

FUNDACIÓN - FUNDAZIOA

Estadio

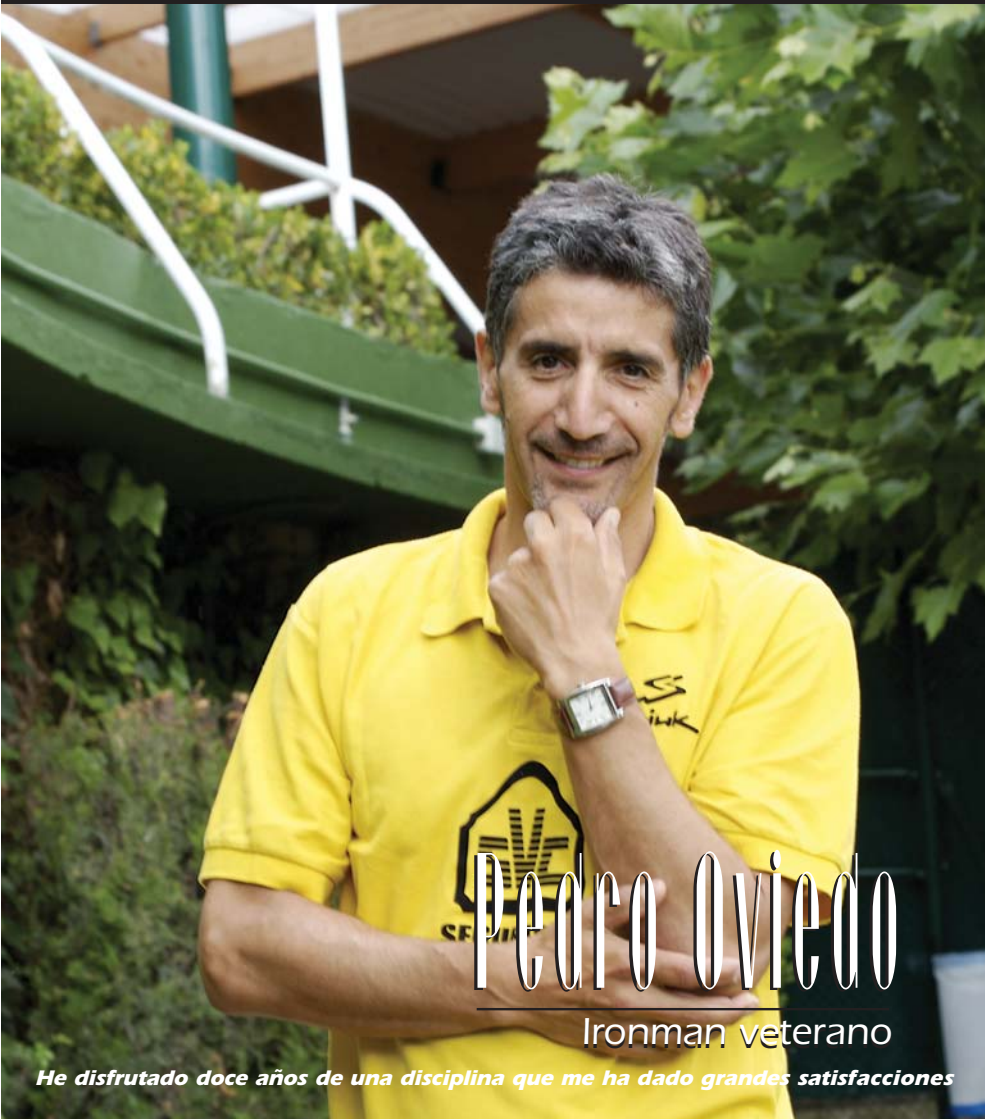
Caja Vital  Vital Kutxa



Revista Fundación Estadio S.D. - Año XII - Número 47

Udazkena Otoño

2007



Pedro Oviedo

Ironman veterano

He disfrutado doce años de una disciplina que me ha dado grandes satisfacciones

H echos para moverse

Nuestro cuerpo no está diseñado para estar tirado en un sofá sino para mantenerse en movimiento. Busca tu actividad en el programa de actividades Temporada 07/08

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

ESTADIO KE FUNDAZIOAREN INFORMAZIO BIDLAKETA HONEN HARTZAILEA:



Inma Shara

Amurriar orkestra zuzendari gazte eta jadanik oso ospetsuarekin izan ginen. Ariketa fisikoak orekari eusten laguntzen diola aitortu zigun.



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)

Mantentzelanak / 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 Urdangarín

Imprime/Inprimategia:

IMPRESA SACAL, S.L.
Barrachi 2
Tel: 945 12 81 54 - Fax: 945 12 81 54
01013 VITORIA-GASTEIZ
Legezko gordailua/
Depósito Legal: VI-164/96

30 minutos/día, 4 días/semana

Nuestro cuerpo está hecho para el movimiento no para estar tirado en el sofá. En las últimas décadas, con tantos avances en tantos campos, hemos alcanzado un nivel de sedentarismo y comodidad sin precedentes. Pero nuestro organismo sigue estando ideado para moverse y si no se mueve, enferma. Así que la actividad física regular es casi lo mejor que una persona puede hacer por ella misma. El cuerpo y la mente la agradecen inmediatamente, previene enfermedades y, lo más importante, estimula a preocuparse por la propia salud. Quien se preocupa por hacer ejercicio, en general, mejora en todo. Basta con echar a andar y tratar de llegar a mantenerse en treinta minutos de actividad física moderada cuatro veces por semana. Esperamos que lo consigas y, para ayudar, te presentamos nuestro programa de actividades para la Temporada 07/08. También te presentamos nuestra website nueva que nos permitirá comunicar mejor. Por supuesto, el diseño ha cambiado pero mucho más su contenido y junto con esta revista –que verás renovada con el próximo número– serán los mejores medios para informarse de la actividad de nuestra Fundación comprometida por una cultura del deporte y la práctica regular de actividad física. Por favor, visítala y dínos qué te parece. Aprovechamos este número también para informarte de la reforma de la piscina olímpica, una inversión muy importante que empezaremos lo antes posible para que disfrutes bañándote en la nueva piscina el próximo verano. Nos gustaría que no te perdieras la exposición “10 años pintando en el Estadio” conmemorativa de las 10 ediciones de nuestro certamen de pintura. Y como el juego es vital para nuestro desarrollo y fundamento del deporte y la actividad física volvemos a recordarte que en el Estadio cuentas con un lugar ideal para que los tuyos jueguen y tu con ellos: Jolas Tokia.

Egunean 30 minutu, astean 4 egun

Gure gorputza mugitzeko dago egina, ez sofán botata egoteko. Azken hamarkadetan, hainbeste arlotan hainbeste aurrerapen eginda, inoiz ez bezalako sedentarismo eta erosotasun mailara iritsi gara. Baina gure organismoak mugitzeko egina jarraitzen du; eta, mugitzen ez bada, gaixotu egiten da. Beraz, ariketa fisiko erregularra da pertsona batek bere buruaren alde egin dezakeen gauzarik onenetarikoa. Gorputzak eta buruak berehala eskertzen dute; gaixotasunak prebenitzen ditu; eta, garrantzitsuenak, norberaren osasunaz arduratzera bultzatzen du. Ariketa egiteaz kezkatzen denak, oro har, hobera egiten du denean. Nahikoa da ibiltzen hastea eta astean lau egunetan hogeita hamar minutuz ariketa fisiko neurritsua egiteari eustea. Espero dugu lortuko duzula. Eta, horretan laguntzeko, hemen duzu 2007/2008 denboraldirako gure jardueren programa. Era berean, gure webgune berria aurkeztzen dizugu; hobeto komunikatzeko bidea emango digu. Diseinua, jakina, asko aldatu da, baina askoz gehiago edukia. Bai webgunea, bai aldizkari hau (hurrengo zenbakian berrituta ikusiko duzu), kirol kulturaren alde eta ariketa fisiko erregulararen alde burubelarri diharduen gure fundazioaren jardunaz informatzeko biderik onenak izango dituzu. Mesedez, bisita ezazu webgunea, eta esaguzu zer deritzozun. Zenbaki honetaz baliatzen gara, orobat, igerileku olinpikoa berrituko dugula jakinarazteko. Oso inbertsio garrantzitsua da. Lehenbailehen hasiko dugu, datorren udan igerileku berria bainatuz goza dezazun. Bestalde, gure nahia litzateke 10 urte Estadion margotzen erakusketaren gozamenak zuk ez galtzea. Egin ditugun 10 pintura sariketarik oroitzeko erakusketa da. Eta jolasak berebiziko garrantzia duenez gure garapenean eta kirolaren nahiz ariketa fisikoaren oinarri gisa, berriz gogoraraziko dizugu Estadion baduzula toki ezin hobea, zurek jolas egin dezaten, eta zuk ere haiekin: Jolas Tokia.



Así era...



Fiesta en el Estadio.

Esta instantánea pertenece a una fiesta celebrada en el año 1961 en la actual cancha de baloncesto de la entrada (antes pista de patines).

(Foto ARQUE, Archivo Municipal de Vitoria-Gasteiz)



Ikasle eta familia ugarietza-ko beherapenak

Si tienes entre 16 y 25 años, estudias y resides fuera de Alava y por ello no puedes disfrutar de las instalaciones del Estadio todo lo que te gustaría, te ofrecemos la posibilidad de **pagar la mitad de tu cuota anual**.

Para poder acogerte a este descuento del 50% en tu cuota del año 2008, debes hacer lo siguiente:

■ Entregar **fotocopia de matricula** de los estudios para el curso 07/08 acompañando original.

■ Entregar **justificante de residencia** fuera de Alava que podrá ser un certificado de colegio mayor o residencia, una fotocopia - junto al original- del contrato de la vivienda utilizada en el que figuren tus datos o un certificado expedido por el Ayuntamiento del lugar de residencia.

■ Entregar **esta documentación en Recepción entre el 2/Nov y el 31/Dic de 2007**.

Recuerda que debes realizar estos trámites todos los años, con independencia de que en el año anterior ya hayas disfrutado del descuento.

Para evitar prisas de última hora, prepara tu documentación desde el comienzo del curso.

Por otro lado, recuerda que la F. Estadio S.D. mantiene correspondencias con otros clubes fuera de Alava. Así que, si te apetece hacer deporte cuando estudias fuera de casa es posible que tengas alguna instalación cerca que te abra las puertas. Consulta estas correspondencias en "Sabías que ..." y en www.fundacionestadio.com

Descuento por familia numerosa

La F. Estadio S.D. aplica un descuento del 10% en la cuota anual a aquellas personas abonadas poseedoras del título de familia numerosa. Si estás en esa situación y aún no lo has solicitado puedes hacerlo **entregando en Recepción una fotocopia del título de familia numerosa actualizado**, acompañando el original. Por otra parte si ya se te aplicó en el 2007, pero el título vencía este año, recuerda que debes renovarlo y entregar en Recepción la fotocopia de la nueva actualización.

Colabora ... Dr. Juan Gandía

Ejercicio

Una vez pasado el relax de vacaciones nos toca enfrentar la rutina diaria de trabajo y obligaciones varias, unas líneas para recordar la actividad física como entrenamiento para este stress que nos llega.

Las recomendaciones actuales para mantener una condición física saludable que nos ayude a aguantar tensiones siguen siendo las mismas que en otras ocasiones os han recordado en esta columna: tres días por semana de actividad moderada aeróbica, es decir, andar a ritmo rápido, bici, carrera-trote, natación, remo o similares ...que permitan mantener un estado cardiovascular saludable y de eso se trata fundamentalmente.

Otra cuestión es entrenar para realizar deportes concretos que exige mas frecuencia e intensidad de ejercicio. En lo que nos ocupa, la intensidad no hace falta que sea alta; como ejemplo puede servir que el esfuerzo no nos permita mantener una conversación fluida con el compañero; si vamos de charleta es insuficiente para mejorar.

Un día por semana de frecuencia mantiene la ganancia pero no la mejora aunque en el peor de los casos se puede suplementar este día introduciendo actividad extra en la vida diaria tal como subir a la oficina por las escaleras, aparcar a cierta distancia del trabajo, usar la

bici para no contaminar, etc...

El mejor tratamiento y prevención para la tensión arterial, osteoporosis, corazón, diabetes, obesidad y otras patologías sigue siendo la práctica regular de ejercicio y esa característica de regularidad es la más importante de todas; también suele resultar la mas difícil por la falta de tiempo que caracteriza nuestro actual sistema de vida pero os recomiendo parar a pensar un

rato como conseguirlo porque los beneficios superan con mucho el tiempo "perdido"; además te ahorras visitas médicas (tu médico lo agradecerá) y dinero en pastillas, que no esta mal.

Para los temas de stress, ansiedad, depresión y otros trastornos anímicos también parece existir evidencia científica del beneficio del ejercicio regular por lo que resulta doblemente interesante aplicarlos la terapia dado que son

trastornos que aumentan en la población de manera significativa; o sea, aquello tan viejo de mente sana en cuerpo sano.

En la práctica de los especialistas en medicina del deporte la receta más frecuente es la prescripción de ejercicio y son ellos los que en caso de duda te podrán orientar. En definitiva, mejor en el monte a por setas que en el ambulatorio a por recetas.

Cuidate con ejercicio, tu cuerpo y los de alrededor te lo agradecerán.



Dr. Juan Gandía

Director del Centro de Medicina del Deporte del Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz.

Nueva website

Hemos cambiado nuestra página web. Mejor diseño, contenidos y nuevas herramientas para continuar siendo una herramienta indispensable para nuestros abonados

Internet evoluciona muy rápidamente y las tecnologías que se utilizan van quedando obsoletas. Por eso, y después de muchos años de presencia en la Red actualizamos nuestra web.

La nueva Site sigue los **estándares del Consorcio World Wide Web (W3C)** tanto desde el punto de vista de la programación: XHTML, separación entre contenido y presentación mediante hojas de Estilo CSS, así como de los aspectos de **USABILIDAD** (facilidad y estructura consistente en la navegación) y de **ACCESIBILIDAD** (facilitar la misma información a cualquier navegante, independientemente de sus circunstancias motoras, visuales, auditivas, ...)

También será visible de forma adecuada en otro tipo de dispositivos como teléfonos móviles o PDAs.

Se trata de una **web dinámica** (construida en base a PHP y MySQL) totalmente actualizable que nos permitirá dar una información más ágil y flexible. Incluye además un **sistema de sindicación de contenidos RSS** que supone estar al día de las últimas novedades que se incluyen en la web.

Hemos reestructurado los contenidos quedando el menú principal con las siguientes **secciones**:

Estadio | Actividades | Instalaciones y servicios | conMuevete | Actualidad | Clubes

ESTADIO: Es la sección que recoge la información general del

Estadio: **Qué es, Dónde está, Normativa, Organos de Gobierno, Precios, Abónate, Hostelería, Horarios, Información útil, ¿Quiéres trabajar?**

ACTIVIDADES: Todo lo relacionado con lo que tú puedes hacer en el Estadio o que el Estadio organiza: **Programa temporada, Programa Verano, Actividades físicas, Instructores, Actividades infantiles, Otras actividades**

INSTALACIONES Y SERVICIOS: Con imágenes, descripción, normas ... de todos los recursos que te ofrece el Estadio para tu ocio activo.

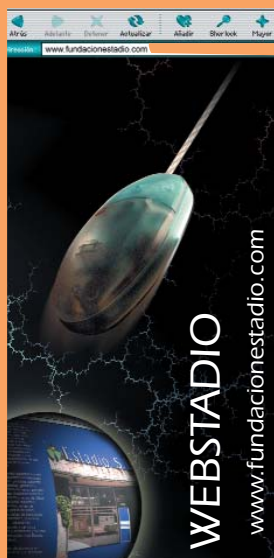
CONMUÉVETE: Esta sección es la que recoge la filosofía de la Fundación Estadio, parte de la obra social de Caja Vital Kutxa, y se expresa su compromiso con la promoción de una cultura del deporte y con la práctica regular de actividad física. Tiene las siguientes secciones: **Campañas, Filosofía, Aula Estadio Aretoa (Calendario, Ponentes, Ensayos, Deportistas Estadio, Medio**

ambiente

ACTUALIDAD: Las **noticias** del Estadio, **agenda** de actividades y **avisos** prácticos de última hora.

CLUBES. Con la información y las actividades de nuestros clubes: C. Arabatxo G., C. Indarra CVK, C.N. Judizmendi, T.C. Jarkintza, y Zidorra P.T. y sus deportistas.

Esperamos tus comentarios y sugerencias.



AESGOLF
www.aesgolf.com

El sitio web de la Asociación Española de Seniors de Golf. Sus torneos, actividades, ofertas, etc.



Runner's
www.runners.es

Web de una de las revistas de los aficionados a la carrera más importantes del mundo.



ACB
www.acb.com

Comienza la liga de Basket, sigue al Baskonia a través de la web oficial de la ACB.



Fundación Estadio
www.fundacionestadio.com

Nuestra nueva web. Visítala y coméntanos tus sugerencias para mejorarla.

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

Actividades Temporada 07/08

Urriaren 1ean, 2007/2008 denboraldia abiatuko dugu, jarduera, talde eta ordutegi berriekin. Nahiz eta jende guztiarentzat den, bereziki gazteak mugiaraztea nahi dugu.

Fotografía:s Pradip J. Phanse

Para ayudarte a empezar pero, sobre todo, a mantenerte haciendo ejercicio te presentamos el **nuevo programa de actividades de la Temporada 07/08**. Con actividades para todas las personas y todos los objetivos.

De intensidad, frecuencia y duración variadas pero con unas características comunes: **adaptadas a las posibilidades de todas las personas, realizadas en compañía, divertidas, preparadas y dirigidas por las/os mejores profesionales, variadas y programadas en los mejores horarios.**

No podrás poner la excusa de que no tienes tiempo. Todos tenemos tiempo para hacer lo que nos importa, lo que pasa es que lo dedicamos a otras cosas.

Pero este año queremos motivar, en especial, a **las y los jóvenes.**

En el Estadio contáis con un nuevo espacio ideal para estudiar y hacer vuestros trabajos, un club juvenil para reuniros y canalizar vuestras inquietudes y ahora una oferta completa de actividades: **aeróbic, aikido, baile deportivo, batuka, body balance, body combat, body pump, body step, boulder, capoeira, expresión corporal,**



funky hip hop, halterofilia, natación, pádel, pelota vasca, spinning, tenis, tenis de mesa ... en los mejores horarios y con precios bonificados para vosotros.

¡Si no te mueves es por que no quieres!

En el programa adjunto y en la nueva fundacionestadio.com encontrarás la información de todos cursos, sesiones sueltas, actividades, instalaciones y servicios y esperamos que encuentres lo que estés buscando.

Las inscripciones a los cursos –excepto Pilates Mat para personas abonadas empiezan el L10/Sep de 10 a 13'30 h. sólo por teléfono 945131345. A partir de las 13'30 h. también se podrán hacer en fundacionestadio.com "reservas online" y en Recepción en su horario ordinario.

Para los cursos de Pilates Mat el M11/Sep de 10 a 13.30 h. sólo por teléfono 945131345. Las personas no abonadas podrán inscribirse a partir del J20/Sep en Recepción.



12

Duodécimo

Concurso
de
Fotografía
en el
Estadio



Participa en el "Rally Fotográfico" el 1 de septiembre

Recogida de Bases y entrega de fotografías en Recepción del Estadio hasta el 30 de Noviembre

Hamargarren Argazki Iehiaketa Estadion
Oinarriak jaso eta argazkiak aurkezteko: Estadio Herreru Gunean azaroaren 30era arte.

L&P FOTOGRAFOS

Estadio
Cap Vital Vital Kutsa

Irailaren 1an "Argazki Rally"an parte har zaitetz

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

Erika Santamaría bronce en Cto. España

En los Ctos. Euskalherria destacaron, por conseguir victorias parciales, las/os siguientes nadadoras/es: Patricia Anguiano, Koldobika Aspiazu, Diego Uzkiano, Enara Herrán, Zigor Sagastizabal, Begoña Lz. Aberasturi, Ibai Izaga, Natalia Martínez, Irene Tobajas, Ander Celaya, Jasone Sánchez y Mikel Rz. Austri. En los Ctos. España han participado 30 nadadores del club, lo que supone prácticamente la mitad del equipo federado. Erika Santamaría logró subir al tercer cajón del podio del Campeonato Absoluto en la prueba de 50 Braza. En dicho campeonato también brillaron Diego Uzquiano e Iratxe Duñabeitia en la prueba de 50 Espalda. En el campeonato infantil destacó la actuación de Zigor Sagastizabal, 4º en 50 Libres; Begoña Lz. Aberasturi, 5ª en 200 Espalda, los relevos de 4x100 y 4x200 Libres compuestos por (Natalia Martínez, Sian Robertson, Begoña Lz. Aberasturi e Irene Tobajas) que consiguieron el 5º y 8º puesto respectivamente.

Zidorra Pilota Taldea
(t) 945130223/ext. 114



Zidorra Pilota Taldea

Iván Temprano eta Iñigo Arrieta, trinketeko txapelkun

Iván Temprano e Iñigo Arrieta se proclamaron en Junio, y en el plazo de una semana, campeones de la Liga Vasca y de España en trinkete en la especialidad de paleta cuero y representarán al Zidorra P.T. en los campeonatos europeos de clubes que se celebrarán este Septiembre. Zorionak Txapelkunak. En Julio hemos impartido los cursillos de iniciación a la pelota que han tenido muy buena acogida y varios de los participantes continuarán jugando la próxima tem-

porada. Los entrenamientos empezarán el 3/Oct y serán los X a las 19.30 y los S a las 12 h. en el frontón grande. El D22/Jul se disputaron las finales del Torneo Elite Estadio de Pala donde se proclamaron vencedoras las parejas Bagazgoitia - Solana en paleta cuero 1ª, Elizondo-Basterot en paleta élite y Zabalza-Sergio en pala corta. Durante todo el Torneo disfrutamos de los mejores palistas y magnífico ambiente. Por último, nuestro monitor Mikel Amigorena ha firmado contrato como cestapuntista profesional y el próximo mes de Noviembre debutará en los frontones de Miami. ¡Buena suerte y recuerda que aquí siempre tienes tu Club!

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



Tenis Club Jakintza

Abiertas las inscripciones para el curso 07/08

Del 1 al 9/Sep se disputa el Open de Tennis Estadio con la participación de jugadores de todo el Estado y dotado con más de 3000 € en premios. Iñigo Marquinez logró el subcampeonato infantil del II Torneo Ayuntamiento de Busturia de tenis y jugadores del T.C. Jakintza, en distintas categorías, participaron en el Torneo Internacional Castilla y León "Fernando Esteve" y en el Nacional de edades celebrado en R.C.T. Jolaseta. Los torneos Perodri Joyeros de tenis y pádel volvieron a ser un éxito de participación y, la entrega de trofeos fue una muestra más del gran ambiente en el que se desarrolla cada año este torneo. Las inscripciones para el próximo curso 07/08 en tenis y pádel jóvenes ya están abiertas.



Club Arabatxo Gimnasia

Arabatxo logra tres medallas en los Estatales de Tafalla

El Club Arabatxo de Gimnasia cierra brillantemente la temporada con la consecución de tres medallas, una plata y dos bronce, en los Ctos. de España disputados en la localidad navarra de Tafalla.

Schwa García fue el gran protagonista al lograr dos de las tres medallas. García compitió en la categoría juvenil, donde consiguió la segunda posición en anillas y el tercer cajón del podio en caballo con arcos, a lo que sumó una excelente cuarta posición en la clasificación general. La tercera medalla cayó de la mano de Jon Egia. En la categoría junior logró la medalla de bronce en barra fija.

Por último, el gimnasta del Arabatxo Jon Egia y el técnico Jaime Rz. Eguino participaron invitados por la Federación Española de Gimnasia en el Campus que organiza la Unión Europea de Gimnasia en la ciudad italiana de Tirrenia del 22 al 31/Jul.

Te animamos a visitarnos en:
www.clubarabatxo.es



Club Indarra Caja Vital Kutxa de Halterofilia

Muy buen papel en los Ctos. Euskadi

El 9/Jun en Basauri disputamos la 4ª jornada del Cto. Euskadi Cadete y Promesas y nuestras/os halteras Víctor Mtz. Alegría e Igone Rz. Azua consiguieron el 2º y 3er puesto respectivamente en la categoría promesas en una bonita competición. En cadetes Alberto Esteban ocupó la segunda plaza y Jon Olabuenaga se tuvo que conformar con el 3er puesto. El 30/Jun en Pamplona disputamos el XXXV Cto. Euskadi Individual con los/as levantadores/as más destacados del País Vasco. Conseguimos 6 medallas: Igone Rz. Azua oro en 58 Kg., Eider Rz. Azua plata en 58 Kg., Jon Olabuenaga plata en 56 Kg., Iñigo Sanz bronce en 62 Kg., David Rodríguez bronce en 77 Kg. y Txema Mtnez. Alegría oro en 105 Kg. Destacar que Igone consiguió el segundo puesto en la clasificación general individual femenina, el oro del veterano Txema y la excelente actuación de Víctor.

Estuvimos con...

Inma Shara

Bidaietan izaten ditudan astialdiak, igeri egiteko aprobetxatzen ditut. Izan ere, kirolak ematen didan bizitasuna behar dut.

La directora de orquesta alavesa Inma Shara afronta un otoño repleto de compromisos al frente de las orquestas sinfónicas de lugares tan dispersos como Londres, Florencia, Finlandia, Japón o Sudáfrica. En un pequeño descanso de sus numerosos viajes, la amurriarra tuvo tiempo de compartir unos minutos con la revista del Estadio.

El tramo final del año se presenta repleto de conciertos y giras lo que demuestra que eres una de las directoras de orquesta más reclamadas para actuar en los escenarios más variados.

La verdad que se me presenta un otoño bastante ajetreado a la par que gratificante con múltiples compromisos. Tengo programados conciertos en Florencia, con la Royal Philharmonic Orchestra de Londres, la Filarmonica de Turín, una gira por Shangai y Taipei y en Sudáfrica. En todos esos conciertos voy a hacer de directora principal invitada y es un gran honor para mí ponerme al frente de todas esas orquestas.

Ahora estás en la cúspide como directora de orquesta, pero ¿cómo ha sido tu trayectoria y formación hasta llegar aquí?

Yo me inicié en la música muy pronto, a los cuatro años. A esa edad yo veía la música como un complemento a la formación académica en todos los aspectos, pero poco a poco comencé a ver con claridad que la música iba a ser para mí algo muy importante y una forma y manera de ver y sentir mi vida. Con ese primer pilar bien claro, me encaminé hacia la dirección de orquesta porque entendí que el principal canal interpretativo para mí era el gran complejo que es la orquesta. En ella se dan todas las manifestaciones acústicas más complejas posibles, y también porque quería dirigir e interpretar las grandes obras de la literatura musical.

La formación de una directora de orquesta es compleja y siempre se está en un continuo proceso de aprendizaje

En la etapa de formación académica la música está vista como algo complementario o una actividad añadida, pero llega un punto que si quieres dedicarte profesionalmente a ella, te exige muchísimas horas y es una carrera muy larga. Yo comencé con cuatro años y terminé con 27 y tuve que completar los estudios de solfeo, piano, armonía y muchos más. Además la música también tiene su lado especial porque es el único arte que se desenvuelve exclusivamente en el tiempo, y una obra cobra vida durante su interpretación y se desvanece

a la finalización, siendo cada interpretación en directo diferente cada día, en función de los lugares donde se interpreta.

De todos los grandes compositores que has dirigido, habrá algunos que te resultará más fácil interpretar y otros que te exijan mayor concentración y preparación.

Todo el estilo de música romántica, para mí resulta un verdadero placer dirigirlo porque soy una apasionada de ese estilo.

Por eso disfruto con compositores como Tchaikovsky, Brahms, Mahler. En el lado contrario, no hay ninguno que me cueste más dirigir, porque al final me meto en el papel de cada uno de ellos y logro realizar su dirección, pero sí que es verdad que los compositores del romanticismo son algo que me llega al alma.

También es poco habitual ver a una mujer al frente de una gran orquesta sinfónica, cuando la mayoría de las batutas son masculinas.

Yo desde siempre he tenido muy claro que la música es el lenguaje universal por excelencia y no hay ninguna distinción por motivos de sexo, religión o política. Lo importante es la actitud, y si tu desprendes una actitud de respeto a la música, que la gran protagonista es la música y que el director es un mero transmisor de ese sentimiento, al final cada uno cumple su papel, dentro de un colectivo que trabaja por y para

el público. Por eso no hay ninguna diferenciación en cuanto a ser mujer, y como yo siempre digo, el talento no distingue entre géneros.

La dirección de las grandes sinfonías, te exige una dedicación plena en todos los sentidos, incluido también el apartado físico.

La dirección de un concierto son dos horas muy intensas de actividad física y psíquica, además de todos los ensayos previos. Eso requiere una gran agilidad mental y también muscular. Eso se equipara a la actividad de un deportista ante las grandes citas, empezando con los ensayos previos y llegando también a controlar aspectos como la alimentación en antes de un concierto. La verdad que en mi caso, con todos los viajes, ensayos previos y demás no tengo mucho tiempo de ir a los gimnasios y hacer deporte, pero en el poco tiempo que tengo procuro hacer natación porque necesitas de esa vitalidad que te proporciona el deporte. Mi actividad física se orienta hacia la natación porque en los hoteles donde me alojo siempre hay piscinas o es mucho más accesible para hacer algo de deporte.



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..

Piscinas Cubiertas

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

Aula de Estudio

En la 1ª planta del Edificio Juvenil tienes el Aula de Estudio, un lugar tranquilo en el Estadio para estudiar, hacer trabajos, deberes, preparar exámenes ... abierto 363 días al año en horario de 8 a 21,30 h. y con acceso a Internet (zona WiFi). Trae tu ordenador portátil o PDA –con tarjeta WiFi-, solicita un bono en Cafetería –o mete tus códigos de usuario universal- y disfruta de la movilidad en banda ancha en tu “hotspot” del Estadio.

Cuotas de entrada

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

Alta de hijos/as de abonado/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

Reciclaje de residuos

¡Ayúdanos a separar para reciclar! Si tienes que desprender-te de algún envase o envoltorio en el Estadio –botellas de plástico o latas de refresco, botes de gel, bolsas de patatas o snacks ...- utiliza los contenedores amarillos, para el papel y cartón los azules, el vidrio en los verdes y los marrones para los demás residuos y nosotros nos encargamos del resto.

Reforma de la piscina olímpica

Datorren urrian berritzen hasiko gara igerileku olimpi-koa, jende askok «emakumeen igerilekua» esaten dion hori. Laukizuzen formako kirol igerilekuaren kontzeptua aldatuko dugu. Horren ordez, kirol eta aisiarako igerileku mistoa eratuko dugu; horixe baita Estadioko kanpo igerilekuen benetako kontzeptua.

El próximo mes de octubre empezaremos las obras de reforma de la piscina olímpica, conocida por muchas personas como la piscina “de mujeres”. Varias son las razones que mueven esta importante inversión –más de 500.000 €. Al margen de la **necesidad de adaptarla a la normativa vigente** en varios aspectos, **solucionaremos las fugas de agua** que se agravan con el pa-

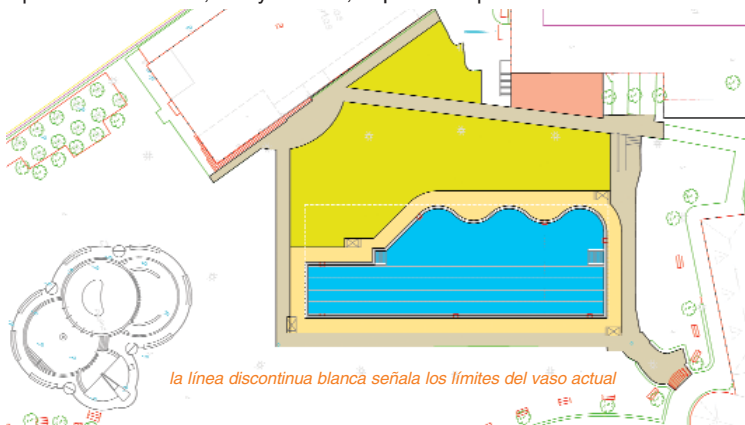
so de los años; **reduciremos el volumen de agua del vaso mejorando su consumo y calidad** –en especial en **temperatura**-; **aprovecharemos mejor el espacio exterior** reduciendo la lámina de agua y aumentando la superficie verde alrededor; **mejoraremos el uso recreativo manteniendo su actual uso deportivo**; y **actualizaremos los materiales** mejorando el confort en la piscina y sus tiempos de preparación. De la piscina –y sala de depuración- actual de 50x21 m. y 1.8 m. de profundidad media, más de 1.000 m² de lámina y cerca de 2.000 m³ de volumen de agua –con graves deficiencias de depuración y estanqueidad- construida hace 40 años pasaremos a otra de 720 m² con menores profundidades -1,2, 1,7 y 1,6 m.-,

volumen de 1.120 m³ y un **diseño que diferencia una zona de nado-entrenamiento y competición de 50x8,5 m. -4 calles- y otra más lúdica y recreativa** con chorros exteriores. La zona verde aumentará en 300 m². Aprovecharemos la ocasión para mejorar las instalaciones de mantenimiento de la piscina –depuraciones, aprovisionamiento y almacenamiento de productos químicos, ener-

gía-, organizar y mejorar los accesos a la piscina y al edificio juvenil, mejorar el uso del agua de renovación y de duchas ... Sabemos que es un cambio im-

portante y que cambiamos el concepto de piscina rectangular deportiva por otro mixto deportivo y recreativo –que es el real de las piscinas exteriores del Estadio- y que pueda extrañar a las personas más nadadoras, pero estamos seguros que es lo que necesita esta piscina del Estadio y que, al final, convencerá. Sólo nos queda pedir que si tenéis alguna sugerencia al proyecto nos la hagáis llegar para que la tengamos en cuenta y que entendáis las molestias que seguro vamos a tener mientras duren los trabajos.

¡Valdrá la pena!



la línea discontinua blanca señala los límites del vaso actual

Juega en familia en el Jolas Tokia

Familia jolaseko saioari esker, urtebete eta 8 urte bitarteko neskamutikoe, eta haien aitaamek, jolasaz goza dezakete elkarrekin toki ezin hobean, Jolas Tokiko arduradunaren laguntzaz.

Fotografía: Pradip J. Phanse

El juego es vital para el desarrollo de las personas, especialmente en las primeras etapas de la vida, ya que permite desarrollar la motricidad para alcanzar habilidades y destrezas. **Jugar es un hábito que se aprende con la experiencia**, pero no todas las madres y padres tenemos la misma capacidad para jugar con una niña o un niño, ni la misma creatividad.

Con este fin creamos Jolas Tokia y, en especial, **la sesión de los sábados por la tarde que ofrece un espacio de juego no sólo para las niñas y los niños, sino también para las familias** que en muchas ocasiones no encuentran momentos y espacios donde disfrutar con el juego, el juguete y la psicomotricidad. **De 17 a 20 h. la sesión de "Juego Familiar" ofrece a niñas y niños a partir de un año y hasta los 8 y sus padres la posibilidad de disfrutar del juego juntos** en un lugar ideal -contando con la ayuda y acompañamiento de la persona responsable del Jolas Tokia.



Este turno especial cuenta con actividades variadas y familiares en momentos puntuales a lo largo del año. En ellas podrán participar las niñas y los niños y las familias que lo deseen. **Cada mes renovamos la programación** que puedes encontrar en varios espacios del Estadio, en el Jolas Tokia y en www.fundacionestadio.com

Cada niña y/o niño puede acudir con un máximo de dos hermanos o hermanas abonando una única tasa familiar de 3 € por sesión de "Juego en Familia", siendo gratuito para los niños y niñas que tienen abono, anual o trimestral, para disfrutar de Jolas Tokia.

Para más información dirígete a Jolas Tokia en su horario normal de L a V de 17.30 a 20.30 h., S, D y festivos de 11 a 14 h. y sábados por la tarde de 17 a 20 h..

Los y las menores de 4 años deben acudir acompañados y acompañadas de una persona adulta



Zona WiFi y libre de humo

Cafetería Estadio

A diario, en la cafetería dispones de una amplia oferta de **COMIDAS RÁPIDAS Y SALUDABLES** para tus escapadas de mediodía además de **DESAYUNOS, APERITIVOS, CAFÉS, PINCHOS, MERIENDAS, REFRESCOS, BOCADILLOS...**

... Y COMIDAS EN EL RESTAURANTE.

Entre el 1/Oct y el 30/May puedes comer en el restaurante acompañado de personas no abonadas.

Estadio
Caja Vital Vital Kutxa



*Eusteko eta sufritzeko nire
gaitasunari esker, gero eta
marka hobeak lortu ditut,
urteen joanean*

Pedro Oviedo



Pedro Oviedo afronta una temporada a menor intensidad de la

deseada, pero este descanso activo le sirve para repasar su trayectoria como especialista en las pruebas de resistencia y larga distancia como el ironman, y satisfecho por haber sido el "precursor de una disciplina que el gran público comienza poco a poco a valorar y conceder la importancia que tiene.

La edad no ha supuesto ningún contratiempo para Pedro Oviedo que descubrió de forma tardía, a los 37 años, su gran capacidad de resistencia, sufrimiento y concentración para decantarse por una disciplina en la esos son precisamente los tres pilares fundamentales.

¿Cómo llegaste a esa edad a una disciplina tan exigente como las pruebas de resistencia y larga distancia?

De chaval ya había practicado deporte como todos los críos, pero luego sí que es cierto que soy un practicante tardío del deporte. A los 37 años comencé a practicar cicloturismo y desde el principio las pruebas de larga distancia ya me llamaban la atención. Después por varias circunstancias de no perder la forma durante el invierno, me inicié con la carrera, mezclada con duatlones, y por último a raíz de una problema en la rodilla me recomendaron natación y en ese momento se juntaron las tres disciplinas y vi que se me daban bastante bien. En un primer momento no tenía conocimiento de las pruebas de resistencia, pero ese afán mío de las largas distancias me terminó enca-

minando a las pruebas de ironman hasta el punto de haber llegado a terminar 12 pruebas de ironman

En cierto modo has sido un precursor de esta especialidad para otros deportistas que ahora son referencia de estas pruebas.

A los 42 años tomé parte en mi primer prueba de ironman y puedo decir que tengo el honor de haber sido el primer alavés que participaba en una prueba de estas características. Por suerte he tenido unos muy buenos continuadores en las figuras de Eneko y Héctor Llanos y ahora Álava es una referencia cuando se trata esta especialidad. Es cierto que contribuyen las buenas instalaciones que hay tanto de piscinas, como pistas de atletismo o carreteras por las que entrenar.

Además en tu caso se puede decir que con el paso de los años ibas mejorando y una temporada tras otra superabas y rebajabas las marcas.

Analizando la evolución de las marcas ese es un dato cierto y una prueba tras otra he conseguido rebajar mis marcas hasta tener un mejor tiempo de 8 horas y 53 minutos. No es nada fácil llegar a ese tiempo, a la edad que yo tengo, y como dato baste decir que sólo hay 16 personas en el Estado que han conseguido bajar de las 9 horas. Creo que esas buenas marcas pueden deberse a mi constancia y tenacidad, porque soy un competidor que se ajusta muy bien a la resistencia, por encima de la explosividad.

¿Sin embargo cuando mejor te encontrabas a nivel de marcas, te ha surgido un contratiempo que te mantiene a medio gas?

Me ha surgido un problema de arritmia,

que puede haberse debido a un exceso de actividad, pero que no es nada grave. Ya lo he mirado con varios doctores y me han recomendado que me tome las cosas con calma y bajé el nivel de exigencia y entrenamientos. Estoy a la espera de concertar una revisión con un especialista, para que valore cuál es el problema y emita su diagnóstico.

Sin embargo este contratiempo te puede servir para dejar ya la gran competición porque después de 12 temporadas ya te cuesta cada vez más la preparación

El ritmo que llevaba hasta ahora era muy complicado de seguir porque a la edad de 50 años y teniendo que compatibilizar la vida laboral, privada y el entrenamiento y preparación de las pruebas, te das cuenta que llegas a un punto suficiente y que en ningún momento me imaginaba que iba a llegar.

Álava está a un muy buen nivel en las pruebas de resistencia y larga distancia, pero ¿tenéis relevo en futuras generaciones?

Es complicado que un crío pueda decirse desde joven a querer centrarse en el triatlón de resistencia, porque en comparación con otras disciplinas es complicado vivir profesionalmente de ello y no se gana el montón de dinero de otros deportes. Por lo general los que se dedican a esta disciplina llegan desde la bicicleta, natación o atletismo y serán casos en los que vayan probando de una a otra y vean las posibilidades que tiene competir en una prueba que aglutina a las tres. Lo que sí que hemos logrado es cambiar la visión general de esta disciplina y que sea más respetada.

10 años pintando en el Estadio

Irailaren 26tik urriaren 14ra bitartean, Araba aretoan izango dira Estadio KE Fundazioaren Pinturako, Akuarelako eta Marrazketa Lasterreko Sariketan saria —eta markoa— jaso duten obra guztiak. Sariaketak izan dituen hamar saioetan, hirurogei margolan baino gehiago izan dira sari-dun. Ez genuke nahi zuk halako aukera galtzea, aukera aparta baita Estadioko hainbeste obra on bilduta ikusteko.

Hace ya diez años, en la primavera de 1998, nos propusimos crear un certamen anual de pintura vinculada al Estadio con un doble objetivo: dar la oportunidad a artistas locales de mostrar su forma de trabajar y hacernos con una colección de cuadros del Estadio.

Después de diez ediciones creemos que la iniciativa ha valido la pena.

Con esta exposición queremos mostrar los trabajos de las y los artistas premiados en estas diez ediciones y agradecer a todas las personas que han creído y apoyado la idea —algo chocante con la actividad deportiva del Estadio— durante todos estos años.

Queremos agradecer de manera especial a las y los componentes del jurado —con un recuerdo especial a Rafael Lafuente, fallecido en 2005—, a las y los artistas participantes en todas las ediciones, a Alavesa de Pinturas y las demás entidades colaboradoras y a la gran familia del Estadio por su buena acogida al Certamen. Esperamos que disfrutes de la exposición*.

*Los cuadros reunidos con motivo de esta exposición están expuestos, de forma permanente, en las instalaciones de la Fundación Estadio S.D., Paseo de Cervantes 20. Vitoria-Gasteiz.



Obra Social
Cao Vital Vital Kutsu

SALA ARABA

26/09 - 14/10 2007
Lunes a sábado Astegunetan 18.30-21.00
Domingos y festivos Igande eta jaiegunetan 12.00-14.00 y eta 18.30-21.00

Duela 10 urte, 1998ko udaberrian, Estadiori lotuta eta urtero egingo zen pintura lehiaketa bat sortzeari ekin genion, bi helburu izanik: tokiko artistei euren lan egiteko modua erakusteko aukera ematea, eta Estadioko koadroen bilduma bat geureganatzea. Lehiaketa hamar aldiz egin eta gero, uste dugu ekimenak merezi izan duela. Erakusketa honekin, hamar lehiaketa hauetan saritutako artisten lanak erakutsi nahi ditugu, eta eskerrak eman nahi dizkiegu urte hauetan guztietan ideia honen alde fedea eta laguntza eman dutenei. Izan ere, ideia txundigarria zen, Estadioren jarduera nagusia kirola dela kontuan hartuta.

Eskerrak ematen dizkiegu, bereziki, epaimahaiko kideei (gogoan dugu Rafael Lafuente, 2005ean hila), lehiaketetan parte hartu dutenei, Alavesa de Pinturas enpresari, gainerako erakunde laguntzaileei, eta Estadioko familia handiari,

harrera ona egin baitio pintura sariKETari. Espero dut erakusketa gozatuko duzula*.

*Erakusketa hau dela eta bildutako koadroak ikusgai daude, modu iraunkorrean Estadio Fundazioaren instalazioetan, Cervantes ibilbidea 20. Vitoria-Gasteiz.



"Parada de bicicletas"
Julio Gomez Mena
3º Premio 2003



"Diversión"
Maria Marquez
3º Premio Infantil 2003



"Certamen"
Julio Gomez Mena
1º Premio 2002



"Piscina"
Patxi Bollaín
Accesit 2004

Para todo lo que deseas



Para un viaje

Para sacar dinero
en todo el mundo

Para un
capricho

Para un
ordenador

Para unos
zapatos

Caja Vital Vital Kutxa

www.cajavital.es