

FUNDACIÓN · FUNDAZIOA

Estadio

Caja Vital  Vital Kulxa

Revista Fundación Estadio S.D. - Año XI - Número 44



Invierno Negua

2006



Iñaki Martínez

Esquiador

A los tres años ya estaba encima de las tablas

Juega este
invierno en el
Estadio

Te presentamos algunas de las opciones que tienes para pasar el tiempo jugando en el Estadio.

ES UN ENVIO INFORMATIVO DE F. ESTADIO S.D. A:

ESTADIO KE FUNDAZIOAREN INFORMAZIO BIDLKETA HONEN HARTZAILEA:



Oscar Pereiro

Frantziako Tourraren 2006ko ekitaldian irabazle izendatu berri dutena bistan izan genuen Gasteizen, eta galdera hauei erantzun zien.



FRANKEO
ORDAINDUA
FRANQUEO
PAGADO
ESKUTITZA / CARTA

Paseo Cervantes Ibilbidea 20
01007 VITORIA-GASTEIZ
estadio@fundacionestadio.com

Miembro de:



Harrera gunea/ Recepción:

945 13 13 45 (ext. 132)

recepcion@fundacionestadio.com

Ordutegia/Horario:

astelehenetik larunbatera
10,30etatik 13,30etara
16,30etatik 19,30etara
Larunbat arratsaldeetan izan
ezik

de lunes a sábado
de 10,30 a 13,30
de 16,30 a 19,30
Excepto sábados tarde



Zuzendaritza/ Dirección:

945 13 43 15 (ext. 111)

mikel@fundacionestadio.com

Idazkaritza/ Administración:

945 13 22 85 (ext. 131)

administracion@fundacionestadio.com

Fitness Zerbitzua/ Servicio Fitness:

945 14 27 42 (ext. 124)

fitness@fundacionestadio.com

Jatetxea/Restaurante:

945 13 06 73 (ext. 101)

Aldizkaria / Revista

Erredakzio batzordea/ Comité de Redacción:

Jose Luis Campo
José Angel Lz. de Lacalle
Angel Lz. de Luzuriaga
Mikel Urdangarin

Imprime/Inprimategia:

IMPRESA SACAL, S.L.
Barrachi, 2
Tel: 945 12 81 54 - Fax: 945 27 43 36
01013 VITORIA-GASTEIZ



Legezko gordailua/
Depósito Legal: VI-164/96

Año Nuevo ...

Concluimos un año —cuarenta y siete desde que el Estadio abrió sus puertas— en el que tenemos la sensación —y los datos— de que cada vez más gente se mueve. Más personas habéis adoptado o mantenéis la actividad física como algo importante en vuestra vida diaria y eso está muy bien y, como entidad dedicada a promoverla, nos reconforta. Pero como insistimos muchas veces, moverse no requiere hacer deporte ni siquiera la necesidad de tener prendas deportivas o de pertenecer a una entidad deportiva. Para empezar a moverse basta con hacerlo, con recuperar el movimiento en nuestra vida diaria cada vez más mecanizada y sedentaria. Es necesario plantárselo y es muy difícil ser constante —la clave— pero los medios son sencillos: respirar, pasear, andar, pedalear, subir escaleras, relajarse Si aun no te has puesto en marcha pero estás contemplando la posibilidad, suele venir bien fijarse una fecha para empezar y el 1/Ene es especial. En este nuevo número de tu revista te presentamos dos nuevos servicios —préstamo de juegos y entrenamiento personal— de esta temporada y te recordamos otras posibilidades de juego en el Estadio en esta época más desahogada. El préstamo de juegos, pensado en los jóvenes y en su Club Juvenil, para que disfruten y se diviertan jugando en grupo de forma tranquila; el entrenamiento personal como fórmula eficaz de aprovechar el tiempo que dedicamos a mejorar nuestra condición física; y las diversas posibilidades que ofrece el Estadio para que los pequeños se diviertan jugando, en compañía o no de sus mayores. Con el invierno cerramos un año con nuevas mejoras en el Estadio —urbanización de la entrada, cubrición de las pistas de pádel, reforma de los espacios auxiliares del gimnasio ... —e iniciaremos otro con nuevos proyectos. Por último, aprovechamos la ocasión para desearte, de parte de todo el Estadio, unas felices fiestas y buena suerte para el 2007.

Urte berri, asmo berri

Urte hau ere bukatzea doa —berrogeita zazpi-garrena, Estadiok ateak zabaldu zituen geroztik—, eta urte osoari begiratuta iruditzen zaigu gero eta jende gehiago mugitzen dela. Gehiago zarete ariketa fisikoa eguneroko bizitzako osagai garrantzitsutzat hartu edo mantendu duzuenok. Oso ona da hori, eta, ariketa fisikoa sustatzen diharduen erakundea garenez, poztu egiten gaitu hori ikusteak. Hala ere, askotan esan dugun eran, mugitzeko ez da beharrezkoa kirola egitea, ez eta kirol arropen jabe izatea edo kirol erakunde bateko kide izatea ere. Mugitzen hasteko, nahikoa da mugitzea, gero eta mekanizatuagoa eta sedentarioagoa den gure eguneroko bizitzan mugimendua berreskuratzea. Gogoan izan beharrekia da. Zaila da ohitura horri irmo eustea (horixe da giltzarria), baina bitartekoak errazak dira oso: arnasa hartu, paseatu, ibili, pedalei eragin, eskailera igo, erlaxatu... Oraindik martxan jarri ez bazara, baina aukera hori buruan baldin badarabilzu, ona da jarduerari ekiteko egun bat jartzea; eta urtarilaren bata berezia da. Zure aldizkariaren zenbaki berri honetan, denboraldi honetako bi zerbitzu berri aurkeztzen dizkizugu (jokoen mailegua eta entrenamendu pertsonala) eta, era berean, urte sasoi latz honetan Estadioren dituzun beste joko aukera batzuk gogorarazten dizkizugu. Jokoen mailegua, gazteentzat eta Gazte Klubarentzat pentsatua, modu lasaiagoan taldean jolastuz goza eta diberti daitezten. Entrenamendu pertsonala, gure sasoi hobetzen ematen dugun denborari etekinik handiena ateratzeko. Eta txikiak —bakarrik nahiz euren nagusiek lagunduta— jolastuz diberti daitezten Estadiok eskaintzen dituen askotariko aukerak. Hemen dugu negua, eta urtea ez da alferrik joan, Estadiora hainbat hobekuntza ekarri baitugu: sarrera urbanizatzea, padel pista estaltzea, gimnasioko espazio osagarriak eraberritzea... Eta, urte berriarekin, hobekuntza gehiago ere ekarriko ditugu. Hitz hauek bukatu aurretik, aukera honetaz baliatzen gara zuri jai zoriontsuak eta 2007. urte on-ona izan ditzazula opatzeko.



Así era...



¡Que vienen los cabezudos!

Esta simpática instantánea nos la envía Javier Berasaluce y corresponde a una estampida de niños huyendo de los cabezudos en la fiesta infantil de 1978.



Cuotas 2007

Kontuan izan itzazu Estadioaren prezio eta deskontuak denboraldi berria datorela.

Para el próximo año, los precios de la F. Estadio S.D. son los siguientes:

Cuota anual:

Adulto: 180 €

Mayor 65 años: 115 €

Infantil: 90 €

Taquilla: 20 €

Hamaca: Individual: 19 € ó Familiar: 21 €

Descuentos en la cuota anual:

■ Estudiantes

Las personas abonadas mayores de 16 años y menores de 25 que **estudien y residan** fuera de Alava, podrán disfrutar de un descuento del 50% siempre que entreguen en Recepción **antes del 31/Dic** la siguiente documentación:

- Fotocopia de matrícula del curso 2006/2007 acompañado del original.

- Justificante de residencia fuera de Alava, que podrá ser certificado del colegio mayor o residencia o del Ayuntamiento del lugar de residencia o fotocopia del contrato de la vivienda utilizada -acompañado del original-

■ Familias numerosas

Aplicamos un descuento del 10% en la cuota anual a las personas abonadas poseedoras del título de familia numerosa. Si estás en esa situación y aún no lo has solicitado puedes hacerlo entregando en Recepción **antes del 31/Dic** una fotocopia del título de familia numerosa actualizado, acompañando el original.

■ Por otro lado, **Caja Vital Kutxa** nos informa que a finales de Febrero efectuará una bonificación del 20% de la cuota anual a todas las personas abonadas **que mantengan una relación de clientela y siempre que los recibos sean atendidos en el momento del cobro**. Para más información dirígete a tu oficina de Caja Vital Kutxa.

Cobro de cuotas

El cobro de las cuotas 2007 se realizará en la segunda quincena de enero. Para evitar devoluciones no deseadas asegúrate que la domiciliación es correcta llamando al 945 13 13 45 o pasando por Recepción.

Colabora ... Montse Otero

Año Nuevo: ¡Actividad!

Con el fin de año a la vuelta de la esquina, empezaremos a plantearnos objetivos para el nuevo que estrenaremos. Es el momento perfecto -¿por que no hoy?- para hacer una reflexión sobre lo que queremos conseguir o cambiar a lo largo de este nuevo año que en breve comenzaremos y firmar así **un compromiso con nosotros mismos**. Seguro que hay algún que otro objetivo que nos marcamos año tras año y no conseguimos materializar. Y para que no nos vuelva a pasar, vamos a marcar unas premisas que nos ayuden.

En primer lugar, debemos **priorizar los objetivos** que nos vamos a marcar. Es decir, debemos pensar en aquello que es más importante, y en lo que realmente merece invertir nuestro tiempo. Estoy segura que uno de los objetivos principales que nos plantearemos cada año tendrá que ver con **mejorar nuestra salud y calidad de vida**. Tenemos a nuestro alcance una forma sencilla de lograr ambas cosas: **“ser más activos”**. Por lo tanto, nos marcamos como objetivo prioritario para el próximo año 2007 mejorar nuestra salud y calidad de vida. Prioritario porque si nos falta la salud, difícilmente podremos llevar a cabo el resto de propósitos que nos hagamos. Hasta este punto todo perfecto, hemos decidido el objetivo a conseguir y también la forma de conseguirlo: “siendo más activos”. Ahora necesitamos alguna estrategia que nos ayude a mantener nuestro compromiso a lo largo de todo el año, que es lo difícil. Una posibilidad es que **premiemos nuestro esfuerzo** si cumplimos el compromiso adquirido. Puede ser cualquier cosa que nos guste, un capricho, eso que tanto nos apetece pero nunca nos permitimos ... Pues bien, ahora es el momento de definirlo para regalárnoslo si conseguimos mantener nuestro compromiso durante todo el año. Muy bien, ahora sólo falta **anotar lo que hacemos** para asegurarnos que estamos cumpliendo con lo que nos hemos marcado. Un consejo es, a principio de año, coger un calendario bien grande para que sea testigo de nuestro compromiso. En él, de forma clara debajo de cada día, anotaremos las actividades y hábitos que vayamos realizando para lograr nuestro objetivo. Ahora

sólo nos falta **elegir las actividades**. Sabemos que el invierno no es una época que nos empuje especialmente a hacer ejercicio pero cualquier momento es bueno para empezar y, además, vivimos en un entorno privilegiado que nos ofrece enormes posibilidades para mantener un estilo de vida más activo. Tenemos una gran oferta de actividades físico deportivas en numerosas instalaciones polideportivas, nuestro entorno natural nos brinda la posibilidad de practicar actividades como el senderismo, el esquí, la bicicleta ... sin grandes desplazamientos y nuestras ciudades y pueblos tienen recorridos ideales para pasear. Pero además de estas actividades, podemos también cambiar algunos hábitos diarios para conseguir ser más activos. Hoy es un día perfecto para comprometerse con uno mismo a no coger el ascensor para salir o entrar en casa o del trabajo al menos tres días a la semana; a ir al trabajo andando al menos un día a la semana; a dar un paseo al menos dos días a la semana; a hacer unos quince minutos de estiramientos al menos tres días a la semana mientras escucho música tranquilamente en casa ... ¿Cuántas pequeñas cosas podemos cambiar en nuestros hábitos de vida sin demasiado esfuerzo y conseguir un estilo de vida más activo? **No es necesario un cambio drástico**, ni adquirir todos estos buenos hábitos de la noche a la mañana. Lo que debemos hacer, es comprometernos a realizar una actividad o a cambiar uno o dos hábitos. Es muy importante que los objetivos que nos marquemos sean realistas, exigentes pero alcanzables. Vamos a dar **pequeños pasos, pero firmes**. Vamos a comprometernos con un pequeño cambio para alcanzar esa vida más activa y el siguiente año nos marcaremos nuevos objetivos. Después de haberme marcado yo también los objetivos para el nuevo año, me permito ahora pedir un deseo, que estas palabras animen a alguno de los lectores a llevar una vida más activa e invertir así en la salud, que es nuestro bien más preciado y que, en gran parte, depende de nosotros mismos.



Montse Otero

Profesora de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte UPV/EHU.

Funky Hip Hop

Estadion egin dezakezun jarduera berri eta dinamikoenetako bat.

Fotografías: Pradip J. Phanse

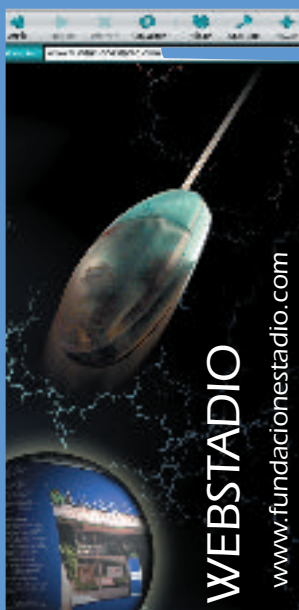


La palabra Hip Hop puede evocar muchas cosas: música rap con muchos bajos, gente vestida con ropa XXL, graffiti, un lenguaje propio y difícil de descifrar... Todo eso es cierto, pero el hip hop es mucho más.

El hip hop es una cultura musical nacida de la cultura afro-americana en los 70' en Nueva York a raíz de fiestas que se solían hacer en los barrios negros de la ciudad, en las que había música y baile. Los ritmos que más gustaban eran soul, funky o Disco y en los '80 y '90, en lugar de desvanecerse como muchos auguraban, se desarrolló y extendió a todo el planeta convirtiéndose en un estilo de vida. En el Estadio tienes la posibilidad combinar las danzas funky y hip hop en un curso en el que, además de conocer tu cuerpo y aprender sus técnicas y expresión, mejorarás tu resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y coordinación. Trabajaremos la expresión y la capacidad de transmi-

tir con el cuerpo; aprenderás a sentir y escuchar su música, contar su ritmo y ejecutarla; empezarás dando los pasos y movimientos básicos y, al final, crearemos diferentes coreografías.

Las sesiones son en la sala Salva los M y J de 18.30 a 19.20 h. a cargo de Dorleta Rojo, ex bailarina e instructora de danza.



Carrera de la Mujer
www.carreradelamujer.com

Iniciativa para animar a correr a las mujeres y, a la vez, recaudar fondos para luchar contra el cáncer de mama con carreras en las principales capitales.



Carreras populares
www.carreraspopulares.com

Portal que recoge todas las carreras populares que se celebran a lo largo y ancho del Estado español.



Maratón de New York
www.ingnycmarathon.org

La web del archifamoso Maratón de New York en el que les gustaría participar a gran número de "korrikas"



Gasteizko Herri Krosa
www.gasteizhk.com

Web de la Gasteizko Herri Kros, una carrera de 9 Km. para todos los públicos que ha cumplido 10 años. Zorionak!"

Sugiérenos una Web (indicando una breve razón) en: webs@fundacionestadio.com

Entrena a tu medida

Hona hemen entrenatzaile pertsonala. Abonatu guztien zerbitzura, 2007ko urtariletik aurrera.

¿Te has planteado alguna vez ser más eficaz en el entrenamiento y conseguir tus objetivos más rápido y de una forma más integrada, personal y segura?

¿Alguna vez has tenido que recuperar tu forma física en poco tiempo después de una lesión?

¿Tienes necesidad de prepararte bien y en tiempo record para afrontar un reto que te hayas propuesto?

A partir del 2/Ene en el Servicio Fitness podrás contratar a un/a profesional –formado/a en el fitness de vanguardia– que te entrenará, asesorará y motivará, cara a cara, en los días y horarios que tu puedas entrenar.

Si te interesa, dirígete al servicio fitness para concertar una entrevista con el coordinador de entrenamiento personal, Xabier Epelde, para que te conozca mejor, le cuentes tus objetivos, tus días y horarios disponibles ... y te asigne el/la entrenador/a personal que mejor se ajuste a tus necesidades .

El importe de cada sesión es de 35 € y cada cual establece la frecuencia con la que quiere entrenar.

Es la forma más eficaz y eficiente de alcanzar tus objetivos.

Dispones de un magnifico equipo de entrenadores/as personales, días y horarios pero **para evitar congestionar el servicio fitness en sus horas punta no realizaremos entrenamientos personales de LaV de a partir de las 18.30 h..**



Aprovechamos la ocasión para informarte que los/as instructores/as del Servicio de Fitness seguiremos atendiéndote, asesorándote y preparando tus programas de entrenamiento como hasta ahora y recordarte que, si quieres ponerte en forma por tu cuenta –ya sea nadando o en el gimnasio– pero con el consejo de un/a profesional dispones de un **servicio gratuito de “Puesta en forma”** que te programará el entrenamiento para que alcances tus objetivos -si te interesa, dirígete a la persona responsable en el gimnasio o en la piscina cubierta.

Si lo consideramos necesario, te indicaremos pasar un **reconocimiento médico previo** o, en casos de lesión reciente, aportar un certificado médico.

2006KO ABENDUAK 17. ISANDEA, 10:45ETAN
DOMINGO, 17 DE DICIEMBRE DE 2006, 10:45H

XXIX MARATOI 1/2
1/2 MARATON
VITORIA-GASTEIZ

PRIMER PREMIO 2006 CAMPESATO DE ZALAZA
ENTRENAMIENTO DE LESION



INSCRIPCIONES ZON-COLECTOR

ANTICIPADAS AL 02Z AURRERIKOAK

En Vitoria-Gasteiz:
del 01/01/06 a las 10:00h. en el Centro de Deportes de Vitoria-Gasteiz.
• En Vitoria-Gasteiz:
• 01/01/06 a las 10:00h. en el Centro de Deportes de Vitoria-Gasteiz.
• En Vitoria-Gasteiz:
• 01/01/06 a las 10:00h. en el Centro de Deportes de Vitoria-Gasteiz.
• En Vitoria-Gasteiz:
• 01/01/06 a las 10:00h. en el Centro de Deportes de Vitoria-Gasteiz.

ULTIMA HORA AZKEN ORDUK

En Vitoria-Gasteiz:
• 01/01/06 a las 10:00h. en el Centro de Deportes de Vitoria-Gasteiz.
• 01/01/06 a las 10:00h. en el Centro de Deportes de Vitoria-Gasteiz.
• 01/01/06 a las 10:00h. en el Centro de Deportes de Vitoria-Gasteiz.

CLOTEK INSCRIPCION INSCRIPCIOEN KUOTO

En Vitoria-Gasteiz:
• 01/01/06 a las 10:00h. en el Centro de Deportes de Vitoria-Gasteiz.
• 01/01/06 a las 10:00h. en el Centro de Deportes de Vitoria-Gasteiz.
• 01/01/06 a las 10:00h. en el Centro de Deportes de Vitoria-Gasteiz.

CLUBES - KLUBAK - CLUBES - KLUBAK

Informazio osoa, hemen: <http://www.fundacionestadio.com>

C.N. Judizmendi
(t) 945130223/ext. 118
cn.judizmendi@euskalnet.net



Club Natación Judizmendi

Eukeni Martínez nuevo director técnico

La temporada 2005/06 finalizó con la participación de varios de los nadadores en los Ctos. España de la Juventud en Alicante y de la categoría G4 en Barcelona. Los campeonatos de Euskalherria de las diferentes categorías han vuelto a confirmarnos como uno de los clubes de referencia en el panorama vasco. En la categoría absoluta y G5 el C.N. Judizmendi se hizo con la categoría conjunta con el primer puesto en chicas y el segundo en chicos. En la categoría G3-G4 logramos el segundo puesto en conjunto con el equipo masculino en segundo lugar y el femenino en tercero. Con estos resultados hemos puesto broche de oro a una temporada que va a quedar marcada por la marcha de nuestro Director Técnico durante los últimos 7 años, Javi Orbañanos al que queremos agradecer su gran labor en el Club y la huella que ha dejado en los nadadores y en el cuerpo técnico, monitores y junta directiva. ¡Muchas gracias Javi! Eukeni Martínez, alumno aventajado del maestro Orbañanos, ha asumido la dirección técnica para la Temporada 06/07.

Zidorra Pilota Taldea
(t) 945130223/ext. 114



Zidorra Pilota Taldea

Proba ezazu pala!

Estamos en pleno campeonato provincial de pelota y a punto de disputar las semifinales. Por otra parte, nuestro pelotari Iván Temprano ha conseguido la medalla de bronce en paleta cuero trinquete en los mundiales senior celebrados en México el pasado mes de octubre.

El 2/Oct empezamos los cursos de la escuela de pelota que se imparten los miércoles de 19.30 a 20.30 h. y los sábados de 12 a 13 h.. Si estás interesado/a, pásate por el frontón esos días y horas. ¡El

campeonato escolar empieza con el nuevo año! Animaros todos los/as chavales/as entre 7 y 14 años a probar la pala. Os divertirá y podréis competir al más alto nivel dirigidos por nuestros monitores.

Tenis Club Jakintza
(t) 945140577
tcjakintza@euskalnet.net
www.tenisclubjakintza.com



Tenis Club Jakintza

Pepe Vicente campeón del Open Fundación Estadio

Pepe Vicente revalidó el título de campeón del Open Fundación Estadio de tenis tras vencer en la final a Iván Valls. Del 24 al 27/Ago nos desplazamos a Shrewsbury (Inglaterra) para un interclubs con el Welter Tennis and Leisure donde disfrutamos de una gran acogida y un trato entrañable, además de conocer un lugar precioso. Adriana Barrena y Xavier Fernández de Landa campeones del Master cadete y júnior de Álava tras vencer en la final a Andrea Ramírez y Javier Ruiz de Gauna respectivamente.

En el Campeonato vasco-navarro-riojano-



Equipo del Jakintza en Shrewsbury (Inglaterra)

cántabro mixto de tenis vencimos al C.N. Pamplona y caímos ante el Círculo de Recreo de Torrelavega. En padel Ricardo Martínez y Ana Apodaca vencieron en la final a Jordi Monreal y Mónica Monje en un torneo en el que debemos destacar el gran ambiente.



Club Arabatxo Gimnasia

Arabatxo presente en el Estatal de Móstoles

El Club Arabatxo de Gimnasia ha estado presente los días 24, 25 y 26/Nov en los

Ctos. de España Individuales que se celebran en la localidad madrileña de Móstoles.

Los gasteiztarras acuden con Arkaitz García, Jon Egia y Schwa García. Cada uno parte con objetivos diferentes. García que inicia su segundo año en la concentración permanente en el CAR de Madrid, intentará irse haciendo con un hueco en el equipo estatal de cara a las próximas citas internacionales. Por su parte, Egia y García estrenan categoría; júnior y juvenil, respectivamente. García el pasado año logró la segunda posición en la clasificación general y en esta edición buscará colarse en los primeros puestos. Egia, por su parte, intentará demostrar su evolución deportiva con vistas a incorporarse en la próxima campaña al CAR de Madrid.



Club Indarra Caja Vital Kutxa de Halterofilia

Eider Rz. Azúa campeona de Euskadi

El 23/Sep participamos en el Cto. de Euskadi sub 15 representados por Eider Rz. Azúa y Jon Olabuenaga resultando 1ª y 2ª en sus respectivas categorías de 53 y 56 Kg. Y obteniendo ambos mínima para el Cto. de España que se disputó en A Coruña el pasado 21/Oct. Allí Eider lo hizo muy bien llevándose tres medallas de bronce. Además, la cita le sirvió para conocer a las rivales con las que se medirá en próximos campeonatos estatales. El 22/Oct disputamos Cto. de Euskadi sub 17 en Tolosa con la representación de Víctor Mtz. Alegría, Alberto Esteban, Jon Olabuenaga, Iker Martínez e Igone Rz. Azúa. En categoría masculina, Víctor se clasificó en una buenísima segunda posición, en una nueva categoría de peso corporal la de 77 Kg. clasificándose automáticamente para el Cto. de España sub 17 al igual que Igone que, en chicas, se alzó con la medalla de oro proclamándose campeona de Euskadi sub 17. Alberto mejoró sus registros personales en arrancada y total olímpico.

Estuvimos con...

Oscar Pereiro

Lehenengo aldia da, egunero non izan behar dudan jakin ahal izateko agenda erabili behar dudana.

Oscar Pereiro fue una de las estrellas ciclistas que más brilló en el II Criterium Ciclista Ciudad de Vitoria, una prueba fin de temporada que se va consolidando en el calendario txirrindulari. Organizada por los hermanos González de Galdeano, Alvaro e Igor, reunió en Vitoria a los corredores más destacados de la temporada 2006.

Oscar Pereiro demostró su clase adjudicándose la prueba y agradeciendo al público vitoriano su apoyo en un día no muy agradable para el ciclismo "Me encanta correr en el País Vasco por el apoyo de la gente", agradeció el ciclista gallego.

No pudiste acudir a Vitoria-Gasteiz el pasado año y diste tu palabra para estar en la edición 2006, sin imaginar una temporada tan excepcional

Es bonito acudir y participar en este tipo de pruebas, por lo que supone de apoyo al ciclismo en general y a estos organizadores. También para la afición es un momento de disfrutar de unos corredores a los que ve por televisión durante el año y durante una tarde nos pueden ver sin moverse de su ciudad. Respecto a mi presencia, es verdad que el año pasado no pude acudir y me comprometí para el 2006.

Vais a dejar de dar pedales y todavía no se ha producido esa gran decisión sobre el Tour de Francia. ¿No es demasiado tiempo?

Yo simplemente quiero que termine la temporada para descansar y preparar el año que viene, y respecto a esa decisión, como no es algo que esté en mis manos no me preocupa más de todo lo que se está escuchando y diciendo. La verdad es que tengo ganas de que se solucione cuanto antes, para zanjar las especulaciones y no le doy más vueltas de las necesarias.

A expensas de esa resolución a Oscar Pereiro le han бирlado el privilegio que para un ciclista supone divisar los Campos Elíseos desde lo más alto del podium.

Es algo con lo que todo ciclista sueña poder vivir y aunque se produzca la decisión en ese sentido la ceremonia de entrega de maillots no se va a volver a repetir para cambiar el nombre del vencedor. Por ese sentido ni estoy nervioso, ni tranquilo, simplemente que se solucione cuanto antes.

¿Ha cambiado mucho la vida de Oscar Pereiro desde el mes de julio?

Si que cambia el ritmo de vida y te marca la actividad diaria. He pasado de ser una persona que tenía los inviernos para mi

y la familia, ahora tengo un montón de compromisos y es la primera vez en mi vida que tengo que usar una agenda para saber donde tengo que estar cada día. Además de ese cambio en el día a día, también he notado que la gente te ve con otros ojos, a pesar de que yo sigo siendo igual que antes del mes de julio. Después del Tour de 2005 la gente me agradecía el esfuerzo, me felicitaba, pero tras esta temporada me resul-

ta muy difícil pasar desapercibido por donde vaya.

¿A nivel deportivo te va a suponer un gran cambio para la temporada 2007?

Llevaré la misma planificación para rendir a lo más alto en el Tour y la Vuelta para repetir los mismos objetivos que este año: estar a tope en el Tour con Alejandro Valverde de colider y llegar lo más arriba posible.

No temes que toda la presión te pueda afectar al rendimiento que has tenido durante estas temporadas.

No porque soy consciente y lo tengo muy claro que no soy el favorito a ganar el Tour de 2007, y no voy a tener ninguna presión. Me voy a dedicar a hacerlo lo mejor posible y hasta donde llegue.

El ciclismo en Alava atraviesa unos momentos bajos.

¿Qué les dirías a los niños para que se aficionaran y practicaran ciclismo?

Creo que soy el típico caso y persona que todo el mundo puede imaginarse que algún día puede llegar a ser algo. Un corredor que no era malo ni bueno, sino que siempre con

trabajo iba consiguiendo mis cositas y el Tour es la mejor recompensa a todo ese trabajo y a un corredor que lo ha logrado por su día a día, sin ser un fenómeno como Indurain o un super clase.

Conocemos la faceta ciclista de Oscar Pereiro, pero cuando te bajas de la bici tendrás otras aficiones o practicarás algún otro deporte.

El que se dedica a esto sabe que se sacrifica y deja de ser un poco tu vida propia para trabajar por y para este deporte. Por eso me duele tanto todo lo que se está comentando alrededor del ciclismo y de los comentarios que se vierten sobre nosotros. La verdad que cuando me bajo de la bicicleta apenas me queda tiempo para otras cosas y mi actividad física se concentra en el trabajo de invierno para no perder y mantener la forma. Luego ya en el mes de febrero me monto en la bicicleta y hasta Noviembre no me bajo de ella.



Sabías que...

Horarios

El Estadio está abierto de lunes a viernes de 7'30 a 22 h. y los fines de semana y festivos de 8 a 22 h..

Reserva de instalaciones

Los sorteos para la reserva de pistas se realizan los días 20 (Squash y Pádel), 23 (Frontón), 26 (Tenis y Fútbol), excepto sábados y festivos que pasarán al día siguiente laborable. Además de estos sorteos, las reservas se pueden hacer por teléfono: 945131345 o a través de: www.fundacionestadio.com en la sección "**Reservas Online**". El importe de estas reservas se domiciliará por el número de cuenta del abonado.

Reciprocidad

Además de participar en el IHRSA Passport y en Pasaporte ACEDYR, F. Estadio S.D. mantiene convenios de reciprocidad con los clubes: C.N. Pamplona, C.N. Helios de Zaragoza, C.D. Berceo de Logroño, Bonasport de Barcelona, R. Canoe N.C. de Madrid, C. D. de Bilbao, Club Atlético San Sebastián y Sato Club de Sevilla. Sus instalaciones están abiertas a nuestros abonados. Tienes más información en Recepción.

Renovación y alta cursillistas

La renovación de cursillos tiene que hacerse entre 15 y 6 días antes del inicio del nuevo periodo. Las nuevas altas desde 5 días antes.

Meriendas cumpleaños

Todos los viernes, entre 15/Sep y 31/May, se pueden concertar celebraciones de cumpleaños de niños/as abonados/as. También podrán celebrarse los sábados por la tarde, pero en este caso los/as invitados/as no abonados/as deberán sacar la entrada correspondiente. Para reservas dirígete al servicio de hostelería t. 945130673.

Préstamo de Juegos

*Zatoz atezaindegira, eta aukera ezazu familia-
rekin edo adiskideekin jolasteko nahi duzun
jokoa. Ondo pasatuko duzu!*



¿No sabeis cómo ocupar vuestro tiempo libre en el Estadio los días de mal tiempo o cuando os apetece divertirnos jugando a algo tranquilo? Pues, desde el pasado mes de octubre tienes a tu disposición la posibilidad de jugar al parchís, Risk, Monopoly ... en el Estadio. **Es gratuito y está disponible todos los días y horas de apertura del Estadio.** Como es normal, sólo pedimos que uséis y tratéis bien los juegos y no los acaparéis para que todos los podamos disfrutar.

Basta con que pases por Portería y solicites el juego que os apetezca –si lo tenemos-, identificarte, disfrutarlo y, cuando hayáis acabado, devolverlo en perfectas condiciones.

Para jugar y si no tenéis 18 años os recomendamos hacerlo en el Club Juvenil, un espacio pensado para jóve-

nes en el que estaréis a vuestras anchas.

También tenemos **juegos de petanca** para jugar en las pistas junto a las de pádel, pero estamos abiertos a vuestras sugerencias para nuevas adquisiciones. Sin embargo, hemos descartado los juegos electrónicos por considerarlos poco adecuados para este servicio y porque también creemos que no necesitan más promoción.

Ahora disponemos de los siguientes juegos: damas, parchís, oca, ajedrez, backgammon, palillos chinos, tres en raya, Risk, Monopoly y Blokus

En Invierno... ¡Ven a jugar!

Orain, bikain pasatzeko moduan zaude, Estadion. Berdin izango dizu kanpoan zer eguraldi egiten duen!



El juego es una faceta importante en nuestras vidas, tanto que en edades tempranas se dice que **el juego es "el trabajo de los niños"**, en especial el juego con otros niños y niñas. Por eso, en el Estadio intentamos posibilitar el juego en la medida de nuestras posibilidades. Además del parque y piscina infantiles –apropiados para las épocas de buen tiempo- queremos mostrarte de un vistazo las posibilidades que tienen los tuyos para crecer jugando en el Estadio.

Jolas Tokia, además de su servicio ordinario de

el segundo domingo de cada mes, en el **gimnasio** y con monitores del C. Arabatxo de Gimnasia hacemos **acrobacias**.

Y por supuesto todas las demás actividades e instalaciones que te ofrece el Estadio para jugar. Solo falta que vengas y, en muchos casos, que tus padres venzan la pereza para traerte -recuérdales que lo mejor que alguien puede gastar en su hijo/a es tiempo. De lo que estamos seguros es que te divertirás jugando en compañía y en buenas manos.



LaV de 17.30 a 20.30 y S/D/F/P de 11 a 14 h., tiene sesiones de juego familiar los S de 17 a 20 h. para que solos o acompañados de sus padres, los pequeños puedan jugar.

En la piscina cubierta los S de 17 a 19 h. jugamos en el agua con colchonetas, balones, toboganes ... y actividades especiales y los D a la misma hora nos encontramos **en la sala Tanis** para disfrutar de actividades dentro y fuera del Estadio. Si lo que te apetece es saltar y aprender a hacer piruetas,



¡Ven a jugar!

Jolas Tokia, juegos en la piscina cubierta y en la sala Tanis y acrobacias en el gimnasio son los lugares de juego organizado este invierno en el Estadio





Dozena bat probatan besterik ez naiz lehiatuko. Horrek esan nahi du ikaske-tei emango diela lehentasuna; baina ez diot eskiari agur esango, hala ere.

Iñaki Martínez



Iñaki Martínez ha comenzado la temporada 2006 de esquí en la que com-

paginará su afición por la nieve con los estudios de Informática. A pesar de no estar tan centrado en la competición como en temporadas pasadas, espera repetir los éxitos que le han llevado a atesorar 5 Campeonatos de España y haberse colgado 11 medallas en total en otros tantos campeonatos nacionales. Se presenta para Iñaki Martínez una campaña menos cargada de competiciones, pero a pesar de eso ya ha puesto el ojo en repetir victoria en las pruebas del Campeonato de España, en Baqueira Beret y La Molina.

Tu afición al esquí ha estado muy definida por la vinculación de tu familia al deporte de la nieve

Así es. Mi familia ha esquiado de siempre y mi padre fue durante varios años entrenador de la Federación Riojana y siempre he estado en contacto con la nieve desde muy pequeño y a diario, a diferencia de la gente que acude a las pistas sólo los fines de semana. A los tres años ya estaba encima de las tablas y a los nueve años me inscribieron en el club de Astún hasta los trece años que me desplazé a vivir a Jaca para los entrenamientos de alta competición.

¿Tenías claro desde pequeño que lo tuyo era el esquí?

Cuando estaba en el colegio también probé otros deportes como el baloncesto, pero lo que más me gustaba y con lo que me lo pasaba bien era con el esquí.

Ahora ya con la llegada del invierno llega tu momento culminante de la com-

petición. ¿Cómo afrontas este año?

Lo primero que tiene que haber es nieve, porque la climatología no está ayudando mucho y lo único que por ahora hay es nieve artificial. Este año mi temporada va a ser un poco diferente porque entre semana voy a estar centrado en los estudios y mirar a la competición los fines de semana. Al mismo tiempo que entreno también dirigiré a un grupo de niños pequeños.

¿La preparación para estar a punto este año, ha sido igual que siempre o has modificado un poco los planes de entrenamiento previos a la competición?

Todo el trabajo fuerte ya está hecho desde los meses de verano y ahora hay que dedicarse a mantener el tono físico. Un poco diferente si que ha sido porque este año no me voy a dedicar plenamente al esquí. Hace dos años, por ejemplo, que estaba volcado en ello comienzas en mayo a prepararte con una preparación física de una semana, quince días de reposo en casa y diez días de esquí en un glaciar, y repetir este ciclo durante varias veces. Por el contrario este año se puede decir que he disfrutado de unas vacaciones porque he enfocado la preparación de una manera más suave.

¿Los objetivos deportivos cuáles son?

El plan de competición va a ser diferente y tomaré parte sólo en unas 12 ó 15 carreras en toda la temporada, frente a las 35 de otros años. Me voy a esforzar en hacer podium en los Campeonatos de España y hay unas carreras en las que me hace ilusión estar bien y poder ganarlas. Llevo tres años seguidos ganando una prueba en Baqueira y quiero repetir este año. En Puigcerdá hay unas pruebas para gente que no está en el equipo nacional y ya la

gané en 2005 y voy a pelear por quedar primero otra vez.

¿Este es un año decisivo para ti porque te vas a centrar más en los estudios?

El hecho de competir en sólo una docena de prueba ya significa que voy a priorizar los estudios, pero no quiere decir que arroje la toalla en el esquí. Después de unos años en el equipo nacional, preferiré salirme y no seguir con ellos. Además con 20 años en el mundo del esquí hay todavía mucho camino que recorrer y cosas que seguir aprendiendo y mejorando. Un esquiador llega a su mejor momento a los 27 años, aproximadamente.

Tu carrera en el esquí siempre ha estado ligada a Aragón. ¿El esquí en Vitoria-Gasteiz y Euskadi no tiene mucho apoyo?

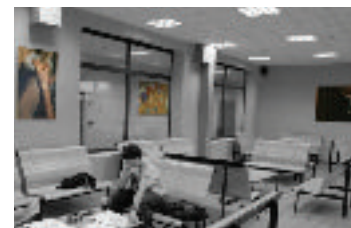
Es cierto que compito con licencia aragonesa, pero porque allí tienen una serie de ayudas para los deportes de invierno que aquí no existen porque no es un deporte tan habitual como en Aragón o Catalunya, donde tienen las pistas mucho más cerca y ven el esquí como algo más cercano.

Te sientes como un Robinson Crusoe en el panorama del esquí alavés

La verdad es que yo sepa, soy el único a nivel de Álava que me dedico a ello. En Guipúzcoa hay otro chico que también estuvo en el equipo nacional. Hay que reconocer que es una modalidad que no cuenta con el apoyo mediático de otros deportes y eso se nota en cuanto a repercusión y número de practicantes. El esquí sólo interesa cuando llegan los Juegos Olímpicos y compite M^a José Rienda, a la que además casi la impusieron la obligación de ganar y es algo muy complicado, porque en un minuto te juegas la preparación de muchos años

Nueva colección de fotos

Zatoz gazteen eraikinera: orain, Estadioko jardueren irudiak dituzu ikusgai, Pradip J. Phanse argazkilariak eginak.

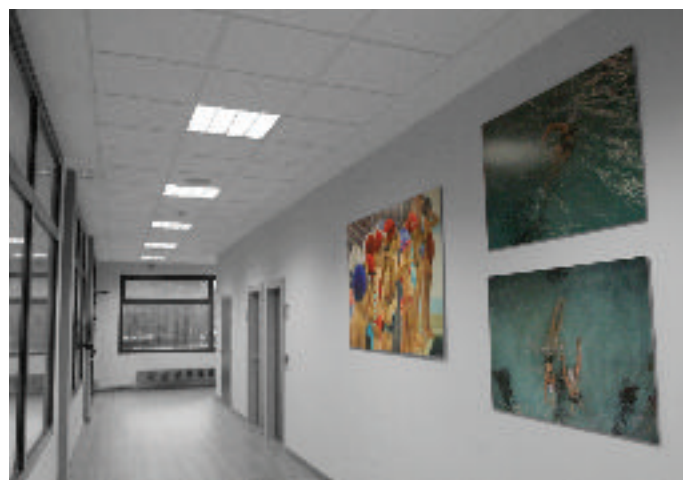


ficio juvenil –y en parte de la comunicación de la Fundación Estadio S.D..

Pradip ha recogido en imágenes expresiones de las actividades del Estadio y ha seleccionado una docena de ellas para decorar salas y pasillos del menor de nuestras edificios. Esperamos que disfrutes de ellas.

Si eres habitual del Estadio, te habrás dado cuenta de que las paredes son una exposición de pinturas y fotografías. Si bien desde hace unos años estamos disfrutando de las fotos de **Fede Perex** en el edificio de la piscina cubierta y de **Javier Berasaluce** en Portería, ahora podemos contemplar el trabajo de otro fotógrafo alavés: **Pradip J. Phanse** en el edi-

Si eres aficionado a la fotografía aprovechamos la ocasión para informarte que en breve comunicaremos el fallo del jurado del Concurso –y Rally- de Fotografía en el Estadio cuyo plazo de presentación de trabajos finalizó el pasado 30/Nov.



Recuerda que...

Datos de abonado

La comunicación de los cambios de domicilio, cuenta corriente y errores en los datos de las personas abonadas evitan muchos problemas. Actualízalos hoy en Recepción o, si prefieres, llama al 945131345 o envíanos un e-mail a: recepcion@fundacionestadio.com

Alta de hijos/as de abonados / as

Los hijos o hijas de las personas abonadas deben ser dados de alta al cumplir los 3 años. En caso contrario se abonará la cuota de entrada

Días de cierre

Como todos los años, la F. Estadio S.D. estará cerrada las tardes del 24 y 31 de diciembre, y el 25 de diciembre y el 1 de enero durante todo el día. Zorionak eta Urte Berri On!

Al pil-pil

RESTAURANTE ESTADIO JATETXEA

Para todas las Ocasiones
Egokiera guztietarako

MENÚ SEMANAL DEGUSTACIÓN
25 €, bebida no incluida

... para los menores niños:

MENÚ INFANTIL 12 €
... con mucho gusto

Si la reserva es para celebrar tu cumpleaños –y cumpleaños más de 15 años- dínoslo, te invitamos a la tarta

Entre el 1/Oct y el 31/May puedes comer en el restaurante en compañía de personas no abonadas
Irailaren 15etik maiatzaren 31ra, abonatuak ez direnak ekar ditzakezu zurekin jatetxean jatera.

WiFi

previsión para su futuro

Vital Pensión

Entidad de Previsión Social Voluntaria



PLANIFIQUE HOY SU FUTURO

incentivo del
5%

PLAN GARANTIZADO
DOBLE 100% - 2006

PLAN GARANTIZADO A 10 AÑOS

Con un incentivo del **5% bruto**
del importe aportado, por nuevas
aportaciones o traslados de otras EPSVs,
entre el 14-11-06 y el 31-01-07.

Caja Vital  Vital Kutxa

www.cajavital.es