

ESTADIO

De vuelta

La escuela del Club Natación Judizmendi vuelve a casa

Estadio Berria
afrenta su recta final



Jarduera-egitaraua
UDA 2026 VERANO
Programa de actividades

ESTADIO

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, Ángel Lz. Luzuriaga, Ramón Maroto, Elena Ozcoz, Ainhoa Pereira, Feli Santano y Ainhoa Valle

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

Fotografías de: Ángel Lz. Luzuriaga, Jose Ignacio Esnaola

Edita: Estadio Vital Fundazioa

Pº Cervantes Ib. 20 · 01007 Vitoria-Gasteiz
T. 945131345 · estadio@fundacionestadio.eus

Miembro de:



Imprime: Grafillur S.A.



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

Diseña y maqueta: Bell Agencia Creativa

Escribe: Aspici

Traduce: Aixé

Depósito legal: VI-194/96

ISSN: 1889-7142

Suscripciones: estadio@fundacionestadio.eus

Anuncios: estadio@fundacionestadio.eus



120 / 2026



AURKIBIDE / SUMARIO

04 Fundaciones Vital Fundazioak

Vive un verano lleno de fiestas, música y cultura: Vital por Álava. Jaibus Vital. Fundación Idiomas Vital: El año que viene puedes estudiar idiomas desde 52 euros al mes. ARKABIA; Programación de verano

08 Estadio berria / Nuevo estadio

Estadio Berria afronta su recta final

12 Estadioko jendea / Gente del estadio

Deporte en familia: cuando el vínculo es el verdadero motor

14 Zoom

Stephanie Gilmore. Surfista profesional, considerada una de las mejores de la historia por su palmarés y longevidad competitiva

16 Aurrera! / ¡En movimiento!

La escuela del Club Natación Judizmendi vuelve a casa

18 On egina! / ¡Bien hecho!

Sports for Climate Action. El deporte frente al clima por la paz

20 Info estadio

Nuevos vestuarios con taquillas electrónicas, equipo de socorrismo y mantenimiento reforzados, aparcamiento de bicis y patinetes, no tomes imágenes sin autorización, tarjeta abonada/o y pulsera intransferibles, las/os menores son tu responsabilidad

22 Klubak estadión / Clubes en estadio

Club de Gimnasia Arabatxo: Brillo en Pozuelo y Gijón. **Judizmendi Igeriketa Kluba:** Podiumak eta dominak, taldekako Euskal Herriko txapelketetan, eta Estatuko txapelketetako dominak, ur irekietako gure masterretarako. **Club Indarra H. Vital:** Tres Oros y Récord de España en el campeonato de España Máster de Halterofilia. **TEG:** Un comienzo de año de intensa actividad. **Zidorra Pilota Taldea:** ¡Grande, Ugaitz, grande!

24 Estadioko kirolaria / Deportista estadio

Miren Artaraz, campeona de España máster de ciclismo en ruta. "La edad no puede ser un impedimento"

26 Zap

Circuitos amateurs, el deporte como experiencia social. Lutz Pfannenstiel, sei kontinenteetan jokatu duen futbolaria. Correr hacia atrás: la otra cara del auge del running

27 Kirol kultura/ Cultura deporte

Pelikula: Idols, Mat Whitecross zuzendariarena. Documental: 'Ganas de vivir', de 'El Languí'. Libros: 'Endure', de Alex Hutchinson; 'El deporte es genial', de Ole Könnecke

Atzerako kontaketa abiatu dugu

Estadio bizi dugun guztiok hasiak gara sabelean sentitzen zerbait garrantzitsua gertatzear dagoela dioten kilimak. Sei urtez etengabe aritu gara erabakiak hartzen, ilusioa pizten duten obrak egiten (askotan, delikatuak ere baziren obrak); bada, horren guztiaren ondoren, abiatu da instalazio berriak behin betiko inauguratzeko atzerako kontaketa. Egia da lanak faseka programatzeak aukera eman digula dagoeneko hobekuntza asko gozatzeko; bestalde, behin-behineko zerbitzuak ere jasan ditugu, baina aurki oroitzen besterik ez dira izango. Ez ezazue izan zalantzarik: prozesu osoan zehar, beti, buruan izan dugun ardura nagusia abonatuak izan zarete.

Duela aste gutxi inauguratu dugu gastronomia gune berri bat. Taberna, kafetegi eta jantoki eremu erabat berrituak ditu, eta jatetxe onenen parean egokitutako sukaldea. Eraberritze hori ez da irudi garbiketa soil izan; aitzitik, ziur gaude berekin dakarren zerbitzua guztion gozagarri izango dela. Kalitatezko karta bat, eskaintza zabala-rekin. Orain, kafetegitik bertatik, leihotik, kioskotik edo gure tren maitetik sartu ahal izango zarete, baina baita xukaderatik, hamakatik edo Fitness aretotik ere, web aplikazio bati esker. Eta, uda honetan, eramateko jana eskainiko duen zerbitzu baten aukera ere izango dugu.

Datozen egunotan, azkenik, beheko solairuan erabiltzeko moduan izango ditugu behin betiko emakumezkoen aldagelak, trinketetik gertuen daudenak; bai eta ige-rilekuetako lehen solairukoak ere. Hala ere, azken horiek, 2026ko uda honetan, gizezkoek erabiltzeko izango dira, behin-behinekoz. Beti bezala, orri hauetan azalduta duzue obren aurrerapenaren egoera zehatza.

Eta askoz eduki interesgarri gehiago. Judizmendi Igeriketa Kluba etxera itzuli da, obrek behartuta bi urte iraun duen toki aldaketa baten ondoren. Miren Artaraz elkarrizketatu dugu, bizikleta berandu hartu zuen baina denbora errekorrean masterra lortu duen txirrindulari bat. Kiro-laren eta klima aldaketari aurre egiteko ekintzaren arteko harremanari buruzko erreportajea; eta jarduera fisiko gogokoena familian egiten duten abonatu batzuen istorioak.

Irakurketa gozatzea eta datorren uda pozgarria izatea opa dizuegu. Gu atsedenik gabe arituko gara lanean, irailean inaugurazio hori egin dadin. Halaxe ospatuko dugu pentsatu ahal izan dugun Estadio onenaren jaiotza: ziurrenik, Europako kirol anitzeko instalaziorik onena, guztiok urte askoan gozatuko duguna. Eta berriro ere barkamena eskatzen dizuegu obra luze eta nekagarrien eragozpenengatik. Gure ESTADIO Handian ikusiko dugu elkar!

Jon Urresti García
Estadio Vital Fundazioako presidentea

Empezamos la cuenta atrás

Todas y todos los que vivimos el Estadio empezamos a sentir en el estómago esas cosquillas que auguran que algo importante está a punto de suceder. Tras seis años de toma continua de decisiones, obras ilusionantes y también delicadas en muchas ocasiones, la inauguración definitiva de las nuevas instalaciones ha entrado en la cuenta atrás. Es cierto que la programación de los trabajos en fases nos ha permitido ir disfrutando ya de muchas de las mejoras pero también hemos 'sufrido' de servicios provisionales que pronto se quedarán en un recuerdo. No tengáis duda de que, a lo largo de todo el proceso, siempre, lo primero en nuestra mente habéis sido las/os abonadas/os.

Hace apenas unas semanas hemos inaugurado un nuevo espacio gastronómico, con unas zonas de bar, cafetería y comedor totalmente renovadas y una cocina acondicionada al nivel de los mejores restaurantes.

Una reforma que no se ha quedado en un lavado de imagen sino que lleva aparejado un servicio que, estamos seguras/os, hará las delicias de todas/os. Una carta de calidad, con una amplia oferta a la que ahora podréis acceder desde la propia cafetería, la ventana, el kiosco o nuestro querido tren, pero también desde la toalla, la hamaca o la sala fitness gracias a una web app. Y este verano, incluso, tendremos la posibilidad de un 'take away'.

En los próximos días podremos por fin utilizar los vestuarios femeninos definitivos de planta baja, los más cercanos al trinquete, así como los de la planta primera de piscinas, aunque éstos se habilitarán provisionalmente, en este verano 2026, para uso masculino. Como

siempre en estas páginas tenéis un detallado estado del avance de las obras.

Y muchos más contenidos interesantes. El Club Natación Judizmendi, tras una mudanza obligada por las obras, que ha durado dos años, vuelve a casa. Una entrevista con Miren Artaraz, una ciclista que cogió tarde la bicicleta pero ha llegado a ser Campeona de España máster en tiempo récord. Un reportaje sobre la relación deporte y acción contra el cambio climático o las historias de algunas/os abonadas/os que practican su actividad física favorita en familia.

Os deseamos que disfrutéis de la lectura y del ilusionante verano que llega. Nosotras/os estaremos trabajando sin descanso para esa inauguración, en septiembre. Será la celebración del nacimiento del mejor Estadio que hemos podido idear, posiblemente la mejor instalación multideporte de ciudad de Europa y que todas y todos disfrutaremos muchos años. Y una vez más disculpad las molestias de las siempre largas y engorrosas obras. Nos vemos por Nuestro Gran ESTADIO.

Jon Urresti García
Presidente de Estadio Vital Fundazioa

Vive un verano lleno de fiestas, música y cultura

Vital
FUNDAZIOA

Estadio 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, antzezetanetara edo dantza saioetara joateko aukerak.

No se puede negar que el verano es una época llena de encanto. El buen tiempo, las vacaciones... nos animan a salir, a disfrutar de la calle, del Estadio, y también de todo tipo de actividades culturales y de ocio. Fundación Vital, como cada año, ha preparado un intenso programa con propuestas para todos los gustos y edades, sin olvidarse de los municipios de nuestro Territorio.

Vital por Álava

Vital por Álava vuelve cada temporada para llevar música, corales, teatro y danzas a todos los municipios de Álava y, al mismo tiempo, dar una oportunidad a nuestras/os artistas locales de mostrar su

talento. Esta XXII edición llega cargada de 103 actividades que se prolongarán hasta octubre.

A lo largo de estos meses, participarán en la iniciativa 68 localidades de 49 municipios alaveses encuadrados en las seis cuadrillas (exceptuando Vitoria-Gasteiz) y tres más en Treviño. Los 71 acogerán espectáculos seleccionados con el objetivo de dar respuesta a las variadas preferencias mostradas por los distintos ayuntamientos.

La programación prevista para este verano incluye 55 conciertos de grupos musicales, 38 representaciones teatrales, 5 recitales corales y 5 exhibiciones de danzas.

Localidad	Día	Grupo	Lugar	Hora	
LEGUTIO	7-jun	MÚSICA	GASTEIZ BIG BAND	PLAZA ORTIZ DE ZÁRATE	13:00
UZQUIANO	13-jun	CORO		IGLESIA NTRA. SEÑORA DE LA	
POBES	13-jun	MÚSICA	SKARIBE	PISCINAS	13:30
YÉCORA / IEKORA	13-jun	MÚSICA	ruta 21	JARDINES BAR DEL JUBILADO	
MURGIA	14-jun	DANTZA		PLAZA DEL AYUNTAMIENTO	12:30
MURGIA	14-jun	MÚSICA	SECRETO A VOCES	PLAZA DEL AYUNTAMIENTO	13:00
ZALDUONDO	14-jun	MÚSICA	DJ KAKTUS	TORRELARRE PARKEA	17:00
ARAMAIO	19-jun	MÚSICA	RÅ	HERRIKO PLAZA /SASTINA	
ESTAVILLO	19-jun	MÚSICA	SKARIBE	PLAZA DE LA IGLESIA	
BERGÜENDA / BERGONDA	20-jun	TEATRO		PLAZA	12:00
ARGOMANIZ	20-jun	MÚSICA	RÅ	SALON DE ACTOS / PARQUE	13:00
ZURBANO	20-jun	TEATRO	LA LLEGADA		
GAZEO	20-jun	MÚSICA	GASTEIZ BIG BAND	CALLE	19:30
RESPALDIZA	20-jun	CORO	ASOCIACIÓN CULTURAL BI HOTSAK	ANFITEATRO RESPALDIZA	
PEÑACERRADA	20-jun	TEATRO	IÑIGO SALINERO	TERRAZA RESTAURANTE TOLOÑO	20:00
IZARRA	20-jun	TEATRO		PARQUE OSTUÑO	
AYALA	23-jun	TEATRO	TALLER DE CIRCO		
ARLUZEA	27-jun	TEATRO	TXIRRISKI MIRRISKI	CENTRO SOCIAL	18:00
ONRAITA	27-jun	TEATRO	ONGI ETORRI PARADISURA	CENTRO SOCIAL	18:00
LUKIANO	27-jun	TEATRO	LA LLEGADA		
BERANTEVILLA	27-jun	MÚSICA	ALDAKAN BELTZ	PLAZA	20:30
ARAIA	28-jun	MÚSICA	GASTEIZ BIG BAND	HERRIKO ENPARANTZA	13:30

Esto es solo la programación del mes de junio. Puedes consultar el programa completo en www.fundacionvital.eus y no olvides que puede sufrir algún cambio.



Jaibus Vital

Y si lo que te gusta es disfrutar de las fiestas de nuestros pueblos, no olvides que Jaibus Vital sale de nuevo a la carretera para llevar de manera segura a las y los más jóvenes de la familia. Podrán oír su música favorita, bailar, tomar algo... sin preocuparse de coger el coche para volver a casa.

Una amplia flota de autobuses les acercará, entre el 12 de junio y el 3 de octubre, a casi una treintena de destinos (27), con 52 recorridos diferentes, evitando así los riesgos que suponen cada verano los

desplazamientos nocturnos.

El precio de los billetes es de **5 euros ida y vuelta** y puedes consultar todos los horarios de ida y vuelta, fechas y recorridos, así como el plazo para reservar tu plaza, en www.fundacionvital.eus.

Fundación Vital pone transporte adaptado a disposición de quienes lo requieran. Basta con indicarlo al realizar la inscripción y comunicarlo en los horarios de atención del servicio Línea Jaibus.

Recorridos Jaibus junio/julio 2026

Fecha	Destino	Recorridos y Paradas
12/6/2026	Durana	RU Izarra-Murgia-Gopegi-Durana
20/6/2026	Ozaeta	RU Salvatierra/Agurain-Alegría/Dulantzi-Ozaeta
27/6/2026	Treviño	RU Salinillas de Buradon/Buradon Gesaltza-Zambrana-Berantevilla-Armiñón-Manzanos-Burgueta-La Puebla de Arganzón-Añastro-Urbanización Uralde Cucho-Treviño
27/6/2026	Laguardia	R1 Labastida/Bastida-Samaniego-Leza-Páganos-Laguardia
		R2 Moreda de Álava/Moreda Araba-Oyón/Oion-Laguardia
		R3 Yécora/Iekora-Viñaspre/Binasperi-Lanciego/Lantziego-Kripan-Elvillar/Bilar-Laguardia
		R4 Baños de Ebro/Mañueta-Villabuena de Álava/Eskuernaga-Elciego-Lapuebla de Labarca-Laguardia
03/7/2026	Araia	RU Alegría/Dulantzi-Salvatierra/Agurain-Araia
11/7/2026	Baños de Ebro/ Mañueta	RU Lapuebla de Labarca - Laguardia - Elciego - Navaridas - Leza - Samaniego - Villabuena de Álava/Eskuernaga- Baños de Ebro/ Mañueta
11/7/2026	Villodas/ Biloda	R1 Zambrana-Berantevilla-Ribabellosa-Armiñón-Manzanos-Burgueta-La Puebla de Arganzón-Villodas/Biloda
		R2 Espejo-Tuesta-Salinas de Añana/Gesaltza Añana-Paúl-Pobes-Subijana Morillas-Montevite/Mendieta-Ollávarre/Olabarri-Nanclares de la Oca/Langraitz Oka-Villodas/Biloda
18/7/2026	Villanueva de Valdegovía	R1 Nanclares de la Oca/Langraiz Oka-Ollávarre/Olabarri-Montevite/Mandaita-Subijana Morillas-Pobes-Paúl-Salinas de Añana/Gesaltza Añana-Tuesta-Villanueva de Valdegovía
		R2 Fontecha-Puentelarrá/Larrazubi-Bergüenda/Bergonda-Espejo-Villamaderne-Villanañe-Villanueva de Valdegovía-Bóveda-Tobillas-Corro-Gurendes-Villanueva de Valdegovía
		R3 Zambrana-Berantevilla-Ribabellosa-Comunión/Komunioi-Zubillaga-Salcedo-Villanueva de Valdegovía



El el próximo curso puedes estudiar idiomas desde 52 euros al mes

Idiomas
Vital FUNDAZIOA

Y aunque estemos deseando olvidarnos de los libros, éste también es momento para dejar planificado el próximo curso. Fundación Idiomas Vital tiene ya abierto el periodo de matriculación y, como novedad, te ofrece la posibilidad de abonar el curso completo o hacer pagos mensuales. El plazo de inscripción permanecerá abierto hasta el 30 de junio de forma presencial y hasta el 1 de septiembre también online.

En su centro de la calle Monseñor Estenaga, cuentas con una amplia oferta que incluye inglés, desde los siete años y para adultas/os; 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 ofrece la Fundación Vital) e iniciación al chino y al árabe. Las horas lectivas semanales y el horario dependen de las distintas edades y niveles y pueden consultarse en la web www.fundacionidiomas.eus.

Los cursos tienen una duración de 10 meses y el precio de la matrícula es de 52 euros/mes para los cursos de 2 horas semanales y 75 euros/mes para los de 3 horas. Quienes opten por un único pago tendrán un descuento, quedando el precio en 490 € y 735 €, respectivamente. Además, Fundación Idiomas Vital incluye en su oferta formativa una 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), así como disponer de todo tipo de documentación formativa adicional.

Fundación Idiomas Vital ofrece un 15% de bonificación para todas las personas abonadas de Fundación Estadio Vital, para unidades familiares con tres o más alumnas/os matriculadas/os y familias numerosas.

¿Conoces ARKABIA?

Es el nuevo espacio cultural de Vital Fundazioa

Creado con vocación de acercar la cultura a todas las personas, concebido como lugar de intercambio, reunión y creatividad, donde la cultura es inclusiva, difundida con respeto y sensibilidad y pensada para ser motor de bienestar social y desarrollo.

Su nombre combina Arte, Araba y Kabia —nido en euskera—, evocando un lugar donde las ideas y las emociones se incuban y crecen de forma compartida. Es un espacio vivo, abierto y acogedor donde la cultura se convierte en experiencia colectiva.

Sus increíbles instalaciones incluyen una zona expositiva, un auditorio polivalente y un espacio abierto a la ciudadanía que invita a la conversación. Pero lo más importante, en ellas puedes encontrar una amplia y variada programación con exposiciones temporales, talleres educativos, conciertos, teatro, danza y cine o mesas redondas, ciclos temáticos (como igualdad o medioambiente) y encuentros sociales.

Aquí tienes las actividades de los dos próximos meses.

¡Seguro que encuentras la tuya!

Junio/Julio

4 de junio – Inauguración expo hasta el 13 de octubre

Miguel Chevalier: Digital Floralia

Un viaje a la naturaleza, el arte y los jardines generativos.

4 de junio

JAZZ VITAL: Andrea Cabezudo

Andrea Cabezudo cerrará esta décima edición de Jazz Vital con un concierto íntimo y delicado, centrado en la conexión emocional con el público.

18 de junio

La Forte: Estoy como nunca

HUMOR / MONÓLOGO

20 de junio

Y usted, ¿qué desea?

TEATRO

24 de junio

Compartir saberes

Ciclo de conversaciones para la creación de nuevos referentes.

26 de junio

Madres

TEATRO / CICLO DE IGUALDAD



2026

25 de junio y 23 de julio

Álava en movimiento

Cine documental de archivo, musicalizado para acercar historias vinculadas a las costumbres sociales y culturales de Vitoria-Gasteiz y Álava.

3 de julio

La marejada

TEATRO

4 de julio

BEAT BAT

Laboratorio de música urbana para jóvenes de entre 15 y 19 años.

CONTACTO

945 554 936

info@arkabia.eus

Postas 13-15

01004 Vitoria-Gasteiz

HORARIO

Lunes a domingo:

11:00h a 14:00h y de 17:00h a 20:00h

Martes cerrado





Estadio Berria afrenta su recta final

En junio ya podemos disfrutar de los nuevos vestuarios y septiembre es la fecha prevista para dar la bienvenida al nuevo proyecto completo.

Sei urtez, obratan (faseka eginak); horietako bi, gune nagusiaren berrikuntza integralerako. Bada, obrak amaitzeaz daude. Ekainean erabilgarri egongo dira aldagela berriak —behin betiko aldagelak barne—; eta irailean burutuko da proiektu osoa. Orain, lanen xede nagusia da egitura eta instalazioak amaitzea, igerilekuak egokitzea, entrenamendu guneak (hala nola Hyrox) eta espazio funtzional berriak egokitzea, eta igogailuak, klimatizazioa eta fatxadaren akaberak jartzea. Dagoeneko inauguratu dugu gastronomia gune berritua, eskaintza modernizatu batekin eta instalazioko hainbat tokitatik janaria eskatzeko aukera emango duen eskaera digitaleko sistema batekin. Gainera, jana eramateko zerbitzua ere badu. Hartara, abonatuaren esperientzia globala indartu da.

Tras seis años de obras, programadas en fases para causar las menos molestias posibles a nuestras abonadas y abonados, y dos desde que se iniciara la gran reforma del 'corazón' de nuestras instalaciones, ya podemos decir que el final está cerca. En junio podremos disfrutar de los nuevos vestuarios y septiembre es la fecha prevista para dar la bienvenida a lo que ha sido un ilusionante y prometedor proyecto, ahora una orgullosa realidad. Centrados en los últimos trabajos del edificio principal, nuestro objetivo es poder hacer una apertura parcial este verano. Se están ejecutando los acabados de las zonas que requieren mobilia-

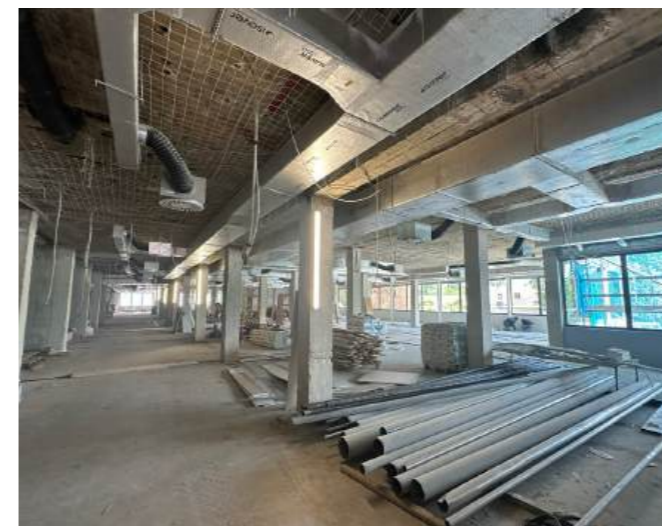


rio, como los vestuarios femeninos y los de equipos, y en breve se instalarán las taquillas. La previsión es que en junio podamos ya utilizar los vestuarios femeninos definitivos de planta baja, los más cercanos al trinquete, así como los de la planta primera de piscinas, aunque éstos se habilitarán provisionalmente para uso masculino.

En las piscinas también se han dado avances importantes: los vasos ya están alicatados y se han superado las pruebas para descartar fugas de agua.

Menos vistoso, pero igualmente importante, la estructura de hormigón se encuentra finalizada y ya se han completado los recrecidos y estructuras en todas las zonas, al igual que las instalaciones.

Las zonas de entrenamiento específico de Hyrox -actividad de 'fitness indoor' que combina 8 kilómetros de carrera con 8



estaciones de entrenamiento funcional que se van alternando ya lucen prácticamente terminadas, así como el espacio desde el que un DJ amenizará los entrenamientos en días especiales. También la sala polivalente dispone ya de su distribución definitiva. Ahora, con los techos colocados su aspecto ha cambiado sustancialmente.

Los ascensores lucen terminados a la espera de ser estrenados y el edificio presenta ya su dimensión final, con la ampliación hormigonada hacia el edificio juvenil. Las máquinas de climatización que atemperarán la instalación están visibles y la fachada trasera ha comenzado a recibir su acabado industrial. Paralelamente, se ha iniciado el revestimiento de fachadas con muros cortina y carpinterías, así como los remates.

El futuro del Estadio empieza a asomar por todos los rincones.



El alma del Estadio: Un espacio gastronómico pensado en cada detalle

Después de unos meses de provisionalidad, este verano podrás disfrutar del nuevo espacio gastronómico en todo su esplendor. Como ya os habíamos ido contando, se ha renovado totalmente su imagen, con nuevas instalaciones de bar, cafetería y comedor, y una carta diseñada para que todo el mundo encuentre los platos que desea, elaborados con la máxima calidad. Asimismo, la cocina ha sufrido un profundo cambio, totalmente nueva, y pensada para que el trabajo del día a día sea muy cómodo y que eso se vea reflejado en el producto final. Permitirá al equipo ser más rápido y operativo.



Las novedades no se limitan a un profundo lavado de cara. Su servicio también está a la altura de la gran instalación en la que nos estamos convirtiendo. Las opciones para pedir la comida serán variadas: desde el kiosco, el tren, la ventana o la propia cafetería. Pero también desde tu toalla, una hamaca o la sala de fitness, gracias a una web app que, a través de un link, te permitirá ver la carta digital en tu móvil, encargar lo que te apetezca, comer y pagar. Un mensaje al teléfono te avisará cuando el pedido esté listo y puedas pasar a recogerlo. Y, además, este verano contaremos también con la posibi-



lidad de un 'take away' para quienes salen del Estadio después de las seis de la tarde y no quieren cocinar al llegar a casa.

Sea cual sea la opción que elijas, encontrarás productos de la mejor calidad, comprados a proveedores locales, y cocinados con mucho corazón. La nueva carta está compuesta de entrantes, ensaladas, bowls fríos y calientes, arroces caldosos, carnes, pescados, menú infantil, pizzas, hamburguesas y bocatas, pintxos o postres. Una amplia oferta pensada, además, para que salga muy rápido de la cocina.



Deporte en familia: cuando el vínculo es el verdadero motor

Familian kirola egitea da ohitura osasungarriak sustatzeko eta lotura pertsonalak indartzeko modurik sendoenetako bat. Jarduera fisikoaz harago, gimnasia joateak, elkarrekin lasterka egitea irteteak, bikotean entrenatzeak edo anai-arreben artean lehiatzeak dimentsio emozionala dakar, ahalegina esperientzia kolektibo bihurtzen du. Kalitatezko denbora urria den egunetan, jardunbide horiek konplexitateko gune bihurtzen dira. Istorio horiek kirola familia-nukleoaren barruko hizkuntza partekatutzat islatzen dute, bai seme-alabei jarraitutasun balioak transmititzen dizkieten gurasoetatik hasita, gurasoen etxetik irten ondoren harremanetan jarraitzen duten anai-arrebetaraino, edo kirolean proiektu komun bat aurkitzen duten bikoteetaraino. Ohiana eta Ana Arguiñao, Maitane Echeverría eta Pío García, eta Juan eta Ignacio Pérez dakartzagu beren istorioak kontatzen.

A las siete de la mañana, cuando la ciudad todavía se despereza, hay quienes ya están practicando alguna actividad física. No por obligación ni por estética, sino por algo más difícil de medir. “Si falla una, la otra no viene”, resumen Ohiana y Ana con una mezcla de ironía y sinceridad que explica mejor que cualquier teoría por qué el deporte compartido funciona. En su caso, entrenar juntas no es una opción. Bodypump, core, cualquier clase dirigida... da igual la disciplina: lo relevante es la cita. Una forma de asegurarse constancia y, de paso, construir un espacio propio dentro de la rutina diaria.

No son una excepción. El deporte en familia es una práctica que combina salud, logística y afecto. No siempre empieza por vocación deportiva. A veces, como en el caso de Maitane y Pío, nace de un aviso físico. “Un día te da un hachazo y el cuerpo te obliga a priorizarte”, explica ella. Lo que comenzó como una decisión individual derivó en una dinámica compartida que hoy incluye gimnasio, natación, bicicleta, carreras y hasta triatlones. “Nos metemos en todos los ‘be-



Juan e Ignacio

renjenales”, admite entre risas. Aquí “Iker, nuestro entrenador, y ya parte de la familia, tiene mucho que ver. Es el que nos pone los retos, confía en que los podemos superar y por eso, nosotros nos metemos de cabeza”, reconoce. “Tres años después, el salto es evidente: de no hacer media sentadilla a completar pruebas de resistencia”.

En todos los testimonios aparece un patrón común: el otro/la otra como palanca. No desde la exigencia sino desde el acompañamiento. “Somos complementarios”, explica Pío. “Ella es más constante; yo, más competitivo. Eso hace que ninguno se descuelgue”.

Ese equilibrio se repite con matices en cada historia. Juan e Ignacio, hermanos y con pasado en el baloncesto, trasladan al running una relación donde la competitividad existe, pero no domina. “Cero piques”, aseguran, aunque uno reconozca que el otro “entra mejor en carrera”. En su caso, el deporte ha sido también una excusa para viajar —Segovia, Madrid, San Sebastián— y, sobre todo, para reconectar con la familia



Oihana y Ana

dispersa. “Te apuntas a una media maratón en otra ciudad y ya estás viendo a los tuyos”, explican.

Para Ohiana y Ana es más funcional. Trabajan juntas, comparten despacho y, aun así, reivindican el entrenamiento como espacio propio. “Te actualizas, hablas, desconectas... y ya sabes que esa semana te has visto”, apuntan. En su caso no hay conflicto ni tensión: “Discutimos poco”; bromean.

Llama la atención que quienes participan en carreras, triatlones o cualquier otro tipo de prueba rehúyen el concepto de competición. “No hacemos deporte para competir”, repiten. El objetivo es otro. “Apuntarte a algo hace que mejores”, reconoce Maitane. “Nunca he ido a un examen sin estudiar; tampoco voy a una prueba sin entrenar”. Pero también hay quien improvisa, como Juan e Ignacio. “Nosotros salimos a correr cuando suena el pistoletazo y listo”. En ambos extremos hay un punto de encuentro: el disfrute. “Se trata de venir, pasarlo bien y echar el rato”, resume Ignacio.

Paradójicamente, es en la competición donde a veces se rompe la magia del deporte compartido. Maitane lo describe con precisión al recordar un triatlón en el que hombres y mujeres salían en tandas distintas. Acostumbrada a entrenar en pareja,

la ausencia de Pío le generó inseguridad. “Me faltaba mirar y saber que hay alguien ahí que entiende lo que te pasa sin decir nada”.

Más allá del resultado físico, el aprendizaje es otro de los ejes recurrentes. No siempre es técnico, a veces es actitud. “He aprendido a ser más constante”, reconoce uno. “A creérmelo”, añade otro. El apoyo cercano marca la diferencia. Pío lo ilustra con un ejemplo concreto: en menos de un año pasó de no poder nadar más de 20 metros a completar 1.500 en aguas abiertas. “Muchas veces es cuestión de creérmelo”, insiste.

Aunque el proceso no está exento de momentos límite. La anécdota del triatlón de Zarautz vivida por Pío y Maitane condensa bien esa mezcla de fragilidad y confianza. 350 metros a nado que se convierten en un reto mayúsculo, pánico en mitad del agua, un tobillo al que aferrarse para no abandonar. “Hice todo el tramo agarrado a ella, ese día supe que no me iba a dejar”, resume Pío. “Y yo me sentí más fuerte de lo que pensaba”, añade Maitane. Superación compartida.

También hay aprendizajes más sutiles. La paciencia de quien espera, la generosidad de quien sacrifica su entrenamiento para adaptarse al otro/a, la humildad de reconocer límites. “Hay días que no entrenas para ti, entrenas para los dos”, explica Pío.

Curiosamente, quienes además trabajan juntos aseguran que el deporte resulta incluso más sencillo de gestionar que el ámbito profesional. “El trabajo se queda en el trabajo; entrenar juntos es más gratificante”.

En el trasfondo de todas las historias hay una idea que trasciende el ejercicio físico: el tiempo de calidad. Maitane lo expresa con especial claridad al recordar cuando



Maitane y Pío

entrenaba con su hija. “Esa hora valía oro”, dice. No solo por el deporte, sino por lo que implicaba: complicidad, orgullo mutuo, ejemplo. “Que tu hija quiera entrenar contigo... eso es lo más”.

Nadie en estas historias habla de resultados espectaculares ni de marcas. El lenguaje es otro: constancia, rutina, disfrute. Incluso el sacrificio se relativiza. “Da pereza muchas veces”, admiten. Pero la ecuación se equilibra rápido: si hay alguien al otro lado esperando, el esfuerzo pesa menos.

“Lo importante no es entrenar al máximo. Lo importante es que estamos juntos”.



» BIHURTU EZAZU ESTADIO ZURE UDA



» HAZ DEL ESTADIO TU VERANO

Udak beti dakar zerbait berezia. Egunak luzatzen dituen argi hori, beste pixka batean geratzera gonbidatzen gaituen eguzkia, mugitzeko, topatzeko, astiroago... eta biziago bizitzeko gogoia.

Aurten ere, Estadiok une berezi hori arnasten du. Obren amaierara hurbiltzen ari gara. Eraldaketa eta hobekuntza denbora baten ondoren, instalazioa ilusioz beteriko etapa batean sartzen ari da: izan ere, gero eta gehiago gozatu ahalko ditugu espazio berriak eta etortzeke dagoen guztia.

Uda gozatzeko hasiko gara, eta uda hori berrito betea, irekiagoa eta gureagoa sentitzen da. Estadio osatzen dugun pertsona guztien artean irudikatu eta eraiki dugun Estadio berriaren antzekoagoa.

Uda aire zabaleko kirola da. Igerilekua, entrenamenduak, barreak, campusa, bat-bateko partidak eta gehiegi pentsatu gabe sortzen diren planak dira. Argia azken minutua arte aprobetxatzea da. Goizean Estadiora iristea da... eta eguna ia konturatu gabe luzatzea.

Eta bizitza soziala ere bada. Gune gastronomiko berria estreinatu dugu, Estadioren bihotza izango dena: partekatze, ospatzeko, kirolaren ondoren atsedean hartzeko eta elkarrizketak luzatzeko toki bat. Proposamen gastronomiko berriak, oroimenean geratuko diren uneekin batera. Trena itzuli da. Kioskoa ireki da. Udak nortasun propioa izatea eragiten duten gauza txiki horiek itzuli dira.

Izan ere, Estadio zerbait gehiago da... gogoratzen ditugun udak igarotzen diren tokia da.

Aurten, inoiz baino gehiago, gure nahia da zu horrela sentitzea eta [Estadio zure uda bihurtzea](#).

El verano siempre llega con algo especial. Con esa luz que alarga los días, con el sol que nos invita a quedarnos un rato más, con las ganas de movernos, de encontrarnos, de vivir más despacio... y más intensamente.

Este año, el Estadio también respira ese momento especial. Nos acercamos al final de las obras y tras un tiempo de transformación y mejoras, la instalación entra en una etapa ilusionante en la que podemos disfrutar cada vez más de los espacios renovados y de todo lo que está por venir.

Empezamos a disfrutar de un verano que vuelve a sentirse pleno, más abierto y más nuestro. Más parecido al nuevo Estadio que hemos imaginado y construido entre todas las personas que formamos parte de él.

Verano es deporte al aire libre. Es piscina, entrenamientos, risas, campus, partidos improvisados y planes que surgen sin pensarlos demasiado. Es aprovechar la luz hasta el último minuto. Es llegar por la mañana... y que el día se alargue casi sin darte cuenta.

Y es también vida social. Estrenamos el nuevo espacio gastronómico, llamado a convertirse en el corazón del Estadio: un lugar para compartir, celebrar, descansar después del deporte y alargar las conversaciones. Nuevas propuestas gastronómicas que acompañan momentos que se quedan en la memoria. Vuelve el tren. Abre el kiosko. Vuelven esas pequeñas cosas que hacen que el verano aquí tenga identidad propia.

Porque el Estadio es algo más... es el lugar donde pasan los veranos que recordamos. Este año, más que nunca, queremos que lo sientas así y que [hagas del Estadio tu verano](#).

» 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			

Trampolineko igerilekuaren irekiera berezia (Mai/1-31 13:00etatik 20:00etara)
Apertura especial piscina trampolín (1-31/May de 13:00 a 20:00 h)

Kanpoko igerilekuaren irekiera: Familiakoa, Haurrena eta Tranpolina (Eka/1-Ira/13)
Apertura piscinas exteriores: Familiar, Infantil y Trampolín (1/Jun-13/Sep)

Ez dago Kirol Plus jarduerarik (Abu/5)
No hay actividades Kirol Plus (5/Ago)

Familiako igerilekuaren irekiera berezia (Ira/14-30 12:00etatik 19:00etara)
Apertura especial piscina familiar (14-30/Sep de 12:00 a 19:00 h)

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)

Haur Jaia (Ira/5)
Fiesta Infantil (5/Sep)

Estadio itxita (Ira/25)
Estadio cerrado (25/Sep)

» UDAKO OSTALARITZA HOSTELERÍA DE VERANO



» **Cafetería y terraza hasta las 21:55 h**, donde podrás disfrutar de nuestros **desayunos, carta de barra con raciones** y o nuestra amplia variedad de **pintxos** para todos los gustos. Como novedad, dispondremos de pizzas napolitanas todo el día, y helados en cafetería desde el 1/May.

» **Restaurante de 13:00 a 15:45 h**. Traemos de vuelta el servicio de comedor con menú del día entre semana, carta y menús de fin de semana, así como menús especiales para celebraciones que así lo requieran. Toda la oferta gastronómica basada en platos tradicionales con sabores de toda la vida, destacando arroces secos servidos en llaunas tradicionales de diferentes tipos. Además, como novedad desde este verano hemos adaptado la **Plaza del tren** con una ventana de **autoservicio**, con platos como **pollos asados, burgers, bocadillos y pizzas**, entre otros, para que puedas pedir directamente sin necesidad de entrar al restaurante. Una opción cómoda, rápida y muy veraniega.

» **Tren y Kiosko** (solo en días de buen tiempo) junto a la piscina infantil, con bebidas, helados, snacks y pizzas (en el Tren)... en junio, agosto y septiembre de **lunes a viernes de 15:00 a 20:00 h** y los **fin de semana y festivos de 12:00 a 20:00 h**. En **julio**, estarán abiertos **todos los días** en horario de **12:00 a 20:00 h**.

» BARRUKO IGERILEKUAK PISCINAS INTERIORES

Juvenil: de LaV de 7:00 a 21:30 h y SDyF de 8:00 a 21:30 h, hasta el 26/Sep.
Cerrada del 1 al 15/Ago y desde el 27/Sep.

» ALDAGELAK VESTUARIOS

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

» **Vending saludable** en cada edificio.

» **Comedores picnic exteriores**.

NORMAS SERVICIOS HOSTELERÍA:

- No ocupes el **mobiliario reservado para el servicio de hostelería** (cafetería, terraza, plaza tren...)
- Accede a la **Cafetería** siempre con ropa y calzado seco y el torso cubierto (no traigas comida y/o bebida propia)
- No saques la vajilla ni cristalería de los espacios hosteleros habilitados

» KANPOKO IGERILEKUAK PISCINAS EXTERIORES

Del 1/Jun al 13/Sep:

- **Familiar:** LaV de 7:30 a 21:30 h (SDyF desde las 8:00 h)

- **Infantil:** LaD de 10:30 a 21:00 h

- **Trampolín:** LaD de 10:00 a 21:30 h (Apertura especial piscina Trampolín del 1 al 31/May de 13:00 a 20:00 h y de la piscina familiar del 14 al 30/Sep de 12:00 a 19:00 h)

Apertura plataforma 10m: viernes de junio, julio y septiembre de 17:00 a 19:00 h. [+info en fundacionestadio.eus](#)

» TERRAZA-SOLARIUM TERRAZA-SOLÁRIUM

Abierta del 1/May al 30/Sep de 10:00 a 21:30 h y sin hamaca personal. Solo para personas mayores de 18 años



» JARDUERETARAKO IZENA EMATEAK INSCRIPCIONES A LAS ACTIVIDADES

Solo para personas abonadas anuales a la Fundación Estadio Vital Fundazioa



Cursos INFANTILES - JUNIOR Ikastaroak

Pre-inscripción desde las 12:00 h del 4/May hasta las 12:00 h del 11/May en la [App Estadio Vital Fundazioa](#)
Sorteo de plazas el 13/May a las 9:00 h.



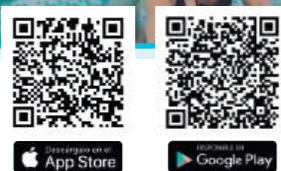
Cursos URTE +16 AÑOS Ikastaroak

Pre-inscripción desde las 12:00 h del 1/Jun hasta las 12:00 h del 8/Jun en la [App Estadio Vital Fundazioa](#)
Sorteo de plazas el 10/Jun a las 9:00 h.

+Info en fundacionestadio.eus

IGERIKETA-ESKOLA ESCUELA NATACIÓN

Pre-inscripción del 8 al 15/May en la [App Resasport \(CN Judizmendi\)](#)
En aquellos grupos donde las peticiones superen las plazas establecidas se realizará un sorteo de asignación el 22/May a las 17:00 h
+Info en cnjudizmendi.com



PADELA eta TENISA PÁDEL y TENIS

Pre-inscripción del 1 al 16/May en info@tegvitoria.com
En aquellos grupos donde las peticiones superen las plazas establecidas se realizará un sorteo de asignación el 19/May a las 14:00 h. Las plazas quedarán confirmadas y cerradas el 31/May.
+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 2026 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. **iHazte 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 (78 € asteen) 15:30era arte.

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

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 1. Eka/22-26 | 5. Uzt/20-24 |
| 2. Eka/29-Uzt/3 | 6. Uzt/27-31 |
| 3. Uzt/6-10 | 7. Abu/31-Ira/4 |
| 4. Uzt/13-17 | |

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 (78 €/semana) hasta las 15:30 h.

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. 22-26/Jun | 5. 20-24/Jul |
| 2. 29/Jun-3/Jul | 6. 27-31/Jul |
| 3. 6-10/Jul | 7. 31/Ago-4/Sep |
| 4. 13-17/Jul | |

» Kirola Euskaraz

Jolasten eta kirola euskaraz egiten ondo pasatzea da programa honen helburua, 2018 eta 2023 artean jaiotako haurrentzat



Pasárselo bien jugando y haciendo deporte en euskera es el objetivo de este programa para **niñas/os nacidas/os entre 2018 y 2023**

» Sport & English

2014 eta 2018 artean jaiotako haurrentzat, ingelesa ikasten kirola egin nahi dutenentzat (3 orduetik gorako kirola eta ordu bateko eskola, ingelesez, ikasitakoa finkatzeko)



Para **niñas/os nacidas/os entre 2014 y 2018**, que quieran hacer deporte aprendiendo inglés (más de 3h de deporte y 1h de 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	29/Jun-3/Jul 6-10/Jul 13-17/Jul 20-24/Jul 31/Ago-4/Sep	LaV	9:00	160	Pádel 4, Tenis 3 y Piscinas exteriores	(1)(7)(9)
CAMPUS TENIS (5 h) <i>Tenis intensivo para federadas/os</i>	8-16	29/Jun-3/Jul 6-10/Jul 13-17/Jul 20-24/Jul	LaV	9:00	160	Tenis 1y/o 2	(1)
ESC. NATACIÓN (40')							

>> 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
ESC. TENIS (1 h) <i>Intensivos de perfeccionamiento</i>	10-12	29/Jun-3/Jul	LaV	15:30	42	Tenis 3	(1)(8)
		6-10/Jul					
	13-15	13-17/Jul		16:30			
		20-24/Jul					
ESC. PADEL (1 h) <i>Intensivos de iniciación y/o perfeccionamiento</i>	13-18	29/Jun-3/Jul	LaV	9:00, 10:00, 11:00, 12:00	42	Pádel 2 o 3	(1)(8)
		6-10/Jul					
		13-17/Jul					
		20-24/Jul					
EUSKAL PILOTA KANPUSA (4 h) <i>Iniciación a la pelota vasca</i>	7-12	6-10/Jul	LaV	9:30	50	Trinquete y exteriores	(1)(6)(7)(9)
JUNIORBOX (1 h) <i>Iniciación al boxing y kick-boxing juvenil</i>	13-18	22-26/Jun 6-10/Jul	LaV	11:00	48	Polideportivo (tapiz)	(1)(9)
KIROLA EUSKARAZ (5 h) <i>Actividad física y juego motriz en euskera</i> (Opción servicio de comedor)	3-8	22-26/Jun	LaV	9:00	145	Estadio	(1)(7)(15)
		29/Jun-3/Jul					
		6-10/Jul					
		13-17/Jul					
		20-24/Jul					
		27-31/Jul					
31/Ago-4/Sep							
PARKOUR (1.5 h) <i>Iniciación y/o perfeccionamiento</i>	8-16	29/Jun-3/Jul	LaV	10:30	50	Estadio y exteriores	(1)(3)(7)
SALTOS DE TRAMPOLIN (1.5 h) <i>Iniciación y/o perfeccionamiento</i>	8-15	29/Jun-3/Jul 13-17/Jul	LaV	11:00	50	P. Trampolín y Poli-deportivo (tapiz)	(1)(3)(10)(12)(13)
SPORT & ENGLISH (5 h) <i>Actividad física y deporte en inglés</i> (Opción servicio de comedor)	8-12	22-26/Jun	LaV	9:00	145	Estadio	(1)(15)
		29/Jun-3/Jul					
		6-10/Jul					
		13-17/Jul					
		20-24/Jul					
		27-31/Jul					
31/Ago-4/Sep							

>> URTE +16 AÑOS

JARDUERA (saioaren iraupena) Helburua ACTIVIDAD (duración sesión) Objetivo	ADINA EDAD	DATAK FECHAS	EGUNAK DIAS	ORDUTEGIAK HORARIOS	€	INSTALAZIOA INSTALACION	OHARRAK NOTAS		
ESCUELA ESPALDA (50') <i>Mantenimiento físico y re-adaptación</i>	+18	Jul	MJ	7:10, 9:00, 10:00, 19:00	41 / 38	Estudio 1 (edificio Juvenil)	(1)(2)		
		Sep							
FELDENKRAIS (50') <i>Mantenimiento físico y re-adaptación</i>	+18	Sep	MJ	11:00	46 / 40	Estudio 1 (edificio Juvenil)	(1)(2)		
GIMNASIA PREPARTO (1.5 h) <i>Mantenimiento físico y re-adaptación</i>	+18	Jul	X	19:00	48 / 41	Estudio 1 (edificio Juvenil)	(1)(2)(11)		
		Sep							
GIMNASIA POSTPARTO (1.5 h) <i>Mantenimiento físico y re-adaptación con bebés</i>	+18	Jul	X	10:00	48 / 41	Estudio 1 (edificio Juvenil)	(1)(2)(11)		
		Sep							
NATACIÓN 'OUTDOOR' (45') <i>tenimiento y/o perfeccionamiento en piscina exterior de 50m</i>	+11	Jul	LX	7:30, 8:15, 9:30	48 / 41	P. Familiar	(1)(2)(3)(8)(10)(13)		
		Sep							
		Intensivo						LaJ	10:15
		1-15/Jul							
16-31/Jul									
				41 / 38	Exteriores	(1)(2)(3)(8)(9)			
				38		(1)(3)(9)			
PADEL (1 h) <i>Intensivos de iniciación y/o perfeccionamiento</i>	+18	29/Jun-3/Jul	LaV	17:30, 18:30, 19:30	47	Pádel 3	(1)(8)		
		6-10/Jul							
		13-17/Jul							
		20-24/Jul							
TAICHÍ (1 h) <i>Iniciación al taichí y relajación al aire libre</i>	+18	Jul	MJ	9:30	Gratuito	Campa P. Trampolín	(1)(3)(14)		

>> OHARRAK NOTAS

*Debido a las obras que se están realizando en el Estadio, la ubicación de la actividad podría sufrir modificaciones

- SOLO PARA PERSONAS ABONADAS A LA FUNDACIÓN ESTADIO VITAL**
- El precio indicado es por curso por persona:** normal / bonificado (menor de 30 años o mayor de 65)
- La actividad se realiza en **instalaciones al aire libre** (no se suspenderán o aplazarán por causas meteorológicas)
- Cursillistas con edad cumplida o a cumplir durante el curso
- En verano, por razones organizativas, podremos mezclar niveles
- Inscripciones hasta el 3/Jul en el m. 657 705 983 (whatsapp) o en clubzidorra@hotmail.com.** Plazas limitadas
- La persona no abonada acompañante de la cursillista (solo para menores de 10 años) deberá abonar en Administración (el primer día de clase) el pase temporal correspondiente (no aplicable a familiares de primer grado)
- Para favorecer la dinámica de las clases, para inscribirse en niveles superiores es necesario haber superado el nivel anterior. **Bajo nuestro criterio técnico se podrá recolocar a cursillistas de un nivel, días u horario a otro**
- Se facilitará el material
- Con temperatura de agua inferior a 21º, te vendrá bien utilizar neopreno
- Tendrán prioridad en la inscripción las cursillistas inscritas en el mes de junio de la Temporada 2025/26 Denboraldia
- Es imprescindible que traigas ropa deportiva para practicar en el gimnasio
- Es imprescindible saber nadar bien (50 m libres sin apoyo)
- Tienes que traerte tu propia colchoneta, esterilla o toalla
- Con la inscripción a la actividad se hará entrega de una camiseta, gorra y mochila por niña/o, independientemente a de los turnos diferentes en los que esté inscrita/o

Actividad inclusiva
Consúltanos

Posible bada, saioak euskaraz izango dira
Siempre que sea posible, las sesiones serán en euskera

Sessions in english
Sesiones en inglés

ORDUTEGIA HORARIO	ASTELEHENA LUNES						ASTEARTEA MARTES						ASTEAZKENA MIÉRCOLES						OSTEGUNA JUEVES						OSTIRALA VIERNES				
	Sala 1 Aretoa JUPITER	Sala 2 Aretoa LURRA	Sala 3 Aretoa MARTE	Sala 4 Aretoa Merkurio	Sala 5 Aretoa ARTIZARRA	Sala 6 Aretoa AERO	Sala 1 Aretoa JUPITER	Sala 2 Aretoa LURRA	Sala 3 Aretoa MARTE	Sala 4 Aretoa Merkurio	Sala 5 Aretoa ARTIZARRA	Sala 6 Aretoa AERO	Sala 1 Aretoa JUPITER	Sala 2 Aretoa LURRA	Sala 3 Aretoa MARTE	Sala 4 Aretoa Merkurio	Sala 5 Aretoa ARTIZARRA	Sala 6 Aretoa AERO	Sala 1 Aretoa JUPITER	Sala 2 Aretoa LURRA	Sala 3 Aretoa MARTE	Sala 4 Aretoa Merkurio	Sala 5 Aretoa ARTIZARRA	Sala 6 Aretoa AERO					
7:00					FUNCIONAL 7:10-8:00			PILATES 7:10-8:00	SPINNING 7:10-8:00	TODO TONO 7:10-8:00							FUNCIONAL 7:10-8:00	BODYPUMP 7:30-8:00		PILATES 7:10-8:00							SPINNING 7:10-8:00	TODO TONO 7:10-8:00	
8:00											PILATES AERO 8:30-9:20				ESPALDA ACT 8:30-9:20														FUNCIONAL 8:00-8:50
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		CORE 9:30-10:15	PILATES BARRE 9:30-10:20	PILATES 9:30-10:20		SPINNING 10:00-10:50	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		PILATES HIIT 9:00-9:50	
10:00	(ju) BODYBALANCE 10:30-11:20	PILATES BARRE 10:30-11:20	PILATES 10:30-11:20		TODO TONO 10:30-11:20		ZUMBA 10:30-11:20	YOGA 10:30-11:50				BODYPUMP 10:30-11:20	PILATES BARRE 11:00-11:50	PILATES 10:30-11:20			FUERZA MUJER 10:30-11:20		ZUMBA 10:30-11:20		YOGA 10:30-11:20		PILATES AERO 10:30-11:20	(ju) BODYBALANCE 10:30-11:20		YOGA 10:30-11:50	PILATES 10:00-10:50		
11:00			ACTIVIDAD 65+ 11:30-12:20																										
12:00																													
13:00																													
14:00	BODYPUMP 14:00-14:50																		BODYPUMP 14:00-14:50									SPINNING 14:00-14:50	
15:00																													
16:00	GAP 15:30-16:20								ESPALDA ACT 15:30-16:20																				
17:00																													
18:00	TODO TONO 17:30-18:20		PILATES HIIT 17:30-18:20																										
19:00	CORE 18:30-19:15	ZUMBA 18:30-19:20	PILATES 18:30-19:20	SPINNING 18:00-18:50	HIIT 18:30-19:20	PILATES AERO 18:30-19:20	(15-65) (ju) DANCE 18:30-19:20																						
20:00	(ju) BODYSTEP 19:15-20:05	YOGA 19:30-20:50	PILATES 19:30-20:20		FUNCIONAL 19:30-20:20	PILATES AERO 19:30-20:20	BODYPUMP 19:30-20:20																						
21:00	BODYPUMP 20:15-21:05						ZUMBA 20:00-20:50																						

Horarios para julio y agosto (en septiembre los horarios serán los mismos que en la temporada 2025/26 -hasta junio-). El día 5/Ago sin actividad, y 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: 46 €
 - KIROL PLUS MENOR DE 30 años: 41 €
 - KIROL PLUS MAYOR DE 65 años: 41 €
- Inscripciones a la fórmula KIROL PLUS a través de repcion@fundacionestadio.eus
- Matrícula primera inscripción: GRATUITA (precio 90 €)
- Posibilidad de excedencias con reserva de plaza - 12€/mes (verano-2 meses consecutivos, temporada-1 mes y salud)
- Solo para personas abonadas
- Para mayores de 16 años

TONIFIKAZIOA / TONIFICACIÓN

BODYPUMP La forma más divertida y efectiva de tonificar tu musculatura en grupo al ritmo de la mejor música.

CORE Sesiones de entrenamiento funcional de 45' para fortalecer tu 'core' con la ayuda de la música y materiales sencillos como elásticos y mancuernas. El complemento perfecto de otras modalidades deportivas. ¡Te ayudará a estar más fuerte para tu día a día!

FUERZA MUJER La mujer (en especial a partir de los 45 años) es quien más se puede beneficiar del entrenamiento de fuerza. Ejercita tu musculatura de forma intensa, segura, eficaz y regular con este programa por y para mujeres y consigue cambios reales en tu metabolismo, cuerpo y el tono deseado.

GAP Trabaja tus glúteos, abdominales y piernas para fortalecerlos, tonificarlos y... minimizar los efectos de un estilo de vida sedentario.

TODO TONO Actividad de intensidad media/baja enfocada a movilizar, estabilizar y activar todo el cuerpo utilizando diferentes métodos de entrenamiento. ¡La mejor forma de empezar el día en modo 'ON'!

GOI MAILAKO INTENTSITATEA / ALTA INTENSIDAD

FUNCIONAL La combinación perfecta, intensa, divertida y eficaz para tu entrenamiento total de 360°. Entrena todas las capacidades físicas básicas con el empleo de múltiples materiales. Cada sesión, un reto diferente.

HIIT Sistema fraccionado interválico de entrenamiento que alterna series cortas e intensas de ejercicio y breves periodos de recuperación distribuido en 3 estaciones principales: cinta/bici, golpeo con saco y banco/fuerza... combinando

además todo tipo de material pequeño (gomas, mancuernas, cuerdas de salto, TRX...), que te ayudará a mejorar la capacidad cardiorrespiratoria y muscular. Actividad de alto gasto calórico.

GORPUTZA-BURUA / CUERPO-MENTE

ACTIVIDAD 65+ Sesiones específicas de ejercicios con base en el método Pilates adaptadas a la edad y nivel de actividad.

BODYBALANCE Mejora tu flexibilidad, fuerza y equilibrio combinando lo mejor del pilates, taichí y yoga... con buena música de fondo. Solo durante el mes de julio.

ESPALDA ACTIVA Refuerza aquellos puntos débiles que han llevado a nuestro cuerpo a una postura desalineada, sin aumentar la tensión y para conseguir un equilibrio completo. Reeduación del movimiento y la postura de nuestra espalda, combinando movilidad y estiramientos.

PILATES AERO Descubre el poder, la emoción y diversión de moverte libre en todas direcciones suspendida/o en el espacio en una hamaca colgada del techo. Mejorarás tu movilidad, postura y columna vertebral.

PILATES BARRE Un método que aúna las técnicas del ballet, la danza y el pilates para ponerse en forma (fuerza, flexibilidad, potencia, resistencia...) de manera consciente, orgánica, dinámica e integral.

PILATES HIIT Entrenamiento físico intenso centrado en el principio de la fluidez del movimiento, sin dejar al margen otros principios básicos del Pilates como la respiración o la centralización, combinando ejercicios de corta duración y descanso.

RESERVA, VALIDACION 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 10 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, pilates, spinning, zumba... si no 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

TEN EN CUENTA

- 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.

PILATES Realizado en el suelo. Es la calidad y no la cantidad de trabajo muscular lo que importa. Pilates coordina cuerpo y mente a través de la correcta utilización de los músculos y de la respiración.

YOGA Técnicas de respiración, relajación, equilibrio, armonía, serenidad, meditación, vigor y pensamiento positivo con la combinación de posturas o asanas, tan beneficiosas para el cuerpo como para la mente.

ERRITMOA eta KOREOAK / RITMO y COREOS

DANCE Si te gusta bailar, buscas variedad de ritmos y divertirse mientras aprendes diferentes coreografías (una al mes), en esta actividad explorarás diversos estilos como el jazz, hip hop, disco, reggaetón, pop... ¡ideal para todos los niveles y amantes del movimiento! Durante la primera quincena de julio y todo el mes de agosto.

BODYSTEP Movimientos rítmicos y coreografías fáciles de seguir con la ayuda de una plataforma para tonificar y definir tu musculatura y quemar calorías. Solo en el mes de julio.

ZUMBA Ponte en forma y diviértete bailando con las canciones más actuales llenas de ritmos latinos y urbanos. Es eficaz y fácil de seguir ¡Prueba la nueva fiesta del fitness!

KARDIOA / CARDIO

SPINNING Si pensabas que entrenar en bici estática era aburrido, ven y verás. Disfruta de pedalear en bici en un ambiente inmersivo con la ayuda del sonido envolvente, juego de luces y el sistema 'ICG Group de Life Fitness' que te ayudarán a desconectar por completo. Marcando el ritmo descubrirás una manera efectiva de ponerte en forma.

»» ETA GAINERA... Y ADEMÁS...

FITNESS ZERBITZUA SERVICIO FITNESS

Con la última tecnología en máquinas cardiovasculares, wifi y la app LifeFitness Connect. **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**



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.

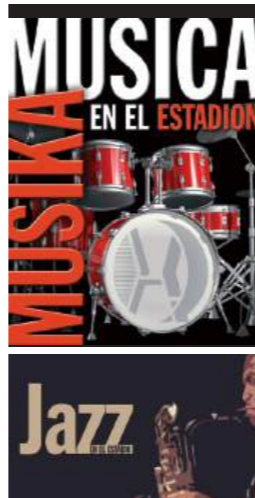
Posibilidad de entrenamiento 'small group'



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, durante la semana del 13/Jul disfrutaremos del mejor jazz 'de calle' con la 'Dirty



YOGA eta TAICHÍ AIRE ZABALEAN YOGA y TAICHÍ AL AIRE LIBRE

¿Te apetece meditar y reconectar al aire libre gracias al Yoga o al Taichí? En julio, y aprovechando el buen tiempo, 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



»» ETA GAINERA... Y ADEMÁS...



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 € res-

»» HAURREN JAIA FIESTA INFANTIL

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

Te esperamos el **5/Sep a partir de las 11:00 h** con una programación completa llena de juegos, talleres, hinchables... y merienda. Recomendada

Haurren Jaia Fiesta Infantil



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 beherakoak, 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 jarduerak, programa eta proiektu berri buruzko informazioa bidaltzeko. Antolatzen ditugun jarduerak eta ekitaldietan, argazkiak eta/edo bideoak egin ahal izango dira.

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

Hirugarrenei datuak jakinarazten dizkiegu. Datuen nazioarteko transferentziak egiten dira. Datuen kategoría 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).

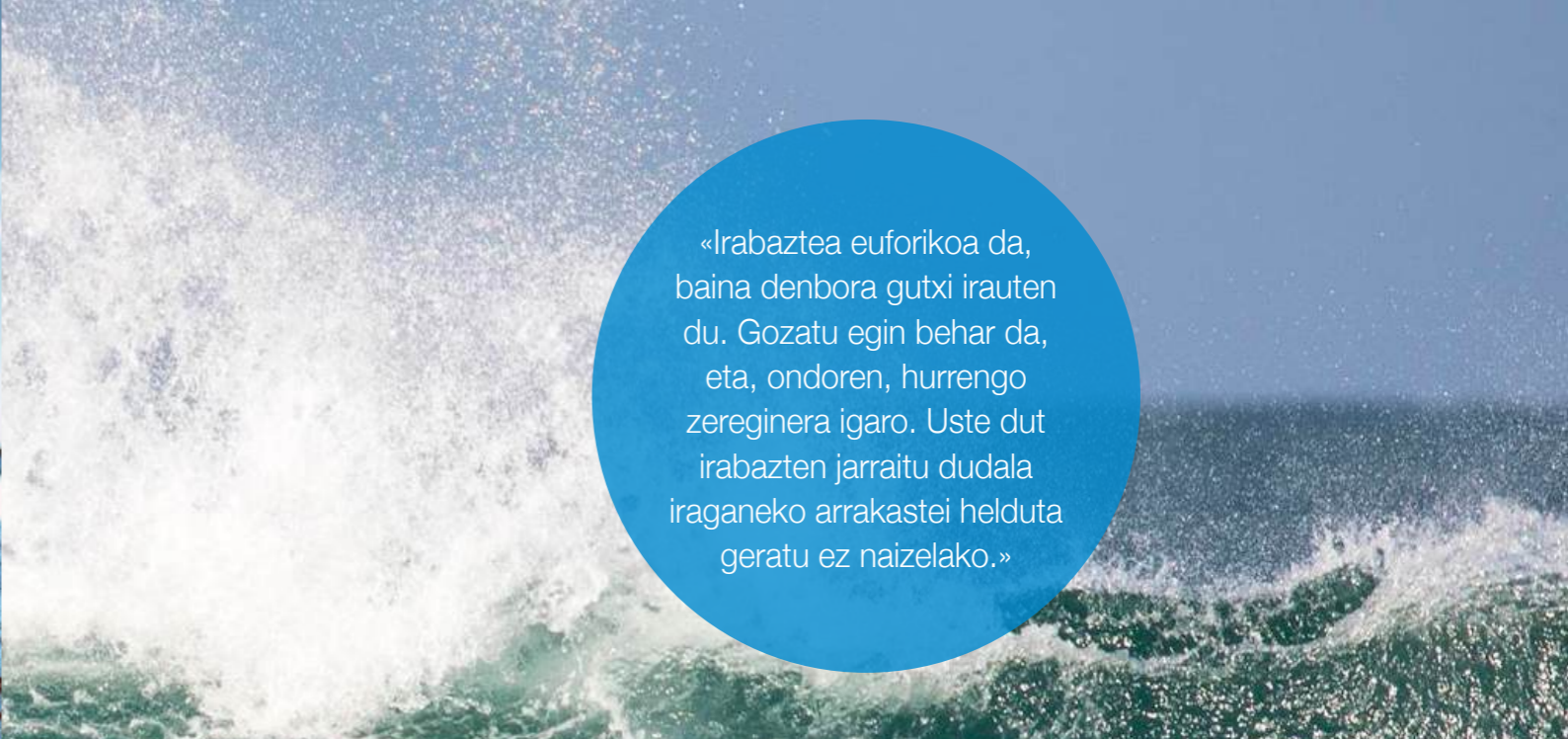
En casos puntuales, comunicaremos datos a terceros. Puede, cuando proceda, acceder, rectificar, suprimir, oponerse, pedir la portabilidad de los datos, limitar el tratamiento, y no ser objeto de decisiones sólo automatizadas, como se detalla en la información adicional y completa que puede ver en la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



«Irabaztea euforikoa da, baina denbora gutxi irauten du. Gozatu egin behar da, eta, ondoren, hurrengo zereginera igaro. Uste dut irabazten jarraitu dudala iraganeko arrakastei helduta geratu ez naizelako.»



Stephanie Gilmore (Australia, 1988). Surfista profesional, considerada una de las mejores de la historia por su palmarés y longevidad competitiva. Ha ganado 8 campeonatos del mundo y más de 30 pruebas del circuito profesional. Logró su primer título mundial en su temporada de debut. En 2010 fue incluida en el Salón de la Fama del Surf, convirtiéndose a los 22 años en la más joven en conseguirlo. Durante más de quince años ha sido una referencia técnica y estética del surf femenino y una de las figuras que impulsó la igualdad de premios entre hombres y mujeres en el circuito.

Perfil

“Winning is a really great feeling, but it doesn’t last very long. You have to enjoy it and then move on. I think I’ve kept winning because I haven’t been clinging to past successes.”

“Ganar es eufórico, pero dura poco tiempo. Hay que disfrutarlo y después pasar a lo siguiente. Creo que he seguido ganando porque no me he aferrado a los éxitos del pasado.”

Todo empieza por un OK.

Tus cuentas y tarjetas Visa Dual
sin comisiones.¹

1. 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.



La escuela del Club Natación Judizmendi vuelve a casa

Tras dos años en la ikastola Olabide, el tiempo que han durado las obras de reforma de las piscinas del Estadio, la escuela del Club Natación Judizmendi vuelve a casa. Ahora toca adaptarse a las nuevas instalaciones.

Durante este tiempo ha mantenido su actividad algo mermada por las circunstancias y, aunque el club está muy agradecido a Olabide, el regreso al Estadio les permitirá retomar con normalidad todas las etapas de enseñanza. Centrada en un aprendizaje progresivo, seguro y con prioridad al desarrollo de niñas y niños, en junio se abrirá el plazo de renovación de las inscripciones y en septiembre, las nuevas incorporaciones.

Escuela de natación

La escuela de natación del CNJ, con más de medio siglo de historia ligada al Estadio, ha ido evolucionando en paralelo a sus cambios: echarán de menos la piscina juvenil, conocida como 'piscina de pingüinos', muy valorada por el club y clave en los niveles intermedios, pero, en contrapartida, tendrán como principal novedad la concentración de todas las láminas de agua en un mismo nivel. Esto facilitará la organización de las clases y la experiencia tanto para alumnas/os como para familias.

La escuela, pensada para acoger a niñas/os desde los seis meses hasta los 11 años, tiene como función principal introducirles en el medio acuático de forma segura y progresiva; generar una relación de confianza con el agua que perdure en el tiempo.

Una estructura por niveles

Su propuesta formativa se articula en niveles claramente definidos, adaptados tanto a la edad como a la evolución de cada alumna/o. Asimismo, distribuye sus cursos en tres trimestres en temporada, y con programas específicos de verano en tres turnos intensivos. Estos formatos permiten tener una oferta amplia y adaptarse a los distintos perfiles de usuarias/os.

Los primeros niveles de la escuela: matronatación de 6 meses a 2 años, txikis 2-3 años -que vuelven al programa tras dos años sin impartirse- y txikis de 4 años, se impartirán en la nueva piscina de enseñanza. Será en sesiones de 30 minutos los viernes o sábados, en diferentes horarios, y con la presencia de padres y madres en el agua en matro y txikis 2-3 años. Su finalidad es la familiarización con el medio acuático en edades tempranas sin un objetivo técnico. En estas primeras etapas, el juego es el vehículo principal para evitar el posible miedo inicial y facilitar una adaptación natural al agua.

Olabiden bi urtez aritu da Judizmendi Igeriketa Klubeko eskola, Estadioko igerilekuak eraberritzeko obrak egin zitezten. Obrak amaituta, bere egoitza historikora itzuliko da eskola, instalazio berrituekin, bere prestakuntza jarduera erabat berreskuratzeko. Mende erdi baino gehiagoko ibilbidearekin, 6 hilabetetik 11 urtera bitarteko haurrentzako eskolak etapa berri honi ekingo dio. Betiere, irakaskuntza progresibo, seguru eta adin bakoitzera egokituaren aldeko apustuari eutsiz. Ikasketa teknikoaz harago, proiektuak haurren garapen integralean jartzen du arreta, eta ohitura osasungarriak, autonomia, sozializazioa eta ur ingurunean konfiantza izatea sustatzen ditu.



A partir de los 5 años, se incorporan habilidades básicas como la flotación, la respiración o los primeros desplazamientos; se introduce de forma más clara la enseñanza de los estilos. El objetivo final de este recorrido es que, en torno a los seis-siete años, sean capaces de nadar con soltura crol, espalda y braza.

En esta etapa, anteriormente se llegó a trabajar hasta ocho niveles, ahora se plantea una estructura de seis. De ellos, cuatro de alevines se desarrollarán en la nueva piscina de enseñanza y dos de loinas en la nueva piscina de 25 m., con evaluaciones periódicas que determinarán el paso de nivel. Este enfoque permite respetar el ritmo individual. No se trata de acelerar procesos, sino de consolidar aprendizajes.

La escuela combina flexibilidad y regularidad y ofrece diferentes franjas horarias y sesiones semanales que permiten facilitar la conciliación familiar. Existen dos modalidades, una de dos sesiones semanales, L-X o M-J, de 40 minutos en alevines y 45 minutos en loinas, y otra de una sesión de igual duración



los viernes o los sábados, para aquellas familias que durante la semana no tienen la oportunidad de acudir al Estadio.

Aquellas/os alumnas/os que finalizada esta etapa desean continuar practicando natación y seguir avanzando, el CN Judizmendi ofrece la posibilidad de integrarse en su equipo escolar.

Beneficios de la natación

La natación, especialmente en edades tempranas, aporta beneficios que trascienden el ámbito deportivo. Desde el punto de vista físico, contribuye al desarrollo de la coordinación, el equilibrio y la musculatura sin generar impacto sobre las articulaciones.

A nivel respiratorio y cardiovascular, también ofrece ventajas significativas, estableciendo hábitos saludables desde la infancia. Pero su impacto no se limita al cuerpo.

El entorno de la escuela favorece la socialización, el aprendizaje de normas y la convivencia con otras/os niñas/os. Se trabajan valores como la disciplina, el respeto o la cooperación.

En paralelo, el medio acuático tiene un efecto regulador a nivel emocional. Ayuda a canalizar la energía y proporciona experiencias de logro que refuerzan la autoestima.





El deporte frente al clima

Sports for Climate Action

En los estadios llenos, en las retransmisiones millonarias y en la épica de las grandes competiciones hay un aspecto al que hasta ahora nadie ha prestado mucha atención: el impacto climático del deporte. Viajes internacionales, infraestructuras gigantescas, consumo energético masivo... 'Sports for Climate Action', impulsado por Naciones Unidas, ha introducido algo que el deporte rara vez acepta sin resistencia: reglas. No sobre el juego, sino sobre su huella en el planeta.

Durante mucho tiempo, clubes y organizaciones deportivas se han movido en el terreno cómodo de la sostenibilidad simbólica: campañas, mensajes, gestos aislados. Ahora, la ONU rompe esa dinámica. Obliga a medir, a reportar y, sobre todo, a reducir emisiones de forma verificable. Ya no basta con parecer sostenible. Hay que demostrarlo.

Algunas de las principales organizaciones deportivas del mundo —federacio-



nes internacionales, ligas profesionales, comités olímpicos— han firmado estos compromisos. Sobre el papel, el cambio es profundo: reducción de emisiones, transición energética, revisión de cadenas de suministro, presión sobre patrocinadores... Pero el verdadero cambio empieza a verse en decisiones concretas, muchas veces invisibles para las/os espectadoras/es.

Grandes eventos deportivos funcionan ya como laboratorios climáticos. Por ejemplo los JJOO de París plantearon un modelo radicalmente distinto: el 95% de sedes utilizadas ya existían o eran temporales, redujeron las emisiones hasta un 50% respecto a ediciones anteriores e integraron el transporte público como eje central. El mensaje era claro: menos construcción, más eficiencia. Y la Federación Internacional de Esquí ha desarrollado herramientas para calcular la huella de carbono de sus competiciones, algo clave en un deporte directamente afectado por el cambio climático.

Historikoki, kirolaren ardatz izan dira ikuskizuna eta hazkundera. Gaur egun, orain arte kontuan hartu ez den egiturazko dema bat du aurrez aurre: bere klima inpaktua. Lehen anekdotikoa zena, orain, sinesgarritasunezko eta sostengagarritasunezko gai bihurtu da. Nazio Batuen Erakundearen Sports for Climate Action programak bultzatuta, sektorea konpromiso neurgarriak hartzen hasi da, bere ingurumen azterna murriztearren. Hala ere, bidea negoziarean eta erantzukizunaren arteko tentsioz beteta dago. Jokaleku berri horretan, kirola barnetik eraldatu beharrean da, baina ez hori bakarrik: gainera, bere eragin ahalmen handia aprobetxatu behar du, planeta osoan klima ekintza bizkortzeko.

Algunos clubes también están dando ejemplo y han empezado a operar como verdaderos agentes de transición. Porque más allá de las grandes estructuras, el efecto se extiende a la base. Desde clubes locales que instalan paneles solares hasta eventos deportivos que eliminan plásticos o fomentan el transporte compartido. La lógica es simple: lo que funciona en un estadio de élite puede replicarse, adaptado, en cualquier comunidad.

El 'Forest Green Rovers' inglés ha llevado el concepto al extremo con energía



100% renovable, alimentación vegana en el estadio o un proyecto para una nueva instalación construida en madera. El Betis ha impulsado la plataforma 'Forever Green', con reducción y compensación de emisiones, campañas con aficionadas/os y alianzas con empresas sostenibles. Son solo dos ejemplos de hacia dónde se mueve el sector.



Pero si hay un área donde el deporte encuentra más dificultades es el transporte. Muchas competiciones intercontinentales implican vuelos constantes y giras diseñadas con criterios comerciales. Por eso, algunas ligas y federaciones están empezando a agrupar partidos por regiones, optimizar sus calendarios e introducir criterios climáticos en la planificación. Sin embargo, el problema de fondo persiste: la globalización del deporte es, en sí misma, intensiva en carbono.

La gran pregunta es ¿puede el deporte seguir creciendo sin aumentar su impacto? Algunas entidades han empezado a revisar desplazamientos innecesarios, apostar por sedes más sostenibles, incorporar criterios climáticos en contratos y patrocinios. El COI, por ejemplo, ha asumido compromisos de neutralidad climática para 2030. Otras, sin embargo, avanzan más lentamente, atrapadas entre la comodidad y la lógica del negocio.

El valor diferencial del deporte está en su capacidad de movilizar grandes audiencias de una forma emocional. Campañas en estadios promoviendo transporte público o reciclaje, atletas que integran mensajes climáticos en competiciones de máxima audiencia o clubes que convierten a sus aficionados en comunidades activas en sostenibilidad, puede tener más impacto que cualquier mensaje institucional. Por eso, el programa de la ONU no se limita a la descarbonización. Apunta a algo más ambicioso: convertir el deporte en altavoz de la acción climática.

El proceso está en marcha, hay avances reales y también compromisos firmados que realmente no se traducen en cambios profundos. Lo que está en juego es un cambio de mentalidad. El deporte, tradicionalmente centrado en resultados y espectáculo, empieza a incorporar nuevas métricas: cuánto contamina, qué impacto tiene en su entorno o cómo influye en los hábitos de millones de personas.

Muchas iniciativas están demostrando que la sostenibilidad no es un coste, sino una inversión estratégica. Reducir el consumo energético implica ahorro directo; facilitar el transporte público mejora la experiencia de la afición y reduce la congestión; eliminar plásticos o apostar por proveedores locales refuerza la identidad del club y su vínculo con la comunidad. A ello se suma un factor cada vez más determinante: patrocinadores e inversores exigen compromisos ambientales verificables, y las nuevas generaciones de aficionadas/os valoran —y penalizan— el comportamiento de las entidades a las que siguen. El deporte ya no juega solo en el marcador, no hay prórroga para el clima, se juega en su capacidad de adaptarse a un planeta que cambia.

Ordutegia / Horario Estadio:
Lunes a viernes de 7:00 a 22:00 h
Sábados, domingos y festivos de 8:00h a 22:00h
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:
603 471 849

Nuevos vestuarios con taquillas electrónicas



La inauguración de los nuevos vestuarios del edificio principal incorpora taquillas con cerradura electrónica que requieren del uso de una pulsera personal e intransferible para su funcionamiento.

Ya puedes acercarte a Recepción para recoger tu pulsera. Y si... ya tienes tu pulsera, ¡no tienes que hacer nada!

Si estás dada/o de alta en **Kirol Plus** o en el **servicio Fitness** y ya cuentas con una pulsera con la que validas tus sesiones Kirol Plus o accedes a la sala Fitness, tu dispositivo ya está preparado para funcionar con el nuevo sistema de taquillas electrónicas. No es necesario ningún trámite adicional.

Para cualquier duda, el personal de Recepción estará disponible para orientarte durante el horario indicado. Agradecemos vuestra colaboración durante este proceso de adaptación a las nuevas instalaciones.



Equipo de socorrismo y mantenimiento reforzados

El equipo de socorristas para el verano, reforzado este año y formado por Álex, César, Esther, Haizea, Ion, Onintza, 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 Yamilet, Estefanía, Álex y Joel. 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.



Aparcamiento de bicis y patinetes

Con el objetivo de mantener el orden, la seguridad y el buen uso de los espacios comunes, os recordamos a todas las personas abonadas que las bicicletas y patinetes deben aparcarse únicamente en los espacios habilitados para ello, es decir, en los diferentes aparcabicis distribuidos por la instalación.

Cualquier bicicleta/patinete que no esté correctamente estacionada/o podrá ser retirada/o por personal autorizado.



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 los espacios sin la autorización de las personas fotografiadas o grabadas de la Fundación.



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.

En el Estadio las/os menores son tu responsabilidad

Las/os menores también son tu responsabilidad en el Estadio. Préstales atención y educales en el respeto y en la convivencia, en especial en los espacios más tranquilos como el espacio gastronómico..



JUDIZMENDI IGERIKETA KLUBA

Podiumak eta dominak, taldekako Euskal Herriko txapelketetan, eta Estatuko txapelketetako dominak, ur irekietako gure masterretarako.

Euskal Herriko txapelketetan, Iruñean gure juniorrek eta absolutuek neguko denboraldia itxi zuten 34 dominarekin: 16 kategoria absolutuan, eta 18 junior kategoria absolutu. Gainera, 3 podium, taldeka: 2. postua, gizonzkoen absolutuan; 3., gizonzkoetan; eta baterakoa, junior mailan. Era berean, Sabadellen jokaturako estatuko txapelketetara gure bost igerilari joan ziren: Beñat Agirrebaltzategi, Pablo Espejo, Markel Espejo, Sergio López de Ocáriz eta Aritz Marimón. Arabako errekorra lortu zuten 4x100Ei proban, B finaleko postuarekin.

Bestalde, haur kategoriako taldea, Getxon jokaturako autonomikoetan, taldekako txapelkunorde izan zen gizonzkoen kategorian; eta laugarren, emakumezkoetan. Guztira, 18 domina bildu zituzten. Eider Aguirrek plaza bat lortu zuen Sabadelleko estatuko txapelketetan, eta bi finaletan sartu zen, 50 eta 100 tximeletakoetan; 6. bukatu zuen bietan.

Gure masterrak Eivissara joan ziren hegan. Guztira 12 kide ziren, eta brontzezko bi dominarekin itzuli ziren: Isabel Lagar, 1500L proban (+55), eta Mikel Aristi, Ainhoa Garagalza, Isabel Lagar eta Iñaki López, 4x750L errelebo mistoan (+200). Espedizioko beste kideak: Leticia Santamaría eta Arantza Lagar, euren kategorietan 10 lehenen artean; Leire Etxegibel, Beatriz Barrero, Aitziber Ubis, Ixone Espino, Blanca Jiménez eta Arkaitz Errasti.

Hurrengo hitzordua Tarbeko Meeting International Nautic izango da, eta Beñat Agirrebaltzategi eta Uxue Ortiz de Pinedo Mare Nostrum

Nazioarteko Zirkuitura joango dira Euskal Selektzioarekin.

Dagoeneko prest dugu Udako Igeriketa Eskola. Baldin 5-11 urte badituzu, uda honetan igeri egiteko 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

TC TENNIS EDUCATION GROUP

Un comienzo de año de intensa actividad

Durante los últimos meses, nuestro club ha vivido una etapa especialmente dinámica, con una actividad constante tanto dentro como fuera de las pistas. La escuela ha arrancado con gran fuerza: damos servicio a abonadas/os de todas las edades y niveles, fieles a nuestro compromiso con la formación y el disfrute del deporte para toda la comunidad.

Además, en Semana Santa organizamos un campus de tenis y pádel que contó con una excelente participación. Las/os más jóvenes tuvieron una oportunidad perfecta para aprender y disfrutar del deporte en un ambiente dinámico y formativo. Destacó la actuación del equipo alevín, muy cerca de clasificarse para el Campeonato de España. La eliminatoria decisiva, disputada contra el Club Pinter en San Sebastián, se resolvió por un margen muy ajustado. Kai, Fabri, Dani y Iarik hicieron un gran esfuerzo para llegar a la final.

En pádel, estamos dando pasos importantes. Hemos participado en el campeonato de Álava y Euskadi por equipos, consolidando nuestra presencia y reforzando el desarrollo de nuestras/os jugadoras/es. En categoría adulta, nuestro equipo femenino absoluto compitió en la liga VNRC, quedándose a las puertas de lograr el ascenso tras una destacada temporada, y con victorias sobre Arrigorriaga y Martiartu.

Han sido meses de crecimiento, esfuerzo y compromiso, que reflejan el buen trabajo que se está realizando en todas las áreas del club. Ahora estamos preparando con ilusión las actividades para junio y julio, donde destacan nuestro campus raqueta, además de los próximos torneos sociales y Open que vamos a organizar.



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

[tegvitoria](#) [Tennis Education Group](#)

CLUB DE GIMNASIA ARABATXO

Brillo en Pozuelo y Gijón

Nuestros equipos femeninos y masculinos han cerrado un brillante mes con sus actuaciones en la Final de la Liga Ibérica y el Trofeo Real Grupo de Cultura Covadonga.

Las chicas consiguieron el pase a la Final de la Liga Ibérica en Pozuelo, tras tres fases previas disputadas en Castellón, Honda y Gijón, y en las que se clasificaban 8 equipos. Participamos con tres equipos, uno por cada categoría convocada, de los que dos lograron plaza para la final madrileña. Una correcta participación y una gran competitividad colocó a las pupilas de María Iturriza en la sexta y octava posición de las categorías A y C.

El equipo masculino, por su parte, tuvo en Gijón la segunda cita del año, tras la disputada en marzo en el Trofeo Villa de Móstoles. Acudieron siete gimnastas de las categorías base y Vía Olímpica. Nos alzamos con el oro por equipos, por delante de los anfitriones del RGC Covadonga gracias a la reseñable actuación de Aratz Ramos en categoría senior. Su meritoria segunda plaza en la general reforzó la victoria por equipos de nuestro club mientras Danel Pérez y Aimar Sáez de Ibarra destacaban en la clasificación general de Base 3 con sendas medallas de plata y bronce.

Aquí en Vitoria-Gasteiz, la V Edición de Txapelgym ha reunido a más de 600 gimnastas de todo el Estado, además de contar con presencia de gimnastas de Francia y Portugal.

Unai Baigorri y David Martínez, por su parte, se encuentran inmersos en la preparación del Campeonato de Europa que se disputa en Croacia.



Club Arabatxo Gimnasia
info@clubarabatxo.es
clubarabatxo.es

ZIDORRA PILOTA TALDEA

¡Grande, Ugaitz, grande!

En los últimos meses hemos ido terminando en todas las competiciones. En primera categoría, la pareja formada por Mikel y Ramón han salvado la categoría de 1ª argentina (zorionak!); con la vuelta de Mario tras su lesión, la pareja formada por él y Jhon se han proclamado campeones de 3ª y lograron el ascenso a 2ª para el año que viene; también la pareja de Iker y Telmo hizo muy buen papel.

En el escolar, la pareja formada por Inax y Mateo se proclamó campeona de paleta goma cadete; Ugaitz, Ieltxu, Jon y Uriel, por su parte, representarán a Alava en el Campeonato de Euskadi de paleta cuero. Felicidades a los 4.

Mención especial para Ugaitz, un pelotari que, aunque infantil, ha aceptado competir este año junto a su pareja (Ieltxu) en el escolar en cadete y llegar a la final; un pelotari que, a sus 13 años, domina las 2 manos y se atreve con todas las categorías.



Zidorra Pilota Taldea
657 705 983
clubzidorra@hotmail.com

CLUB INDARRA VITAL

Tres Oros y Récord de España en el campeonato de España Máster de Halterofilia

Nuestra actividad más destacada ha sido, entre otras, la participación en el Campeonato de España Máster y el Trofeo San Prudencio. El primero se celebró en el Pabellón de Deportes de Santa María del Águila de El Ejido (Almería). Representaron a nuestro club Izaro Pérez de Arrilucea, Martín Rodríguez, José M. Tilve y Mikel Alonso que, en unas destacadas actuaciones consiguieron tres medallas de Oro y un récord de España. Izaro Pérez de Arrilucea fue Oro y Récords de España en la categoría W40_58 kg de peso corporal. Martín Rodríguez, en M-75 cat. 79 kg de peso corporal, fue también Oro y mejor marca M-75. José M. Tilve, M-60 de menos de 79 kg, fue Oro igualmente y Mikel Alonso, quinto puesto en M-40 categoría 88 kg de peso corporal.

Unos excelentes resultados para las/los veteranas/os alavesas/es, que han vuelto a revalidar sus títulos conseguidos en el 2025.

En el Trofeo San Prudencio, por su parte, hubo una destacada presencia de levantadoras y levantadores de nuestro equipo. Participaron también la selección de La Rioja e invitados de Zaragoza.



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



MIREN ARTARAZ

Campeona de España máster de ciclismo en ruta

“La edad no puede ser un impedimento”

Tu caso no responde a una carrera deportiva convencional. ¿Cómo nace tu vínculo con el ciclismo?

Yo corría, pero tuve una lesión de rodilla y ya con cuarenta años, en 2011, empecé a andar en bicicleta. Probé... y me enganchó.

Comencé con una bicicleta básica, un hierro, después me compré una de carretera e hice mi primera prueba, la Castro-Castro. A partir de ahí vinieron muchas más.

¿Y cómo fue el salto a un Campeonato de España máster?

Soy del Club Deportivo Benetan y en mi grupeta –nos llaman ‘los madrugadores’ porque salimos siempre a las siete de la mañana– hay un compañero, Enrique, que también es patinador y compite. Él me dijo “yo creo que con tu edad andas muy bien y puedes tener posibilidades en el máster”. Así que hace dos años me presenté al Campeonato de España, en Albacete, y fui bronce en ruta. El año pasado repetí en Soria, fui oro en ruta y bronce en la contrarreloj.

¿Cómo recuerdas esa primera experiencia en una competición de primer nivel?

Muy dura. ‘Los madrugadores’ son todos chicos, entrenamos fuerte porque ellos tienen más o menos 40 años, pero en la competición la gente va a fuego. Había muchísima tensión, íbamos a toda caña, una caída entre medio, granizo... Acabas la prueba llorando de toda la tensión, de todo el esfuerzo. Se junta todo... pero muchísima alegría, claro.

Pasaste del bronce al oro en dos campeonatos, en solo un año

El año pasado ya fui más rodada, más preparada. Además, en Albacete competíamos juntos máster 30, 40 y 50 femeninos y 60 masculino. En Soria, en cambio, fue la primera vez que participábamos solo las chicas y eso cambiaba el escenario. Nadie sabía cómo iba a salir esa experiencia y bueno, pues salió... Mi estrategia fue no perder la cabeza de carrera; físicamente tienes que darlo todo porque si no te mueres, es muy exigente. Cuando íbamos por mitad de carrera, yo veía que las de mi categoría, iban por detrás y ya se habían descolgado.



Pensé... ¡ostras!, a ver si voy a ser campeona de España. No llegué la primera porque llegaron antes las de 30 y 40, pero en mi categoría gané. Lloramos de la ilusión. Súper chulo, súper chulo.

¿Es más importante la fortaleza física, mental o táctica?

Las tres. Física, por el entrenamiento, mental, por la experiencia previa, y táctica, por el trabajo que se hace en grupeta: rodar en pelotón, gestionar sprints o desenvolverte en terrenos exigentes. Detrás hay mucha rutina de entrenamiento.

La palabra que me define es tesón. Soy constante, bastante cabezota en el buen sentido. Eso se aplica tanto al deporte como a la vida. Si hay que ir para adelante, se va.

Lograste medalla en ruta y contrarreloj. ¿En qué disciplina te encuentras mejor?

En ruta. Es mi terreno natural, se me da mejor gestionar esfuerzos prolongados y dinámicas de grupo. La contrarreloj, en cambio, es otra historia. La hice por probar y sin preparación específica. Ni llevaba la bicicleta adecuada (una ‘cabra’). Aun así, fui bronce. Pero es una disciplina muy exigente y no creo que repita.

Compites, también practicas cicloturismo... ¿Cuáles son las pruebas que más disfrutas?

La filosofía es distinta. En las marchas cicloturistas vamos se-

gún lo que decida el grupo: fuerte o tranquilo. En campeonatos, mi objetivo es claro: darlo todo y no morir en el intento.

He disfrutado especialmente las cicloturistas Luchon-Bayona, el Tour de Flandes, la Irati Xtreme, la Larra Larrau, en el valle del Roncal, o la Cantabróna, por sus paisajes. También gané hace años la Pyreneenne, que incluía puertos míticos: como el Tourmalet y Hautacam. De esa victoria estoy especialmente orgullosa.

¿Estás ya pensando en próximos campeonatos?

Este año quiero centrarme en cicloturismo: Luchon-Bayona, la Haimar Zubeldia... y quizá el Campeonato de España en Talavera de la Reina. No planifico a largo plazo. Voy año a año. No quiero dejar la bicicleta, pero lo de competir lo iré viendo.

Has integrado el ciclismo en tu día a día ¿Qué te aporta? ¿Supone un sacrificio frente a otras facetas de tu vida?

Para mí es mucho más que deporte. La bicicleta es clave en mi vida social. Entre semana entreno dos días, unas dos horas y media, y los fines de semana hacemos salidas largas de 80, 100 o hasta 120 kilómetros. Mi grupeta es uno de mis entornos más importantes, paso cuatro días a la semana con ellos, todo el año. Eso genera vínculos muy fuertes.

Mis hijas están emancipadas y compagino bien el ciclismo con el trabajo, una actividad sedentaria. No siento que renuncie a cosas importantes. Si hay un plan nocturno, simplemente me voy antes. No bebo alcohol, así que tampoco me cuesta.





Circuitos amateurs, el deporte como experiencia social

Los circuitos amateurs están consolidando un modelo híbrido en el que la competición convive con el turismo, el ocio y las relaciones sociales. Iniciativas como torneos de golf o pruebas ciclistas abiertas han multiplicado su participación en los últimos años, integrando perfiles diversos que van desde aficionadas/os hasta ex deportistas o profesionales de otros sectores.

Este fenómeno refleja un cambio estructural: el deporte deja de centrarse exclusivamente en el rendimiento para convertirse en una experiencia compartida. Eventos que combinan competición con gastronomía, viajes o networking evidencian una transformación en la forma de practicar actividad física, donde el valor no reside únicamente en ganar sino en participar y formar parte de una comunidad.



Lutz Pfannenstiel, sei kontinenteetan jokatu duen futbolaria



Lutz Pfannenstiel alemaniarren ibilbideak futbol profesionalen ohikoa den edozein logika desafiaturik du. FIFaren erregistroetan, sei kontinenteetan lehiatu den jokalaririk bakarra da. Bitxikeria hori lortzeko, oso agerikoak ez diren ligetan jokatu zuen, askotariko tokietan, hala nola Namibian, Papua Ginea Berrian, Singapurren edo Brasilen. Formakuntzaz atezaina izanik, haren karrera ez zen inoiz klub handietarako ohiko bidea izan; aitzitik, etengabeko egokitzapenak markatutako ibilbide globala bihurtu zen.

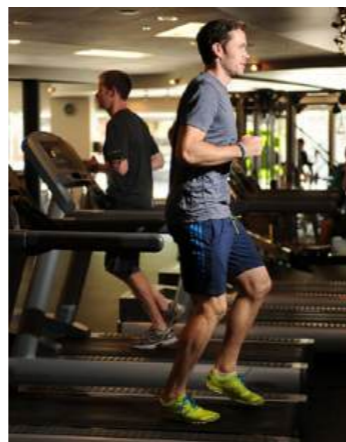
Haren historia, gainera, ez da lineala, ezta hurrik eman ere. Singapurren hainbat hilabetez espetxeratu zuten, ustezko amarruekin lotutako kasu batengatik; hala ere, ondoren absolutu egin zuten. Berak esana da esperientzia hura bere bizitzako pasarte gogorrenetako bat izan zela. Erretiroa hartu ondoren, futbolari lotuta jarraitu du, entrenatzaile eta nazioarteko kirol zuzendari lanetan, eta jokoaren ezagutza hori hainbat testuingurutan aprobetxatu du. Palmaresa baino gehiago, haren ondarea da futbola munduan zehar ibiltzeko modu bihurtu. Halaxe, aitzindari izan zen gero eta ohikoagoa den profil batean: bere karrera hedabideen ikusmiratik urrun eraikitzen duen profesional nomadaren profilea, alegia.

Correr hacia atrás: la otra cara del auge del running

El atleta chino Chen Guanming ha llevado el running a un terreno poco convencional y se ha hecho conocido por una especialidad tan inusual como exigente: completar maratones corriendo hacia atrás. Nacido en una familia humilde y dedicado durante años a trabajos manuales, no llegó al deporte de forma profesional ni temprana. Su relación con el running es tardía y completamente autodidacta. Su salto a la notoriedad se produjo cuando decidió recorrer grandes distancias de esta manera, incluyendo travesías internacionales en las que combina resistencia física con un componente casi performativo.

Más allá de lo anecdótico, su caso ha despertado interés porque correr hacia atrás implica un patrón biomecánico distinto: reduce el impacto en ciertas articulaciones, activa grupos musculares diferentes y exige mayor coordinación y concentración.

Chen representa una tendencia cada vez más visible en el deporte popular: la búsqueda de retos singulares frente a la lógica clásica de marca y rendimiento. No compite por tiempos ni medallas, sino por completar desafíos que llaman la atención y replantean los límites de cómo —y para qué— se practica el deporte. Así, lo que comenzó como una excentricidad ha despertado interés incluso en el ámbito científico, por sus implicaciones en la biomecánica y la prevención de lesiones.



Películas

'Idols', Mat Whitecross zuzendariarena

Motoziklismoari buruzko film horretan, aztergai dira aita-semeen arteko harremana, identitatea eta kirol profesionalako presioa. Familia drama eta kirol ekintza nahasten ditu, Rocky edo Top Gun filmen antzeko ikuspegiarekin. Ez da ekintza soilik: kirolari begiratzeko dio herentziatzeko, belaunaldien arteko gatazkazko eta eraikuntza pertsonalerako gunetzat.

Oscar Casas eta Ana Mena dira protagonistak, eta kontatzen digu nola egiten duen hobera Moto2 lehiaketan familiako iragan gatazkatsua duen pilotu gazte batek. MotoGP lehiaketako benetako gidari ospetsuek parte hartzen dute, eta badira Marc Marquezekin egindako eszenak ere. MotoGPri buruzko fikziozko apustu handienetako bat da.

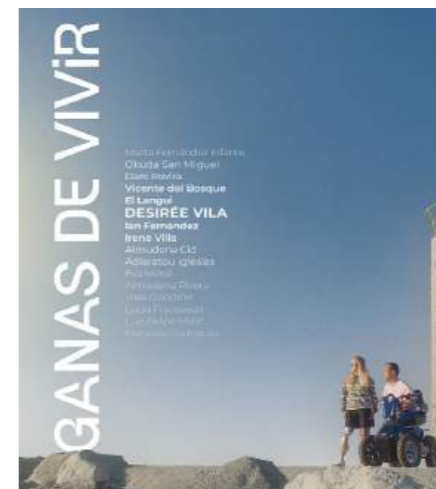


Documental

'Ganas de vivir', de 'El Langui'

Este documental, ópera prima del actor y rapero Juan Manuel Montilla, conocido como 'El Langui', es la historia de la atleta paralímpica Desirée Vila. Es un relato emocional capaz de trascender lo deportivo, que se articula como un retrato íntimo, pero pronto revela una ambición mayor: cuestionar la mirada convencional sobre la discapacidad y el éxito.

El punto de partida es conocido, pero no por ello menos impactante. A los 16 años, cuando era campeona de España de gimnasia acrobática, Vila sufre una lesión cuya mala praxis médica desemboca en la amputación de su pierna dere-

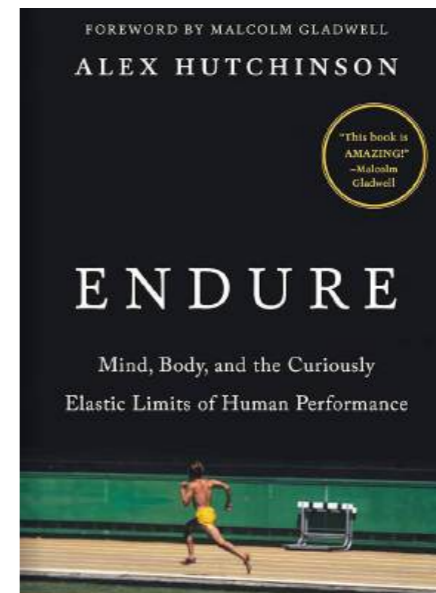


cha. A partir de ahí, el documental traza su proceso de reconstrucción personal: no solo la adaptación física, sino también la gestión del duelo, la identidad y el perdón evitando el tono épico fácil. Vila aparece como una persona que aprende a convivir con su nueva realidad mientras redefine su relación con el deporte.

Libros

'Endure', de Alex Hutchinson

'Resistencia: Mente, cuerpo y los límites sorprendentemente elásticos del rendimiento humano' explora hasta dónde puede llegar el cuerpo humano cuando la mente interviene. Combina ciencia, psicología y relatos reales de atletas extremos. Ideal para quien quiere entender por qué rendimos... y por qué nos rendimos.



En sus páginas, el galardonado periodista Alex Hutchinson revela los secretos para alcanzar el potencial oculto que reside en todas/os nosotras/os y cómo todas/os podemos superar nuestros límites físicos percibidos. Para cada uno de los límites físicos —dolor, músculo, oxígeno, calor, sed, energía—, desentraña cuidadosamente la delicada interacción entre mente y cuerpo con fascinantes historias de mujeres y hombres que han superado sus propios límites de maneras extraordinarias.

'El deporte es genial', de Ole Könnecke



Hay libros infantiles que enseñan y otros que invitan a descubrir. Este pertenece claramente a la segunda categoría. Concebido como un álbum ilustrado de gran formato, Könnecke propone un recorrido abierto por el universo deportivo sin recurrir a una narrativa convencional: no hay una historia que avanzar, sino un mosaico de escenas que explorar.

Cada doble página presenta un deporte distinto —desde disciplinas populares hasta otras menos habituales— protagonizado por animales humanizados que actúan como mediadores lúdicos. El texto es mínimo y funcional; la verdadera carga narrativa recae en la ilustración, que permite a las/os lectoras/es más jóvenes interpretar la acción, identificar elementos y anticipar significados.

El acierto del libro está en su equilibrio: introduce conceptos básicos —equipamiento, reglas, entornos— sin didactismo explícito, y convierte la lectura en una experiencia participativa. Es un libro que se hojear, se comenta y se comparte, más cercano al juego que a la instrucción formal.

Todo es calma
hasta que no viene
un bebé ● sino 3.

Cuando la cosa se pone seria,
necesitas un banco que se lo
tome muy en serio.



 **kutxabank**
En serio.