

FUNDACIÓN - FUNDAZIOA

Estadio

Caja Vital  Vital Kutxa

Revista Fundación Estadio S.D. - Año XII - Número 48



Invierno Negua

2007



Iñigo Alegria

Jugador de Padel

El pádel es mucho más divertido y requiere menos exigencia física que el tenis

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

ESTADIO KE FUNDAZIOAREN INFORMAZIO BIDALKETA HONEN HARTZAILEA:



Andoni Zubizarreta

Gurekin izan zen nazioarteko atezain ohia, gaur egun kirol aholkutegi bateko exekutiboa dena.



FRANKEO
ORDAINDUA
FRANQUEO
PAGADO
ESKUTITZA / CARTA

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

Miembro de:



Ordutegia/Horario

Lanegunetan, 7:30 – 22.
Asteburu eta jaiegunetan, 8 – 22.
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 Urdangarin

Imprime/Inprimategia:

IMPRESA SACAL, S.L.
Barrachi 2

Tel: 945 12 81 54 - Fax: 945
01013 VITORIA-GASTEIZ

Legezko gordailua/

Depósito Legal: VI-164/96

Inactividad como enfermedad

No es que sea recomendable hacer algo de ejercicio regular para sentirse mejor sino que, para cada vez más autores, la inactividad y el sedentarismo son, en sí, una enfermedad —para algunos epidemia— que desencadena multitud de trastornos en nuestro organismo. No pretendemos alarmar sino llamar la atención, no obligar sino informar que tengas en cuenta el ejercicio físico entre tus hábitos diarios y los de los tuyos. Para hacerlo no necesitas más tiempo, ni instalaciones, ni ropa o calzado que no tengas, ni siquiera conocimientos ... Basta con que lo tengas presente y te muevas algo más —andes o pasees más, conduzcas menos, juegues más ...— pero con regularidad. Pequeños esfuerzos pero constantes. Por qué no empiezas, en serio, con el nuevo año.

El Estadio tiene una fuerte relación con el agua, las piscinas y la natación y parece que este número sea monográfico. No era nuestra intención pero nos parece necesario informarte de algunos cambios que hemos introducido en las piscinas cubiertas, en la Escuela de Natación y en la piscina olímpica. Además, hemos incorporado a nuestra plantilla, nuevo personal socorrista y un coordinador de actividades, David Rodríguez, que se responsabilizará de la gestión y comunicación de la actividad de la Fundación. Tanta actividad necesitaba un profesional que le prestara la atención necesaria. ¡Buena suerte David!

A Antonio Fuente, el trabajador más veterano de la plantilla del Estadio, le hubiera gustado ver estos cambios —en especial, la reforma de la piscina olímpica— pero falleció el pasado otoño. Donde estés, Antonio, queremos que sepas que ha sido una enorme suerte conocerle y trabajar contigo.

Por último, queremos aprovechar la ocasión para felicitarte las fiestas navideñas y desearte lo mejor para el 2008.

Ariketarik eza, gaixotasun

Kontua ez da komenigarria dela ohitura gisa ariketa egitea, hobeto sentitzeko; kontua da, gero eta autore gehiagorentzat, ariketarik eza eta sedentarismoa, berez, gaixotasuna direla —batzuen ustez, epidemia ere bai—, eta gure organismoari nahaste ugari eragiten diotela. Gure asmoa ez da inor ikaratzeko, baizik eta arreta erakartzea; behartzea ez, baizik informatzea, ariketa fisikoa kontuan har dezazun zure eguneroko ohituretan eta zure hurbilenekoen bizitzan. Ariketa egiteko ez duzu denbora gehiago behar, ez dituzu instalazioak behar, ez duzu beste arropa edo oinetakorik erosi behar, ez duzu jakintza gehiago ere behar... Nahikoa duzu ariketa egitea gogoan izatea, eta gehixeago mugitzea —oinez ibili, gutxiago gidatu, gehiago jolastu...— ohitura gisa. Ahalegin txikiak, baina egunerokoak. Zergatik ez zara hasten, benetan, urte berriarekin? Estadiok harreman estua du urarekin, igerilekuekin eta igeriketarekin, eta norbaitek pentsatuko du zenbaki hau monografikoa dela. Ez zen gure asmoa, baina beharrezkoa iruditu zaigu zuri jakinaraztea zer aldaketa egin ditugun igerileku estalietan, Igeriketa Eskolan eta igerileku olinpikoan. Gainera, langile berriak hartu ditugu: sorosle batzuk eta jardueren koordinatzailea, David Rodríguez. Koordinatzaile hori arduratuko da fundazioaren jarduerak kudeatu eta komunikatzeko. Honenbeste jarduerarekin, ezinbestekoa genuen behar besteko arreta eskainiko zien profesional bat. Zorte on, David!

Antonio Fuentek, Estadioko langilerik betaranoenak, gustura ikusiko zituzkeen aldaketa horiek, bereziki igerileku olinpikoaren eraberritzea. Tamalez, baina, joan den udazkenean hil zen. Edonon zabiltzala ere, Antonio, jakizu zorte itzela izan dela zu ezagutzea eta zurekin lan egitea.

Azkenik, aukera honetaz baliatzen gara Eguberriko jai onak eta 2008. urte zoriotsua opatzeko.



Así era...



Cafeteria

Una imagen de la cafetería en el año 1973. Ha cambiado algo pero continua siendo un lugar para reponer fuerzas y encontrarse.

(Foto ARQUE, Archivo Municipal de Vitoria-Gasteiz)



Cuotas 2008

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: 188 €

Mayor 65 años: 120 €

Infantil: 94 €

Taquilla: 21 €

Hamaca: Individual: 20 € ó Familiar: 22€

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 2007/2008 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 2008 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 ... Dr. Angel M. González

Compatibilizar actividad física, trabajo y familia

Los indicadores de actividad física (AF) en los países desarrollados resultan desalentadores. Casi mitad de la población es sedentaria, y sólo 1 de cada 5 personas realiza la AF mínima recomendada para la salud. Sabemos bien que llevar un estilo de vida activo nos beneficia en salud, bienestar y calidad de vida, pero la mayoría no hace ejercicio y su principal excusa es la falta de tiempo. No podemos evadirnos de nuestras responsabilidades del trabajo y de la familia, pero podemos organizarlas mejor para encontrar tiempo para hacer ejercicio. Primero, necesitamos establecer prioridades. ¿Qué valoramos? Si valoramos nuestra salud y bienestar, la evidencia científica es sólida como una roca: la AF es crucial para una buena salud y bienestar general.

Sólo necesitamos 30' de AF diaria para disfrutar de estos beneficios. Es el mínimo recomendado y facilita las cosas saber que la investigación sugiere que podemos dividir estos 30' diarios en dos bloques de 15', o incluso en 3 bloques de 10'.

Así que si nos queda poco tiempo libre en nuestro horario, siempre podremos incluir varias tandas de actividad de corta duración en un día, como, por ejemplo, hacer AF durante nuestro descanso para el almuerzo o mientras hacemos nuestros quehaceres diarios.

Una buena manera de evitar conflictos de intereses es aprovechar nuestro plan de vida diario compatibilizando la AF con nuestras laborales y familiares cotidianas. Busquemos en nuestra programación diaria momentos para hacer AF a la vez que reducimos el tiempo que estamos inactivos. Porque hacer ejercicio es también subir escaleras, ir andando o pedaleando al trabajo, andar un rato durante la pausa para el almuerzo, dar un paseo con un compañero al salir del trabajo, caminar a las tiendas en lugar de coger el coche, etc. No es imprescindible sustituir una actividad por otra. También se puede coger algo de tiempo de una y emplearlo en otra. En este caso, podemos dedicar parte del tiempo de leer el

periódico en dar un paseo de 15' después del almuerzo. Otra opción es combinar actividades, como transformar el tiempo con los amigos en AF sugiriéndoles ir a caminar o hacer deporte juntos. Porque, además de aportar beneficios físicos, puede ser gratificante socialmente, permitiéndonos mantener la relación con otras personas en un ambiente más sano. Además, hacer AF con un amigo, compañero o con algún familiar puede ayudar a hacer que sea algo divertido y a motivarnos para ser regulares. Tener un trabajo que exija moverse o hacer AF ayuda a mantener un estilo de vida activo y saludable, pero si nuestro trabajo es sedentario, delante de un ordenador, por ejemplo, también podemos evitar estar todo el tiempo sentados. Ir

andando a hacer algunas gestiones en lugar de hacerlo por teléfono o correo electrónico, olvidarse del ascensor para subir y bajar escaleras, procurar volver al trabajo dando una vuelta después de comer, o de organizar un campeonato de algún deporte que nos guste y que nos de una

buena oportunidad de hacer ejercicio con los compañeros de trabajo. Resulta muy conveniente incorporar la AF en la vida familiar. Las oportunidades y la motivación para ser activo empiezan en casa. Los estudios han encontrado que los niños y adolescentes serán probablemente más activos si sus padres son activos y apoyan su participación en actividades físicas. Algunas sugerencias al respecto serían combinar AF con otras actividades cotidianas, como ir juntos caminando o en bici a hacer las compras o recados en vez de usar el coche; establecer límites al tiempo para ver la televisión y jugar con videojuegos; hacer juntos algún deporte como jugar uno contra uno a baloncesto, a dobles en tenis o ir juntos a nadar; orientar las vacaciones familiares a la AF incluyendo excursiones y otras propuestas activas, etc. Eso sí, siempre con el objetivo último de que la AF compartida resulte una experiencia agradable y una oportunidad de disfrutar siendo activo. Así, sí que engancha.



Dr. Angel M. González

Profesor Facultad Ciencias Actividad Física y Deporte UPV/EHU

30 años corriendo

Gasteizko Maratoi Erdiak 30 urte beteko ditu datorren abenduaren 16an (igandearekin), eta festa giroa ibilbide osoan bizitzea nahi dugu. Atera zaitez kalera, goza ezazu giroa, eta anima itzazu aurtengo ekitaldirako espero ditugun 2500 korrikalariak. Lasterketak jaia izan behar du!

Pocas son las carreras populares en ruta que, sin tener premios para los ganadores, siendo exigente –más de 21 Km.- en condiciones invernales y fechas prenaveñías estén consideradas entre las más veteranas y populares. La Media Maratón de Vitoria-Gasteizko Maratoi Erdia, la más popular del País Vasco, es una de ellas y cumple este año 30 ediciones.

Desde que en 1978, en plena explosión democrática, congregara a más de 5000 corredores, la ganara Atiliano de la Fuente -y falleciera uno de los corredores, Federico Arto- hasta ahora la carrera no ha fallado a su cita el domingo anterior a la Nochebuena convirtiéndose en la fiesta del deporte de Vitoria-Gasteiz.

Una manifestación multitudinaria de actividad que ha sido posible gracias a los miles de atletas –más de la mitad de fuera de Alava- y a las personas voluntarias –cerca de 300- de la organización, que han contado siempre con la implicación de la Federación Alavesa de Atletismo, el Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz y Caja Vital Kutxa junto a las otras entidades colaboradoras.

30 años son para celebrarlos y, este año, además de estrenar nuevo recorrido -es lo que tienen las ciudades que se mueven-, pretendemos implicar más a la Ciudad para que viva y disfrute

ARABAKO TXAPELKETA 2007 CAMPEONATO DE ALAVA



7ko ABENDUAK 16, IGANDEA 10:45 et
INGO, 16 DE DICIEMBRE DE 2007, 10:45

de esta fiesta que también le pertenece. Así, en varios puntos del recorrido, el público que salga a ver la carrera podrá disfrutar de música y entretenimiento en directo para, entre todos, animar a los 2500 atletas que tomarán la salida. A juicio de muchos corredores nuestra carrera es fría y debemos calentarla con ambiente en todo el recorrido.

También, con motivo de esta edición especial hemos convocado un concurso de fotografía tanto de imágenes de ediciones anteriores como de esta 2007. Si tienes fotos de recuerdo de la Media o tienes pensado salir con tu cámara el día de la carrera, nos gustaría poder verlas y enseñarlas. Las bases del concurso están disponibles en www.fundacionestadio.com y los premios son muy buenos. Es posible que no tengas intención de correr la Media pero nos gustaría que la vivieras. Consulta el recorrido de la carrera y el D16/Dic por la mañana no te quedes en casa. Sal a la calle, disfruta de la fiesta y anima a las y los participantes. Entre todos tenemos que conseguir que la Media Maratón de Vitoria-Gasteiz siga siendo una cita inexcusable y una experiencia inolvidable para todos.



Fotografía: L&P Fotógrafos

Nueva Escuela de Natación

Esperientzia luzea dugu igeri egiten irakasten, eta horrek gure Igeriketa Eskola berritzen jarraitzea behartzen gaitu. Proiektu berri bat, igeriketaren irakaskuntzarako teoria hau erabiltza: ikasle bakoitzaren gaitasunetara egokitzeaz gainera, uretan seguru, atseginez eta dibertituz ibiltzea ziurtatzen duena.

Fotografía: Pradip J. Phanse

Tras una larga experiencia enseñando a nadar, hemos renovado el proyecto de nuestra Escuela de Natación en la que, de la mano de decenas de técnicos del C.N. Judizmendi, han aprendido a nadar miles de alavesas y alaveses ya fuera en la piscina de San Prudencio allá por los años 70 o en las piscinas cubiertas del Estadio.

El proyecto de la nueva Escuela está basado en la teoría de la enseñanza de la natación que trabaja los fundamentos y las habilidades acuáticas no sólo para que el niño o niña sea capaz de desenvolverse en el agua sino también, y eso nos importa mucho en la Fundación, para que adquiera hábitos de vida saludables para el futuro.

Sin necesidad de haber pasado por los grupos de matronatación o de txikis previos, nuestra Escuela de Natación acoge a todos aquellos niños y niñas que, a partir de los 5 años, quieren aprender a nadar y a desenvolverse en el agua de forma segura, agradable y divertida. Objetivos que garantizamos gracias al personal técnico, a las piscinas climatizadas y a los materiales con los que contamos.

Así, empezando en una piscina poco profunda en el primer nivel "alevín", pasará a mayores profundidades y distancias para acabar nadando en una piscina profunda de 25 m. y dominando tres estilos de nado -crol, espalda y braza- y otras habilidades acuáticas como giros, sal-

tos, lanzamientos y recepciones.

La estancia media en la Escuela es de 2 años -un tiempo orientativo en función de las diferentes características de cada alumno/a que hace que su ritmo de aprendizaje pueda ser diferente- divididos en dos etapas que seguimos llamando Alevines y Loinas, cada una de ellas con cuatro niveles, 8 en total. La

estancia en cada nivel está planificada y programada en sesiones para asegurar el cumplimiento de los sus objetivos en 2 meses. Además, al final de cada etapa, realizamos una evaluación individual de cada alumno/a para valorar sus logros y, si fuera necesario, buscar alternativas.

Como ves, no hablamos de cursillos de natación sino de una Escuela de Natación, en la que los niños y niñas permanecen entre los 6 meses y los 7 u 8 años y adquieren conocimientos y habilidades en el agua suficientes para decir que se desenvuelven bien en el medio acuático. Una Escuela en la que tenemos muy en cuenta que cada niña y niño tiene sus capacidades y su progresión, que el juego es una herramienta necesaria para aprender así como la enseñanza analítica y específica en las últimas etapas del aprendizaje.

Esperamos que compartas nuestra gran ilusión en este nuevo proyecto.

Más información en el documento "Escuela de natación" en www.fundacionestadio.com



XXV
san silvestre
de VITORIA-GASTEIZ



31 de Diciembre
Abenduaren 31n
2007

Salida/Itteara:
17:45 h. Txiki (c/Martín Gaitan, 16).
18:30 h. Popular (c/Nieves Cano, 33).
Llegada/Helmuga: Pza. España.

INSCRIPCIONES DEL 17 AL 27 DE
DICIEMBRE EN FUNDACIÓN ESTADIO, S.D.,
CENTROS CÍVICOS Y EN www.cajavital.es.
NO HAY INSCRIPCIONES DESPUÉS
DEL JUEVES 27, NI EN LA SALIDA.
MÁS INFORMACIÓN: www.fundacionestadio.com

IZEN-EMATEAK ABENDUAK 17tik 27ra ESTADIO FUNDAZIOAN,
GIZARTETARAKO ZENTROAK ETA www.cajavital.es GUNEAN.
EZ DA IZENA EMAN ABENDUAREN
27tik AURRERA, EZTA IRTEERAN ERE.
INFORMAZIO GEHIAGO: www.fundacionestadio.com

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

Comienza la temporada 2007/2008

A principios de septiembre ha comenzado la temporada para nuestros nadadores con algunos cambios en el cuerpo técnico. Los equipos Junior y Absolutos están dirigidos por Marta Redondo y Oscar Abad, el equipo Infantil por Alex Salazar e Isaac Alonso y el equipo Escolar por Oscar Abad, Mikel Aguerri y Ziortza Beistegui.

En el aspecto colectivo la atención estará una temporada más en la Copa de España de Clubs en la que las féminas tienen su plaza asegurada y los chicos parten con opciones de clasificarse. En la Copa de Euskalherria y los Ctos. de Euskalherria de las diferentes categorías se optará a estar en los puestos de honor a nivel colectivo. Por último, queremos agradecer a todos los nadadores que este año han dejado la práctica activa. En especial a los veteranos Diego Uzquiano y Dani Alvarez. También agradecemos a los técnicos Eukeni y Marta Huguet su dedicación durante todos estos años.

Zidorra Pilota Taldea
(t) 945130223/ext. 114



Zidorra Pilota Taldea

Hirugarren, Europako Txapelketan

La pareja formada por Ivan Temprano e Iñigo Arrieta consiguieron la tercera plaza en los Ctos. Europa de clubes celebrados en San Juan de Luz el pasado mes de Septiembre y, a la hora de redactar estas líneas, se han emparejado para jugar la semifinal del provincial contra Mikel Bagazgoitia y Rogelio Solana, por lo que el Zidorra P.T. estará presente en la final del campeonato de Alava. Ha empezado el campeonato escolar que se prolongará hasta la primavera y donde participamos con 5 parejas teniendo de

alcanzar todas las finales. El provincial en la modalidad de pala corta está por empezar.

Para finalizar os recordamos los días y horarios de la escuela de pelota: miércoles de 19.30 a 20.30 h. y sábados de 12

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



a 13 h. en el frontón.

Tenis Club Jakintza

Clinic Puma-T.C. Jakintza

Por segundo año celebramos el Clinic Puma-T.C. Jakintza de padel impartido, en esta ocasión, por la campeona del mundo Paula Eyheraguibel con la participación de mas de 120 jugadores de todas las edades. Nuestro equipo femenino, formado por Sara Quintana, Maria Arredondo, Beatriz Barrena, Laura Mambrilla, Adriana Barrena, Itziar Arruti, Marimar Martínez, Nieves Rodríguez-Sierra, logró el Subcampeonato Álava por equipos.

En tenis, el equipo mixto logró el ascenso a primera del campeonato vasco navarro cántabro tras vencer 5-1 al C.N. Pamplona y proclamarse campeón de 2ª categoría. Un buen resultado que se une al ascenso a 2ª categoría del equipo absoluto masculino. Adriana Barrena ganó el Open Virgen del Burgo Júnior celebrado en Alfaro siendo Álvaro Marqués el subcampeón en categoría absoluta. En el Torneo "Menudos Corazones" Zuriñe Viñegra se alzó con el campeonato benjamín y Marta Marqués logro el subcampeonato en categoría alevín. Xavier Fz. Landa consiguió el

Club Arabatxo Gimnasia
www.clubarabatxo.es



Master de Álava Cadete y Júnior..

Club Arabatxo Gimnasia

Buena actuación de Arkaitz García en el Grand Prix de Glasgow

El gimnasta del Club Arabatxo, Arkaitz García participó el pasado fin de semana en el Grand Prix de la ciudad escocesa de Glasgow. Tomó parte en tres pruebas, siendo el ejercicio de caballo de salto, donde consiguió su mejor actuación.

La presencia del gimnasta del Arabatxo en esta cita, confirma su buena progresión deportiva que se verá confirmada con su llamada para participar a finales de mes en el Preolímpico de Beijing. Por otro lado, en el mes de septiembre se incorporó un nuevo gimnasta del Club Arabatxo a la concentración permanente del Centro de Alto Rendimiento de Madrid. Se trata de Jon Egia. Allí compartirá entrenamientos y estudios con su compañero Arkaitz García.

Finalmente, se ha dado comienzo en el mes de octubre a la nueva campaña de Acrobacias. Cada tercer domingo de mes os invitamos a divertirnos con nosotros.



CLUB INDARRA CVK HALTEROFILIA

Eider Ruiz de Azúa plata en el Cto. de España Sub-15

El pasado 27 de octubre, Eider Rz. Azúa se desplazó a A Coruña a disputar el Cto. España Sub-15 consiguiendo hacerse con la plata en dos tiempos y el bronce en arrancada en la categoría de menos de 58 kg. de peso corporal.

El rendimiento de nuestra joven levantadora fue muy satisfactorio teniendo en cuenta las medallas conseguidas y por otra parte la más importante como deportista, la mejora de sus registros personales, que en una excelente prueba batió todas sus plusmarcas.

Por otra parte esta competición era fase previa para realizar marca mínima para la participación en el Cto. de España Sub-17 que tendrá lugar el próximo 24/Nov en Navarra objetivo que también cumplió. Aunque nuestra haltera es joven, ya conoce lo que es subirse al podium y seguro que nos volverá a sorprender con mas medallas en próximos compromisos nacionales.

Estuvimos con...

Andoni Zubizarreta

Sasoiari eusten saiatzen naiz, lasterka txikian, pilatesean eta —noiz edo noiz— golfeari arituz.

Andoni Zubizarreta colgó los guantes como portero de Alavés, Athletic y Barcelona además de ser 126 veces internacional con España. En la actualidad observa el panorama futbolístico desde la barrera. Aprovecha su experiencia para transmitir los conocimientos y se ha convertido en un especialista a la hora de impartir charlas y seminarios encaminados a comunicar ese liderazgo y la gestión de conocimiento, desde la empresa Makeateam, que dirige junto a otros reconocidos deportistas como Jorge Valdano o Juan Antonio Corbalán.

Tu nueva etapa nada tiene que ver con el fútbol, al menos visto desde fuera

No es la misma actividad, evidentemente, pero sí que tiene más similitudes de las que inicialmente pudiera parecer. Intentamos utilizar el mundo del deporte como un elemento de reflexión y enseñanza para aplicarlo al mundo de la empresa. Por ejemplo en cuestiones como el trabajo en equipo, que en el mundo de la empresa parecen demasiado teóricos y el mundo del deporte te ayuda a aplicarlo correctamente.

Al final deporte y empresa están muy unidos

Los mecanismos son muy similares porque deporte y empresa se construyen desde personas con ilusiones, deseos, jóvenes, mayores. Su mecanismo es similar en ambos casos, lo que sucede que en el caso del deporte es más espectacular y tiene mayor presencia en imágenes y dentro de nuestras vidas. Además tiene como aspecto favorable que es un laboratorio donde las cosas se experimentan con una mayor celeridad que en otros ámbitos de la vida.

¿Qué experiencias como futbolista profesional tratas de enseñar o inculcar en esta nueva etapa?

Buscamos dentro de la empresa desgranar los aspectos fundamentales, y a partir de ahí intentamos vestirlos con todos los elementos del deporte profesional, ayudándonos de las experiencias que hemos vivido dentro de la cancha, para que la gente los pueda percibir y asociar.

Después de colgar los guantes, ¿tenías claro que se iba a desvincular del fútbol?

Tenía claro que dentro del mundo del deporte lo que me gustaba era lo relacionado con la gestión. Los banquillos no me

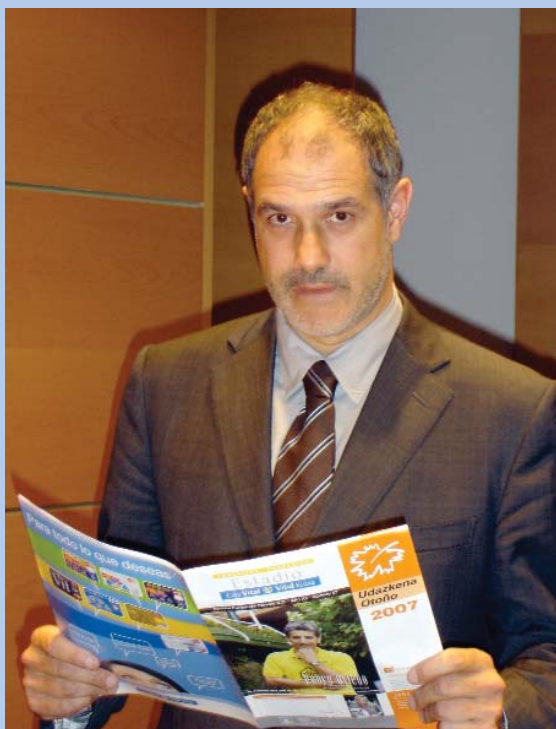
gustan porque se requiere una personalidad muy concreta y determinada y no me veo capacitado para hacer esos trabajos.

Sin embargo con el tema de la gestión es diferente y si me veía más vinculado y de hecho he tenido experiencias con la Federación Española de Fútbol, Consejero Delegado del Estadio Olímpico de Sevilla y Director Deportivo del Athletic.

Ahí me llamó Jorge Valdano para aplicar los conocimientos de deportista, adaptados al mundo empresarial.

El fútbol actual ¿ya nada tiene que ver con el de tus comienzos o con el de tus últimos años como profesional?

Utilizo una frase habitual de Jorge Valdano para comentar que el fútbol ha cambiado notablemente fuera de las rayas del terreno de juego, en cuanto a seguimiento de medios, afición, retransmisiones, árbitros y demás. Dentro de las rayas el juego sigue siendo el que es. Ha mejorado la condición física y técnica, pero dentro de esos límites se parece bastante a lo que era, salvando la evolución lógica de los tiempos. Sin embargo el gran reto del fútbol es encajar esos dos mundos, el que está dentro con el que está fuera de las rayas.



Metido ahora de lleno como ejecutivo, ¿Tienes tiempo para hacer deporte o jugar alguna pachanga con los amigos o los veteranos?

Jugar al fútbol es verdad que juego muy poco y salvo algún partido de homenaje o entre veteranos no suelo pisar más los terrenos de juego. Además de esas ocasiones puntuales si que trato de mantenerme en forma con la práctica del footing, pilates y ocasionalmente al golf cuando puedo, pero resulta complicado poder encontrar tiempo para practicar deporte con asiduidad.

¿A tus ex equipos cómo los sigues?

Evidentemente te preocupas por los equipos en los que has estado, y en el caso del Alavés aún más porque José Luis Compañón "Compa" nos metió en el lío de ser accionistas y siempre me interesa lo que pasa en este club. Ahora llega un momento en el que empiezas a estar pendiente de equipos donde tienes amigos y que hasta ahora los pasabas por alto. Ahora me intereso por el Espanyol, el Getafe o Real Madrid donde están compañeros o gente con la que has coincidido y es una visión diferente por estar gente como Ernesto Valverde, Michael Laudrup o Raúl.

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, puedes reservar por t. 945131345 o en Estadio online. Domiciliaremos el cobro de estas reservas en tu número de cuenta de abonado.

Reciprocidad

Además de participar en el IHRSA Passport y en Pasaporte ACEDYR, mantene-mos 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, puedes 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.

"Estadio online"

Estadioko jardueretarako erreserbak egiteko, oraintxe egiten ez baduzu, harpide zaitez Estadio Online zerbitzuan. Oso erraza da, eta nahi duzunean izena eman ahal izango duzu, gure bulegoan jendeari arreta eskaintzeko ditugun ordutegiei begira ibili gabe. Proba ezazu!



Desde que hace más de 10 años subimos nuestra primera website estática a Internet –que, por supuesto, casi nadie visitaba- hasta ahora nuestra www.fundacionestadio.com ha cambiado mucho. Además de la información actualizada sobre el Estadio y sus actividades puedes hacer una serie de operaciones desde tu terminal, desde cualquier sitio y en cualquier momento.

Para [reservar una pista o un masaje](#), [una sesión de pilates allegro o de cualquiera de los "bodies"](#), [tu bici para la clase de spinning](#), [hacer o renovar tu inscripción a un curso](#), [apuntarte a la próxima salida de senderismo](#) ... sin necesidad de llamar por teléfono en los horarios de atención –de LaS de 9.30 a 13.30 y de LaV de 16.30 a 19.30 h.

Visita www.fundacionestadio.com y [date de alta en "Estadio online"](#). Es muy sencillo y son muchas las personas que ya lo han hecho y utilizan diario. ¡Hasta puedes controlar las últimas veces que has venido al Estadio!

Estadio online es, en especial, [muy útil para apuntarse a las sesiones sueltas](#): body balance, body combat, body pump, body step, pilates allegro –para niveles pilates mat intermedio y avanzado- y spinning. Cuando ves que te apetece una sesión y puedes, consulta las actividades disponibles y haz tu reserva al momento en "Estadio online".

Te garantizas tu plaza para disfrutar de la clase.



Sesiones sueltas / Saio solteak **07/08**

		LUNES ASTELEHENA	MARTES ASTEARTEA	MIÉRCOLES ASTEAZKENA	JUEVES OSTEGUNA	VIERNES OSTIRALA
BODY BALANCE	SAIO SAIOA	17:30	20:30		19:30	14
BODY COMBAT	SAIO SAIOA		19:30	14 / 17:30	20:30	
BODY PUMP	SAIO SAIOA	14 / 20:30	18:30	19:30	14	7:30 / 19:30
BODY STEP	SAIO SAIOA	19:30	14	20:30	18:30	
PILATES ALLEGRO	SAIO SAIOA		8:30	18:30	16:30 / 19:30	10:30 14:00 15:30
SPINNING	SAIO SAIOA	18:30 / 20:30	14 / 19:30	7:30 18:30 20:30	19:30	14

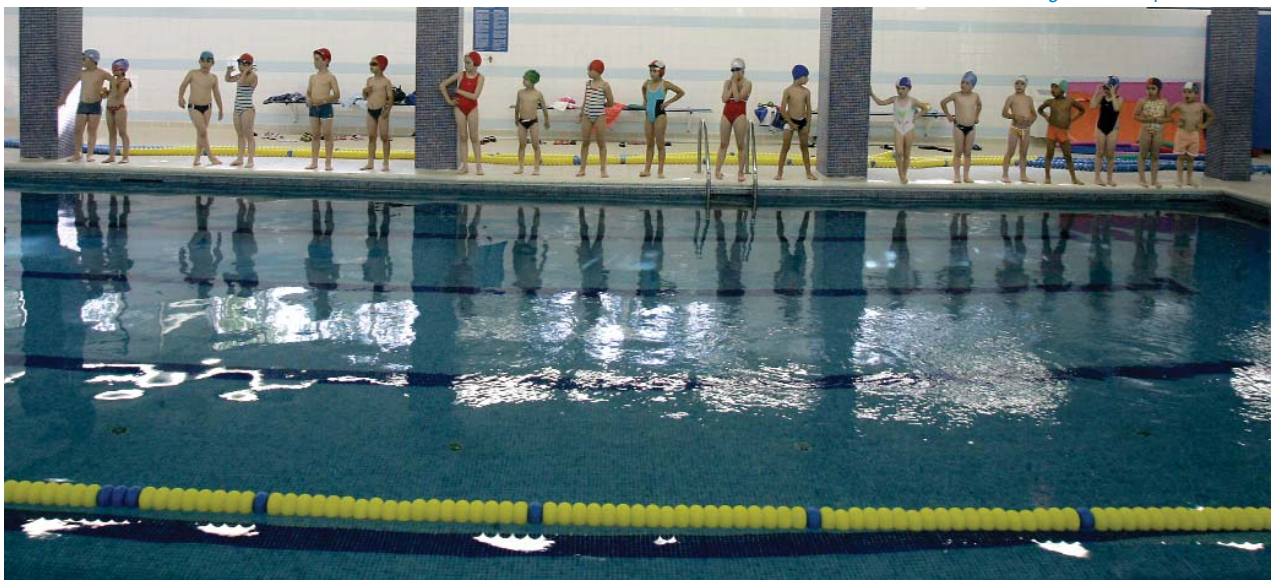
TEN EN CUENTA: SER PUNTUAL - HIDRATARTE - HACER CASO A NUESTRAS RECOMENDACIONES
KONTUAN IZATEKO: PUNTUALA IZAN - HIDRATATU - GURE GOMENDIOEI KASU EGIN

RECUERDA: SIN TOALLA NO ENTRENAS / GOGORA EZAZU: TOAILARIK GABE EZ DUZU ENTRENATUKO

Novedades en las Piscinas Cubiertas

Gero eta jende gehiagok jotzen du gazteen eraikineko igerilekuan igeri egitera edo bainatzera, igerileku estalira joan beharrean. Gazteen eraikineko igerilekua irekita dago astegunetan, 9:00etatik 21:30era. Izan ere, 16 metro luze den igerileku klimatizatu horrek baditu bi abantaila: behe solairuan dagoela eta jende gutxiago ibiltzen dela. Ezin hobea, beraz, bainu lasaigarria hartzeko. Denboraldi honetako beste berritasun bat da, bainu txanoa jarri beharra.

Fotografía: Pradip J. Phanse



Desde el pasado 1/Oct cuentas, [en la planta baja del edificio juvenil, con una piscina cubierta ideal para nadar un poco o darte un baño de relax](#). Está abierta de LaV de 9 a 21.30 h. y goza de una luminosidad y tranquilidad envidiables.

Conocida antes como la piscina de "pingüinos" -por las pegatinas en sus azulejos-, cuenta con [un vaso de 16x10 m.](#) con agua climatizada a 27°C, muy buena luz, tranquilidad y la atenta vigilancia de nuestras/os nuevas/os socorristas Ainara, Izaskun, Josu, Miren y Rubén. Además, al estar en la planta baja del menor de nuestros edificios, no es necesario hacer grandes recorridos, subir y bajar escaleras o coger ascensores para darse un chapuzón. Es una piscina ideal y muy cómoda, en especial, para las

personas mayores. ¡Pruébala!

Otra de las novedades en las piscinas cubiertas esta temporada es [la obligatoriedad del uso de gorro de baño](#). Además de la ducha previa antes de entrar al agua, es necesario que utilices gorro de baño. Hasta ahora la obligatoriedad del gorro sólo afectaba a las personas bañistas con pelo largo pero, teniendo en cuenta la afluencia en las piscinas cubiertas y como medida de higiene y de mantenimiento del agua, hemos creído necesario extenderla a todas. Así que, ahora, cuando vayas a las piscinas cubiertas ten en cuenta coger tu gorro y chancretas, dejar tus pertenencias en la taquilla guardarropa y ducharte antes del baño. Muchas gracias por tu colaboración.

24/Dic
de 12 a 13 h.

OLENTZERO

Música, teatro infantil, txalaparta y ostakos científicos. Para los mayores vino caliente. Ven con tu traje de neón o baserritarra a recibir a Olentzero!

Abe/24
12etatik 13etara

Jolas Tekia Abierto
de 11 a 14 h.

Reporte de obsequios por los Reyes Magos

teatro infantil con "Nelandam"

6/Ene
de 12'30 a 13'30 h.

REYES MAGOS

Reporte de obsequios por los Reyes Magos

Urt/6
12'30etatik 13'30etara

07-08

Mago Errogeek operariak berriak dituzte

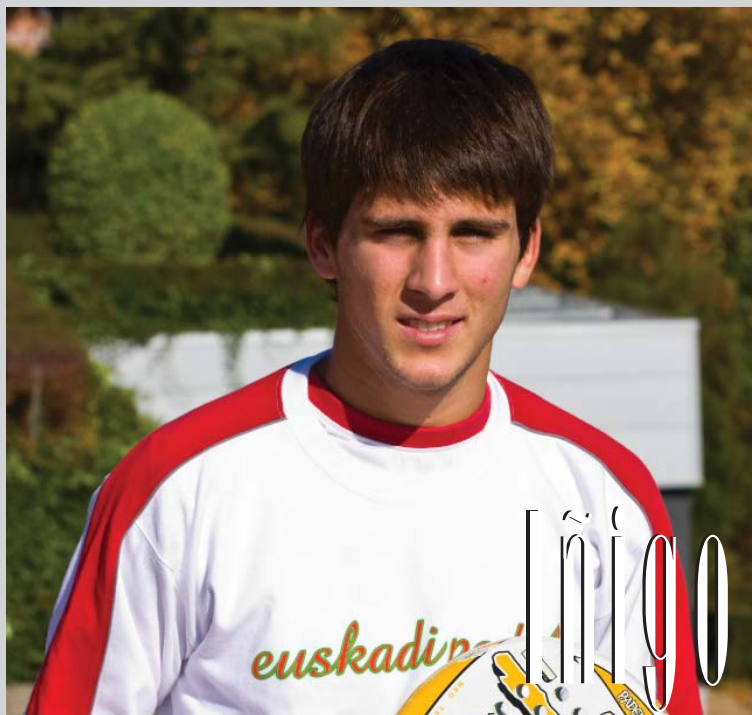
3/Feb

Carnaval

Ihauteriak

Ots/3

Estadio
Caja Vital Vital Kuba



Oraingoz, kirola gozatzen jarraituko dut beste zenbait urtez, eta gero erabakiko dut ea neure bizitza padelera bideratzen dudan. Hala ere, aitortzen dut zaila dela hortik bizibidea ateratzea.

Iñigo Alegre



Iñigo Alegre disfruta jugando al pádel y recuerda los duros

momentos del torneo jugado en Argentina de donde regresó como Campeón del Mundo Infantil, junto a Andoni Vardasco, después de una peleada final contra la pareja brasileña. Su desembarco en el mundo del pádel llegó desde el mundo del tenis y en los pocos más de tres años que lleva en la especialidad acumula también los títulos de campeón del mundo y de España en infantil y alevín. A pesar de estar en lo más alto de su categoría, Iñigo mantiene los pies en el suelo y es consciente de la dificultad y largo camino que aún le queda por recorrer en el circuito del pádel.

¿Qué ha supuesto para un joven vitoriano de catorce años alcanzar todo un hito como el campeonato del mundo en esa disciplina?

Ha supuesto un logro muy importante al ver recompensado el esfuerzo de todos los torneos jugados durante el año con un título de la categoría del campeonato del mundo. También es cierto que con el título también me he liberado de la presión que ha supuesto para mí ir a jugar el Mundial, pero una vez conquistado todo se olvida y hay que disfrutar de los buenos momentos.

A pesar de tu juventud ya aludes al tema de la presión. ¿Cómo es posible hablar de presión en estas categorías del deporte, donde prima más el participar que el hecho de alcanzar títulos? Hablo de presión en el sentido de todo lo

que supone el desplazamiento a un lugar tan lejano como Argentina, los duros enfrentamientos contra los rivales y además tuvimos también que cruzarnos con la pareja local, con todo lo que ello supone de comentarios desde el lado argentino y que para ellos supuso un golpe enorme disputar el torneo en su casa y no alcanzar ni siquiera la final.

Cuando emprendiste el viaje a Mundial, ¿te planteaste retornar con la medalla de oro o tus expectativas eran otras?

Nuestra idea era alcanzar semifinales o poder incluso meternos en la final, y pensábamos que perderla tampoco iba a ser ningún mal resultado. Una vez metidos en competición fuimos superando rivales hasta alcanzar la primera plaza.

En tres años que llevas jugado al pádel no te pueden ir mejor las cosas y has alcanzado los máximos títulos a los que se puede aspirar.

Es cierto que hace tres años llegué al mundo del pádel procedente del tenis. A través de Jon García Ariño tomé parte en un torneo de Bilbao, jugué la final y ahí arrancó todo hasta donde estoy en la actualidad.

Las dos disciplinas son muy similares, tenis y pádel, ¿qué las diferencia a una de otra y que las hace tan especiales?

El pádel es una modalidad en la que te permite jugar las bolas con unos efectos más cortados, mientras que el tenis exige mucho más físicamente y es menos divertido. Todo aquel que prueba el pádel comenta que le parece una disciplina donde te diviertes practicándola y requiere algo menos de exigencia física. Es divertido por el tema de que la pare-

des que tiene una cancha de pádel hace que la pelota tenga más alternativas de salida y movimiento que obligan a los jugadores a poner imaginación en los golpes.

Tu triunfo en el mundial viene a reflejar la popularización del pádel, que ya se ha convertido en una disciplina habitual también en Vitoria-Gasteiz.

Ha evolucionado mucho sobre todo al empeño de personas que hacen que suba hacia arriba. Hay que saber admirar la tarea de Javier Ron y Jon García Ariño que lo han llevado a un nivel muy destacado y creo que el pádel en Vitoria-Gasteiz es uno de los deportes que mayor evolución ha tenido y supera en adeptos y practicantes al tenis.

¿Cómo engancharías a los vitorianos a que al menos se decidieran a probar un día a jugar al pádel?

Que se acerquen y que vean una modalidad totalmente diferente al tenis y mucho más divertida. Se van a divertir mucho más y tampoco es necesario estar en una condición física excepcional para aguantar un partido.

El año que viene pasas a categoría cadete y tendrás intención de repetir lo que ya has logrado tanto en infantil como en alevín.

Lo primer es seguir disfrutando del pádel y adaptarme a la nueva categoría. Voy a tener la suerte de que el Mundial cadete no se juega hasta 2009 por lo que llegaré con un año de experiencia en la categoría para hacer un buen papel. De cara al futuro todavía me quedan unos tres ó cuatro años para seguir disfrutando hasta que tenga que decidir en si me interesa dedicarme profesionalmente a ello o me decanto por estudios.

Así van las obras

Urriazaroetako eguraldi ona aprobetxatuz, igerileku olinpikoa eraberritzeko lanak oso martxa onean doaz aurrera. Ia bukatuta daude ontzietako eta arazketa gelako hormak, eta uste osoa dugu beteko direla epeak, datorren udan igerileku berritua goza dezazun. Eskerrik asko eragozpenak pazientziak hartzeagatik.



Infografía de la nueva piscina

La reforma de la piscina olímpica, una de las reformas más importantes –en plazo, presupuesto y alteraciones de funcionamiento– en el Estadio en los últimos años va a buen ritmo. El buen tiempo de este otoño ha permitido hacer en buenas condiciones la demolición y excavaciones necesarias y el levantamiento de los muros del nuevo vaso y de sus instalaciones. Como verás en la foto de la página 3, tras las demoliciones y excavaciones iniciales,

la nueva piscina va tomando forma y ya se pueden distinguir las paredes del vaso y de la galería de mantenimiento –en su tramo de 50x10 m.–, los vasos de compensación –para recoger las aguas del rebosadero perimetral del vaso– y de riego –que aprovechará el agua de duchas y playas– y la nueva sala de depuración. A partir de ahora queda completar las estructuras del resto del vaso y revestirlo, realizar las playas, cierres y paseos, completar las instalaciones hidráulicas, eléctricas y de tratamiento de agua, jardinería ... Aunque falta mucho por hacer y con la incertidumbre que conlleva el entrar en los meses más fríos y lluviosos que pueden ralentizar los trabajos de revestimiento de suelos y paredes, de seguir así, confiamos en ajustarnos al plazo –6 meses– de ejecución previsto y que puedas ver la piscina terminada en la primavera y, lo que es lo importante, disfrutarla el próximo verano.

Sabemos las molestias –circulaciones cerradas, ruidos, suciedad ...– que está ocasionando la obra y queremos darte las gracias por tu comprensión y colaboración.

Hemos aprovechado para decorar la valla de obra con un enorme graffiti de motivos acuáticos realizado por el artista “Rage”, ganador del concurso Topagune 2006.

Recuerda que...

Datos personales

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 menores de 4 años

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, el Estadio estará cerrado 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!



Para tus comidas de trabajo, celebraciones familiares o cualquier otro evento cuentas con una **GRAN SELECCIÓN DE MENÚS PARA TODAS LAS OCASIONES** en un comedor acogedor y de gran capacidad.

Ten en cuenta que entre el 1/Oct y el 31/May puedes comer en el Restaurante en compañía de personas no abonadas.

En zona WiFi y libre de humo.

Reservas en el t. 945130673
Pídenos un menú y presupuesto sin compromiso

Encuentra lo que buscas al instante



Correspondencia por
Vitalnet

Desde tu ordenador y a cualquier hora del día, podrás acceder, rápida y fácilmente, a la información que necesitas.

Sin esperas y sin gasto de papel.

Y lo mejor de todo ¡gratis!

Entra en Vitalnet
(www.cajavital.es)
y date de alta.

Una manera **cómoda**
y ecológica de recibir
tu correspondencia de
Caja Vital

prescindiendo
del papel

Vital
net

Caja **Vital**  **Vital** Kutxa
www.cajavital.es