

FUNDACIÓN - FUNDAZIOA

Estadio

Caja Vital  Vital Kutxa

Revista Fundación Estadio S.D. - Año XII- Número 50



Uda Verano

2008



Ander Sánchez

Nadador

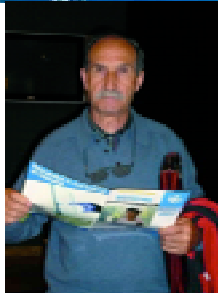
"En la natación en Álava estamos cuatro nadadores contados, pero el nivel es superior al de épocas pasadas y en la cantera hay jóvenes que prometen"

Sport & English

Hacer deporte aprendiendo inglés o aprender inglés haciendo deporte. Una nueva actividad del verano en el Estadio si tienes entre 8 y 12 años

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

ESTADIO KE FUNDAZIOAREN INFORMAZIO BIDALETAK HONEN HARTZAILEA:



Eleuterio Sánchez

Eleuterio Sanchez, lehenago 'el Lute' goitizenarekin ezaguna, gurekin izan zen, eta óbestek besteó bere kirolzaletasunaz mintzatu zitzaigun.



PRIMERO
ORDENADO
TRANSMISIÓN
RECIBIDO
ESNUTRIZIA KUTXA

Paseo Cervantes Ibilbidea 20
01007 VITORIA-GASTEIZ

estadio@fundacionestadio.com



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
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

¡Verano activo!

Llega el verano, quizás la época del año que más nos acordamos del ejercicio físico, de los nuestros y del Estadio. Una combinación ideal para cuando estamos en Vitoria-Gasteiz.

Tenemos todo preparado para que disfrutes de este nuevo verano: las piscinas descubiertas –con una nueva piscina familiar–; las zonas ajardinadas; las instalaciones deportivas que si bien funcionan durante todo el año es ahora cuando están en plena ocupación; los servicios hosteleros con todos sus espacios al aire libre funcionando; la oferta de cursos y sesiones sueltas que en verano reducimos porque pensamos, como tú, que es época de romper con las rutinas y disfrutar del tiempo y aire libres; un programa de actividades variadas para hacerte más entretenidos tus ratos en el Estadio; y un equipo de personas dispuesto a atenderte en lo que necesites.

Sabes que nos gusta que tengas un estilo de vida activo como a ti te gusta que los tuyos también se muevan y hagan de la actividad física y el deporte una parte importante de sus vidas. Aprovecha el verano para moverte y, en especial, para moverte con los tuyos. Si tú te mueves, ellos se moverán y el verano es el mejor momento del año para practicarlo. En Vitoria-Gasteiz o donde estés.

En el Estadio, este verano, los tuyos cuentan con un programa de actividades más completo pero es muy importante que tú les sirvas de modelo y les apoyes. Cuanto antes empieces mejor.

Esperamos seguir contando con tu colaboración, en especial, en la convivencia y en la limpieza de este pequeño tesoro para el deporte y el ocio que tenemos en Vitoria-Gasteiz: el Estadio.

¡Feliz verano!

Uda aktiboal!

Badator uda. Beharbada, urte sasoi horretanxe gogoratuko gara gehien ariketa fisikoaz, guretarrez eta Estadio kirol-guneaz. Konbinazio ezin hobea, Gasteizen gaudenerako.

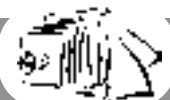
Guztia prest dugu, uda honetan ere goza dezazun: estalaritza zerbitzuak, aire libreko ofamilia igerileku berria eta guztio; lorategi eremuak; urte osoan zabalik izaten diren baina oraintxe betetzen diren kirol instalazioak; ostalaritza zerbitzuak, aire libreko gune guztiak jardunean dituztela; ikastaro eta saio solteen eskaintza, udan gutxitzen duguna (juste baitugu, zuk bezalaxe, uda errutinak hausteko garaia dela, astialdiaz eta aire libreaz gozatzeko aldia); askotariko jardueren programa, Estadion ematen dituzun tarteak jostagarriko izan daitezkeen; eta behar duzun edozeretan lagunduko dizuten langileen taldea.

Badakizu gogoko dugula zuk bizimodu aktiboa izatea, zuri zuretarrek beren bizitzako zati handi batean mugitzea eta jarduera fisikoetan eta kiroletan aritzea gusatzatzen zaizun bezala. Aprobetxa ezazu uda, mugitzeko eta, bereziki, zuretarrekin mugitzeko. Zu mugitzen bazara, haiek ere mugituko dira, eta uda da ariketa egiteko urte sasoirik onena. Gasteizen, edo zabilztan tokian.

Estadion, uda honetan, zuretarrek jarduera programa osatuagoa dute; baina garrantzitsua da zu eredu eta laguntzaile izatea. Zenbat eta lehenago hasi, hobeto.

Espero dugu zure laguntza izaten jarraituko dugula, batez ere bizikidetzeta eta garbitasuna zaintzeari dagokionez, Gasteizen kirolerako eta aisialdirako dugun altxor txiki honetan: Estadio kiroldegian.

Uda on!

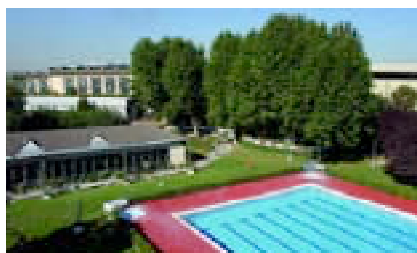


Así era...



Año 1959. “La Piscina de Mujeres”, algunos la recordaréis. Con acceso exclusivo a mujeres y niños. El muro del fondo separaba esta piscina de la de saltos -de los hombres. Este verano estrenamos una nueva piscina en su lugar, más familiar. Los tiempos cambian

Fotografía: Arqué. Archivo Municipal de Vitoria-Gasteiz



¡Refréscate!

Heldu da uda, eta Estadio aldatu da. Hemen jakinarazten dizugu garrantz - itsuena, freskatzeko aukera izan dezazun, zentzu guztietan.

Apertura de temporada: S7/Jun

Cierre de temporada: D7/Sep

■ Horarios

Piscinas:

- Exteriores –familiar, saltos e infantil: de 10 a 21.30 h.

- **Cubierta:** LaV de 7.30 a 21.30 h., S de 8 a 21.30 h. y D/F –Jul y Ago- de 8 a 15 h.. Del S2 al V15/Ago cerrada por revisión anual.

- **Juvenil:** de LaV de 9 a 21.30 h. y S y D –excepto D de Jul y Sep- de 13 a 20 h. Del S2 al V15/Ago, por cierre de la piscina cubierta, de LaV de 7.30 a 21.30 h., S de 8 a 21.30 h. y D/F de 8 a 15 h.

Ten en cuenta que el gorro de baño es obligatorio en las piscinas cubiertas y, en las descubiertas, si llevas el pelo largo.

Vestuarios:

- **Generales 1:** LaV de 7.30 a 21.50 h. y S/D/F de 8 a 21.50 h.

- **Edificio juvenil:** LaD de 9 a 21.50 h.

- **General 2:** LaD de 10 a 21.50 h.. **Más amplios y descongestionados.**

- **Piscina Cubierta:** LaD de 10 a 21.50 h. –D/F Jul y Ago de 10 a 15 h. Del S2 al V15/Ago cerrados por revisión anual.

■ **Sauna y baño de vapor:** LaS de 9 a 21.30 h. y D de 9 a 14.30 h.. Del L18 al D24/Ago cerrados por revisión anual.

■ **Gimnasio y boulder:** LaV de 7.30 a 21.30 h. y S/D/F de 8 a 15 h. –del S7/Jun al D7/Sep.

■ **Servicio de masaje:** L, V o S de 11 a 13 h. y M, X o J de 18 a 21 h.. Cerrado los S/F/P de Julio y del S2 al D24/Ago.

■ Terrazas-Solarium

- **Edificio Piscina Cubierta -1ª planta-:** LaD de 10 a 21.30 h. Para acceder es necesario utilizar los vestuarios generales o de la piscina cubierta -no está permitido el paso por el gimnasio.

- **Edificio Juvenil -2ª planta-:** LaD de 10 a 21.30 h. Acceso para mayores de 18 años y con servicio de hamaca.

Colaboran ... Dr. Francisco Ruiz y Dra. M^a Elena García

Familias deportistas, hijas e hijos deportistas

Los niños que participan en actividades físicas y deportivas reflejan el interés que sus padres tienen por la práctica físico-deportiva. Si los padres son practicantes activos, pueden servir de modelo a sus hijos. Este papel de modelo fue puesto de relieve por Woolger y Power (1993). En un estudio longitudinal entre 9 y 12 años, Yang, Laakso y Telama (1996) confirmaron la relación positiva que existía entre la actividad física del padre y la participación deportiva de los niños. Por otra parte, la actividad de la madre influye sobre la práctica deportiva de la hija, mientras que la práctica del padre ejerce sus efectos sobre los dos sexos. Existen distintos medios por los cuales los padres influyen positivamente sobre la participación de sus niños. El apoyo que les proporcionan, particularmente facilitando los desplazamientos, su aportación económica, la organización de juegos activos, los refuerzos y estímulos positivos y, sobre todo, su ejemplo como agentes activos, que desempeña un papel preponderante.

Conviene destacar varios aspectos:

- El modelo proporcionado por el padre puede incitar a la práctica de actividades físico-deportivas, más que el de la madre.
- La relación con la práctica físico-deportiva de los iguales resulta bastante fuerte, igual que la del padre, sobre todo durante la adolescencia.
- El apoyo proporcionado por la familia se manifiesta tanto directa como indirectamente. La forma directa predomina en los más jóvenes.

¿Cómo puedes fomentar el interés de tu hija o hijo por el deporte? Lo más importante que puedes hacer para interesar a tu hijo por el deporte es participar activamente tu mismo. Los niños lo toman como ejemplo, sobre todo en los padres que destacan el placer y la excitación del deporte. No le fuerces a practicar si no quiere; él o ella no necesitan hacer deporte para estar a la altura de tus ambiciones. Deben hacer deporte para su propia diversión, animales a

que lo hagan para sí mismos.

¿Cómo hacerlo? Fomenta su participación en modalidades diversas que le permitan lograr amplias experiencias que sean positivas. Destaca la diversión, anima la competición mediante la apreciación social positiva, pero evita la presión para el rendimiento. Ayúdale y anímale todo lo que puedas, permitiendo que haga ejercicio a su propio nivel. Muestra interés por su práctica deportiva, preguntándole si se ha divertido, si se ha encontrado a gusto, escuchándole atentamente, apoyándole, aconsejándole cuando te lo pida. El halago sincero es indispensable, las palabras son tanto más efectivas cuando se refieren a una mejora notable sobre un punto débil, por ello, no destagues lo que salió mal, sino lo que hizo bien. Ayúdale a encontrar placer en el deporte y a que vea lo bueno de las diferentes situaciones, eso le permitirá apreciar lo bueno de sí mismo y de los adversarios. Enseña a tu hija o hijo que el esfuerzo y la dedicación como equipo son tan importantes como la victoria, de manera que acepte el resultado de cada partido sin decepciones innecesarias. Los niños aprenden mejor a través de la imitación. Aplaudes calurosamente una buena jugada, tanto de su equipo como del contrario, mostrándole amistoso con todos. Convierte el fracaso en victoria enseñando a tu hija o hijo a trabajar para mejorar su técnica y a adoptar una actitud deportiva positiva. Nunca le desprecies o grites por los errores que ha cometido o por perder un partido. Ayúdale a que establezca para sí mismo unos objetivos realistas y a alcanzarlos; a ganar confianza y seguridad, determinando sus propios niveles de actuación. Nunca cuestiones la decisión y objetividad del árbitro. Reconoce el valor y la importancia del entrenador. Asegúrate de que tu hija o hijo no utiliza la violencia verbal o física ni en el terreno de juego ni fuera de él.



Dr. Francisco Ruiz y Dra. M^a Elena García

Profesores titulares de la Facultad de Ciencias del Deporte. U. Murcia

Sport and English

Uda honetan, uztaillean, goizez eta Estadion, baduzu beste aukera bat kirola egiteko eta ingelesa ikasteko, 8 eta 12^{urte} bitarteko neska-mutikoentzat. Izena emateko epea ekainaren 13an (ostirala) bukatuko da, eta jende kopuru mugatu batentzat dago tokia.

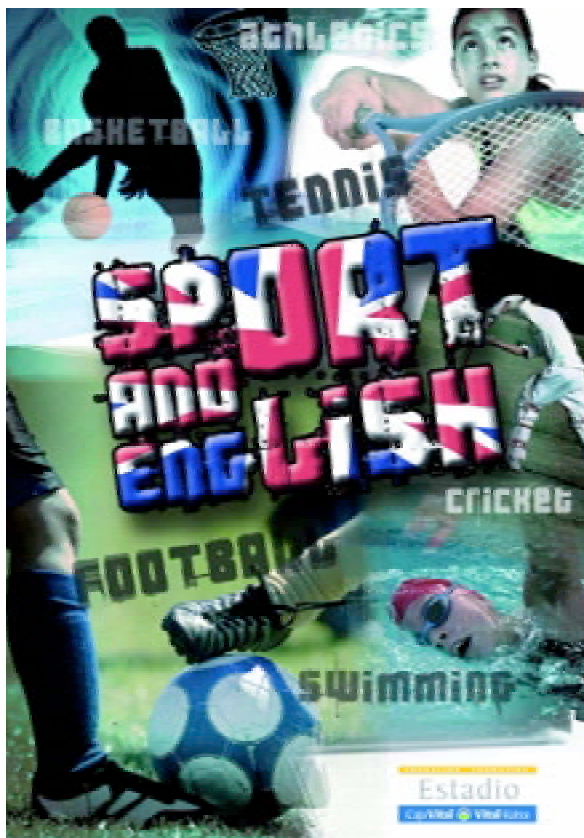
Este verano, en el **mes de julio** por las mañanas y en el Estadio, hemos organizado una actividad nueva para que las **niñas y niños entre 8 y 12 años** hagan deporte **aprendiendo inglés**.

Habrà **dos turnos** de dos semanas cada uno: del 1 al 15/Jul y del 16 al 31/Jul –puedes apuntarles a uno o a los dos turnos-, ambos en horario de 9 a 14 h.

Cada día dedicaremos **3 horas a hacer deporte en inglés** y una **hora final de clase de inglés** para afianzar todo lo aprendido. A media mañana haremos un descanso para reponerles energía con un almuerzo saludable –zumo, bocadillo y fruta.

El curso está dirigido por un profesor nativo y un equipo de monitores titulados en actividad física e inglés y en él harán deporte inmersos en inglés. Conocerán diferentes modalidades deportivas –incluido el cricket–, adquirirán conocimientos lingüísticos de la lengua inglesa y, con el almuerzo, hábitos nutricionales saludables.

Practicarán deportes como nata-



ción, tenis, pádel, fútbol, baloncesto, atletismo, pelota vasca, *cricket*, orientación ... además de juegos aprendiendo la gramática y su vocabulario en inglés; recibirán las instrucciones de cómo hacerlo bien en inglés –*how to do it properly*– y practicarán las diferentes formas verbales –*passive, present perfect, present continuous, past tense, future ...*–; conocerán las reglas –*rules* y *prepositions of place*– y sus héroes –*sporting heroes*–; y, al final de cada semana, se divertirán con música –*the music of sport*– y revisarán todo lo aprendido –*sports quiz*.

Es otra forma de hacer deporte u otra forma de aprender inglés. Así que, si te interesa, **inscríbete en Recepción antes del V13/Jun**, las plazas son limitadas.

If you want to have fun playing sports and learning English, join us!



SMS

Estadio

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



Piscina nueva

Uda honetan, estalpetik kanpoko igerileku berria gozatu ahal izango dugu. Hilabeteak egin ditugu obren eragozpenekin, baina orain badugu behar genuen igerilekua: ur gutxiago eta hoberekin, dibertigarriagoa eta irisgarritasun hoberekin, ur geruza txikixeagoarekin baina inguruan berdegune handiagoa dugula, eta ibilbide hobeak urte osorako.

18ª
marcha
mountain
bike CVK
mendiko
bizikleta marxa

29 de junio de 2008ko Ekainaren 29a

10h

15 Reconocidos con diploma nivel de dificultad.
Salida y llegada en el Estadio Vital en Zubizarra.

Más información en:
www.bizikletaklubak.com / 945 31 10 45
correo, informazio goguzko

organiza / antolatza

Estadio
Zubizarra

CHIGORRA

Caja Vital Vital Kutsu

EL CORREO

radio victoria

GORRIA P.T.

CLUBES - KLUBAK - CLUBES - KLUBAK

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

C.N. Judizmendi
LaV de 16.30 a 19.30 h.
(t) 945130223
cnjudizmendi@fundacionestadio.com



Club Natación Judizmendi

Zigor Sagastizabal Subcampeón de España

Zigor Sagastizabal se alzó con el segundo puesto en la prueba de 50 libras en el Cto. España Junior celebrado en Gijón a finales de Marzo. En el campeonato también destacaron las participaciones de Ibai Izaga (50 braza), Begoña Lz. Aberasturi (100 y 200 Espalda y 400 Estilos) y Natalia Martínez (100 y 200 Espalda y 50 Braza) que alcanzaron puestos de finalistas. Por otra parte los nadadores absolutos se desplazaron a principios de Abril a Palma de Mallorca para disputar el Open de España donde destacaron los bracistas Enara Herrán (50) y Koldobika Aspiazu (100) consiguiendo puestos de finalistas. Una semana después y también en las magníficas instalaciones de Son Hugo en Palma de Mallorca se celebraron los Ctos. España Infantiles donde el C.N. Judizmendi estuvo representado por 10 nadadores/as que hicieron un gran papel. Cabe destacar que la selección de Euskadi en el Cto. España de Autonomías, celebrado en Valladolid, ha contado con 8 representantes del club -Daniel Alvarez, Enara Herrán, Koldobika Aspiazu, Erika Santamaría, Ibai Izaga, Natalia Martínez y Begoña Lz. de Aberasturi.

Zidorra Pilota Taldea
(t) 945131345/ext. 114
zidorrap@fundacionestadio.com



Zidorra Pilota Taldea

Euskal Pilotako Eskola, uztaillean

En Marzo Iñigo Arrieta quedó campeón a pala corta en el Open de Alava. En el Cto. Alava de trinkete en paleta cuero conseguimos que nuestras dos parejas llegaran a la final logrando la txapela Mikel Bagazgoitia e Ivan Temprano que ganaron a Josu Bagazgoitia e Iñigo Arrieta tras un partido muy competido.

Os recordamos que durante el mes de Julio se celebrará el Open Estadio de pala en sesiones matinales de sábado y domingo. Por último señalar que durante el mes de julio nuestros monitores impartirán clases de iniciación a la pelota vasca los lunes y miércoles de 18.30 a 19.30 h. para todos/as que queráis acercaros. Las clases son gratuitas y os animamos a pasar por el frontón.

Tenis Club Jakintza
LaJ de 17.30 a 19.30 h.
(t) 945140577
tcjakintza@fundacionestadio.com
www.jakintza.es

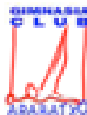


Tenis Club Jakintza

Buenos resultados

Adriana Barrena campeona júnior de Álava del Open Estadio y del Open por categorías de Mendizorrotza. En pádel, junto a Teresa Arbulo consiguieron el 2º puesto júnior del Circuito Navarro de menores. Por su parte Beatriz Barrena, quedó subcampeona infantil de Álava infantil en tenis y en pádel de pareja con Isabel Arbulo se proclamaron campeonas infantiles de la 2ª prueba del Circuito Navarro de menores. Álvaro Marqués, en tenis, quedó subcampeón júnior de Álava y del Open Estadio. Sofía Pérez e Iñigo Madariaga quedaron subcampeones alevines de Álava y Marta Marqués subcampeona del Open Estadio. Y Lara Antonia se impuso en a Leire Martínez en la final del trofeo de Nuestra Señora de Estíbaliz. Os recordamos nuestras propuestas de cursos de tenis y pádel, campus incluidos, para el verano de nuestra salida a Senda Viva el S21/Jun y la cena de cierre de curso el S14/Jun..

Club Arabatxo Gimnasia
www.clubarabatxo.es



Club Arabatxo Gimnasia

Arkaitz García décimo en el Europeo

El gimnasta del Club Arabatxo, Arkaitz García, alcanzó la décima posición con el equipo estatal en el Cto. de Europa que se ha disputado en la ciudad suiza de Laussane. La décima plaza del equipo estatal no

cumplía con los objetivos iniciales de colarse entre las ocho mejores escuadras que daban acceso a la final por equipos. A pesar de ello, el seleccionador se mostró contento con el debut del gasteiztarra, que demostró una gran capacidad para competir, salvando con tranquilidad la presión que suponía un Cto. de Europa. La actuación de Arkaitz García en esta competición le ha servido para ser seleccionado en la preparación de los JJ.OO. de Pekín. Por otro lado, los gimnastas del Arabatxo ultiman su preparación para el Cto. de España de Base que se disputa a finales de mayo en Gijón.. A esta prueba, le seguirá a mediados de junio, el Cto. de España individual en Salamanca. Será el turno de Jon Egia, Schwa García y el propio Arkaitz.



Club Indarra Caja Vital Kutxa de Halterofilia

Buenos resultados en Promesas y Cadetes

El 8/Mar en el P.M. Billabona disputamos la 1ª Liga de Euskadi cadetes y promesas. Álava estuvo representada por los siguientes halteras: Víctor Mz. Alegría, Alberto Esteban, Ion Olabuenaga, Eider Rz. Azúa, Arkaitz Vuelta, Jon Ayerdi, Erick Beñares y Denar Salas. Ion consiguió el primer puesto cadete y Víctor el segundo en promesas. El 26/Abr disputamos el Trofeo San Prudencio en el C.C. Sansomendi. Lo más destacado de la prueba para nosotros fue el 2º puesto de Iñigo Sanz y la mejora de los registros personales de los jóvenes Alberto Esteban, Eider Rz. Azúa, Jon Olabuenaga, David Rodríguez y Víctor Mz. Alegría. La competición sirvió para ver que nuestros levantadores están progresando bien cara al Cto. de España Júnior del 16/May en Navarra, donde tendrán que darlo todo para conseguir un buen puesto. El 10/May, en el C.C. Sansomendi disputamos la 3ª Liga de Euskadi Promesas donde Víctor Mz. Alegría consiguió ser segundo y Alberto Esteban tercero.

Estuvimos con...

Eleuterio Sánchez "El Lute"

"Ahaztu egin behar da iragana, aurrera begiratu, eta bizitzako une bakoitza aprobetxatu"

Eleuterio Sánchez sigue inmerso en la tarea de desprenderse de la etiqueta de "El Lute" que le convirtió en un personaje popular por sus fugas imposibles, vida en la clandestinidad y problemas con la justicia. Su paso por la cárcel le hizo licenciarse en derecho para llevar una vida con normalidad. La Fundación Laboral San Prudencio dentro de su Foro de la Juventud, hizo posible que El Lute narrara sus peripecias pasadas como mejor ejemplo de lo que los jóvenes de hoy en día no deben hacer con sus vidas. Después de todas sus peripecias Eleuterio Sánchez es un hombre reflexivo, pausado, que mira hacia el futuro tratando de olvidar el pasado y practicando deporte entre sus múltiples actividades. **¿Cuesta desprenderse de la vida pasada, a pesar de los años transcurridos?**

Yo vivo normalmente. Para mí el tema pasado es historia ya desde hace muchos años, al igual que lo es para todo el mundo. Uno no puede estar viviendo ni mirándose al ombligo con cosas sucedidas hace 40 años. Aquello me sucedió cuando yo tenía veinte años y ahora tengo otra vida, otras aspiraciones y otra preparación que me hace vivir la vida de otra manera. El pasado, pasado está, pero no sólo para mí, sino para todas las personas y tenemos que seguir hacia delante, caminando pero sin reventar, aludiendo al título de uno de mis libros.

Eleuterio Sánchez se dedica ahora a orientar a los más jóvenes sobre la manera correcta de conducirse por la vida.

Esa es una de mis dedicaciones principales, pero también hago más cosas. Soy escritor y he editado seis libros, soy colaborador en medios de comunicación, imparto mesas redondas, entre otras actividades y también soy asiduo practicante de deporte para mantenerme en forma y cuidar mi cuerpo. También es cierto que las peripecias por las que he pasado dan para escribir libros e impartir varias conferencias, pero no me voy a pasar toda la vida hablando de las mismas cosas y mis batallitas. Soy un hombre informado, reflexivo y que se interesa por la situación actual del país y que sigue adelante con su actividad y vida diaria.

¿Qué valores tratas de inculcar y transmitir como conclusiones útiles de sus vivencias?

Como conclusión clara trato de hacer ver la importancia de aprovechar nuestro tiempo al máximo, aprovechar nuestra vida y también leer mucho y de todos los géneros, porque

en los libros tenemos una gran fuente de conocimiento e información.

En el panorama de la juventud actual encontramos chicos que se conducen de manera correcta y otros que son calaveras. Estamos instalados en una sociedad de consumo, los chicos son muy hedonistas, se preocupan por vivir y pasarlo bien, y si esto se hace estudiando y trabajando, fenomenal. Si por el contrario queremos hacer de eso nuestra única ocupación y dedicándose solo a los vicios, pues les irá mal.

La sociedad actual es muy diferente a la de épocas pasadas y la familia ha perdido ese ámbito de referencia educativa que tenía antes.

Efectivamente es algo que así sucede en la sociedad actual y ya no se vive tan pegado a la familia. Los jóvenes intentar abrir horizontes diferentes y la pérdida de esa importancia viene dada por los nuevos planteamientos de la sociedad actual. Ellos ven la vida de una manera más abierta, más liberal la familia continúa siendo uno de los ámbitos principales de la sociedad, pero sin ocupar en el lugar preferente que tenía antes. Hay otros círculos que ahora cobran más importancia, pero los jóvenes tampoco olvidan que la familia siempre está ahí y pueden recurrir a ella cuando las cosas no vienen bien dadas.

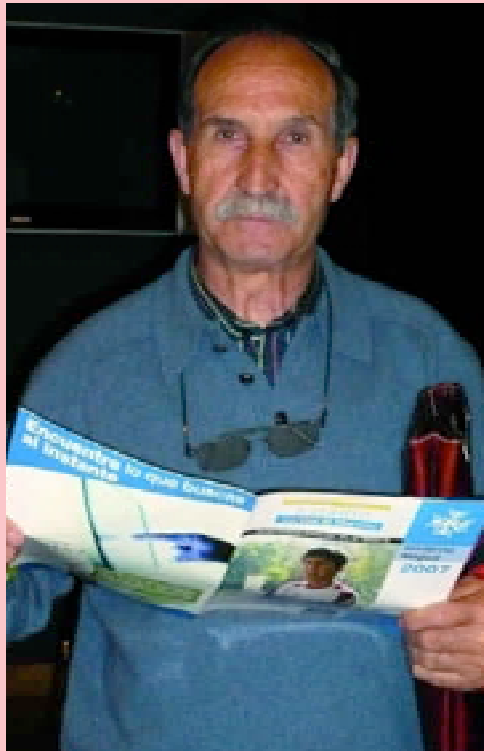
Conferencias, colaboraciones, lectura constituyen gran

parte de su actividad. ¿Cuál es la parte que dedicas al deporte?

La actividad física está en mi agenda diaria. Antes de visitar Vitoria-Gasteiz he estado en Huelva y antes de tomar el avión he tenido tiempo incluso, en la habitación del hotel, de realizar una pequeña tabla de veinte minutos de ejercicio físico. Habitualmente dedico entre 70 y 80 minutos a realizar tablas de ejercicios combinados. Desde siempre me he preocupado por mantenerme en forma realizando todo tipo de actividades.

¿Tienes alguna disciplina favorita?

El tenis es un deporte que me apasiona y también el atletismo en general. Soy un habitual del footing y son muchas las jornadas que comienza con unos minutos de carrera para mantener el cuerpo en forma por el campo que rodea a mi casa. Además siempre me he decantado por modalidades individuales, frente a otros deportes de equipo como pueden ser fútbol y baloncesto.



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 viajas, 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..

Cuota de entrada

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

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.

Solarium con hamacas

Desde el verano pasado puedes disfrutar de un solarium, para mayores de 18 años, en terraza del Edificio Juvenil. Además de tranquilidad y magníficas vistas dispone de hamacas, duchas y fuente.

¡Vive el Verano!

Udak eguraldi hobea dakar, astialdi gehiago, aire libre gehiago, eta, Gasteizen, Estadio gehiago. Denborari etekina atera diezaiozun, udako jardueren programa berria aurkezten dizugu, gazteentzako berrikuntzez beterik.

El verano es sinónimo de mejor tiempo, días mas largos, más tiempo libre, más aire libre y, en Vitoria-Gasteiz, más Estadio. Para ayudarte a aprovechar el tiempo te presentamos un nuevo programa de actividades de verano con bastantes novedades para los jóvenes.

Si quieres continuar tu actividad de la Temporada mantenemos una buena oferta de cursos y sesiones sueltas de actividad física –**abdominales y estiramientos, aeróbic, body balance, body ball, body combat, body step, capoeira, espalda, gimnasia de mantenimiento, spinning y todo tono**. Si quieres aprovechar el verano para aprender nuevos deportes o perfeccionar tu técnica tenemos **cursos de buceo, natación, pádel y tenis**.



Consulta el programa Uda/Verano 08 para no perderte nada.

Pero si lo que te apetece es disfrutar de las instalaciones y servicios del Estadio por tu cuenta para moverte o para descansar con los tuyos, cuentas con todas las instalaciones y servicios a tu disposición. Nuestro consejo es que, siempre que puedas lo hagas al aire libre tomando las debidas precauciones –evitar las horas de más calor, protegerte del sol, hidratarte

Para **este verano hemos querido dar más protagonismo a las y los jóvenes con actividades nuevas**: actividades náuticas en el pantano, surf en Sopelana, deporte en inglés, atletismo, multideporte con el T.C. Jakintza y torneos sub 16, además de los habituales cursos de buceo, pádel, tenis, pelota vasca, natación y halterofilia.

Completamos el programa de actividades con la **Colonia Abierta** para las y los más pequeños, **actividades para jóvenes con discapacidad**, torneos –**baloncesto, futbito, tenis de mesa, frontenis, pádel, saltos de trampolín, tenis ...**- y un buen número de **actividades fuera y dentro del Estadio**: el Memorial Nuria Sanchíz de natación el S7/Jun, el Open Estadio de tenis que vuelve al mes de junio –del 14 al 22-, la marcha Mountain bike CVK el D29/Jun, el D6/Jul la Gasteiz en Bici, la jornada por la esclerosis múltiple el D13/Jul, Jazz en Estadio los días del Festival ... y por último la Fiesta Infantil y Rally Fotográfico el S6/Sep.

Un verano completo para disfrutar del deporte y la compañía en un entorno ideal, el Estadio.

¡Verano Guay!

Uda honetan gaitzentzat Estadio bestela da izatea nahi genuke. Urtekaritzako, padeleko, teniseko, euskal pilotako, jireriketako eta haltero-filiako oniko ikastaroez gainera, uda honetan proposatzen dizugu uretako jarduera egitea urtegiari, surfa Sopelari, ingelesezko kirola, atletismoa, Jakintza tenis klubaren kirol anitzeko jantziak, eta sub-16 txapelketak.

Fotografías: Pradío, J. Chacón

Queremos que este verano en el Estadio sea distinto para las y los jóvenes en el Estadio. Además de los habituales cursos de buceo, pádel, tenis, pelota vasca, natación y halterofilia este verano te proponemos actividades náuticas en el pantano, surf en Sopelana, deporte inglés, atletismo, multideporte con el T.C. Jakintza y torneos sub 16.

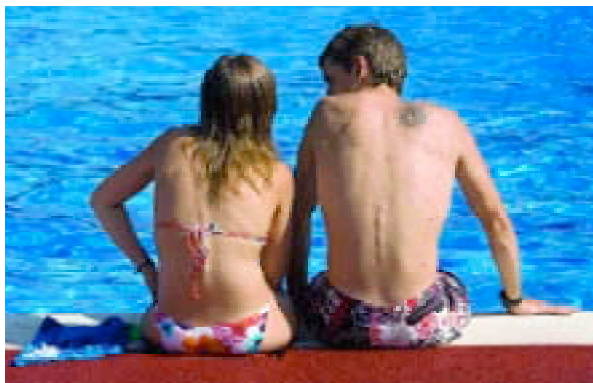
El deporte –mejor al aire libre– es una forma ideal de canalizar tu energía, desarrollar tus habilidades y divertirse con tus colegas o hacer nuevas amistades. El Estadio siempre te ha ofrecido cosas para hacer pero, este verano, más.

Si sabes nadar y te apetecen las actividades acuáticas en contacto con la naturaleza este verano tienes vela, piragüismo y windsurf en el Pantano del 23 al 27/Jun; surf en Sopelana en las semanas del L23 al V27/Jun y del L1 al V5/Sep; y cursos de buceo –¡descubrirás un mundo nuevo!– todos los meses en el Estadio con salidas al Cantábrico. Si te gustan los deportes de raqueta, apúntate a los campus T.C. Jakintza de juegos, pádel y tenis.

Para aprender o mejorar tu inglés a la vez que ocupas las mañanas haciendo deporte en el Estadio, te ofrecemos Sport & English del 1 al 31/Jul –repartido en dos quincenas. Tocaremos todos los deportes que se pueden en el Estadio pero lo haremos en inglés.

Si prefieres recuperar el sano espíritu del deporte y con tu cuadrilla participar en los torneos veraniegos –futbito, baloncesto, tenis de mesa, saltos de trampolín, pádel, tenis y frontenis– este verano tenéis torneos sub 16 y absolutos.

Si andas peor de tiempo pero quieres hacer algo de deporte tienes mogollón de cursos y sesiones sueltas para tu edad y si quieres montártelo por libre tienes todo el Estadio a tu disposición. Y para quienes les ha ido más el curso, pueden venir a estudiar y, entre lección y lección, darse un chapuzón.



AZKEN BERRIA! JAKINARAZTEN DIZUEGO

URAK

BIZIA EMATEN DUELA ETA MODU ARDURATSUAN ERABILI BEHAR DUGULA. ETA NIK HORRI BURUZ IZUGARRI DAKIT

URABALIABIDE NATURAL MUGATUA, IZATEAZ GAIN, EZINBESTE KOA DABIZITZEKO. ERABILERA ARRAZIONALAREN BIDEZ DABESTEN LAGUNDUNO DUGU.

¡OJO CON EL AGUA!

KONTUZ URAREKIN!

ULTIMA HORA! LES INFORMAMOS DE QUE

EL AGUA

ES VIDA Y HAY QUE UTILIZARLA DE MANERA RESPONSABLE. Y YO, DE ESO, SE UN RATO

EL AGUA ES UN RECURSO NATURAL LIMITADO E IMPRESCINDIBLE PARA LA VIDA. CON UN USO RACIONAL AYUDAREMOS A PRESERVARLA.

URAK, BIZIA, DUELA, behar duguena baino ez erabili. EL AGUA ES VIDA, utiliza sólo lo que necesitas.



Gasteizen igerileku asko dago, murgilaldi bat egiteko. Baina, entrenatzeko tokia behar baduzu, ez duzu erraz aurkituko.

Ander Sanchez

Fotografías subacuáticas: Roberto Ruiz de Azua



Ander Sánchez vive desde muy pequeño su vocación por el agua y ha hecho

de la natación su modo de vida alrededor de la que gira su día a día. Su pasión por las distancias largas dentro de la natación, no ha sido obstáculo para dedicarle una veintena de años y espera seguir otros tantos a pesar de finalizar ahora los estudios universitarios de ingeniería técnica industrial electrónica y comenzar a la vida laboral.

Lo tuyo con el agua viene desde muy pequeño

Desde muy pequeño siempre me sentía atraído por el agua y recuerdo como cuando estaba en el colegio mis padres me obligaban a hacer los deberes primero, como paso previo a ir a la piscina a nadar. Me apunté a los cursillos básicos de iniciación, me comenzó a gustar y después pasé ya a pertenecer al club y así un año tras otro hasta la actualidad.

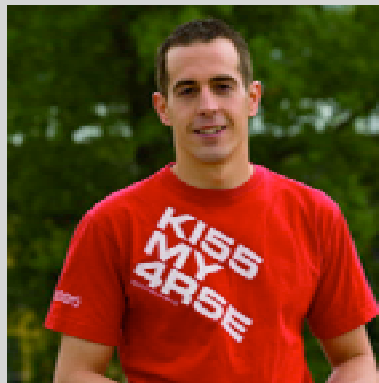
Ha sido muchos años en los que has podido compatibilizar los estudios con las etapas de entrenamiento. ¿Te ha resultado sencillo o ha sido una dificultad?

El que quiere lo compatibiliza y está claro que algún esfuerzo te supone. En mi caso los he llevado ambos temas sin que me haya supuesto mucho obstáculo. También conozco casos que han dejado de lado los estudios para nadar y han terminado haciendo menos. Sacrificando algunas cosas es posible compaginar ambas actividades. En fechas especiales como fiestas de Vitoria-Gasteiz o San Prudencio si que te supone alguna limitación porque son fechas en las que hay competiciones.

Durante dos temporadas si que me supuso algunos madrugones y antes de ir al colegio pasaba por el Estadio a entrenar. Ahora es diferente porque los entrenamientos son por la tarde-noche.

¿Cómo es la preparación física de Ander Sánchez?

La semana de entrenamientos es de lunes a sábado, con dos días por semana en los que antes de entrar en el agua tenemos una hora de gimnasio. En las fechas cercanas a una competición hago



sesiones dobles con entrenamientos matinales, como sucede con las próximas competiciones de los campeonatos autonómicos o los nacionales y de Euskadi, que serán durante las fiestas de Vitoria-Gasteiz.

Nuestra temporada de competición es desde Octubre hasta el mes de Junio y durante esos meses siempre hay picos de preparación más intensa, coincidiendo con las competiciones más importantes en las que se vaya a tomar parte.

En el panorama provincial tu eres uno de los referentes, pero ¿cómo está el nivel de la natación?

Ahora mismo somos cuatro contados con los dedos de la mano, pero el nivel es bueno y en cuanto a calidad, superior respecto a épocas pasadas. Otros nadadores destacados son Koldobika Aspiazu, que cada vez que se tira a la piscina mejora las marcas. También están Diego Uzkiano y Dani Álvarez, que están indecisos sobre seguir o no con la natación. Por detrás está la cantera de los más jóvenes que vienen también con buenas marcas y esperamos que se consoliden y confirmen sus buenas maneras.

La natación no es un deporte popular en cuanto a competición se refiere. ¿Cómo animarías tu a que cualquier joven pudiera por lo menos probar este deporte y si le gusta seguir adelante?

Siempre nos lamentamos del bombo que se le da al fútbol y baloncesto, pero si que les puedo animar para que al menos vengán a nadar, sin pensar en la competición. Además es también un deporte atractivo para ver porque hay pruebas espectaculares y muy vistosas y emocionantes. Luego ya en el plano físico hay que reconocer que esta disciplina es buena y muy completa como actividad física porque se ponen en movimiento muchos músculos del cuerpo.

Además en Vitoria-Gasteiz quien no practica natación es porque no quiere, ya que el número y calidad de instalaciones es muy elevado y las piscinas del Estadio son un claro ejemplo.

Hay que diferenciar por un lado que existen muchas piscinas, y ahí están los números, pero cuando esas piscinas se necesitan para entrenar ya no es tan fácil conseguirlas. En el Estadio disponemos de tres o cuatro calles a partir de las ocho de la tarde, pero en clubes en los que he estado era mucho más complicado.

Ten en cuenta...



Separar en el Estadio

Ez da ezer berria, eta dagoeneko ohituta gaude gure etxeetan egiten. Zergatik ez egin joaten garen edozein tokitan ere? Lehenik eta behin, gutxiago eta hobeto kontsumitzea eta gauzak berrerabiltzea da kontua; baina, Estadion zerbait bota behar baduzu, egizu dagokion ontzian.

No es nada nuevo y ya estamos acostumbrados a hacerlo en nuestras casas. ¿Por qué no hacerlo también allá donde vamos? Aunque todo empieza por consumir menos y mejor y reutilizar, cuando te desprendas de algo en el Estadio, hazlo en su contenedor.

No te puedes imaginar la cantidad de basura que sacamos del Estadio cada día. En verano dedicamos más de la mitad de nuestro tiempo a limpiar las instalaciones y a recoger desperdicios –la mayoría



en las papeleras y contenedores- y te podemos decir que debemos separar.

Desde hace unos años nos hemos familiarizado con los **contenedores amarillos** del Estadio para los **envases** que desechamos y, desde el verano pasado, completamos todos los comedores pic nic con **contenedores de papel –azules-, vidrio –verdes- y orgánico –marrones**. Cada contenedor tiene la bolsa de su color y, al final del día, las depositamos en sus correspondientes contenedores para que lleguen a su destino de forma separada. Por favor, colabora y utilízalos bien.

Recuerda que...

Cierre de piscina cubierta

Entre los días 2 y 15/Ago la piscina cubierta estará cerrada por revisión anual.

Acceso al Estadio

Para acceder al Estadio es necesario utilizar la tarjeta-chip. Por favor, tenlo en cuenta. Facilitar nuestra labor y te evitar situaciones incómodas. La documentación de la persona abonada es personal e intransferible, su uso fraudulento podrá suponer la baja inmediata. (Art. 17 Reglamento de la Fundación Estadio S.D.)

Alta de hijos/as de abonado/as

Los hijos o hijas de personas abonadas deben ser dados de alta al cumplir los tres 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.



Abierto de 13 a 16 h., es la fórmula rápida para tomar el menú del día, platos sueltos o raciones al aire libre y la Bocatería si lo que te apetece es uno de nuestros bocadillos fríos o calientes recién hechos -hasta las 17 h.

Evita las horas punta, en especial, a la hora de comer. No tendrás que esperar y te atenderemos mejor.