

ESTADIO

HYROX

El deporte de moda en el mundo ya
está en el Estadio

NUEVO ESPACIO FITNESS

El entrenamiento inteligente

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 Pereita, Feli Santano y Ainhoa Valle

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

Fotografías de: Ángel Lz. Luzuriaga, Jose Ignacio Esnaola

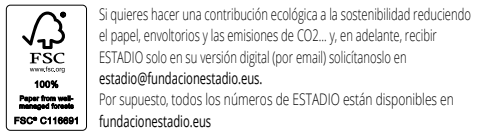
Edita: Estadio Vital Fundazioa
Pº Cervantes Ib. 20 · 01007 Vitoria-Gasteiz
T. 945 131 345 · estadio@fundacionestadio.eus

Miembro de:



ACEDYR
ASOCIACIÓN DE CLUBES Y ENTIDADES
DEPORTIVAS Y RECREATIVAS

Imprime: Grafilur S.A.
Diseña y maqueta: Bell Agencia Creativa
Escribe: Aspic!
Traduce: Aixé
Depósito legal: VI-194/96
ISSN: 1889-7142
Suscripciones: estadio@fundacionestadio.eus
Anuncios: estadio@fundacionestadio.eus



Sumario

121 / 2026

04 ENTREVISTA A JON URRESTI, PRESIDENTE DE VITAL FUNDAZIOA
“Hemos evolucionado de un exitoso Estadio del siglo XX a un extraordinario Estadio del siglo XXI”

08 ACTUALIDAD DE FUNDACIONES VITAL FUNDAZIOAK
Vital Eguna, tres días de música, cultura y entretenimiento. Aprender también te mantiene activa/o. Agenda cultural de ARKABIA

12 UNA NUEVA FORMA DE VIVIR EL ESTADIO
Nuevos espacios, más actividades, tecnología de última generación y servicios pensados para disfrutar del deporte, el bienestar y la vida social como nunca antes.

14 NUEVO SERVICIO FITNESS, EL ENTRENAMIENTO INTELIGENTE

16 HYROX
El entrenamiento de moda en el mundo ya está en el Estadio. Engancha por su combinación de fuerza, resistencia y superación personal.

18 GENTE DEL ESTADIO. CLUB OUTDOOR
Atrévete a dar el primer paso, cada salida es una experiencia que va más allá del paisaje.

22 ENTREVISTA A MANEX IBABE, REMERO DE SAN PEDRO
El gasteiztarra que encontró su sitio entre traineras y mareas.

24 GIRLS GOTTA FUNDATION
correr para escapar del matrimonio infantil.

26 KIROL KULTURA



Editorial

¡LLEGA EL MOMENTO!

Después de seis años de obras, todo el equipo que formamos parte de Fundación Estadio Vital y sobre todo las y los abonados, esperamos con gran ilusión la inminente inauguración de las nuevas instalaciones. Me faltan palabras para expresar mi enorme agradecimiento al equipo de trabajadores, al equipo deportivo y al equipo directivo del Estadio por su involucración en este proyecto y su saber hacer en todos los cambios que hemos tenido que hacer frente durante todo este periodo de obras. ¡Lo habéis conseguido, Zorionak!

También quiero agradecer a todas las empresas y responsables de las mismas por el trabajo de altura realizado y, como no, al Patronato de la Fundación por su visión y perseverancia en el proyecto. En el cambio está la evolución.

Un cambio de estas dimensiones merecía también una revista renovada y a la altura. El número que ahora tienes en tus manos no solo ha cambiado de diseño, sino de concepto. Verás que ha desaparecido el espacio que dedicábamos a explicar el estado de los trabajos que se iban realizando. A cambio, tienes las novedades que puedes encontrar ahora en lo que todo el mundo coincide en describir como el mejor complejo deportivo urbano de Europa. Porque no solo hemos puesto a tu alcance unas instalaciones modernas, sino que se han renovado la maquinaria, con la última tecnología del mercado, contamos con un espectacular servicio de fitness (no te puedes perder pasar por el fitness hub para hacerte un análisis corporal y comprobar si tu edad biológica coincide con la cronológica), o una sala de hyrox, la actividad de moda en el mundo, con la mejor dotación del norte de la península. También estrenamos tres nuevas piscinas y en Kirol Plus podrás encontrar nuevas actividades. La idea es estar al día de las nuevas tendencias para ofrecerte variedad y calidad.

Lo que sí mantenemos es nuestro espectacular equipo de profesionales. Con el mismo espíritu de servicio y apoyo de siempre, pero mejor formado para ofrecerte sus conocimientos y hacer que tu entrenamiento sea personalizado, seguro y eficaz.

En definitiva, un Estadio renovado pero con el alma que han ido construyendo miles de personas con sus pequeños momentos cotidianos a lo largo de estas décadas. Preparado para formar parte, al menos otros 60 años más, de esa memoria colectiva y seguir siendo un gran faro del deporte y de socialización en nuestra ciudad, Vitoria-Gasteiz.



Jon Urresti García
Presidente de Vital Fundazioa



Jon Urresti

Presidente de Vital Fundazioa

“Hemos evolucionado de un exitoso Estadio del siglo XX a un extraordinario Estadio del siglo XXI”

Hay edificios que forman parte de la memoria de una ciudad. Lugares donde no solo se juega, se nada o se entrena, sino donde pasan los años, se cruzan generaciones y se guardan historias que no aparecen en ninguna guía. El Estadio pertenece a esa categoría, la de los espacios que tienen alma porque la han ido construyendo miles de personas con sus pequeños momentos cotidianos. Ahora, después de una transformación que ha cambiado su piel y su manera de mirar al futuro, está a punto de inaugurar una nueva etapa sin olvidar aquello que le dio sentido. Jon Urresti, presidente de Vital Fundazioa ha vivido en primera persona un proceso lleno de decisiones, dudas, esfuerzo y mucha ilusión para asegurar que el Estadio siga siendo durante muchos años un lugar de encuentro para la ciudad.

El Estadio forma parte de la memoria colectiva de varias generaciones de Vitoria-Gasteiz. ¿Cuál era la prioridad cuando decidieron abordar una transformación tan profunda de las instalaciones?

Que siguiera formando parte, al menos otros 60 años, de esa memoria colectiva a la que hacías referencia y seguir siendo un gran faro del deporte y de socialización en la ciudad.

Estábamos en una situación de estancamiento con actividades deportivas poco atractivas para las y los jóvenes, que no podemos olvidar que son el futuro, y muy repetitivas para el resto de las abonadas y abonados.

Pero si tengo que resumir en una frase sería lograr “el mejor espacio deportivo de ciudad de Europa”, y no es mía, la copia de una visita que tuvimos hace poco y así me lo dijeron.

Durante las obras se ha insistido mucho en la idea de “modernizar sin perder el alma”. ¿Qué elementos eran intocables en ese proceso?

Si el Estadio, durante estos años y con toda la oferta deportiva que tenemos en la ciudad, tenía su éxito era principalmente por la calidad de las instalaciones, la profesionalidad de sus trabajadoras/es y responsables deportivos y la socialización dentro del club; desde jóvenes hasta mayores era un lugar de encuentro y de compartir vida. Esas son las columnas vertebrales intocables. Ahora hemos conseguido mucha mayor calidad en las instalaciones, a nivel premium, las y los trabajadores han estado más que a la altura de un proceso tan exigente como el que han supuesto estas obras y hemos orientado el bar y restaurante para que sean lugares para compartir vida entre las y los abonados. No puedo estar más satisfecho del equipazo que ha hecho posible todo esto.

¿Qué cree que cambia realmente para las personas abonadas más allá de la mejora física de los espacios?

La forma de hacer deporte. Estábamos estancados en un modelo de éxito pero que requería de una transformación acorde con los cambios que se estaban dando en la sociedad y su forma de practicar ejercicio. El éxito de Kirol Plus ha demostrado esa necesidad de cambio y ha sido un revulsivo para que las/os abonadas/os se volvieran a acercar a la actividad física, que al fin y al cabo es salud. Y sobre todo que las y los jóvenes vuelven a mirar al Estadio como su referente; en cuanto se ponga en marcha el nuevo fitness va a ser su lugar deportivo sin ninguna duda.

Esta remodelación llega en un momento en el que la ciudadanía exige que las instalaciones sean sostenibles. ¿Hasta qué punto quería que el nuevo Estadio fuese también un proyecto ejemplar en ese ámbito?

Hemos ido más allá de lo que la norma marca, pero es que no podíamos hacer menos. Tenemos mucho consumo de energía y agua –aprovecho para llamar a la moderación- y estamos viviendo realidades que nos dicen que el cambio climático ya está aquí. TODAS y TODOS podemos hacer cosas y una de ellas es cuidar el consumo de agua y electricidad en nuestra segunda casa, el Estadio. Pongamos orgullosos nuestro granito de arena también aquí.

Todo coste que se reduzca en energía es un gran paso para nosotros y pequeño para la humanidad. Cuantos más pasos demos en este sentido más ayudaremos a que nuestras acciones no acaben con las futuras generaciones. El Estadio y Vitoria-Gasteiz en su conjunto deberíamos liderar, como Green capital que somos, un modelo mucho más sostenible del que hoy disfrutamos.

Una obra de esta dimensión siempre genera incomodidades y situaciones delicadas. ¿Cuál ha sido el momento más complejo de todo el proceso? ¿Ha habido alguna decisión especialmente difícil?

Sin duda, convencer de la necesidad de cambio. A todas y todos nos cuesta modificar nuestras rutinas. Pero al igual que la sociedad progresa, todo servicio, y el Estadio lo es, debe estar en continua evolución. El Patronato de Fundación Vital, y por ende del Estadio, así lo vio, así lo

creyó y hoy es un motivo para felicitarnos. Su visión ha hecho posible el cambio necesario para evolucionar de un exitoso Estadio del siglo XX a un extraordinario Estadio del siglo XXI.

En cuanto a las decisiones, la más relevante fue mantener prácticamente toda la actividad deportiva mientras se realizaban las obras. Nos ha hecho reinventarnos en muchos aspectos, alargar el tiempo de obras y más presupuesto. Era esto o cerrar tres años y acometer todo a la vez. La decisión fue difícil. Por ejemplo, el globo para que hubiera lámina de agua tenía un costo de 1.000 euros diarios y como ese hay muchos casos más. Sabíamos que nos íbamos a 6 años de obras, pero ha merecido la pena. Eso no quita para que haya sido una verdadera locura para nuestras/os trabajadoras/es y para los responsables de las actividades. Una vez más mila esker zuentzat.

Asegurar el futuro del Estadio para muchas decenas de años ha sido muy satisfactorio, aunque reconozco que la paz de acabar las obras, egoístamente, me encanta.

El deporte ha cambiado mucho: nuevos hábitos, más bienestar que competición... ¿Cómo se adapta una institución histórica como el Estadio a esa nueva realidad social?

Está ya adaptada. Kirol Plus es el ejemplo y ahora con la próxima apertura del fitness se verá más claramente. Creo que todas y todos nos hemos dado cuenta de que era necesario satisfacer esa evolución en la forma de hacer deporte. Hoy practicamos los fines de semana y todos los meses del año, eso con el modelo de clases no era posible; hoy no sólo lo es sino que tiene gran demanda, especialmente el servicio de fin de semana y meses de verano.

¿En qué momento sintió personalmente que el proyecto dejaba de ser una obra y empezaba a convertirse en una realidad?

Ha habido tantos momentos, alguno me lo llevaré a la tumba. Tal vez me quedo con el día que Axier Urresti, que era el director ejecutivo de las Fundaciones Vital, y yo nos dimos un abrazo emocionado y se nos saltaron las lágrimas al ver cómo estaba quedando la nueva zona detrás del trinquete, vimos que iba a ser todo un éxito. Sí, definitivamente, me quedo con ese momentazo.

Después de esta inauguración, ¿qué queda todavía por desarrollar o consolidar dentro del proyecto global?

De momento vamos a inaugurar y que esta súper-obra esté de lujo. Luego es cierto que el edificio juvenil nos parecerá de ‘Cuéntame’ y algo habrá que hacer allí, pero necesitamos al menos dos años de paz y tranquilidad y mejorar detalles de lo ya hecho.

Usted ha estado muy implicado públicamente en este proceso. ¿Qué aprendizaje personal le deja una transformación de esta magnitud?

Que el EQUIPO, lo es todo, sin él esto no hubiera sido posible; confiar en las/os mejores y tener un equipo que comparte el reto es esencial. Siempre pongo el mismo ejemplo una locomotora enorme y preciosa sola no dice nada, un tren lleno de vagones, aunque la locomotora sea vieja y destartalada, a todo el mundo sorprende.

Asegurar el futuro del Estadio para muchas decenas de años ha sido muy satisfactorio

¿Cuál es su lugar favorito del Estadio? ¿Es el mismo que antes o ha cambiado tras la renovación?

Ha cambiado sí, al ser nadador del judizmendi como muchos de nosotros tenemos rinconcitos de muchas primeras veces... ese rincón me lo sigo guardando y guiñándole el ojo cuando paso por él.

El día de la inauguración, cuando se apaguen los focos y termine el acto institucional, ¿qué cree que sentirá personalmente?

No tengo la menor duda de que ese día se me caerán las lágrimas. Espero que sea cuando cierre la puerta de mi casa con la familia, pero si llegan antes, bienvenidas sean. De todos modos, cuando me funda en un abrazo con cada uno de los miembros del Patronato voy a gozar, es mucha responsabilidad encima.



Vital Eguna

Tres días de música, cultura y entretenimiento

La octava edición de 'Vital Eguna' amplía su programación con una fuerte apuesta por diferentes disciplinas y formatos culturales: los días 2, 3 y 4 de octubre, convertirá de nuevo el centro de la capital alavesa en un gran punto de encuentro en torno a la música, la cultura y el entretenimiento. Por primera vez habrá dos noches de conciertos gratuitos en la Plaza de los Fueros, con 'Delaossa' y 'La Plazuela' como cabezas de cartel, y 'La Ruina', uno de los fenómenos de humor en directo más exitosos de los últimos años que ofrecerá dos sesiones exclusivas en ARKABIA.

'Vital Eguna' da así un nuevo paso en un formato que ha abarrotado año tras año la Plaza de los Fueros sin perder su principal seña de identidad: disfrutar de un fin de semana lúdico, con propuestas culturales de primer nivel, que Fundación Vital comparte con la sociedad alavesa.



2 de octubre

'LA PLAZUELA', RAÍCES GRANADINAS Y SONIDO DE VANGUARDIA

'La Plazuela' es uno de los proyectos más singulares y reconocibles surgidos en la música española reciente. Formado por los granadinos Manuel Hidalgo Sierra, 'El Indio', y Luis Abril Martín, 'El Nitro', el dúo ha construido una identidad propia a partir de la cultura popular andaluza. Flamenco, música electrónica, 'nu funk' y 'groove' andaluz conviven en una propuesta que reivindica las raíces desde un lenguaje absolutamente contemporáneo. Su primer álbum, 'Roneo Funk Club', publicado en 2023, situó al grupo como una de las grandes revelaciones de la nueva escena de fusión española.

La banda afronta en 2026 una importante gira que culminará en noviembre en el Movistar Arena de Madrid. Antes, su directo llegará a la Plaza de los Fueros dentro de 'Vital Eguna', donde 'La Plazuela' desplegará una propuesta en la que tradición y vanguardia se encuentran sobre el escenario.

3 de octubre

'DELAOSSA', UNA DE LAS GRANDES VOCES DEL RAP ESPAÑOL ACTUAL

Daniel Martínez de la Ossa, 'Delaossa', se ha convertido en una de las figuras más influyentes y reconocibles del rap español. El artista malagueño ha desarrollado una carrera en solitario marcada por una escritura íntima, narrativa y profundamente personal. Atraviesa uno de los momentos más importantes de su trayectoria tras la publicación de 'La Madrugá', su trabajo más personal y ambicioso hasta la fecha. El álbum cuenta con colaboraciones de artistas como Andrés Calamaro, Nicki Nicole, Quevedo o 'Recycled J' y construye un viaje desde la oscuridad hacia la luz en el que aborda la identidad, los recuerdos y su propia historia vital.

Esta etapa artística ha dado lugar a una ambiciosa gira y a espectáculos con una puesta en escena especialmente cuidada. Tras su paso por un Movistar Arena de Madrid con todas las localidades agotadas, su presencia en 'Vital Eguna' permitirá disfrutar en Vitoria-Gasteiz de uno de los directos más destacados de la actual escena urbana estatal y de un artista que ha conseguido trascender las fronteras del rap para conectar con públicos cada vez más amplios.



3 y 4 de octubre

'LA RUINA', UNO DE LOS FENÓMENOS DE HUMOR EN DIRECTO MÁS EXITOSOS

Creado y presentado por los cómicos y guionistas Ignasi Taltavull y Tomàs Fuentes, 'La Ruina' es una propuesta única en la que asistentes e invitadas/os especiales comparten en público sus anécdotas más embarazosas, surrealistas y divertidas. Desde rupturas inesperadas hasta malentendidos imposibles o situaciones tan incómodas como hilarantes, cada historia demuestra que todas/os llevamos una pequeña ruina dentro. Así, más que un espectáculo de humor, 'La Ruina' se ha convertido en una auténtica terapia colectiva en la que reírse de los errores propios y ajenos. Un éxito que no deja de sumar seguidoras/es y que podrá disfrutarse en Vital Eguna.

En cada programa, Taltavull y Fuentes dan la bienvenida a las/os asistentes y presentan al invitada/o de ese día, que cuenta su ruina. A partir de entonces, personas del público suben al escenario para contar la suya y reírse de ello. "No se busca juzgar a nadie, sino tocar fondo colectivamente", aseguran. Y eso hace que cada show sea diferente e impredecible, "porque todos tenemos (como mínimo) una anécdota que el mundo merece escuchar". Al final del espectáculo, la/el invitada/o especial elige la que más le ha gustado y se lleva un premio.

'La Ruina' se puede ver y escuchar en todas las plataformas de podcasting, cuenta con más de 100 millones de visualizaciones en Youtube y más de medio millón de followers en redes sociales. En 2025 fue el podcast más escuchado del año en Ivoox y recibió el premio Ondas Globales al Podcast del Año.

El programa de 'Vital Eguna 2026' se irá completando con nuevas incorporaciones. Toda la información está actualizada en www.vitaleguna.eus.

Vital FUNDAZIOA

Aprender también te mantiene activa/o

Al igual que hacer deporte, formarse es una rutina que debe acompañarnos a lo largo de toda nuestra vida y cada vez son más las personas que deciden dedicar parte de su tiempo a descubrir nuevas disciplinas, actualizar conocimientos o, simplemente, disfrutar del placer de seguir aprendiendo. Ikas Vital te lo pone fácil.

La programación del primer trimestre del curso 2026-27 combina cultura, tecnología, salud, historia, idiomas y desarrollo personal. Puedes elegir entre 20 actividades, con 1.865 plazas, que van desde la inteligencia artificial hasta el bienestar emocional o los conocimientos jurídicos básicos.

Esta edición trae **cinco nuevas incorporaciones:**

- Derecho para el ciudadano de a pie, que acerca de forma práctica cuestiones legales presentes en la vida cotidiana
- Sensibilización sobre pérdidas y rupturas vitales, para dotarse de herramientas para afrontar situaciones de cambio y duelo
- Competencias emocionales: fortalezas para sentir, conectar y vivir en plenitud, que pondrá el foco en el desarrollo personal y el bienestar emocional
- En el otoño de la Edad Media, el esplendor de Flandes (siglos XIV-XVI), disponible de forma presencial y online para hacer un repaso por la historia y el patrimonio
- Mujeres en la historia (y en el arte), un recorrido por el papel femenino en diferentes épocas y manifestaciones artísticas

La **tecnología** continúa ocupando un lugar destacado en la programación, con una oferta pensada para facilitar el uso cotidiano de las herramientas digitales y aprovechar las oportunidades que ofrece. Quienes deseen mejorar sus competencias digitales podrán elegir entre cursos de:

- **Gestiones por internet**
- **Móvil inteligente**
- **Windows desde cero**
- **Canva Pro**
- **Ciberseguridad online**
- **Iniciación a la inteligencia artificial**
- **Retoque de imágenes mediante inteligencia artificial**
- **Fotografía con teléfono móvil**

Junto a estas propuestas, regresan otros cursos con una gran aceptación como:

- **Prensa Internacional**
- **Historia Antigua**
- **Filosofía**
- **Idiomas**
- **Nutrición (presencial y online)**
- **La ópera y los cuentos de hadas (presencial y virtual)**
- **Senderismo**

Este curso las plazas se adjudicarán por sorteo, sistema que permitirá generar tanto la relación de personas admitidas como una lista de espera para cubrir posibles vacantes.

Aún estás a tiempo de inscribirte hasta el 3 de septiembre en **www.fundacionvital.eus**. ¡Date prisa!

ARKABIA[^]

Música, ciencia, creatividad y nuevas experiencias vuelven a darse cita en ARKABIA, el espacio cultural de Vital Fundazioa. Desde su inauguración, se ha consolidado como punto de encuentro indispensable en Vitoria-Gasteiz para quienes disfrutan de cualquier tipo de expresión artística gracias a una programación diversa, pensada para despertar la curiosidad, fomentar el conocimiento y ofrecer experiencias para todos los públicos.

Esta es la agenda para los próximos meses, seguro que encuentras una actividad – o más - que despierte tu interés, te sorprenda o te anime a descubrir algo nuevo.



Hasta el 13 de octubre

Miguel Chevalier: Digital Floralia

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

4 de septiembre

Diva de Barrio

MONÓLOGO / CICLO DE IGUALDAD

12 de septiembre

Stone Foundation

MÚSICA

15 de septiembre / 13 de octubre / 26 de noviembre

Álava en movimiento

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

26 de septiembre

ZABALA: Taxi Driver

CINE MUSICALIZADO / CICLO

6 y 15 de octubre

Referentes femeninos en el deporte

CONFERENCIAS / CICLO DE IGUALDAD

16 de octubre

Queralt Lahoz

MÚSICA

17 de octubre

Lorena Álvarez & Víctor Herrero:

Amanece, que no es poco

CINE MUSICALIZADO / CICLO

18 de octubre

Promesarik txikiena

TEATRO

26-30 de octubre

Semana del Cine Documental Vasco

CINE

10, 17, 24 de noviembre

Martes musicales

MÚSICA

14 de noviembre

Fantasma Sur: Un año, una noche

CINE MUSICALIZADO / CICLO



Una nueva forma de vivir el Estadio

Nuevos espacios, más actividades, tecnología de última generación y servicios pensados para disfrutar del deporte, el bienestar y la vida social como nunca antes.

Después de seis años de obras, todo el equipo de Estadio Vital Fundazioa esperamos con ganas la inminente inauguración de las nuevas instalaciones, ya completamente finalizadas. Han sido meses complicados, llenos de ilusión y que han hecho posible un moderno complejo dotado con 5 salas nuevas: HIIT, entrenamiento por intervalos de alta intensidad que abarca actividades como Cardio, Fuerza, Boxeo (300 m²), Spinning (330 m²), Yoga (300 m²), Pilates (330 m²) y sala polivalente (500 m²). Las salas de spinning y HIIT cuentan con paredes y techos especialmente tratados para absorber el ruido y no molestar las estancias adyacentes. Se ha buscado dotarlas de un ambiente inmersivo para pedalear al ritmo de la música y en el que la conexión profesor/a-usuarias/os sea total gracias a pantallas, efectos audiovisuales y una cuidada acústica. También las dos salas para actividades ‘dulces’ como yoga, pilates, barré, espalda sana... tienen suelos laminados de roble, espejos, materiales absorbentes en techo y paredes y grandes cristalerías.

Y en el edificio del trinquete tanto éste como el polideportivo de la plata baja se mantienen aunque las cuatro salas pequeñas se han convertido en una grande de 500 m² que puede dar cabida hasta a 100 personas realizando actividades al mismo tiempo.

Pero la profunda reforma del Estadio no solo nos permite contar con unas instalaciones modernas, espaciales y equipadas con la mejor tecnología deportiva del momento. También nos brinda la oportunidad de poner a vuestra disposición nuevas actividades según las tendencias más actuales.

Contaremos con un nuevo servicio Fitness y la modalidad estrella será sin duda el Hyrox, de la que hacemos un amplio reportaje en estas páginas, sin olvidar KIROL PLUS, que también incorpora **nuevas actividades:**

Boxingfit

Entrenamiento intenso que combina técnicas de golpeo de boxeo y kickboxing para lograr un estado de forma óptimo ¡No apto para corazones débiles!

Pilates ball

Modalidad que fusiona la técnica del Pilates clásico con el trabajo sobre la pelota de gran tamaño, también conocida como fitball o pelota suiza. Esta combinación añade un componente de inestabilidad controlada que obliga al cuerpo a activar la musculatura profunda del core de forma más eficaz, mejorando notablemente el equilibrio, la coordinación y la conciencia corporal.

Power yoga

Diseñado para activar el cuerpo, mejorar la resistencia física y desarrollar una mente enfocada, esta variante moderna, intensa y fluida, que adapta las posturas tradicionales del Ashtanga en secuencias creativas y fluidas, te ayudará a elevar el ritmo cardíaco, quemar calorías, desarrollar fuerza muscular y mejorar la flexibilidad.

Stretching

Sesiones cortas de 20' de estiramiento enfocadas en la elongación muscular y la movilidad articular. Su objetivo principal es dotar al cuerpo de mayor flexibilidad, previniendo lesiones y aliviando la tensión acumulada mediante movimientos suaves y posturas mantenidas de forma controlada.

Zumba lift

Entrenamiento impulsado por la música que combina la energía y diversión del programa de Zumba con el poder muscular del entrenamiento de fuerza. ¡Quema grasa, desarrolla fuerza y aumenta tu resistencia con intervalos de baile y levantamiento de pesas (mancuernas), todo al ritmo de una lista de reproducción electrizante!

Jumping fitness

Entrenamiento aeróbico de alta intensidad sobre un minitrampolín que aporta múltiples beneficios físicos y mentales. Gracias a que la lona absorbe el impacto, es una actividad muy completa que protege las articulaciones al mismo tiempo que transforma tu cuerpo.

Spinning start

Si no tienes experiencia o dispones de poco tiempo, esta sesión es ideal para iniciarte en la actividad. Sesiones cortas y de menor intensidad pedaleando al ritmo de la mejor música y en un gran ambiente grupal.

Spinning top

Si lo tuyo es dar pedales y tu sesión habitual de spinning se te queda corta, con esta actividad podrás alargar tu entrenamiento 20 minutos más llevando tu experiencia al máximo nivel de esfuerzo.

NUEVO CURSO DE

Pickleball

Originario de Estados Unidos como un juego familiar que fusiona tenis, bádminton y ping-pong, llega al Estadio el juego de mayor crecimiento mundial. Es un deporte dinámico, adictivo y muy fácil de aprender.

3 Nuevas piscinas

No son una actividad en sí mismas, pero las nuevas piscinas te invitarán a querer practicar en ellas natación, gimnasia o cualquier otra modalidad acuática.

Ahora contamos con tres nuevos vasos -de enseñanza, polivalente de 25m y nado de 25m- que nos permiten centralizar todas las disciplinas acuáticas en un mismo edificio. Y, por supuesto, vuelve la Escuela de Natación (en todos sus niveles) después de haberse realizado las dos últimas temporadas en la ikastola Olabide por las obras.





NUEVO SERVICIO FITNESS

El entrenamiento inteligente

El fitness está viviendo una gran transformación. Su futuro pasa por combinar lo mejor de dos mundos: la motivación humana y la precisión tecnológica. Hasta ahora entrenar significaba repetir rutinas, ajustar pesos y confiar en la experiencia para saber si el esfuerzo estaba dando resultados.

Hoy la tecnología ha cambiado esa ecuación y en el Estadio contamos con una nueva generación de entrenamiento inteligente para que puedas hacerlo de forma más eficaz, segura y adaptada a tus objetivos.

Entre las novedades que te ofrecemos a partir de septiembre está un nuevo servicio fitness con especial protagonismo de EGYM, un ecosistema integral que, por un lado, facilita la gestión y, por otro, aporta flexibilidad, eficiencia y una experiencia de entrenamiento inigualable.

En el Estadio hemos adquirido máquinas de última generación pero, la mayor aportación, y que cambiará tu forma de entrenar, es el 'fitness hub', un punto de análisis corporal. Esta estación deberá ser tu puerta de entrada al gimnasio: puede medir datos antropométricos básicos como la estatura o el peso, importar información de composición corporal (masa grasa, masa muscular, etc.) desde básculas de bioimpedancia integradas, flexibilidad y movilidad funcional o, mediante una cámara con visión artificial, analizar el rango de movimiento de cinco zonas corporales: isquiotibiales, caderas, pecho, tronco lateral y cuello. Y la función 'Bioage' calculará si tu edad biológica coincide con la cronológica.

En resumen, el fitness hub combina todas estas mediciones con el resto del resumen ecosistema EGYM/Básculas de Bioimpedancia/Cardio (pruebas de esfuerzo) y así crear un perfil completo.

Después de analizar tu condición física, a partir de todos estos datos, se establecerán tus objetivos, el resto de máquinas te reconocerán y se ajustarán automáticamente a ti 100%. El sistema integra también en tu plan personalizado todo tipo de máquinas, material, mancuernas, pesas, etc. disponibles en el gimnasio. Parámetros medibles te permitirán valorar tu evolución y si tus propósitos se están cumpliendo. Además de detectar automáticamente compensaciones o ejecuciones incorrectas durante las pruebas.

Esto significa que, aunque ya acabes de empezar, busques mejorar tus marcas o practiques deporte avanzado pudiendo utilizar la misma tecnología con objetivos completamente diferentes. El resultado es un entrenamiento más personalizado: ni demasiado fácil para no avanzar, ni excesivamente exigente, aumentando el riesgo de una mala ejecución. Además, ofrece información sobre tu rendimiento, convierte la evolución en datos visibles.

La integración de la IA en el sistema facilita no solo hiperpersonalizar los planes de entrenamiento sino tener en cuenta descansos o la actividad de cada día.

Así, la combinación entre conocimiento profesional y herramientas digitales permite crear entrenamientos más seguros, progresivos y motivadores. Porque entrenar no consiste solo en hacer ejercicio; consiste en hacerlo de la manera adecuada, con información, progresión y una estrategia que te ayude a alcanzar los objetivos.

El gimnasio del futuro está en el Estadio.



LA OPINIÓN DEL ENTRENADOR

Iñigo Higuera

El futuro del fitness ya está en el presente

Esta plataforma de entrenamiento digital está revolucionando la experiencia en muchos centros deportivos al combinar máquinas inteligentes, análisis de datos y programas personalizados. Su principal diferencia con los sistemas tradicionales es que las máquinas no son solo herramientas para levantar peso; son equipos conectados capaces de reconocer a quien las usa, adaptar la resistencia automáticamente y registrar la evolución del entrenamiento.

Y no podemos negar que la tecnología es una gran aliada, pero su verdadero valor aparece cuando va acompañada del conocimiento de las/os técnicas/os del servicio fitness. Son ellas/os quienes interpretan los datos, realizan el seguimiento de cada persona y adaptan el entrenamiento para que la experiencia sea realmente personalizada, segura y eficaz.

“Cada persona necesita un plan diferente”

Cada persona necesita un plan diferente y el gran cambio del fitness actual no está únicamente en disponer de equipamiento avanzado, sino en ofrecer una experiencia donde nuestras abonadas y abonados se sientan acompañadas/os y puedan entender su progreso. No todas/os partimos del mismo punto y si entrenas por tu cuenta, uno de los grandes desafíos es saber qué peso elegir, cómo ajustar una máquina, cuál es la intensidad adecuada o si la técnica es correcta. La tecnología ahora te ayuda a reducir esa incertidumbre: adapta el entrenamiento, te guía durante el proceso y facilita una práctica más controlada y progresiva.

Puedes trabajar con una configuración adaptada a ti, controlar tu evolución y disponer de información que antes solo estaba al alcance de deportistas con un seguimiento profesional. Uno de los grandes motores de la constancia es comprobar que avanzamos y ver resultados impulsa la motivación. Por eso, medir la evolución ayuda a mantener el compromiso y convertir el entrenamiento en un hábito.

Además, no siempre disponemos de una hora libre para entrenar y es importante que cada sesión tenga sentido. Un entrenamiento estructurado permite aprovechar mejor el tiempo porque no se trata de entrenar más sino de entrenar mejor.



HYROX

El entrenamiento de moda en el mundo ya está en el Estadio

Engancha por su combinación de fuerza, resistencia y superación personal

En poco tiempo, HYROX ha pasado de ser una disciplina prácticamente desconocida a convertirse en uno de los fenómenos globales del fitness gracias a su combinación de carrera, ejercicios funcionales y trabajo de fuerza en sesiones dinámicas y muy completas. Es una forma eficaz y entretenida de ponerse en forma y la clave de su crecimiento está precisamente ahí: la mayoría de personas lo practica como una actividad orientada a mejorar su condición física, perder peso, ganar resistencia y romper con la rutina tradicional del gimnasio. La existencia de un circuito competitivo internacional, para quienes quieren dar un paso más, ha contribuido también a su expansión.

HYROX surgió en Alemania en 2017 de la mano del exjugador olímpico de hockey sobre hierba Christian Toetzke y un empresario deportivo que buscaban crear un sistema de entrenamiento completo, fácil de adaptar y accesible para el gran público. La idea era combinar ejercicios funcionales —movimientos naturales del cuerpo— con trabajo cardiovascular y resistencia muscular. El resultado fue un formato sencillo y muy efectivo que rápidamente empezó a extenderse por gimnasios y centros deportivos de Europa, Estados Unidos, Asia y Oriente Medio. A diferencia de otras actividades más técnicas o intensas, no exige experiencia previa. Cada persona puede ajustar cargas, ritmos e intensidad según su nivel físico.

¿En qué consiste?

La actividad de HYROX está muy estructurada combinando la carrera continua (1 km) intercalada con 8 estaciones de fuerza y resistencia cardiovascular:

Skierg: 1 km en máquina que simula el movimiento del esquí de fondo.

Sled push: 50 m de empuje de trineo.

Sled pull: 50 m de arrastre de trineo.

Burpee broad jumps: 80 m de burpees con salto de longitud

Rowing: 1 km en máquina de remo.

Farmers Carry: 200 m cargando pesas rusas en cada mano.

Sandbag lunges: 100 m de zancadas caminando con saco de arena.

Wall balls: 100 lanzamientos de balón medicinal a una diana.

Y la gran diferencia respecto a un entrenamiento convencional es que el cuerpo trabaja de manera global. Se alternan ejercicios cardiovasculares con fuerza funcional, lo que genera sesiones muy variadas y entretenidas. Además, éstas pueden realizarse de forma individual o en grupo, algo que incrementa la motivación y favorece la fidelidad al ejercicio. Muchas/os usuarias/os destacan también que rompe con la sensación de aburrimiento que a veces generan las rutinas tradicionales de gimnasio.

Su crecimiento refleja un cambio importante en la forma de entender la actividad física. Cada vez más personas buscan entrenamientos útiles, variados y relacionados con movimientos reales del cuerpo, más allá del objetivo puramente estético. En ese sentido, esta modalidad conecta con quienes simplemente quieren sentirse más ágiles, fuertes y activos en su vida diaria. La posibilidad de adaptar la intensidad hace además que diferentes perfiles puedan entrenar juntas/os en una misma sesión, generando un ambiente social y motivador muy valorado en instalaciones deportivas y centros fitness.

Fuerte sentimiento de comunidad

Aunque la mayoría de personas practica HYROX como entrenamiento habitual, la disciplina cuenta también con un importante circuito internacional de competiciones que se celebra en grandes recintos deportivos de todo el mundo. En ellas, las/os participantes completan el mismo recorrido estandarizado —ocho kilómetros de carrera intercalados con ocho estaciones de ejercicios funcionales—, lo que permite comparar tiempos entre ciudades y países. Existen distintas categorías, desde individuales hasta dobles, mixtos y relevos, adaptadas a diferentes edades y niveles de preparación.

Más allá del componente competitivo, estas pruebas han generado un fuerte sentimiento de comunidad. Es habitual que quienes entrenan durante meses compartan objetivos, preparen juntas/os la competición y se animen mutuamente durante el recorrido, independientemente del tiempo que persigan. Ese ambiente de compañerismo y superación colectiva se ha convertido en una de las señas de identidad de HYROX y explica que muchas personas se mantengan vinculadas a esta modalidad incluso después de haber participado en su primera prueba. Este es, precisamente, uno de los motores de su crecimiento y de la fidelización de quienes lo practican.



ABRAHAM GERSON

ENTRENADOR



Con dos o tres sesiones semanales ya es posible notar mejoras importantes

Hay quien llega pensando que HYROX va de mover muchísimo peso o de competir al máximo nivel, pero en realidad no es eso. Lo importante es trabajar capacidades que todas/os necesitamos en el día a día: tener más resistencia, ganar fuerza útil, mejorar la coordinación, la movilidad, el equilibrio y recuperarse mejor del esfuerzo. Y todo eso se adapta al nivel de cada persona, así que puede empezar tanto alguien que lleva años entrenando como quien hace mucho tiempo que no practica ninguna actividad.

Además, los ejercicios son muy funcionales. Empujar, tirar, cargar peso o desplazarse son movimientos que hacemos de una forma u otra en nuestra vida diaria. Lo que buscamos es que la gente se encuentre más fuerte, más ágil y que note esa mejora también fuera del gimnasio.

A nivel físico, es un entrenamiento muy completo. Ayuda a reducir grasa corporal, mejora la capacidad cardiovascular, aumenta el tono muscular, favorece una mejor postura y una mayor movilidad, mejora la resistencia y contribuye a aumentar el VO2 máx., un indicador de la capacidad del organismo para captar y utilizar oxígeno durante el esfuerzo. En la práctica, eso significa que el cuerpo aguanta más y se recupera mejor. Y, sobre todo, anima a dejar atrás el sedentarismo.

Pero, para mí, lo más importante es lo que pasa por la cabeza. La gente viene, ve que cada semana aguanta un poco más o hace mejor los ejercicios, y eso motiva muchísimo. Al entrenar en grupo también se crea muy buen ambiente, todos se animan entre sí y eso hace que sea mucho más fácil mantener la constancia, que al final es la clave para obtener resultados.

Lo mejor es comenzar de manera progresiva y siempre guiadas/os por entrenadoras/es cualificadas/os, especialmente en personas sedentarias o con lesiones previas. Con dos o tres sesiones semanales ya es posible notar mejoras importantes en energía, resistencia y tono muscular.



GENTE del Estadio

CLUB OUTDOOR:

Atrévete a dar el primer paso, cada salida es una experiencia que va más allá del paisaje

Hay quien se apunta para caminar, quien busca una ascensión a la montaña o quien prefiere descubrir un museo, una sidrería o un rincón desconocido. Pero quienes acuden con frecuencia en las salidas del Club Outdoor de Estadio Vital Fundazioa coinciden en algo: siempre vuelven a casa con mucho más de lo que esperaban encontrar.

Una mochila, unas botas cómodas, ganas de madrugar... y dejar que el resto fluya. Así empiezan muchas de estas jornadas. Detrás de cada salida hay una ruta, un paisaje o una visita cultural, aunque las y los participantes habituales saben que el verdadero viaje empieza mucho antes de subir al autobús y termina bastante después de regresar a casa.

Cristóbal Aznar, Maite Abella y Eloísa Montoya llevan tiempo formando parte de estas excursiones. Y aunque hablando se dan cuenta de que han coincidido en muchas de las salidas, ahora sus intereses son distintos. Cristóbal disfruta especialmente de las propuestas culturales y gastronómicas; Maite es una apasionada del senderismo; y Eloísa busca recorridos de montaña algo más exigentes. Escuchándoles resulta evidente que todas/os han encontrado exactamente lo mismo: una forma diferente de disfrutar del tiempo libre.



Las historias de los tres son muy diferentes. Cristóbal siempre había tenido una relación muy estrecha con la naturaleza. De joven fue scout y durante muchos años disfrutó de actividades al aire libre. Sin embargo, como ocurre tantas veces, "llegaron el trabajo, la familia y los hijos, y aquellas excursiones fueron quedando relegadas a alguna salida ocasional para buscar setas o pasar el día en el monte". Ahora ha recuperado aquella afición.

Maite también siente que está viviendo una etapa especialmente dulce. Desde niña había ido al monte con su familia y sus amistades. El montañismo siempre había formado parte de su vida, pero durante muchos años apenas tuvo tiempo para disfrutarlo. "Había temporadas en las que no tenía ni los sábados libres y me moría de envidia cuando veía que otras personas podían ir de excursión, sobre todo a las salidas de Pirineos", recuerda. Hoy, jubilada, la situación ha cambiado y aprovecha cualquier oportunidad. "Ahora me apunto a todo lo que puedo y a todo lo que me apetece."

Eloísa, en cambio, llegó mucho más tarde a la montaña. En su familia nunca existió esa tradición y descubrió el monte ya pasados los veinte años, curiosamente en uno de los momentos más complicados de su vida. Explica que atravesaba un duelo y buena parte de su entorno estaba inmerso en sus propias obligaciones familiares. Se encontró con tiempo libre, sin coche y sin un grupo con quien hacer planes. Decidió apuntarse a una salida casi como una vía de escape. Y aquella decisión cambió muchas cosas. "La primera vez sentí paz. Me sentí yo."

"Cuando estás en el monte no piensas absolutamente en nada malo. Todo te parece fenomenal. Estás eufórica. Es una sensación muy especial"

Durante toda la conversación entre los tres aparece una idea constante: caminar ayuda mucho más de lo que imaginaban. Maite lo describe de una manera muy sencilla. Habla de la sensación de avanzar entre árboles, respirar aire limpio y olvidarse durante unas horas de todo lo demás. "Cuando estás en el monte no piensas absolutamente en nada malo. Todo te parece fenomenal. Estás eufórica. Es una sensación muy especial".

Para Eloísa, el efecto fue incluso más profundo. Recuerda aquellas primeras excursiones como un espacio donde pudo volver a encontrarse consigo misma. Reconoce que al principio apenas hablaba con nadie. Subía al autobús con la idea de permanecer sola durante toda la jornada. Sin embargo, poco a poco empezó a relajarse. Alguien le ofrecía un trozo de bocadillo, surgía una conversación durante una subida o compartía el esfuerzo con personas a las que acababa de conocer. Sin darse cuenta, el monte dejó de ser únicamente naturaleza para convertirse también en un lugar donde sentirse acompañada.



“Cada paso que he dado sé que era donde tenía que estar”, explica. Incluso los madrugones, dice entre risas, dejaron de pesar. “Te ves a las cinco de la mañana con esos nervios buenos. No de los malos; de los buenos.”

Los tres coinciden también en otro aspecto que valoran enormemente: no tener que preocuparse por la organización. El autobús recoge al grupo, las y los monitores preparan la actividad y conocen perfectamente el recorrido. Para Eloísa eso supone una tranquilidad enorme. “No me dejéis sola en el monte porque no me volvéis a ver”, bromea. Siempre ha preferido caminar acompañada por personas que conocen el terreno y saben interpretar el entorno. Eso le permite disfrutar de la experiencia con total seguridad.

Maite añade otra razón muy práctica. Con el paso de los años no siempre resulta fácil encontrar personas disponibles para compartir estas aficiones. “Las amistades también cambian. Una tiene una operación de cadera, otra cuida de los nietos, otra tiene otros compromisos...” En cambio, en el Estadio sabe que siempre encontrará gente con la misma ilusión. Y resume esa sensación con una frase muy sencilla: “Aunque vayas sola, nunca te sientes sola.”

Cuando se les pregunta qué buscan realmente en estas salidas, ninguna/o habla únicamente de deporte. Caminar ayuda a mantenerse activo, las rutas exigen esfuerzo físico, pero todas/os insisten en que lo importante está en otra parte: en descubrir paisajes desconocidos, en visitar lugares de los que habían oído hablar durante años sin haber encontrado nunca el momento de acercarse, en detenerse para observar detalles que normalmente pasan desapercibidos.

Maite valora especialmente que las rutas no se limiten a los itinerarios más conocidos. Destaca recorridos por espacios

como el Camino Oculto, las Toberas o pequeños rincones que desconocían completamente. “Todos tendemos a repetir las mismas excursiones. Aquí nos llevan a sitios diferentes.”

Cristóbal ha encontrado algo parecido en las salidas culturales y gastronómicas. Una de las que más recuerda fue la visita a Chillida Leku seguida de una comida en una sidrería. Confiesa que nunca había estado en ninguno de los dos lugares. “Descubres sitios de los que has oído hablar toda la vida y que, por una razón u otra, nunca habías visitado.” Salir de la rutina, conocer patrimonio, compartir mesa y conversación... forman parte de la experiencia.

Quizá uno de los aspectos que más sorprende a quienes llegan por primera vez a estas salidas es la variedad de personas que participan. No existe un perfil único. Hay quien lleva toda la vida subiendo montañas y quien se pone unas botas por primera vez. Hay personas muy deportistas y otras que simplemente quieren caminar a un ritmo tranquilo. Sin embargo, todos coinciden en que el grupo termina integrando a cualquiera.

Maite explica que las conversaciones surgen casi sin buscarlas. Mientras se camina aparecen temas que probablemente nunca saldrían en otros contextos. “A veces cuentas cosas a personas que apenas conoces y resulta hasta sanador.” Cristóbal añade que muchas de

“Cada paso que he dado sé que era donde tenía que estar”

esas relaciones no terminan cuando acaba la excursión. Después llegan los cafés en el Estadio, nuevas amistades e incluso planes organizados al margen del club. Eloísa lo resume de forma muy clara: “Yo me he sentido integrada.”

Y así, es lógico que las mejores anécdotas no hablan de grandes hazañas deportivas sino de personas. Como aquella participante cuya bota perdió completamente la suela en mitad de una excursión por las Toberas y consiguieron sujetarla con cinta aislante para que pudiera continuar caminando. En la siguiente salida apareció orgullosa con las botas ya reparadas porque no quería desprenderse de ellas.

O como el día en que un fuerte chaparrón sorprendió al grupo y todas/os terminaron empapadas/os. O la vez que Cristóbal vio a una compañera (que resultó ser Maite) separarse unos metros del camino mientras buscaba un lugar tranquilo y, casi por casualidad, encontró un precioso hongo.

Son historias sencillas, pero precisamente por eso permanecen en la memoria.

Otro de los aspectos que más destacan es el trabajo de quienes dirigen las excursiones. Hablan de guías que conocen perfectamente el entorno, explican curiosidades sobre árboles, fauna o geología y adaptan continuamente el ritmo del grupo. Si alguien necesita descansar, se espera.



Si una persona tiene dificultades, nunca se queda sola.

Eloísa recuerda especialmente una ocasión en la que uno de los guías regresó varios cientos de metros para acompañar a una participante que no podía seguir el ritmo. Después volvió a incorporarse al grupo. “Eso no lo he visto en cualquier sitio”, afirma.

Cuando termina la jornada todas/os hablan de la misma sensación. No es el agotamiento que deja una semana complicada de trabajo ni el cansancio mental del día a día. Es distinto. Eloísa lo explica perfectamente: “Llego a casa cansada, sí. Pero me ducho y duermo de maravilla.” Ese esfuerzo físico tiene recompensa, es un cansancio agradable y gratificante.

Por todo ello, animan a la gente a unirse a estas salidas. “Que no se lo piensen”, dice Eloísa. Cristóbal está convencido de que van a disfrutar. “Van a hacer ejercicio, estar en un ambiente muy majo y conocer gente”. Maite

insiste en que el grupo está preparado para adaptarse a ritmos diferentes y que las/os monitoras/es consiguen que la jornada sea mucho más que una caminata.

“Que prueben. Y si luego no se sienten cómodos, pues ya está. Pero que lo prueben.” Porque quizá descubran, como les ocurrió a ellas/os, que detrás de una excursión hay mucho más que un sendero. Hay conversaciones que alivian, paisajes que sorprenden, amistades inesperadas y esa agradable sensación de volver a casa pensando cuándo llegará la siguiente salida.



MANEX IBABE

Remero de San Pedro

Manex Ibabe Sagasta (Vitoria-Gasteiz, 20 años) es remero de San Pedro, equipo de traineras que compite en la Liga ARC. Estudiante de Ingeniería Civil, llegó al remo casi por casualidad tras una lesión que le obligó a abandonar el rugby, y en apenas tres años se ha convertido en un palista de agua salada nacido tierra adentro. Entrena seis días a la semana, compagina la exigencia física y mental de la trainera con sus estudios y tiene claro que este deporte exige mucho más que fuerza: disciplina, sacrificio y compromiso colectivo.

“Creo que ningún remero sabe explicar exactamente qué es lo que hace al remo tan atractivo, pero cuando terminas una regata tienes una sensación de satisfacción muy grande. Te sientes lleno”.

¿Cómo llega un gasteiztarra a formar parte de un equipo de remo?

De una forma bastante casual. En segundo de Bachillerato hacía rugby y me rompí la clavícula. Me recuperé, volví a jugar y en el primer partido se volvió a romper en el mismo sitio. Le costó soldar de nuevo y tuve que elegir un deporte sin contacto. Estudiando en Donosti se lo comenté a mi padre y decidí probar con el remo. Hasta ahora.

Normalmente los remeros son de pueblos relacionados con el mar pero en San Pedro ya me consideran uno más. Estaría bien que saliese un equipo de remo en Vitoria, en el pantano.

¿En qué momento te das cuenta de que ya no es un hobby, sino algo más serio?

Desde la primera semana de entrenamientos. Ves que no es simplemente ir a remar: son horas de

El gasteiztarra que encontró su sitio entre traineras y mareas

gimnasio, trainera, ergómetro... Entrenas seis días a la semana, incluidos sábados, domingos y festivos. Ahí empiezas a darte cuenta de que tienes que dejar muchas cosas de lado. Sobre todo la vida social, las fiestas, viajar en verano, salir a cenar con amigos... también tienes que cuidar mucho el peso y la alimentación. Esto es serio.

Aun así sigues. ¿Qué tiene el remo para enganchar tanto?

Es difícil de explicar. Creo que ningún remero sabría decir exactamente qué es lo que lo hace tan atractivo. Pero cuando estás dentro del equipo, cuando terminas una regata y ves el trabajo hecho, tienes una sensación de satisfacción muy grande. Te sientes lleno.

¿Cómo compaginas un deporte tan exigente con tu carrera universitaria?

Es complicado. En invierno, especialmente en diciembre, enero y febrero, los entrenamientos no bajan de dos horas y media. A eso hay que sumar preparar la trainera, subirla, bajarla, limpiarla, las charlas con el entrenador... Al final pierdes toda la mañana. Y en junio empieza ya la temporada.

Durante el curso, muchas veces acabas un entrenamiento muy duro y lo que quieres es dormir, pero tienes que ir a la biblioteca a estudiar. O estás estudiando y tienes que parar para ir a entrenar. Ahora estoy en tercero y gestiono mejor mis horarios, pero el año pasado me costó mucho organizarme.



¿Crees que la gente que ve una regata es consciente de todo lo que hay detrás?

El que lo ve por televisión quizá no tanto, pero quien lo ve en persona puede entenderlo más. Ves los cuerpos, la exigencia y te das cuenta de que si no estás muy entrenado no puedes aguantar ese nivel.

Es necesaria muchísima disciplina. Tienes que cuidar la dieta, mantener el peso, completar todos los entrenamientos y llegar todos los días al agua concentrado. Además, tienes que saber dejar los problemas fuera de la trainera porque si haces un mal entrenamiento afectas al de todo el equipo. Cuando empiezas una regata, a los dos minutos piensas ¿por qué me he metido a esto? Estás sufriendo, no quieres seguir, quieres abandonar, pero vas acostumbrando a la cabeza y aprendes a ser mentalmente fuerte.

¿Esa fortaleza te sirve fuera del deporte?

Sí, sobre todo para ser persistente. Muchas veces comparas la vida con una regata: estás en un momento complicado y piensas que estás en el tercer largo, que hay que aguantar porque todavía queda uno más.

En los momentos duros pienso en cómo me voy a sentir después si abandonara. En una prueba de ergómetro, por ejemplo, donde se mide realmente tu capacidad de fuerza, como tu examen para ver si remas o no, si paras antes de terminar te entran ganas de llorar, es una sensación de frustración absoluta. Prefiero sufrir y acabar porque sé que voy a estar dos semanas dándole a la cabeza y frustrado. Además, en un deporte de equipo no puedes abandonar. El de al lado sufre igual que tú y si yo dejo

de tirar, otro compañero tendrá que sufrir más. Hay una responsabilidad con el resto, ser buen compañero y seguir tirando con todo lo que tienes.

El equipo parece una parte fundamental.

Sí. Pasamos muchísimas horas juntos y se crea una conexión familiar.

En la trainera, al principio cada uno rema más individualmente, pero con el tiempo las cosas salen automáticamente. Llegas un momento en que ni tienes que pensar en ir a la vez, simplemente vas, sale por instinto.

Has estado en dos equipos con mucha tradición, Donostiarra y San Pedro. ¿Se vive de una forma especial?

Sí. En sitios como San Pedro, que no tienen más deportes que las traineras, el remo es el rey. Todo el mundo habla de remo, cuando haces bien las cosas el pueblo habla y cuando las haces mal, también. Eso genera presión, pero también te animan y es un aliciente para seguir entrenando.

El ambiente que se crea en los días de regata es increíble. Hay una parte festiva y de celebración que no tienen muchos deportes. La Concha, por ejemplo, es muy especial.

¿Cuáles son tus objetivos ahora mismo?

Personales y deportivos van juntos. El objetivo es subir a la primera división con San Pedro, mantener el proyecto y poder clasificarnos para la bandera de La Concha. Si en algún momento surge la oportunidad de remar en un equipo de élite para pelear por banderas, sería algo bonito, pero ahora mismo también hay que compaginarlo con los estudios.

¿Qué le dirías al Manex que empezó a hacer deporte hace unos años?

Que cuidase mejor la nutrición y, sobre todo, el sueño. Cuando haces un deporte de alto rendimiento, descansar bien es fundamental. Si no duermes suficiente, todo lo demás empieza a fallar.

Cuando mires atrás dentro de un tiempo, ¿qué crees que recordarás más?

Sobre todo a las personas. Las banderas y las regatas se recuerdan, pero lo que más queda son los viajes en furgoneta, los entrenamientos y cómo lo has pasado con la gente. Eso es lo que te llevas contigo.

Girls Gotta Foundation



CORRER PARA ESCAPAR DEL MATRIMONIO INFANTIL

En las montañas de Etiopía, donde correr forma parte casi de la identidad nacional y de donde han salido leyendas del atletismo como Kenenisa Bekele o Tirunesh Dibaba, un grupo de niñas corre por algo más que una medalla. Corren para seguir estudiando, para retrasar un matrimonio forzado, para ganar tiempo e imaginar otra vida posible.

Ese es el corazón de 'Girls Gotta Run Foundation', una organización sin ánimo de lucro nacida en 2006 que utiliza el atletismo femenino como herramienta de transformación social en algunas de las zonas más vulnerables de Etiopía. La historia comenzó después de que la profesora estadounidense Patricia Ortman leyera un reportaje en 'The Washington Post' sobre niñas etíopes que utilizaban las carreras de fondo para cambiar su destino. En muchas comunidades rurales, el deporte ofrecía algo excepcional: visibilidad, movilidad y, sobre todo, una oportunidad económica. Ortman decidió entonces crear una pequeña organización de voluntarias/os para ayudar a jóvenes corredoras que no podían costear zapatillas, ropa deportiva o comida suficiente para entrenar.

Lo que empezó como una ayuda modesta para cuatro atletas adolescentes acabó evolucionando hasta convertirse en un proyecto mucho más ambicioso. Con el tiempo, 'Girls Gotta Run' comprendió que el verdadero problema no era únicamente deportivo. Las niñas abandonaban la escuela por pobreza, por presión familiar o por matrimonios precoces. El running podía ser el punto de partida, pero hacía falta construir alrededor una red completa de apoyo.

Hoy la organización trabaja principalmente en dos zonas de Etiopía: Bekoji y Soddo, regiones montañosas que flanquean el Valle del Rift. Bekoji no es un lugar cualquiera. Este pequeño pueblo de las tierras altas etíopes ha producido más de una decena de medallas olímpicas y es considerado una auténtica 'fábrica' de atletas de élite. Allí, correr forma parte del paisaje cotidiano. Niñas y niños recorren kilómetros cada mañana por caminos de tierra antes de ir a clase. 'Girls Gotta Run' vio en esa cultura una oportunidad extraordinaria para conectar con las comunidades locales.

El deporte que utilizan es, fundamentalmente, el atletismo de fondo: running, carreras, entrenamientos colectivos... Pero el objetivo nunca ha sido fabricar campeonas olímpicas sino abrir una puerta hacia mucho más profundo: crear espacios seguros para adolescentes en un momento especialmente vulnerable de sus vidas.

Las participantes entrenan varias veces por semana bajo la supervisión de entrenadoras y mentoras. Reciben zapatillas, equipación, alimentación y apoyo escolar. Además, junto al entrenamiento físico, el programa incorpora formación en salud, liderazgo, higiene, educación sexual, autoestima o gestión económica.

La organización descubrió pronto que muchas niñas seguían abandonando porque sus familias necesitaban ingresos inmediatos. Por eso ampliaron el proyecto hacia las madres. 'Girls Gotta Run' creó grupos de ahorro y emprendimiento femenino donde las mujeres reciben formación financiera, pequeñas ayudas económicas y acompañamiento para iniciar negocios locales. El objetivo es sencillo: si la familia gana estabilidad económica, la niña tiene más posibilidades de permanecer en la escuela.

Ese vínculo entre deporte y comunidad es probablemente una de las claves del proyecto. Las niñas no entrenan aisladas. Corren juntas, aprenden juntas, se convierten en referentes para otras adolescentes más jóvenes. Algunas terminan actuando como mentoras de nuevas participantes, generando así un efecto multiplicador dentro de sus propios pueblos.

Los resultados han sido suficientemente contundentes como para convertir a la organización en un caso de referencia dentro del llamado 'sport for development', movimiento internacional que utiliza el deporte para objetivos sociales. Según datos de la propia fundación, el 96% de las participantes evita el matrimonio infantil y continúa estudiando tras pasar por el programa.

Lo que empezó como una ayuda modesta para cuatro atletas adolescentes acabó evolucionando hasta convertirse en un proyecto mucho más ambicioso

La dimensión simbólica del running en Etiopía también juega un papel importante. En un país donde los grandes corredores son héroes nacionales, una niña que entrena deja de ser invisible. El deporte le otorga reconocimiento social, disciplina y una identidad distinta a la que tradicionalmente se esperaba de ella.

Esa idea quedó reflejada en una de las iniciativas más llamativas de la organización: un relevo femenino de 100 millas organizado en la región de Oromia, donde corredoras etíopes compartieron carrera con atletas internacionales. Más que una competición, el evento buscaba transmitir una idea sencilla: correr juntas podía generar confianza, comunidad y autoestima.

A diferencia de otros proyectos asistencialistas, 'Girls Gotta Run' insiste en trabajar con organizaciones locales y estructuras comunitarias etíopes. Colabora con asociaciones de mujeres, escuelas y organismos públicos relacionados con juventud y deporte para adaptar los programas a la realidad cultural del país.

Detrás de todo ello permanece una convicción simple pero poderosa: el deporte no cambia la vida por sí solo, pero puede ser el detonante que abra una puerta. En Etiopía, donde miles de niñas siguen enfrentándose a pobreza, violencia o matrimonios tempranos, correr se ha convertido para muchas de ellas en algo más que un ejercicio físico. Es una forma de avanzar hacia un futuro que antes parecía reservado a otros.



Kirol Kultura

1. La escaladora’ (Girl Climber), de Jon Glassberg (Película)

Esta película de 2025, basada en la vida de la escaladora estadounidense Emily Harrington, utiliza la escalada extrema como punto de partida para hablar de algo mucho más amplio: la ambición, la identidad, el miedo, la presión por alcanzar objetivos imposibles y la relación entre una persona y sus propios límites. Es un retrato íntimo de una deportista que ha construido su vida alrededor de una pregunta constante: hasta dónde puede llegar.

El eje narrativo es el reto de Harrington de completar una ascensión de velocidad en El Capitán, la mítica pared de granito del parque nacional de Yosemite. Un desafío que no depende solo de la fuerza física: requiere estrategia, resistencia mental, gestión del miedo y una capacidad extraordinaria para convivir con la incertidumbre. Con unas imágenes espectaculares, la película muestra las dudas, errores y momentos de fragilidad que existen detrás de una hazaña deportiva. La escalada aparece no como un acto de valentía pura, sino como una combinación compleja de preparación, obsesión, disciplina y aceptación del riesgo.

También participan figuras conocidas como Alex Honnold, lo que ayuda a contextualizar el nivel del reto y la comunidad que rodea a este deporte. La película entiende que la escalada no es solo una actividad individual: es también una cultura basada en la confianza, la cooperación y la relación entre compañeros de cordada.

2. ‘Secretos del deporte: Vinnie Jones’ (Documental)

El documental repasa la vida de Vinnie Jones, desde su etapa como futbolista en la liga inglesa hasta su transformación en actor de cine. Se centra especialmente en su paso por el Wimbledon F.C., un equipo famoso por su estilo agresivo, su carácter rebelde y su forma de desafiar las normas del fútbol de los años 80 y 90. Muestra cómo Jones construyó una imagen de jugador duro y polémico, marcada por la violencia dentro del campo, pero también cómo esa personalidad se convirtió después en una ventaja para triunfar en Hollywood. Más que un relato deportivo, es una historia sobre la creación de un personaje público y la capacidad de reinventarse.

3. ‘The Chain’, de Bradley Wiggins (Libro)

‘The Chain’ es mucho más que la autobiografía de un campeón del ciclismo. El ganador del Tour de France y campeón olímpico Bradley Wiggins revisa en este libro el lado menos visible de la gloria deportiva: la presión, la identidad construida alrededor del éxito, la dificultad de gestionar la fama y las consecuencias de una caída emocional tras alcanzar la cima.

La obra recorre una trayectoria marcada por la ambición, la disciplina extrema y los sacrificios del alto rendimiento, pero también por episodios de vulnerabilidad y búsqueda de una nueva vida. Wiggins plantea una reflexión profunda sobre qué ocurre cuando un deportista deja de competir y pierde el elemento que durante años definió su existencia.

Un relato honesto y humano que conecta con públicos más amplios que el aficionado al ciclismo: habla de resiliencia, salud emocional, identidad y de la compleja relación entre éxito exterior y bienestar interior.

4. ‘365 curiosidades increíbles sobre el deporte’ de Diana Seguí (Libro)

Su propuesta es simple pero muy efectiva: ofrecer un dato sorprendente para cada día del año. A través de sus páginas, las/os lectoras/es viajan desde los orígenes de las disciplinas clásicas hasta las rarezas más modernas del deporte internacional. Es una lectura fantástica, dinámica y muy recomendada para sembrar la semilla de la curiosidad en jóvenes lectoras/es: entretiene mientras educa y demuestra que detrás de cada récord hay constancia, superación y, a veces, una buena dosis de locura.

Sus páginas responden a preguntas y desvelan hechos insólitos como el partido de fútbol argentino donde se sacaron 36 tarjetas rojas (incluyendo a los suplentes), por qué los atletas de las Olimpiadas griegas competían completamente desnudos, los detalles del partido de tenis más largo de la historia, que duró más de 11 horas, o la existencia de disciplinas híbridas surrealistas como el ‘chess boxing’ (mezcla de ajedrez y boxeo).

5. Semana Europea del Deporte (Actividades)

La Semana Europea del Deporte es una iniciativa oficial de la Comisión Europea que se celebra de forma simultánea en todo el continente del 23 al 30 de septiembre. Su objetivo central es combatir el sedentarismo y promover la salud a través del movimiento bajo el lema global #BeActive. En Madrid, la programación destaca por un enfoque participativo y urbano muy amplio: acceso gratuito a instalaciones, clases magistrales y sesiones libres sobre disciplinas urbanas y tendencias de entrenamiento en directo (calistenia, crossfit, fitness o pilates) en plazas céntricas de la capital. Centros de trabajo, colegios y clubes deportivos de toda la ciudad añaden sus propios eventos culturales y deportivos en tiempo real; el mapa actualizado de ubicaciones se puede consultar en la plataforma de actividades del CSD.

6. ‘Historias detrás del marcador’ (Podcast)

Dirigido y conducido por la periodista Shirley Varnagy, el podcast está centrado en la dimensión humana del deporte, historias que no aparecen en las estadísticas ni en los titulares. Cada episodio recupera una experiencia: una remontada inesperada, una carrera marcada por la adversidad, una trayectoria de superación o el trabajo silencioso de quienes rodean a un campeón.

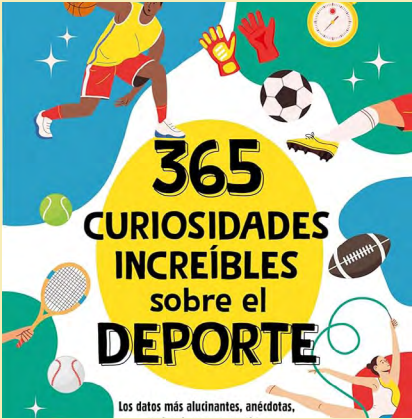
Su formato incluye a la periodista como conductora del programa, un/a deportista o entrenador/a como protagonista y expertas/os invitadas/os cuando el tema lo requiere. Su clave es cambiar la pregunta habitual, ¿quién ganó?, por otra más narrativa: ¿qué pasó para llegar hasta ahí? Puede verse en el canal de Youtube de El Marcador Invisible, donde se publican las historias narradas completas junto con material de archivo y apoyo visual y en las as cuentas de Instagram @shirleyvarnagy y @elmarcadorinvisible, donde suben resúmenes en video, clips detrás de cámaras y adelantos de los episodios; y escuchase en las principales plataformas de distribución de podcasts (Spotify, Apple Podcasts y Amazon Music).



01

La escaladora

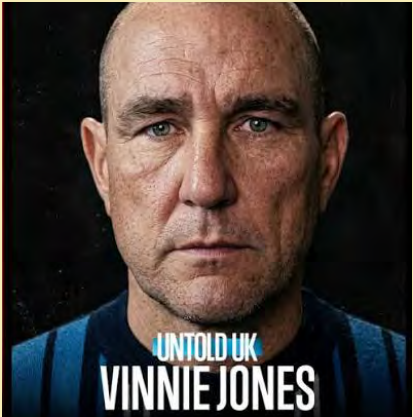
Documental sobre Emily Harrington que explora ambición, miedo, identidad, resiliencia y límites mediante una desafiante ascensión extrema personal.



04

365 curiosidades increíbles sobre el deporte

Reúne curiosidades deportivas sorprendentes que entretienen, educan, despiertan curiosidad y muestran historias insólitas de superación cotidiana constante.



02

Secretos del deporte

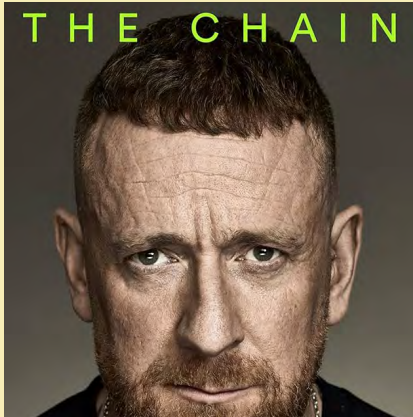
Recorre la transformación de Vinnie Jones desde futbolista polémico hasta actor, mostrando reinención, carácter, fama y resiliencia personal.



05

Semana Europea del Deporte

Iniciativa europea que fomenta actividad física mediante eventos gratuitos, disciplinas urbanas y participación ciudadana para combatir sedentarismo conjuntamente.



03

The Chain

Bradley Wiggins reflexiona sobre éxito, presión, identidad, vulnerabilidad y salud emocional tras abandonar la competición deportiva profesional definitivamente.



06

‘Historias detrás del marcador’

Podcast que revela historias humanas del deporte mediante entrevistas, superación, contexto emocional y experiencias invisibles tras cada competición.

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.



k kutxabank
En serio.