
			LXV	9									
			LX	7'10, 12'45, 20									
			MJ	8, 13'30, 20'45									
			LXV	9									
			LX	13'30, 20'45									
			MJ	7'10, 9, 12'45, 20									
			SD	9'45, 10'30									
			LXV	8, 11'45									
			LX	11'45, 20'45									
MJ	7'10, 9, 12'45, 20												
LXV	8, 13'30												
+65	+65	1-31/Jul 1-30/Sep	MJ	9'45, 11'45	27	(3)							
			LXV	9'45	32.5								
PÁDEL (50') Iniciación Iniciación al pádel Avanzado Perfeccionamiento en pádel	+18	1-31/Jul 1-30/Sep	LX	10, 11, 19'30, 20'30	46/40.5	Pádel 3 y 4	(3)(15)						
			LX	10, 11, 16'30, 19'30, 20'30									
			MJ	10, 11, 19'30, 20'30									
			MJ	10, 11, 16'30, 19'30, 20'30									
PATINAJE EN LÍNEA (50') Iniciación al patinaje en línea Infantil Adultos	6-15	1-31/Jul	MJ	16'30	23.5	F. Grande	(17)						
	+16		MJ	19	27/23.5	Exteriores	(3)(7)(17)						
RUNNING FEMENINO (60') Iniciación, mantenimiento y entrenamiento en carrera continua	+18	1-31/Jul 1-30/Sep	LX	10'30, 19	32.5/27	Exteriores	(3)(7)						
			8-16	1-31/Jul 1-30/Sep	LX	11, 16'30	32.5	Skate plaza	(7)(17)				
LX	16'30												
SKATE (50') Iniciación y habilidades con skate	8-16	1-31/Jul 1-30/Sep	MJ	11, 16'30	32.5	Skate plaza	(7)(17)						
			MJ	16'30									
SPINNING (50') Mantenimiento físico	+16	1-31/Jul 17-30/Sep	L	19'30	4/3.5	Spinning	(4)						
			M	14, 18'30, 20'30									
			X	7'10, 19'30									
			J	10, 18'30									
			V	14									
			V	14									
SPORT & ENGLISH (5 h.) Actividad física y deporte en inglés	8-12	25/Jun-6/Jul 9-20/Jul 23/Jul-3/Ago	LaV	9	200	Estadio							
							13-18	25-29/Jun	LaV	9	190	Sopelana	(7)(19)(3)
TENIS (50') Iniciación y/o perfeccionamiento en tenis	+18	1-31/Jul 1-30/Sep	LX	15'30, 19'30, 20'30	46/40.5	Tenis 2 ó 3	(8)(16)						
			MJ	10, 15'30, 19'30, 20'30									
			MJ	10, 15'30, 19'30, 20'30									
TRAIL RUNNING (60') Iniciación a la carrera de montaña	+18	1-31/Jul 1-30/Sep	MJ	19	32.5/27	Exteriores	(3)(7)						
			+16	1-31/Jul	LX	9'30, 18'30	32.5/27	Tanis	(3)				

* NOTAS OHARRAK:

- 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 canjearemos el importe.
Imágenes: Es posible que tomemos imágenes de alguna actividad. Si tienes inconveniente en aparecer tú o tu hijo/a, por favor, comunícanoslo enviando un mensaje a aitor@fundacionestadio.com
- El precio indicado es por mes o sesión suelta por persona o persona adulta/persona mayor 60 o menor 18 años.
- 15% de descuento para los poseedores de tarjeta especial para jóvenes o mayores de Kutxabank que abonen la inscripción con su tarjeta. Oferta no válida para Escuelas de natación, pádel y tenis.
- El precio indicado es por sesión. Inscripciones desde 15' antes de la sesión en la sala de spinning –toalla obligatoria-, en el servicio fitness para body balance, body combat, body pump y body step entre 6 y 1 h. antes de la sesión, en "Estadio online". Plazas limitadas. A partir de 1/Oct nueva programación Temporada 12/13 Denboraldia.
- Creditarjeta: las personas poseedoras de Telecaja que lo deseen, pueden pagar el curso de buceo en 3 mensualidades sin coste alguno.
- Los cursos se realizan en el Estadio de LaV con salida al Mar Cantábrico el SyD –traslados no incluidos. Más información en Recepción o en Araba Sub -m. 629937367. El precio para personas no abonadas a la F. Estadio F. es de 325 €.
- La actividad se realiza en instalaciones al aire libre -en ningún caso suspenderemos o recuperaremos las sesiones por causas meteorológicas.
- Las inscripciones para las escuelas de pádel y tenis se realizan el X16/May de 14 a 19 h. sólo por teléfono 945140577 y, a partir del día siguiente, en la oficina del T.C. Jakintza de LaJ de 18.30 a 20 h.- hasta completar las plazas. Se admitirá un máximo de tres inscripciones por llamada.

- Para participar, pásate por la sala de pesas y aprenderás con el C. Indarra CVK.
 - La persona no abonada acompañante de la cursillista deberá abonar en Recepción –el primer día de clase- el pase temporal correspondiente.
 - 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 inscripciones para la Escuela de natación se realizan el M15/May de 14 a 19 h. sólo por teléfono 945130223 y, a partir del día siguiente, en la oficina del C.N. Judizmendi de LaV de 17.30 a 19.30 h. hasta completar las plazas. Se admitirá un máximo de tres inscripciones por llamada.
 - Los horarios en *cursiva* dedicados sólo para cursillistas en nivel de perfeccionamiento.
 - En la 2ª quincena de septiembre, los horarios o instalación podrán sufrir modificaciones.
 - El T.C. Jakintza podrá facilitar palas.
 - 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.
 - Es imprescindible que traigas tus propios patines, skate o scooter y, por seguridad, casco y protecciones.
 - Para participar, pásate por el frontón y aprenderás a jugar a pala. El Zidorra P.T. te facilitará las palas y pelotas. + info: m. 657705983.
 - Es imprescindible saber nadar bien -50 m. libres sin apoyo.
 - Incluye prueba final de obtención de hándicap - tasa 50€ no incluida. Podemos facilitarte el material.
- Posibilidad de clases en euskera. Si te interesa, dínoslo.

Cursos y sesiones sueltas Ikastaro eta saio solteak

- Abdominales y Estiramientos:** Fortalece tu musculatura abdominal de forma segura y efectiva y mantén un buen nivel de flexibilidad para mejorar tu condición física.
- Aerobic Plus:** Mejora tu resistencia aeróbica y tu condición física General con música, compañía y una actividad más completa combinando trabajo aeróbico y en suelo.
- Aquagym:** Acondicionamiento y mantenimiento físico en grupo y con música aprovechando las condiciones que ofrece en agua.
- Aquatonic:** Tonifica tu cuerpo por completo con una actividad sencilla y de intensidad media con la seguridad de hacerlo en el agua.
- Aquaxtrem:** Combina en el agua ejercicios aeróbicos y de tonificación en una de las modalidades más intensas del ejercicio acuático.
- Body Balance:** Mejora tu flexibilidad, fuerza y equilibrio combinando lo mejor del yoga, tai chi y pilates. En sesiones sueltas para cuando puedas y te apetezca.
- Body Combat:** ¿Quieres intensidad y diversión? Desahógate con el nuevo entrenamiento aeróbico en grupo que combina movimientos de combate.
- 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
- Boxing:** Una combinación de boxeo y técnicas de golpeo. Entrenamiento intenso ¡no apto para corazones débiles!
- Buceo:** Disfruta, con seguridad, del placer de bucear y descubre la increíble belleza del mundo submarino, nuevo y lleno de posibilidades.
- Circuit:** Una forma eficaz y eficiente de tonificar tu cuerpo en compañía. En 30' o 45' estarás lista/o para la ducha
- 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.
- Escuela de triatlón:** Si sabes nadar y te gusta correr y andar en bici, prueba el triatlón. Te enseñaremos a dosificarte y disfrutarlo.
- Especial Embarazadas:** 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.
- Nuevo Grupo post-parto** LX 18 h.

- GAP:** Trabaja tus glúteos, abdominales y piernas para fortalecerlos, tonificarlos y... reducir las grasas que acumulan por 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.
- Golf:** Aprende o mejora el "swing" para disfrutar de este deporte en contacto con la naturaleza, suave y que no tiene edad. También **grupos intensivos** para la obtención del hándicap.
- Halterofilia:** Conoce este deporte completo y bonito de la mano del C. Indarra H. CVK y desarrolla tu fuerza hasta el límite.
- Matronatación:** Para la adaptación y familiarización del bebé al agua haciendo que sea para él un lugar seguro y divertido.
- Natación:** Para todas las edades y para aprender, mejorar o mantenerse en forma nadando tenemos un programa completo y mucha experiencia. Con grupos +65 y **Grupo intensivo** LaV a las 11 h.
- Pádel:** Aprende lo básico y mejora para disfrutar de un juego divertido y fácil que te enganchará desde el primer día.
- Patinaje en línea:** Tanto si sabes como si no, ven a tomar unas clases para disfrutar más de este divertido deporte.
- Pelota vasca:** Aprende a jugar a pala cuero o goma o frontenis en la escuela del Zidorra P.T., la mejor de Araba/Álava.
- Running femenino:** Correr de forma regular es una de las mejores formas de mejorar tu salud. Aprende a hacerlo y en compañía con nosotras.
- Scooter:** Aprende a hacer trucos con tu scooter y demuestra tus habilidades como "rider" en el nuevo Skate Plaza.
- Skate:** Aprende a patinar y a hacer trucos con tu tabla en un ambiente divertido y seguro, con concursos y vídeos en el nuevo Skate Plaza.
- Spinning:** Si pensabas que entrenar en bici estática era aburrido, ven y verás. Con la música marcando el ritmo descubrirás una manera efectiva de ponerte en forma. Toalla obligatoria.
- Surf:** Aprende a coger olas y surfear en la increíble playa "La Salvaje" y descubre un deporte lleno de posibilidades en nuestras costas.
- Tenis:** Haz algo más que mirar. Seas quien seas, juegos como juegos, tengas la edad que tengas, juega a tenis.
- Trail Running:** Escapa del asfalto y aprende a disfrutar, con técnica y seguridad, de la experiencia única de correr en la naturaleza.
- TRX:** La última novedad en el mundo de la actividad física. Trabaja con tu propio peso corporal todos los grupos musculares; abdomen, espalda, brazos, glúteos, etc.... ¡100% efectivo y divertido!

Inscripciones Izena emateak

La inscripción a las actividades del Programa de verano es **sólo para personas abonadas** a la Fundación Estadio Fundazioa y empezarán los días:

- Para la **Escuela de natación**, el **M15/May de 14 a 19 h. sólo por teléfono 945130223** y, a partir del día siguiente, en la oficina del C.N. Judizmendi de LaV de 17.30 a 19.30 h. hasta completar las plazas.
- Para las **Escuelas de pádel y tenis**, el **X16/May de 14 a 19 h. sólo por teléfono 945140577** y, a partir del día siguiente, en la oficina del T.C. Jakintza de LaJ de 18.30 a 20 h.- hasta completar las plazas.
- Para **Colonias Jolastokia**, **Escuela de triatlón**, **Kirola Euskaraz**, **Patinaje en línea**, **Scooter**, **Skate**, **Sport & English** y **surf**, el **J17/May de 10 a 13 h. sólo por teléfono 945131345** y, a partir de las 13.30 h. también en Recepción y Estadio online hasta completar las plazas.
- Para el **resto de cursos**, el **X6/Jun a partir de las 10 h. sólo por teléfono 945131345** y, a partir de las 13.30 h. también en Recepción y Estadio online.

Admitiremos un máximo de tres inscripciones por llamada. En caso de quedar plazas disponibles, podrá abrirse la inscripción a personas no abonadas que tramiten, antes, en Recepción el pase temporal correspondiente. Ten en cuenta estos plazos de inscripción. **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.

Colonia Abierta Udaleku Irekia

“Un Estadio verde” será el tema de la Colonia Abierta que quiere descubrirte la importancia de respetar y cuidar el entorno entre el próximo L18/Jun hasta el V27/Jul –de LaV de 16.30 a 18.30 h.- para las niñas y niños entre 4 y 8 años. Será una actividad llena de juegos, salidas, fiestas, talleres, concursos... Es un programa gratuito y nuestro punto de encuentro será el Jolastokia –aforo limitado a 45 niñas/os- donde ¡te esperamos en la fiesta de bienvenida!



Colonias Jolastokia Udalekuak

El funcionamiento normal de Jolastokia finaliza el J31/May para volver con nueva programación el L1/Oct. En verano vuelven las colonias para niñas y niños entre 3 y 8 años en horario de 9 a 13.30 h. y con un programa de actividades completísimo, almuerzo saludable incluido. Este verano los turnos son en las siguientes fechas: del L3 al V7/Sep.



Concurso y Rally Foto Digital Argazki digitala Lehiaketa eta Rallya

¡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. Presenta tus fotos en cualquier tienda Foto Ikatz de Vitoria-Gasteiz entre el 10 y el 30/Sep y opta a algunos 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 desde el 1/Jun para verse, votarse y poder ganar otros premios. El S1/Sep, además y en plena Fiesta Infantil, celebraremos el Rally Fotográfico. ¡Anímate y atrévete a participar! Bases y +info: fundacionestadio.com



Kirola Euskaraz

Pasárselo bien jugando y haciendo deporte en euskera es el objetivo de este programa para niñas y niños nacidas/os entre 2004 y 2008. Hemos organizado 3 grupos de LaV: del L25/Jun al V6/Jul, L9 al V20/Jul y del L23/Jul al V3/Ago. De 9'30 a 13'30 h., la mañana se les pasará volando jugando en euskera con almuerzo saludable incluido. Las monitoras están tituladas en actividad física y euskera. Plazas limitadas.



Música en el Estadio Musika Estadion

Desde principios de Junio hasta principios de Agosto, en función de la meteorología, amenizaremos con música en directo de grupos locales la campa de los frontones. Si tienes tu grupo o conoces alguno y te gustaría que tocara, envía la maqueta a aitor@fundacionestadio.com



Servicio de Fitness Zerbitzua

Ten en cuenta el horario especial de agosto de LaV de 7 a 21.30 h., S de 8 a 14 h. y D/F/P cerrado y durante las fiestas de La Blanca –L6, M7, X8 y J9 de 9 a 14 h. Hasta el S31/Jul y a partir del X1/Sep el horario será el normal –de LaV de 7 a 21.30 h. y S/D/F/P de 8 a 14 h. Seguiremos con body balance, body combat, body pump, body step y spinning en horarios de mañana, mediodía y tarde para personas abonadas y no abonadas del Servicio de Fitness, hasta el M31/Jul y a partir del L17/Sep hasta que empecemos la Temporada 12/13 el L1/Oct. Recuerda: “sin toalla, no entrenas”

Sport & English

Para niñas y niños nacidas/os entre 2000 y 2004, que quieran hacer deporte aprendiendo inglés hemos organizado 3 grupos de LaV: del L25/Jun al V6/Jul, L9 al V20/Jul y del L23/Jul al V3/Ago. De 9 a 14 h., cada día haremos 3 horas de deporte en inglés y una hora de clase para afianzar todo lo aprendido. Las/os monitoras/es están tituladas/os en actividad física e inglés y, a media mañana, haremos un descanso para reponer fuerzas con un almuerzo saludable. Plazas limitadas.



Surf

Si tienes entre 13 y 18 años y sabes nadar, en la semana del L25 al V29/Jun iremos a aprender a coger olas y surfear. De LaV de 9 a 15 h. con dos horas de clase con monitores titulados en “la Salvaje” de Sopelana. El neopreno, la tabla y el transporte lo ponemos nosotros. ¡Ven a surfear con tus colegas! Plazas limitadas. El precio para personas no abonadas a la F. Estadio F. es de 230 €.



Torneos Txapelketak

Si prefieres recuperar el sano espíritu del deporte y, con tu cuadrilla o amistades, participar en los torneos veraniegos, apúntate en Recepción o en fundacionestadio.com antes de la fecha límite. El espectáculo de deportividad está asegurado. Este es el calendario:

Modalidad Ekitza	Categoría Maila	Edad Adina	Inscripción Izena emate	Fechas Torneo Txapelketa Datak
Baloncesto	3x3 Sub 16	11-16	X20/Jun	M26-J28/Jun
	3x3 Absoluto	+16		
	Absoluto	+16	X27/Jun	M3-V13/Jul
Frontenis	Todas	+11	X13/Jun	M19-V22/Jun
Futbol 7	Sub 16	11-16	X13/Jun	M19-X20/Jun
	Absoluto	+16	X11/Jul	M17-V20/Jul
Pádel	Familiar (m/padre e hija/o)	+12	X20/Jun	S23-D24/Jun
Salto Trampolín	Todas	+11	M17/Jul	J19/Jul
Tenis de Mesa	Todas	+11	M9/Jul	J12/Jul



Agenda de verano Udako agenda

Month	Date	Event
Jun	2	Memorial Nuria Sanchiz de natación (Piscina cubierta, 9 a 13.30 y de 15 a 20 h.)
	8-17	Open Estadio de tenis
	16	Salida de senderismo: Legutiano – Otxandio (GR38)
	16-17	Torneo pádel cursillistas
	19-20	Torneo fútbol 7 sub 16 (inscrip. hasta el X13)
	19-22	Torneo frontenis (Inscrip. hasta X13 en el t. 945331502 o en zidorrapt@fundacionestadio.com)
	23-24	Torneo pádel familiar (Inscrip. hasta X20 en la oficina T.C. Jakintza de LaJ de 18.30 a 20 h., t. 945140577 o en tcjakintza@fundacionestadio.com)
	23-22/Jul	Torneo Estadio de pala corta
	23-1/Jul	Servicio de masaje cerrado
	24	Marcha Mountain Bike CVK (9.30 h. Edificio Vital, Inscrip. hasta V22)
	26-28	Torneo baloncesto 3x3 sub 16 y absoluto (Inscrip. hasta X20)
Jul	1	Gasteiz en Bici (10 h., inscrip. hasta el S30/Jun)
	3-13	Torneo de baloncesto absoluto (Inscrip. hasta X27/Jun)

Ago	8	Busti zaitetz!-¡Mójate! por la esclerosis múltiple (12 a 20 h.)
	12	Torneo de tenis de mesa (Inscrip. hasta M9)
	10-12	Jazz en Estadio (18 h.)
	17-20	Torneo de Fútbol 7 absoluto (Inscrip. hasta X11)
Sep	19	Exhibición y concurso de saltos de trampolín (Inscrip. hasta M17)
	4-17	Piscina cubierta (inc. vestuarios) y Gimnasio cerrados por revisión anual
	4-26	Servicio de masaje cerrado
	20-26	Saunas y baño vapor cerrados por revisión anual
Oct	1	Fiesta Infantil (a partir de las 11 h. Recomendada para menores de 13 años) y Rally Foto Digital
	8-16	Open Estadio junior de tenis
	15-30	Piscina juvenil (inc. vestuarios) cerrada por revisión anual
	28	Estadio cerrado
	30	Fin plazo Concurso Foto Digital

Hostelería de verano Udako ostalaritza

Comedores pic-nic exteriores; cafetería –refrigerada para desayunos, aperitivos, bocadillos fríos, cafés y comidas-; self-service de 13 a 16 h. –fórmula rápida para el menú del día, platos sueltos, raciones o bocadillos al aire libre-; kiosko de 12.30 a 20.30 h. –aperitivo, refrescos, snacks y helados-; tren autoservicio de 11 a 21.30 h. –todo el surtido de refrescos, helados, txutxes, snacks, bollería-; vending y restaurante –para ocasiones especiales.



Nuestros consejos: evita horas punta, pide vajilla desechable en exteriores y no ocupes los comedores pic-nic.

Calendario y horarios Egutegi eta ordutegiak

PISCINAS:

- **Exteriores –familiar, infantil y saltos-:** del S2/Jun al D9/Sep de 10 a 21.30 h.
- **Cubierta:** de LaV de 7 a 21.30 h., S de 8 a 21.30 h. y D/F –Jul y Ago- de 8 a 15 h. Del S4 al V17/Ago cerrada por revisión anual.

- **Juvenil:** de LaV de 9 a 21.30 h. y S/D de 13 a 20 h. Del S4 al V17/Ago, por cierre de la piscina cubierta, de LaV de 7 a 21.30 h., S/D/F de 8 a 21.30 h. Del S15 al D30/Sep cerrada por revisión anual.

TERRAZAS/SOLARIUM:

- **Edificio Piscina Cubierta -1ª planta-:** de 10 a 21.30 h. Para acceder es necesario utilizar los vestuarios generales o de la piscina cubierta -no está permitido el paso por el gimnasio.
- **Edificio Juvenil -2ª planta-:** de 10 a 21.30 h. Con servicio de hamaca y acceso para personas mayores de 18 años.

VESTUARIOS: abiertos hasta las 21.50 h. Estarán cerrados los vestuarios de la piscina cubierta del S4 al V17/Ago y del edificio juvenil del S15 al D30/Sep por revisión anual.

SAUNA Y BAÑO DE VAPOR: de LaV de 7 a 21.30 h., S/F de 8 a 21.30 y D de 8 a 14.30 h. Del L20 al D26/Ago cerrados por revisión anual.

GIMNASIO: de LaV de 7 a 21.30 h. y S/D/F de 8 a 15 h. –Jul y Ago. Cerrado del S4 al V17/Ago por revisión anual.

SERVICIO DE MASAJE: L/V/S de 10 a 13 h. y M/X/J de 18 a 21 h. Cerrado del S23 al D1/Jul, los S/F de Julio y del S4 al D26/Ago.

NOTA GENERAL: Si lo consideramos necesario podremos modificar el presente programa. Para mantenerte al día de las actividades de este verano mira las pantallas LCD. Mejor si visitas fundacionestadio.com y nos sigues en RSS, Facebook y Twitter y te suscribes a Estadio **e-news**

+ info en fundacionestadio.com



Joko Olinpikoetan parte hartzea bizitzako gertaerarik garrantzitsuena eta hunkigarriena da kirolari gehientzat. Estadiok, zorionez, baditu hainbat kirolari olinpiko bere abonatu artean. Haiei eta Joko Olinpiko batzuetara joan diren arabar guztiei omenaldi txiki bat egin nahi diegu orri hauetan.

Participar en unos Juegos Olímpicos es para la mayoría de las y los deportistas del mundo el acontecimiento más importante y emocionante de sus carreras. El Estadio tiene la suerte de contar entre sus personas abonadas con un buen número de olímpicos: grandes atletas que han tenido la oportunidad de mostrar su calidad allí donde han participado, desde Munich 72 hasta Pekin 2008, pasando por Seúl 88, Barcelona 92, Atlanta 96, Sidney 2000 o Atenas 2004.

En este año olímpico queremos rendirles nuestro pequeño homenaje; tanto a ellas como a ellos, abonados o no del Estadio en la actualidad, alavesas o alaveses de nacimiento o adopción que han participado en unos Juegos Olímpicos. Pedimos disculpas de antemano si por el camino nos hemos olvidado de alguien...

Abonados Estadio: Almudena Cid (gimnasia), Martín Fiz (atletismo), Álvaro Glz. Galdeano (ciclismo), Igor Glez. Galdeano (ciclismo), Aitor Karanka (fútbol), Blanca Lacambra (atletismo), Tania Lamarca (gimnasia), Eneko Llanos (triatlón), Iker Romero (balonmano), Cecilio Ugarte (gimnasia), Iñaki Urdangarin (balonmano)...

Ex Estadio: Lorena Guréndez (gimnasia), Iker Iturbe (baloncesto), Marcelo Nicola (baloncesto) y Beatriz Nogales (gimnasia)...

Otros alaveses y otras alavesas: Emilio Álava (tiro olímpico), José Luis Álava (tiro olímpico), José Amezola (pelota vasca), Rafael Axpe (tiro olímpico), Izkun Bengoa (ciclismo), Ana Rosa Casal (baloncesto paralímpico), Antonio Gaceo (ciclismo paralímpico), Amador García (ciclismo paralímpico), Iñigo García (atletismo paralímpico), Iñaki Ibarreta (baloncesto paralímpico), Rafael Ladrón de Guevara (ciclismo), Yolanda López (baloncesto paralímpico), Silvia Manrique (hockey hierba), Fernando Mariaca (halterofilia), Estibaliz Martínez (gimnasia), Rita M^a Oraá (voleibol), Jacinto Quincoces (fútbol), Mainer Unda (lucha), Joaquín Valle (halterofilia), Oscar Vega (boxeo), Maite Zuñiga (atletismo)...

Al cierre de esta edición, Mainer Unda (lucha), Sugoi Uriarte (judo) y Amador Granados (ciclismo paralímpico) han conseguido su clasificación para los Juegos de Londres. ¡Enhorabuena y buena suerte para los tres! La misma suerte que deseamos tengan el resto de los alaveses y alavesas que todavía están pendientes de ser convocados.

Cecilio Ugarte (Gimnasia, Munich 1972)

“Ir a los Juegos fue cumplir mi gran sueño”



Aunque estaba clasificado para los Juegos Olímpicos de México, la decisión de la Federación Española de no acudir le privó de esta experiencia e hizo que tuviese que esperar hasta los Juegos Olímpicos de Munich para cumplir su gran sueño. Al gran gimnasta alavés Cecilio Ugarte le tocó participar en los Juegos más convulsos de la historia, marcados por el secuestro y muerte de parte de la delegación israelí.



¿Qué recuerdos guarda de aquellos Juegos?

Lo más significativo fueron sin duda los atentados y en ese sentido, el momento más emocionante fue el del funeral en el Estadio Olímpico. En el plano deportivo y personal, lo mejor de los Juegos para mí fue la posibilidad de conocer a figuras mundiales de otros deportes o coincidir con deportistas míticos como Vera Cáslavka, Jesse Owens y Abebe Bikila, que acudieron como invitados de honor del Comité Olímpico Internacional.

¿Qué atleta brilló por encima de los demás en esas Olimpiadas?

Mark Spitz fue uno de los mejores -consiguió siete medallas de oro y rompió la marca mundial en cada uno de sus triunfos- y era divertido ver cómo en una época en la que los nadadores se depilaban enteros para conseguir un menor rozamiento con el agua, Spitz, que tenía una abundante cabellera y un enorme bigote, batía todas las marcas, una detrás



Munich1972

de otra. Otro de los momentos más impactantes se vivió en la carrera de 10.000 metros, en la que el atleta Lasse Virén consiguió ganar pese a que sufrió un tropezón en plena carrera y se cayó al suelo. Y de entre los deportistas españoles, destacaría a Mariano Haro.

¿Qué significó para usted acudir a unos Juegos Olímpicos?

Cumplir un sueño que tenía desde los 14 años y vivir una experiencia

única deportiva y personalmente. Lo mejor de unos Juegos Olímpicos es el ambiente de compañerismo que existe, la relación con la gente, más allá de las anécdotas, aunque es verdad que vivimos muchas como, por ejemplo, que los gimnastas no pudiéramos participar en el desfile inaugural porque tocaba competir al día siguiente. Afortunadamente pudimos desfilan en la clausura.



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. y sábados de 9:30 a 14:30 h. - en agosto de lunes a viernes de 9 a 15 h.-

Domingos y festivos cerrada.
repcion@fundacionestadio.com

Aktibitateak / Actividades:

(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

Fitness:

945142742 (ext. 124)
fitness@fundacionestadio.com

Ostalaritza / Hostelería:

945130673 (ext. 101)
hosteleria@fundacionestadio.com

Mantentzelana / Mantenimiento:

(ext. 127)
miguelangel@fundacionestadio.com

Equipo de socorristas

El equipo de socorristas de verano 2012, formado por Aitor, Asier, Erika, Iñaki, Irati, Iván, Julen, Koldo, Mikel, Pablo y Zuriñe, ya está listo y en su puesto desde el S2/Jun. Se trata de un equipo veterano con algunas incorporaciones nuevas y junto con las y los socorristas de todo el año en las piscinas cubiertas, velarán para prevenir accidentes y que se cumplan las normas de las piscinas, y prestarán los primeros auxilios cuando sea necesario. Por favor, ayúdales en su trabajo respetando sus indicaciones en todo momento para que las piscinas del Estadio sean, de nuevo, agradables y seguras.



Sin tarjeta, no entras

Para entrar y salir del Estadio necesitas utilizar tu tarjeta-chip 'Pase', que es **personal e intransferible**. La persona que venga sin ella no podrá entrar.



Si viajas, no te pares

Si tienes previsto viajar este verano te recordamos que mantenemos convenios de reciprocidad con otros centros deportivos que te permiten utilizar sus instalaciones y seguir haciendo ejercicio fuera de Vitoria-Gasteiz. Descubre los programas IHRSA Passport, con más de 3.000 clubes en todo el mundo, y Pasaporte ACEDYR, con cerca de 40 clubes en España. Actualiza tus acreditaciones 2012 en Recepción antes de salir y disfrútalos.



Skate plaza: el espacio donde poder rodar dentro del Estadio



Nos encanta que vengas al Estadio a pie, en bici o patinando, pero para evitar accidentes dentro del recinto no circules en patinete o skate. Si vienes en bici, desmonta y utiliza los soportes para aparcarla y si lo haces con patines cambia los rollers por zapatillas. Este verano disponemos de dos novedades: puedes practicar tus trucos con el patín en la nueva skate plaza - junto a las pistas de pádel- y aparcar tu scooter con comodidad en los nuevos soportes junto a la entrada, para no tener que cargar con él dentro del Estadio.



Estadio en forma volverá en 2013...

Tras nuestra primera experiencia el pasado D6/May, 'Estadio en forma' volverá la próxima primavera 2013. Seas deportista o no, joven o adulto, podrás poner a prueba tu forma solo, en familia o entre amigos y participar en todas nuestras actividades y talleres, sin ningún tipo de limitación de tiempo o técnica. Si tienes más de 5 años, participa disfrutando de la actividad física. Podrás valorar tu forma física, probar actividades nuevas, aprender nociones sencillas para cuidar tu forma... al aire libre, gratis y en un ambiente festivo. Más información en fundacionestadio.com

Escuela de natación 12/13

Las inscripciones para la Escuela de Natación 12/13 empezarán en septiembre. La renovación de las y los cursillistas 11/12 se podrá realizar el viernes 7 de septiembre, de 14 a 19 h. en el teléfono 945130223 y el lunes 10 y el martes 11 de septiembre, en la oficina del C.N. Judizmendi, de 17.30 a 19.30 h. Las nuevas inscripciones de personas abonadas se podrán formalizar a partir del miércoles 12 de septiembre y las de no abonadas a partir del miércoles 19 de septiembre, en la oficina del C.N. Judizmendi, de LaV de 17.30 a 19.30 horas.



Inscripciones Temporada 12/13

Las clases de los cursos de la Temporada 12/13 arrancarán el L1/Oct y las inscripciones empezarán en septiembre: los días 4 y 5 para las personas abonadas inscritas durante el tercer y último trimestre de la Temporada 11/12 y los días 6 y 7 para el resto de personas abonadas. Las no abonadas podrán hacerlo a partir del 17 de septiembre. Encontrarás toda la información del programa de actividades de la Temporada 12/13 y sus inscripciones en fundacionestadio.com desde mediados de julio y en el próximo número de ESTADIO que recibirás en tu domicilio a finales de agosto.

En el Estadio tus hijos/os son tu responsabilidad

Si vienes al Estadio con niñas o niños pequeños, no los descuides, en especial, cuando se bañen o estén cerca de las piscinas. Son tu responsabilidad.



Stop robos en el Estadio

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



Música en el Estadio

¿Te gusta la música en directo? Todas las tardes de buen tiempo de mediados de junio a finales de julio, programaremos junto al frontón conciertos en directo de grupos locales: 'Jam pak', 'Los pájaros', 'Desenchufados'... Si te apetece tocar con tu banda, envíanos una maqueta a aitor@fundacionestadio.com



Ayúdanos a disfrutar del Estadio

Para muchos de nosotros verano significa Estadio y es cuando más nos gusta disfrutarlo. Además de cumplir las normas de uso de las instalaciones y las indicaciones del personal y de hacer agradable la estancia de los demás, te damos las gracias por echarnos una mano usando las papeleras, contenedores selectivos y ceniceros y por usar el agua con cabeza. Por favor, educa también a los tuyos en la convivencia.



¿Cuál es la mejor cámara de fotos?

Contestar a esta pregunta es difícil con la profusión de modelos y marcas que existen en el mercado. Con un sentido práctico, la mejor es la que tienes más a mano y esa cámara está en tu móvil. Hasta hace poco tiempo se quedaban en el móvil de por vida por su baja calidad, la dificultad en darles salida, conectar al PC... Sin embargo, los móviles de última generación, los 'smartphones', no sólo hacen fotos decentes, sino que tienen múltiples aplicaciones para mejorarlas y se pueden compartir fácilmente con los amigos. Las fotos de estos nuevos móviles tienen calidad suficiente como para poder realizar también álbumes digitales, ampliaciones o foto regalos, pero hay que tener en cuenta 4 reglas básicas a la hora de realizarlas: intenta no moverte al hacer la foto y que el motivo también esté estático, el disparo es más lento que en una cámara digital convencional, no te muevas hasta que aparezca la imagen en la pantalla, dispara en buenas condiciones de luz y no utilices el zoom para acercarte, ya que bajará la calidad de la imagen.

Estas limitaciones quedan compensadas por la oportunidad de hacer fotos con un dispositivo que siempre se lleva encima. Además, hacer fotos con el móvil se está convirtiendo en tendencia, comienza a haber exposiciones, incluso ya hay fotógrafos que realizan sus composiciones con ellos.

¡Haz fotos, dales vida y participa en el concurso Foto Digital del Estadio! Presenta tus fotos en cualquier tienda Foto Ikatx de Vitoria-Gasteiz entre el 10 y el 30/Sep o, si prefieres optar al premio especial por votación del público, sube tus fotos a la página de la Fundación Estadio en Facebook desde el 1/Jun para verse, votarse y poder ganar. ¡Hay más de 1.000 € en premios! Bases y +info: fundacionestadio.com

CLUB ARABATXO DE GIMNASIA

Rozando el podio

El Club Arabatxo Gimnasia rozó el podio en los Campeonatos de España de clubes celebrados el pasado 29 de abril en Guadalajara. Los gasteiztarras acudieron a la cita con dos equipos y con la intención de colarse en los puestos de podio; sin embargo, unos pequeños fallos les privaron de acceder a las medallas. Finalmente, lograron la cuarta plaza en nivel 3 y la quinta en nivel 2.

Junto a la prueba por equipos se desarrolló la Copa de España, competición que determina el campeón absoluto y en la que tomó parte Arkaitz García. Una actuación irregular le llevó a la undécima plaza de la clasificación general.

La etapa competitiva ha continuado con el Campeonato de Álava y el Torneo Amaya, en Pamplona. El mes de junio incluye, además, el Campeonato de Euskadi y el festival

fin de curso. Cierra la disputa el Campeonato de España individual, en el que participará el Club Arabatxo tanto con los chicos, que lo harán en Santander a finales de junio, como con las chicas, que se desplazarán a Valladolid a principios de julio.

Por otro lado, la campaña de acrobacias que se celebra el tercer domingo de cada mes en el Estadio va llegando a su fin. Agradecemos un año más vuestra acogida y participación. Seguimos preparando actividades por lo que si tenéis interés en conocernos o pensáis que vuestro hijo o vuestra hija tienen habilidades para este deporte, podéis informarnos en clubarabatxo.es e info@clubarabatxo.es



Club Arabatxo Gimnasia
info@clubarabatxo.es
clubarabatxo.es

ZIDORRA PILOTA TALDEA

Éxito del torneo social Zidorra P.T.

El tercer torneo social del Zidorra, celebrado el pasado 21 de abril, fue todo un éxito tanto de público como de participantes. Nos visitaron pelotaris de Navarra, Amurrio, Herriaren y Armentia. De nuestro club participaron Javier San José, Jon Ledesma, Ander Ledesma, Asier Larrinaga, Álvaro Ajuria, Mikel Rodríguez y Guillermo Zubiaga.

La categoría de alevín-benjamín se disputó en el frontón pequeño con victoria para la pareja compuesta por Joseba González e Iñaki Sánchez de Herriaren.

En la categoría infantil, disputada en el frontón grande, ganaron Ander Ledesma y Asier Larrinaga de Zidorra y Herriaren. Mención especial merece la pareja de chicas formada por Ane Murga y Miriam Ojenbarrena, que quedaron en un meritorio segundo lugar.

En cadetes ganaron los navarros Lander Goñi e Iker Barriain, que se impusieron a la pareja del Zidorra P.T.. En esta categoría también participaron Matixa Otero y Alba Crespo de Armentia y Oion.

El Zidorra P.T. quiere agradecer a todos su participación; al Estadio y a la Federación Alavesa de Pelota, su colaboración; y al bar Vittoria, Seguros Azetek, café Avalon y Treviño Gestión, su aportación. El resultado de este torneo nos anima a seguir preparando más ediciones.



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

CLUB INDARRA CAJA VITAL KUTXA

Jon Ayerdi, campeón de Euskadi promesas

Nuestro haltera Jon Ayerdi se proclamó campeón de Euskadi Promesas en la segunda Liga de Euskadi Cadetes y Promesas, que se disputó el pasado 24 de marzo en el Centro Cívico Sansomendi de Vitoria-Gasteiz. Por equipos, Álava se clasificó en primer lugar, seguida de Navarra, Bizkaia y Gipuzkoa.

En lo que respecta a la clasificación por equipos de la liga Cadetes, Navarra terminó en primer lugar y, tras ella, Araba/Álava, Bizkaia y Gipuzkoa, en este orden. Muy destacable resultó la mejora de los registros personales de Arkaitz Vuelta que, aunque se clasificó en cuarto lugar, realizó una brillante competición.

El Campeonato de España Junior, que tuvo lugar el pasado 30 de marzo en A Coruña, convocó a los mejores halteros del Estado. Araba/Álava estuvo representada por el haltera de nuestro club, Jon Ayerdi, en categoría 85 kg. Jon realizó una buena actuación y obtuvo un merecido quinto puesto, aunque los nervios y la juventud –la competición era para menores de 20 años y él solo cuenta con 17- le impidieron demostrar todo lo que sabe. Seguro que su papel será más determinante en cuanto adquiera mayor experiencia.

El XLIII Trofeo San Prudencio de Halterofilia, celebrado en el Centro Cívico Sansomendi el 21 de abril, ofreció una interesante competición, en la que Jon Olabuena, del Club Indarra CVK, se alzó con el primer puesto de la clasificación individual, seguido del riojano Borislav Kamenov y del también alavés, Víctor Mtz. Alegría, que ocuparon el segundo y tercer puesto, respectivamente.

Lo más reseñable de la prueba en la categoría masculina fue la actuación del atleta Jon Olabuena, que se proclamó campeón absoluto de la presente edición del Trofeo con las mejoras de todos sus registros personales en Arrancada, Dos Tiempos y Total Olímpico y sorprendió a todos por la buena ejecución de los movimientos.

En la categoría femenina destacó la alavesa del club Indarra Caja Vital, Joana Joaquín, que también mejoró sus registros personales. Por equipos, el trofeo se quedó en Vitoria-Gasteiz.

La competición sirvió de preparación a nuestros halteros para su próximo compromiso: la disputa del Campeonato de Euskadi Absoluto.



Club Indarra CVK

TENIS CLUB JAKINTZA

Nueva web jakintza.es

Como en años anteriores, algunos de nuestros jugadores se concentraron en el club de tenis de Vinaròs para realizar entrenamientos en tierra batida y compartir experiencias con los jugadores de otros clubes. Las jornadas, celebradas del 10 al 14 de abril, fueron largas pero con buenos resultados y los chicos volvieron con ganas de más tenis.

Por otro lado, queremos comunicaros que estrenamos web: jakintza.es. Se trata de una página sencilla de manejar para que los niños también puedan hacer uso de ella. En la web se pondrá toda la información referente al club, como la de la liguilla de tenis-pádel que se ha creado este año para que los más pequeños disfruten jugando partidos. Con esta actividad queremos fomentar el deporte de una manera divertida y amena, y acercarlo a todas las edades y niveles.



Tenis Club Jakintza
LaJ de 18.30 a 20 h.
945 14 05 77
tcjakintza@fundacionestadio.com
jakintza.es

CLUB NATACIÓN JUDIZMENDI

Organizador del Cto. Euskalherria de verano

Estamos inmersos en la preparación de la temporada de verano que culminará con la participación de nuestros deportistas en los campeonatos de Euskalherria y de España de las diferentes categorías. Así, durante la Semana Santa, nuestro equipo federado realizó la ya clásica concentración lúdica y de entrenamiento en Benidorm.

Este año, el C.N. Judizmendi será el organizador del Campeonato de Euskalherria de Verano Junior y Absoluto. Hacia más de 20 años que el club no organizaba un campeonato de estas características. La competición se celebrará en la piscina cubierta de Mendizorrotza en su versión de 50 metros, los días 30 de junio y 1 de julio.

Antes de la celebración de los campeonatos de Euskalherria, el 26 de mayo, algunos de nuestros nadadores escolares disputarán los Juegos Escolares de Euskadi. Además, el 2 de junio, en el Estadio el club organiza la XXIX edición del memorial Nuria Sanchiz.

Los últimos retos de nuestros deportistas esta temporada serán los campeonatos de España de verano infantil, junior y absoluto que se celebrarán durante el mes de julio en Barcelona, Mairena Aljarafe y Terrasa, respectivamente.

No queremos, por último, olvidarnos de nuestro equipo Master que está preparando con tesón el Campeonato Nacional de Verano, que tendrá lugar en Valencia entre el 12 y 15 de julio.



Club Natación Judizmendi
LaV de 17.30 a 19.30
945130223
cnjudizmendi@fundacionestadio.com
cnjudizmendi.com

+ info en:

fundacionestadio.com sección Clubes

Julen Arizti

“La natación exige mucha constancia, entrega y disciplina”

Zaila da 19 urte bete berriak dituen gazte hau zein kiroletan aritzen den ez asmatzea. Igerilekuko entrenamendu saioak nabari zaizkio gasteiztar honi. Bi urteko etenaldiaren ostean (errutinak edo nerabetasunak izan zuten errua), lehiaketara itzuli da. Ez da batere mitomanoa, eta Terrassan uztailaren 25ean hasiko den Espainiako Txapelketa absolutuan parte hartzeko behar dituen markak lortzeko kontzentratuta dabil. Ikasteaz eta igeri egiteaz gainera, aurten txikiei eskolak ematen hasi da.

Con 19 años recién cumplidos, es difícil no identificar el deporte que practica Julen. Las horas de entrenamiento en la piscina se adivinan en este vitoriano que tras una pausa de dos años, la rutina o simplemente la adolescencia tuvieron la culpa, ha vuelto a la competición. El Club Natación Judizmendi, creado en 1935 con motivo de la construcción de la primera piscina de Vitoria-Gasteiz, le ha visto nadar desde que con apenas 4 años sus padres le llevaran por primera vez. Nada mitómano, se concentra en lograr las marcas que le den el billete para participar en el Campeonato de España Absoluto que se celebrarán en Terrassa entre el 25 y el 27 de julio. Además de estudiar y nadar, este curso ha comenzado a dar clases a los más pequeños. Quién sabe si entre sus pequeños aprendices estará el Michael Phelps del futuro.

¿Por qué elegiste la natación como deporte? ¿Cómo te iniciaste?

Empecé a los cuatro años, así que no es algo que elegí yo, sino que fue algo que buscaron mis padres para mí. Con el tiempo me he ido dando cuenta de que me gustaba y se me daba bien, y ahí sigo. Lo dejé durante dos años, quizá por aburrimiento, pero en septiembre lo retomé de nuevo.

¿Qué estilo te gusta más?

Practico mariposa y crol. Son los dos estilos con los que más cómodo me siento y más a gusto estoy en el agua. Soy velocista porque al haberlo dejado durante dos años no puedo hacer pruebas largas como los fondistas porque no aguanto.

La natación es un deporte que exige mucho entrenamiento. ¿Cómo compaginas los entrenamientos con los estudios?

Estudio segundo de Bachiller y sólo tengo clase por la mañana, así que lo compagino bastante bien. Entreno de lunes a viernes dos horas y media. Hago una hora de gimnasio y hora y media de natación.

¿Qué cualidades crees que son necesarias para ser un buen nadador?

La asistencia diaria, ser constante, disciplinado y que te guste este deporte. La natación no es un deporte divertido. Estás solo en la piscina. Hay mucha gente que la practica por obligación porque le llevan sus padres, pero para poder entrenar todos los días durante tanto tiempo te tiene que gustar. Son muchas horas de entrenamiento.



¿A corto plazo qué retos deportivos te planteas?

Ir a los Campeonatos Absolutos de Terrassa este verano. Exigen unas marcas mínimas para poder participar, y donde más veo que tengo posibilidades es en los 50 metros libres y en 50 mariposa. Mis entrenadores están convencidos de que si sigo entrenando bien llegaré.

¿Qué te aporta la natación?

Me ayuda en la planificación diaria, y siento que me lleno cuando acaba el día. Soy un poco hiperactivo, y necesito cansarme.

¿Cómo valoras tu experiencia deportiva?

Nadar me permite sentirme sano y estar bien físicamente. Además, es un depor-

te que te permite conocer mucha gente.

Una vez que te seleccionan empiezas a viajar con gente que no conoces y haces muchos amigos. Te dejan solo, viajas sin tus padres, y te tienes que organizar tú por tu cuenta.

¿Cuáles han sido los mejores momentos?


Pues haber nadado con atletas olímpicos y en piscinas que han sido sedes de Juegos Olímpicos, por ejemplo en Barcelona. Además, en nuestro club hacemos todos los años un viaje para entrenar pero también para pasarlo bien, y son momentos que siempre recuerdas.

¿Qué nivel tiene la natación en Álava?

En Euskadi el nivel es bastante bueno, y en Álava también. Todos los años en los Campeonatos de España suele haber uno o dos medallistas alaveses. Aquí hay mucha gente que nada, en nuestro club nos lo tomamos muy en serio. Tiene un nivel muy alto, aunque los mayores se están yendo porque llega un momento en el que es complicado compaginarlo con otras cosas. Si sigues estudiando aquí en Vitoria-Gasteiz es más fácil seguir, pero si te vas fuera a hacer una carrera es complicado. Yo estudiaré aquí, así que podré seguir.

Eres asiduo al Estadio. ¿Qué instalaciones utilizas más?

Utilizo la piscina y el gimnasio todos los días. Y durante el verano las piscinas exteriores y los trampolines, sobre todo.

 Puedes ver la entrevista a Julen en fundacionestadio.com



perfil

- **Un rincón de Vitoria-Gasteiz:** el Casco Histórico
- **Playa o montaña:** montaña
- **Un libro:** Cordeluna, de Elia Barceló
- **Una película:** la última que he visto, 'Todos los días', de Michael Sucsy
- **Comida y bebida preferida:** pasta y agua
- **Deportista al que admiras:** no diría que es admiración, pero me gusta Michael Phelps
- **Un reto de futuro:** intentar participar este verano en los Campeonatos de España
- **Un deporte como espectador:** deportes extremos, pero me gusta más practicarlos que verlos
- **Tu mayor virtud:** soy muy cabezota, testarudo. Cuando me propongo algo tengo que conseguirlo. Una virtud o un defecto, a veces

Cocina para hacer Deporte

Unai Fz. Retana
Restaurante El Clarete



Alde batean, kirola. Bestean, plater bat janari. Askotan, elkarren kontrako direla iruditzen zaigu, baina errealitatetik oso urrun gabiltza. Kirola eta janaria elkarri estu lotuta egon dira beti, eta halaxe daude orain ere. Gainera, biak egoki eta zentzuz elkartuta, batera lor dezakegu elikadura osasuntsua izatea eta arazorik gabe kirola eta ariketa egitea.



Tallarines con verduras salteadas y queso

Ingredientes para cuatro personas:

- ½ de tallarines (si son frescos mejor)
- 4 alcachofas
- 6 champiñones
- Unas lascas de queso parmesano o un idiazábal maduro

Poner una cazuela con abundante agua y sal y, cuando hierva, echar las alcachofas enteras sin quitar ninguna hoja. Dejar cocer hasta que estén hechas. (Para comprobar el punto de cocción: pinchar el tallo con un cuchillo y, si entra bien, están cocidas). Escurrir y dejar enfriar. Quitar las hojas duras hasta quedarnos con el corazón y cortar la punta. Partir la alcachofa en seis trozos y reservar.

Limpiar los champiñones con ayuda de un trapo húmedo. Partirlos en seis trozos, primero por la mitad y, luego, cada mitad en tres trozos. Saltearlos en una sartén con un poco de aceite de oliva y sal. Añadir las alcachofas hasta que se calienten. Reservar.

Cocer la pasta en una cazuela amplia con abundante agua (como ¾ partes de la cazuela) y sal. Escurrir.

Presentación

Poner la pasta cocida en un plato soper, colocar encima las alcachofas y los champiñones troceados y calientes. Cortar de forma muy fina unas lascas de queso y colocar encima de la pasta y las verduras.

Buen provecho.

A un lado, el deporte. Al otro, un plato de comida. A menudo parece una pelea entre opuestos, pero nada más lejos de la realidad. Deporte y comida han estado y están íntimamente ligados; y unidos ambos con criterio y sentido común hace que podamos tener, por un lado, una alimentación saludable y por otro, que podamos hacer ejercicio y deporte sin problema alguno. Una cosa no quita la otra, convenzámonos. ¿Cómo?

Primero hay que romper algunos tópicos como el de que hay que hacer deporte para cuidarse. Cuidarnos, preocuparnos por nuestra salud y tener una alimentación equilibrada son una constante en nuestra vida y la mejor combinación, sin duda, es el hábito de buena alimentación y acompañada de actividad física.

Somos mucho más imaginativos de lo que creemos y es posible salirse de la rutina preparando recetas diferentes, buscando la diversidad de alimentos. Por ejemplo, existen diferentes tipos de lechugas para las ensaladas normales, de hoja de roble, escarola, cogollos, berros, pequeños brotes, que mezcladas además con diferentes vinagres –normal, balsámico, frambuesa...- pueden hacer que una ensalada deje de ser aburrida y sí llena de alimento.

Con las verduras ocurre parecido. Además de su aporte vitamínico, son excelentes y apetitosas. Hay muchas formas de cocinarlas. Por ejemplo, las alcachofas podemos cocinarlas un día con un poco de aceite de oliva, otro salteadas con un poco de salsa de soja. La coliflor, también cocida y al siguiente en puré con un poco de patata sin nata. Hay verduras que dan muchísimo juego en la cocina: calabaza, vainas, zanahoria, calabacín, berza, alcachofas, acelgas... Sólo es cuestión de alternar su forma de ser cocinadas. ¿Variedad? Muchísima. ¿Salud? Toda.

La pasta es otro de esos alimentos relacionados con el deporte y tremendamente saludable. Si es fresca, mejor. Pero además se puede usar de diferentes formas y sabores. Más allá del rutinario tomate y salsa carbonara, la pasta la podemos utilizar de forma muy recomendable con verdura salteada, con alguna crema de verduras e incluso con un poco de queso, que tampoco pasa nada.

¿Legumbres? Sí, legumbres. Eso sí, sin grasa. Una delicia de plato es unos garbanzos acompañados de berza cocida. Las alubias rojas, tan típicas en nuestro territorio, pochas, lentejas... Todo ello sin necesidad de grasas animales y ¡claro! en su justa medida. Es un placer gastronómico y sí, muy sano para nuestro organismo.

El pescado y la carne son absolutamente necesarios. Pero nada de frituras ni salsas, ni partes del animal que tengan demasiada grasa. Cuanto más natural, mejor, para así disfrutar al máximo de su exquisito sabor.

Los dulces, con cuidado y evitando sobre todo los industriales, que suelen contener grasas saturadas. El chocolate, cuanto más puro mejor, y siempre con moderación. No hace falta prescindir de los dulces, siempre existe ese momento más dulce de nuestra vida en el que podemos disfrutar de ellos. Esto no nos hará ser ni más lentos, ni menos elásticos, ni con menos reflejos. Es alegría.

Y, por supuesto, hacer deporte periódicamente no quita para que, de vez en cuando, podamos disfrutar de una buena comida con nuestra gente, amigos, familia..., degustar un buen foie y tomar una cerveza o vino en casa o en un restaurante.



Libros

‘El fútbol a sol y sombra’ de Eduardo Galeano

Estamos ante una pequeña enciclopedia del fútbol con información sobre sus orígenes, reglas, jugadores más famosos o la historia de los campeonatos mundiales, salpicada con multitud de personajes, anécdotas y jugadas extraordinarias. El libro rinde homenaje al deporte más popular del mundo, pero también denuncia las estructuras de poder de uno de los negocios más lucrativos que existen.



‘Gagner à en mourir’ de Pierre-Louis Basse

Si ganan el partido a los nazis, los ucranianos saben que su existencia será un infierno, pero estos hombres eligen la victoria antes que el deshonor. La historia de ‘Vencer a la muerte’ se sitúa durante la gran guerra, en el año 1941, momento en el que el régimen nazi decide organizar un campeonato de fútbol que reafirme la superioridad del III Reich. Sin embargo, un modesto equipo ucraniano, liderado por un panadero de Kiev, se encargará de aguarles la fiesta. Durante más de un año, el conjunto ucraniano bate a todos sus rivales, incluidos los alemanes, y se expande por toda Europa el rumor de que un equipo de infelices desafía la supremacía nazi. En el partido de vuelta el alto mando alemán da a elegir a los jugadores ucranianos: o pierden o se enfrentan a la pena capital...



Cine

‘Soul Surfer’ de Sean McNamara

Basada en un hecho real, narra la historia de una joven promesa del surf que ve truncada su carrera deportiva por el ataque de un tiburón. Sin brazo y sin autoestima, la historia de Bethany Hamilton, dura y emotiva, se centra en aspectos como la superación, la determinación y la lucha. Sean McNamara rueda una delicada historia, con momentos duros, buenas actuaciones y un mensaje que hace recapacitar. Y además, nos muestra toda la belleza y espectacularidad del mar, a través del surf.



‘Torpedo’ de Matthieu Donck

¿Qué es una familia? Esta es la pregunta que se plantea el director de la película que nos presenta a Michel Ressac, un soltero impenitente que no duda en inventarse una familia para pasar una noche con su padre y Eddy Merckx. Para ello, toma prestado al hijo de sus vecinos y le pide un favor a su ex. Sin embargo, las cosas no salen como estaban planeadas y se ve obligado a emprender viaje con su pequeña familia en una caravana en la que, en contra de lo esperado, se empiezan a establecer vínculos más fuertes que los lazos de sangre.



Festivales

Quincena olímpica en Lille

Desde hace varios años, ‘La quinzaine de l’Entorse’ crea vínculos y explora las intersecciones entre el arte y el deporte, desafiando los prejuicios y tendiendo puentes entre los dos mundos. Este año, además, los Juegos Olímpicos cobran un extraordinario protagonismo en el festival, que se desarrolla de principios de abril hasta el 24 junio en la ciudad de Lille y en varios puntos de la región de Nord-Pas de Calais. Las calles de esta región francesa se convierten durante estas fechas en escenario de exposiciones, originales espectáculos, talleres de arte, danza, escritura, etc. con el espíritu olímpico como telón de fondo.



Teatro

‘Magic/Bird’ baloncesto en Broadway

Que el mundo teatral aborde una temática deportiva suele ser bastante inusual, pero todavía lo es más encontrar un estreno en Broadway. La ciudad neoyorkina ha llevado a los escenarios la historia de dos mitos del baloncesto, Magic Johnson y Larry Bird, líderes en la década de los 80 de Los Angeles Lakers y Boston Celtics, respectivamente, y protagonistas de una de las rivalidades más intensas y famosas de la NBA. La obra se ha encontrado con la dificultad de trasladar a los escenarios la emoción de las canchas deportivas, aunque sus productores esperan haber inspirado a nuevas audiencias a través de estas historias.



Depósitos Kutxabank

¡Deposita tu
confianza en
Kutxabank y
llévate los!



Imagenes publicitarias por el Subvencionado por el departamento de Economía y Empleo



Te ampliamos información
en el folleto de Campaña
y en tu oficina habitual

