

ESTADIO

ENTREVISTA

Hugo de Dios

“No olvidamos que la clave del éxito del Estadio es su carácter social”

Presentación
del nuevo
edificio

ENTRENAMIENTO PERSONAL

**La forma más
eficaz y segura
de hacer ejercicio**



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

Comité de redacción: Aitor Armiño, Paco Cormenzana, Hugo de Dios, Ángel Lz. Luzuriaga, Ramón Maroto, Elena Ozcoz, Ainhoa Valle y Amaia Zubia

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

Fotografías de: Ángel Lz. Luzuriaga, Víctor Quintas

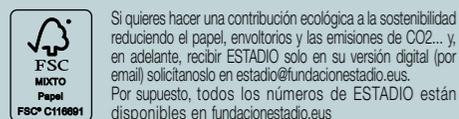
Edita:

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

Miembro de:



Imprime: Grafilur S.A.



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

Diseña y maqueta: Bell Comunicación

Escribe: Aspici

Traduce: Aixé

Depósito legal: VI-194/96

ISSN: 1889-7142

Suscripciones: estadio@fundacionestadio.eus

Anuncios: estadio@fundacionestadio.eus

AURKIBIDE / SUMARIO



04 **elkarrizketa / entrevista**
Hugo de Dios, director de Fundación Estadio Vital Fundazioa: "No olvidamos que la clave del éxito del Estadio es su carácter social"



06 **nuevo estadio**
Presentación del nuevo edificio. Kirol Plus: Una única fórmula y 700 actividades mensuales incluidas. El futuro pasa por dos piscinas y el Spa.



14 **zoom**
Chad Hedrick, campeón del mundo de patinaje en línea en 51 ocasiones, campeón del mundo sobre hielo y oro olímpico.



16 **aurrer! / ¡en movimiento!**
Entrenamiento personal: La forma más eficaz y segura de hacer ejercicio



18 **on egina! / ¡bien hecho!**
Vijana Amani Pamoja (Kenia): "Practicar deporte puede liberar a las niñas de los ideales femeninos hegemónicos restrictivos y transformar la noción de género en un mundo más igualitario"



20 **estadioko jendea / gente del estadio**
Senderismo y montaña, la fórmula perfecta para vivir la naturaleza y socializar



22 **info estadio**
Hostelería de temporada. El Estadio, cerrado en Navidad y Año Nuevo y la tarde de Reyes. Cineclub Estadio Zinecluba. En vacaciones escolares: Campus Estadio. ¿Todavía no te has descargado la app? Cuotas anuales 2024, descuentos... cuota de honor. Juegos y deportes alternativos con Kirol wkend y Disko-roller



24 **klubak estadiion / clubes en estadio**
Club Arabatxo de Gimnasia: Arabatxo apuesta por el parkour. Club Natación Judizmendi: Dos medallas y once finales en los nacionales de verano. Club de Halterofilia Indarra Vital: Garoa Martínez entre los veinte mejores del Mundial. Club de Pelota Zidorra: Plazas libres en la escuela para los grupos de miércoles y sábados. TC Tennis Education Group: Tenis eta padel eskolen hasiera



26 **zap**
Hamar kirolek baino gutxiagok baimentzen dituzte talde mistoak. Una residencia de ancianos en Calgary acoge al equipo neozelandés de curling. El ejercicio físico puede mejorar la esquizofrenia. 30 mujeres del Estadio, en el triatlón de Sitges



27 **kirol kultura/ cultura deporte**
Libros: 'Michael Robinson: Es lo que hay... Mis treinta años en España', de Jesús Ruiz Montilla. La vida es un juego', Carlos Matalanas idazlearena. Películas: 'The First Slam Dunk', de Takehiko Inoue. 'Cassandra', de Roger Ross Williams. Serie de televisión: 'Cobra Kai' (Netflix)

'Vive Estadio – Estadio bizi'

«Estadio bizi / Vive Estadio» da joan den azaroaren 25ean jarduera eraikin berriaren inaugurazioan gurekin izan zen goiburua. Egun horretan, 3.000 abonatu inguru hurbildu zineten kirolgune ikusgarri hori ezagutzera; eta asko, estreinatzerara ere. Jardunaldi horretan emozioa, harridura eta ilusioa nahastu ziren, hirurogeitaka urteko gure gizarte eta kirol zentroaren eraldaketaren lehen urratsa azkenean begien bistan izateak eraginda. Hauxe da gakoa: instalazio guztiak berritzea, Estadio aurrerantzean ere izan dadin beti izan dena: Arabako gizartearen eta kirolaren itsasargia.

Gizarte arloa nabarmentzea gustatzen zaigu, hori baita gure etxean benetan sentiarazten gaituena. Horregatik, gure berri honetan alderdi hori zaindu dugu: agurtzeko aukera ematen diguten korridoreak; kirola egin aurretik eta ondoren iritziak trukatzeko leku komunak; eta itxaroteko, hornitzeko, luzatzeko eta kardio jarduerarako eremu bat, gure adiskide eta ezagunekin partekatuzko.

Dagoeneko ikusi ahal izan genuen Jupiter areto ikusgarria, Estatu osoko handiena, 500 m² baititu, zutabe bakar bat ere gabe; Lurra eta Marte areto biki eguzkitsu eta beroak, non kirol jarduera leunak/gozoak praktikatuko ditugun, hala nola yoga eta pilates; Merkurio aretoa, gure eguzki sistemako planetarik azkarrenaren izenarekin, spinning gela izango dena; eta Venus areto sinestezina, tenperatura handieneko planetaren izenarekin, non intentsitate handiko jarduera egingo dugun, Hiit, ausartenen gozamenarako. Hori guztia gure begirale talde ezin hobearekin; kirola egiteko formula berri bat erabiliz, Kirol Plus, bidaia honetan lagunduko digute.



Eta, nahiz eta hori izan den azken asteetan Estadioko bizitzaren ardatza, orrialde hauetan beste gai interesgarri batzuk ere proposatzen dizkizuegu. Esate baterako, Hugo de Dios elkarrizketatu dugu, uztailetik Estadio Vital Fundazioko zuzendaria dena. Era berean, entrenamendu pertsonalaren eta mendizaletasunaren nahiz bidezidor kirolaren onurez ere hitz egiten dizuegu, aukera ezin hobea baita kirola egiteko, naturarekin harremana izateko eta sozializatzeko. Erreportaje baten gaia dugu Vijana Amani Pamoja, Kenyan auzo marjinaletako neskatoekin lan egiten duen erakunde bat, kirolaren bidez etsipen ekonomikoa prebenitzeko helburuarekin, etsipen horrek neskato asko behartzen baititu prostituitzera edo abusuzko harremanak izatera.

Etorkizunerantz goaz, eta etorkizun horretara egokitzea oso erraza izango da. Beti egin dugu. Gure taldea paregabea da; kontsultaren bat egin nahi baduzue, ez izan zalantzarik administrazio staff zoragarri horretara hurbiltzeko.

Azaroaren 25 sinestezin horren ondorengo zirrarekin eta ilusioarekin, urte zoragarri eta zorionsua opa dizuet ESTADIO izeneko unibertsoa osatzen dugun guztiok.

Zorionak eta urte berri on!

Jon Urresti García
Estadio Vital Fundazioko presidentea

'Vive Estadio – Estadio bizi'

'Vive Estadio – Estadio bizi' es el lema que nos acompañó el pasado 25 de noviembre en la presentación del nuevo edificio de actividades. Ese día, cerca de 3.000 abonadas y abonados os acercasteis a conocer, y muchas/os a estrenar, ese espectacular espacio deportivo. Una jornada en la que se entremezclaron la emoción, la sorpresa y la ilusión de ver, por fin, el primer paso de la transformación de nuestro sexagenario centro social y deportivo. Esta es la clave: renovar todas las instalaciones para dejar el Estadio como lo que siempre ha sido: el faro social y deportivo de Álava/Araba.

Nos gusta remarcar lo social, porque es lo que realmente nos hace sentirnos en nuestro hogar. Por eso en este nuevo espacio hemos cuidado este aspecto: pasillos que permiten pararnos a saludar, lugares comunes para intercambiar impresiones antes y después de hacer deporte y un área de espera, avituallamiento, estiramientos y actividad cardio para compartir con nuestras amistades y conocidas/os.

Lo que ya pudimos ver fue una espectacular sala Júpiter, la más grande de todo el Estado, con sus 500 m² sin una sola columna; las tranquilas soleadas y cálidas salas gemelas Tierra y Marte, donde practicaremos actividades deportivas suaves/dulces como yoga y pilates; la sala Mercurio, el planeta más rápido de nuestro sistema solar, que será la sala de spinning; y la increíble sala Venus, el planeta con más temperatura, donde practicaremos actividad de alta intensidad, Hiit, que hará la delicia de las y los más atrevidos. Todo ello con nuestro inmejorable equipo de instructoras e instructores que, bajo una nueva fórmula de hacer deporte, 'Kirol Plus', nos acompañarán en este viaje.

Y, aunque esto es lo que ha centrado la vida en el Estadio en las últimas semanas, en estas páginas os proponemos otros temas interesantes. Por ejemplo, una entrevista con Hugo de Dios, director de Fundación Estadio Vital Fundazioa desde el pasado mes de julio; también os hablamos de los beneficios del entrenamiento personal o de las actividades de montañismo y senderismo, una la opción perfecta para practicar deporte, tener contacto con la naturaleza y socializar; o un reportaje sobre 'Vijana Amani Pamoja', una organización en Kenia que trabaja con niñas de barrios marginales para, a través del deporte, prevenir la desesperación económica que obliga a muchas a prostituirse o a tener relaciones abusivas.

Avanzamos hacia el futuro, un futuro al que será muy fácil adaptarse. Lo hemos hecho siempre. Nuestro equipo es imbatible y si tenéis alguna consulta no dudéis en acercaros a ese maravilloso staff de administración.

Con toda la emoción e ilusión contenida tras ese increíble 25 de noviembre, os deseo un fantástico año y muchas felicidades a todo el universo que componemos, 'EL ESTADIO'.

Zorionak eta urte berri on!

Jon Urresti García
presidente de Fundación Estadio Vital



Hugo de Dios

Director de Fundación Estadio Vital Fundazioa

“No olvidamos que la clave del éxito del Estadio es su carácter social”

Hugo de Dios (Bilbao, 1972) Estadio Vital Fundazioaren zuzendaria da joan den uztaletik. Espainiako piraguismo txapelduna izan zen, eta 23 urteko esperientzia du kirol instalazioen zuzendaritzan. Bere arduren artean izango ditu administrazioa, abonatuak nahiz langileekiko harremana, eta instalazio berriak bultzatzea. Eta ez dugu ahaztuz: «Estadioren arrakastaren gakoa, duen izaera soziala da».

Hugo de Dios (Bilbao, 1972) es, desde el pasado mes julio, director de Fundación Estadio Vital Fundazioa. Un currículo personal y profesional vinculado al mundo del deporte destacó entre el casi centenar de candidatos estudiados por Fundación Vital para ocupar el cargo. Fue campeón de España de piraguismo y cuenta con 23 años de experiencia en la dirección de instalaciones deportivas, ya sean orientadas al ocio familiar, como el club La Marisma, con más de 10.000 metros de oferta de actividades, o la

cadena de centros deportivos Metropolitan, donde era el responsable de 15 gimnasios en la zona norte y encargado tanto del área comercial para toda España como de los nuevos proyectos.

Años que han dado forma a su perfil más que adecuado para afrontar la ambiciosa transformación integral que se está llevando a cabo en el Estadio. Entre sus responsabilidades estarán la administración, relación tanto con abonadas y abonados como trabajadoras y trabajadores o el impulso de las nuevas instalaciones.

¿Cómo ha llegado de Cantabria al Estadio?

Cuando vi en prensa la vacante para el puesto pensé que llegaba en el momento perfecto para mí. Había oído hablar del Estadio, lo vine a visitar y me pareció un proyecto súper interesante, inmerso en un proceso similar al que yo me he dedicado estos años: liderar cambios en centros, ya fueran reformas integrales o en aquellos que subrogábamos la transición, supervisión, liderazgo de personal... Es una tarea dura pero a la vez ilusionante que, además de las obras propiamente dichas incluye la nueva oferta de actividad deportiva y sobre todo unas enormes perspectivas de futuro.



Ha llegado en un momento de total transformación

¿Cuál fue su primera impresión?

Sabía que venía a una instalación grande, con muchos metros de superficie y una larga trayectoria de más de 60 años. Al entrar por la puerta me sorprendió gratamente el buen estado de mantenimiento de las instalaciones exteriores; dignas de un club de campo pero con la ventaja de estar prácticamente en el centro de la ciudad. Se puede venir andando o en bicicleta desde cualquier punto, y esto no existe en muchos sitios. Instalaciones con este verde, con piscinas exteriores, con tantos metros cuadrados de exterior, suelen estar muy a las afueras. Es espectacular. Ahora está en proceso de renovar esa parte que lo necesitaba más, con instalaciones nuevas, con servicios que no existían y eso lo va a convertir en un centro como hay pocos en Europa. Lo reúne todo, además de un proyecto de oferta totalmente actualizado y con un enorme recorrido.



Hugo de Dios y el presidente de Fundaciones Vital, Jon Urresti, en una reunión de trabajo

¿Qué va a suponer la reforma?

Tenemos claro para qué se hace esta reforma: es una mejora dedicada a las abonadas y abonados que ya tenemos. Es un volumen óptimo. En una entidad privada, cuando haces una reforma de este calado es para aumentar el número; nosotras/os lo hacemos para darles un mejor servicio y las mejores instalaciones sin olvidarnos de la clave del éxito del Estadio: su carácter social.

Siendo un club familiar y con un arraigado sentimiento social, los espacios de socialización se han quedado un poco reducidos. Creo que eso tiene que volver. En el nuevo edificio de actividades habrá una zona de espera y de descanso. Pero no es solo esto, en cada nuevo edificio tiene que haber espacios donde puedas estar relacionándote con el resto de abonadas y abonados. Y además de espacios tenemos que crear eventos donde la socialización sea fundamental: salones sociales, darle una vuelta a la zona de hostelería, que tiene muchos metros, y que puedas venir no solo cuando tengas entrenamientos sino a estar, quedar y tomar algo, comer...

¿Cuál es su próximo objetivo?

No he venido solo para controlar las obras. Queremos darle una vuelta a la gestión, sobre todo en la atención a las abonadas y abonados. Estos meses me he dedicado a analizar todas las necesidades que hay, a escuchar a abonadas y abonados, a trabajadoras y trabajadores para ver las áreas de mejora. Aquí se da un servicio muy bueno y las encuestas de satisfacción que hemos hecho dan una calificación muy alta, por encima de la media del sector, pero siempre hay cositas que se pueden mejorar, trabajar con el personal para mejorar la motivación, la cohesión...



Presentación del nuevo edificio

Un año después de que la primera excavadora entrara en el Estadio, la que hemos llamado la fase más ilusionante del proceso de reforma para mejorar nuestras instalaciones ya se ha presentado y tras las vacaciones de Navidad se abrirá por completo al uso por parte de abonadas y abonados. El pasado 25 de noviembre celebramos una jornada festiva en la que por fin pudimos ver el nuevo edificio y los espacios destinados a las actividades colectivas, más confortables e inversivos.

En una urbanización muchísimo más amable que la anterior, ha primado la integración arquitectónica entre el nuevo volumen de actividades y el actual edificio de trinquete, conectados por una pasarela cubierta y climatizada. Pero lo más llamativo de este flamante edificio de dos plantas de 1.600 metros cuadrados de superficie interior destinados al deporte y 800 de superficie en la cubierta son sus cinco salas nuevas: HIIT, entrenamiento por intervalos de alta intensidad que abarca actividades como Cardio, Fuerza, Boxeo (300m²), Spinning (330m²), Yoga (300m²), Pilates (330m²) y sala polivalente (500m²).

Además, se ha aprovechado la cubierta para colocar placas fotovoltaicas que ayudarán a que sea energéticamente sostenible.

A lo largo de toda la jornada, se pudieron estrenar las salas con MasterClass de distintas modalidades como Spinning, Pilates, BodyPump, HIIT, Yoga, Zumba o Funcional; hubo visitas guiadas para todas y todos aquellos que no quisieron perderse los rincones del nuevo edificio; actividades infantiles en el poli-deportivo y una fiesta 'Vive el Estadio' con música en directo, monólogos, un cóctel, DJs y muchas sorpresas.



Jon Urresti, presidente de Fundación Estadio Vital: Abrimos un tiempo ilusionante

El Estadio nació con la misión de construir un club social y deportivo en Vitoria-Gasteiz que permitiera a familias y particulares desarrollar un estilo de vida saludable que invitara a la práctica deportiva. Desde su apertura en 1960 han sido muchas las ampliaciones y mejoras que se han ido introduciendo; todas ellas han tratado de responder a las necesidades de las personas abonadas, que demandaban la introducción de novedades tanto en actividades deportivas como en servicios hasta llegar a lo que hoy somos, el club social deportivo de referencia de Vitoria-Gasteiz.

Con la apertura de este nuevo edificio de actividades, el Estadio abre también una nueva etapa en su historia, un nuevo tiempo ilusionante, donde la actividad física-deportiva y el cuidado del cuerpo y la mente se han consolidado entre las prioridades que definen nuestro estilo de vida.

Un tiempo que requiere espacios amplios, tecnología, flexibilidad en horarios y contenidos, planes y seguimientos personalizados y simplificación en la gestión.



KIROLPLUS

Una nueva fórmula con
700 actividades
incluidas

Después de la jornada de presentación, algunos grupos han estado realizando sus actividades en el nuevo edificio.

El próximo 2 de enero, está previsto que se pongan en marcha ya todas las clases en sus nuevas ubicaciones.

Pero, aparte de los espacios, el mayor cambio estará en el formato de la oferta de actividades. Hasta ahora, las abonadas y abonados podían inscribirse en cursos, con grupos cerrados en unos días y horas fijos. Ahora, se ofrece una nueva fórmula con 700 actividades incluidas y cada persona pueden apuntarse a tantas como quiera, sin límite.

NUEVA FÓRMULA **KIROLPLUS**

- 700 sesiones al mes incluidas
- 15 actividades dirigidas según objetivos
- acceso libre al servicio Fitness



VENTAJAS

- Oferta más flexible en horarios y contenidos
- Incluye el acceso al servicio Fitness para complementar tu entrenamiento
- Simplifica la gestión de inscripciones, renovaciones, reserva de plazas,...
- Actividad física/salud los 12 meses del año
- Disfrutar de un espacio único, moderno y equipado con todas las novedades del mercado



CONDICIONES DE INSCRIPCIÓN

- **PRECIO/MES**
 - KIROL PLUS: 44 €**
 - KIROL PLUS MENOR DE 30 años: 39€**
 - KIROL PLUS MAYOR DE 65 años: 39€**
- Matrícula primera inscripción: **GRATUITA (precio 90€)**
- Posibilidad de excedencias con reserva de plaza (verano, temporada y salud)
- Solo para abonadas y abonados (anuales o temporales)
- Para mayores de 16 años



SISTEMA DE RESERVAS

- Antelación de las reservas: 7 días
- Siempre se puede tener 5 sesiones reservadas activas
- No es imprescindible reservar, podrás asistir a las sesiones que quieras siempre que queden plazas libres al comienzo de la sesión
- Se puede cancelar una sesión hasta 1h antes de su comienzo



El futuro pasa por dos PISCINAS y el SPA

El próximo paso será ahora la reforma y transformación del edificio principal. En esta ocasión se trata de modificar una superficie de más de 9.000 m², en un plazo máximo de 2 años, para dotarlo de unos vestuarios para mujeres y para hombres de 800 m² cada uno, aparte de los destinados a familias y a colegios y equipos. La intención es que se conviertan en el primer punto social del Estadio, salvando las distancias con la restauración.

Sin perder la grada de animación y visualización de la piscina, se generarán dos vasos desbordantes, de 25 metros cada uno, para poder absorber la actividad intensiva de nuestro club desde 1935, además de la práctica de la natación de toda abonada y abonado que quiera implementar su rutina deportiva con esta completa disciplina. Al lado, donde actualmente se encuentra el tatami deportivo, se construirá uno de los mayores SPA de la zona, con saunas, baños turcos, pozas y duchas sensoriales que darán forma a un circuito hidrotermal completo.

Este edificio seguirá albergando el entramado de mantenimiento necesario para todo el complejo, así como salas de Pilates alegre y actividades grupales, complemento de una gran sala de fitness de casi 2.000 m² en la que convivirán las zonas de cardio, musculación y entrenamiento funcional. Seguirán existiendo áreas para estiramientos y máquinas asistidas. En definitiva, todo lo necesario para entrenar de una manera profesional con la monitorización y seguimiento que se desee en un entorno tan familiar como el que ofrece el Estadio.

La zona exterior de piscina se convertirá en una zona de entrenamiento en la que, depende de las épocas del año, se pueda realizar actividad física al aire libre o simplemente ampliar el solárium del edificio juvenil, que se unirá con una nueva pasarela. De esa manera quedarán intercomunicados entre sí los tres edificios de actividad deportiva del Estadio.

Por lo que refiere a la envolvente del edificio, se generarán grandes ventanales para aprovechar la luz natural, se tratará térmicamente y se procederá a su impermeabilización. De esta manera se garantiza que las nuevas instalaciones trabajen conjuntamente con el parque solar térmico y fotovoltaico de la cubierta así como respetar al máximo el medio ambiente, identidad del Estadio.



PISCINAS



SPA



"I was focused on winning a gold medal, but I was at the top of the podium at the Olympics and I didn't feel any different. Losing taught me who I am and changed me forever: skating is what I do, not what I am".

"Estaba concentrado en ganar una medalla de oro, pero estuve en lo más alto del podio en los Juegos Olímpicos y no me sentí diferente. Perder me enseñó quién soy y me cambió para siempre: patinar es lo que hago, no lo que soy".

Chad Hedrick

(Houston, 17 de abril de 1977)



Perfil

Comenzó a patinar a los 17 meses; fue campeón nacional de patinaje sobre ruedas a los 7 años y ganó 51 campeonatos mundiales como patinador en línea antes de pasar al hielo en 2002. Un año y medio después, fue Campeón del mundo y, en 2006, medallista de oro olímpico.

«Urrezko domina bat irabaztea nuen helburu nagusia, baina Olinpiar Jokoetan podiumaren gorenean egon nintzen, eta ez nintzen desberdin sentitu. Galtzeak erakutsi zidan nor naizen, eta betiko aldatu ninduen: patinatzea egiten dudana da; ez da naizena».



aurrera! / ¡en movimiento!

ENTRENAMIENTO PERSONAL

La forma más eficaz y segura de hacer ejercicio

Todas y todos deberíamos hacer ejercicio de manera habitual, sin importar nuestra edad o condición física, pero ¿cuántas veces hemos entrado en un gimnasio y hemos mirado a nuestro alrededor sin saber por dónde empezar? ¿O hemos mirado una máquina sin saber exactamente cómo funciona y cómo nos tenemos que colocar en ella? ¿O después de una hora hemos salido con la sensación de no haber aprovechado el tiempo? ¿O ni siquiera hemos llegado a ir por pereza, a falta de ese empujoncito de alguien que nos anime?

Todas las preguntas tienen la misma solución: entrenamiento personal. Si quieres ser más eficaz y conseguir tus objetivos de forma física antes, con menos esfuerzo y de una forma integrada, en el servicio 'Fit & Wellness' del Estadio te damos la opción de contratar un/a profesional formado/a en el fitness de vanguardia.

Un/a entrenador/a personal puede ser muy útil si necesitamos motivación y orientación técnica a la hora de entrenar. Pero no solo eso, "nuestro objetivo es hacer todavía más cercano el ejercicio, crear un vínculo con la persona a la que vamos a entrenar", explica Iker Mújica responsable del servicio. "Ayudar en cualquier aspecto que nos puedan necesitar".

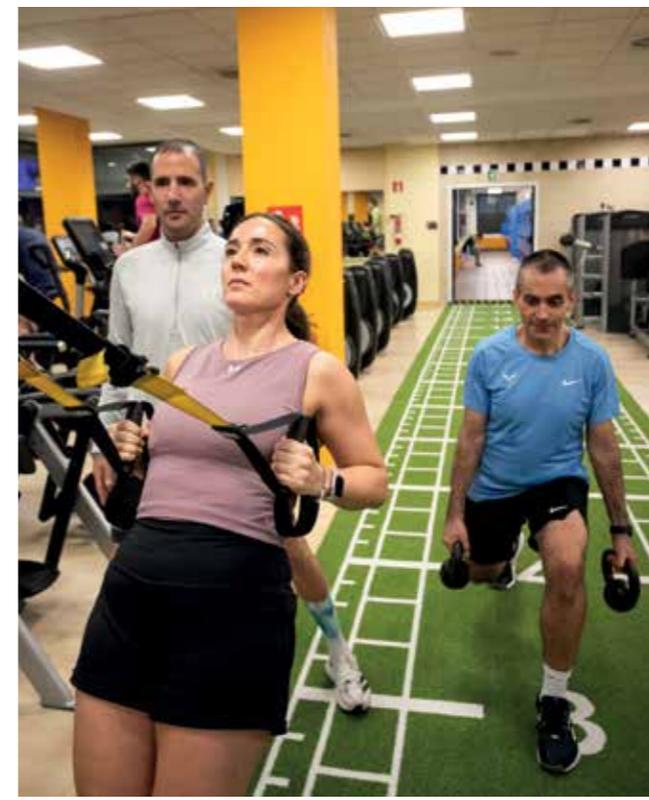
Desde luego esta es una fórmula perfecta para que cualquier persona que no haya entrenado nunca pueda hacerlo sin miedo a sentirse sola, para quienes asisten a actividades dirigidas y quieren un complemento o para adquirir las estrategias suficientes para entrenar después en la sala fitness de manera autónoma.

Zure sasoi fisikoari dagokionez dituzun helburuak lortzeko, entrenamendu pertsonala da modurik eraginkorrena eta seguruena. Helburuak lehenago lortuko dituzu, ahalegin gutxiagorekin eta modu integratu batean. Gainera, entrenatzaile pertsonal bat oso baliagarria izan daiteke, entrenatzeko motibazioa eta orientazio tekniko behar badituzu. Zuri eta zure beharrei egokituia.



Entrenamientos personales en el Estadio

El servicio de entrenamiento personal del Estadio está dirigido a cualquier perfil. En la actualidad lo utilizan desde jóvenes de 15 años (para quienes es obligatoria una sesión antes de acceder al gimnasio con el fin de que conozcan bien la sala y la mejor forma de lograr sus objetivos), hasta personas que van a ser intervenidas quirúrgicamente y necesitan mejorar su condición física o que ya lo han sido y tras una rehabilitación hecha con su médica/o o fisioterapeuta necesitan volver a su rutina cotidiana. Entre ambos extremos, todo un abanico de objetivos y necesidades.



La abonada o abonado interesada/o puede pasar por el servicio 'Fit & Wellness', donde le explicarán en qué consiste, las opciones disponibles y el precio; también pueden mandar un email a fit-wellness@fundacionestadio.eus indicando su número de teléfono. En caso de seguir adelante, y en función de la disponibilidad horaria, se adjudicará un entrenador/a. En la primera cita, una breve entrevista servirá para conocer el estado de la abonada/o, si padece alguna lesión, objetivos, etc...

Las sesiones son de una hora, en la que se sigue un programa específico, diseñado tras la entrevista, de la manera más segura y divertida posible. Los entrenamientos personales pueden hacerse de manera individual, en dúos, tríos o grupos de hasta 4 personas.



Beneficios de un entrenamiento personal

- **ATENCIÓN EXCLUSIVA**
Un/a entrenador/a personal te permite hacer un trabajo individualizado además de que una persona profesional te acompaña y revisa que todos los ejercicios se hagan de la forma correcta
- **EFICACIA DEL ENTRENAMIENTO**
Está demostrado que resulta más efectivo que entrenar por libre. No hay ejercicios mal planificados ni ejecutados de forma errónea y elimina los típicos errores del aficionado al deporte.
- **AUMENTA LA MOTIVACIÓN PERSONAL**
Un/a especialista hará ver los progresos por pequeños que sean, recordará los logros conseguidos y todo lo que queda por alcanzar. Gracias a sus consejos, guía y motivación, se puede llevar el entrenamiento y el rendimiento al próximo nivel. También a la hora de ayudar a comprometerse más con el plan de entrenamiento sin saltarse ningún día de entrenamiento.
- **SUPERVISIÓN Y SEGUIMIENTO CONTINUO**
Hay un seguimiento continuo de la evolución que permite modificar la rutina de entrenamiento ante cualquier novedad en el estado físico. Tanto si se quiere aumentar la capacidad cardiovascular, desarrollar los músculos o prevenir lesiones, pueden orientar en la elección de la rutina de entrenamiento, además de reconocer las señales cuando las cosas no van bien.
- **SE ADAPTA A TI Y A TU TIEMPO DISPONIBLE**
Y a definir objetivos realistas así como a cumplirlos dentro de un plazo de tiempo razonable. Puede elaborar un programa de ejercicios perfecto para cada persona, teniendo en cuenta no solo esos objetivos sino también las preferencias y adaptar la rutina de entrenamiento al estado de ánimo.

ondo egina! / ¡bien hecho!



VIJANA AMANI PAMOJA (KENIA)

“Practicar deporte puede liberar a las niñas de los ideales femeninos hegemónicos restrictivos y transformar la noción de género en un mundo más igualitario”



En África, las mujeres jóvenes, especialmente las niñas y adolescentes, enfrentan innumerables desafíos a medida que crecen. En un entorno en el que la sexualidad es un tema tabú, el abuso sexual y físico, los matrimonios precoces y los abortos peligrosos e ilegales son hechos cotidianos que no saben cómo abordar. Las estructuras familiares temen desafiar las normas y valores culturales y, especialmente en áreas marginadas, niñas y adolescentes sufren estas situaciones en silencio.

Vijana Amani Pamoja (VAP) es una organización comunitaria con sede en Nairobi (Kenia) que utiliza el poder y la popularidad del fútbol como catalizador para el empoderamiento social y económico. Involucra a jóvenes, tanto niñas como niños, de comunidades desatendidas y los capacita para convertirse en grandes agentes e impulsores de cambios positivos. Entre sus programas más comprometidos y premiados internacionalmente está ‘Mrembo’ (bella dama en swahili) dirigido a niñas de entre 10 y 21 años de barrios marginales y cuyo objetivo es hacerles ver y construir su belleza interior a través del deporte. Durante los entrenamientos se abordan

temas como sexualidad, salud reproductiva y autoestima con el objetivo de ayudarles a tomar decisiones positivas y saludables.

El Programa Mrembo se sirve del fútbol como herramienta para ayudar a estas niñas a llevar una vida feliz y plena. Al prevenir la prostitución infantil, los matrimonios precoces, los embarazos y abortos posteriores, la propagación del VIH/SIDA y mantenerlas en la escuela, les proporciona también un lugar igualitario en la sociedad africana.



Mrembo programa Vijana Amani Pamoja erakundearen ekimena da, eta Nairobi bazarreko 10 - 21 urte bitarteko neskatuei zuzenduta dago. Helburutzat du kirolaren bidez nesken barmen edertasuna berrezartzea eta indartzea. Programak sexualitateari, ugalketa osasunari eta autoestimuari buruzko gaiak jorratzen ditu, erabaki positiboak eta osasungarriak hartzen laguntzeko. Orain, gainera, bokazio gaikuntzarako aukerak ematen dizkie premia handiena duten neskatuei, asko prostituitzera edo abusuzko harremanak izatera behartzen dituen etsipen ekonomikoa prebenitzen laguntzearen.

Han elegido el deporte para lograr estos objetivos por su capacidad de promover la educación, la comunicación y las habilidades de negociación y liderazgo fundamentales para el empoderamiento de las mujeres. Las/os responsables de **VAP** defienden que el deporte como práctica puede liberar a las niñas y mujeres de los ideales femeninos hegemónicos restrictivos, empoderarlas dentro de sus comunidades, brindar resultados positivos en materia de salud y bienestar y, en última instancia, transformar la noción de género que conduzca a un mundo más igualitario.



El programa utiliza un plan de estudios basado en el fútbol como herramienta educativa; es implementado por educadores que también actúan como modelos a seguir en escuelas y centros comunitarios; crea espacios seguros para que las mujeres jóvenes y las niñas tengan conversaciones sinceras sobre temas relacionados con: salud sexual, reproductiva, derechos, violencia de género, y brinda servicios de salud.



Su éxito es aprovechar todos los factores positivos del deporte como una herramienta de capacitación y educación en habilidades para la vida de las adolescentes, tanto social como económicamente, centrándose en abordar tanto su salud, en primer lugar, como sus derechos o la gestión de sus finanzas personales de manera que puedan transformar no sólo sus propias vidas, sino la de sus familias, amistades y generaciones futuras.

VAP cuenta también con otros programas, dirigidos a niñas y niños que han perdido a sus progenitores a causa del VIH, expuestos al abuso de alcohol y drogas, presión negativa de grupo o violencia, entre otros, aunque todos ellos tienen en común utilizar el fútbol para lograr sus objetivos. Ahora, está construyendo un ‘centro amigable’ para las y los jóvenes que participan en sus proyectos y en el que brindarán capacitación, un espacio seguro, servicios clínicos y apoyo psicosocial. Además de los campos de fútbol, contará con una biblioteca, un centro de recuperación de la violencia de género, alojamiento para voluntariado y un centro de formación profesional. Será una empresa social que está previsto que genere ingresos para la sostenibilidad.





Senderismo y montaña, la fórmula perfecta para vivir la naturaleza y socializar

Arabak inguru pribilegiatua du bidezidor kirolean nahiz mendizaletasunean aritzeko. Jesús García 'Txuri', Mari Mar del Rio, Beatriz Saracho eta Miguel Calvo jarduera horietan aritzen dira, eta Estadioko abonatuak ditugu. Euren esperientziak azaldu dizkigute, eta irteeretara joatera animatzen gaituzte.

Álava tiene un “entorno con clima atlántico, mediterráneo, muy humano, se puede subir una montaña y bajarla el mismo día”, unas características perfectas para practicar senderismo y montañismo. “No todo el mundo puede hacer eso. Somos unos privilegiados”.

Estas palabras de Miguel Calvo las comparten muchas y muchos abonados y abonadas del Estadio que acuden puntuales a las citas para practicar ambas actividades, como Jesús García 'Txuri', Mari Mar del Rio y Beatriz Saracho.

Las y los cuatro han perdido la cuenta de cuándo se engancharon a hacer estas salidas. “Yo creo que desde que empezaron”, dicen. Coinciden en su amor por el contacto con la naturaleza pero también por el componente social de esta actividad.



Miguel

Les gusta todo de las salidas, “excepto que desde la pandemia hay menos gente y algunas hay que suspenderlas”, dice 'Txuri'. “No están tan concurridas como otras actividades; como mucho somos

unas veinte personas, el grupo es afín y siempre se cambian las rutas, que son entretenidas y adecuadas para todo tipo de edades”, resume Beatriz. Ella y Miguel hacen senderismo; Txuri y Mari Mar, también se apuntan al montañismo.

Agradecen al Estadio que “el programa está muy bien organizado y calibrado para que todo el mundo pueda seguirlo. Quizá el montañismo sea algo más duro que el senderismo pero todo el que comienza una ruta la acaba. Nadie se queda por el camino. Vas de forma relajada aunque también hay ratos que sudas, pero eso es el monte, para disfrutarlo”, asegura Miguel.

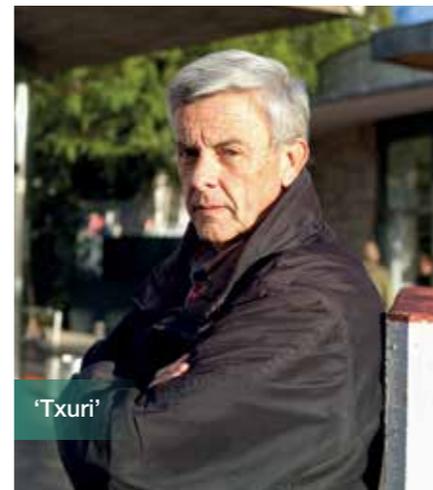
“Además las y los monitores planifican muy bien las excusiones. Para mí está bien desplazarte lejos de los montes de Araba, como a los Pirineos, pero lo importante es que vas en un grupo majo y conoces recorridos que antes no conocías”, apunta 'Txuri'.



Mari Mar

Mari Mar corrobora que “las y los guías están muy bien. Planifican las salidas, qué se va a hacer, cómo están pendientes de ti en todo momento y además, te dan nociones técnicas sobre cómo llevar la mochila, la ropa, las botas, la manera de subir o bajar, cómo utilizar los bastones, los piolet...” “Yo este verano en Pirineos, me di cuenta de lo que había aprendido casi sin darme cuenta. Al llegar arriba de repente nevó y supe cómo responder, lo tenía interiorizado. Me dije: esto me lo enseñaron en el Estadio”, recuerda 'Txuri'.

Aunque no es solo eso, “por el camino te hacen fijarte en cómo va cambiando la flora, los árboles, que no hay los mismos en todas las zonas. Si vas solo, el objetivo es subir y no ves lo que hay a tu alrededor”, apunta Mari Mar. “Y compactan también



'Txuri'

el grupo, están pendientes de la gente que va un poco peor... Saben marcar el ritmo para que nadie diga no vuelvo más”.

Precisamente este espíritu de grupo es lo que hace tan especiales estas salidas.

“Además del contacto con el monte es también una actividad social”, recalca Miguel. “Conoces gente, con la que luego mantienes la amistad. Te relacionas con el monte pero también con las personas en un ambiente sano y relajado”, dice 'Txuri'. “Yo el primer día que me monté en el autobús dije si no conozco a nadie aquí, a la vuelta ya iba hablando con to-



Beatriz

dos”. “Si vas sola no hay problema”, confirma Mari Mar, “el resto te acompaña, es como una piña, una familia de montaña”.

Un compañerismo que se deja ver cuando Beatriz, que padece temblor esencial, dice que le gustaría dar el salto al senderismo pero no se atreve porque su cerebro va más rápido que su cuerpo. “Anímate a probar. Yo me encargo de estar contigo”, le dice 'Txuri'. “En el grupo no se deja a nadie atrás. Cuando hay algún paso con una mínima dificultad, todos echamos una mano”.

Según ellas/os mismas/os describen “senderismo es más relajado, más tranquilo; es una salida mañera. Montañismo es un poco más duro y la salida es para todo el día”, precisamente lo que le impide a Miguel acompañarles.

Pero ninguna/o olvida que “ir al monte es un deporte y requiere una condición física y esa condición la vas adquiriendo. Al principio te cuesta y poco a poco lo vas haciendo mejor. A mí me da miedo la altura, tengo un poco de vértigo y ahora lo gestiono mejor”, reconoce Mari Mar.

Senderismo y montañismo

Cada salida tiene un carácter especial en la que recorrer a pie y sin prisas, disfrutando de la naturaleza, las antiguas rutas, senderos y cañadas de Álava/Araba y sus alrededores.

El senderismo es apropiado para cualquier edad y condición física y compatible con la práctica de 'Nordic Walking', mientras que el montañismo requiere algo más de condición física.

En ambos casos se fomenta el cuidado del medioambiente, se exploran y conocen distintas zonas de montaña y, en el segundo, se sube a la cima. Y, entre sus beneficios destacan la estimulación del metabolismo, el aumento del volumen respiratorio y la capacidad pulmonar, y la mejora de la fuerza, la resistencia y la coordinación además de mejorar el estado de ánimo y reducir el estrés.

Programación Temporada 2023/24

Senderismo

Horario de 8:30 a 14:00 h

Próximas salidas:

10/Feb El Valle Salado de Añana

11/May Ruta de los castillos de Portilla y Lanos

8/Jun Nacimiento del Zadorra y robles centenarios de Muniain y Okariz

Montañismo

8:00 a 18:30 h

salvo el 27/Ene (raquetas en la nieve de 7:00 a 20:30 h aprox.)

Travesía Hiru Handiak (Ios 3 Grandes)

Próximas salidas:

25/May Etapa 3: Aizkorri desde el Santuario de Arantzazu

29/Jun Etapa 4: Berain (San Donato) desde Uharte-Arakil

27/Ene Raquetas en la nieve (Abodi, Belagua o Somport)



Ordutegia / Horario Estadio:

Lunes a viernes de 7:00 a 22:00 h
Sábados, domingos y festivos de 8:00 a 22:00 h
Cerrado: 1 enero, último viernes de septiembre (27), 25 diciembre

KONTAKTUAK / CONTACTOS:

Harrera gunea / Recepción:

Lunes a jueves 9:00 a 14:00 y de 15:30 a 18:00 h

Viernes 9:00 a 14:00 h

Horario especial agosto: Lunes a viernes de 9:00 a 14:00 h

Sábados, domingos y festivos cerrada

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

repcion@fundacionestadio.eus

Jarduerak / Actividades:

945 131 345 (ext. 122)

aitor@fundacionestadio.eus

Idazkaritza / Administración:

945 131 345 (ext. 131)

amaia@fundacionestadio.eus

Zuzendaritza / Dirección:

945 131 345 (ext. 111)

hugo@fundacionestadio.eus

Mantentzelana / Mantenimiento:

945 131 345 (ext. 128)

javier@fundacionestadio.eus

Igeriketa-Eskola /

Escuela de natación CN Judizmendi

Lunes a viernes de 17:30 a 19:30 h

Cerrada en agosto

945 130 223

club@cnjudizmendi.com

TEG - Tennis Education Group

639 667 331

info@tegvitoria.com

Fit & Wellness:

Lunes a viernes de 7:00 a 21:30 h y sábados,

domingos y festivos de 8:00 a 14:00 h

945 131 345 (ext. 124)

fit-wellness@fundacionestadio.eus

Ostalaritza / Hostelería:

945 130 673

hosteleria@fundacionestadio.eus

HOSTELERÍA - OSTALARITZA

ESTADIO

Hostelería de temporada

En la cafetería del Estadio nos hemos marcado varios objetivos para los próximos meses con el fin de mejorar y ampliar el servicio y atención a nuestras/os abonadas/os y clientes.

En primer lugar, vamos a hacer cambios en nuestra oferta tanto en cafetería como en el restaurante, para lo que hemos contactado con nuevos proveedores y productos. Nuestro deseo es mejorar la calidad y aumentar la variedad de los mismos.

De igual manera, en diciembre vamos a poner en marcha un sistema eficiente para recoger la opinión de las/os abonadas/os con el fin de contrastar si dichos cambios se adaptan a las necesidades. También se pueden dejar de forma anónima opiniones constructivas de mejora.

Nuestro deseo es ofrecer un mejor servicio e iremos implantando progresivamente diferentes medidas que iremos comunicando. Estamos seguros de que serán positivas.

¡Felices Fiestas!



El Estadio, cerrado en Navidad y Año Nuevo y la tarde de Reyes



Como todos los años, el Estadio permanecerá cerrado las tardes del 24 y 31 de diciembre desde las 14:30 h y los días 25 de diciembre y 1 de enero. También la tarde del 6 de enero, día de Reyes.

Zorionak eta Urte Berri On!

Cineclub Estadio Zinecluba

Los lunes, del 22/Ene al 12/Feb, a las 18:00 h en Vital Fundazioa Kulturunea (C.C. Dendaraba, c/ La Paz, 5, 1ª planta), habrá sesiones de cine fórum para disfrutar de las mejores películas sobre deporte y debatir su contenido, tanto desde un punto de vista deportivo como cinéfilo, con las y los mejores ponentes. La entrada es libre y gratuita hasta completar el aforo. ¡Te esperamos!

Cartelera:

Urt/22/Ene: **'Carros de fuego'**, de Hugh Hudson (atletismo)

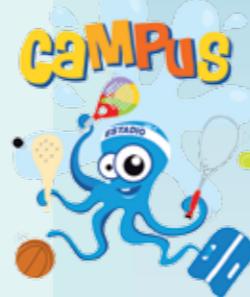
Urt/29/Ene: **'Million dólar baby'**, de Clint Eastwood (boxeo)

Ost/5/Feb: **'El nadador'**, de Frank Perry (natación)

Ost/12/Feb: **'Jerry Maguire'**, de Cameron Crowe (fútbol americano)



En vacaciones escolares: Campus Estadio



Para chicas y chicos entre 5 y 12 años, de 9:00 a 13:30 h el campus está pensado para pasarlo bien jugando y haciendo deporte en el Estadio. Con almuerzo saludable incluido. Los turnos serán del 26 al 29 de diciembre, del 2 al 5 de enero y del 2 al 5 de abril. El precio, 100 € (120 para personas no abonadas)

¿Todavía no te has descargado la app?

La Fundación Estadio Vital, en su proceso de innovación y para hacer la vida más fácil a las personas abonadas, ha desarrollado una nueva app. ¡Estás a tiempo de descargarla!



Juegos y deportes alternativos con Kirol wkend y Disko-roller

Kirol wkend es el mejor plan para los fines de semana de invierno en el Estadio, en especial estas vacaciones. Si tienes entre 8 y 12 años, acércate al Polideportivo los fines de semana y festivos, de 17:30 a 19:30 h, y disfruta de juegos y deportes alternativos. Infórmate e insíbete en Recepción, en la app o llamando al 945 131 345 por 30€/mes o 72€/temporada (6 meses, hasta el D24/Mar). Y los S a las 19:30 h ponemos las luces y música y a bailar patinando (o patinar bailando) con Disko-roller



Cuotas anuales 2024, descuentos... cuota de honor

Los precios de las cuotas anuales para 2024 son los siguientes:

- Adulto: 283 €
- Mayor: 195 €
- Infantil: 141 €

Los armarios o hamaqueros 37 €

Descuentos:

- **Dependencia:** grados 2 o 3 pueden acogerse al descuento del 50% (100% infantiles, mayores y honor) entregando en Recepción la documentación justificativa emitida por el Centro de Orientación y Valoración del IFBS.
- **Estudiante:** Si has nacido entre 1999 y 2008, estudias y resides fuera de Álava/Araba... ¡prepara tus papeles! Para poder acogerte a este descuento del 50% en tu cuota del año 2024, que dará derecho a 6 accesos al mes y a las correspondencias en diferentes clubes, debes enviar a solicitudes@fundacionestadio.eus entre el 2/Nov y 22/Dic la siguiente documentación:
 - matrícula de los estudios para el curso 2023/24, en la que conste el centro, curso académico y los datos personales.
 - declaración jurada de residencia. (Descarga el modelo en la web)
- **Familia numerosa:** Aplicamos un descuento del 15% en la cuota anual a las personas abonadas con título de familia numerosa. Si es tu caso y aún no lo has solicitado, envía una copia del título de familia numerosa actualizado antes del 31/Dic a repcion@fundacionestadio.eus

La lista de precios para 2024 está completa en fundacionestadio.eus. Pasaremos las cuotas anuales en la segunda quincena de enero. Para evitar devoluciones no deseadas, asegúrate de tener actualizados tus datos. Si deseas causar baja comunícanoslo antes del 31/Dic enviando un email a repcion@fundacionestadio.eus

Cuota de honor:

Para reconocer a aquellas personas abonadas mayores y con una larga trayectoria de fidelidad a la Fundación, en 2021 se creó un nuevo abono de honor (mayores de 75 años y 45 años de antigüedad ininterrumpida o más) congelando el importe de su cuota anual. Quienes cumplan ambas condiciones en 2024 (edad y antigüedad ininterrumpida) les será de aplicación automática.

CLUB ARABATXO DE GIMNASIA

Arabatxo apuesta por el parkour

Por tercer año consecutivo, el Club Arabatxo de Gimnasia ha estado presente en los Campeonatos de España de Parkour celebrados en Pamplona, representado por Marcos Martín, Ian de Miguel, Asier Larrimbe y Mikel Ruiz de la Illa.

Marcos Martín, medalla de plata en Parkour Spain Series 2022 en categoría infantil, confirmó su evolución: entró en la final de 'freestyle' y se hizo con una meritoria séptima plaza. Sus compañeros participaron en categoría absoluta con suerte desigual: Ruiz de la Illa se lesionó en los entrenamientos previos, Larrimbe realizó una buena prueba pero no logró acercarse a los puestos de la final, y De Miguel, la gran promesa gasteiztarra de este deporte, participó únicamente en modalidad de 'freestyle' y se quedó en las puertas de acceso a la final.

En la modalidad de artística masculina, las buenas noticias llegan a pares. La primera de ellas, de la mano de David Martínez y el subcampeonato estatal logrado en la categoría Via Olímpica 5. La segunda, con Aratz Ramos, que ha obtenido la beca del CSD para acceder al Centro de Alto Rendimiento de Madrid.

Los equipos femeninos y masculinos, por su parte, se encuentran preparando su cita con la Gala Navideña de la Federación Alavesa de Gimnasia, el 16 de diciembre en el Polideportivo de Mendizorrotza.



Club Arabatxo Gimnasia
info@clubarabatxo.es
clubarabatxo.es

@ClubArabatxo

Clubarabatxo

CLUB NATACIÓN JUDIZMENDI

Dos medallas y once finales en los nacionales de verano

La pasada temporada acabó con **dos medallas nacionales** en el juniors y **once finales en los diferentes Campeonatos estatales**. Las medallistas obtuvieron ambas un preciado bronce: **Uxue Navarro** (200M 2.23.50) y **Uxue Ortiz de Pinedo** (200B 2.38.48), ambas con récord de Álava Absoluto. El resto de finales nacionales fueron: **Sergio López de Ócariz** (4º 50B con

Mejor Marca de Euskadi de 14 años y 5º 100B) en el alevín, **Gure Abad** (6º 50B y 10º 200B) en el infantil, **Pablo Espejo** (6º 100B y 7º 50B), **Uxue Ortiz de Pinedo** (6º 100B) y el **relevé 4x100Ei femenino** (8ª Naroa Sanz, Uxue Ortiz de Pinedo, Uxue Navarro, Alejandra Montejo) en el junior y **Beñat Agirrebaltzategi** (10º 50M) en el absoluto, con Récord de Álava incluido.

Inmersos en una nueva temporada, esta campaña contamos con 200 licencias en total: 79 escolares que representan el futuro del club, 75 federados (31 infantiles, 26 juniors y 18 absolutos) y nuestros grupos de masters (22 en el equipo de natación y 24 en el de aguas abiertas), además de una gran escuela de enseñanza con más de 500 niñas y niños aprendiendo a nadar.



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

@CNJudizmendi

cnjudizmendi

ClubNatacionJudizmendi

CLUB INDARRA HALTEROFILIA VITAL

Garoa Martínez entre los veinte mejores del Mundial

Los últimos meses, ha habido una actividad frenética con la participación en el Trofeo Virgen Blanca de halterofilia, el Mundial Absoluto y el Trofeo Ciudad de Vitoria. En el primero, celebrado en el centro Cívico Sansomendi, el primer puesto y ganador del **Trofeo Virgen Blanca** fue Álvaro Jiménez con 128 kg en Arrancada y 158 kg en Dos Tiempos, seguido de Kristian Labaka y tercer puesto para Beiman Palacios, los tres del Club Indarra Vital. En la clasificación femenina los tres primeros puestos fueron para Misell Rodríguez, la guipuzcoana Lidia Martón y Haizea Pérez. Misell Rodríguez, Guillermo Sabando y Kristian Labaka mejoraron sus plusmarcas personales.

Garoa Martínez participó en su primer **mundial de halterofilia**, disputado en Riyadh (Países Árabes), donde logró una meritoria vigésima posición en Dos Tiempos, vigésimo primera en Total olímpico y vigésimo tercera en Arrancada. Un buen balance internacional para Garoa que, junto a la octava posición en Armenia en el Campeonato de Europa de esta temporada, le coloca junto a la élite mundial.

El **Campeonato de España Junior** reunió en Murcia a los más destacados levantadores de España. La representación alavesa estuvo a cargo del miembro del Club Indarra V. Kristian Labaka en la categoría de menos de 67 kg de peso corporal. Aunque en un principio no contaba para subir al cajón, se presentó en la final luchando por la medalla de Oro, y se tuvo que conformar con la medalla de plata en Dos Tiempos y la de Bronce en Total Olímpico. Tras esta excelente actuación en su primer campeonato de España, consigue la mínima para los próximos campeonatos absolutos.

Y por último, el Centro Cívico de Sansomendi acogió el pasado noviembre la final del **Trofeo Ciudad de Vitoria**. Una buena oportunidad para ver a destacados halterofiliares tanto masculinos como femeninos y varios medallistas nacionales jóvenes como veteranos. En la clasificación final masculina el primer puesto fue para Kristian Labaka, seguido de Kiaran Gutiérrez y Jordan Santos. En féminas los tres primeros puestos fueron para Naiara Uriarte, Misell Rodríguez y Haizea Pérez.



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

TC TENNIS EDUCATION GROUP

Tenis eta padel eskolen hasiera

Joan den urriaren 1ean hasi zen tenis eta padel denboraldia. Padel arloko arduradun berriekin: Patxi Pérez de Mendiolarekin, alegría. Tenisean tenislari asko ditugu, hala haur eskolarako nola helduenerako; eta Jon Careaga monitorea nazionala estreinatuta da arloko arduradun gisa.

Lehiaketetan, gizezkoen bigarren TEG Opena antolatu dugu, lehenengoz diru hornidurarekin, eta Estatuko sailkapenean maila handia duten jokalariek izan ditugu. Carlos Divar izan zen txapeladuna. Era berean, Vasco Navarro Riojano Cantabro txapelketako klubaren arteko kanporaketetan parte hartu genuen, hiru kategoriatan: alebinak, haurrak eta absolutu mistoa.

Bestalde, veteranoen Euskadiko txapelketan, Mendizorrotzean, Laura Nava izan zen txapeladun emakumezkoen 45 urtetik gorako kategorian, eta Jose Manuel Criado txapeladunorde izan zen gizezkoen kategorian berean.

Azaroaren amaierarekin batera izan da haurren, gizezkoen eta emakumezkoen Arabako Masterra. Aipatzekoa da June Iriondo gure jokalariren garaipena. Eta Lucía Sedano izan zen Arabako Masterrako txapeladun alebin kategorian.

Orain, haurtzako Gabonetako ikastaro trinkoen txanda da. Abenduaren 26tik 30era egingo ditugu, eta urtarrilaren 2tik 6ra bitartean.



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

tegvitoria

Tennis Education Group

ZIDORRA PILOTA TALDEA

Plazas libres en la escuela para los grupos de miércoles y sábados

La nueva temporada ya ha comenzado y el Club de Pelota Zidorra vuelve a competir en todas las categorías, desde 'txikis' en las 'topaketak' hasta seniors en paleta argentina.

En el primer torneo, la pareja formada por Jhon Arrizabalaga y Mario Pereira cayeron en semifinales por un ajustado 25/24, aunque hicieron un magnífico campeonato. En categoría seniors, las dos parejas del abierto de paleta argentina Ramón y Mikel y Javier/Aitor/Igor llegaron a las semifinales, perdiendo en ambos casos.

Hace apenas unos días hemos participado también en el torneo de paleta goma escolar en las categorías de alevín, benjamín e infantil, junto a pelotaris de Navarra y La Rioja, en dos jornadas de convivencia y compañerismo con el telón de fondo de la pelota.

Os recordamos que todavía quedan plazas libres para la escuela en los grupos de los miércoles de 18:30 a 19:30 h y los sábados de 12:00 a 13:30 h para edades de 6 a 12 años. Podéis pasar por el trinkete para apuntaros.



Zidorra Pilota Taldea
657 705 983
clubzidorra@hotmail.com



Hamar kirolek baino gutxiagok baimentzen dituzte talde mistoak

Emakumezkoen kirolak aurrera egin du azken urteotan, baina talde mistoak onartzen dituzten lehiaketa gutxi daude oraindik. Litekeena da modalitate ezagunenetako bat teniseko edo boleiboleko binakako mistoak izatea. Hala ere, ez da ohikoena izen handiko kirol horietan, eta gainerakoetan oraindik oihartzun txikia dute. Talde mistoak dituzten diziplinak, aipatutako biez gain, honako hauek dira: bola jokoa, korfbala, ultimate frisbee, curling eta zaldizko zenbait lehiaketa.



Una residencia de ancianos en Calgary acoge al equipo neozelandés de curling

Los mineros escoceses que llegaron a Nueva Zelanda en el siglo XIX atraídos por la fiebre del oro llevaron consigo una versión al aire libre del curling que ha persistido como un juego popular cuando los estanques se hielan. Ben Smith, Anton Hood, Brett Sargon y Hunter Walker, 'curlers' profesionales, han puesto su objetivo en los JJOO de invierno de 2026 en Italia pero en su país carecen de medios para entrenar y clasificarse. Así que para presentarse con garantías al mundial que se celebrará en marzo en Schaffhausen, Suiza, han decidido trasladarse hasta entonces a Calgary. En la ciudad canadiense esperan sumergirse en este deporte y aprender sus muchos matices. Sin muchos medios económicos publicaron un mensaje en Facebook solicitando ayuda a la comunidad de curling de Calgary para encontrar un "alquiler muy barato". Una residencia de ancianos contestó y ahora el equipo neozelandés entrena mientras sus vecinos octogenarios juegan al bridge y al tejo. Para financiar el resto de los gastos de su sueño olímpico han conseguido trabajos de fontanero, ayudantes en la pista de hielo...



El ejercicio físico puede mejorar la esquizofrenia

Un estudio de la Universidad del País Vasco ha concluido que el ejercicio físico puede mejorar la sintomatología de las personas con esquizofrenia. Tras analizar las experiencias de las y los participantes en la prueba, han detectado claramente los beneficios físicos, mentales y sociales de esta práctica.

La esquizofrenia puede provocar delirios o alucinaciones para los que hay medicación pero no para la tristeza, la falta de energía o la apatía. En estos casos, el ejercicio físico actúa como un modulador del cerebro. Las personas participantes en el estudio, todas ellas diagnosticadas de esquizofrenia, recibieron un programa intensivo de ejercicio físico, de entrenamiento combinando una parte aeróbica y un circuito de fuerza y resistencia, extrahospitalario durante cinco meses, tres veces por semana.

Los resultados ponen de manifiesto que el programa de ejercicio físico fuera del hospital podría ser un complemento «muy aceptado y beneficioso» para su tratamiento habitual, y demuestran que el ejercicio físico «les ha ayudado a desconectar la mente de los problemas».



30 mujeres del Estadio, en el triatlón de Sitges

Una amplia representación del grupo de triatletas del Estadio que entrena Ruth Brito, campeona del mundo de larga distancia, acudió en octubre al prestigioso triatlón olímpico y triatlón sprint de Sitges. 30 mujeres, de las que siete debutaban en una competición de estas características, vivieron la aventura de esta prueba en la que, por desgracia, la natación se suspendió por mala mar.



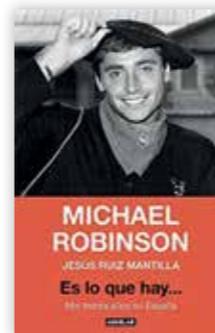
Libros

'Michael Robinson: Es lo que hay... Mis treinta años en España'

de Jesús Ruiz Montilla

El futbolista inglés Michael Robinson llegó a España en 1987 para jugar en el Osasuna, después de haber sido campeón de Europa tres años antes con el Liverpool. En Pamplona tuvo que retirarse, con 30 años, por culpa de una lesión. Se quedó a vivir en España, hasta sentirse medio español medio británico, y siguió vinculado al deporte a través de distintos medios de comunicación. Su simpatía y su peculiar acento le convirtieron en una persona muy querida. Falleció en 2020 a causa de un cáncer.

'Es lo que hay... Mis treinta años en España' es uno de los mejores libros de deporte para conocer a este gran futbolista y gran persona. Jesús Ruiz Mantilla ha plasmado en estas páginas confesiones nunca leídas en las que habla de temas como el Brexit, su absoluto amor por el fútbol y también de su odio por los despachos de hoy en día. Un libro para conocerlo en profundidad.



'La vida es un juego'

Carlos Matallanas idazlearena

Carlos Matallanas kirolari ohia eta kirol kazetaria da. Alboko esklerosi amiotrofikorekin bizi behar izan zuen, eta liburu honek azaltzen du zergatik den garrantzitsua pasioa eta motibazioa izatea. Futboleko eskuliburu bat balitz bezala idatzia, existentziaren eta benetan garrantzitsua denaren metafora polita da. Matallanasek, bere bizitzako kirolaren bitartez, bizitzaren aurrean izan beharreko erresistentzia na-

hiz kirolaren munduan aurki daitekeen elkartasunari buruzko beste gai batzuk ere jorratzen ditu. Saiakera ederra eta zirraragarria, Juan Carlos Unzueren hitzaurrearekin.

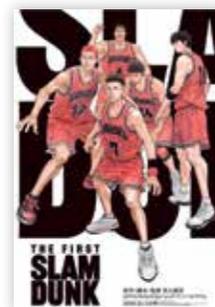
Películas

'The First Slam Dunk'

de Takehiko Inoue

'The First Slam Dunk' (El mate) es una película deportiva de animación escrita y dirigida por el japonés Takehiko Inoue en 2022. Ha ganado el Premio de Animación de 2023 de la Academia Japonesa y ha recaudado 258 millones de dólares en todo el mundo, convirtiéndose en la quinta película de anime más taquillera de todos los tiempos.

La trama sigue a Ryota Miyagi, base del equipo de baloncesto de 'Shohoku High School'. Su hermano Sota, tres años mayor que él, le inspiró su amor por ese deporte en el que destaca por su inteligencia y velocidad, corriendo en círculos alrededor de sus oponentes mientras finge serenidad.



'Cassandra'

de Roger Ross Williams

La homosexualidad sigue siendo un tema tabú en el mundo del deporte. Esta coproducción Estados Unidos-México es un



drama biográfico sobre Saúl Armendáriz, un luchador aficionado gay de El Paso, que salta a la fama mundial después de crear el personaje de Cassandra, el 'Liberace de la Lucha Libre'. En el proceso, no solo le da una drástica vuelta al tradicionalmente masculino mundo de la lucha libre, sino también a su propia vida. Como tramas secundarias están el amor entre una madre y un hijo y una estimulante exploración de la identidad 'queer' en un entorno machista.

Preestrenada en el Festival de Sundance este mismo año, está protagonizada por el conocido Gabriel García Bernal.

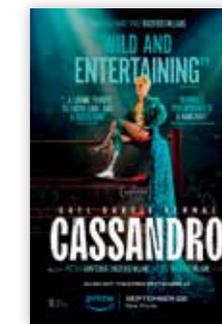
Serie de televisión

'Cobra Kai'

(Netflix)

Para muchos, la serie de deportes más emocionante, 'Cobra Kai' ha merecido elogios de la crítica por su escritura, actuaciones, secuencias de acción, humor, desarrollo de personajes y fidelidad a las películas anteriores. Ha recibido numerosos premios y nominaciones, y la tercera temporada fue nominada a Mejor serie de comedia en los Premios 'Primetime Emmy'.

Secuela de las películas originales de 'The Karate Kid', el rodaje de la sexta y última temporada se ha retrasado por la huelga de guionistas de Hollywood aunque su estreno se espera para 2024.



1/6

Este número es indicativo del riesgo del producto, siendo 1/6 indicativo de menor riesgo y 6/6 de mayor riesgo.

Kutxabank se encuentra adherido al Fondo de Garantía de Depósitos de Entidades de Crédito previsto en el Real Decreto-ley 16/2011, de 14 de octubre. La cantidad máxima garantizada actualmente por el mencionado Fondo es de 100.000 euros por depositante.

Nuevo seguro de accidentes gratuito.

Protege mejor lo que más quieres.

Con el Plan Gaztedi, si tienes al menos 1.000€ de saldo, cuentas con un Seguro gratuito⁽¹⁾ para protegerles en las peores circunstancias.

Ahora, además, puedes **ampliar la prestación del Seguro gratuito⁽²⁾ contratando su primer Fondo de Inversión⁽³⁾**

De este modo, en caso de fallecimiento por accidente de los progenitores, los menores contarán con una **renta mensual de 200€ hasta los 18 años por el Plan Gaztedi y de 300€ más por el Fondo de Inversión.**

kutxabank

(1) Seguro Gratuito que cubre el fallecimiento por accidente de alguno de los progenitores. El seguro será válido cuando el Plan Gaztedi reúna algunas de las siguientes condiciones: Saldo igual o superior a 1.000€ el día anterior a la fecha del accidente o bien, tener un saldo medio igual o superior a 1.000€ en los seis meses anteriores a la fecha del accidente. La prestación será el pago de una renta mensual de 200€ desde la fecha del siniestro hasta que el/la titular del Plan alcance la edad de 18 años. Póliza N° 055-1980019878 contratado por KUTXABANK, S.A. con MAPFRE VIDA, Sociedad Anónima de Seguros y Reaseguros sobre la Vida Humana. (2) Seguro Gratuito que cubre el fallecimiento por accidente de los progenitores o tutores si en un único Fondo de Inversión/Cartera Delegada de Fondos se reúne la condición de tener un saldo valorado igual o superior 1.000€ el día anterior a la fecha del accidente. La prestación consistirá en el pago de una renta mensual de 300€ desde la fecha del siniestro hasta que el/la titular del contrato alcance la edad de 18 años. Póliza N° 055-2180046571 de seguro de accidentes que, a estos efectos, ha contratado KUTXABANK, S.A. con MAPFRE VIDA, Sociedad Anónima de Seguros y Reaseguros sobre la Vida Humana. (3) El folleto completo y el documento con los datos fundamentales para el inversor de cada fondo de inversión están inscritos en la CNMV y disponibles en la CNMV, en la Gestora, oficinas y en www.kutxabank.es