

ESTADIO

Entrenamiento de fuerza para mujeres

Fuerza que transforma: más allá de los estereotipos

El **campo solar fotovoltaico** y el sistema de **reutilización de agua** dibujan ya un Estadio más verde



Jarduera-egitaraua
UDA 2025 VERANO
Programa de actividades



#116 / 2025 NUEVA EPOCA

@festadio fundacionestadio festadio

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

Comité de redacción: Aitor Armiño, Andoni Gaztelua, Ángel Lz. Luzuriaga, Ramón Maroto, Elena Ozcoz, Ainhoa Pereira, Feli Santano y Ainhoa Valle

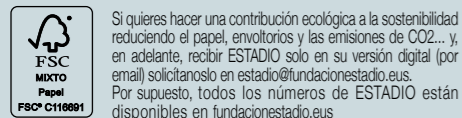
Han colaborado en este número: Pablo Cuñado, Alain Prado, Marta Redondo, Iván Rodrigo, Iñigo Rz. Azua y Jaime Rz. Eguino

Fotografías de: Ángel Lz. Luzuriaga, Víctor Quintas y Asier Bastida

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



Imprime: Grafilur S.A.



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 Fundación Vital Fundazioa

Bizi ezazu uda Vital Fundazioarekin: El mejor rock llega a Vitoria-Gasteiz de la mano del 'Osteguna Rock Vital Fest'; Disfruta de las fiestas de Álava de forma segura con Jaibus Vital; Y 'Vital por Álava' alegra el verano rural con música, teatro y dantzas. Ayudas para la compra de equipaciones y material deportivo; Programa de senderismo accesible para niñas/os con movilidad reducida; Ya puedes matricularte en Fundaciones Idiomas Vital para el curso 25-26 en Vitoria-Gasteiz y Llodio



08 estadio berria / nuevo estadio

El campo solar fotovoltaico y el sistema de reutilización de agua dibujan ya un Estadio más verde; Nuevos vestuarios junto al trinquete; Estadio informa, "a corazón abierto"; Summer jaia



12 estadioko jendea / gente del estadio

La mejor playa para veranear en Vitoria-Gasteiz



14 zoom

Kelly Slater, el surfista con más mundiales de la historia



16 aurrera! ¡en movimiento!

Entrenamiento de fuerza para mujeres. Fuerza que transforma: más allá de los estereotipos



18 on egina! ¡bien hecho!

'Lighthouse Relief': 'Score4TheFuture': 'Anota por el futuro' en los campos de refugiados de Grecia



20 info estadio

Equipo de socorrismo y mantenimiento reforzados; Lagundu jezaguzu Estadioz gozatzen; No tomes imágenes sin autorización; Tarjeta abonada/o y pulsera KIROLPLUS / FITNESS intranferibles; Colocación de un nuevo DEA en el edificio de actividades; Instalación de placas solares en marcha; Estacion, zure erantzukizuna dira adingabeak



22 klubak estadien / clubes en estadio

CLUB ARABATXO DE GIMNASIA: Unai Baigorri pone rumbo al Europeo; JUDIZMENDI IGERIKETA KLUBA Uxue Ortiz de Pinedo, zilarra, estatuko junior txapelketan; CLUB INDARRA VITAL: Tres Oros, una Plata y Dos Récords de España en el Campeonato de España Máster; TEG: ¡Una primavera llena de raqueta... y ganas de un verano en el Estadio que prométe!; CLUB DE PELOTA ZIDORRA: Resultados casi perfectos en lo deportivo y en lo personal; Entrevista a Jhon Arrizabalaga, Con la esperanza puesta en el Mundial de pelota argentina.



26 zap

Unidos contra el abuso en las redes sociales; De atleta olímpico a fugitivo del FBI; Kirol jantzi gero eta sostengarriagoak



27 kirol kultura/ cultura deporte

Arte y deporte en el Carreau du Temple de París; Documentales: 30 por 30: 'Broke', de Billy Corben (ESPN) y La red oscura: 'La extrema derecha en el octágono', de Nicolas Jambou y Clément Le Foll; 'El fútbol es para listos: 161 historias para saber más que los mayores', de Carlos Marañón y Miguel Gutiérrez y '20 años entre dioses', José Manuel Calderón saskibaloilar ohiarena eta Quique Peinado kazetariarena

Estadio, bihotza zabalik

«Bihotza zabalik» esamoldeak Estadiok abonatuetik eta abonatuak Estadiorekiko dituzten sentimenduetako asko islatzen ditu. Izan ere, argi dugu bi noranzkoetan doan «maitasuna» dela, eraiki baita behin eta berriz igarota korridore eta gela berberetan; gure instalazioetako 20.000 metro karratu belarretan; igerilekuetan; hazten, gozaten, kirol jarduera osasungarria egiten eta behin eta berriz itzultzen ikusi gaituzten txoko horietan zehar.

Gaur egun, eraberritze prozesuan dugun bitartean, obrekin, aldarmioekin eta eremu itxiek, sentitzen dugu pertsonalki ere eraldatzen ari garela pixka bat. Sentitzen dugu gure oroimena dantzan jartzen zaigula, Estadio gure historiaren zati bat baita, eta Estadien lehenengo aldi asko baitaude. Adin bat dugun guztiok gogoratzen ditugu gure gaztaroko udako festa haiek; horregatik, Estadio berri honetan, musika, ikuskizun eta, batez ere, giza eta gizarte harremanen topaketa horiek berreskuratu nahi ditugu. Izan ere, oroz gain, elkartzeko eta sozializatzekeo gune pribilegiatua gara, eta alderdi hori oso garrantzitsua da Patronatuarentzat eta presidente honentzat. Arrazoi horientatik guztiengatik, igande honetan (ekainak 8), «summer jaia» proposatzen dizuegu, uda berrikuntza ugariarekin ospatzeko, seguru asko axolagabe utziko ez zaituzteten nobedadeekin: puzgarriak dituen uretako parkea; lantegiak; zirku kalejira; tranpolinoko jauzien erakustaldia eta masterclass delakoa; eta eta musika, musika ugari.

Era berean, «bihotz zabalik» izatearen espiritu horrekin sortu dugu «Estadioren argibideak» atala. Informazio pilulak dira, bideo formatuan, gure instalazioen eraberritzearen berritasunak eta gaurkotetasuna bertatik bertara ezagutu ditzazuen. Helburua da zuekin guztiarekin partekatzea obraren egoera, irudiek, eta nola eboluzionatzen duen ikustea. Gaur egun, aurrera jarraitzen dute eraikin nagusia eraisteko lanek; eta dagoeneko erabilgarri ditugu aldagela berriak, trinketeko zelaian. Aldi baterako aldagelak dira, baina formatu horretan egon daitezkeen erosotasun guztiak dituzte: 400 metro koadro inguru, argi naturalarekin, klimatizatuta, eta behar bezala hornituta.

Aurki izango duzue ostalaritzako proposamen berriak gozatzeko aukera, lantalde berri baten eskutik. Lehenengo urratsa da, datorren udazkenean hastekoa den instalazioak eraberritze fasea baino lehen. Eraberritze horrekin, taberna eta jatetxe berri bat izango dugu, eta ustekabe atseginak ekarriko dizkigu.

Estadio hobe batera iristeko ekimenak ditugu, aurrerantzean ere izan dadin Arabako kirol jardueraren itsasargi, eta giza harremanen esparruan erreferente, familien, adiskideen eta oroitzapenaren topagune; eta, horrela, «bihotza zabalik» izatearen, partekatzearen lokarri ikusezin hori indartu dadin.

Jon Urresti García
Estadio Vital Fundazioako presidentea

El Estadio a corazón abierto

“A corazón abierto” es una expresión que refleja muchos de los sentimientos existentes entre el Estadio, sus abonadas y abonados, y viceversa. Porque si algo tenemos claro es que este es un ‘amor’ en ambas direcciones, construido a base de pasos repetidos por los mismos pasillos y aulas, por esos 20.000 metros cuadrados de hierba de nuestras instalaciones, por las piscinas, por esos rincones de pertenencia que nos han visto crecer, disfrutar, hacer una práctica deportiva saludable y volver una y otra vez.

Hoy, mientras lo vemos en proceso de reforma, con obra, andamios y zonas cerradas, sentimos algo así como que nos estamos transformando también personalmente un poco. Sentimos que se nos remueve nuestra memoria, porque el Estadio es parte de nuestra historia, donde hay un montón de primeras veces. Todas y todos los que ya tenemos una edad recordamos aquellas fiestas

de verano de nuestra juventud; por eso en este nuevo Estadio queremos recuperar esos encuentros de música, espectáculos y, sobre todo, relaciones humanas, sociales, porque somos un privilegiado espacio de encuentro y socialización, aspecto éste de capital importancia para el Patronato y este presidente. Por todos estos motivos, este domingo 8 de junio os proponemos una ‘summer jaia’ para celebrar el verano con un montón de novedades que seguro no os van a dejar indiferentes: un parque acuático con hinchables, talleres, un pasacalles circense, exhibición y masterclass de saltos de trampolín y música, mucha música.

Así mismo, con ese espíritu de “a corazón abierto” hemos creado ‘Estadio informa’. Son píldoras informativas, en formato video, para que conozcáis de primera mano las novedades y actualidad de la reforma de nuestras instalaciones. El objetivo es compartir con todas y todos vosotros el estado de la obra en imágenes y ver cómo evoluciona. Hoy, continúan los trabajos de demolición del edificio principal y ya tenemos disponibles los nuevos vestuarios en la campa del trinquete, temporales pero con todas las comodidades posibles en ese formato; cerca de 400 metros cuadrados con luz natural, climatizados y perfectamente equipados.

Pronto podréis disfrutar también de la nueva propuesta de hostelería, de la mano de un nuevo equipo. Es el primer paso antes de que, el próximo otoño, comience la fase de reforma de sus instalaciones, con un nuevo ‘bar y restaurante’, que nos sorprenderá gratamente.

Unas iniciativas para llegar a un mejor Estadio, para que siga siendo el faro de la actividad deportiva en Araba y referente en el ámbito de las relaciones humanas, punto de encuentro de familias, amistades y recuerdo, y fortalecer así ese lazo invisible de pertenecer, de compartir, “a corazón abierto”

Jon Urresti García
Presidente de Fundación Estadio Vital

Bizi ezazu uda Vital Fundazioarekin



Estadioa udarako aproposa da; baina, gainera, Vital Fundazioak hilabete hauetaz gozatzeko beste aukera ere ugari ematen dizkizu. Mugi zaitetz Osteguna Rock Vital Fest jaialdiaren erritmoan; ez itzazu galdu gure lurraldeko festarik onenak, Jaibus Vitalekin seguru bidaiatuz; eta aprobetxa itzazu Vital Araban Zehar ekimenaren eskutik kontzertuetara, antzezlanetara edo dantza saioetara joateko aukerak.

El mejor rock llega a Vitoria-Gasteiz de la mano del 'Osteguna Rock Vital Fest'

Gran concierto el jueves 19 de este mes en la Plaza de la Virgen Blanca

Buen tiempo, buena música y conciertos gratis al aire libre son la fórmula perfecta para que el 'Osteguna Rock Vital Fest' sea una de las citas musicales más esperadas del año. Organizado por Fundación Vital, el próximo **jueves 19 de junio, la Plaza de la Virgen Blanca** acogerá las actuaciones de los grupos 'The Mothercrow' (19:00 h), 'The Dustaphonics' (20:10 h) y 'The Carburetors' (21:40 h), tres de las bandas más aclamadas del heavy actual.

Los cabeza de cartel serán los noruegos 'The Carburetors' que, desde su debut en 2004, han arrasado en todos los escenarios

en los que han actuado. Su música, descrita como una mezcla de Chuck Berry y Motörhead, se basa en el boogie, rock and roll y heavy metal y han compartido escenario por toda Europa con artistas de primer nivel como Judas Priest, Deep Purple, Motörhead o Rose Tattoo. Para calentar el ambiente, antes actuará la banda catalana 'The Mothercrow', encargada de abrir el festival con un sonido y la impactante apariencia del cuarteto clásico de la época dorada del rock, con ideales sonoros que abarcan desde el blues rock y la psicodelia de los sesenta hasta el hard rock y el proto-heavy metal de los setenta. Y entre ambas formaciones, será el turno del grupo de rock 'n' roll franco-inglés 'The Dustaphonics', conocido por su sonido ecléctico, en el que incorporan garage rock, rhythm & blues, pop, surf y soul, y temas para hacer mover la melena.

Una noche para disfrutar del mejor rock.



'The Carburetors'

Disfruta de las fiestas de Álava de forma segura con Jaibus Vital

Jaibus Vital sale de nuevo a la carretera para llevarte de una manera segura a las fiestas patronales de nuestro Territorio; una iniciativa que permite a las y los más jóvenes de la familia disfrutar de la música, bailar, tomar algo... sin preocuparse de coger el coche para volver a casa.

Una amplia flota de autobuses les acercará, entre el **14 de junio y el 4 de octubre**, a una treintena de destinos, con 57 recorridos diferentes, entre los que se encuentran las fiestas de La Blanca de Vitoria-Gasteiz, las de Laguardia, Nanclares, Espejo o Villanueva de Valdegovía, entre otras, y evitando así los riesgos que suponen cada verano los desplazamientos nocturnos.

Los autobuses con destino a los distintos pueblos de Álava parten desde el primer punto del recorrido a las 23:30 horas. Para el regreso, se puede elegir entre dos horarios: las 3:30 o las 6:00 horas de la madrugada. Además, algunas de las localidades cuentan también con horarios especiales tanto a la ida como a la vuelta. Puedes consultar todas las fechas, recorridos y demás información en www.fundacionvital.eus.



El precio de los billetes es de **5 euros ida y vuelta** y la reserva se efectúa exclusivamente a través de www.fundacionvital.eus. Además, Fundación Vital pone transporte adaptado a disposición de los usuarios y usuarias que lo requieran. Basta con indicarlo al realizar su inscripción y comunicar su demanda en los horarios de atención del servicio Línea Jaibus.

Y 'Vital por Álava' alegra el verano rural con música, teatro y danzas

Pero no hace falta esperar a las fiestas patronales para disfrutar de los fines de semana de verano en los pueblos de nuestro Territorio. 'Vital por Álava' es la mejor oportunidad de los ayuntamientos de las seis Cuadrillas (exceptuando Vitoria-Gasteiz) y Treviño para contar



con iniciativas culturales: actuaciones musicales, recitales corales, exhibiciones de ballet, danzas, representaciones teatrales, etc. En total serán **106 espectáculos** a lo largo de la temporada estival, que llegarán a 77 localidades (74 en Álava y tres más en Treviño).

	Localidad	Día	Actividad	Grupo	Lugar	Hora
Junio	ARAICO	1-jun	MÚSICA	BÚFALO CLUB	BAR-CENTRO SOCIAL	13:00
	POBES	1-jun	MÚSICA	SEIS EN MANILA	EXPLANADA PISCINAS	13:30
	MURGIA	8-jun	MÚSICA	ALDAKAN BELTZ	PLAZA DEL AYUNTAMIENTO	12:30
	SAMANIEGO	8-jun	TEATRO	TALLER DE CIRCO	EXTERIOR JUEGO DE BOLOS	17:00
	NANCALRES DE LA OCA	8-jun	MÚSICA	RADIO VINILO 80	HERRIKO PLAZA	18:00
	SAMANIEGO	8-jun	MÚSICA	RUTA 21	EXTERIOR JUEGO DE BOLOS	19:00
	MONTEVITE	14-jun	TEATRO	AROS Y MILAGROS	BOLATOKIA	18:00
	AXPURU	20-jun	MÚSICA	ALDAKAN BELTZ	IGLESIA	20:00
	OKARIZ	21-jun	TEATRO	TXIRRISKI MIRRISKI	CENTRO SOCIAL	18:00
	ONRAITA	21-jun	TEATRO	SECRETOS DE UN VIAJERO MÁGICO	CENTRO SOCIAL	18:00
	MOREDA DE ÁLAVA	21-jun	MÚSICA	LA JUKE	JARDINES ANTIGUAS ESCUELAS	
	LUNA O ESKOLUNBE	21-jul	TEATRO	ADABAKI		
	YÉCORA	22-jun	MÚSICA	MAGUFADA	JARDINES HOGAR DEL JUBILADO	
	PEÑACERRADA	22-jun	TEATRO	LA LLEGADA	TERRAZA BAR TOLOÑO	20:00
	LEGUTIO	22-jun	MÚSICA	LA JUKE	PLAZA DE LA UNIÓN	
	OKONDO	23-jun	TEATRO	MUGI BOOGIE	PISCINAS O CAMPO DE FÚTBOL	
	RESPALDIZA	27-jun	MÚSICA	ENEÁ	SOPORTALES DE LA IGLESIA	
	LEGUTIO	27-jun	TEATRO	EL SHOW DE LA POLACA	PLAZA DE LA UNIÓN	
	LABASTIDA	28-jun	TEATRO	EL SHOW DE LA POLACA	PLAZA DE LA PAZ	0:00
	ELBURGO-BURGELU	28-jun	MÚSICA	RUTA 21	MULTIUSOS LANDEDERRA	17:00
	BUJANDA	28-jun	MÚSICA	RESACA JACKSON	TXOKO / IGLESIA	18:30
	BAÑOS DE EBRO	28-jun	TEATRO	REZIKLANTES	EDIFICIO MULTIUSOS	20:30
	BERANTEVILLA	28-jun	MÚSICA	INCOMPREDIDA CASSANDRA	PLAZA	
	MOREDA DE ÁLAVA	29-jun	COROS	KATALITURRI ABESBATZA	IGLESIA DE SANTA MARÍA DE MOREDA	

Hala ere, dena ez da uda, eta ikasturte berrirako prestatzen joateko denbora ere badago. Gogoan izan ezazu Vital Fundazioak deialdi berri bat ireki duela Arabako klubek, federazioek eta kirol erakundeek aukera izan dezaten datorren denboraldirako ekipamenduak eta kirol materiala erosteko laguntzak eskatzeko. Eta dagoeneko egin dezakezu aurrematrikula Idiomas Vital Fundazioan: ingelesa, euskara, frantsesa edo alemana ikas dezakezu, edo txinera- ren eta arabieraren hastapenetan abiatu.

Eta ez ezazu ahaztu Vital Fundazioak baduela aulki berritzaile bat, haurrei aukera ematen diena gurpil aulki konbentzionaletarako iragangaitzak diren bidezidor zeharkatzeko; eta irteera programa erakar- garri bat antolatu duela. Egoera horretan dagoen eta interesatuta egon daitekeen inor ezagutzen baldin baduzu, jakinaraz iezaiozu parte hartzen duten ikastetxeen eta elkarteen bidez eskatu behar duela.

Pueden solicitarlas clubes, federaciones y entidades deportivas alavesas

Ayudas para la compra de equipaciones y material deportivo

Fundación Vital ha abierto una nueva convocatoria para que clubes, federaciones y entidades deportivas alavesas puedan solicitar ayudas para la compra de equipaciones y material deportivo. La partida asciende a 120.000 euros, el doble que el año pasado, y las subvenciones oscilan entre 1.000 y 4.000 euros, en función de las fichas activas. Si perteneces a uno de estos colectivos y te interesa, el plazo estará abierto hasta el 20 de junio y basta con rellenar los formularios disponibles en www.fundacionvital.eus. El 8 de julio se darán a conocer las peticiones aceptadas.

El objetivo de Fundación Vital es apoyar e impulsar aquellos proyectos dirigidos a fomentar el deporte escolar, de base, popular, inclusivo, sub 23 y senior. Están excluidos, sin embargo, el deporte de alta competición, de élite y profesional así como los equipos que compitan a nivel estatal o internacional.

Las equipaciones y/o el material deportivo que se puede adquirir con estas ayudas son camisetas y pantalones de juego, ropa de entrenamiento, gorros de piscina, chubasqueros, ropa técnica de ciclismo o cascos. Están excluidos dorsales, mochilas, bandas, medias, carros de balones, balones, trofeos, etc. Y las compras deben hacerse en una empresa alavesa del sector.



Programa de senderismo accesible para niñas/os con movilidad reducida

Las salidas se realizarán durante todo el año y quienes están interesadas/deberán hacer su solicitud a través de los centros escolares o asociaciones participantes

Fundación Vital cuenta con la primera adquisición en España de una novedosa silla que posibilita a niñas y niños recorrer senderos inaccesibles para las sillas de ruedas convencionales. Gracias a esta silla especial con una rueda gruesa de montaña, la entidad ha diseñado, junto a Senderos Accesibles, una programación con recorridos por entornos naturales para hacer senderismo accesible para todas y todos; una iniciativa que favorece la inclusión de niñas y niños que, de forma definitiva o temporal, tienen algún tipo de discapacidad o movilidad reducida.



Las salidas se realizarán durante todo el año, hasta el mes de diciembre, y quienes quieran participar en ellas deberán hacer su solicitud a través de los centros escolares o asociaciones como ARABARNEE, APDEMA, ARENE, ASAFES, ASpace o MONTES SOLIDARIOS. En el caso de los colegios, las excursiones se harán los días de labor, en horario lectivo, mientras que las segundas tendrán la opción de hacerlas en fin de semana.

El manejo de esta silla requiere de una breve formación específica y prácticas para su uso con total seguridad pero, a diferencia de otras como la Joelette, la más habitual, puede hacerlo una única persona. Pueden utilizarla niñas y niños o personas que no superen los 60 kilos con algún tipo de discapacidad que les impida caminar con soltura y seguridad por terrenos de montaña, senderos, campos de hierba, nieve, piedras, pistas, escaleras o cualquier terreno donde sus sillas de ruedas no puedan acceder.

Ya puedes matricularte en Fundación Idiomas Vital para el curso 25-26 en Vitoria-Gasteiz y Llodio

Fundación Idiomas Vital arranca un nuevo periodo de matriculación para el próximo curso 25-26 en sus dos centros formativos. En Vitoria-Gasteiz, su amplia oferta formativa incluye inglés, desde los siete años y para adultos; francés y alemán, a partir de los doce; euskera tanto para alumnado a partir de 10 años como para personas adultas; Business English (con la posibilidad de optar a una de las 10 becas que para ello ofrece Fundación Vital) e iniciación al chino y al árabe. En este último idioma, hay 5 niveles diferentes para las personas que tengan ya algún conocimiento del mismo y no quieran empezar desde el principio. Por su parte, el centro en Llodio ofrecerá inglés desde los diez años y francés y alemán desde los doce.

El curso tiene una duración de 10 meses (septiembre 25 – junio 26) y un precio de 460 € (2 horas semanales) o 690 € (3 horas semanales). En el caso de Llodio los cursos son todos de tres horas semanales. Fundación Idiomas Vital incluye en su oferta formativa la plataforma Moodle, complementaria a las clases presenciales, que permite al alumnado acceder desde su dispositivo a ejercicios prácticos para mejorar el aprendizaje (test, visuales y audiovisuales), y disponer de todo tipo de documentación formativa adicional.

Entre las facilidades para el pago de la cuota, Fundación Idiomas Vital ofrece un 15% de bonificación para las unidades familiares con tres o más alumnos/as matriculados/as en cualquiera de los centros. Y esa bonificación también se aplicará a las personas abonadas de Fundación Estadio Vital (tanto para nuevas y nuevos estudiantes como para las y los que ya lo son) y a las familias numerosas.

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

- **Hasta el 30 de junio de forma presencial:**
 - En Vitoria-Gasteiz: calle Monseñor Estenaga (edificio de Egibide-Jesús Obrero) de lunes a viernes en horario de 17:30 a 21:00 h.
 - Llodio: Herriko Plaza nº 8, en horario de 17:30 a 19:30 h.

- **Hasta el 1 de septiembre, para quienes opten por la inscripción online.**

También estás a tiempo para optar a una de las 10 becas de perfeccionamiento de inglés técnico y comercial dirigidas a tituladas/os y estudiantes tanto universitarias/os como de Formación Profesional. El plazo estará abierto hasta el 14 de junio en www.fundacionvital.eus y la prueba de acreditación de nivel, para quienes la necesiten, se realizará el día 20. Los cursos constan de 100 horas lectivas entre septiembre de este año y mediados de junio de 2026. Las clases serán de hora y media de duración, de 19:30 a 21:00 h, los martes y jueves en Fundación Idiomas Vital (Monseñor Estenaga s/n). Y, en casos especiales, se podrá recurrir a tutorías personalizadas que faciliten seguir el curso (debido a turnos laborales, ausencias justificadas, etc.). Las/os alumnas/os que lo concluyan con aprovechamiento (asistencia al 80 % de las clases y realización de las evaluaciones y trabajos propuestos) verán reintegrado el 100% de la matrícula.

La información completa está en la web www.fundacionvital.eus; en la sede de Fundación Vital (Casa del Cordón, Cuchillería, 24) en horario de 8:30 a 14:00 h, en el teléfono 945 77 68 58 o en Fundación Idiomas Vital (Monseñor Estenaga s/n) en horario de 17:30 a 21:00 h o en el 945 25 76 66.



El campo solar fotovoltaico y el sistema de reutilización de agua dibujan ya un Estadio más verde



Aldizkari honen zenbaki bakoitzean helarazten dizuegu obren egoerari buruzko informazioa. Horrez gain, orain badugu «Estadioren argibideak» ere: informazio aleen sail bat da, bideo formatuan emana, sare sozialen eta Estadio kanalaren bidez gure instalazioen berrikuntzen eta gaurkotasunaren berri izan dezazuen. Hor ikusiko duzueenez, eremu fotovoltaikoak eta ura berrerabiltzeko sistemak dagoeneko Estadio berdeago bat marrazten dute; eta trinketaren ondoko zelaiko aldagela berriak martxan daude, erosotasun mota guztiekin. Eta ez dezagun ahaztu uda ospatzeko antolatutako dugun Summer jaia. Zatozte guztiok!

Ha llegado el momento de la puesta en escena de lo que hemos considerado la fase más ilusionante del ambicioso proyecto de Estadio Berria, y que iniciamos allá por noviembre de 2022. A lo largo de este proceso de reforma para optimizar las instalaciones, hemos generado espacios en los que realizar una mejora constante de la salud así como entornos de actividades colectivas más confortables e inversivas. Para ello han sido necesarios tanto cambios de ubicación como soluciones provisionales; nunca nos cansaremos de agradecerlos a todos y todos la comprensión mostrada. Estamos seguros de que el resultado final merecerá la pena.

A través de estas líneas queremos manteneros informadas/os puntualmente de los trabajos que se van desarrollando y que podáis vivir esta experiencia de primera mano con nosotras/os. Como ya sabéis, llevamos un tiempo inmersos en la fase de de-

rrido y retirada de enseres anteriores del edificio principal. La existencia de forma activa de los vestuarios generales nos ha obligado a ser más cautos en las actuaciones y nos hemos centrado en rematar los trabajos de demolición de todo el edificio y en desvíos de servicios afectados hasta el momento.

Hemos ejecutado un nuevo centro de transformación de mayor capacidad y más eficiente para alimentar la totalidad de edificios y acometidas del Estadio. Desde un nuevo cuadro de distribución principal se asegurarán la calidad y vida de estas nuevas acometidas, que podrán atender las demandas energéticas que se requieran en un futuro. Se ha integrado, también, un campo solar fotovoltaico para autoconsumo de más de 400 kWat en punta de generación que, por responsabilidad ecológica y medioambiental, hemos distribuido por

toda la instalación. Y estamos en proceso de mejora del sistema de recogida de aguas pluviales adecuándolas para su re-utilización para riego así como preparando la instalación de saneamiento que permitirá aprovechar el agua de rechazo de piscina para los sanitarios.

En nuestra lista de tareas hemos adaptado, asimismo, nuevos sistemas en protección contra incendios adecuando la normativa a las secciones de tubería y canalizaciones generales. La retirada de capa vegetal de la terraza solárium se ha finalizado, salvo en la zona de vestuarios generales 1, y la demolición de acceso a vestuarios generales 2 está concluida.

Nuevos Vestuarios junto al trinquete

Precisamente sustituir los vestuarios del demolido edificio principal ha sido una de las tareas prioritarias de las últimas semanas. Ahora puedes ya utilizar los nuevos en la campa junto al trinquete. Son provisionales mientras dure la obra pero están pensados para que tengas todas las comodidades.

La luz natural y la amplitud son algunas de sus mejores características. Tanto los vestuarios femeninos como masculinos tienen una superficie útil de 190 metros cuadrados cada uno y cuentan con 12 duchas, seis inodoros y otros tantos lavabos. Hay también un módulo para personas con movilidad reducida integrado en cada uno de ellos, equipado con inodoro, ducha y lavabo con accesibilidad y grifería temporizada. Todos están climatizados (frío/calor) y con ventilación de zonas húmedas y aseos. Y, por supuesto, encontraréis taquillas, bancos, cambiadores de pañales, secadores, papeleras y espejos.



Estadio informa, "A CORAZÓN ABIERTO"

Y en esta línea de manteneros siempre informadas e informados, desde este mismo mes, las redes sociales de nuestra Fundación y canal Estadio en Youtube ponen a vuestra disposición una nueva herramienta: 'Estadio informa', una serie de píldoras informativas, en formato video, para que conozcáis de primera mano las novedades y actualidad de la reforma de nuestras instalaciones.

Las dos primeras entregas ya están disponibles. En la primera, el presidente de las Fundaciones Vital, Jon Urresti, explica el objetivo de esta iniciativa y repasa todo el trabajo realizado hasta el momento. "Hace poco más de un año inauguramos estas instalaciones de Kirol Plus y hoy más de 2.100 abonadas y abonados disfrutamos de esta nueva forma de hacer deporte", recuerda. "Como sabéis, fue una inauguración parcial y nos quedaba la reforma integral de nuestro edificio principal, el verdadero corazón del Estadio.

Con el objetivo de compartir con todas y todos vosotras/os el estado de la obra, nacen estos videos en los que se mostrará cómo evolucionan los trabajos. Podremos ver las nuevas piscinas, los nuevos vestuarios, la nueva terraza deportiva... Nuestro Estadio a corazón abierto."

Así, el primer vídeo de la serie enseña la situación actual del Estadio, desde el acotado o cerramiento del edificio principal, cuyas obras comenzaron el octubre pasado, a la demolición propiamente dicha, iniciada en noviembre. Aquí únicamente faltan por demoler los antiguos vestuarios, proceso que se acometerá en breve, tras la entrada en funcionamiento de las nuevas cabinas de la campa del trinquete y que se utilizarán durante el proceso de la obra.

Asimismo, se ven en imágenes el campo fotovoltaico en el tejado o el espacio preparado para acoger el nuevo centro de transformación, el motor del nuevo Estadio que alimentará de electricidad a todo el recinto. También el diseño del nuevo sistema de incendios o el de recogida de aguas pluviales que se destinarán a riego. Y, por último, el inicio de la cimentación para el crecimiento hacia el edificio juvenil, cuyos plazos de ejecución se están desarrollando según lo previsto.



ongi etorri udara! ¡bienvenido verano!

¿Quién no recuerda o ha oído hablar de las fiestas del Estadio? Hacer relaciones sociales y compartir un tiempo divertido y de calidad con otras abonadas y abonados también forma parte de nuestros objetivos para vosotras y vosotros. Y no hay mejor excusa que celebrar el verano.

El próximo domingo 8 de junio tenemos una cita. Os dejamos el programa que hemos preparado.



11:00 h Parque acuático con hinchables en la piscina del trampolín y taller de maquillaje y peluquería en la campa, todo dinamizado con música y buenos ritmos, hasta las 13:30 h

11:30 h Actuación musical en el ágora de la entrada con 'Como tú quieras' hasta las 13:00 h

13:00 h Pasacalles circense, desde la plaza del ágora, de la mano de 'Kanbahiota'

13:30 h Exhibición de saltos de trampolín y espectáculo de agua en la piscina del trampolín, hasta las 14:15 h

14:30 h Open-lunch bienvenida nueva hostelería Estadio, en la plaza del buffet amenizado por 'DJ Muteall'

15:30 h Descanso

17:00 h Mismas actividades que por la mañana en la piscina del trampolín y su campa (parque acuático y taller de maquillaje y peluquería), hasta las 20:00 h

17:30 h Actuación musical en el ágora de la entrada a cargo de la banda 'La madre de José' hasta las 19:00 h

18:00 h Pasacalles circense 'Kanbahiota' alrededor del Estadio

Masterclass saltos de trampolín (mayores de 10 años) en el trampolín, hasta las 19:30 h

20:00 h Fin de fiesta



La mejor playa para veranear en Vitoria-Gasteiz

20.000 metro karratu berdegune; 26 espeziatiko 152 zuhaitz; bainatzeko eta ondo pasatzeko, familia, haur eta jolas igerilekuak; piknik jantokiak; arratsaldeak girotzeko, aire zabaleko kontzertuak; haurrentzako parke bat; eta zure kirol gustukoena praktikatzeko aire zabaleko gune bat. Horiek guztiak leku ezin hobea egiten dute Estadio, adiskideekin edo familiarekin udan egun ezin hobea igarotzeko. Veronica Brandarizek, Rafael Fernandezek, Mari Carmen Ortegak eta Eduardo Tejadak, beste abonatu askok bezala, udako denboraldietako oroitzapenez beteriko bizitza osoa dute hemen, euren «bigarren etxea» den honetan. «Gurasoen herria ez dugunontzat, hau da uda igarotzeko gure lekua.»

Fundación Estadio Vital Fundazioa nació para promocionar la cultura del deporte y la práctica regular de la actividad física. Pero el Estadio no es sólo eso, es mucho más. Las actividades socioculturales y recreativas también son parte de su alma. Y, en Vitoria-Gasteiz, a falta de playa, los veranos no serían lo mismo sin los grandes espacios verdes, las piscinas, los merenderos o el trampolín del Paseo de Cervantes. Verónica Brandariz, Rafael Fernández, Mari Carmen Ortega y Eduardo Tejada, al igual que una gran parte de abonadas y abonados, tienen toda una vida plena de recuerdos de estas temporadas estivales en su “segunda casa”.

20.000 metros cuadrados de zonas verdes con 152 árboles de 26 especies diferentes, piscinas donde bañarse y divertirse, conciertos al aire libre para amenizar las tardes, un parque

infantil y un espacio al aire libre para practicar tu deporte favorito hacen de estas instalaciones el lugar ideal para pasar un día perfecto en compañía de amistades o en familia.



'Talo'

Rafael, conocido como 'Talo', sigue siendo a sus 86 años un asiduo al Estadio. Acude a diario a practicar alguna actividad física, pero su sitio favorito está al aire libre: un banco ubicado entre la cafetería y la piscina familiar. “Todo el mundo lo conoce como el banco de 'Talo' y tengo que agradecer que cuando se quitaron los demás, ese lo dejaron. Ahí me pongo yo, en invierno y en verano, a tomar el sol, la gente se acerca a dialogar conmigo y, como soy diabético, me siento a comer mis manzanas, nueces...” Mari Carmen, también cumplidas las ocho décadas, ya no toma el sol “porque la piel tiene memoria” pero no ha dejado de disfrutar de las ventajas que ofrece el Estadio en la época estival.

Una amplia y cuidada zona verde, una piscina familiar, de 50 x 10 metros, otra de carácter recreativo con cuatro vasos de diferentes



Mari Carmen

profundidades y surtidores, y otra, de 50 x 18 m, con foso de saltos, equipada con palancas y trampolines. Todas ellas atendidas permanentemente por personal socorrista. Comedores picnic o una terraza solárium, situada en el tejado del edificio juvenil, con hamacas y duchas. Aquí es donde Eduardo, a la sombra, echa su siesta después de comer. Él, aunque más joven, también ha pasado aquí la mayor parte de los veranos de su juventud y, después con su familia. “Los que tenemos padres vitorianos y no teníamos pueblo hemos hecho del Estadio nuestro lugar de veraneo. Yo incluso cogía las vacaciones en julio para poder pasar aquí el mes de agosto”.



A lo largo de todo este tiempo, algunas cosas han cambiado mucho, desde piscinas separadas para hombres y mujeres hasta la ropa de baño “y esos gorros de flores”,

recuerdan. Lo que tienen claro es que cada edad tiene su momento “y aquí hemos venido de chavales, de jóvenes y de padres y cuando seamos abuelos también lo haremos” asegura Eduardo. “Yo ya tengo una biznieta de 5 años”, apunta 'Talo' y Mari Carmen insiste “todos los recuerdos de verano están vinculados al Estadio”.

Una experiencia que les hace tener controlado dónde da el sol a cada hora del día. Eduardo cuando viene después de las seis coloca su “pequeña silla en el triángulo fren-



Eduardo

te a pingüinos porque da la sombra. Oigo la radio y me doy cinco o seis baños cortos”. “En esa zona por la mañana da el sol”, puntualiza Mari Carmen, “pero yo si vengo un domingo por la mañana me ponía junto a la del trampolín porque hay un par de ciruelos en los que te puedes refugiar”. Trampolín del que los tres han saltado, “de la plataforma de tres metros de cabeza y de la de cinco, de pie”.

Y, aunque han tenido la suerte de no necesitarlo nunca, valoran la presencia de socorristas. “Está muy bien atendido”, opinan.

Verónica coincide con Rafael, Eduardo y Mari Carmen en los aspectos positivos del Estadio, aunque su caso es diferente. “Mi familia somos abonados desde hace dos



Verónica

años. Tengo un hijo de 14 y una niña de 10 y éramos socios de otras piscinas pero ellos tenían los amigos aquí. Lo valoramos y decidimos cambiarnos”, explica. La decisión no podía haber funcionado mejor. “Mi hijo está encantado, sobre todo con la zona de los trampolines, y nosotros también. A mí me gusta sobre todo donde está la piscina de los chorros, que me pongo con mi hija. Hay mucha gente conocida, del colegio donde van los niños y, desde finales de junio o primeros de julio pasamos aquí todas las tardes muy agradables. Algunos fines de semana venimos también a comer”.

Para Verónica, la tranquilidad es el punto fuerte del Estadio. “Me da mucha confianza y aunque mis hijos no estén al cien por cien conmigo es un recinto en el que tanto los socorristas como el resto del personal están pendientes.” Su primera impresión se la llevó, sin embargo, el césped, “me llamó muchísimo la atención lo cuidado que está. Ha sido un cambio muy bueno en todos los sentidos”.

Y, al revés que la mayoría, después de dos años como ‘usuarias/os de verano’, se están planteando comenzar a practicar algún deporte. “Mi hijo quiere apuntarse a pádel y poco a poco aprovechar más todas las posibilidades que ofrece el Estadio”.



Kelly Slater

UDA MARTXAN,
UDA AKTIBOA!
¡VERANO EN MARCHA,
VERANO ACTIVO!



JARDUERA-EGITARAUA
PROGRAMA DE ACTIVIDADES



ESTADIO

FUNDACIÓN *Vital* FUNDAZIOA

UDA MARTXAN, UDA AKTIBOA!

Badator uda berri eta desiratu bat: eguraldi ona, egun luzeagoak, konpainia hobea, aisialdi gehiago... eta kirola.

Garai ezin hobea da martxan jartzeko, dagoeneko egin ez baduzu; eta Estadio-ren eskutik bada, hobe. Garai egokia duzu suspertzeko, mugitzeko eta ondo pasatzeko, oinez, igerian, dantzan, pedalei eraginez, korrika edo jolasean.

Egun eguzkitsuekin, belarra distiratsu dugu, aire libreaz goatzera gonbidatzen duen berde berezi-berezi horrekin. Igerilekuak protagonista dira berriro. Eta aurten, gainera, tranpolin erabat berritua dugu: berriz ere bere onenean da, gure ikono nagusia izaten jarraitzeko.

Jarduera suspergarrien programa berri bat dakarkizugu, berriz aurkitu dezazun Estadioaren eskaintza guzti-guztia, aktibatze eta udaz goatzeko pentsatua.

Estadiok eboluzionatu egiten du, ez da gelditzen, eta bere berritze irrikatuaren obrak ere ez, baina Estadioaren muinak bere horretan irauten du: kirolaz eta aisialdiaren goatzeko lekuri onena izaten jarraitzea.

Beraz, **jar gaitezen martxan... izan zaitetz aktibo, udan ere!**

¡VERANO EN MARCHA, VERANO ACTIVO!

Aquí tienes un nuevo y deseado verano: buen tiempo, días más largos, mejor compañía, más momentos de ocio... y deporte.

Es una época ideal para, si no lo has hecho ya, te pongas en marcha, y si es de la mano del Estadio, mejor... para reactivarte, moverte y divertirte, andando, nadando, bailando, pedaleando, corriendo o jugando.

Con los días de sol, el césped brilla con ese verde inconfundible que invita a disfrutar del aire libre. Las piscinas vuelven a ser protagonistas y, este año además, con un trampolín completamente renovado, que recupera su esplendor para seguir siendo nuestro gran icono.

Te presentamos un nuevo programa de actividades estimulantes para que redescubras toda la oferta del Estadio, pensada para activarse y disfrutar del verano.

El Estadio evoluciona y no se detiene, al igual que tampoco lo hace la obra de su ansiada renovación, pero su esencia sigue intacta: continuar siendo el mejor lugar para disfrutar del deporte y el ocio.

Así que, **pongámonos en marcha... imantente activa/o, también en verano!**



Kanpoko igerilekuak Piscinas exteriores

Familiar, Infantil y Trampolín: del 1/Jun al 14/Sep de 10:00 a 21:30 h (piscina Familiar desde las 7:30 h -SDyF desde las 8:00 h- e Infantil de 10:30 a 21:00 h). **Apertura especial piscina Trampolín:** del 1 al 31/May de 13:00 a 20:00 h y del 15 al 30/Sep de 12:00 a 19:00 h



Terraza-solarium Terraza-solárium

Abierta del 1/May al 30/Sep de 10:00 a 21:30 h y sin hamaca personal:
Edificio Juvenil (2ª planta): solo para personas mayores de 18 años



Barruko igerilekuak Piscinas interiores

Juvenil: de LaV de 7:00 a 21:30 h y SDyF de 8:00 a 21:30 h.
Cerrada del 1 al 15/Ago



Aldagelak Vestuarios

Abiertos hasta las 21:50 h. Vestuarios de piscina Juvenil cerrados del 11 al 15/Ago

UDAKO EGUTEGIA eta ORDUTEGIAK CALENDARIO y HORARIOS EN VERANO

Horario apertura Estadio: LaV de 7:00 a 22:00 h y SDyF de 8:00 a 22:00 h

(Objetos perdidos: LaD de 9:30 a 11:30 y de 18:00 a 20:00 h)

	L	M	X	J	V	S	D
MAIATZA MAYO				1	2	3	4
	5	6	7	8	9	10	11
	12	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24	25
	26	27	28	29	30	31	

	L	M	X	J	V	S	D
EKAINA JUNIO							1
	2	3	4	5	6	7	8
	9	10	11	12	13	14	15
	16	17	18	19	20	21	22
	23	24	25	26	27	28	29
30							

	L	M	X	J	V	S	D
UZTAILA JULIO							
		1	2	3	4	5	6
	7	8	9	10	11	12	13
	14	15	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31				

	L	M	X	J	V	S	D
ABUZTUA AGOSTO							
					1	2	3
	4	5	6	7	8	9	10
	11	12	13	14	15	16	17
	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31	

	L	M	X	J	V	S	D
IRAILA SEPTIEMBRE							
	1	2	3	4	5	6	7
	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21
	22	23	24	25	26	27	28
29	30						

Tranpolinoko igerilekuaren irekiera berezia
(Mai/1-31 13:00etatik 20:00etara)
(Ira/15-30 12:00etatik 19:00etara)

Apertura especial piscina trampolín
(1-31/May de 13:00 a 20:00 h)
(15-30/Sep de 12:00 a 19:00 h)

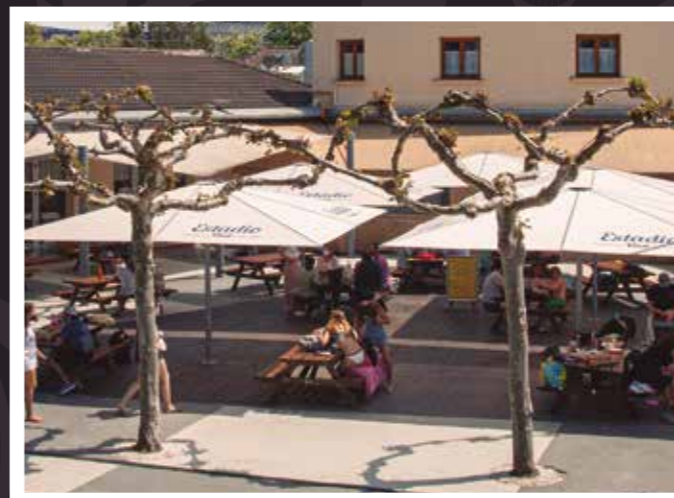
Kanpoko igerilekuaren irekiera:
Familiakoa, Haurrena eta Tranpolina (Eka/1-Ira/14)
Apertura piscinas exteriores:
Familiar, Infantil y Trampolín (1/Jun-14/Sep)

Barruko igerilekuaren itxierak, urteroko berrikustea egiteko:
• Gazte-igerilekua (Abu/1-15) eta aldagelak (Abu/11-15)
Cierres piscinas interiores, por revisión anual:
• Piscina juvenil (1-15/Ago) y vestuarios (11-15/Ago)

Ez dago ikastarorik, ezta Kirol Plus jarduerarik ere
No hay cursos ni actividades Kirol Plus

Haur Jaia (Ira/6)
Fiesta Infantil (6/Sep)

Estadio itxita (Ira/26)
Estadio cerrado (26/Sep)



Udako ostalaritza Hostelería de verano

Cafetería y terraza hasta las 21:55 h
Vending saludable en cada edificio
Comedores pícnic exteriores

NORMAS SERVICIOS HOSTELERÍA:

- No ocupes el **mobiliario reservado para el servicio de hostelería** (cafetería, terraza y buffet)
- En la **Cafetería** siempre con calzado y el torso cubierto (no traigas comida y/o bebida propia)
- No saques la vajilla o cristalería de los espacios hosteleros
- Ocupa las mesas de los comedores pícnic solo cuando las necesites

JARDUERETARAKO IZENA EMATEAK INSCRIPCIONES A LAS ACTIVIDADES



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

INFANTILES - JUNIOR
ikastaroak **cursos**
Pre-inscripción desde las 12:00 h del 2/May hasta las 12:00 h del 9/May en la **App Estadio Vital Fundazioa**
Sorteo de plazas el 13/May a las 12:00 h.

Descárgate la **App Estadio** berria deskargatu

ESTADIO

URTE +16 AÑOS
ikastaroak **cursos**
Pre-inscripción desde las 12:00 h del 2/Jun hasta las 12:00 h del 10/Jun en la **App Estadio Vital Fundazioa**
Sorteo de plazas el 12/Jun a las 12:00 h.

+Info en fundacionestadio.eus

IGERIKETA-ESKOLA ESCUELA NATACIÓN

Pre-inscripción del 9 al 16/May en la **App Resasport (CN Judizmendi)**
Sorteo de plazas el 22/May a las 17:00 h.
+Info en cnjudizmendi.com o en la App **Resasport (CN Judizmendi)**

Horario de oficina de LaV de 17:30 a 19:30 h.
Cerrada en agosto
t. 945 130 223



PADELA eta TENISA PÁDEL y TENIS

Pre-inscripción del 1 al 16/May en tegvitoria.com
Sorteo de plazas el 19/May a las 14:00 h.
+Info en tegvitoria.com



JARDUERA-ARAUAK NORMAS ACTIVIDADES

- Debido a las obras que se están realizando en el Estadio, las personas cursillistas aceptan y asumen que los cursos y actividades del programa de verano 2025 puedan ser modificados, suspendidos o cancelados
- Se podrá cancelar cualquier curso o actividad en caso de no completarse el grupo suficiente
- No se harán devoluciones ni canjes en caso de abandonar la actividad una vez iniciada o sin comunicar la baja entre el día 15 y 25 del mes anterior
- Al acudir a las sesiones ten en cuenta:
 - Ser puntual
 - Acudir con toalla (obligatorio), calzado y equipamiento adecuado
 - Seguir las indicaciones del personal técnico
 - Asistir con regularidad

- Mediku azterketak Reconocimientos médicos:** Antes de iniciarte en la práctica de ejercicio físico conoce tu condición física, cómo se comporta tu organismo durante el ejercicio y qué actividad física te conviene más. Si has decidido practicar algún deporte para mejorar tu salud, y en especial si tienes más de 35 años, toma precauciones. **¡Hazte un reconocimiento médico!**
- Asegurua Seguro:** Si haces deporte, te expones más a sufrir accidentes que una persona que no lo hace y un seguro deportivo te facilitará las cosas. Así que, si eres deportista habitual, **te recomendamos que te federes.**

UDAKO HAUREN JARDUERA TRINKOAK ACTIVIDADES INFANTILES INTENSIVAS DE VERANO



Uda honetan **Kirola Euskaraz eta Sport & English** itzuliko dira, 3 eta 12 urte bitarteko haurrentzat. Teknikariak jarduera fisikoan eta euskara/ingelesean tituludunak dira, eta goiz erdian, atsedeen bat hartuko dugu indarberritzeko hamaiketako osasuntsu batekin. Jantoki-zerbitzua emateko aukera duzu (75 edo 60 € astean, txandaren arabera) 15:30era arte.

Este verano vuelven **Kirola Euskaraz y Sport & English**, para niñas y niños de 3 a 12 años, con nuevos contenidos, deporte y mucha diversión. El personal técnico está titulado en actividad física y euskera/inglés, y a media mañana, haremos un descanso para reponer fuerzas con un almuerzo saludable. Dispones de opción de servicio de comedor (75 o 60 €/semana según turno) hasta las 15:30 h.

Astero 7 txanda antolatu ditugu (astelehenetik ostiralera, 9:00etatik 14:00etara) ingurune onenean, Estadion, goizak hegan pasa daitezten:

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

1. Eka/23-27
2. Eka/30-Uzt/4
3. Uzt/7-11
4. Uzt/14-18
5. Uzt/21-24
6. Uzt/28-Abu/1
7. Ira/1-5

1. 23-27/Jun
2. 30/Jun-4/Jul
3. 7-11/Jul
4. 14-18/Jul
5. 21-24/Jul
6. 28/Jul-1/Ago
7. 1-5/Sep

►Kirola Euskaraz

Jolasten eta kirola euskaraz egiten ondo pasatzea da programa honen helburua, 2017 eta 2022 artean jaiotako haurrentzat



Pasárselo bien jugando y haciendo deporte en euskera es el objetivo de este programa para niñas/os **nacidas/os entre 2017 y 2022**

►Sport & English

2013 eta 2017 artean jaiotako haurrentzat, ingelesa ikasten kirola egin nahi dutenentzat (3 orduetik gorako kirola ingelesez eta ordu bateko eskola ingelesez ikasitakoa finkatzeko)



Para niñas/os **nacidas/os entre 2013 y 2017**, que quieran hacer deporte aprendiendo inglés (más de 3 h de deporte en inglés y 1 h clase en inglés para afianzar lo aprendido)

IKASTAROAK CURSOS

HAURRAK / JUNIOR! INFANTIL / JUNIOR!

URTE -18 AÑOS

JARDUERA (saioaren iraupena) Helburua ACTIVIDAD (duración sesión) Objetivo	ADINA EDAD	DATAK FECHAS	EGUNAK DIAS	ORDUTEGIAK HORARIOS	€	INSTALAZIOA INSTALACION	OHARRAK NOTAS	
CAMPUS RAQUETA (5 h) <i>Actividad intensiva de tenis y pádel</i>	6-12	30/Jun-4/Jul	LaV	9:00	160	Pádel 4, Tenis 3 y Piscinas exteriores	(1)(7)(9)	
		7-11/Jul						
		14-18/Jul						
		21-24/Jul						
CAMPUS TENIS (5 h) <i>Tenis intensivo para federadas/os</i>	8-16	30/Jun-4/Jul	LaV	9:00	160	Tenis 1 o 3	(1)	
		7-11/Jul						
		14-18/Jul						
ESC. NATACIÓN (40') Nivel 1-2 <i>Iniciación</i>	5-11	30/Jun-15/Jul 16-31/Jul 4-19/Sep	LaV	16:45, 17:30, 18:15	102	P. Juvenil	(1)(4)(5)(7)(8)	
								Nivel 3-4 <i>Intermedio</i>
								Nivel 5-6 <i>Avanzado</i>

HORARIO	LUNES						MARTES						MIÉRCOLES						JUEVES						VIERNES					HORARIO
	Sala 1 JUPITER	Sala 2 LURRA	Sala 3 MARTE	Sala 4 MERKURIO	Sala 5 ARTIZARRA	Sala 6 AERO	Sala 1 JUPITER	Sala 2 LURRA	Sala 3 MARTE	Sala 4 MERKURIO	Sala 5 ARTIZARRA	Sala 6 AERO	Sala 1 JUPITER	Sala 2 LURRA	Sala 3 MARTE	Sala 4 MERKURIO	Sala 5 ARTIZARRA	Sala 6 AERO	Sala 1 JUPITER	Sala 2 LURRA	Sala 3 MARTE	Sala 4 MERKURIO	Sala 5 ARTIZARRA	Sala 6 AERO	Sala 1 JUPITER	Sala 2 LURRA	Sala 3 MARTE	Sala 4 MERKURIO	Sala 5 ARTIZARRA	
7:00					FUNCIONAL 7:10-8:10				SPINNING 7:10-8:00	TODO TONO 7:10-8:00							FUNCIONAL 7:10-8:00		BODYPUMP 7:10-8:00								SPINNING 7:10-8:00	TODO TONO 7:10-8:00	7:00	
8:00											PILATES AERO 8:30-21:20			PILATES BARRE 8:30-9:20															8:00	
9:00	BODYPUMP 9:30-10:20	PILATES BARRE 9:00-9:50	PILATES 9:30-10:20	SPINNING 9:30-10:20	HIIT 9:30-10:20		GAP 9:30-10:20		PILATES 9:00-9:50		FUNCIONAL 9:30-10:20	PILATES AERO 9:30-10:20	CORE 9:30-10:15	PILATES BARRE 9:30-10:20	PILATES 9:30-10:20		HIIT 9:30-10:20		GAP 9:30-10:20		PILATES 9:00-9:50		FUNCIONAL 9:30-10:20	PILATES AERO 9:00-9:50	BODYPUMP 9:30-10:20	ESPALDA ACT 9:30-10:20	PILATES HIIT 9:00-9:50		9:00	
10:00		PILATES BARRE 10:00-10:50	PILATES 10:30-11:20		TODO TONO 10:30-11:20		ZUMBA 10:30-11:20	YOGA 10:00-11:20				PILATES AERO 10:30-11:20	BODYPUMP 10:30-11:20						ZUMBA 10:30-11:20		YOGA 10:00-11:20			PILATES AERO 10:00-10:50	PILATES AERO 10:00-10:50	TODO TONO 10:30-11:20	YOGA 10:30-11:50	PILATES 10:00-10:50		10:00
11:00			ACTIVIDAD 65+ 11:30-12:20																					PILATES AERO 11:00-11:50					11:00	
12:00																													12:00	
13:00																													13:00	
14:00	BODYPUMP 14:00-14:50																SPINNING 14:00-14:50	FUNCIONAL 14:00-14:50		BODYPUMP 14:00-14:50								SPINNING 14:00-14:50		14:00
15:00	GAP 15:30-16:20												CORE 15:30-16:15												ESPALDA ACT 15:30-16:20		TODO TONO 15:15-16:05		15:00	
16:00																													16:00	
17:00																													17:00	
18:00	CORE 18:15-19:00	ZUMBA 18:30-19:20	PILATES 18:30-19:20	SPINNING 18:00-18:50	HIIT 18:30-19:20	PILATES AERO 18:00-18:50		PILATES BARRE 17:30-18:20	PILATES 18:00-18:50		FUNCIONAL 18:30-19:20		BODYPUMP 18:30-19:20	ZUMBA 18:30-19:20	PILATES 18:30-19:20		HIIT 18:30-19:20	PILATES AERO 18:30-19:20			YOGA 18:00-19:20	PILATES 18:00-18:50		SPINNING 18:30-19:20	FUNCIONAL 18:30-19:20		CORE 18:00-18:50		18:00	
19:00	GAP 19:00-19:50			SPINNING 19:00-19:50		PILATES AERO 19:00-19:50	BODYPUMP 19:30-20:20			PILATES HIIT 19:00-19:50			CORE 19:30-20:15	YOGA 19:30-20:50	PILATES 19:30-20:20		FUNCIONAL 19:30-20:20	PILATES AERO 19:30-20:20	ZUMBA 19:30-20:20		PILATES BARRE 19:30-20:20			PILATES 19:00-19:50			BODYPUMP 19:15-20:05		19:00	
20:00	BODYPUMP 20:00-20:50	YOGA 19:30-20:50	PILATES 19:30-20:20		FUNCIONAL 19:30-20:20	PILATES AERO 20:00-20:50	ZUMBA 20:30-21:20	ESPALDA ACT 20:30-21:20		PILATES 20:00-20:50		FUNCIONAL 20:30-21:20					SPINNING 20:00-20:50	GAP 20:30-21:20			PILATES BARRE 20:30-21:20								20:00	
21:00																													21:00	

Horarios para julio y agosto (a partir del 1/Sep los horarios serán los habituales de temporada 2024/25 -hasta junio-). Festivos el 25/Jul, 5 y 15/Ago (sin actividad). Durante las fiestas de La Blanca sin sesiones en horario de tarde (solo de mañana hasta las 15:00 h)

ESTAS ACTIVIDADES Y HORARIOS PODRÁN SUFRIR MODIFICACIONES Y CAMBIOS POR MOTIVOS ORGANIZATIVOS, EN FUNCIÓN DE LA DEMANDA Y DE LA ÉPOCA DEL AÑO

CONDICIONES DE INSCRIPCIÓN KIROL PLUS

- 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 abonas/os (anuales o temporales)
- Para mayores de 16 años

RESERVA, VALIDACIÓN Y ACCESO A LAS ACTIVIDADES DIRIGIDAS

- Asegúrate de tener tu pulsera KIROL PLUS. Si no la tienes, recógela en Recepción. Recuerda que el uso de la pulsera es personal e intransferible. Facilitar el acceso de personas que no estén de alta en la fórmula KIROL PLUS, mediante la cesión de la pulsera acreditativa, supondrá la baja directa en la actividad
- Realiza tus reservas de actividades a través de la app Fundación Estadio Vital Fundazioa
- Puedes realizar 5 reservas/semana natural de LaD y un máximo de 2 reservas/día
- Puedes realizar una reserva hasta con 7 días de antelación
- Acude a todas las sesiones/actividades que quieras sin necesidad de hacer reserva, siempre y cuando haya plazas libres
- Puedes cancelar una reserva directamente en la app hasta 1 h antes del inicio de la sesión
- Es imprescindible y obligatorio validar tus accesos (con o sin reserva) pasando la pulsera por el lector situado en la puerta de la sala, desde 5 min antes hasta 5 min después del comienzo de la sesión. En caso de no validar, perderás la posibilidad de realizar reservas durante las siguientes 48 h
- Si no has reservado plaza, en las propias pantallas junto a la entrada de la sala puedes comprobar si hay plazas para la siguiente sesión
- Para algunas actividades como bodypump, spinning, zumba..., sino se ha hecho reserva previa, la pantalla te asigna un número de plaza automáticamente en el momento que pasas la pulsera por el lector
- Recuerda que la pulsera hay que utilizarla también para validar el acceso a la sala Fitness

NORMATIVA

- Es obligatorio el uso de toalla en todas las actividades. ¡No la olvides en casa!
- Sé puntual en el inicio de la actividad, por tu seguridad y para no interferir en el desarrollo de la sesión
- Acude con el vestuario, calzado y equipamiento adecuados
- Pon atención y sigue las indicaciones de las/os instructoras/es. El personal técnico es el máximo responsable de la actividad



FIT & FITNESS ZERBITZUA SERVICIO FITNESS

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

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

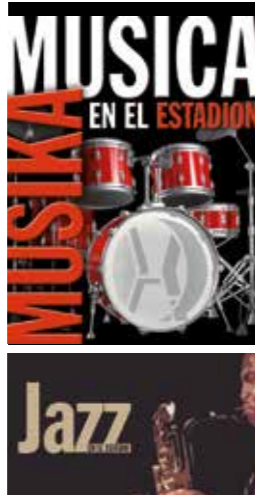
Si eres menor de 30 o mayor de 65 años 20% descuento



MUSIKA ETA JAZZ ESTADION MÚSICA Y JAZZ EN EL ESTADIO

Durante el verano, en función de la meteorología, y desde las 19:00 h amenizaremos la tarde de verano con música en directo de grupos locales en el 'Ágora' de la entrada. Si tienes tu grupo o conoces alguno y te gustaría que tocara, contáctanos en estadio@fundacionestadio.eus

Además, del L14 al J17/Jul disfrutaremos del mejor jazz 'de calle' con la 'Dirty Dürüm Brass Band' (18:00 h)



YOGA ETA TAICHÍ AIRE ZABALEAN YOGA Y TAICHÍ AL AIRE LIBRE

¿Te apetece meditar y reconectar al aire libre gracias al Taichí o al Yoga? En julio nos juntaremos en la campa frente al Trampolín a las 9:30 h para relajarnos y meditar practicando una sesión de Yoga (LX) o Taichí (MJ) con guía y al aire libre. Respiraremos, tranquilizaremos la mente, estiraremos y cogemos impulso de energía positiva y motivación para disfrutar del resto del día y de la vida. Recuerda acudir con tu propia colchoneta o toalla



WORKING ESTADIO

Si eres mayor de 18 años y quieres compatibilizar tu actividad deportiva o recreativa con la profesional en el propio Estadio, de LaD de 8:00 a 21:00 h, dispones de un espacio junto a la cafetería equipado con puestos de trabajo, conectividad y salas de reunión y llamadas.

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

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



GERTALARI PERTSONALA ETA AURRE/ERREHABILITAZIOA ENTRENAMIENTO PERSONAL Y P/REHABILITACIÓN

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

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



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

Te esperamos el **S6/Sep a partir de las 11:00 h** con una programación completa llena de juegos, talleres, hinchables... y merienda. Recomendada para menores de 13 años



Estadioren Argibide Orokorra Información General del Estadio: Aprovechamos para recordarte que el horario de apertura del Estadio es: **de LaV de 7:00 a 22:00 h y fines de semana y festivos de 8:00 a 22:00 h**; aunque las instalaciones, servicios y actividades deportivas finalizan a las 21:30 h y los vestuarios y la cafetería a las 21:55 h. El servicio de **objetos perdidos** está disponible de 9:30 a 11:30 y de 18:00 a 20:00 h

DATU PERTSONALEN BABESA

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

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

Hirugarrenei datuak jakinarazten dizkiegu. Datuen nazioarteko transferentziak egiten dira. Datuen kategoria bereziak tratatzen ditugu programa batzuetan. Hala dagokionean, sartu, zuzendu, ezabatu, aurka egin, datuen eramangarritasuna eskatu, tratamendua mugatu ahal izango duzu, eta ez zara erabaki automatizatu hutsen helburu izango, www.fundacionestadio.eus gure webguneko pribatutasun-politikan informazio gehigarri eta osoan zehazten den bezala.

PROTECCIÓN DATOS PERSONALES

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

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

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

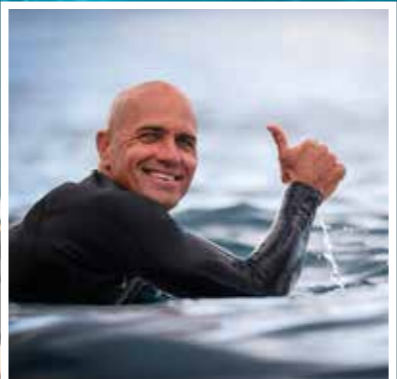
1/6

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.



«Ozeanoa bizitza bezalakoa da: inoiz ez dezakezu kontrolatu, nabigatzen ikasi besterik ezin duzu egin».



Kelly Slater (EEUU, 1972), ganador once veces del campeonato del mundo –cinco de ellos consecutivos-, es el surfista con más mundiales de la historia. Ostenta, además, los títulos de campeón más joven (20 años) y más veterano (39 años). Cambió la forma de ver el surf profesional, con nuevas maniobras y nuevas olas, y en 2011 recibió el Premio Laureus como Mejor deportista internacional. Es un ejemplo no solo por sus éxitos deportivos, sino por su carácter, amabilidad y modestia. Su imagen aparece en muchas películas de surf y series como ‘Los vigilantes de la playa’, formó la banda de música country ‘The Surfers’, es protagonista de un videojuego y ha publicado su autobiografía. También es fundador y portavoz de la asociación contra el suicidio y está centrado en cuidar los océanos y proteger los arrecifes. La Cámara de Representantes de los EEUU le nombró miembro por su extraordinaria carrera sin precedentes y ser un fantástico ejemplo a seguir.

Perfil

“The ocean is like life: you can never control it, you can only learn to navigate it”.

“El océano es como la vida: nunca puedes controlarlo, solo puedes aprender a navegarlo”.

Todo empieza por un OK.

Si eres joven, tus cuentas y tarjetas **sin comisiones.**¹

¹Todas las cuentas sin comisión de mantenimiento (TIN y TAE 0%) y tarjetas Komer sin comisión de emisión y mantenimiento, para clientes menores de 31 años. Kutxabank, S.A., Gran Vía, 30-32, Bilbao, C.I.F. A95653077. Inscrita en el Registro Mercantil de Bizkaia. Tomo 5226, Libro 0, Hoja BI-58729, Folio 1, Inscripción 1ª.

Entrenamiento de fuerza para mujeres

Fuerza que transforma: más allá de los estereotipos

El entrenamiento de fuerza para mujeres ya no es exclusivo de atletas o culturistas. Hoy en día, levantar pesas es una de las mejores decisiones que cualquier mujer puede tomar para cuidar su cuerpo, tanto en el presente como de cara al futuro. Y, aunque todo lo que hagas en tu juventud marcará cómo será tu vida adulta y tu vejez, nunca es tarde para empezar a entrenar. Durante años, el trabajo de fuerza fue erróneamente asociado únicamente al mundo masculino o a objetivos meramente estéticos; sin embargo, la ciencia ha demostrado que el entrenamiento de fuerza no solo es seguro para las mujeres sino también esencial para su salud y bienestar integral.

¿Por qué el entrenamiento de fuerza es fundamental en mujeres?

Entrenar la fuerza es tan importante en hombres como en mujeres, pero en ellas es un tipo de ejercicio menos popular y, sin embargo, muy necesario. Es fundamental para mantener la masa muscular, ayuda a mejorar el estado físico en general y a mantener un peso saludable.

Sus principales beneficios son:

- Mantiene y desarrolla la masa muscular previniendo la sarcopenia y la osteoporosis y con ellas el riesgo de caídas.
- Mejora la calidad de vida y la independencia.

Indarra entrenatzea gizonengan bezain garrantzitsua da emakumeengan; baina, emakumeengan, funtsezkoa da, muskulu masa mantentzeko, oro har egoera fisikoa hobetzeko, eta pisu osasungarria mantentzeko. Pisuak altxatzea da edozein emakumek bere gorputza zaintzeko har dezakeen erabakirik onenetako bat, bai orainaldirako, bai etorkizunari begira. Eta inoiz ez da berandu entrenatzen hasteko. Urte askoan, indar lana helburu estetiko hutsekin lotu izan da, oker. Hala ere, zientziak erakutsi du emakumeentzat, segurua izateaz gain, funtsezkoa ere badela beren osasunerako eta ongizate integralerako.

- Favorece la composición corporal y la postura.
- Aumenta la energía.
- Mejora la autoestima, el sueño y el sistema immune.
- Previene enfermedades asociadas al envejecimiento como la obesidad, la diabetes, la hipertensión y enfermedades cardiovasculares.

Prevención de enfermedades: más que estética

El trabajo de fuerza desempeña, además, un papel fundamental en la prevención de múltiples enfermedades crónicas:

- **Osteoporosis:** afecta a 1 de cada 3 mujeres mayores de 50 años. El entrenamiento de fuerza estimula la densidad ósea de manera más eficaz que muchos medicamentos.
- **Sarcopenia:** la pérdida progresiva de masa muscular comienza a partir de los 30 años y se acelera tras la menopausia. El ejercicio de resistencia es la mejor herramienta para combatirla, preservando autonomía, equilibrio y calidad de vida.
- **Cáncer de mama:** estudios recientes señalan que fortalecer los músculos ayuda a reducir la inflamación sistémica, mejorar el entorno hormonal y disminuir el riesgo de recurrencia en ciertos tipos de cáncer.

El entrenamiento de fuerza también:

- Mejora la salud cardiovascular.
- Ayuda a regular los niveles de glucosa en sangre.
- Aumenta el metabolismo, favoreciendo la quema de grasas incluso en reposo.

Aumentar mucho el volumen es una de las principales preocupaciones de quienes se inician en esta práctica. Sin embargo, el cuerpo femenino, debido a su perfil hormonal, no desarrolla grandes volúmenes de músculo de forma natural. Por el contrario, gana tono, fuerza y firmeza.

El entrenamiento de fuerza no significa necesariamente levantar grandes pesos. Se puede empezar con un peso con el que te sientas cómoda y poco a poco ir incrementándolo a medida que vayas mejorando, o incluso comenzar trabajando con el peso de tu propio cuerpo. Pero es muy importante tener claro que la resistencia a vencer (el peso que levantas) tiene que ir aumentando de forma progresiva a medida que mejoras para que tu ganancia de fuerza no se vea estancada.

Lo primero es poner especial atención a la técnica antes de preocuparse por las repeticiones: mejor calidad de movimiento que cantidad, aunque ambas son importantes. A partir de aquí, el entrenamiento se fundamentará en los patrones básicos de movimiento: sentadillas, peso muerto, zancadas, empujes y tracciones, empezando por ejercicios sencillos y priorizando, a ser posible, ejercicios que involucren varias articulaciones. Idealmente con dos o tres días a la semana debería ser suficiente para comenzar, empleando una hora u hora y media por entrenamiento.

La opinión de la instructora



Ascen Morales:

Te espero para acompañarte en tu camino hacia una vida más fuerte y saludable. Y recuerda: nunca es tarde para empezar a trabajar la fuerza, estés en el momento que estés y sea cual sea tu punto de partida.

En nuestra sala el sonido de las pesas y la energía se sienten en el aire, no solo se forman músculos: se construye salud, prevención y empoderamiento femenino.

Beneficios:

Fortalecimiento

- Músculos más fuertes
- Ligamentos y tendones más resistentes

Prevención de lesiones

- Reduce el riesgo de lesiones y dolor de espalda. Refuerza las articulaciones, previniendo problemas como la artritis

Prevención de osteoporosis

- Incrementa la densidad ósea

Reducción de síntomas del ovario poliquístico

- Ayuda a reducir los síntomas de este trastorno hormonal

Combate de la sarcopenia

- Preserva y mejora la masa muscular. Incrementa la fuerza y la autonomía funcional

Mejora del estado de ánimo

- Libera endorfinas, lo que mejora el estado de ánimo. Reduce los niveles de estrés y ansiedad. Aumenta la confianza y la autoestima

Mejora del rendimiento deportivo

- Incrementa la potencia, la velocidad, la agilidad y la resistencia

En Fundación Estadio tienes una gran oferta de actividades con componente de fuerza que puedes practicar en función de tus necesidades, entre ellas la actividad de Fuerza Mujer que se imparte los viernes a las 9:00 horas de la mañana.



Lighthouse Relief

'Score4TheFuture'

'Anota por el futuro' en los campos de refugiadas/os de Grecia

Ritsona, con 2.000 habitantes, es el mayor campo de refugiadas/os de la Grecia continental. Sus residentes padecen una atención médica, un saneamiento y una alimentación deficientes y tanto su ubicación remota, pese a estar a 75 km de Atenas, como su ambiente carcelario intensifican la sensación de soledad y ansiedad. Lighthouse Relief les ofrece, entre otras cosas, apoyo psicosocial y, a través de su galardonado proyecto 'Score4TheFuture', utiliza el deporte para ayudar a niñas y niños a superar el trauma y seguir adelante.

Vivir en el campamento no solo genera aburrimiento, soledad y desesperanza, también puede agravar el trastorno de estrés postraumático. Especialmente en las y los menores y adolescentes que, pese a su corta edad, han vivido experiencias traumáticas en sus países de origen y siguen expuestos a la violencia, la marginación y la falta de oportunidades de desarrollo. La mala nutrición, el acceso limitado al agua potable, la higiene inadecuada y una vida monótona afectan gravemente su bienestar mental y físico.

Lighthouse Relief encontró en el deporte la solución. A través del juego, la práctica deportiva y las salidas creativas brinda a jóvenes, mujeres y, especialmente, niñas y niños que viven en estos contextos frágiles, oportunidades para afrontar situaciones difíciles, sanar y desarrollar habilidades para la vida. También promueve la igualdad de género, el respeto mutuo y la cohesión comunitaria. La interacción y participación de

clubes deportivos griegos en torneos de fútbol y entrenamientos conjuntos es un elemento crucial para avanzar en este camino.

El proyecto dota de herramientas a 400 jóvenes cada año para superar la exclusión social y prosperar a pesar de las circunstancias difíciles. A largo plazo, aborda los factores psicológicos y sociales interconectados que suelen socavar el bienestar de las personas acogidas.

'Score4TheFuture' centra su enfoque en el trauma, reconoce su impacto en las y los participantes en esta iniciativa y busca fomentar su seguridad, confianza, colaboración, empoderamiento y sanación. El programa combina psicología,



Lighthouse Relief irabazi asmorik gabeko erakunde bat da, 2015ean sortua. Greziara migratutako pertsonen laguntzeko helburua du, haiei laguntza emanda eta haien ongizatea sustatuta. Erakunde horren Score4TheFuture programak kirola erabiltzen du, errefuxiatuen esparruetan haur eta gazteen osasun mental eta fisikoa hobetzearren, gizarte kohesioan eta genero berdintasunean oinarritutako ikuspegi batekin, kirol inklusiboaren bitartez. Hainbat kirolerako saioak egiten dira astero, emakumeentzat soilik diren jarduerak barne, tokiko klubekin lankidetzan, erresilientzia eta gizarteratzea sustatzeko asmoz. 2024. urtean bakarrik, Score4TheFuture programak 160 saio eskaini zizkien 500 parte-hartzaile bano gehiagori; horietatik % 90ek ongizatea hobetu zuen, eta % 75ek konexio berriak sortu zituen, komunitateko tentsioak murriztuta.

ciencias del deporte y estudios de género para apoyar el desarrollo personal y la construcción de comunidades, de acuerdo con los principios del Deporte para el Desarrollo. Imparte valiosas habilidades para la vida, como la resolución de conflictos, el respeto a las normas sociales, la gestión de las emociones y el trabajo en equipo. También promueve la igualdad de género, el respeto mutuo y la cohesión comunitaria entre participantes de diferentes orígenes culturales, lingüísticos y religiosos.



TESTIMONIOS

"Normalmente, pasamos todo el día en el campamento sin nada que hacer. Cuando jugamos un partido contra el equipo griego local o jugamos entre nosotros y disfrutamos del tiempo juntos, sin pensar en nada más durante 90 minutos, es bueno para nuestra salud mental. - Adam (nombre ficticio), 23 años, de Sierra Leona."

"Cuando George (nombre ficticio), de 10 años, empezó a asistir a nuestras actividades, tuvimos que asignar a un miembro del equipo para que lo vigilara de cerca, ya que solía empezar peleas, ignorar las instrucciones e interrumpir los ejercicios de los demás. Como muchas y muchos niños refugiados, sufría el trauma de haber sido desarraigado y vivir en duras condiciones. Sin embargo, con el tiempo, sus habilidades futbolísticas mejoraron, lo que le ayudó a ganar confianza. Pronto empezó a pasar el balón, a escuchar al árbitro y a animar al resto de jugadoras/es de su equipo. ¡Incluso se disculpó por una falta y ayudó a levantarse al otro jugador!"

Premio del Foro Internacional de Paz y Deporte 2024

El Foro Internacional de Paz y Deporte seleccionó el proyecto 'Score4TheFuture' para sus premios de 2024, en la categoría 'Empoderamiento a través del Deporte'. Reconocieron cómo las niñas y niños del campamento de Ritsona han llegado a confiar en las actividades semanales de fútbol, baloncesto y otras actividades deportivas para superar el trauma, el aislamiento social y la ansiedad que sufren.

El origen de 'Lighthouse Relief'

En septiembre de 2015, cuando el número promedio de llegadas a las costas de Grecia se acercaba a su pico de 4.000 personas diarias, voluntarias y voluntarios de Suecia, Noruega, Siria, España y el Reino Unido se reunieron en Skala Sykamineas (Lesbos) para coordinar la respuesta de emergencia básica las 24 horas del día.

Vigilaban las embarcaciones varadas en el mar y recibían a la gente que llegaba a tierra con mantas cálidas. En un campo frente a la playa, instalaron un campamento que ofrecía tratamiento para la hipotermia, comida caliente, ropa seca y otros descansos. Se convirtieron en los fundadores de 'Lighthouse Relief'.

En la actualidad, esta ONG cubre las carencias de protección humanitaria para quienes buscan refugio. En Grecia, donde aproximadamente 90.000 solicitantes de asilo tienen dificultades para cubrir sus necesidades básicas, ofrece una red de seguridad a los más vulnerables. Familias con niñas/os pequeñas/os, madres solteras, supervivientes de violencia de género y otras personas con múltiples vulnerabilidades comprenden la mayoría de las aproximadamente mil personas que recurren a 'Lighthouse Relief' cada mes en busca de ayuda.



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 (26), 25 diciembre

KONTAKTUAK / CONTACTOS:

Harrera gunea / Recepción:

Lunes a viernes de 7:00 a 22:00 h
Sábados, domingos y festivos de 8:00 a 22:00 h
945 131 345
repcion@fundacionestadio.eus

Jarduerak / Actividades:

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

Idazkaritza / Administración:

945 131 345 (ext. 131)
feli@fundacionestadio.eus

Zuzendaritza / Dirección:

945 131 345 (ext. 112)
ainhoapereita@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

Servicio Fitness:

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

Equipos de socorrismo y mantenimiento reforzados

El equipo de socorristas para el verano, reforzado este año y formado por Cesar, Estibaliz, Maddalen, Pablo, Sahiela, Tigot y Xabi (coordinador) ya está listo. Un equipo con experiencia que, junto con las y los socorristas que trabajan todo el año en la piscina cubierta, velará para prevenir accidentes y que se cumplan las normas. También prestarán los primeros auxilios cuando sea necesario (recuerda no avisar al 112 hasta que ellas/os lo valoren).

Además, el equipo de mantenimiento se ha reforzado también con Yamileth e Iker. Por favor, ayúdales cumpliendo y respetando las normas y sus indicaciones en todo momento para que las piscinas y el Estadio sean, como siempre, un entorno agradable y seguro para todas/os.



No tomes imágenes sin autorización



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

Lagundu iezaguzu Estadioz gozatzen

Gutako askorentzat, udak Estadio esan nahi du, eta garai horretan gustatzen zaigu gehien Estadioz gozatzea. Bete beharrekoak ditugu osasun arauak eta gomendioak, bai eta langileen oharrak ere; eta gizalegea da besteen egonaldia atsegin egitea. Horretaz guztiaz gain, eskerrak ematen dizkizugu zakarrontziak, hondakinak gaika jasotzeko edukiontziak eta (gaitutako gunean bakarrik) hautsontziak erabiltzeagatik; bozgorailu eramangarriak erabiltzea saihesteagatik; eta ura (gero eta baliotsuagoa) modu burutsuan erabiltzeagatik. Mesedez, hezi itzazu zuretarrek ere errespetuan eta bizikidetzan.



Tarjeta abonada/o y pulsera KIROLPLUS / FITNESS intransferibles



La tarjeta de abonada/o es personal y rigurosamente intransferible. La cesión de la misma a otras personas ajenas a la Fundación Estadio puede suponer la baja definitiva como abonada/o.

Asimismo, la pulsera de actividad Kirolplus/Fitness también es personal e intransferible. Únicamente puede ser utilizada por la persona titular del servicio contratado.

Colocación de un nuevo DEA en el edificio de actividades

La actividad física es sin duda una parte fundamental para nuestra salud. Al hacer deporte ponemos en marcha nuestro corazón y en alguna ocasión nos puede dar algún susto imprevisto. Para minimizar los riesgos en la medida de lo posible, hemos colocado otro desfibrilador (el segundo de la instalación) en el pasillo de la planta baja del edificio de actividades, junto a las Salas Mercurio (sala 4) y Artizarra (sala 5).



Instalación de placas solares en marcha

El Estadio, junto con el resto de Fundaciones Vital, estamos alineados con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) y en especial con el ODS 15: proteger, restablecer y promover el uso sostenible de los ecosistemas terrestres, gestionar sosteniblemente los bosques, luchar contra la desertificación, detener e invertir la degradación de las tierras y detener la pérdida de biodiversidad.

Con ese objetivo hemos instalado una planta solar fotovoltaica en las cubiertas de los edificios de actividades y de piscinas interiores. Entre las dos, suman una potencia de 435kWp. Esta iniciativa no solo reducirá la huella de carbono del centro deportivo, sino que también proporcionará energía limpia y renovable para sus instalaciones al mismo tiempo que se disminuye notablemente la factura por suministro eléctrico.



Estadion, zure erantzukizuna dira adingabeak

Adingabeak zure ardua dira Estadion ere. Adi egon haiei, eta hezi itzazu errespetuan eta bizikidetzan; bereziki, espazio lasaietan, hala nola kafetegian eta jatetxean.



CLUB ARABATXO DE GIMNASIA

Unai Baigorri pone rumbo al europeo

Unai Baigorri ha sido seleccionado para participar en el Campeonato de Europa de gimnasia artística masculina que tiene lugar estos días en la ciudad alemana de Leipzig y a donde ha acudido acompañado por nuestro técnico Xabier Larrimbe. Baigorri ha sido designado por el seleccionador estatal para formar parte del equipo que acude a esta cita, en la que participa en tres pruebas: suelo, caballo con arcos y salto. Su objetivo es hacerse con alguna de las plazas que dan acceso a las finales y optar a los metales. En la pasada edición, celebrada en Rimini, se coló en la final de suelo y obtuvo una meritoria cuarta plaza. Ahora, en tierras bávaras es uno de los candidatos a los metales en suelo, caballo con arcos y salto, donde su progresión en el último año le coloca entre los favoritos.

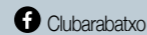
El equipo femenino, por su parte, se encuentra en los preparatorios del Campeonato de España que se disputará a comienzos de julio. Son meses intensos en los que Sevilla, Gijón y Zaragoza han servido para optimizar la puesta punto para la competición estatal. Antes de llegar a ella, tomarán parte en la IV edición del Txapelgym, entre el 6 y 8 de junio. El polideportivo de Ariznabarra acogerá una nueva edición en la que se han superado las expectativas, alcanzado las 700 participantes. Todo un aliciente para los dirigentes del Club Arabatxo, Maria Iturrutxa, Aida Martinez y Jaime Ruiz de Equino, organizadores de la misma junto a la Federación Alavesa.

Los escolares también tendrán su cita con los campeonatos de Euskadi. Una prueba en la que demostrarán sus cualidades y aprendizajes del curso.

Y, por último, queremos agradecer la gran acogida que han tenido las clases de acrobacias de los domingos.



Club Arabatxo Gimnasia
info@clubarabatxo.es
clubarabatxo.es



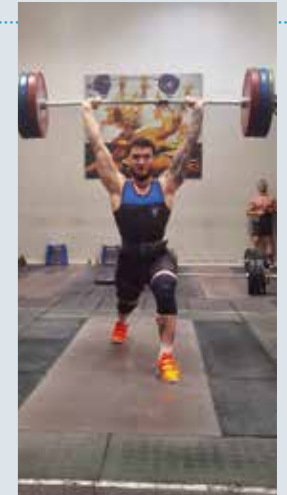
CLUB INDARRA HALTEROFILIA VITAL

Tres Oros, una Plata y Dos Récords de España en el Campeonato de España Máster

La actividad más destacada de nuestro club desde el último número de la revista Estadio ha sido la participación en los campeonatos de Euskadi Senior, de España Máster y el LV Trofeo San Prudencio. En el primero, celebrado en Zarauz, se dieron cita los levantadores más destacados de las selecciones de los tres territorios de Euskadi. Nuestros representantes se dejaron ver con unos buenos registros personales, destacando una vez más Álvaro Jiménez, con 126 kg en Arrancada y 162 en DT que le dieron el trofeo a la mejor marca absoluta senior. Sus compañeros de equipo Pello Múgica, Rodri Vinuesa, Jordan Santos y Arkaitz Vuelta también trabajaron con unas buenas marcas personales para este inicio de temporada.

En abril, el Palacio de Deportes La Guía (Gijón) acogió el Campeonato de España Máster. Las y los deportistas alaveses que nos representaron fueron Iزارo Pérez de Arrilucea, Martín Rodríguez, Ricardo Espinosa, Mikel Alonso y Rubén López. Volvieron con tres medallas de Oro, una de Plata y dos Récords de España. Iزارo Pérez de Arrilucea logró un Oro y dos Récords de España en la categoría W40_59 kg de peso corporal; Martín Rodríguez en el grupo M-75_81 kg de peso corporal, Oro y mejor marca de España de todas las categorías M-75; Ricardo Espinosa, M-75 de la categoría de menos de 67 kg, revalidó también su medalla de Oro del último nacional disputado en 2024; Rubén López fue Plata en M-40_109 kg; y Mikel Alonso sexto en M-40_categoría 89 kg de peso corporal.

La final del LV Trofeo San Prudencio de halterofilia, por su parte, destacó como una interesante competición en la que Álava consiguió hacerse con el Trofeo por equipos y a la mejor marca individual. Por equipos, con 226.57 puntos, la selección alavesa se impuso a la de Logroño, con 175.38 puntos. En la clasificación individual femenina el primer puesto fue para la deportista de nuestro club Iزارo Pérez de Arrilucea, seguida de su compañera Naiara Uriarte y en tercer lugar Ana de Prado, de Logroño. En la individual masculina los tres primeros puestos fueron para Álvaro Jiménez seguido de Mikel Alonso y Beñat Vuelta, todos de nuestro equipo.



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

CLUB NATACIÓN JUDIZMENDI

Uxue Ortiz de Pinedo, zilarra, estatuko junior txapelketan

Juniorrek eta absolutuek martxoan eman zioten amaiera neguko denboraldia-ri, Sabadellen ederki lehiatuta. Hiru igerilari sartu ziren finaletan: Uxue Ortiz de Pinedok zilarrezko domina lortu zuen 200B proban, Arabako errekorarekin, eta 8. postua 100B proban; Sergio López de Ocarizek bi finaletan sartzea lortu zuen, 50B proban 5. postuarekin eta Euskadiko marka hoberekin, eta 50B proban



4. postuarekin eta Arabako marka hoberekin; eta Pablo Espejok, 20 urtez azpikoan, 4. postua lortu zuen 50B proban, eta 6. postua 100B proban. Finalistak izan ziren, baita ere, 4x100 estiloetako errelebo probako emakumezkoak, eta 8. postua lortu (Uxue Alba, Uxue Ortiz de Pinedo, Gure Abad, Naroa Sanz). Parte hartzea osatu zuten Beñat Agirrebaltategik, Adrian Martinezek, Xabier Nanclaresek eta Laida Diaz de Ceriok.

Haur kategoriako taldea, bestalde, autonomia erkidegoko txapelketan lehiatu zen. Hirugarren postua

lortu zuen emakumezkoen taldekako proban; laugarrena, baterakoan; eta bosgarren, gizezkoetan. Guztira 16 domina bildu zituzten. Gainera, Pontevedrako estatu txapelketarako sailkatu ziren Manex Abad, Eider Aguirre eta Maddi Sanz. Azken hori 50E probako B finalean sartu zen, eta 5. postua bereganatu.

Jardunaldi baten faltan, gure master taldea hirugarren doa OPEN MASTER ipar ligako taldekako sailkapenean.

Udako denboraldia hasita zegoela, talde federatu osoa Tarbera joan zen, Frantziako hiri hartako Meeting International Nautic lehiaketa jokatzera. Errekor bat lortu genuen, Beñat Agirrebaltategiren eskutik, 50M proban; bai eta 29 domina eta banakako 42 final ere.

Prest dugu UDAKO IGERIKETA ESKOLA. Baldin 5-11 urte bitarte badituzu, udako denboraldi honetan igerian aritzeko izena eman dezakezu.

Informazio gehiago nahi izanez gero, bisita ezazu gure webgunea: www.cnjudizmendi.com



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



TC TENNIS EDUCATION GROUP

¡¡Una primavera llena de raqueta... y ganas de un verano en el Estadio que promete!

En estos meses recientes, nuestro club ha vivido una intensa actividad deportiva que demuestra, una vez más, que la pasión por el tenis y el pádel está más viva que nunca entre nuestros abonados y abonadas.

Uno de los eventos a destacar ha sido la celebración de nuestro primer Open Infantil TEG, que ha superado todas las expectativas, con un total de 39 participantes, en gran parte llegadas/os desde provincias limítrofes, algunas/os de ellas/os números 1 de su zona y con buen ranking nacional, que han disfrutado compitiendo en el Estadio. En categoría femenina, nuestra jugadora María García alcanzó las semifinales, un gran resultado fruto del enorme trabajo que viene realizando.

Durante la Semana Santa, nuestras/os jóvenes también han podido tomar parte en los cursos intensivos de tenis y pádel, dirigidos a las categorías desde sub-10 hasta cadetes (sub-16). La alta participación y el buen ambiente nos animan a seguir apostando por este tipo de propuestas.

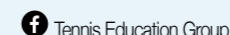
En los próximos días organizamos el Campeonato de Álava Infantil masculino y femenino. Será una oportunidad única para disfrutar en el Estadio del mejor tenis sub-14 de la provincia.

El verano también se presenta muy activo. En julio arrancaremos con nuestros ya tradicionales intensivos, entre los que destaca el Campus Raqueta, una propuesta que va más allá del tenis y el pádel, combinando ambas disciplinas con actividades complementarias para niñas y niños, desde las 9:00 hasta las 14:00 horas. Quienes prefieran una opción más específica podrán inscribirse en los intensivos de una hora diaria de tenis o pádel.

Y como broche de oro al mes de julio, organizaremos una nueva edición del Open TEG Femenino Fundación Estadio, un torneo que cada año gana más importancia y que éste formará parte del prestigioso circuito IBP. Esperamos contar con algunas de las mejores jugadoras del panorama nacional.



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





CLUB DE PELOTA ZIDORRA

Resultados casi perfectos en lo deportivo y en lo personal

La temporada está siendo muy ilusionante y nos está proporcionando unos resultados casi perfectos en lo deportivo y en lo personal. Jhon Arrizabalaga se está encargando de dirigir todo el escolar y está realizando una gran labor con los chavales haciendo una piña a su alrededor, desde los prebenjamín, como Aiur, hasta los cadetes de último año, como Marcos.

En cuestión de resultados, los seniors Ramón Urbina y Mikel Rafael (cedido de Zaramaga) se proclamaron campeones de 2º en paleta argentina logrando así el ascenso a 1º; la pareja sub23 formada por Jhon Arrizabalaga y Mario Pereira se han proclamado, en lo que va de temporada, campeones de paleta goma absoluta mixta, campeones de paleta argentina sub 23 y campeones paleta goma Udaberri sub 23. Ambos disputaron, además, con la selección de Álava la final de paleta argentina sub 23 del GRAVNI donde fueron subcampeones y están preseleccionados para ir al mundial de paleta argentina representando a Euskadi.



En el escolar, las parejas cadetes formadas por Iker y Telmo e Inax y Mateo se proclamaron campeones y subcampeones de Álava de paleta goma; en infantil, Ugaitz y Teo también se hicieron con el campeonato de Álava; y en alevín Jon y Uriel también alzaron el trofeo de campeones. En resumen, copamos todos los trofeos de campeones en herramienta. Un éxito.

En la parte institucional el club sigue creciendo. Además de los entrenamientos en el Estadio con los seniors y el escolar, tenemos el escolar en Elburgo y la temporada que viene añadiremos (gracias a un acuerdo con el ayuntamiento, que ha dado todo tipo de facilidades) el frontón de Alegría/Dulantzi. La idea es, a parte de pala, sacar una sección de pelota mano.

Pilotarien iloba, semea eta anaia izanik, Arrizabalaga abizena Arabako pilotaren historiari lotuta dago. Jhon 19 urtekoa dugu, Gasteizen jaioa, hirugarren belau-naldiaren ordezkaria. Eta dagoeneko aski arrakasta izan ditu, bere familiaren maila altuari eusteko prest dagoela erakusteko. Datozen egunetan jakingo du, Euskadiko selekzioarekin aurre-hautatua izan ondoren, ea argentinarraren paletako hurrengo munduko txapelketan izango den ala ez.

JHON ARRIZABALAGA

Con la esperanza puesta en el Mundial de pelota argentina



Su abuelo, Javier Arrizabalaga, fue presidente en dos ocasiones de la Federación Alavesa de Pelota Vasca y creador del torneo Interpueblos, campeonato que Jhon ganó en su 50 aniversario representando a Elburgo. Su padre, Alberto Arrizabalaga, máximo responsable del Club de Pelota Zidorra, le define como "muy buen pegador, muy consistente (puede y le gusta estar mucho tiempo de peloteo) y tiene muy buen saque. Es muy inteligente leyendo los partidos, sabe dónde puede hacer daño al contrario". Esta temporada ha sumado dos txapelas (provincial trinkete paleta argentina y udaberri paleta goma, ambos sub 22) a las dos que ya tenía (provincial paleta goma absoluto mixto e interpueblos juvenil), todas junto a su compañero Mario Pereira. Y acaban de proclamarse subcampeones del GRAVNI de paleta argentina con la selección de Álava

Con tu apellido, jugar a pelota parece casi obligatorio pero ¿a qué edad empezaste? ¿Prácticas también otros deportes?

Juego desde que tengo recuerdos, igual desde los seis años... Empecé con paleta goma porque era lo que más me divertía. Luego probé con la paleta argentina, que se juega en trinquete y con una pelota más viva, que bota en un montón de sitios, y me ha empezado a gustar más. Ahora pondría ésta por delante, pero depende del día. Lo que no cambio es a mi compañero Mario. También hago fútbol. Lo dejé durante 2 años y he vuelto para jugar con mi hermano. Pero la pala ha estado siempre ahí.

¿Cuánto tiempo le dedicas y cuáles son tus cualidades?

Ahora estudio segundo año de frío industrial, estoy de prácticas, pero todo el tiempo libre



que tengo es para la pelota. Igual hago tres o cuatro entrenamientos a la semana y suelo dejar los lunes para descansar de los partidos. Para mí este ritmo no es una obligación, es algo que disfruto, una diversión, un entrenamiento donde despejarme un poco.

Soy zaguero, da igual en paleta goma o en paleta argentina. Tengo mucho aguante, en la última final estuve casi más de la mitad del partido sin fallar ninguna pelota atrás, y, aunque suelo darle de revés, no estaría mal darle también con la zurda. Ya estoy entrenando en ello.

También estás entrenando chavales

Sí, también soy entrenador de las categorías de benjamín hasta cadete, entre 6, 7 años y 16. Les dedico principalmente los fines de semana; estoy con ellos en los partidos y trato de corregir su técnica, sus errores en la cancha... y a partir de eso, en función de lo que necesitan mejorar, se planifican los entrenamientos semanales.

Hasta ahora hemos ganado todas las categorías del escolar: alevín, infantil y cadete (campeones y subcampeones), todo un éxito.

¿Cuáles son tu mejor y peor recuerdo como pelotari?

Sin duda, me encantan las finales. Algunas las he perdido, otras las he ganado, pero lo que más me gusta es cuando hay competitividad; cuando el resultado es ajustado es un partido entretenido, bonito de ver. En el otro lado de la balanza están esos partidos en los que no he dado el cien por cien, que no hemos jugado bien, que podíamos dar todo lo que teníamos y no llegamos. Eso sí que es algo que luego vas a casa y tienes rabia.

En estos momentos mi mejor recuerdo es la recién disputada final del Udaberri. Fue un partido intenso, bonito, muy igualado. Empezamos perdiendo y pudimos remontar, ganar la txapela ante unos rivales con los que nos llevábamos muy bien. Cada vez hay menos gente que quiera jugar, pero entre los que estamos hay muy buen ambiente. Y, por supuesto, el Interpueblos en su 50 aniversario. Lo puso en marcha mi abuelo y fue la primera txapela que gané con mi compañero actual, Mario Pereira. Llevo tres años con él y ganamos desde nuestro primer campeonato juntos.



¿Cómo ves el futuro, dónde te gustaría llegar?

Espero seguir creciendo hasta donde me permitan mi esfuerzo y mi talento. Hace unos días me llamaron para estar con la selección de Euskadi. Estoy preseleccionado para jugar el Mundial en Argentina junto a mi compañero Mario y otros siete pelotaris más. No sé todavía si iré pero hay opciones y el mérito, sin duda, es que me hayan convocado.

La mayoría de los pelotaris conocidos son navarros o guipuzcoanos, ahora Iker Larrazabal está destacando pero ¿cómo es el nivel de la pelota en Álava?

En Álava no hay mucho nivel y cada vez hay menos gente que quiera meterse. Muchos empiezan compaginando la pelota con fútbol o baloncesto, pero cuando hay que elegir dejan la pala. Tenemos que aprender de los navarros. Saben cuándo hay fútbol, así que nunca verás partidos de pelota escolar a la misma hora. Aquí tenemos que estar llamando a la federación para que nos cambien el horario y, al final, los padres se cansan de ir corriendo del entrenamiento de fútbol o baloncesto al frontón, cogerlos, que se cambien en el coche... No es cuestión de dinero sino de organización.



Unidos contra el abuso en las redes sociales

Los mensajes de odio y amenazas en las redes sociales están a la orden del día. Por ese motivo, la Federación Internacional del Automóvil (FIA) ha lanzado una campaña para intentar erradicar ese tipo de comentarios hacia corredoras/es, comi-sarias/os y personas encargadas del funcionamiento de las carreras. 'Unidos contra el abuso en línea' quiere combatir la toxicidad en las plataformas digitales a través de un módulo educativo, gratuito y de acceso abierto que aborda el impacto



del abuso, los desafíos que enfrentan las/os afectadas/os y el papel de las/os responsables políticos, federaciones internacionales y plataformas sociales. Además, proporciona pasos prácticos para prevenir y combatir el abuso en línea. Asimismo, trabaja con empresas tecnológicas para implementar herramientas que detecten y eliminen automáticamente comentarios abusivos en las redes y ha realizado encuestas entre atletas para comprender la magnitud del problema: el 75% de las/os deportistas ha recibido amenazas contra su seguridad física, y más del 90% considera que, si no se aborda este problema, se podrían incluso plantear alejarse de sus respectivos deportes.

De atleta olímpico a fugitivo del FBI



Ryan Wedding, exatleta olímpico canadiense, ha sido incluido por el FBI en la lista de los 10 fugitivos más buscados. Lo acusan de dirigir una organización internacional de tráfico de drogas y de estar vinculado con varios homicidios relacionados a esa actividad criminal. Según la agencia estadounidense, el deportista lideraba una red que transportaba cientos de kilogramos de cocaína desde Colombia hasta Canadá y otros puntos de Estados Unidos, pasando por México y el sur de California. Además, estaría implicado en la planificación y ejecución de asesinatos. Hay una recompensa de hasta 10 millones de dólares por cualquier información que conduzca a su detención. Wedding participó en los JJOO de invierno en Salt Lake City 2002, donde representó a Canadá en la prueba masculina de eslalon en snowboard. Terminó en el puesto 24 y tras retirarse se fue a vivir a México, donde inició su carrera, esta vez, delictiva.

Kirol jantzi gero eta sostengagarriagoak

Dirudienez, 2025ean berrikuntzak eta sostengagarritasunak markatuko dute kirol moda. Material ekologikoak erabiltzea, teknologia adimenduna baliatzea eta diseinu modularra dira industria birdefinituko duten joeretak batzuk, ingurumen inpaktua murriztera eta jantzien funtzionaltasuna hobetzera bideratuta. Gainera, kontsumitzaileei errendimendua eta ingurumenarekiko erantzukizuna uztartzen dituzten aukerak eskainiko zizkie, horrela.

Hona hemen adibide batzuk: Joma Eco Championship txandala, erabat poliester birziklatuz egina; edo Betis futbol taldearen kamiseta, itsasoko algekin eta ozeanoko plastiko birziklatuekin egina, Forever Green plataformaren bidez. Espainia liderra da zuntz sostengagarrien ekoizpenean, Galizian lyocellekoituzko duen GAMA proiektuari esker. Lyocell izeneko zuntza eukalipto zuretik eratorria da, eta ur kontsumo txikiagoa eta biodegradagarritasun handia ditu. Hartara, zuntz tradizionalen ordezkari ekologiko bat eskaintzen du.



Exposiciones

Arte y deporte, en el Carreau du Temple de París



Del 22 al 25 de mayo, el Halle du Carreau du Temple de París acoge el Jogging Festival, una iniciativa que, a través de exposiciones, espectáculos, talleres, instalaciones deportivas originales y eventos participativos, muestra a lo largo de cinco días las múltiples afinidades que unen las prácticas deportivas y artísticas.

Dirigido a personas de todas las edades, el Carreau du Temple se transforma en un espacio en el que se pueden admirar exposiciones e instalaciones de arte contemporáneo, participar en clases de deporte inclusivo, descubrir espectáculos que juegan con los códigos deportivos, etc. Cada actividad está diseñada para ser divertida, innovadora y abierta a todas y todos.



Documentales

30 por 30: 'Broke' de Billy Corben (ESPN)



'Broke' es uno de los documentales más impactantes de la serie '30 for 30' de la cadena ESPN. Dirigido por Billy Corben, analiza las razones por las que más de la mitad de los atletas profesionales multimillonarios están en la ruina a los 4 años de retirarse. A través de entrevistas con exjugadores de la NFL, NBA, MLB y otros deportes, muestra patrones comunes que llevan al colapso financiero: mala administración del dinero (deportistas jóvenes reciben enormes sumas de dinero sin la educación adecuada para gestionarlas); estilo de vida extravagante (casas lujosas, autos de lujo, fiestas y gastos excesivos en cosas innecesarias); malas inversiones (estafas o negocios fallidos, ya sea

por falta de conocimiento o por confiar en las personas equivocadas); familiares y amistades aprovechadas; divorcios y demandas; y agentes y asesoras/es corruptas/os.



La red oscura: 'La extrema derecha en el octágono'

de Nicolas Jambou y Clément Le Foll

El prestigioso periódico francés L'Equipe ha lanzado una nueva colección de vídeos, 'Dark Web' (la red oscura), en los que, gracias a sus equipos de investigación, examina el lado oculto del deporte utilizando técnicas periodísticas de código abierto. En su primer episodio, titulado 'La extrema derecha en el octágono', analiza un lado oculto del creciente éxito de las artes marciales y los deportes de combate en Francia: cómo los grupos de extrema derecha están utilizando estos deportes para reclutar activistas y organizarse, sobre todo a través de las redes sociales.



Liburuak

'Diario de un periodista deportivo'

Miguel Quintana kirol kazetariarena



Gaur egungo kirol kazetaritzako pertsonaia nabarmen batek, liburu honetan, bere ibilbide profesionala azaltzen du. Lanbideari buruzko ikuspegi kritiko eta zintzoa eskaintzen du,

hainbat gai jorratuz, hala nola aro digitaleko kazetaritzaren integritatea eta erronkak.



'El fútbol es para listos: 161 historias para saber más que los mayores'

de Carlos Marañón y Miguel Gutiérrez

161 historias que abarcan desde anécdotas divertidas hasta datos impresionantes sobre el fútbol. Es una obra dirigida a jóvenes y personas adultas que deseen profundizar en el conocimiento de este deporte.



'20 años entre dioses',

José Manuel Calderón saskibaloilaria ohiarena eta Quique Peinado kazetariarena

Baskoniar ohiak 14 denboraldi egin zituen NBA. Quique Peinado kazetariarekin batera, Estatu Batuetako ligan eta Espainiako selekzioarekin izandako esperientziak kontatzen ditu. Liburuak jokari ospetsuen ekarpenak biltzen ditu (adibidez, LeBron James eta Pau Gasol jokalarientzat), eliteko saskibaloia ikuspegi paregabea eskaintzeko.



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.



Todo empieza por un OK.

Tus cuentas y tarjetas Visa Dual
sin ● comisiones.[†]

[†] Todas las cuentas sin comisión de mantenimiento (**TIN y TAE 0%**) y tarjetas Visa Dual sin comisión de emisión y mantenimiento. Para clientes a partir de 31 años con nómina (>600€) o pensión (>400€) domiciliada en Kutxabank, 5 compras trimestrales con tarjeta y Banca Online activa.

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

 **kutxabank**
En serio.