

ESTADIO

Actividades infantiles

**Moverse para
aprender a crecer**

Nace **ARKABIA**,
el nuevo espacio
social y cultural
de Vital Fundazioa

La misión de la Estadio Vital Fundazioa es expresar la responsabilidad social y el compromiso de 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:

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

Miembro de:



Imprime: Grafilur S.A.



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

Diseña y maquetación: Bell Comunicación

Escribe: Aspici

Traduce: Aixé

Depósito legal: VI-194/96

ISSN: 1889-7142

Suscripciones: estadio@fundacionestadio.eus

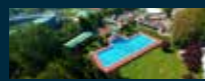
Anuncios: estadio@fundacionestadio.eus

AURKIBIDE / SUMARIO

ARKABIA

04 fundaciones vital fundazioak

Nace ARKABIA, el nuevo espacio social y cultural de Vital Fundazioa; Becas Erasmus FP para realizar prácticas en empresas en el extranjero el próximo curso; San Silvestre y Media Maratón: carreras con la magia de la Navidad; El Mercado de Navidad de Vital Fundazioa también vuelve con puestos de alimentación y artesanía, música en vivo y más actividades



08 estadio berria / nuevo estadio

Hoy somos más respetuosas/os con el medio ambiente que antes del inicio del proyecto; 'Estadio informa': Lo que el ojo no ve



12 estadioko jendea / gente del estadio

El deporte no tiene edad, pero la forma de vivirlo sí



14 zoom

Mas Oyama, uno de los karatekas más duros de la historia, mezcla única de técnica, espíritu, filosofía y poder real en combate



16 aurrera! ¡en movimiento!

Actividades infantiles. Moverse para aprender a crecer



18 on egina! ¡bien hecho!

Asociación por la sonrisa de un niño y Academia de Esgrima y Justicia Restaurativa de Senegal. Una espada contra la exclusión



20 info estadio

Cuotas anuales 2026. Nuevos precios; Espacio gastronómico; Aula de estudio y servicio de apoyo (para los deberes); Kirol Wkend; El Estadio, cerrado en Navidad y Año Nuevo y la tarde de Reyes; Eskola-oporretan: Estadio Kanpusa



22 klubak estadijon / clubes en estadio

ZIDORRA PILOTA TALDEA: Urrats sendoz hazten; CLUB DE GIMNASIA ARABATXO: Una treintena de gimnastas abren la temporada en la Copa Norte en Gijón; TEG: Un trimestre de éxitos y crecimiento en nuestro club; CN JUDIZMENDI: Uxue Ortiz de Pinedo, campeona de España junior; C.H. INDARRA VITAL: Entrevista a Izaro Pérez de Arrilucea, Campeona de España Máster Absoluto. "La halterofilia es más cabeza que fuerza. Eres tú sola con la barra"



26 zap

El contexto importa: no sólo lo que haces, sino porqué y dónde; Hacer ejercicio por la tarde/noche tiene impacto en el sueño; Emakumerik ez, gehien ordaintzen zaien munduko 100 kirolarien zerrendan; Aumento de los deportes raros



27 kirol kultura/ cultura deporte

Películas: 'Madden', de David O. Russell; 'Goat', producida por Stephen Curry; 'Winter Games', de Paul Downs Colaizzo. Libros: 'Athlete is Agender' ('Atketak ez du generokik'), Katherine Locke eta Nicole Melleby idazleena; 'Así rueda una pelota', de Heather Tekavec (autora). Suharu Ogawa (ilustrador). Espectáculo: 'A Play for the Living in a Time of Extinction' ('Una obra para los vivos en tiempos de extinción'), de Miranda Rose Hall.

Ilusioz beteriko 2026aren zain

Urtea amaitzeaz dago; ez, ordea, gure ilusioak, gure proiektuak, ez eta Estadio gure ametsetako kirol eta aisialdi instalaziorik onena bihurtzeko gure guraria ere. Beraz, bai, laster urte berri bat etorriko da, baina oraindik ere lan eskergea egiten ari gara familia handi honetako kide garen guztiongan pentsatuz finkatu ditugun asmo handinahi horiek betetzearren.

Ostalaritza eremua eraldatze lanetan dugu, aisialdirako, gastronomiarako eta atsedenerako ingurune bihurtze aldera, erabat berritutako irudi batekin, Estadio berriak ezarritako estandarren pare. Era berean, aurrera doa gure Estadioren bihotz sentitzen duguna, eraikin nagusia, eraberritzeko lan handia; eta, laster estreinatuko dugun urte horretan, inaugurazioa ikusiko dugu.

Aukera hau baliatuz, ARKABIA ezagutzera gonbidatzen zaituztet. ARKABIA da Vital Fundazioak Gasteizen kulturarako elkargunetzat sortu duen gune sozial eta kultural berria. 2.800 metro koadro ditu: hor daude erakusketa aretoak, erabilera anitzeko espazio bat, hezkuntzarako gela bat, eta herritarrentzako gune ireki bat, gizarte elkarrenginerako pentsatua.

Eta, beti bezala, orrialde hauetan, motibatzen gaituzten istorioak partekatzen ditugu, adibidez: Izaro Pérez de Arrilucea, Indarra Halterofilia Vital Klubeko kidea, Espainiako master kategoría absolutuko txapeladun berria dugula; edo nola gure lau abonatuak, belaunaldi banatakoak, argi dutela kirolak ez duela adinik, baina bai kirola bizitzeko moduak. Eta kirolean hasten direnentzat, hemen dakartzaguz haurrentzako jarduera ugari, ikasteko edo hazteko helburuz mugi daitezten. Eta filmen eta liburuen iradokizunak, ezin hobeak baitira opor egun hauetarako edo Eguberrietako oparietarako.

Baina, batez ere, Eguberri onak igaro ditzazuela eta Estadioz gozatzen jarrai dezazuela opa dizuegu.

Eguberri eta urte berri on!

Jon Urresti García
Estadio Vital Fundazioa presidentea

Esperando un ilusionante 2026

El año está a punto de terminar pero no nuestras ilusiones, nuestros proyectos ni nuestro sueño de convertir el Estadio en la mejor instalación deportiva y de ocio que podamos soñar. Así que sí, pronto llegará un año nuevo, pero continúa el ingente trabajo que estamos haciendo para cumplir esos ambiciosos propósitos que nos hemos fijado pensando en todas las personas que formamos parte de esta gran familia.

La transformación de la zona de hostelería está en pleno proceso de convertirse en un entorno de ocio, gastronomía y descanso con una imagen completamente renovada, a la altura de los estándares del nuevo Estadio. También sigue la gran reforma de lo que sentimos como el corazón de nuestro Estadio, el edificio principal, y en este año que estrenaremos dentro de poco veremos ya su inauguración.

Me gustaría también invitaros a conocer ARKABIA, el nuevo espacio social y cultural que Vital Fundazioa ha concebido como un punto de convergencia para la cultura en Vitoria-Gasteiz. En sus 2.800 m² hay salas expositivas, un espacio polivalente, un aula destinada a la educación y una zona abierta a la ciudadanía ideada como lugar de interacción social.

Y como siempre en estas páginas compartimos historias que nos motivan, como la de Izaro Pérez de Arrilucea, miembro del Club Indarra Halterofilia Vital, flamante Campeona de España Máster Absoluto, o las de cuatro de nuestras/os abonadas/os, de cuatro generaciones diferentes, que tienen claro que el deporte no tiene edad, aunque sí la forma de vivirlo. Y para quienes empiezan a practicar, aquí tienen numerosas actividades infantiles con las que moverse para aprender o crecer. O sugerencias de películas y libros perfectos para estos días de vacaciones o para los regalos navideños.

Pero, sobre todo, os deseamos que paséis unas buenas Navidades y podamos seguir disfrutando del Estadio en el ilusionante 2026 que ya asoma.

Zorionak eta Urte Berri On

Jon Urresti García
Presidente de Estadio Vital Fundazioa



ARKABIA^A

ARKABIA da Vital Fundazioaren gizarte eta kultura gune berria. Abenduan ireki ditu ateak, elkartrukerako, topaketarako eta sormenerako gune gisa. Pertsona guztiak irisgarritasunez eta inklusioz kultura goza dezaten dago diseinatuta. Posta kaleko 13-15 zenbakian dago, eta 2.800 metro koadro ditu. Guztien gozamenerako, askotariko gai eta formatuetako dibulgazio erakusketak, bisita gidatuak, familientzako lantegiak, kontzertuak, zinema eta antzezlanak eskainiko ditu, besteak beste. Proiektuari eta programazioari lotutako informazio guztia www.arkabia.eus webgunean duzu ikusgai.

Nace ARKABIA, el nuevo espacio social y cultural de Vital Fundazioa

ARKABIA, el nuevo espacio social y cultural de Vital Fundazioa abre sus puertas este diciembre como un lugar de intercambio, encuentro y creatividad, diseñado para que todas las personas puedan disfrutar de la cultura en condiciones de accesibilidad e inclusión. Su propuesta es una nueva forma de vivir la cultura, más abierta, más participativa y que además sea motor de dinamización desde el centro de Vitoria-Gasteiz hacia todo Álava/Araba.

Ubicado en Postas 13-15, sus 2.800 m² incluyen salas expositivas, un espacio polivalente, un aula destinada a la educación y una zona abierta a la ciudadanía ideada como lugar de interacción social. Incluso la propia fachada será parte de su oferta, con una gran pantalla LED que servirá de soporte a piezas artísticas de video arte y ventana de otras acciones dirigidas a la ciudad.

ARKABIA se articula en cuatro espacios diferenciados:

- **Zona expositiva** de 800 m² en la que se programarán muestras temporales de carácter divulgativo para todo tipo de públicos con miradas a la cultura más actual, sus tendencias y debates.



Zona expositiva

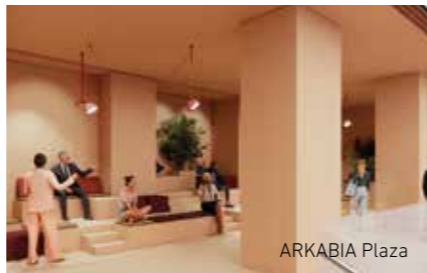
- **ARKABIA Bizia**, un espacio de 410 m² que incluye un escenario de 110 m² y más de 7 metros de altura. Una sala totalmente polivalente, con acústica variable, preparada para acoger eventos con hasta 281 personas sentadas, pero con la peculiaridad de que su graderío es retráctil, lo que permitirá programar espectáculos para más de 400 personas de pie, desde conciertos, conferencias, teatro, danza, cine a eventos de entidades sociales o empresariales del Territorio.



ARKABIA Bizia

- **ARKABIA Plaza**, espacio de 150 m² planteado como lugar abierto para la ciudadanía, zona de encuentro social dotada de luz tenue que simula la experiencia de estar en un domicilio. Dispondrá de wifi gratuita, córner de café y su diseño pretende fomentar la interacción social y un intercambio cultural no jerarquizado.

- **Compromiso social y educativo.** Docentes y escolares podrán descubrir los contenidos de ARKABIA acompañados/os por mediadoras/es formadas/os en diferentes metodologías pedagógicas.



ARKABIA Plaza

Cualquier persona podrá ampliar el conocimiento de la exposición programada en cada momento inscribiéndose en las visitas comentadas. También se ofertarán talleres abiertos de fin de semana dirigidos a familias o a quien tenga interés en una actividad creativa y colaborativa inspirada en la exposición en curso. Las visitas guiadas y los talleres requieren de inscripción previa en www.arkabia.eus.

ARKABIA cuenta, además, con un **Aula Tranquila**, un espacio de calma pensado para niñas, niños y personas adultas con alteraciones del neurodesarrollo u otras diversidades funcionales o psicosociales -autismo, TDAH, enfermedades mentales o Alzheimer- que puedan necesitar un entorno de regulación sensorial.

Puedes conocer todos los detalles del espacio y su programación en www.arkabia.eus

Programación de apertura

Desde su apertura, ARKABIA contará con una amplia y variada programación de apertura durante todas las Navidades y hasta mediados de enero. Tanto la oferta completa como la venta de entradas están disponibles en www.arkabia.eus.

• **'Nuestra voz, el musical'** - 20 y 21 de diciembre. 15 actrices y actores junto con más de 30 niñas/os de la Escuela de Teatro Musical Artea ponen voz a diferentes temas de High School Musical. Entradas agotadas



• **Película documental 'Bihotza'**, la vida en Álava como nunca la habías visto". Vital Fundazioa y Kutxabank han producido un espectacular audiovisual grabado íntegramente en Álava/Araba a lo largo de 3 años. La cinta muestra a través de 15 píldoras breves la inmensa riqueza medioambiental que tiene nuestro Territorio, el de mayor índice de biodiversidad de la península ibérica y uno de los mayores de Europa. Se ofrecerán dos pases diarios (12:00 y 19:00 h) los días 22, 26 y 29 de diciembre y 2, 7 y 11 de enero.

• **Iñaki y Alba Carretero interpretarán 'Atximurka'** 23 de diciembre (17:30 h)

Atximurka no es solo una obra de teatro, está llena de historias, objetos, libros y canciones para saciar las ganas de jugar de niñas y niños.



• **Concierto de Rita Payés 'De camino al camino'** - 27 de diciembre (20:00 h)

Concierto de jazz con grandes músicos y una obra que busca la belleza en las cosas cotidianas. Un testimonio de las raíces que nos conectan con nuestro origen y nos enlazan para seguir avanzando.

• **#YoSostenido. Sonata para un juguete roto'** - 28 de diciembre (18:30 h)

Víctor Elías, recordado como el hermano mediano de Los Serrano, habla de su vida, de su condición de juguete roto. Era un profesional de la interpretación con apenas 6 años, un barco a la deriva a los 20 y un tipo que ha peleado por cumplir sus sueños con 30.

• **'Álava en movimiento': Memoria audiovisual de Álava.** 30 de diciembre (19:30 h)

Este ciclo de cine busca proyectar películas de los archivos del territorio con el fin de conocer historias individuales y colectivas relacionadas con costumbres sociales y culturales de Vitoria-Gasteiz y Álava/Araba. En esta cita, activaremos la memoria colectiva sobre la Navidad en nuestro territorio a través de una sesión musicalizada en directo del pianista de jazz Adrián Royo.



• **Concierto de Ruper Ordorika + Mugalariak** - 3 de enero - (20:00 h)

Ruper Ordorika estará acompañado de su banda para ofrecer las canciones de su nuevo disco y hacer un repaso al cancionero de su carrera.

• **Daniel Fez y 'La vida regulinchi'** 4 de enero (18:00 h)

Daniel Fez se considera un influencer regulinchi y en este espectáculo cuenta cómo es su vida. Es un monólogo fresco, con mucha interacción con el público y lleno de historias.

• **Concierto de Eñaut Elorrieta & Alos Quartet** 10 de enero (20:00)

Voz y cuerdas en este primer proyecto en directo juntos de Eñaut Elorrieta y Alos Quartet bajo el título 'Ahots Kor-dak'. Será su único concierto en Álava/Araba. Entradas agotadas.

• **Alberto Sebastián, 'Lindo encarnado'** - 12 de enero (20:00 h)

Espectáculo de narración oral de Alberto Sebastián, que trabaja en el ámbito de la promoción del libro y de la animación a la lectura.

• **'Hasta el (ch)ocho - M'** - 16 de enero (19:30)



Dentro del Ciclo de Igualdad de Vital Fundazioa, ARKABIA acogerá el espectáculo 'Hasta el (ch)ocho - M', un show feminista en el que se abordan las violencias que las mujeres atraviesan en la actualidad combinando humor, activismo y una mirada crítica. Entradas agotadas.

• **'Miradas cruzadas', de Arai Danza** 17 de enero (19:30 h)

Arai Danza es una compañía integrada por 18 bailarines/as con discapacidad intelectual. El guion está elaborado a partir de testimonios reales contados en primera persona y coreografías adaptadas a cada cuerpo y sus características.

Ven a la inauguración de ARKABIA

La cuenta atrás llega a su fin. Este 17 de diciembre inauguramos ARKABIA, el nuevo espacio social y cultural en Vitoria-Gasteiz pensado para todas las personas. Hemos preparado un evento en el que no faltará la música y las performances artísticas; habrá regalos y muchas sorpresas que todavía no podemos desvelar.

Además, podrás conocer todos los rincones de ARKABIA. Hemos organizado unas visitas guiadas donde te explicaremos nuestro proyecto y sus espacios. Una experiencia gratuita en la que también te obsequiaremos con un recuerdo de este día. ¿Te animas?

Tienes hasta 8 pases diferentes.

Te esperamos el miércoles 17 de diciembre a partir de las 18:30 frente a ARKABIA.





Becas Erasmus FP para realizar prácticas en empresas en el extranjero el próximo curso

Arabako lanbide heziketako ikastetxe batean matrikulatuta zaude, eta goi mailako ikasleentzako Erasmus mugikortasun programan onartu zaituzte? Vital Fundazioak 2025/2026 ikasturtean enpresetan ordaindu gabeko praktikak egiteko Erasmus LH beketarako deialdi berri bat ireki du, eta beka bakoitzaren zenbatekoa 600 eurora igo du. Laguntza hori urtarrilaren 16a arte eska dezakezu, www.fundacionvital.eus webgunean.

Vital Fundazioa ha renovado este año la convocatoria de 'Becas Erasmus FP' para realizar prácticas no remuneradas en empresas el próximo curso 2025/26 y ha ascendido su importe a 600 euros. Las ayudas están dirigidas a alumnas y alumnos empadronadas/os en el Territorio Histórico de Álava/Araba matriculadas/os en centros Formación Profesional y que hayan sido admitidas/os en el programa de movilidad Erasmus para estudiantes de grado superior.

El importe de 600 € está pensado para un periodo de tres meses de prácticas no remuneradas en empresas y no se considerarán posibles prórrogas. Asimismo, solo se concederá una única ayuda por persona en toda su trayectoria estudiantil para el conjunto de programas de intercambio y, si el importe de las becas solicitadas supera el presupuesto destinado a este programa por Vital Fundazioa, se prorrateará entre todas las solicitudes que cumplan los requisitos. Las becas son compatibles con las otorgadas por otras entidades.

Para acceder a ellas, es necesario estar empadronada/o en Álava/Araba antes del 1 de enero de 2024 y cursar estudios para la obtención del título oficial de grado superior de Formación Profesional en el Territorio, haber sido seleccionada/o oficialmente por el centro para participar en el Programa KA131 Erasmus + de movilidad en los países miembros de la Unión Europea, así como mantener ciertas condiciones de vinculación con Kutxabank, según detallan las bases.

Para solicitar la ayuda, debes cumplimentar y enviar el formulario de solicitud a través de la www.fundacionvital.eus y enviar la documentación requerida antes del 16 de enero de 2026. Las listas de beneficiarias/os se publicarán a finales de enero.



San Silvestre y Media Maratón: carreras con la magia de la Navidad

Gasteizko maratoi erdia, Euskadin distantzia horretako probarik beteranoena, igande honetan jokatu da, dortsalak agortuta eta emakumezkoen parte-hartze errekorrekin. Eta zure lasterketa San Silvestre baldin bada, izen-emateak irekita egongo dira hilaren 16tik (asteartea) 28ra (igandea). Anima zaitetz, eta agurtu ezazu urtea kirol oinetakoak jantzita, egutegiko probarik maitagarrienean.

La Navidad tiene muchos clichés: luces, villancicos, regalos, turrones y polvorones... pero también dos clásicos del atletismo navideño, la San Silvestre y la Media Maratón. Ambas carreras, con el apoyo principal de Vital Fundazioa y la colaboración del Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz, llegan como cada año puntuales a su cita.

La Media Maratón, la cita atlética más importante de Álava/Araba, ha batido su récord de dorsales y 3.524 atletas han tomado la salida este domingo, entre ellos 806 mujeres, un 22.9%, la cifra más alta de las 47 ediciones organizadas. La prueba ha resultado atractiva también para corredoras/es de otras localidades y nos han visitado un 35% de participantes procedentes de Gipuzkoa y Bizkaia mientras que el 25% restante ha viajado desde otras 42 provincias españolas (17 Comunidades Autónomas) y de 10 países, entre ellos, Australia, Argentina, Colombia, Croacia, Francia, Inglaterra o Estados Unidos, entre otros.

Como anécdota, el atleta más joven inscrito nació en 2005 (20 años) mientras que el más longevo lo hizo en 1946 (80 años).

La San Silvestre abre sus inscripciones del 16 al 28 de diciembre

Despedir el año siempre es un ritual emocionante y más si lo hacemos corriendo la San Silvestre, una cita que, el 31 de diciembre, volverá a reunir a 2.500 atletas populares y 800 txikis en las calles de nuestra ciudad. Cuenta con el **apoyo principal de Vital Fundazioa y la colaboración del Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz**. Las inscripciones podrán hacerse hasta el día 28 en la web de la prueba (www.sansilvestrevitoriagasteiz.com) a un precio de 5 euros para adultos y 2 euros para las y los más pequeños. Parte de esta recaudación se destinará a un fin solidario.

La salida de la prueba será a las 12:30 horas desde el aparcamiento de Mendizabala. El recorrido, de 5,9 kilómetros, pasará por Portal de Lasarte, Elvira Zulueta, Portal de Castilla, Ramón y Cajal, Manuel Iradier, Dato, San Prudencio, San Antonio y Florida para volver otra vez a Ramón y Cajal y de ahí, por Micaela Portilla, transitar por la Avenida de Gasteiz, hasta Beato Tomás de Zumárraga. En este punto se girará para volver de nuevo por la Avenida de Gasteiz hasta la meta de Mendizabala.

La carrera txiki saldrá a las 11:45 horas y discurrirá en el propio aparcamiento de Mendizabala.

La recogida de dorsales se realizará los días 29 y 30 de diciembre en Arkabia, el nuevo centro cultural de Vital Fundazioa, en la calle Postas.



El Mercado de Navidad de Vital Fundazioa también vuelve con puestos de alimentación y artesanía, sorteos y más actividades

Y si hay algo tradicional en estas fechas es el **Mercado de Navidad** que, desde hace casi siete décadas, organiza Vital Fundazioa el jueves anterior a Nochebuena. De 9:00 a 16:00 horas, un centenar de puestos ubicados en la Plaza Nueva ofrecerán alimentación y artesanía, habrá catas-maridaje en ARKABIA, animación musical, una degustación solidaria, sorteo de productos alaveses o el reparto del esperado calendario de Vital Fundazioa para 2026.

Los 97 puestos que acuden a esta cita –el máximo que permite el espacio– son el lugar perfecto para hacer tus compras navideñas. En ellos encontrarás artesanía, embutidos, conservas, legumbres, verduras y frutas, miel y derivados, patés, quesos, pan, repostería y dulces, vinos, licores y sidra, trufa negra, sal de Añana, gildas, aceitunas y encurtidos, aceite o frutos rojos. Habrá, además, puestos invitados de talos, tartas y chocolate caliente y postres de trampantojo. Todos ellos con el cumplimiento estricto de las normas de control dictadas por las autoridades competentes.





Hoy somos más respetuosas/os con **el medio ambiente** que antes del inicio del proyecto



Kalitate goreneko instalazioak izatea lortzearren, begiek ikusten ez dituzten lan asko egiten dira. Ez dira oso deigarriak, baina bai ezinbestekoak: harguneak, transformazio zentroa, euri urak berrerabiltzeko sistema, edo suteen aurkako segurtasuna. Orain, martxan daude aldagela eta igerileku berriak ere, eta kanpoko kirol terraza ere bai. Hemen kontatuko dizugu. Hala ere, ez galdu «Estadioren argibideak» bideoa, xehetasun guztiekin ikusteko.

Como en cada número, siguiendo nuestra política de comunicación, en estas páginas hacemos un repaso de cómo van las obras de Estadio Berria. Hace poco más de un año, en noviembre de 2024, se inició la gran reforma de lo que sentimos como el corazón del Estadio; un ilusionante y prometedor proyecto que comenzó con el cierre al público del edificio principal.

Ahora, cuando estamos ya a menos de un año de la inauguración, está en marcha la obra de los futuros vestuarios, mientras se ha realizado alguna mejora en los provisionales frente al edificio de actividades. Estos, además de favorecer las circulaciones desde los mismos a las propias actividades, nos acompañarán hasta el principio del próximo verano. En esa fecha podre-

mos disfrutar ya de los nuevos vestuarios del edificio central.

También se ha finalizado con éxito, y sin incidencia alguna para las abonadas y abonados, el nuevo centro de transformación que acoge la totalidad de acometidas renovadas del Estadio. Ya está operando con total normalidad y la generación de electricidad en la cubierta está ayudando a nuestra política de respeto del medio ambiente de manera continuada así como al autoconsumo de nuestras instalaciones. Hoy somos más respetuosos con el medio ambiente que antes del inicio del proyecto.

Asimismo, están conformados los espacios futuros en cada una de las partes de vestuarios y plantas de piscina, al igual que la terraza exterior deportiva. En los próxi-

mos días se impermeabilizará para empezar a ejecutar los acabados interiores que vestirán cada una de las zonas.

Se puede ver cómo el edificio se ha ampliado hacia la zona norte en su planta segunda y hacia el edificio actividades, e incluso el crecimiento hacia el edificio juvenil, donde se instalará la nueva piscina, tiene la playa hormigonada a falta únicamente de un nivel para la conclusión total del continente antes de febrero.

Las instalaciones de clima en su distribución de fitness están también finalizadas y el futuro del Estadio empieza a asomar por diferentes esquinas.

Una vez más, agradecemos vuestra comprensión y ayuda para crear la mejor versión posible de este Estadio Berria.



‘Estadio informa’

Lo que el ojo no ve

La cuarta entrega de ‘Estadio informa’ está disponible en nuestras redes sociales y canal Estadio (YouTube) para mostraros de manera rápida y muy visual las novedades que estamos viviendo en la reforma de nuestras instalaciones. ¡No te lo puedes perder!

En este video hacemos un recorrido por las obras del edificio principal y, a vista de pájaro, se puede ver el nuevo centro de transformación, que permite alimentar la totalidad de edificios y las demandas energéticas que se requieran en el futuro; el campo solar fotovoltaico o el proyecto de recogida de aguas pluviales para su reutilización para riego o del agua de rechazo de piscinas para atender a los sanitarios. Sin olvidar el nuevo sistema de protección de incendios.

Son actuaciones menos vistosas, a las que podríamos denominar ‘lo que el ojo no ve’, aunque imprescindibles en nuestro nuevo Estadio.

Pero también hay imágenes de las zapatas y cimentaciones colocadas para que el edificio pueda crecer hacia el edificio juvenil; la retirada de la capa vegetal de la terraza solárium, que permite visualizar la imponente nueva terraza que será recubierta con césped artificial; o los diferentes espacios que contendrá el nuevo edificio: los vestuarios masculino, femenino, familias y clubes; los huecos para ascensores y escaleras, los espacios de la nueva sala Hyrox, la piscina de iniciación, la primera piscina de 25 metros, baño turco, sauna o piletas de agua fría.



¡Imposible pedirle más a un minuto!

Y si no has visto los tres videos anteriores te los recomendamos. En el primero, el presidente de Vital Fundazioa, Jon Urresti, explica el objetivo de esta iniciativa y repasa todo el trabajo realizado hasta el momento; en el segundo, se enseña desde el acotado del edificio principal y su demolición, el campo fotovoltaico en el tejado, el nuevo sistema de incendios o el de recogida de aguas pluviales que se destinarán a riego hasta el inicio de la cimentación para el crecimiento hacia el edificio juvenil. Y en el tercero, puedes acompañarnos en un recorrido virtual que muestra la obra en su estado actual y cómo se verá cada espacio una vez concluida.

El deporte no tiene edad pero la forma de vivirlo sí

Eider Urrutxi (22 urte), Iván Miguel Gómez (43), Roberto Crespo (62), María Carmen Benito (72) eta Fernando Ugarte (81) belaunaldi banatakoak dira. Kirola bizitzeko modu bana dute, era berean. Hala ere, guztiek argi dute hau: gorputzak, motibazioak, erritmoak... aldatzen dira, baina muinak bere horretan dirau.

El deporte no tiene edad pero la forma de vivirlo sí y tiene mucho que ver con nuestra fecha de nacimiento. Un refrán asegura que la actividad física a los 20 se vive como impulso, a los 40 como equilibrio, a los 60 como medicina y a los 80 como independencia. Y aunque, por suerte, siempre hay excepciones, las y los protagonistas de este reportaje ponen cara y voz a la práctica deportiva en distintas generaciones.

Eider Urrutxi (22 años), Iván Miguel Gómez (43), Roberto Crespo (62), M^a Carmen Benito (72) y Fernando Ugarte (81) nos cuentan que el deporte no envejece, se transforma con nosotras/os. Cambian los cuerpos, cambian las motivaciones, cambian los ritmos... pero la esencia permanece. Moverse siempre es posible. Solo cambia cómo.

Para **Eider**, a sus poco más de veinte años, “es una manera de mantenerme en forma, de

pasármelo bien. Me gusta también hacer actividad física con mis amigos y familiares, pero en mi generación mucha gente la orienta más a verse bien físicamente que a la salud y bienestar del cuerpo”, explica.



Eider

Iván ya ha entrado en los cuarenta y “priorizo más la salud mental que la física. En mi caso, el ejercicio me ayuda a evadirme de lo que es el día a día, de la monotonía: casa, trabajo, niños... Mi hora y media diaria de ejercicio físico es mi momento, mi desconexión, no pienso nada más que en el ejercicio y eso me ayuda a empezar o terminar el día en mejores condiciones”.

Roberto ha entrado ya en la etapa de la madurez activa. Toda la vida, desde niño, ha estado asociado a un club deportivo y “a lo largo de más de cincuenta años he visto cómo hacer deporte ha evolucionado de ser algo elitista a popularizarse. Pero, en cualquier caso, es fundamental”, apunta. “Otra cosa es que en las diferentes etapas de tu vida también va evolucionando contigo. Yo de joven hacía mucho deporte, jugaba a pelota en plan serio. Luego llegó la vida profesional y un trabajo al que me dedicaba en cuerpo y alma, pero aun



Iván

así siempre mantuve un día a la semana, a la noche, a la última hora, y algún fin de semana para jugar a frontón con mis amigos. Ahora que he finalizado mi etapa laboral, estoy disfrutando un montón. Me he apuntado a Kirol Plus, a un monitor para hacer entrenamiento funcional, fitness...”

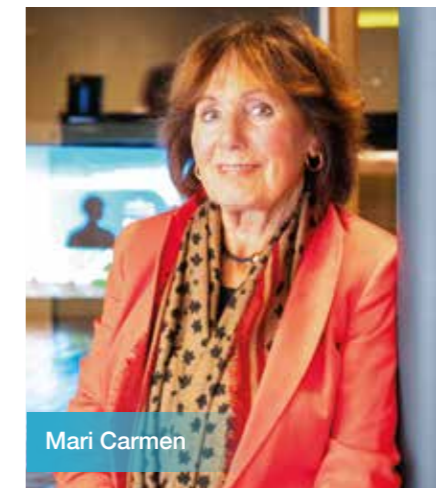
Mari Carmen, (72) también ha estado vinculada a la actividad física desde siempre y, de “familia muy futbolera”, ha intentado inculcarles este hábito a sus hijos, que “han destacado en todos los deportes que han practicado”. Ella, por su parte, ha hecho “de todo, pero especialmente pádel, hasta que la rodilla empezó a dar problemas. Ahora voy a espalda dos días a la semana, me encuentro muy bien, me encanta el ambiente que tenemos. ¿Qué más te voy a decir? que me



Roberto

siento fenomenal”. Sin embargo, no tiene previsto parar ahí y su intención es combinar espalda con fuerza, “que es muy bueno y a nuestras edades tiene muchos beneficios”.

Fernando (81) es el mayor del grupo “y tengo que hacer una declaración que será un poco escandalosa: no he hecho deporte en mi vida. Yo era un chaval de la posguerra y entonces tener un hijo gordo era símbolo de prestigio para la familia. En mi juventud nadé algo en la piscina antigua de la calle Olaguibel, luego en la de los militares, al lado del cementerio, y en el Estadio ya cuando abrió, aunque simplemente en los veranos. La actividad profesional me impedía sacar tiempo para hacer deporte pero tampoco tenía ninguna gana



Mari Carmen

porque nadie me había enseñado”. Hasta que llegó la jubilación. Entonces me di cuenta de que era muy importante para mantenerse bien, para mantenerse sobre todo independiente, y para combatir la zanganería que te entra de estar en el sillón. Mi mujer y yo nos apuntamos a aquagym y llevamos ya unos años encantados. Si faltó un día es como un pecado. Mientras esté vivo y pueda, seguiré viniendo.

“Y un tema que no ha salido”, coinciden los tres más mayores, Roberto, Mari Carmen y Fernando, “el social, la gente maravillosa con la que coincides. Eso es psicológicamente muy bueno y dicen que alarga la vida”. Iván por el contrario, elige disciplinas más solitarias “porque busco tranquilidad. El estrés laboral me llevó a un punto en mi vida, hace tres o cuatro años, en el que dije algo tengo que hacer, algo tengo que cam-

biar porque yo así no puedo continuar. Y sabía que la solución sí o sí era el deporte. Me calcé unas zapatillas y salí a correr”.

Su experiencia sorprende a Roberto “Yo había oído lo contrario, que cuando corres le estás dando vueltas a la idea que tienes en la cabeza”. “Yo me ponía el móvil en modo avión, mi música y ahí era yo y la lucha continua no contra tus piernas, sino contra tu cabeza”, le explica Iván. Y aunque una lesión le alejó de correr, ahora hace ejercicios de fuerza. “No es lo mismo, porque correr para mí es el deporte top, pero salgo para casa cansado, agotado y renovado, que es lo importante”.

Eider reconoce que en su generación “hay mucho postureo con la actividad física. La gente de mi edad muchas veces no tiene un deporte que le guste mucho, va al gimnasio a hacer ejercicios de fuerza del músculo que quiere potenciar o exhibir. Se apuntan al gimnasio, el que aguanta, aguanta, y el que no, pues deja de ir. Pero con fotos de cómo te queda la ropa, el bikini...”! Y, aunque dice que ella vive el deporte “más como antiguamente”, su edad se nota en las modalidades que practica: funcional, pilates aero, “que es un pilates que te cuelgas como de una hamaca, te pones boca abajo, son muchas posturas y me da la sensación como que estiras y sueltas como todo el cuerpo”.

“A pesar de las diferentes edades, todos tenemos claro que el objetivo es la cabeza”, resume Iván. “Independientemente del físico, que nos va a beneficiar sobre todo en el futuro, tenemos salud mental”



Fernando

Mas Oyama



Perfil

Mas Oyama (1923–1994). Nacido en Corea del Sur, emigró a Japón. Con una infancia muy difícil, las artes marciales encaminaron su vida, formó parte del ejército nipón hasta la II Guerra Mundial y se aisló de la sociedad en la montaña de Kiyozumi. Entrenaba 12 horas al día, siete días a la semana, meditaba bajo las frías aguas de las cascadas, luchaba con animales salvajes y rompía árboles y piedras del río con sus manos. Es considerado uno de los karatekas más duros de la historia, mezcla única de técnica, espíritu, filosofía y poder real en combate.

«Gutako bakoitzak badu bere koldarkeria, galtzeko beldurra, hiltzeko beldurra. Atzean geratzea da bizitza osoan koldar irauteko modua. Adorea aurkitzeko modua gatazkaren eremuan bilatzea da. Eta garaipenerako bide segurua norberaren bizitza arriskatzeko prest izatea da».

“Each of us has his or her own cowardice, fear of losing, fear of dying. Staying behind is the way to remain a coward for life. The way to find courage is to seek it in the field of conflict. And the sure path to victory is the willingness to risk one’s own life”.

«Cada uno de nosotros tiene su cobardía, miedo de perder, miedo de morir. Quedarse atrás es la forma de permanecer cobarde toda la vida. La forma de encontrar el valor es buscarlo en el campo del conflicto. Y el camino seguro a la victoria es la disposición a arriesgar la propia vida».



Actividades infantiles Moverse para aprender a crecer

Un 44% de las niñas y niños menores de 12 años pasan más de dos horas frente a una pantalla. Y si en estas edades moverse siempre ha sido importante, hoy en día lo es más que nunca: jugar es un tesoro en peligro de perderse. La actividad física en la infancia no solo es una forma de gastar esa energía en muchos casos excesiva; es una herramienta esencial para su desarrollo integral. En esta etapa de la vida, el cuerpo, la mente y las emociones se moldean al ritmo del juego y la exploración.

El principal propósito de la actividad infantil no es competir, sino aprender a moverse con alegría, seguridad y confianza. Por eso deben estar dirigidas a desarrollar habilidades motoras básicas como correr, saltar, lanzar o equilibrarse; fomentar el placer por el movimiento, para crear hábitos saludables que perduren toda la vida; promover el trabajo en equipo, el respeto y la cooperación; y mejorar la coordinación, la atención y la memoria.

Su impacto va mucho más allá de lo físico. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), las niñas y niños que se mantienen activos/os presentan mayor capacidad de aprendizaje, mejor estado de ánimo y una autoestima más sólida. Pero tampoco se puede olvidar sus facetas físicas, mentales y sociales: el movimiento fortalece huesos, músculos y corazón y ayuda a mantener un peso

Pantailen garaian bizi garelarik, ezinbestekoa da jolasteari eta kirola egiteari denbora eskaintzea. Denboraldi osoan zehar, Estadiok haurrentzako jardueren programazio berezia eskaintzen du, haurrek (12 urte arte) ikasiz eta dibertituz ahalik eta gehien goza dezaten. Lehiakortasuna alde batera utzita, eta biziki garatuz oinarrizko mugimendu-trebetasunak (lasterka egitea, jauzi egitea, jaurtitzeko edo orekatzea), mugimenduarekiko plazera; bizitza osoan iraungo duten ohitura osasungarriak sortuz; talde lana, errespetua eta lankidetzaren bereganatuz; eta koordinazioa, arreta eta memoria hobetuz.

saludable; reduce el estrés y mejora la concentración; y enseña valores como la empatía, el respeto por las reglas y la importancia de colaborar con las y los demás.

Actividades infantiles en el Estadio

Durante toda la temporada, el Estadio ofrece una programación especial de actividades infantiles pensada para que niñas y niños (hasta los 12 años) disfruten al máximo mientras aprenden y se divierten practicando deporte base, baloncesto, fútbol+valores, fútbol academy, gimnasia rítmica, karate, mini-basquet, mini-fútbol, natación, pádel, pelota vasca, tenis, triatlón...

Estas actividades están diseñadas para diferentes edades y supervisadas por personal especializado con el fin de que las y los peques se lo pasen en grande... y las/os mayores puedan relacionarse con tranquilidad sabiendo que están en las mejores manos.

Empezando desde abajo, hay propuestas de deporte de base, en las que se realizan diferentes actividades pero sin centrarse en un único objetivo. Se busca un desarrollo de las habilidades motrices básicas que les permita, una vez adquiridas, pasar al siguiente nivel.



Ese escalón medio entre el deporte de base y las escuelas deportivas son, por ejemplo, mini-basket y mini-fútbol. Un día a la semana se practica baloncesto o fútbol y otro, diferentes tipos de juegos o deportes. Así, una vez llegado a las escuelas deportivas, cuando las y los niños ya han adquirido una base en sus habilidades y en su desarrollo motriz, se puede hacer un trabajo más específico de la modalidad que elijan.

Beneficios que van más allá del ejercicio

En todo este proceso de aprendizaje es importante que las y los niños vengan a las actividades con ganas. Y eso se logra conociéndoles bien, sabiendo cómo son, qué les gusta e irse adaptando a las necesidades que demanda el grupo. Las y los técnicos tratan siempre de mostrar plena confianza para que se sientan cómodas/os y no tengan ningún miedo a la hora de dirigirse a ellas/os, que les vean como una ayuda y una figura importante en su desarrollo y el aprendizaje que van a realizar en el Estadio.

La opinión del técnico



Yeray Ibañez

“A la hora de preparar las sesiones siempre nos centramos en una premisa principal: que las niñas y niños sean las/os protagonistas. Es fundamental fijarnos en cómo llegan a la sesión y cómo se marchan. Hay veces que vienen con menos ganas porque han tenido mal día, están cansaditas/os o les pasa algo pero cómo se van es reflejo de si han jugado, se han divertido, se han reído... Tratamos de que las niñas y niños que vienen al Estadio tengan una experiencia feliz, que disfruten tanto ellas/os como madres y padres, viendo que están bien cuidadas/os, que están aprendiendo y que son felices haciendo deporte.

Al fin y al cabo, nuestro objetivo principal es que nuestras instalaciones sean un punto de encuentro para generar buenos hábitos, hábitos deportivos, promover las relaciones sociales, conocer gente, hacer amistades... y que en un futuro sigan viniendo al Estadio con amigas/os, sigan haciendo deporte y apreciando todo lo que hacemos”





Asociación por la Sonrisa de un Niño y Academia de Esgrima y Justicia Restaurativa de Senegal

Una espada contra la exclusión

Senegal, como muchos países del África occidental, enfrenta un desafío crónico con infancia que malvive en la calle y la reincidencia de delitos juveniles. La falta de oportunidades, los conflictos familiares y la pobreza sacan cada año a miles de niñas y niños fuera del sistema escolar y, a veces, los empujan hacia pequeños hurtos. En ese contexto, de la mano de la 'Association pour le Sourire d'un Enfant' (Asociación por la sonrisa de un niño) y la 'Académie d'Esgrime et Justice Réparatrice' (Academia de Esgrima y Justicia Reparativa) en 2012 nació un proyecto insólito: enseñar esgrima a niñas/os y adolescentes marginadas/os como vía de reinserción social.

En Thiès, a unos 70 kilómetros de la capital Dakar, en el centro de acogida de la 'Association pour le Sourire d'un Enfant' (ASE) han abierto un club deportivo poco convencional: adolescentes en pantalones y chaquetas prestadas aprenden a saludar con la espada antes de enfrentarse, y el sonido metálico de las hojas cruzándose rompe el silencio. La esgrima no es solo un deporte, es una herramienta de inclusión y disciplina.

La idea surgió de Nelly Robin, investigadora francesa y coordinadora de proyectos sociales en la región, junto a la ASE. Inspirada por los principios de la justicia restaurativa —centrada en reparar el daño y restaurar vínculos en lugar de castigar—, propuso combinar ese enfoque con un deporte que exige respeto, autocontrol y observancia de reglas: la esgrima.

“Cuando un/a joven se enfrenta en la pista, aprende que no puede golpear sin antes saludar; aprende a esperar su turno, a aceptar la derrota y a controlar su impulso”, explica Robin en una entrevista recogida por The Guardian. “La esgrima se convierte en una metáfora de la convivencia. Los duelos son simbólicos, implican reconocer al otro como adversario, no como enemigo y en cada combate hay una mediación implícita: respeto, límite y reparación”. Esa lógica se traduce fuera del tatami, en la vida cotidiana de las/os jóvenes.

El programa comenzó con un pequeño grupo de instructoras/es y un puñado de espadas donadas. Con el tiempo, creció hasta convertirse en un modelo formativo replicable.



Pour le Sourire d'un Enfant («haur baten irribarreagatik») elkarteak haurren eskubideak defendatzen ditu, Senegalen. Gazte kalteberei aukera ematen die kalean bizitzetik eta atxiloketetatik alde egiteko. 1988an hasi zen lanean, eta urtero 4.000 haurri baino gehiagori laguntzen die, eskaintzen dituen hezkuntza eta garapen programen bidez. Eskrimaren eta Justizia Errestauratiboaren Akademiak, bestalde, gizarte hezitzaileak gaitzen ditu, eskrima justizia errestauratiborako tresnatzat erabiltzeko. Horrela, berriz delituri egitea saihesten da, eta inklusioa sustatzen. Elkarrekin, bi erakundeek programa ziurtatuak jarri dituzte abian. Programa horiei esker, atxilotutako adingabeen arteko berrerortze tasak murriztu dira. Programak eskualde eta herrialde berrietara hedatu dira; horrela, eskualdeen arteko lankidetzak sustatzen da, gizarte baketsuago eta inklusiboago baten alde.



A día de hoy, alrededor de un millar de jóvenes ha participado en la iniciativa, incluyendo algunas/os que cumplen medidas judiciales en centros de menores o prisiones.

El curso consta de unas 60 lecciones progresivas. Cada una de ellas aborda no solo aspectos técnicos —posición, ataque, defensa, arbitraje— sino también valores: respeto, disciplina, empatía, resolución de conflictos. En paralelo, las y los participantes asisten a clases de alfabetización, talleres artísticos, orientación profesional y sesiones de apoyo psicológico.

El deporte actúa como el eje que da estructura al resto. “Muchas y muchos de los chicos llegan con una historia de violencia. Aquí descubren otra manera de canalizar su energía”, comenta un instructor local. “En la pista todas/os son iguales: nadie tiene más poder que el otro, solo habilidad y concentración”.

Lo innovador del modelo no es solo el deporte, sino su entrelazamiento con la justicia restaurativa. Cada sesión incluye momentos de diálogo y reflexión colectiva sobre la convivencia, las reglas y la responsabilidad personal. En los centros penitenciarios donde se ha implementado, las autoridades reportan una mejora notable en la disciplina interna y una reducción de los conflictos.

Asimismo, los resultados incluyen reducción drástica de la reincidencia, mayor autocontrol, y mejoras en la convivencia en los centros. Un informe del 'Paris Peace Forum' destaca



que “ninguna/o de los 600 menores que participaron volvió a delinquir”, y que muchas/os regresaron a la escuela o iniciaron actividades profesionales.

El éxito de la iniciativa senegalesa ha despertado interés internacional. Equipos de trabajo en Costa de Marfil, Marruecos y Ruanda han solicitado formación para adaptar el modelo. La academia se ha convertido en un espacio de capacitación para instructoras/es sociales y educadoras/es deportivas/os africanas/os, combinando la pedagogía de la esgrima con el enfoque restaurativo.

El programa se inscribe en una tendencia global que reconoce el deporte como herramienta de inclusión y resiliencia. Naciones Unidas y el Comité Olímpico Internacional han promovido programas similares en distintas disciplinas —fútbol, boxeo, atletismo— para jóvenes en riesgo. Sin embargo, la elección de la esgrima tiene un simbolismo especial: un deporte tradicionalmente elitista que, en Thiès, se convierte en vehículo de igualdad. Pero no todo ha sido sencillo. El proyecto depende en gran medida de la financiación de donantes internacionales y de la formación continua de instructoras/es locales. Conseguir material —caretas, chaquetas, floretes— supone un reto logístico constante. Además, mantener el seguimiento de las/os jóvenes tras su salida de los centros requiere recursos y coordinación.





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 (25), 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:

603 90 87 10

Espacio gastronómico

Seguimos trabajando para mejorar la carta y ofrecer propuestas que puedan satisfacer a todas las personas abonadas: menús del día, pintxos variados, arroces los domingos o pintxopote los jueves. Ajustamos la oferta de forma continua, siempre manteniendo nuestros estándares de calidad en producto y elaboración.

Sabemos que la transformación del área gastronómica puede generar alguna limitación para disfrutar al máximo de la experiencia. Os pedimos un poco de paciencia: las obras avanzan rápido, durarán muy pocos meses y el resultado merecerá la pena. De hecho, ya estamos preparando los cambios de la carta de primavera-verano coincidiendo con la inauguración del nuevo espacio.

Mientras tanto, os invitamos a venir, probar los distintos platos y compartir vuestra opinión. Desde los desayunos completos hasta las comidas, cada aportación nos ayuda a seguir mejorando.

Zorionak eta urte berri on!

Cuotas anuales 2026. Nuevos precios

Los precios de las cuotas anuales para 2026 son los siguientes:

- **Adulto: 308 €**
- **Mayor: 212 €**
- **Infantil: 154 €**

Los armarios o hamaqueros 38 €

Descuentos:

- Dependencia: grados 2 o 3 pueden acogerse al descuento del 50% (100% infantiles, mayores y honor) entregando en Administración la documentación justificativa emitida por el Centro de Orientación y Valoración del IFBS.
- Familia numerosa: aplicamos un descuento del 15% en la cuota anual a las personas abonadas con título de familia numerosa. Si es tu caso y aún no lo has solicitado, envía una copia del título actualizado antes del 31/Dic a: repcion@fundacionestadio.eus

La lista de precios para 2026 está completa en fundacionestadio.eus.

Pasaremos las cuotas anuales en la segunda quincena de enero.

Para evitar devoluciones no deseadas, asegúrate de tener actualizados tus datos. Si deseas causar baja comunícanoslo antes del 31/Dic enviando un email a: repcion@fundacionestadio.eus

Cuota de honor:

Para reconocer a aquellas personas abonadas mayores y con una larga trayectoria de fidelidad a la Fundación, en 2021 se creó un nuevo abono de honor (mayores de 75 años y 45 años de antigüedad ininterrumpida o más) congelando el importe de su cuota anual. Quienes cumplan ambas condiciones en 2026 (edad y antigüedad ininterrumpida) les será de aplicación automática.

Aula de estudio y servicio de apoyo (para los deberes)

A lo largo de todo el año y en horario completo, en la primera planta del edificio juvenil dispones de un local con wifi ideal para estudiar. Además, si tienes entre 6 y 16 años, durante el curso escolar, de LaJ de 17:30 a 20:00 h una persona de apoyo te ayudará a estudiar o a hacer los deberes.



Kirol Wkend

Kirol wkend es el mejor plan para los fines de semana de invierno en el Estadio, en especial durante las vacaciones.

Si tienes entre 6 y 12 años, hay una actividad de ocio activo y divertido para ti, por el Estadio y con la cancha de baloncesto (carpa) como ubicación principal. Podrás probar y disfrutar con tus colegas de todo tipo de juegos y deportes.

Infórmate e insíbete en Administración, llamando al 945 131 345 en alguna de las siguientes modalidades:

- Sábados, domingos y festivos: abono temporada 75€, mensual 30€.



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

Como todos los años, el Estadio permanecerá cerrado los días 25 de diciembre y 1 de enero así como las tardes del 24 y 31 de diciembre y 6 de enero a partir de la 14:30 h.



Eskola-oporretan: Estadio Kanpusa

5 eta 12 urte bitarteko neska-mutilentzat, 9:00etatik 13:30era, Estadion jolastuz eta kirola eginez ondo pasatzeko dago pentsatuta campusa. Hamaiketako osasungarria barne.

Txanda hauek izango dira: abenduaren 29tik 31ra (75€), apirilaren 7tik 10era (100 €) eta apirilaren 29tik 30era (50 €).



CLUB DE GIMNASIA ARABATXO

Una treintena de gimnastas abren la temporada en la Copa Norte en Gijón

Los equipos femeninos y masculinos de competición del Club Arabatxo abrieron la temporada con la disputa de la Copa Norte celebrada en Gijón los días 15 y 16 de noviembre. La prueba, recuperada el pasado año por el Club Arabatxo como organizadores, reúne a gimnastas de Galicia, Asturias, Castilla-León, Aragón y Euskadi.

Arabatxo acudió a la cita con una treintena de deportistas que brillaron en la prueba y lograron un suculeto botín de medallas, tanto en las clasificaciones por aparatos como generales y equipos. Destacable fue la segunda plaza en la clasificación mixta, que premiaba la suma de las/os dos mejores deportistas femeninos y masculinos. Sin duda un gran comienzo de temporada.

A la Copa Norte, le seguirá la participación del equipo femenino en la Liga Ibérica. La primera de las citas de esta prueba ha sido a finales de noviembre en Villarreal. En enero, la segunda sede será Gijón y la tercera jornada volverá en marzo a tierras castellanenses.

Por otro lado, el Arabatxo estuvo presente en los Campeonatos del Mundo de Gimnasia Artística Masculina, gracias a Unai Baigorri. El gasteiztarra tomó parte como especialista en caballo con arcos y barra fija. Son dos de sus grandes especialidades, junto al suelo y salto. Una caída en caballo con arcos le privó de entrar en la final. En su segunda opción, la barra fija, ejecutó un correcto ejercicio pero no fue suficiente para entrar entre los ocho mejores.

Hasta llegar al Mundial, el pupilo de Xabier Larrimbe ha disputado un Europeo, dos pruebas de la Copa del Mundo, la Universiada y una serie de controles técnicos que acabaron con un billete para Yakarta. En la última prueba, la Copa del Mundo Paris, se coló en la final de barra fija y obtuvo una meritoria sexta plaza.

En este 2025 Baigorri ha iniciado un nuevo ciclo olímpico que finalizará en Los Ángeles 2028.

Por último, la presencia de Club Arabatxo Gimnasia sigue creciendo y el técnico Jaime Ruiz de Equino ha obtenido el título de juez internacional.



Club Arabatxo Gimnasia
info@clubarabatxo.es
clubarabatxo.es

@ClubArabatxo

Clubarabatxo

ZIDORRA PILOTA TALDEA

Urrats sendoz hazten

Aurten, kategoria guztietan ari gara lehiatzen, benjaminurrekoetatik seniorretaraino; eta hainbat bikote misto ditugu.

Eskolartekoan, 9 bikote ditugu lehiatzen: palako modalitatean 25 neska-mutiko baino gehiago ari dira; eta kimu kategoriako esku huskako modalitatean, bikote bat dugu, Mariak eta Beñatek osatua. Bikote batzuk kategoriaz igo ditugu, beren mailagatik, eta irabazten jarraitzen dute. Animo!!

Abenduaren 20an (larunbata) eta 21ean (igandea), argentinarrak txapelketa egingo dugu trinketean, gazteen eta 22 urtez azpikoen kategorietan. Hor izango ditugu nafarrak, Errekaleor klubekoak eta, jakina, Zidorra ordezkariek.

Ligaxkako txapelketa sistema izango da, larunbat osoan. Finalerdiak eta finalak igande goizean jokatuko dira. Anima zaitzete! Zatozte torneoak ikustera!



Zidorra Pilota Taldea
657 705 983
clubzidorra@hotmail.com



CLUB DE NATACION JUDIZMENDI

Uxue Ortiz de Pinedo, campeona de España júnior

La temporada 24-25 acabó con Uxue Ortiz de Pinedo como campeona nacional de los 200B en categoría junior y 2 finalistas más: Sergio Lpz Ocariz en los 50B y 200B junior y la infantil Eider Aguirre en los 50M.

En esta nueva temporada 25-26 seguimos adelante con todos los grupos de entrenamiento y hemos sobrepasado las 200 licencias: 77 escolares, que representan el futuro del club, 72 federadas/os (34 infantiles, 25 juniors, 13 absolutas/os) y nuestros grupos de masters (22 en el equipo de natación y 32 en el de aguas abiertas). Además está nuestra gran escuela de enseñanza, con más de 300 niñas/os aprendiendo a nadar, que sigue otra campaña más en las instalaciones de la Ikastola Olabide.

En el mes de noviembre, 7 nadadoras/es han participado en el Campeonato de España Absoluto de p25m: Uxue Alba, Naroa Sanz, Pablo Espejo y Beñat Agirrebaltzategi han conseguido dos puestos de finalistas B en los relevos mixtos 4x50Ei y 4x100Ei, con récord de Álava/Araba incluido.

Les acompañaron: Sergio López de Ocariz con 3 Mejores Marcas de Euskadi en 50B, 100B y 100Ei, Iñigo Gil y Xabier Nanclares.

En próximas fechas, dos competiciones marcarán el calendario: los equipos masculino y femenino participarán en la Copa de España de Segunda División y 3 nadadores estarán con la Euskal Selektzioa en el Trofeo Internacional de Castalia-Castellón: Beñat Agirrebaltzategi, Pablo Espejo y Sergio López de Ocariz.

Tienes más información en 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

Un trimestre de éxitos y crecimiento en nuestro club

Tras un verano lleno de actividad, con unos intensivos de julio muy exitosos y la celebración del Open IBP femenino, el club retomó el mes de septiembre con energías renovadas para organizar el Open IBP masculino, que contó con una gran asistencia y partidos de altísimo nivel.

En septiembre también, dimos inicio a las escuelas de tenis y pádel, que arrancaron con una participación excepcional, superando nuestras expectativas y en apenas dos meses y medio hemos desarrollado numerosas actividades tanto en tenis como en pádel.

Nuestros equipos de tenis han competido en la prestigiosa Liga VNRC, en categorías Alevín, Infantil, Cadete y Absoluto, todos ellos en modalidad mixta, y representando al club con gran desempeño.

Además, hemos tenido el honor de organizar en nuestras instalaciones del Estadio el Máster de Álava Infantil, que ha reunido a las jóvenes promesas del territorio.

En pádel, nuestras/os jugadoras y jugadores han participado activamente en la Copa Álava, con una evolución muy positiva.

En el Máster por categorías, destacamos especialmente los éxitos de nuestras jugadoras Vera Quintana, campeona júnior, y June Iriondo, campeona cadete. Estamos preparando ya los intensivos de Navidad de Tenis y Pádel, además del Torneo Social de Navidad por categorías.



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

tegvitoria

Tennis Education Group

CLUB INDARRA HALTEROFILIA VITAL

La actividad más destacada en los últimos meses ha sido la participación en Torneos como el Virgen Blanca, el Memorial Fernández de la Pradilla en Logroño, el Campeonato de Euskadi Júnior o el de Cantabria.

En el primero, nuestras/os representantes se dejaron ver con unos buenos registros personales, destacando Izaro Pérez de Arrilucea que se clasificó en primer lugar seguida de sus compañeros Guillermo Sabando y Beñat Vuelta. También realizaron buenos registros personales Yaiza Fontecha y Aitziber Astarbe en chicas, así como Pello Múgica y Mikel Alonso en chicos.

El desplazamiento a Logroño para disputar el Memorial Fernández de la Pradilla se saldó con el primer puesto para el nuestro representante Kiran Gutiérrez con 275.93 puntos, seguido muy cerca de su compañero Guillermo Sabando con

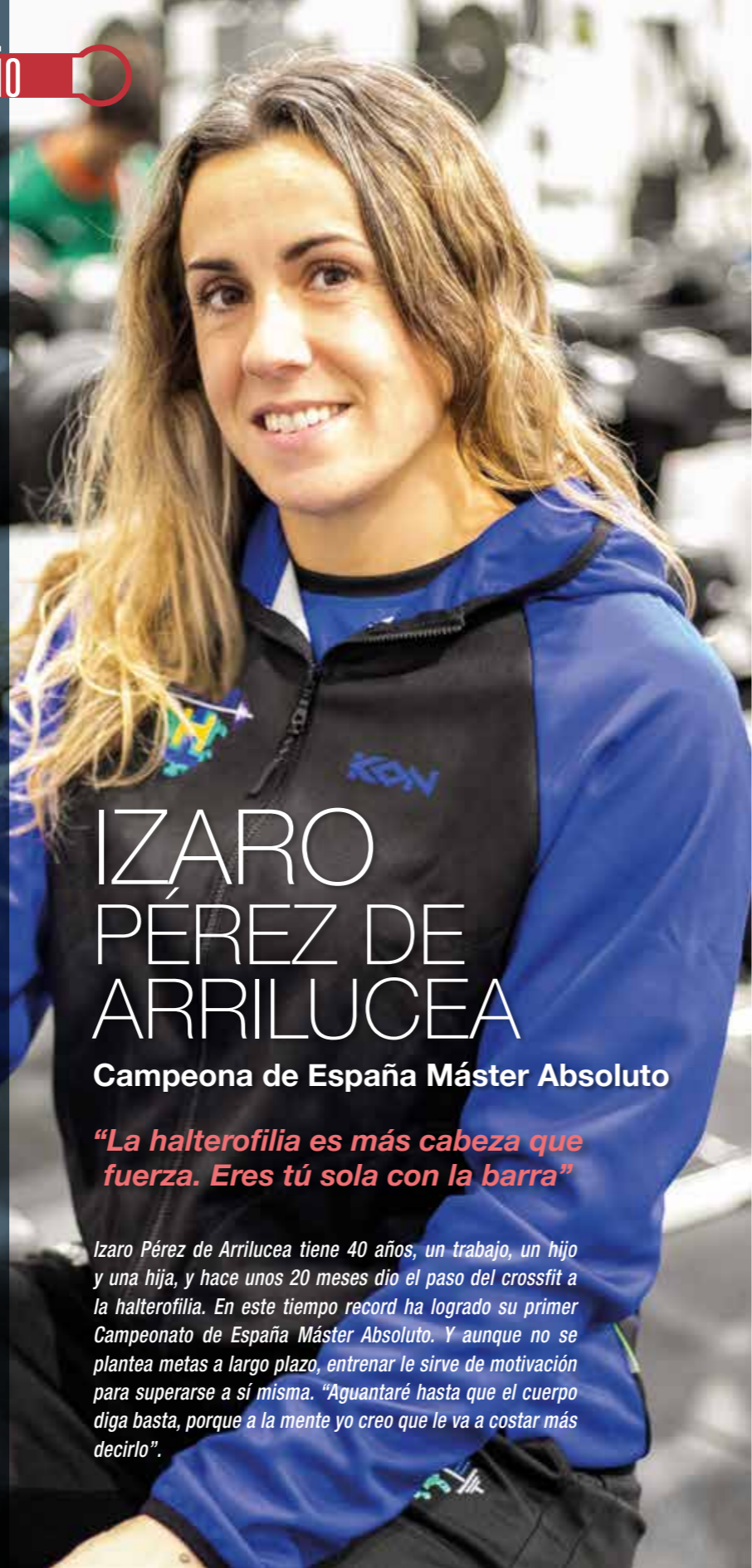
275.57 puntos. Por equipos, fue primero Club Indarra Vital 1063.33 y segundo S. Logroño con 983.03 puntos.

Asimismo, en el Campeonato de Euskadi Júnior disputa-

do en Vitoria-Gasteiz, Beñat Vuelta se clasificó en la primera posición de la categoría de hasta 65 kg de peso corporal.

En el Trofeo Cantabria, nuestro representante Guillermo Sabando logró el primer puesto de la clasificación individual, con 289.46 puntos, y Kiran Gutiérrez, el tercero, con 274.25 puntos. En chicas, la primera clasificada fue Izaro Pérez de Arrilucea.

Por equipos quedó primero el Club Indarra Vital 1031.78 y segundo, Cantabria con 996.79 puntos.



IZARO PÉREZ DE ARRILUCEA

Campeona de España Máster Absoluto

“La halterofilia es más cabeza que fuerza. Eres tú sola con la barra”

Izaro Pérez de Arrilucea tiene 40 años, un trabajo, un hijo y una hija, y hace unos 20 meses dio el paso del crossfit a la halterofilia. En este tiempo record ha logrado su primer Campeonato de España Máster Absoluto. Y aunque no se plantea metas a largo plazo, entrenar le sirve de motivación para superarse a sí misma. “Aguantaré hasta que el cuerpo diga basta, porque a la mente yo creo que le va a costar más decirlo”.



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

¿Por qué elegiste una modalidad minoritaria y a veces estigmatizada como la halterofilia?

Practiqué baloncesto de niña, luego vagué sin mucha constancia por gimnasios, porque no encontraba nada que me motivase. Hasta que en 2018 empecé con el crossfit. De todas las disciplinas que engloba, la halterofilia siempre es la que más me ha gustado. Los viernes veía las clases que imparte Iñigo y, aunque me costó decidirme, me animé.

Pero no he dejado el crossfit del todo. Me gusta y hay ejercicios que vienen bien para ganar fuerza, abdomen, hombro... Son complementarios.



¿Cómo se pasa en menos de dos años de no haber practicado nunca halterofilia, a ser campeona de España?

Tenía una pequeña base del crossfit, aunque a veces eso no sé si es bueno o malo porque cuesta un montón quitar los vicios. Pero sabía lo que era el trabajo y los ejercicios con barra. Y todo fue sobre la marcha. Nunca he sido de ponerme objetivos porque muchas veces te creas expectativas y yo me pongo muy nerviosa; así que digo: que pase lo que tenga que pasar.

Lograr el título me hizo ilusión, pero sobre todo orgullo de mí misma. ¿Quién me iba a decir a mí que con 40 años iba a ser Campeona de España Máster Absoluto?

Las inscripciones se abrieron en febrero y el campeonato era en abril; era en Gijón, cerca, teníamos la marca mínima... Y dijimos, vale, venga, vamos 'pa'lante'. Y allí fuimos Martín, Ricardo, Iñigo y yo.

¿Cómo fue la experiencia?

Pues la verdad es que muy bien. El año pasado me clasificué para el absoluto, fui, hice lo que pude y viví una experiencia más junto a los mejores halteras del Estado. Y esto iba a ser algo parecido, sin ninguna expectativa, sin presión. Había un ambiente especial; entre los máster hay como otro rollo, no es tan competitivo. Al final, tenemos ya unas edades, unas vidas, unas experiencias y nos lo tomamos de otra manera.

¿Ha cambiado la halterofilia tu vida?

Mi día a día no es fácil. Trabajo por la mañana, entreno un par de horas tres o cuatro tardes a la semana, y tiro de abuela...

Pero todo lo que no he hecho de joven lo estoy haciendo ahora. Nunca es tarde. Estoy mejor, más en forma, que cuando tenía 20 años.

He conocido a mucha gente, he aprendido a organizarme, a aprovechar el tiempo. Mientras mi hijo está en fútbol y mi hija en atletismo hago algún recado y les recojo para estar un rato juntos...

¿Cómo te planteas el futuro, qué objetivos tienes?

El tiempo que estoy entrenando, sudando, me centro, me olvido del mundo. Es un ratito para mí. Te olvidas de los niños, de las preocupaciones del cole, del trabajo...

Realmente me sirve de motivación para superarme a mí misma. Así que aguantaré hasta que el cuerpo diga basta, porque a la mente yo creo que le va a costar más decirlo.

Hasta el momento tampoco no he tenido ninguna lesión y eso ayuda. O sea que para adelante. Con lo que nos echen.



¿Recomendarías practicar halterofilia a otras mujeres?

Claro. La halterofilia es una desconocida pero es para todo el mundo. Es más técnica que fuerza. Ves a chavalitas que pesan 45 kilos levantar más del doble de su peso, al final es más técnica que otra cosa. Hay desarrollo muscular pero nada exagerado.

También creo que es para gente calmada, es un deporte individual: eres tú con la barra y tú eres la que tiene que hacer todo. Más que fuerza es cabeza.





El contexto importa: no solo lo que haces, sino por qué y dónde

Un estudio reciente de la Universidad de Georgia ha concluido que los beneficios mentales de la actividad física dependen no sólo de cuánta actividad se hace, sino cómo, dónde, cuándo y con quién se realiza. Así que si haces ejercicio, intenta que sea una experiencia que disfrutes, no sólo una obligación. Elige un entorno que te guste, hazlo con amigas/os, o apúntate a algo que te motive. Evita pensar solo en quemar calorías o cumplir minutos sin más contexto. Dos actividades con el mismo esfuerzo físico podrían generar resultados mentales muy distintos.



Además, según la Universidad de Londres, los rasgos de personalidad también predicen qué tipo/intensidad de ejercicio se disfruta más. Por ejemplo, las personas extrovertidas disfrutan más actividades grupales o de alta intensidad (como HIIT) y las que tienen altos niveles de neuroticismo prefieren sesiones más cortas o con pausas y menos competitivas.

Hacer ejercicio por la tarde/noche tiene impacto en el sueño



Realizar ejercicio con alta carga de esfuerzo cerca de la hora de dormir se asocia con inicio de sueño más tardío, menor duración y de peor calidad y una frecuencia cardíaca nocturna más alta (menos recuperación). Si haces entrenamientos intensos, considera terminar al menos 3-4 horas antes de irte a dormir y si no puedes cambiar mucho el horario, opta por menor intensidad o actividades más moderadas. Vigila cómo te sientes por la mañana: si te cuesta dormir o duermes poco, revisa si la carga o el horario del entrenamiento pueden estar influyendo.

Emakumerik ez, gehien ordaintzen zaien munduko 100 kirolarien zerrendan

Gehien ordaintzen zaien munduko 100 kirolarien zerrenda gizonezkoena da soil-soilik. Emakume bakar batek ere ez du sartzerik lortu Cristiano Ronaldo buru duen (260 milioi dolar) eta Giants taldeko Daniel Jones quaterbackak ixten duen (37,5) ranking horretan. Gaur egun gehien ordaintzen zaion emakume kirolaria Coco Gauff estatubatuar tenislaria da, 30,4 milioi euroren diru sarrerak izan baititu.



Aumento de los deportes raros



En los últimos años, hay una proliferación de los llamados 'deportes raros'. Entre ellos destacan el 'Sepak Takraw', que combina elementos de voleibol, balonmano y artes marciales. Las y los jugadores no pueden usar las manos y realizan saltos acrobáticos para 'spikear' la pelota con el talón o pie. Su nivel de espectacularidad lo hace destacar como raro pero fascinante.

El 'Chessboxing' es un deporte híbrido en el que las/os competidoras/es alternan rondas de boxeo con otras de ajedrez relámpago. Para ganar se puede hacer jaque mate, nocaut o abandono. Su atractivo está en mezclar lo puramente físico con lo mental, ver a alguien cubrirse tras un gancho y luego mover piezas en 3 minutos es una imagen fuera de lo común. Las películas de Harry Potter dieron el impulso definitivo al 'Quidditch', antes llamado 'quidditch'. Inspirado en la saga de magia y transformado en deporte real, las/os jugadoras/es corren sobre escobas entre las piernas, atacan con pelotas, defienden y buscan un 'snitch'. Aunque no parezca serio, tiene federaciones, categorías y campeonatos.

Películas



2026 será un año de cine deportivo. Numerosas películas con esta temática verán la luz el año que viene y se adelantan ya como éxitos seguros. Os recomendamos algunas.

'Madden', de David O. Russell

Esta película autobiográfica recrea la historia del ex entrenador de la Liga de Fútbol Americano (NFL), John Madden. Dirigió a los Oakland Raiders, trabajó como comentarista deportivo y, obligado a retirarse, se unió a un programador de Harvard para crear el primer videojuego de fútbol americano. En el reparto destacan Nicolas Cage, Christian Bale o Sienna Miller.



'Goat', producida por Stephen Curry

Will es una cabra pequeña que sueña con ser una estrella profesional del 'roarball', un deporte de contacto intenso. Sus compañeras/os de equipo no creen en él debido a su tamaño, pero Will está decidido a revolucionar el juego y demostrar que las/os pequeñas/os también saben jugar. Su determinación le impulsa a buscar una oportunidad para demostrar su talento y cambiar el deporte.

Esta película de animación, de Sony Pictures Animation, el mismo estudio que produjo Spider-Man, tiene como productor ejecutivo a la estrella de la NBA, Stephen Curry.



'Winter Games', de Paul Downs Colaizzo

La trama se centra en dos atletas olímpicos, una esquiadora y un jugador de hockey (interpretados por Hailee Steinfeld y Miles Teller), cuyas carreras se ven puestas en riesgo por la conexión que nace entre ellos mientras compiten. La película aborda la presión del deporte y la intensidad de sus sentimientos, que amenaza con afectar sus momentos más cruciales como deportistas.



Libros



'Athlete is Agender' («Atletak ez du generarik»), Katherine Locke eta Nicole Melleby idazleena

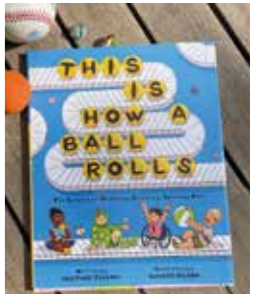
Liburu honetan, LGBTQ+ pertsonen kirolean bizi izandako benetako istorioak bildu dira. Pertsona indartsuak, sutsuak eta ausartak dira, adin, maila eta diziplina guztietakoak (zaldiketa, arku tiroa, hockeya, igeriketa, beisbola, saskibaloia, tenisa, futbola...). Kirolak beren bizitzan izan duen eragin positiboa azaldu dute. Kontakizun hunkigarriak eta gertukoak dira, eta bereziki bideratuta daude haur eta nerabeentzat eta LGBTQIA+ komunitateari buruzko aholkularitza bilatzen duten edo hezitzaileentzat.



'Así rueda una pelota', de Heather Tekavec (autora), Suharu Ogawa (ilustrador)

'La ciencia de las pelotas que se tambalean, rebotan y giran' es un singular libro ilustrado con ingeniosas descripciones y juegos de palabras que presentan doce tipos diferentes de pelotas deportivas (desde una pequeña canica hasta una zorb del tamaño de una persona). Un texto complementario explica la ciencia detrás de su movimiento.

Una genial combinación de deporte y ciencia, con conceptos sobre temas de física como la materia, el movimiento, las fuerzas y los inventos. Al final del libro se incluyen explicaciones de la física básica de las pelotas y preguntas de trivial relacionadas.



Espectáculo



'A Play for the Living in a Time of Extinction' ('Una obra para los vivos en tiempos de extinción'), de Miranda Rose Hall

Esta obra de teatro tiene como tema central la crisis medioambiental, la extinción provocada por la actividad humana, el sentido de estar vivos/os en tiempos de extinción. Y aunque no habla específicamente de deporte, en su gira poco convencional toda la energía de las funciones se genera a pedradas: un grupo de ciclistas voluntarias/os produce sobre el propio escenario la electricidad necesaria para iluminación, sonido, etc.



k



Elige tu futuro.

Imagina el futuro que quieres
y hazte un plan.
Con Baskepensiones, se puede.

BASKEPENSIONES epsv

Kutxabank S.A. Socio promotor. Kutxabank Gestión S.G.I.I.C. S.A.U. Gestor de Patrimonio