

FUNDACIÓN - FUNDAZIOA

Estadio

Caja Vital  Vital Kutxa



Revista Fundación Estadio S.D. - Año XII - Número 45

**Udaberria
Primavera**

2007

Miren Snz. Valluerca

Gimnasta

"Lo mejor que me ha pasado, sin duda, ha sido el Campeonato de España de Canarias"

Aula de Estudio

Se ha convertido en uno de los lugares más populares del Estadio. Si buscas un buen lugar para estudiar, pásate por allí.

ES UN ENVÍO INFORMATIVO DE LA F. ESTADIO S.D. A:

ESTADIO KE FUNDAZIOAREN INFORMAZIO BIDAUKETA HONEN HARTZAILEA:



Alberto Zeraín

Gaur egunean den mendizalerik onenatariko bat Estadio SD aretoan izan genuen, Goi Mendiko Jardunaldi Teknikoak zirela medio, eta gurekin hitz egin zuen.



FRANKEO
ORDAINDUA
FRANQUEO
PAGADO

ESKUTITZA / CARTA

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

Miembro de:



Ordutegia/Horario

Lanegunetan, 7:30 – 22:00.
Asteburu eta jaiegunetan,
8:00 – 22:00.
Abenduaren 25ean eta urtar-
rrilaren 1ean, itxita

Laborables de 7.30 a 22 h.
Fines de semana y festivos
de 8 a 22 h.
Cerrado 25/Dic y 1/Ene



Zuzendaritza / Dirección:

945 13 43 15 (ext. 111)
mikel@fundacionestadio.com

Harrera gunea/Recepción:

945 13 13 45 (ext. 132)
recepcion@fundacionestadio.com

Idazkaritza/Administración:

945 13 22 85 (ext. 131)
administracion@fundacionestadio.com

Fitness Zerbitzua/Servicio

945 14 27 42 (ext. 124)
fitness@fundacionestadio.com

Ostalaritza / Hostelería:

945 13 06 73 (ext. 101)

Mantentze

Ianak/Mantenimiento:

945 13 13 45 (ext. 127)
miguelangel@fundacionestadio.com

Aldizkaria / Revista

Erredakzio batzordea/

Comité de Redacción:

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

Imprime/Inprimategia:

IMPRENTA SACAL, S.L.
Barrachi 2
Tel: 945 12 81 54 - Fax: 945 27 43 36
01013 VITORIA-GASTEIZ
Legeko gordailua/
Depósito Legal: VI-164/96

Constancia, la clave

Venimos insistiendo que en la constancia está la clave. Empezar es mucho más fácil que mantenerse que depende, en la mayoría de los casos, de la propia motivación. Sin embargo, cada vez son más las personas que consiguen perseverar en lo que se proponen porque son capaces de disfrutar con lo que hacen y de encontrar continuos estímulos para no abandonar. Nuestra razón de ser como Fundación dedicada al deporte está en tratar de conseguir más personas practicando deporte de forma regular y en eso nos empeñamos tratando de crear un entorno agradable para disfrutar haciendo ejercicio en compañía. Unas instalaciones en condiciones, unos programas de actividades atractivos, unos buenos servicios complementarios y, sobre todo, un grupo de profesionales que tiene claro que el objetivo es que la gente no deje de moverse y que se divierta, o al menos se entretenga, cada vez que decide por hacer alguna actividad física en el Estadio. Muchas personas son las que después del verano deciden mantener un nivel de actividad mayor que el habitual, otras que esperan a las resoluciones de Año Nuevo para fijarse un objetivo de más movimiento Sin embargo, muchos de estos buenos propósitos no alcanzan la semana y más de la mitad no superan los seis meses. Las razones habituales de falta de tiempo, de conocimientos, de instalaciones o de dinero, fatiga, dolor o complejo de fuera de forma ... no son más que excusas en la mayoría de casos. Más bien, lo que falta es motivación. Ha llegado la primavera y es el momento del año en el que más recorrido de buen tiempo tenemos por delante. Menos coche, menos sofá, más paseos, más bicicleta, más juegos ... y disfrutar de cualquier actividad al aire libre. Si necesitas una ayuda, en el Estadio haremos todo lo posible para que lo consigas. Pero, de ti depende.

Iraunkortasuna, giltzarri

Behin eta berriz esan dugu iraunkortasuna dela giltzarria. Hastea askoz errazagoa da irautea baino. Irautea, gehienetan, norberaren motibazioaren menpe dago. Hala ere, gero eta jende gehiagok lortzen du bere asmoari eustea. Izan ere, egiten dutena gozatzeko gai dira, eta bertan behera ez uzteko pizgarriak aurkitzen dituzte etengabe. Gure fundazioa kirolari emana dago, eta gure izatearen oinarria da modu erregularran kirolean ariketo den jende gehiago lortzea. Horretan ari gara burubelarri, konpainia onean ariketa eginez gozatzeko aukera emango dizun ingurune atsegina eratzen. Taxuzko instalazioak, jarduera programa erakargarriak, zerbitzu osagarri onak, eta, batez ere, profesional talde bat, argi eta garbi dakiena helburua dela jendeak mugitzea ez diezaioala utzi eta atsegin har dezala, edo behinik behin entretenitu dadila, Estadion ariketa fisikoren bat egitea erabakitzen duen aldiro. Jende askok, uda igaro eta gero, ohikoa baino jarduera maila altuagoari eustea erabakitzen du. Beste batzuek, Urte Berriko erabakiak heldu arte itxaroten dute, gehiago mugitzeko erabakia hartzeko... Hala ere, asmo on horietako asko ez dira astebetera iristen, eta erdiak baino gehiago ez dira sei hilabetetik pasatzen. Ohiko arrazoiak izaten dira astirik eza, jakintzarik eza, instalaziorik eza, dirurik eza, nekea, mina edo sasoi txarrean izatearen konplexua... Aitzakiak baizik ez dira, gehienetan. Falta dena, oro har, motibazioa izaten da. Heldu da udaberria, eta urteak izango duen eguraldi oneko aldirik luzeena dugu zain. Auto gutxiago, sofa gutxiago, ibilaldi gehiago, bizikleta gehiago, jolas gehiago... eta aire zabaleko edozein jarduera gozatu. Laguntza behar baduzu, Estadion ahal den guztia egingo dugu lor dezazun. Baina zure esku dago.



Así era...



“¡Todo el mundo a bordo!”

PUBLICA AQUÍ TUS ANTIGUAS FOTOS

Seguro que tienes antiguas instantáneas del Estadio. Háznoslas llegar a:

info@fundacionestadio.com
o entrégalas en
Recepción y las publi-
caremos en este espa-
cio.

1978. Un grupo de intrépidos chavales abarrotan una pequeña barca para cruzar la piscina de trampolines durante la Fiesta Infantil.

(Foto: Javier Bersaluce)



Natación infantil. Verano 2007 y temporada 2007/08

Aprobetxa ezazu uda, zure semealabek igerian ikasteko eta guztiok uraz gehiago goza dezazuen.

■ Verano 2007:

- **4 cursillos:** del 18/Jun al 6/Jul, del 9 al 30/Jul –mañanas y tardes- y del 20/Ago al 7/Sep y del 10 al 28/Sep –tardes.

- **Inscripciones:** en la oficina del C.N. Judizmendi el S26/May de 8 a 13 h. y a partir del 28/May de LaV de 17.30 a 19.30 h. hasta completar las plazas.

- Los cursos tienen **dos niveles:** iniciación y perfeccionamiento. Para asegurar su mejor aprendizaje, apuntaremos a cada cursillista en el nivel que creamos le corresponde.

■ Inscripciones Temporada 2007/08:

En la **oficina del C.N. Judizmendi** en las siguientes fechas y horarios:

- **Renovación cursillistas actuales:** el S12/May de 8 a 13 h. y del 14 al 18/May de LaV de 17.30 a 19.30 h.. No garantizamos mantener los mismos días u horarios del curso actual.

- **Nuevas inscripciones:**

Personas abonadas: a partir del L21/May de lunes a viernes de 17.30 a 19.30 h..

Personas no abonadas: a partir del L3/Sep de lunes a viernes de 17.30 a 19.30 h.

Ten en cuenta el número abonado de la persona a inscribir y que no puedes apuntar a más de tres cursillistas. Así agilizaremos los trámites.

■ Tenis y Programa de Actividades Uda/Verano 2007

Recibirás la información con la revista Uda/Verano 2007. **Las inscripciones para tenis comenzarán el L21/May en la oficina del T.C. Jakintza** de La J de 17.30 a 19.30 h. y el resto en Recepción a partir del M5/Jun.

Tienes toda la información en:
www.fundacionestadio.com

Colabora ... David Peris

El decisivo papel de madres y padres

El deporte aporta múltiples beneficios, no sólo deportivos, sino también personales y sociales. El joven deportista que realiza una buena práctica deportiva aprenderá a relacionarse con otros, a tolerar las adversidades, aceptar normas y asumir compromisos, desarrollará su personalidad y su cuerpo, entre otros aspectos educativos, fisiológicos y personales. De esta forma los entrenadores, responsables organizativos, árbitros, los propios deportistas... y, por supuesto **los padres y las madres tienen una gran responsabilidad que repercute directamente en que los jóvenes deportistas se beneficien de lo que significa una práctica deportiva de calidad.** También es importante que a estos niños y niñas, les inculquemos el hábito de hacer deporte, porque eso hará que mejoren, también cuando sean adultos, su calidad de vida. Y para ello es necesario que los jóvenes disfruten haciendo deporte y aprendan a hacerlo convenientemente.

¿Qué pueden hacer los padres y las madres para que sus hijos adquieran hábitos deportivos adecuados?

Los padres y las madres tienen un papel fundamental para que los hijos gocen de una buena práctica deportiva y hagan deporte durante toda su vida. A continuación presentamos unos consejos prácticos:

- **Elige adecuadamente la práctica deportiva de tus hijos:** no todas las prácticas deportivas son buenas para todos los jóvenes. La edad y las características personales son elementos que hay que tener muy en cuenta a la hora de elegir el deporte que más convenga a nuestros hijos. Además, cómo y quién realiza los entrenamientos, qué objetivos pretende la organización deportiva, el tipo de competición -si es que la hay-, la organización de los grupos de entrenamiento, las instalaciones... son elementos a tener en cuenta y que hacen que el deporte sea adecuado o no para tus hijos.

- **Deja que tus hijos intervengan en la decisión:** tanto porque tienen que aprender a aceptar a asumir el compromiso que supone hacer deporte, como para aceptar la responsabilidad que eso significa, empezar a tomar sus propias decisiones... como para

implicarlos en la actividad, es necesario que tus hijos intervengan en las decisiones relacionadas con su deporte. Es adecuado que tú, como padre o madre, supervises y aconsejes a tus hijos sobre los aspectos relacionados con su deporte, pero también lo es que sean ellos los que decidan qué deporte quieren hacer y con quién.

- **Actúa como modelo:** los niños imitan a los adultos y más si son personas importantes para ellos. Tu conducta como padre o madre en relación al deporte hará que tus hijos se comporten de una u otra manera. Si tú practicas deporte, qué haces tú cuando tus hijos compiten, si criticas al entrenador, la alimentación que le propones, la puntualidad, si tú favoreces o no que haga deporte... todo eso son elementos que harán que tus hijos te imiten y aprendan de ti una serie de comportamientos y hábitos.

- **Ayuda a que las condiciones sean las más adecuadas:** es cierto que los que proponen las condiciones de la práctica deportiva son los técnicos y responsables deportivos, pero tú tienes una función como padre o madre que también influye en el clima de trabajo. Puedes ayudar a que tu hijo esté a gusto haciendo deporte, y que tu club deportivo funcione de la mejor manera. Pero recuerda, ayudar no es molestar.

- **Deja trabajar a los técnicos:** los responsables de la actividad deportiva de tus hijos son los técnicos. Si los has elegido a ellos para que dirijan el deporte de tus hijos, déjales trabajar. No interfieras el trabajo de los técnicos. Necesitan tranquilidad para hacer su trabajo.

- **Refuerza y valora los esfuerzos y progresos de tus hijos:** no te centres sólo en el resultado, sino que haz que tus hijos sean conscientes de que es importante esforzarse, haz que perciban que progresan y que hacen cosas bien. Y recuerda, los jóvenes deportistas pueden adquirir muchos beneficios del deporte durante toda su vida si éste se realiza correctamente y cada persona implicada hace su trabajo. Y este trabajo hay que hacerlo bien.



David Peris

Psicólogo de base del Valencia CF y colaborador de la R.F.E. Atletismo

Body Balance

Hobetu zeure malgutasuna, indarra eta oreka, yoga, taitxi eta pilates jardueren onena konbinatuz. Saio solteetan, ahal eta nahi duzunean.



Body Balance es una nueva técnica de "cuerpo y mente" que fusiona lo mejor de las "gimnasias dulces" del mundo —yoga, tai chi, pilates, feldenkrais ...- y que te permitirá sentirte más fuerte, más flexible y más relajada/o. En una hora y con la mejor música, conseguirás mejorar tu bienestar físico y mental desde la primera sesión. Con el Body Balance, gracias al control de la respiración y la consciencia corporal, mejorarás la flexibilidad de tus articulaciones y su movilidad, aumentarás la fuerza de la parte central de tu cuerpo —que llamamos "core"—, consumirás calorías, reducirás tus niveles de stress y conseguirás una sensación duradera de calma y bienestar.

Cada sesión se compone de 50' de ejercicios simples -pero efectivos- estructurados de la siguiente forma:

- **Calentamiento** con movimientos fluidos

basados en el tai chi, que permiten dejar el día atrás, centrarte en ti y calentar todo tu cuerpo,

- **Saludos al Sol** -secuencia tradicional de yoga- para calentar más a fondo, estirando y fortaleciendo tus principales grupos musculares,

- **Fuerza de Pie** —basada en el yoga- con posiciones como el "triángulo" o la "pose del guerrero" que fortalecen y tonifican tu cuerpo,

- **Equilibrios** utilizando el poder de concentración para superar el reto que suponen estas posiciones,

- **Apertura de caderas**

estirándolas para

buscar mayor flexibilidad y libertad de movimientos en caderas y zona baja de la espalda,

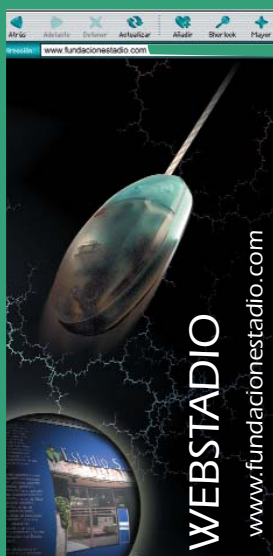
- **"Core"** con ejercicios de pilates y yoga para fortalecer el cinturón abdominal y toda la musculatura de la espalda y

- **Torsiones de tronco y flexiones adelante** para aumentar la flexibilidad de la espalda y de la musculatura posterior de los muslos y, para acabar, 10' de **relajación y meditación** —¡lo que prefieren muchas/os!- que refuerzan el trabajo de la sesión y benefician nuestra mente y organismo.

Las sesiones son los martes a las 20.30 y los jueves a las 19.30 h. en la sala Tanis —reservas desde 15' antes de la sesión en el Servicio Fitness o entre 6 y 1 h. antes en www.fundacionestadio.com "reservas online"

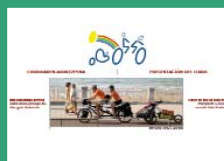
Una sesión a la semana basta para empezar a notar los resultados. Esta actividad es un complemento ideal a cualquier otra actividad que hagas en el Estadio y que, al ser sesiones sueltas, puedes practicarla cuando puedas y te apetezca.

Fotografía: Pradip J. Phanse



Web de la espalda
www.espalda.org

Web de la Fundación Kovacs sobre todo lo relacionado con la espalda, sus dolencias, cuidados, etc.



Bizibidaia
www.bizibidaia.net

Web de Rosa y Mikel que, con su hijo Eki, recorrieron Euskal Herria en bici y ahora comparten su experiencia.



Centros BTT Euskadi
www.euskadibttzentroak.com

Web de la red que agrupará a todos los Centros BTT Euskadi, permitiendo al viajero descubrir el País Vasco a través de la diversidad de sus paisajes, su cultura y sus gentes.



Maratón Martín Fiz
www.maratonmartinfiz.com

Web del V Maratón Internacional Martín Fiz que recorrerá la ciudad el 06/May.

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

10 años Pintando

Aurten, Estadio Fundazioaren Pinturako, Akuarelako eta Marrazketako X. Sariketa egingo dugu. Adin guztietako artista ugari eman dute Estadiori buruzko bere ikuspegi berezia. Zergatik ez zara zeu saiatzen aurten?



*Primer Premio "Rafael Lafuente" 2006: Lucio Fz. de Miguel
Título: "Estudio del Estadio"*

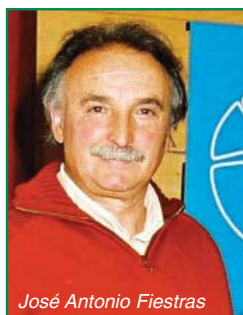


*Premio Infantil 2006: Lucía Jayo Altamirano
Título: "Los columpios"*

El Certamen de Pinrura, Acuarela y Dibujo Rápido en el Estadio alcanza su décima edición y de nuevo los aficionados al arte podrán plasmar sus composiciones para optar a alguno de los premios de un concurso que, con el paso de los años, se ha afianzado y consolidado en el calendario artístico alavés con un notable incremento de participantes y de calidad de las obras que compiten en él.

José Antonio Fiestras

es uno de los integrantes del Jurado y desde la experiencia de este reconocido artista vitoriano, señala "la mayor dificultad que



José Antonio Fiestras

supone para nosotros determinar cada año la relación de mejores obras, debido a la competencia y calidad de todas las obras presentadas. Hace unos años estaban muy claros los primeros premios porque había uno o dos trabajos muy destacados por encima del resto. Sin embargo ahora la igualdad es muy grande".

Esta será la tercera edición tras la desaparición de Rafael Lafuente -artista, también miembro del Jurado y a quien se dedica el primer premio- y José Antonio está preparado para valorar la calidad de las obras y quiere animar a las y los artistas a que tomen parte en "una jornada tan especial como el Certamen de pintura, que da rienda suelta a los y las participantes y nos permite ver las diferentes obras de los artistas en el Estadio. Espero que el tiempo nos respete", concluye.

**ESTADIO ES
TU CASA**
**¡AYÚDANOS A
CUIDARLO!**



**ESTADIO ZURE
ETXEA DA**
**ZAINZEN
LAGUNDU!**

CLUBES - KLUBAK - CLUBES - KLUBAK

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

C.N. Judizmendi
LaV de 16.30 a 19.30 h.
(t) 945130223 o 945131345/ext. 118
cn.judizmendi@euskalnet.net



Club Natación Judizmendi

Zigor Sagastizabal medalla en el Nacional

Zigor Sagastizabal, tercero en 50 libres con una marca de 24"42, ha encabezado una numerosa y destacada delegación compuesta por 12 nadadoras y nadadores infantiles en el campeonato de España celebrado en Sabadell el primer fin de semana de Marzo. Todas las actuaciones fueron más que satisfactorias consiguiendo una meritoria 11ª plaza en la clasificación femenina por clubes. El año 2006 terminó con la participación de varios representantes del C.N. Judizmendi en el Campeonato de España absoluto en el que destacó, una vez más, Enara Herrán quedándose a las puertas de la medalla en el 50 braza. El 26º Memorial Javier Alberdi contó con la participación del Canoe N.C. de Madrid-, C.N. Santa Olaya de Gijón, E.M. El Olivar y Stadium Venecia de Zaragoza y C.N. Bidasoa de Irún. El C.N. Judizmendi se alzó con la victoria por equipos ante rivales de primer nivel.

Zidorra Pilota Taldea
(t) 945131345/ext. 114



Zidorra Pilota Taldea

Euskal Ligako finalerdietako jokalaririk

En la División de Honor de la Liga Vasca llegamos a las semifinales senior con las parejas formadas por Josu Bagazgoitia y Carlos Pz. Aransolo y por Mikel Bagazgoitia y Rogelio Solana. En el provincial escolar quedaron campeones en categoría infantil Ander Leyun y Jon Aierdi, clasificándose ambos para jugar la final individual del campeonato de Alava. Todavía estamos jugando el campeonato escolar en el que el Zidorra P.T. está representado por 4 parejas con muy buena actuación. Por último, la pareja for-

mada por Mikel Amigorena y Mikel Bagazgoitia ha quedado clasificada para jugar la fase final universitaria internacional en paleta cuero que se va a celebrar en Baiona.

Tenis Club Jakintza
(t) 945140577 o 945131345/ext. 113
tenis@tenisclubjakintza.com
padel@tenisclubjakintza.com



Tenis Club Jakintza

Éxito del Clinic Puma de Pádel

En tenis y en los Ctos. de Alava, Adriana Barrena consiguió el triunfo absoluto y júnior y Javier Rz. Gauna se impuso en la final júnior a Xabier Fz. Landa, todos del T.C. Jakintza. En categoría benjamín, Marta Añorbe llegó a la final e Iñigo



Marquez un pudo disputar la semifinal por enfermedad. Consiguieron clasificarse para el Cto. de Euskadi –por llegar a semifinales- alevín Marta Marqués, Joseba Armentia y Beatriz Barrena que también se clasificó en infantiles junto a Isabel Arbulo y Beatriz Barrena y, en categoría júnior, Pablo Ortega y Álvaro Marques. En breve comenzaremos el ranking de tenis absoluto con un nuevo formato para esta temporada –más información en www.tenisclubjakintza.com.

Club Arabatxo Gimnasia
www.clubarabaxo.es



Club Arabatxo Gimnasia

Arabatxo a revalidar el subcampeonato de la copa de España

El Club Arabatxo de Gimnasia acudió el fin de semana del 24 y 25/Mar a tierra murcianas para participar en la Copa de España 2007. La localidad de San Javier

fue escenario de esta competición en la que los gasteiztarras revalidaron la medalla de plata del pasado año con una destacada actuación de Arkaitz García.

El equipo del Arabatxo estuvo capitaneado por el gimnasta olímpico Víctor Cano junto a Arkaitz García Apodaka, Jon Egia y Schwa García. Víctor Cano llegaba procedente del Torneo Internacional de Paris Bercy, primera prueba de la Copa del Mundo, donde brilló en su gran especialidad el caballo con arcos. Arkaitz García, se encuentra en CAR de Madrid en concentración permanente y con ganas de hacerse con un hueco en el equipo nacional con vistas a las próximas citas internacionales. El equipo se completó con dos gimnastas jóvenes medallistas nacionales, Jon Egia y Schwa García, dando solidez al Club Arabatxo para colarse en el podio de esta competición.



Club Indarra Caja Vital Kutxa de Halterofilia

Nueva Liga de Euskadi Promesas

El pasado 17/Feb en el Centro Cívico Sansomendi se disputó la 1ª Liga de Euskadi Promesas donde se dieron cita los y las halteras más destacados de Euskadi en la categoría. Alava estuvo representada por Víctor Mtz. Alegría, David Rodríguez, Jon Olabuenaga, Alberto Esteban y, en féminas, por Igone Rz. Azua y Eider Rz. Azua, todos y todas del Indarra CVK. En la clasificación individual Víctor Mtz. Alegría y David Rodríguez ocuparon las dos primeras posiciones. Fue una competición interesante en la que nuestros y nuestras jóvenes halteras cumplieron, teniendo en cuenta su juventud, más que de sobra con los objetivos previstos mejorando sus plusmarcas personales, tanto en arrancada, dos tiempos como en total olímpico. Con esta prueba ha dado comienzo la presente temporada.

Estuvimos con...

Alberto Zeraín

Elkartasunari dagokionez, komeni litzateke mendizaletasunaren beste garai bat-zuetako balioak berrikustea

Alberto Zeraín fue uno de los protagonistas en las XI Jornadas Técnicas de Alta Montaña celebradas en el Estadio. El alpinista alavés expuso su audiovisual sobre la travesía himaláica del G-II y el G-I, y participó abordando una cuestión como la solidaridad en el mundo de la montaña.

¿Se ha perdido la solidaridad en el mundo del montañismo?

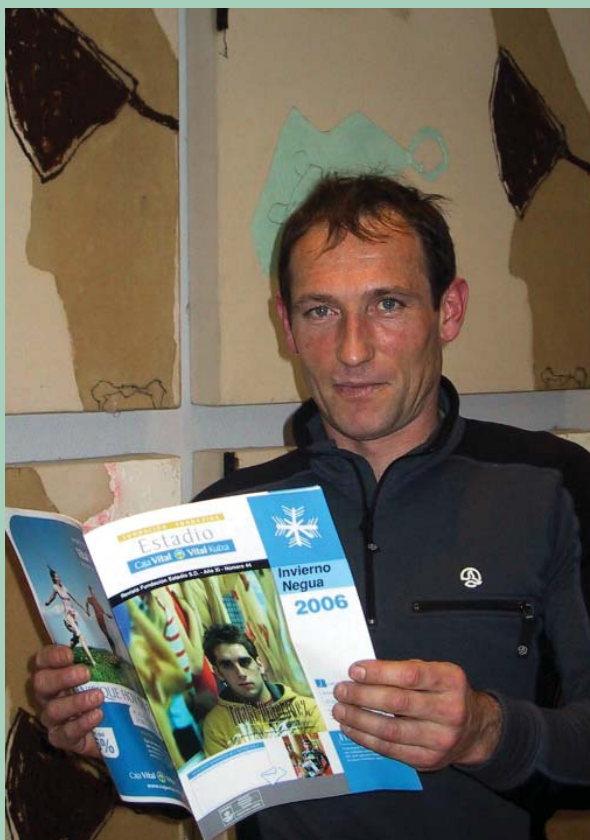
Ha habido un cambio en el aspecto de la solidaridad, teniendo en cuenta que se ha perdido ese espíritu de la montaña, de salidas al monte y demás. Ahora se hacen más expediciones, se hacen más ascensiones a montañas de ocho mil metros y todo ha cambiado. Ese es el cambio que se ha producido en el mundo del montañismo cuando se refiere al término de solidaridad. En ese sentido si que sería conveniente recuperar esos antiguos valores de otras épocas.

Otra de las causas puede ser que el mundo de la montaña ya no tiene ese carácter tan deportivo y ahora es mucho más comercial

Ahí está también un poco la clave y el eje central de todo el tema de la solidaridad. Te enfrentas a montañas de mucha envergadura, que no te regalan nada. Te exigen una muy buena preparación, y si estando bien preparado suceden cosas, que no puede ocurrir cuando el apartado de afrontar una expedición no se hace en las mejores condiciones. Convendría hacer reflexionar a la gente que se aventura en estas expediciones, que sean conscientes de lo que hacen, que no dejen nada a la providencia y que para poder subir ellos en buenas condiciones no pongan en peligro a la gente que les acompaña.

La correcta preparación de una expedición en todos los aspectos es fundamental para el éxito final, pero también hay que tener en cuenta un factor que no se puede manejar como es el climatológico.

Ese es otro de los elementos decisivos porque hay que saber vaticinar como puede variar el tiempo en pocas horas, y de cómo evolucione el tiempo depende el resultado de la expedición y que puedan venir los problemas. En circunstancias adversas hay que pensar muy rápido y cuando se ve que varían las condiciones externas hay que tener la suficiente claridad de ideas y frialdad para abandonar la expedición.



De tu trayectoria por las altas cumbres ¿cuál ha sido tu peor experiencia?

Hay una que no olvidaré nunca: la ascensión al Everest en el 2000. No pude hacer nada por un joven de 26 años, que vi como cayó por la montaña sin yo poder hacer nada por evitarlo. En una zona de 8.500 metros con nieve profunda, acudí a ver si le podía ayudar, pero era imposible hacer algo. Mi intención era proporcionarle calor para poder avisar a gente que viniera a su rescate. Sin embargo tenía congelaciones en las manos y todo era tan precario que nada pude hacer.

Por donde pasan los planes de futuras expediciones para Alberto

Zeraín

Yo voy día a día y no tengo ninguna gran expedición a la vista para los próximos meses. Si hago alguna salida será en los meses de verano, pero en plan lúdico y sin ser un gran reto para mí.

Conocemos la faceta de Alberto Zeraín como gran himalayista, pero que otro tipo de actividad te gusta practicar.

La natación me gustó en su día pero ahora no la practico mucho. También me gusta cualquier tipo de actividad como salir a correr, paseos por el monte, andar por cualquier sitio, y salvo los deportes de equipo como fútbol y baloncesto se puede decir que me gusta practicar cualquier tipo de deporte.

Sabías que...

Zona WiFi

En el Estadio cuentas con dos zonas WiFi -red inalámbrica de ADSL. En el edificio social -cafetería, sala de estar/TV y restaurante- y en el edificio juvenil -Aula de Estudio. Navega sin cables en el Estadio.

Reciprocidad

Además de participar en los IHRSA Passport y Pasaporte ACEDYR, la F. Estadio S.D. mantiene convenios de correspondencia con los clubes : C.N. Pamplona, Club Natación Helios (Zaragoza), Club Deportivo Berceo (Logroño), Bonasport (Barcelona), R. Canoe N.C. (Madrid), Club Deportivo (Bilbao), Club Atlético San Sebastián y Sato Club (Sevilla). Sus instalaciones están abiertas a nuestras personas abonadas. Tienes más información en www.fundacionestadio.com o en Recepción.

Piscinas cubiertas

En las piscinas cubiertas hay espacio para nadar durante todo el horario de apertura. Consulta los paneles informativos.

Cuota de entrada

La cuota de entrada de nuevas altas de abonado puede fraccionarse en tres mensualidades, sin recargo alguno, efectuando el pago a través de Creditarjeta de Caja Vital Kutxa.

Reserva de instalaciones

Los sorteos para la reserva mensual de 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 t. 945131345 o en www.fundacionestadio.com "reservas online". El importe de estas reservas se domiciliará en la cuenta.

Reciclaje de residuos

¡Ayúdanos a reciclar! Si tienes que desprenderte de algún envase o envoltorio en el Estadio -botellas de plástico o latas de refresco, botes de de gel, bolsas de patatas o snacks ...- utiliza los contenedores amarillos.

Estudia en el Estadio

Urtebetez jardun ondoren, ikasketa gela guneezin hobea bihurtu da etxeko lanak egiteko, azterketak prestatzeko, irakurtzeko, lan egiteko... Sekretua da Estadion dagoela, Estadioren egutegi eta ordutegi zabalarekin eta Estadioren instalazio eta zerbitzu guztiekin.



Desde hace algo más de un año dispones de un espacio ideal para hacer tus deberes, preparar tus exámenes, trabajar, leer ... con el **amplio calendario -363 días al año- y horario -de LaD de 8 a 21.30 h.-** del Estadio y rodeado de sus instalaciones y servicios. Es el Aula de Estudio, está situada en la primera planta del Edificio Juvenil, en **zona WiFi** y con salida a una gran terraza para tomar el aire cuando lo necesitas.

Si nadie acapara más de lo necesario, el Aula tiene **capacidad para 100 personas**. Las mesas cuentan con un separador para facilitar la concentración y otro local anexo, el Club Juvenil,

para poder charlar, tomar algo, reponer fuerzas o hablar por teléfono. Ten en cuenta que el Aula es un espacio para la lectura y el estudio así que es necesario respetar el silencio y a los demás.

En el Aula, además, encontrarás diccionarios en varios idiomas, atlas y, para las personas que necesitan ayuda con sus deberes, el apoyo de Maider de LaJ de 17.30 a 20 h..

La acogida del Aula en su primer año de funcionamiento ha sido fenomenal —en especial durante las fechas de exámenes de febrero, junio y septiembre— pero ten en cuenta que está a tu disposición todos los días.



Fotografías: Pradip J. Phanse

Paseo por el Estadio

Estadion kirolean aritzen garen aldiro bi aldiz erabiltzen dugu zerbitzu hori. Horregatik, arreta berezia eskaini behar diogu. Lau modulu ditu, hainbat kokaleku, ordutegi eta erabilera nagusirekin.



Si hay algún lugar por el que pasamos dos veces –además de la Portería- cuando vamos al Estadio a hacer algo de deporte son los vestuarios. Un servicio fundamental –y delicado- que atendemos como merecen. Queremos que los conozcas y, así, nos puedas ayudar. En el Estadio cuentas con cuatro módulos repartidos en diferentes edificios o plantas y, aunque los cuatro están disponible todos los días y se cierran a las 21.50 h., tienen horarios de apertura sucesivos y usos principales distintos.

El **Vestuario General 1** –en la planta baja, lado derecho, del edificio de la piscina cubierta– es el más batallado y madrugador de todos. Está abierto todo el horario –desde las 7.30 h. en laborables y las 8 h. en fines de semana y festivos- y sirve, de forma principal, a las personas más madrugadoras, a las usuarias del servicio fitness, saunas, baños de vapor y masaje o de la sala Tanis e instalaciones exteriores. Está adaptado para personas con discapacidad y lo cerramos dos días al año -4 y 5/Ene- para hacer su revisión y puesta a punto anual.

A continuación, a las 9 h., entra en servicio el **vestuario del Edificio Juvenil** que sirve a las personas que utilizan esa piscina o, en verano, las piscinas infantil u olímpica.

A las 10 h. abrimos los **vestuarios de la piscina cubierta** y los **Generales 2** –en la planta baja, lado izquierdo, del edificio de la

Vestuarios



piscina cubierta. El primero sirve, de forma principal, a las personas que van a la piscina cubierta o a cualquiera de las salas de actividad de la primera planta –gimnasio, boulder- o segunda –salas Salva o spinning- del edificio principal. El vestuario general 2 sirve, de forma principal, para descongestionar los generales 1 en horarios punta y, en verano, para las piscinas exteriores. Son los más amplios y descongestionados. El personal del Estadio limpia y desinfecta todos los días todos los vestuarios y los controla, de forma periódica, durante todo el horario de apertura.

Hablar de vestuarios es hablar de higiene, orden, pertenencias y agua. Por favor, **utiliza las taquillas guardarropa** cuando no uses el vestuario y si traes objetos de valor no los descuides, no comas o bebas en los vestuarios, **colabora para mantenerlos en las mejores condiciones y no derroches agua**. Ah! Y cuando traigas paraguas no lo dejes abierto. Si alguna vez detectas alguna anomalía, por favor, comunícasela al salir a la persona responsable de la Portería –o envía un mensaje a miguelangel@fundacionestadio.com- para que la podamos solucionar lo antes posible.



100

CERTAMEN DE PINTURA,
ACUARELA Y DIBUJO
en el estadio
estadion
PINTURA, AKUARELA ETA
MARRAZKI LEHIAKETA

3 DE JUNIO DE 2007
2007KO EKAINAREN 3AN

Infantil y Adulto *Haur eta Helduak*

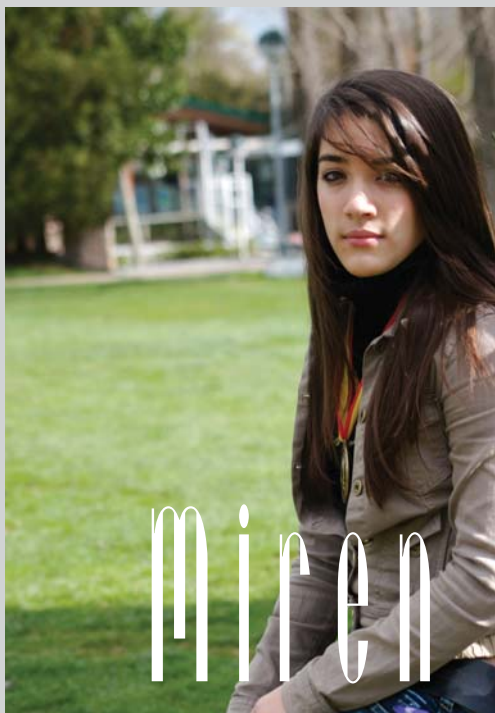
INSCRIPCIONES / IZEN-EMATEAK
antes del 31 de Mayo en la F.Estadio S.D.
maiatzaren 31 baino lehen F. Estadio S.D.

Información / Argibideak
Tel. :945 13 13 45
www.fundacionestadio.com

Colaboran/Laguntzaileak:

Suministran/Hornitzaileak:





Miren Sáenz de Valluerca

Azkenean, diziplina honek eskatzen dizu arlo guztietan pixka bat espezialista izatea, eta ezin zara arlo bakarrera mugatu



La gimnasta Miren Sáenz de Valluerca saborea el éxito de la

medalla de oro lograda en los Campeonatos de España en Las Palmas, donde se proclamó Campeona por conjuntos y segunda clasificada en categoría individual en la especialidad de cinta. Sin embargo esta temporada va a ser especial para Miren porque contempla la competición desde un retiro temporal voluntario que espera sea lo más breve posible para "volver a vivir desde dentro con las amigas y compañeras de entrenamiento el ambiente de la gimnasia rítmica".

Sorprende que te tomes un descanso ahora que acabas de lograr tus mejores éxitos deportivos

Espero que este retiro sea algo temporal y que pasados unos meses ya pueda volver a la competición y a los entrenamientos diarios mucho más convencida de todo y dispuesta a dar de nuevo lo mejor. He pasado unos años muy duros compatibilizando la escuela con el desplazamiento a Eibar y 4 horas diarias de entrenamiento, y es algo que te acaba pasando factura. Como he comentado espero poder volver pronto a vivir la gimnasia desde dentro porque ahora que ha empezado la temporada ya echo de menos ese ambiente de la competición.

¿Te ha obligado a muchos sacrificios y exigencias por ahora la gimnasia?

Para lograr ser Campeona de España he tenido que estar desplazándome diariamente a Eibar a poder entrenar con chicas de mi categoría. Volvía de entrenar a

las once de la noche y todavía tenía pendientes las tareas escolares. Al día siguiente comenzaba todo de nuevo con las horas de clase y de nuevo viajes a Eibar, con lo que supone para mí y para mi familia que tiene que hacer el desplazamiento conmigo.

¿Qué te puede hacer replantearte la retirada y volver a vestirse la malla de nuevo?

Imagino que este medio año de retiro lo echaré mucho de menos y cuando vaya a ver las competiciones como espectadora imagino que me picará el gusanillo de ver la competición desde la barrera. Si ese gusanillo es muy fuerte imagino que volveré a participar como antes.

A pesar de tener sólo 16 años, ya llevas muchos años y esfuerzos dedicados a la gimnasia rítmica

A los 8 años comencé a meterme en este mundo de la gimnasia, a raíz de que una prima mía estaba dando clases de gimnasia y me acerqué un día a una exhibición y me fue gustando hasta el punto de empezar a entrenar y poco a poco ir viendo que tenía una buena progresión y aptitudes para esta especialidad.

A pesar de lo duro y exigente de estos años, los mejores momentos habrán sido verte el lo alto del podio con la medalla de oro colgando del cuello.

Lo mejor que me ha pasado, sin duda, ha sido el Campeonato de España de Canarias, porque estar subida en el escalón más alto y con una medalla, te recompensa todos los años de esfuerzo y exigencias de un deporte que es duro y que te hace jugar todo el trabajo de muchos meses en poco menos de dos minutos.

Otro de los mejores recuerdos son las amistades que se hacen con las compa-

ñeras de entrenamiento, que te crean un vínculo muy fuerte porque son muchas las horas que nos pasamos juntas ensayando y desarrollando las coreografías.

Además la gimnasia rítmica supone también un esfuerzo por el hecho de tener que completar todas las rotaciones con todos los elementos.

Al final esta especialidad requiere que seas un poco especialista en todos los terrenos porque no puedes centrarte sólo en uno de ellos y sabes que obligatoriamente vas a tener que hacer ejercicios con todos y cada uno de ellos. En mi caso particular mi elemento favorito es la cinta, y con el que menos a gusto me encuentro son las mazas, porque requiere mucha coordinación a la hora de lanzarlas al aire y sobre todo hacer la recepción de ambas.

Por lo que se puede deducir, el panorama de la gimnasia rítmica en Alava es bastante desalentador

Los últimos dos años han sido de una sequía bastante grande porque no había chicas dedicadas a la gimnasia y ahora en las categorías inferiores hay algunas niñas que apuntan buenas maneras. Sin embargo encontrar gimnastas de mi categoría resulta imposible y hay un pequeño salto en cuanto a los resultados que ha habido años atrás y los que hay ahora donde la especialidad apenas tiene repercusión.

Sin embargo yo animo a todas las chicas a que por lo menos se acerquen alguna vez a probar y practicar la gimnasia rítmica para que vean que también tiene su atractivo y que es un deporte que te engancha y te hace mejorar y llevar una vida más sana.

Zuk asko egin dezakezu, Estadion ura arrazoizko eran kontsumitu dezagun. Mesedez, lagundu, gomendio hauek kontuan hartuz. Eskerrik asko.

Entre todos podemos hacer mucho por el consumo racional de agua adoptando sencillos hábitos, también en el Estadio. Por favor, ten en cuenta estas recomendaciones para ayudarnos:

En los vestuarios:

- Si ves un grifo o ducha abierto sin razón, ciérralo.
- No estés más tiempo del necesario bajo la ducha y educales así a tus hijas e hijos -es un derroche de agua y energía.
- Cierra el grifo mientras te enjabonas, afeitas o cepillas los dientes, el medio ambiente te lo agradecerá.

En los aseos:

- No emplees el inodoro como una papelera. Ahorras agua y evitas la sobrecarga de las depuradoras de aguas residuales. Recuerda que el inodoro no es una papelera.



En las fuentes:

- Si ves una fuente abierta sin razón, ciérrala.
- Si detectas una fuga o una fuente que no cierra, avisa a Portería o a la primera persona de la plantilla del Estadio que veas.
- No dejes que tus hijas e hijos jueguen con el agua de las fuentes. Enséñales bien.

Y en la piscina:

- Evita deteriorar la calidad de agua de la piscina: dúchate antes del baño, no entres calzado en la playa y, en el agua, no escupas, orines... Cuanto mejor esté el agua, más disfrutaremos del baño y menos agua tendremos que tirar para renovar.

Y, en general, si detectas una fuga, un grifo o una ducha que no cierra o una fuente o una cisterna que no deja de echar agua, por favor, comunícalo lo antes posible a la persona responsable de la Portería o a la primera persona de la plantilla del Estadio que veas. Muchas gracias.

Recuerda que...

Cuotas anuales 2007

En Enero pasamos al cobro las cuotas 2007. Si aún no tienes el recibo, consulta en Recepción, en el t. 945 131 345 o vía correo electrónico en: recepcion@fundacionestadio.com

Documentación

Para acceder al Estadio es necesario utilizar la tarjeta-chip. Por favor, tenlo en cuenta. Facilitará nuestra labor y te evitará situaciones incómodas.

Alta de menores

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

Vigila tus pertenencias

No descuides tus pertenencias en el Estadio y en los vestuarios utiliza las taquillas, más si traes objetos de valor.





**Ténlas
siempre a mano**
Tarjetas de Caja Vital Kutxa

Beti eskura
Vital Kutxaren txartelak

Caja Vital  Vital Kutxa

www.cajavital.es