

FUNDACIÓN · FUNDAZIOA

Estadio

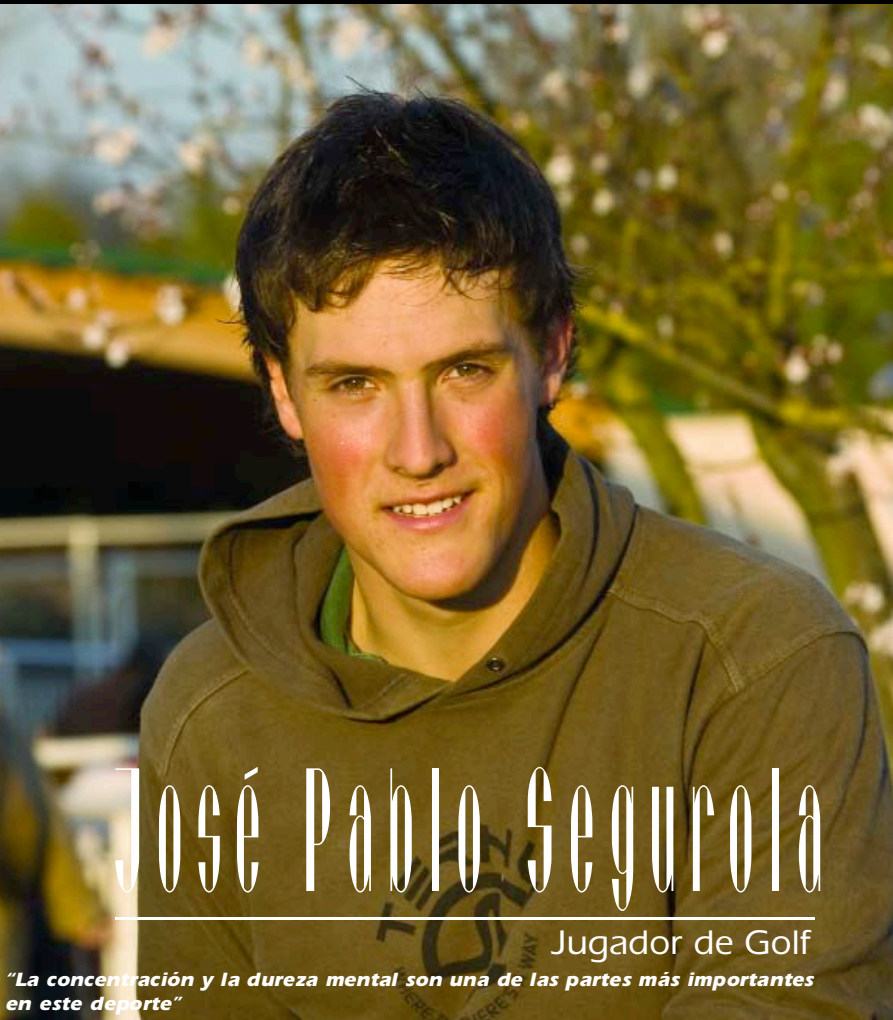
Caja Vital  Vital Kutxa

Revista Fundación Estadio S.D. - Año XIII - Número 49



Udaberria Primavera

2008



José Pablo Segurola

Jugador de Golf

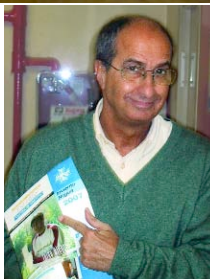
"La concentración y la dureza mental son una de las partes más importantes en este deporte"

10 años del Servicio Fitness

El 1/Abr el "Fitness" cumplió diez años y aun tiene recorrido y proyectos para mucho más.

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

ESTADIO S.D. FUNDAZIOAREN INFORMAZIO BIDLKETA HONEN HARTZAILEA:



Fernando Argenta

Gasteizen izan genuen Fernando Argenta, bere 'conciertazo' famatu horietako bat egiten, Udalaren Musika Bandarekin batera. Gurekin hizketan jardun 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.

Laborables de 7.30 a 22 h.
Fines de semana y festivos
de 8 a 22 h.



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

David Rodríguez

Mikel Urdangarin

Imprime/Inprimategia:

IMPRENTA SACAL, S.L.

Barrachi 2

Tel: 945 12 81 54 - Fax: 945 27 43 36

01013 VITORIA-GASTEIZ

Legezko gordailua/

Depósito Legal: VI-164/96

Estadio sostenible

Cada vez estamos más convencidos de que la Fundación Estadio S.D. —a punto de cumplir 50 años— debe ser un proyecto sostenible en todos los sentidos y de que debemos ser activos y activistas para conseguirlo. Desde el punto de vista social, por contribuir a desarrollar una cultura del deporte en la comunidad y a promover la práctica regular de actividad física; en lo económico, por hacer que toda nuestra actividad se financie con los recursos que seamos capaces de generar; y en lo medioambiental, por que nuestro impacto sea el menor posible. Entre todos lo estamos consiguiendo.

En este número, entre otras informaciones, conmemoramos los 10 años del servicio fitness que ha sido desde entonces un importante motor de nuestra actividad; os informamos de la próxima campaña de verano y de temporada de la escuela de natación, una enseñanza de la labor educativa en el deporte del Estadio desde sus inicios; os contamos la iniciativa “deportiva” con la asociación Isabel Orbe; adjuntamos el programa de primavera del Aula Estadio; os presentamos los premios de nuestros concursos de fotografía y anunciamos el próximo certamen de pintura; y os presentamos los avances de la nueva piscina exterior —ex mujeres, ex olímpica y para la que buscamos nuevo nombre. Una muestra, pensamos, de nuestro compromiso sostenible con el deporte y la comunidad.

Nuestra meta es que el Estadio, y su Fundación, no sean sólo un espacio para la práctica deportiva de calidad en Vitoria-Gasteiz sino también una plataforma para la promoción y la reflexión en el campo del deporte. Un lugar y una plataforma para el deporte donde confluyan las prácticas, las inquietudes, las opiniones y los proyectos de voces sensibilizadas con el deporte y con el mundo que les rodea.

Tu apoyo nos ayuda a conseguirlo.

Estadio sostengagarria

Gero eta konbentzituago gaude, Estadio Fundazioak (50 urte betetzera doan hone-tan) proiektu sostengagarria izan behar duela, arlo guztietan; eta hori lortzearen aktiboak eta aktibistak izan behar dugula. Gizartearen arloan, komunitatean kirolaren kultura garatzen laguntzeko, eta ariketa fisikoa modu erregularrean egitea sustatzeko; ekonomia-aren arloan, gure jardura osoa geuk sortzen ditugun baliabideekin finantzatzeko; eta, ingurumenaren arloan, ingurumenari sortzen diogun eragina ahalik eta txiki-ena izateko. Guztion artean, lortzen ari gara.

Zenbaki honetan, besteak beste, fitness zerbitzuaren 10. urteurrena ospatzen dugu, sortu genuenez geroztik gure jardueraren motor garrantzitsua izan baita; datorren udako kanpainaren berri eta igeriketa eskola-ren denboraldiaren berri ematen dizuegu; Estadio sortu zenez geroztik kirolean egin duen hezkuntza lana aipatzen dugu; Isabel Orbe elkartearekin batera egin dugun kirol ekimena azaltzen dizuegu; Estadio aretoaren udaberriko programa dakarkizuegu; gure argazki lehiaketetako sariak aurkeztzen dizkizuegu, eta hurrengo pintura sariketa iragartzen; eta estalpetik kanpoko igerileku berriaren aurrerapenak azaltzen dizkizuegu (lehen, “emakumeen igerilekua” eta “igerileku olinpikoa” izenez ezaguna; izen berri-aren bila gabiltza). Horra hor, gure ustez, kirolarekin eta komunitatearekin dugun ardura sostengagarriaren erakusgarria. Gure helburua da Estadio, eta haren fundazioa, Gasteizen kirolean kalitate handiz jarduteko tokia ez ezik, kirolaren arloko sustapenerako eta gogoetarako plataforma ere izatea. Kirolerako tokia eta plataforma, kirolarekin eta kirolaren inguruarekin sentiberatuta dauden jardunbideak, kezak, iritziak eta proiektuak bilduko dituena. Zure laguntzarekin, lortzen ari gara.



Así era...



El Estadio en Obras.

Hace 50 años, se empezaba a levantar el que iba a ser el único edificio del Estadio -cafetería y vestuarios. Este otoño hemos vuelto a remover esas tierras

PUBLICA AQUI TUS ANTIGUAS FOTOS

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

info@fundacionestadio.com o entrégalas en Recepción y las publicaremos en este espacio.



Natación infantil. Verano 2008 y temporada 2008/09

Uraz gehiago gozatzeko garaia da uda. Aprobetxa ezazu zure familiakoek igeri egiten ikas dezaten!

Ten en cuenta que algunas de las inscripciones –Verano 08 y renovaciones para la temporada 08/09–, sólo el primer día, se podrán hacer también por teléfono.

■ Verano 2008:

- **4 cursillos:** del 23/Jun al 11/Jul, del 14/Jul al 1/Ago –mañanas y tardes– y del 18/Ago al 5/Sep y del 8 al 26/Sep –tardes.

- **Inscripciones:** el 12/Jun de 14 a 19 h. sólo por teléfono 945130223. A partir de 13/Jun en la oficina del C.N. Judizmendi de 17.30 a 19.30 h. hasta completar las plazas.

■ Inscripciones Temporada 2008/09:

- **Renovación cursillistas actuales:** el 19/May de 14 a 19 h. sólo por teléfono 945130223. A partir de 20/May y hasta el 23/May en la oficina del C.N. Judizmendi de 17.30 a 19.30 h. No garantizamos mantener los mismos días u horarios del curso actual.

- **Nuevas inscripciones:** en la oficina del C.N. Judizmendi de LaV de 17.30 a 19.30 h.

- **Personas abonadas:** a partir del 126/May

- **Personas no abonadas:** a partir del X3/Sep

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

■ Programa de Actividades Uda/Verano 2008:

Recibirás la información con la **revista Uda/Verano 2008**. Las inscripciones para tenis comenzarán el 19/May en la oficina del T.C. Jakintza de La J de 17.30 a 19.30 h. y, para el resto de actividades, en Recepción, t. 945131345 o Estadio online a partir del 13/Jun.

Más info en:

www.fundacionestadio.com

Colabora ... Dr. José Enrique Campillo

Una enfermedad llamada sedentarismo

El practicar algún deporte y el desarrollar habitualmente un cierto grado de actividad física son medidas muy eficaces para la prevención y el tratamiento de numerosas enfermedades. Si al estilo de vida físicamente activo, sumamos un plan de alimentación correcto, entonces dispondremos, bajo el control de nuestra voluntad, de **los dos factores más potentes para influenciar nuestra salud** y para tratar numerosas enfermedades.

Entre las cuestiones que suscita la relación entre sedentarismo y salud están: ¿Cómo es posible que una vida activa, no sedentaria frene el desarrollo de tantas enfermedades? O por el contrario, ¿A través de qué mecanismos el sedentarismo puede causar enfermedad? Vamos a analizar estas cuestiones y para ello recurriremos al punto de vista y a la metodología de una moderna y pujante rama de la ciencia médica: la Medicina Darwiniana o Evolucionista.

La medicina darwiniana o evolucionista estudia la enfermedad en el contexto de la evolución biológica. Considera que muchas de las enfermedades que hoy nos afligen son consecuencia de la incompatibilidad entre el diseño evolutivo de nuestro organismo, que se ha ido moldeando a lo largo de millones de años de evolución, y las condiciones de vida a las que hoy lo sometemos. Veamos este concepto aplicado al sedentarismo.

La comida no es gratis para nadie. Existe una ley universal en biología que establece que todo animal ha de pagar un precio de trabajo muscular para conseguir las kilocalorías de los alimentos que consume. Ya sea un escarabajo, un pez, una oveja, un leopardo o un señor de Cáceres, su diseño evolutivo exige el gastar kilocalorías en forma de actividad física para obtener la energía de la comida. El diseño evolutivo del animal humano requiere, por tanto, el gasto energético muscular para conseguir la energía de los alimentos.

Nosotros hemos heredado de nuestros antepasados paleolíticos unos genes que necesitan del ejercicio físico para tener una expresión correcta y producir proteínas que influyeran favorablemente nuestra fisiología. El

sedentarismo, por el contrario, ocasiona una expresión deficiente de estos genes y ocasionan alteraciones que acaban produciendo enfermedad.

Hoy el ser humano que habita los países desarrollados se ha convertido en el único animal capaz de ingerir enormes cantidades de kilocalorías en forma de alimentos, sin gastar ni una sola kilocaloría muscular para conseguirlas. Desde la visión de la medicina evolucionista, el ejercicio que algunas personas hacen cada tarde en el gimnasio o trotando por las calles, es la forma aplazada de saldar la deuda energética muscular contraída por los alimentos ingeridos a lo largo del día. Según la medicina darwiniana, nuestros genes y nuestras formas de vida ya no están en armonía y una de las consecuencias de esta discrepancia son las enfermedades de la opulencia -aterosclerosis, dislipemia, diabetes, hipertensión, obesidad... La prevención y el tratamiento, según los preceptos de la medicina darwiniana de estos graves problemas, pasarían por adaptar nuestro estilo de vida, dentro de lo posible, a las condiciones en las que prosperaron nuestros antepasados. Poner en paz nuestros genes paleolíticos con nuestra forma de vida de la era espacial. Deberíamos mantener un balance entre la energía ingerida mediante los alimentos y el precio muscular a pagar por conseguirla. Ya que no cazamos, pescamos o recolectamos nosotros mismos nuestra comida, deberíamos de adaptar la intensidad y duración de la actividad física o deporte recreacional que practiquemos a las calorías diarias ingeridas.

El sedentarismo es, por lo tanto, una enfermedad carencial como puede serlo una deficiencia en una vitamina. **El tratamiento es el ejercicio físico practicado de forma regular y al gusto y posibilidades individuales.**



Dr. José Enrique Campillo

Catedrático de Fisiología, Facultad de Medicina de Badajoz, U. Extremadura.

CAP Trofeo CVK benéfico Isabel Orbe

Abiatu da berriz ere CAP 08, Arabako Down sindromearen Isabel Orbe elkartearen CVK ongintza sariarekin. Kirolaren bidez Down syndromeak eragindako pertsonen bizitza normalizatzeko ekimen ederra. Aurrera jarrai dezala opa diogu

El Circuito Alavés de Pádel 2008 –CAP 08– arrancó el pasado mes de febrero con el ya tradicional Trofeo Caja Vital Kutxa en las pistas del Estadio.

Por segunda vez, el torneo ha tenido carácter benéfico a favor de la Asociación Down Alava Isabel Orbe. Las jugadoras y jugadores han destinado el importe de su obsequio del torneo a la Asociación, Caja Vital Kutxa la cantidad equivalente al total de los obsequios y el CAP el resultado positivo del Torneo.

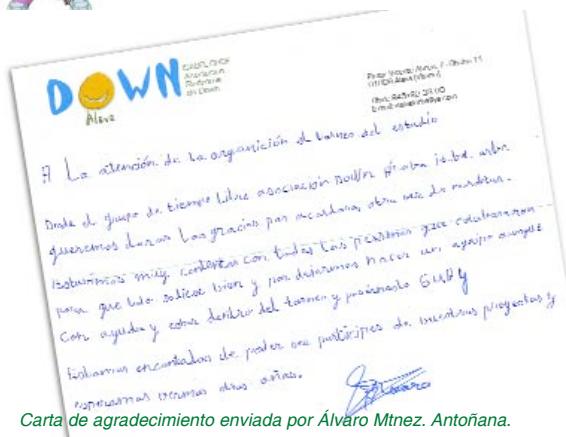
En total más de 3000 para proyectos a favor de personas afectadas por el síndrome down. Pero más importante que el dinero es la iniciativa que promueve su normalización a través del deporte y nos hace disfrutar a todos de una experiencia fantástica.

Las chicas y chicos –Ana, Amaya, Irene, Lucía, Álvaro, Aritz, Eloy, Iñaki, Oliver, Markel y Eloy– de la Asociación han participado activamente en la preparación y en las actividades del Torneo.

Así han sido las y los responsables del avituallamiento, de cambiar las bolas, de llevar los cuadros de competición, entregar trofeos ... y, de la mano de Jon, Mikel e Iñigo tomaron par-



te en un clinic de pádel que no sólo les hizo ver las posibilidades de divertirse jugándolo sino también de tomar clases y entrenar para mejorar. Todo se andará. Muchas gracias a todas las personas que han hecho posible esta iniciativa y, en especial, a jugadoras y jugadores, a la Asociación Down Alava Isabel Orbe y al CAP.



Carta de agradecimiento enviada por Álvaro Mtnz. Antofiana.



SMS

Estadio

¿Quieres recibir avisos del Estadio en tu móvil? Avisos de servicio, cambios en actividades, novedades ... de forma rápida, gratuita y muy a mano. **Sólo nos tienes que dar tu n° de móvil** por estadio@fundacionestadio.com, t. 945131345 o Recepción.

10 años de Fitness

Esan ohi denez, atzo gertatu zela dirudi, baina Estadioko Fitness zerbitzuak 10 urte bete zituen apirilaren lehenean. Aurten hobekuntza gehiago sartuko dugu, eta jai batekin ospatuko.



Xabi, Mónica, Xabi, Ibai, Txema y Estela

Como se suele decir, parece que fue ayer pero **el Servicio Fitness del Estadio el pasado 1/Abr cumplió 10 años.**

Un espacio –junto con la sala Tanis y los vestuarios generales 1 y 2- recuperado para todo el año en los antiguos vestuarios de verano que, entonces, a muchos les parecía inmenso pero se nos fue quedando pequeño en poco tiempo.

Ampliamos la sala, el equipamiento en dos fases, las actividades y, sobre todo, el equipo de instructores y entrenadores personales. **Mónica y los dos Xabi** iniciaron un reto profesional por el que pasaron **Álvaro, Héctor, Verónica y Laura** y ahora componen junto a **Ibai, Txema** y, desde hace poco, **Estela** –¡bienvenida!- que coinciden en que “nuestra satisfacción es la de la gente, cuando gracias a su trabajo comienzan a obtener resultados”

Pero el servicio fitness tiene que seguir siendo un motor de actividad en el Estadio. Hemos mejorado la aplicación infor-

mática para prepararte tu programa de entrenamiento a medida –¡pídenoslo!; en las próximas fechas vamos a renovar el equipamiento de musculación y su distribución en la sala con nuevo suelo; sustituiremos el control el firmas actual por otro digital –necesitaremos tu huella dactilar-, más cómodo y versátil; y seguiremos incorporando mejoras para ti.

Queremos aprovechar la ocasión para agradecer la confianza de los cientos de personas que a diario venís a la sala y vuestra colaboración –siguiendo nuestras instrucciones, usando la toalla cuando entrenas, no acaparando las máquinas, recogiendo el material a su sitio ...- para que el Servicio Fitness sea un lugar agradable para entrenar.

Para celebrar este aniversario redondo, aprovecharemos la renovación de maquinaria para montar una fiesta de la que te mantendremos al corriente.



CLUBES - KLUBAK - CLUBES - KLUBAK

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

C.N. Judizmendi
(t) 945130223



Club Natación Judizmendi

Los equipos femenino y masculino en la Copa de Clubes

Los equipos femenino y masculino se han clasificado para la Copa de España de Clubes que se celebrará en Castellón del 18-20/Abr. Este hito nos permite participar un año más con los dos equipos en la máxima competición de clubes a nivel



Erika Santamaría y Koldobika Aspiazu

nacional. El equipo en la categoría conjunta logró un tercer puesto en la Copa de Euskalherria de Clubes celebrada en Diciembre. A nivel individual destacaron los bracistas Erika Santamaría y Koldobika Aspiazu. Estos dos mismos nadadores integraron parte de la delegación que participó a finales de dicho mes en el Cto. España Absoluto celebrado en Gijón.

Zidorra Pilota Taldea
(t) 945131345/ext. 114



Zidorra Pilota Taldea

Maila gorenean jokatu

Este invierno las parejas del Zidorra P.T. han jugado en todos los torneos al más alto nivel. Iñigo Arrieta e Iván Temprano consiguieron el campeonato provincial en paleta cuero, Rogelio Solano y Mikel Tuesta jugaron a gran nivel a paleta cuero en la División de Honor en Liga Vasca y los primos Mikel y Josu Bagazgoitia se pelearon a pala corta en la misma competición de elegidos. A la hora de redactar esta nota se está jugando en trinkete el campe-

onato provincial en el que las parejas formadas por Arrieta-Temprano y Mikel y Josu Bagazgoitia han llegado a las semifinales. Por otra parte, todos nuestros pelotaris de la escuela están participando en el campeonato escolar de Álava, tanto a parejas como individuales. Esta competición es la más larga del calendario y por lo que hemos visto hasta ahora tenemos asegurada la participación en las finales de casi todos nuestros pelotaris.

Tenis Club Jakintza
(t) 945140577
www.jakintza.es



Tenis Club Jakintza

Nueva webiste T.C. Jakintza

Desde hace días contamos con una nueva página Web, www.jakintza.es que pretende ser un medio de transmisión de las noticias y actualidad relativas al tenis y al padel.

En tenis, Álvaro Marqués se proclamó Campeón de Álava Cadete al vencer a Aritz Sz. Ugarte en 3 disputadísimos sets



Alvaro Marqués y Beatriz Barrena

y, en el mismo torneo, Beatriz Barrena logró el subcampeonato y Amaia Murua la clasificación para el campeonato de Euskadi. En el Open de Álava Marta Mendibe se hizo con el título benjamín y Marta Marqués el alevín. Alejandro Sagredo logró el subcampeonato benjamín.

Club Arabatxo Gimnasia
www.clubarabaxo.es



Club Arabatxo Gimnasia

Arabatxo campeón de la Copa de España

El Club Arabatxo de Gimnasia se proclamó

el pasado 15/Mar vencedor de la Copa de España disputada en el CAR de Madrid. Los gasteiztarras lograron, por primera vez en su historia, alzarse con el título que determina al equipo campeón de España absoluto. Arabatxo presentó un equipo compuesto por la veteranía de Víctor Cano, la proyección y presente de Arkaitz García; y la juventud y futuro de Jon Egia. El triunfo por equipos estuvo sustentado en las brillantes actuaciones de Víctor Cano y Arkaitz García. Cano alcanzó una meritoria quinta posición en el concurso general, teniendo en sus ejecuciones de salto (15,250 puntos) y paralelas (14,600 puntos). García, por su parte, añadió dos medallas más al botín del Club Arabatxo. En paralelas, alcanzó la medalla de plata con un 15,100 puntos. Idéntico metal, consiguió en barra fija, donde firmó una excelente actuación con un 14,550 puntos. Finalmente, Jon Egia realizó una correcta competición dejando muestras de su clara evolución deportiva.



Club Indarra Caja Vital Kutxa de Halterofilia

Víctor Mtz. Alegría 4º de España sub 17

El 24/Nov las y los halteras del C. Indarra CVK Víctor Mtz. Alegría, Jon Olabuenaga y Eider Rz. Azúa disputaron en Pamplona, el Campeonato de España sub 17. En individual Víctor Mtz. Alegría consiguió colocarse en el cuarto puesto muy cerca de la medalla de bronce. Jon Olabuenaga participó por primera vez en el Cpto. de España, ocupando el séptimo puesto en individual y mejorando su marca personal. En la competición femenina, Eider se clasificó en un meritorio sexto puesto en dos tiempos, luchando con las mejores halteras sub 17, siendo ella sub 15.

El 29/Dic en el C.C Sansomendi se disputó el tradicional Trofeo de Navidad de la F. A. Halterofilia. El levantador más destacado fue Víctor Mtz. Alegría, con una buena actuación, el segundo puesto fue para Txema Mtz. Alegría, ambos del Indarra.

Estuvimos con...

Fernando Argenta

Denbora falta zait kirolean aritzeko, eta tartetxoren bat dudanean igeri egitera ihes egiten dut

Fernando Argenta ha hecho de la música clásica su modo de vida y disfruta dando a conocer las composiciones de los grandes maestros a todo tipo de públicos. Desde hace más de tres décadas está al frente del programa Clásicos Populares en Radio Nacional de España, y desde hace ocho años transmite a los más pequeños su pasión por la música clásica desde El Conciertazo en TVE. La música ocupa la mayor parte su actividad diaria y reconoce que debiera practicar con más asiduidad la natación, para mejorar sus dolencias de espalda.

¿Fernando Argenta es ya todo un clásico popular?

Clásico ya voy siendo por cuestión de edad, aunque es cierto que desde que nací la música ha sido algo cotidiano en mi vida y lo he visto como algo normal en casa. Empezando por mi padre que fue músico y director de orquesta, desde siempre lo he visto algo tan normal y próximo como quien sale a tomarse un pintxo y ha sido mi modo de vida y la forma de labrarme una trayectoria profesional.

Al frente de Clásicos Populares y El Conciertazo, está haciendo una gran tarea para dar a conocer la música clásica y acercarla a todo el mundo.

Yo diría que en lugar de costarle a la música clásica llegar a la sociedad, es más bien al revés. A la sociedad le cuesta llegar a la música clásica y hay una especie de barrera por el desconocimiento. Es una cuestión de puro desconocimiento porque hay gente más o menos sensible para emocionarse con una mínima parte de la música clásica, porque es tan variada que seguro que encuentras una pieza, autor o composición que te gusta. Siempre hay una parcela que te va a gustar, lo que pasa es que no la conoce el gran público.

Además la música clásica está más presente en nuestras vidas de lo que nos pensamos, y a diario nos entran por los oídos composiciones de los grandes maestros.

Es cierto. Muchísimos chavales conocen piezas de música clásica, pero no saben que es música clásica ni quien es su autor. Hay melodías de Schubert hasta en los móviles y basta con tararear cualquier obra de Schuman, Mozart o

Haendel para que los más pequeños la reconozcan y caigan en la cuenta de que son composiciones de los grandes maestros de la música clásica. Un detalle curioso es que la sintonía de la Champions League es obra de Haendel y la mayoría de los niños creen que es una composición moderna que acaban de componer hace unos pocos años.

Vitoria-Gasteiz es una ciudad que le suena a música a Fernando Argenta y que cuenta con una buena programación musical a lo largo del año

Vitoria-Gasteiz es una ciudad muy vinculada a mi persona, ya desde la época de mi padre, que vino en varias ocasiones con la orquesta nacional. De pequeño vine a Vitoria-Gasteiz, tengo bastantes amigos, he hecho Clásicos Populares varias veces en la ciudad y también soy asiduo al festival de Jazz. No diré que es mi casa pero casi casi.

¿Es el público vitoriano o vasco un auditorio entendido en música?

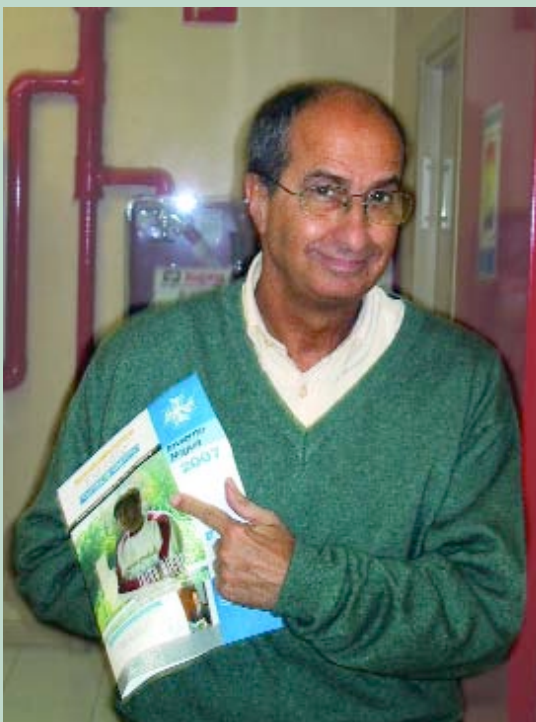
El público vasco en general es entendido porque es un pueblo que ha cantado y tiene la tradición musical muy interiorizada, como pasa con otros pueblos. Yo creo que el público vasco es muy musical y hay ejemplos de sociedades filarmónicas que han existido o existen en el País Vasco y además en concreto para la ciudad de Vitoria-Gasteiz hay proyectado un nuevo auditorio que va a dar mucha vida a la ciudad.

Toda su vida y actividad gira alrededor de la música, pero ¿tiene

algún momento para practicar actividad física?

Debería hacer algo más de deporte y en especial la natación porque tengo la espalda un poco mal por unos pequeños problemas, pero mi problema es la falta de tiempo. Me escapo de vez en cuando a nadar, pero mucho menos de lo que me gustaría y necesito.

Mi actividad física se ha centrado en el fútbol y ahora la natación, aunque también he practicado footing, tenis o esquí pero de manera esporádica y concreta. De no ser por mis problemas de espalda seguiría jugando al fútbol, porque es un deporte que me apasiona y lo he jugado hasta los 40 años. Pero mi espalda me limita para realizar determinadas actividades físicas.



Sabías que...

Horarios

El Estadio está abierto de LaV de 7.30 a 22 h. y los fines de semana y festivos de 8 a 22 h. Encuentra tu hora para venir.

Reciprocidad

Además de los programas IHRSA Passport y Pasaporte ACEDYR mantenemos 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. Deportivo de Bilbao, C. Atlético San Sebastián y Sato Club de Sevilla. Cuando viajes, sus instalaciones están abiertas para ti.

Piscinas cubiertas

En las piscinas cubiertas tienes calles para nadar durante todo el horario de apertura. La cubierta de LaV de 7.30 a 21.30 h. y S/D/F de 8 a 21.30 h. y la del edificio juvenil de LaV de 9 a 21.30 h. Busca tu momento para relajarte en el agua.

Zona Wi Fi

En el Estadio cuentas con dos zonas Wi Fi –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 gratis en el Estadio.

Reserva de instalaciones

Los sorteos para la reserva de pistas se realizan los días 20 –squash y pádel-, 23 –frontón- y 26 –tenis y fútbol-, excepto fines de semana y festivos que pasan al día siguiente laborable. Además de estos sorteos, puedes reservar por t. 945131345 o en Estadio online. Domiciliaremos el cobro de estas reservas por tu número de cuenta de abonado/a.

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 gel, bolsas de patatas o snacks ..., papel, vidrio ... utiliza los contenedores correspondientes.

Nueva piscina

Gero eta hurbilago dugu igerileku berria gozatzeko unea. Argazkian, gutxi gorabehera nola geratuko den ageri da. Eta, hurrengo zenbakian, bukatuta ikusiko duzu.



Ya queda menos para el verano y para poder disfrutar de la nueva piscina familiar construida en el vaso de la anterior piscina olímpica. La atípica climatología del otoño e invierno y el buen trabajo de todas las personas implicadas están haciendo que acabemos, sin prisas, una reforma que era complicada.

A estas alturas nos queda acabar de revestir con la cerámica el vaso y las playas, realizar el cierre con un barandado y completar las instalaciones –fontanería, electricidad y depuración, la mayoría subterráneas- y equipamiento y la jardinería. Aun falta por hacer pero confiamos en ver la piscina terminada en las próximas semanas y, lo que es más importante, poder disfrutarla el próximo verano.

En la foto puedes distinguir la nueva forma del vaso con su tramo largo –de 50x10 m.- separado, por escaleras, de

la zona recreativa. La playa que rodea el vaso tiene 6 entradas con ducha y banco a ambos lados. Los paseos rodean a la piscina por sus tres lados rectos y conectan con rampas a la red de paseos del Estadio –que hemos aprovechado para ordenar y mejorar en esta zona renovando el saneamiento, canalizaciones, iluminación y pavimento. Y lo que tu ojo no ve es la red de galerías e instalaciones subterráneas, muy importantes para el buen funcionamiento de la piscina.

A partir de ahora las molestias van a ser menores pero queremos aprovechar la ocasión para darte las gracias, una vez más, por tu comprensión y colaboración.

¿Se te ocurre algún nombre para esta nueva piscina? familiar, recreativa ...

Envíanos tus sugerencias a:

estadio@fundacionestadio.com

Concursos de fotos

2007an, bi argazki lehiaketatarako deialdia egin genuen: Estadioko 12. Argazki Lehiaketa, eta Gasteizko 30. Maratoi Erdiaren Argazki Lehiaketa. L&P Fotógrafos konpainiaren laguntzaz egin genituen biak. Hona hemen saritutako argazkietako batzuk.



Concurso Media Maratón:
Primer Premio
Oskar Arraiz
"Graffiti"

En el 2007 convocamos 2 concursos de fotografía: el 12º Concurso de Fotografía en el Estadio y el Concurso de Fotografía de la 30ª Media Maratón de Vitoria-Gasteiz, ambos con la colaboración de L&P Fotógrafos.

En los dos casos premiábamos con más de 750 € las tres mejores fotos, la mejor serie y el mejor montaje y, además, la mejor foto infantil –en el concurso del Estadio– y la mejor foto antigua –en la Media Maratón– tanto en formato analógico como digital. Aquí tienes una muestra de algunas de las fotos premiadas por el Jurado y puedes ver las galerías completas en www.fundacionestadio.com

Si tienes una cámara, esperamos que te animes a participar en próximas ediciones.



Concurso Media Maratón:
Mejor serie
Imanol Arroyo



Concurso Fotografía Estadio:
Primer Premio
Oscar Ochoa Sa Silva
"Chapuzón"



Concurso Fotografía Estadio:
Mejor fotografía Infantil
Ignacio Gutierrez

1 DE JUNIO DE 2008
2008KO EKAINAREN 1EAN

Infentia Adulo **Argazki Lehiaketa**

INSCRIPCIONES / ENBILMATEAK
antes del 23 de Mayo en el Estadio
mats@estadio.com o 945 15 00 00

Información / Argazkietak
Tel: 945 15 13 15
www.fundacionestadio.com

11º CERTAMEN DE PINTURA, ACUARELA Y DIBUJO DEL ESTADIO

ESTADION

11. PINTURA, AKUARELA ETA MARRAZKI LEHIAKETA



*Araban, zelaiei azpiegitura
ona dugu. Nik jendea ibil-
bide bat egitera animatuko
nuke, edo makila batzuk
hartu eta kolperen batzuk
ematera.*

José Pablo Seguroola



**José
Pablo
Seguroola**
disfruta de
su pasión por
el golf compa-

ginándolo con sus estudios, pero después de adjudicarse el Campeonato de España infantil en Taragona tiene claro hacer del golf su modo de vida en el futuro y ya piensa en iniciar la carrera universitaria en los Estados Unidos, para depurar su juego y lograr hacerse un profesional del golf en un país de mucha mayor cultura y tradición golfista.

Desde bien pequeño has convivido con los palos de golf en tu casa, porque vienes de una familia vinculada a este deporte

Es cierto y en parte eso me ha marcado y me ha hecho decantarme por el golf. Mi padre desde siempre ha jugado y yo he visto los palos en casa y he ido a los campos desde muy pequeño. Con unos tres años aproximadamente ya empecé a jugar y comenzó a gustarme. Con algunos años más, son siete, empecé a recibir clases con varios profesores y desde los doce años es mi padre quien se encarga de la preparación y entrenamiento personal.

Tienes 15 años, llevas dedicado al golf prácticamente todos ellos y ya acumulas un palmarés notable en tu trayectoria

No me puedo quejar de los títulos y victorias que he conseguido. Además de ese que es por ahora el más importante, he ganado el Campeonato de Euskadi en categoría alevín, además de quedar segundo en varias ocasiones. Recientemente he estado compitiendo en

Estados Unidos en Miami, donde me clasificué tercero y unas complicaciones en el último recorrido me impidieron alcanzar la segunda plaza. También soy habitual de la selección española y he disputado algunos partidos internacionales contra Francia.

Todo gira en tu vida alrededor del golf.

¿Te ha supuesto eso algún sacrificio?

El golf es un deporte que requiere muchas horas de dedicación tanto a nivel de entrenamientos y en competición. Además en mi caso, y por mi edad, también necesito a alguien para que me acompañe y me traslade al campo bien sea para entrenar o en los días de competición. Además toda la competición se concentra en los fines de semana y ahora que llega el buen tiempo, aprovecho los días en los que no tengo colegio por la tarde para entrenar y prepararme.

Además de la buena forma física para aguantar un campeonato, ¿el golf requiere mucha concentración y fortaleza mental?

La concentración y la dureza mental son una de las partes más importantes en este deporte. A lo largo de un recorrido tienes golpes buenos y no tan buenos y hay que saber aguantar y no venirse abajo por si te sale un mal golpe y ser capaz de sobreponerte a ello.

¿Cuáles son tus virtudes como jugador. Te defiendes mejor en el golpe largo o cerca del green?

Siempre se me ha dado un poco mal el pateo, mientras que mis mejores golpes son la pegada en largo. Con el trabajo de los últimos entrenamientos he ido mejorando los golpes de cerca y ya he ganado más confianza en ese tipo de golpes, que al final son importantes y son los que

deciden los títulos y me están dando los mejores resultados.

¿Cómo son los entrenamientos del jugador de golf? Además del físico también el aspecto mental requerirá de trabajo específico.

La mejor manera de entrenar es jugando y para eso no hay más que ir al campo y hacer recorridos para dar diferentes golpes de cerca de lejos, repetir golpes. Es un entrenamiento práctico, por así decirlo, sobre el mismo terreno de juego. Después se trata de un trabajo especial para el tema de la concentración y fortaleza mental que se va mejorando poco a poco y según se desarrollan los torneos.

Con el paso de los años el golf se ha ido asentando y consolidando como un deporte que tiene cada día más aficionados, a nivel general y aquí en Álava en particular.

Antes el golf no lo jugaba casi nadie, pero ahora es ya algo más popular y entre la gente se nota que cada día tiene un mayor tirón. Además en Álava tenemos una buena infraestructura de campos y yo animaría a la gente a que probara a hacer un recorrido o coger unos palos y dar unos cuantos golpes.

Desde los tres años llevas vinculado al golf y con un buen palmarés. ¿Sueñas con llegar a ser profesional de este deporte?

Por ahora voy quemando etapas y tengo años por delante para seguir mejorando y consolidando mi juego. Mi intención es terminar el Bachiller en Vitoria-Gasteiz y después empezar una carrera en Estados Unidos. Además de estudiar también me va permitir crecer como jugador de golf, por la importancia que tiene este deporte en ese país.

Nueva Tarjeta Pase

Caja Vital Kutxak, EMV teknologia berriaren etorrerarekin, kreditu txartelak berritzen ari zaie titularrei, iraungitzen diren eran. Zure txanda iristen denean, bi txartel jasoko dituzu etxean: bata, finantza eragiketetarako; bestea, Estadiora sartzeko. Vital Kutxako finantza txartelik ez baduzu, ez duzu aldaketarik izango.



Caja Vital Kutxa, con motivo de la nueva tecnología EMV –más segura y ágil–, ha empezado a renovar sus tarjetas de crédito a los titulares a medida que vence su caducidad. Cuando te llegue el momento de renovar la tuya, y si la utilizabas para acceder al Estadio, recibirás en tu domicilio dos tarjetas: una para tus operaciones financieras y otra, llamada PASE –como en la imagen– para tu acceso al Estadio y otros servicios como bonobús u OTA.

Las nuevas tarjetas PASE ya llevan grabado en su chip tus códigos de acceso al Estadio así que, cuando te llegue, sólo tendrás que acordarte de llevarla encima para entrar en las instalaciones.

Si no tienes tarjetas financieras de Caja Vital Kutxa, todo sigue igual y tu tarjeta te seguirá abriendo las puertas del Estadio.

Recuerda que...

Cuotas anuales 2008

En Enero pasamos al cobro las cuotas 2008. Si aún no tienes el recibo, consulta en Recepción, en el t. 945 131 345 o vía correo electrónico en: recepcion@fundacionestadio.com

Tarjeta chip

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 hijos de Abonados

Las hijas o hijos de personas abonadas deben ser dados de lata 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.



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
Pidemos un menú y presupuesto sin compromiso



www.cajavital.es

PRÉSTAMOS RÁPIDOS por **Vitalnet**



- ▶ Desde tu casa, sin papeleos
- ▶ Para lo que quieras
- ▶ Hasta 30.000 €

Caja Vital  Vital Kutxa

www.cajavital.es