

FUNDACIÓN - FUNDAZIOA

Estadio

Caja Vital  Vital Kutxa



Revista Fundación Estadio S.D. - Año XIII - Número 52

Invierno Negua

2008



Iñigo Vidondo

Patinador

Si el patinaje fuera olimpico en 2016 podria dedicarme como profesional

Juega en familia en Jolas Tokia

Juega -y aprende a jugar- con tus hijos de 1 a 8 años en Jolas Tokia, asesorado por profesionales.

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

ESTADIO FUNDAZIOAREN INFORMAZIO BIDLAKETA HONEN HARTZAILEA:



Pepe Viyuela

Pepe Viyuela aktore eta pailazoak Arabako Errioxako arbasoak ditu. Gurekin izan zen, eta kontatu zigun nola krisi garaian umorera jotzen den, egoera arintzeko sendagarri gisa.

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

Miembro de:



ASOCIACIÓN DE CLUBES Y ENTIDADES
DEPORTIVAS Y RECREATIVAS



Ordutegia/Horario

Lanegunetan, 7:30 – 22:00.
Asteburu eta jaiegunetan, 8-22. Abe/25ean eta Urt/1, itxi-ta.

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



Zuzendaritza / Dirección

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

Harrera gunea/Recepción

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

Idazkaritza/Administración

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

Fitness Zerbitzua/Servicio

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

Ostalaritza / Hostelería

945 13 06 73 (ext. 101)

Mantentze lanak/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

¿Crisis? Más Estadio

No podemos escapar de nuestras circunstancias y, en estos tiempos, de la difícil situación económica y financiera en la que nos encontramos. Sin embargo, la vida sigue y debemos buscarle el lado positivo. En nuestro caso: el ejercicio físico y en el Estadio. Es una realidad que de las situaciones difíciles se sale más fuerte y, en esta época de menor consumo, de salir menos... y también de más dolores de espalda y quebraderos de cabeza queremos que tengas muy en cuenta los beneficios de la actividad física regular y del Estadio. El ejercicio físico -y el deporte- entretiene, despeja y divierte, se practica a solas o, mejor, en compañía, mejora la condición física y mental de quien lo practica... y apenas cuesta dinero. Y el Estadio, te ofrece instalaciones, servicios y actividades para el ocio y el deporte para todos, en un marco ideal y a pocos minutos de donde vives o trabajas. Además, te anunciamos que a partir del próximo 1/Feb ampliaremos nuestro horario de apertura en días laborables de 7 a 22 h. para que te sea más fácil hacer deporte antes de tus obligaciones matinales. Un cambio importante que ha sido posible gracias a las personas que trabajan en el Estadio. Como solemos hacer en este número, te informamos de las cuotas anuales del próximo año y de sus importantes descuentos por ser cliente de Caja Vital Kutxa (20%), titular de familia numerosa (10%) o estudiante fuera de Alava (50%). Por poco dinero, una oferta completa para ti y los tuyos durante todo el año, haga bueno o mal tiempo. Aprovechamos la ocasión para anunciarte que, en 2009, seguiremos con la mejora del Estadio actualizando el servicio de armarios y hamacas -de alquiler anual- y continuando la urbanización exterior. Un año en el que cumpliremos nuestros primeros 50 y que queremos celebrar contigo. Por favor, envíanos tus sugerencias. De parte de todo el Estadio ¡Felices fiestas y buena suerte para el 2009!

Krisia? Estadio gehiago

Ezin diegu gure inguruabarrei ihes egin. Eta, bizi dugun garai honetan, ezin diegu mundua harripatu duen ekonomia eta finantza egoera zail honi ihes egin. Hala ere, bizitzak aurrera jarraitzen du, eta alde onari begiratu behar diegu. Gure kasuan: ariketa fisikoari eta Estadiori. Egia da egoera zailetatik indartsuago ateratzen garelako. Eta orain, kontsumoa txikiagotzea, gutxiago ateratzea eta abar dakarren garai honetan, ugaritu egin dira bizkarreko minak eta buruko minak. Horregatik, gure nahia da oso kontuan izan dezazula zer-nolako onurak dakartzaten ariketa fisiko erregularak eta Estadiok. Ariketa fisikoak —eta kirolak— entrenimendua, bizi-garria eta dibertsioa dakartza. Bakarka edo, are hobeto, lagunduta egiten da. Praktikatzen duenaren gorputzeko eta buruko sasoiak hobetzen du... eta ia dirurik ez da kostatzen. Eta Estadiok aisiarako eta guztientzako kirolerako instalazioak, zerbitzuak nahiz jarduerak eskaintzen dizkizu, toki ezin hobean, eta zure bizileku edo lantokitik minutu gutxira. Gainera, jakinarazten dizugu datorren otsailaren 1etik aurrera gure ordutegia handituko dugula. Lanegunetan, 7etatik 22etara izango ditugu ateak zabalik. Horrela, errazago izango zaizu kirola egitea zure goizeko betebeharren aurretik. Estadioko langileei esker egin ahal izan dugu aldaketa garrantzitsu hori. Urtero hil honetako aldiakarian egin ohi dugunez, hurrengo urteko kuoten berri dakartzugu, eta zer-nolako deskontu handiak ezarri diren Caja Vital Kutxaren bezero izateagatik (% 20), familia ugariaren titular izateagatik (% 10) edo Arabatik kanpo ikasten aritzeagatik (50%). Diru gutxiren truke, eskaintza osoa zuretzat eta zuretarrentzat, urte osorako, eguraldia alde edo kontra duzula ere. Aukera honetaz baliatuz, iragartzen dizugu Estadio hobetzen jarraituko dugula 2009an: armairu eta hamaca zerbitzua eguneratuko dugu (urteko alokairuarekin), eta kanpoalde urbanizatzen segituko dugu. Datorren urtean, gure lehendabiziko 50 urteak beteko ditugularik, ospakizun handia egin nahi dugu zurekin. Mesedez, bidali zure iradokizunak. Estadio osoaren partez, Eguerberri zorionsua eta 2009. urte oparoa!



Así era...



24/Abr/1960. Momento en el que se descubrió la placa conmemorativa de la inauguración oficial del Estadio. Ocho meses antes las instalaciones empezaron a funcionar.

(Foto Arqué, Archivo Municipal de Vitoria-Gasteiz)



Cuotas 2009

Kontuan izan itzazu Estadioaren prezio eta deskontuak denboraldi berria datorela.

Para el próximo año, los precios de la F. Estadio son los siguientes:

Cuota anual:

Adulto: 196 €

Mayor 65 años: 126 €

Infantil: 98 €

Taquilla: 22 €

Hamaca: Individual: 22 € ó Familiar: 25€

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 2008/2009 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 2009 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 ... Dra. Nieves Palacios

La clave está en la regularidad

El organismo humano, como consecuencia del entrenamiento habitual presenta modificaciones morfológicas y funcionales (adaptaciones) que van a permitir mejorar la capacidad de realizar un esfuerzo físico y prevenir o retrasar la aparición de determinadas enfermedades. Una persona entrenada será capaz de correr a la parada del autobús sin cansarse demasiado, subir las escaleras del metro sin llegar jadeando, ir a trabajar caminando, jugar con sus hijos o nietos con mayor vitalidad, etc.

Hay evidencias suficientes para afirmar que el sedentarismo es un factor de riesgo para el desarrollo de muchas enfermedades crónicas. También se ha comprobado que quienes llevan una vida físicamente activa de forma regular, pueden obtener una larga lista de beneficios para su salud como son los siguientes:

- Prevención y/o retraso del desarrollo de hipertensión arterial. Mejora de su control en personas ya hipertensas.
- Mejora del perfil de los lípidos en sangre -reducción de los triglicéridos y aumento del colesterol HDL.
- Ayuda al control y regulación de las cifras de glucosa en sangre.
- Disminución del riesgo de padecer diabetes tipo II (DMNID)
- Disminución del riesgo de mortalidad por enfermedades cardiovasculares en general y en especial por cardiopatía isquémica.
- Disminución del riesgo de padecer ciertos tipos de cáncer, como el de colon y el de mama.
- Mejora de la digestión y regulación del ritmo intestinal.
- Incremento de la utilización de la grasa corporal y ayuda en el control del peso.
- Mantenimiento y mejora de la fuerza y la resistencia musculares, aumentando la capacidad funcional para realizar otras actividades necesarias en la vida diaria.
- Ayuda al mantenimiento de la estructura y función de las articulaciones. Realizada de forma adecuada es beneficiosa para las personas con artrosis.
- Combate del estrés. Ayuda a liberar tensiones y a condicionar el sueño.
- Mejora la imagen personal y la auto-

estima. Permite compartir actividades con la familia y amigos.

- Ayuda a luchar contra los síntomas de la ansiedad y depresión, y aumenta el entusiasmo y el optimismo.

- Ayuda a establecer unos hábitos de vida saludables en los niños y a combatir los factores -obesidad, hipertensión, hipercolesterolemia, etc.- que favorecen el desarrollo de enfermedades cardiovasculares en la edad adulta.

- La actividad física en general y de forma especial aquella en la que se soporta peso, es esencial para el desarrollo normal del hueso durante la infancia y para alcanzar y mantener el pico de masa ósea en adultos jóvenes.

- En adultos de edad avanzada, disminuye el riesgo de caídas y ayuda a prevenir o retrasar las enfermedades crónicas. Aumenta la capacidad para vivir de forma independiente y con más calidad.

- Mejora la sintomatología y el pronóstico en numerosas enfermedades: cardiopatía isquémica, hipertensión arterial, enfermedad pulmonar obstructiva crónica, Obesidad, diabetes, etc.

Durante la infancia y adolescencia se suele mantener un nivel de actividad física suficiente a través del juego y el deporte. Pero las oportunidades de realizar ejercicio físico disminuyen a medida que pasa el tiempo. Según distintas estadísticas el sedentarismo afecta entre un 40 - 60% de la población, y sólo 1 persona de cada 5 alcanza el nivel mínimo de actividad recomendado.

Pero nunca es tarde para empezar. Hay evidencias de que quien aumenta su actividad física tras años de inactividad, puede obtener beneficios para su salud a cualquier edad. Es esencial que cada cual elija la actividad que más se adapte a sus gustos y habilidades en cada momento, para que de esta forma sea más fácil mantenerse activo toda la vida. Recuerda, la clave está en la regularidad.



Dra. Nieves Palacios.
Jefe de Servicio de Medicina, Endocrinología y Nutrición.
Centro de Medicina del Deporte, CSD.

Primeros 50 años del Estadio

Estadioko instalazioen 50. urteurrena 2009ko abuztuan izango da (nahiz eta inaugurazio ofiziala zortzi hilabete geroago egin zen). Eta asko dugu ospatzeko. Dozenaka mila gasteiztar, azken 50 urte honetan, kirolaz eta aisiaz gozatzen aritu dira Estadion. Eta orain ere instalazio hoberenetakoa dugu, beti izan den bezala.

El 50 cumpleaños de las instalaciones del Estadio será en agosto de 2009 —aunque su inauguración oficial fuera ocho meses más tarde— y hay mucho que celebrar. Decenas de miles de personas en Vitoria-Gasteiz, en los últimos 50 años, han disfrutado del deporte y del ocio en el Estadio que sigue estando entre las mejores instalaciones —como siempre lo ha sido.



La historia del Estadio empieza el 26 de febrero de 1957 cuando, en pleno desarrollo urbanístico de Vitoria-Gasteiz y a propuesta del C.N. Judizmendi —que preveía el cierre de la pileta del “Polvorín” en la calle Olaguibel—, la entonces Caja Provincial de Alava —hoy Caja Vital Kutxa— tomó la decisión de construir unas modernas instalaciones polideportivas que dieran cabida a una nueva pileta y a otras disciplinas deportivas —atletismo, gimnasia, lucha libre, pelota ...— en los terrenos cercanos al campo de Mendizorrotza, **entonces a más de dos kilómetros del centro de la ciudad.**

Año y medio más tarde, **en agosto de 1958**, los 49º Campeonatos de España de Natación obligaron a una inauguración apresurada del “Stadium” que, **oficialmente, se inauguró el 24 de abril de 1960** constituyéndose para su gestión, la sociedad “Estadio Sociedad Deportiva”, que en 1976 pasó a denominarse “Estadio Caja Provincial” y en 1991 “Fundación

Estadio Sociedad Deportiva”, como en la actualidad la conocemos.

Desde entonces, ininterrumpidamente durante estos 50 años, el Estadio ha ido mejorando completando sus instalaciones y servicios pero aun una parte importante sigue recordando el proyecto de 1958.

Nos gustaría celebrar estos primeros cincuenta años contigo con un programa especial de actividades. Por favor, si tienes alguna idea, háznosla llegar para que la tengamos en cuenta. Muchas gracias.

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

Nueva temporada, nueva energía

La temporada 08/09 ha comenzado con energías renovadas de todos nuestros deportistas. El calendario volverá a ser, un año más, exigente. La temporada comienza con la Copa de Euskalherria de clubes, el Cto. de España Absoluto de Invierno y los trofeos locales de Reyes y Memorial Javier Alberdi. Los nombres propios de este año deberían ser los veteranos Enara Herran y Koldo Azpiazu que son garantía de buenos resultados. También debería de servir para que nadadoras como Begoña Lz. Aberasturi y Sian Robertson y nadadores como Zigor Sagastizabal y Víctor Ugarte confirmen la progresión que han tenido las últimas temporadas. Por último queremos dar la bienvenida a los nuevos miembros del equipo y especialmente a Unai González que va a compatibilizar su trabajo dentro del agua con la responsabilidad del equipo escolar. De esta forma Unai releva a Oskar Abad que ha realizado un trabajo excelente con nuestros pequeños en los últimos años.

Zidorra Pilota Taldea
(t) 945130223/ext. 114



Zidorra Pilota Taldea

Ivan Temprano Munduko Kopa pres-tatzen ari da

Los pelotaris del Zidorra P.T. estamos disputando el Campeonato Provincial de paleta cuero y ya tenemos en semifinales a las parejas Rogelio Solano – Josu Bagazgoitia y Carlos Pz. Aransolo – Mikel Bagazgoitia. En nuestra sección en www.fundacionestadio.com y en el próximo número de la revista os informaremos del resultado final. A otro nivel, queremos destacar a nuestro pelotari Iván Temprano que está preparando a tope su participación, en unas semanas, en la Copa del Mundo de pelota vasca en Cuba. ¡Buena

suerte Iván! Por último, informaros del mejor aspecto del frontón grande. Ahora luce de color verde lo que ha mejorado la visibilidad y nos equipara a la mayoría de clubes del País Vasco.

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



Tenis Club Jakintza

Beatriz y Adriana Barrena ganan en Jaén



Beatriz e Isabel antes de la final

En tenis, Alejandro Sagredo se alzó con el título benjamín del Torneo Pequeños Corazones de tenis y del Open UNICEF y Marta Marqués quedó campeona del Master de Álava Alevín. En el Estadio celebramos el curso de Instructor Nacional de Minitenis impartido por la F.V. Tenis y homologado por la R.F.E. Tenis con la participación de 24 alumnas/os. En pádel, las hermanas Barrena, Beatriz en infantil y Adriana en júnior, se proclamaron campeonas del circuito de menores de pádel celebrado en Jaén. En el Cto. Social Mixto de pádel, Teresa Arbulo e Iñigo Lz. Aberasturi se proclamaron campeones.

Club Arabatxo Gimnasia
www.clubarabatxo.es



Club Arabatxo Gimnasia

Arabatxo presente en el Estatal por Autonomías

El Club Arabatxo participó el 29 y 30/Nov –coincidiendo con la redacción de esta nota– en el Cto. de España de selecciones autonómicas. Tres gimnastas del club

gasteiztarra compusieron el equipo que representó a Euskadi en la cita estatal. El equipo lo capitaneó Arkaitz García y con él Jon Egia y Schwa García. Por último, recordar que hemos comenzado la tercera campaña de Acrobacias. Esta iniciativa se concreta en una clase abierta, para todos los abonados de la Fundación Estadio, el tercer domingo de cada mes. A ello, se añade las clases de acrobacias semanales. Y por último, todos los sábados de 11 a 13 h. en el Polideportivo de Ariznabarra abrimos las puertas a aquellos niños y niñas a clases de una hora en las que se divertirán aprendiendo acrobacias.



CLUB INDARRA CVK HALTEROFILIA

En el Cto. Euskadi Sub-17, Eider primero y Jon segundo

El 26/Jul disputamos el Trofeo Virgen Blanca y donde destacaron los halteras del Indarra CVK Víctor Mtz. Alegría y Jon Olabuenaga que mejoraron sus registros personales. El 26/Oct disputamos en Arrigorriaga el Cto. Euskadi Sub-17 femenino y masculino con la participación de las y los halteras más destacados de Euskadi. Eider Rz. Azua se proclamó campeona de Euskadi consiguiendo, además, marca mínima para los campeonatos estatales en A Coruña que se disputan en el momento de elaborar esta nota. En chicos, Jon Olabuenaga realizó otra excelente competición, mejorando todos sus registros personales, consiguiendo un meritorio segundo puesto detrás del guipuzcoano Igor Sasiain y mínima para los estatales. Junto a Eider y Jon, compitieron también Jon Ayerdi y Arkaitz Vuelta que aunque son jóvenes ya se les ve la progresión y pronto obtendrán buenos resultados.



Jon Olabuenaga

Estuvimos con...

Pepe Viyuela

Krisialdietan, umorera jotzen da, egoera arintzeko sendagarri gisa

El actor, humorista y payaso Pepe Viyuela tiene raíces en la localidad alavesa de Kripan, donde nació su abuela paterna y él disfrutaba en su época infantil. Conocedor de Rioja Alavesa y de sus caldos, cuando su agenda se lo permite, acude a recordar los años pasados para disfrutar de su tranquilidad. Pepe Viyuela tampoco olvida la práctica del deporte y "cuando puedo aprovecho para practicar el footing con un recorrido de 10 kilómetros".

Alava y Rioja Alavesa son tierra conocida y familiar

Mi abuela paterna nació en Kripan y mi padre también vivió un tiempo en esta localidad. Los vínculos con esta tierra son familiares y emocionales, porque a pesar de mi residencia en Madrid siempre recuerdo esta tierra como el lugar al que hay que regresar cuando el trabajo me lo permite, para tener contacto con sus gentes. Esto hace que sea un amante de los vinos de la tierra y consumidor habitual con un vasito en las comidas.

¿Tienen relación el vino y el humor?

Más de la que la gente pueda pensar. El vino, además de alimento maravilloso, es un estimulante que, tomado en su justa dosis, te permite potenciar el sentido del humor y la conversación a través de una buena comida y una sobremesa en reuniones familiares o de amigos.

¿Cuando decide Pepe Viyuela orientar su vida profesional hacia el humor?

Todo viene de una necesidad básica como el comer. Al graduarme como actor, la comedia no estaba entre mis orientaciones, pero al comenzar a buscar trabajo me dí cuenta que las necesidades estaban entre la música o el humor. Comencé a tejer la identidad de ese payaso, que todavía sigo representando, y fue el inicio de mi relación con el escenario. Con el paso del tiempo ha sido algo que me da de comer, y además unas recompensas emocionales muy grandes y creo que no sabría vivir sin ese personaje.

Nunca se llegó a imaginar el juego que le iba a dar una silla y una escalera

Recuerdo que en mis inicios bromeaba con mi mujer, en referencia a la silla del espectáculo que debíamos tratarla con cuidado porque era el pan de nuestros hijos. Con el paso de los años, ese comentario jocoso terminó por convertirse en

toda una realidad.

Otras personas se definen como humoristas o actores, pero en su caso mantiene su denominación de payaso

Es la palabra que mejor se ajusta a mis actuaciones. Hay una definición que dice que el payaso hace del fracaso una fiesta y yo así lo entiendo y represento. El payaso es un personaje estrafalario, un poco marginal que viste con andrajos y representa al excluido y al fracaso. Todos esos ingredientes aparecen en mi personaje y que desembocan en la sonrisa y carcajada del público, cuando deberían provocar otro tipo de reacciones.

Además de sus actuaciones en la serie Aida y el teatro dedica su tiempo libre a colaborar con la ONG "Payasos sin fronteras".

La serie de televisión es la que más tiempo me ocupa. Ahora retomaré una obra de teatro, "Soledad y ensueño de Robinson Crusoe", con la que comenzamos una gira y también hago mis pinitos en temas de escritura con algunas poesías. A nivel vocacional llevé colaborando con Payasos sin fronteras desde hace trece años y buscamos espacios o lugares en las que la risa está prohibida u olvidada, a los que intentamos devolver algo tan fundamental como la carcajada. Es algo que me llena de verdad.

¿En tiempos de crisis como los actuales es fácil hacer reír al público?

La gente tiene ganas de reírse y cuanto peor está uno más se busca el bálsamo del humor. La mejor época del humor en España llegó con los años de la dictadura, cuando se buscaba el humor para escapar de la dura realidad. En épocas de bonanza no se recurre tanto al humor porque se considera una frivolidad. En general la risa siempre es una necesidad para sentirse bien.

¿Hay hueco para la actividad física en la agenda de Pepe Viyuela?

Intento que la práctica de deporte sea una obligación y tengo que encontrar el momento idóneo para su realización. Me gusta salir a correr por el campo y en las inmediaciones de la localidad donde vivo tengo un recorrido de diez kilómetros hecho. Intentó salir un mínimo de dos días a la semana para completar ese circuito y sentir los beneficios que me reporta. Ese contacto con el sol, el campo y el aire libre me activa el cuerpo y los músculos, y noto que duermo mejor, tengo más humor y como mejor.



Sabías que...

Horarios

El Estadio está abierto de lunes a viernes de 7.30 a 22 h. -a partir del 1/Feb de 7 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- 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.

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..

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.

KREA fotografía el Estadio

Bederatzi jardunaldi trinkootan, Estadio Aretoak eta haren ingurumarietako kamerak eta karpeta joanetorria hartu dute, eta, batez ere, fotokazetaritzako profesional handien eta zaleen lana eta gogokidetasuna.



Peter Van Agtmael

Por segundo año consecutivo, el Aula Estadio Aretoa ha acogido itinerarios, los talleres de fotografía impulsados por KREA en colaboración con Periscopio, cita anual del fotoperiodismo en Vitoria-Gasteiz. Con este programa, KREA abre un espacio para la reflexión sobre la realidad del trabajo fotográfico, facilitando a reporteros gráficos y aficionados a la fotografía un contacto directo con profesionales de prestigio internacional. En esta ocasión, Itinerarios amplió su propuesta ofreciendo tres talleres cuyos contenidos han abordado los aspectos más relevantes del trabajo fotográfico. La respuesta no se hizo esperar y pronto se completaron las veinticinco plazas ofertadas por taller. A fotógrafos alaveses se unieron profesionales de Santander, Burgos, Bizkaia, La Rioja y Gipuzkoa en el deseo de compartir y aprender de la experiencia de cuatro grandes nombres del mundo de la fotografía.

Peter Van Agtmael, fotógrafo de la Agencia Magnum, acercó el trabajo del reportero gráfico en zonas de conflicto. Recién llegado de Uganda, presentó su trabajo al tiempo que volvía su mirada hacia alguna de las imágenes más



terribles y conmovedoras de la historia del fotoperiodismo. Mónica Allende, editora gráfica del Sunday Times Magazine, intercambió ideas y proyectos prestando especial atención a los cambios apreciados en los últimos años y al perfil que se busca en un fotógrafo en la actualidad. David López y Luis de las Alas, jefe de impresión del laboratorio de Isabel Muñoz y fotoperiodista, respectivamente, cerraron este ciclo realizando todas las fases de un trabajo práctico de retrato en exteriores.

Nueve intensas jornadas en las cuales el Aula Estadio Aretoa y sus alrededores han acogido el ir y venir de cámaras y portafolios, y sobre todo, el trabajo y la complicidad de grandes profesionales y amantes del fotoperiodismo. Esperamos volver a encontrarnos en futuras ediciones.



Fotos: Quintas



Jolas Tokia, un espacio familiar

Larunbat arratsaldetan, 17:00etatik 20:00etara, urtebetetik zortzi urtera bitarteko haurrentzat, elkarrekin jolasteko aukera eskaintzen dizugu.

www.fundacionestadio.com.

El juego es vital, en especial, en las primeras etapas de la vida. Jugar les permite desarrollar su motricidad para alcanzar habilidades y destrezas pero es un hábito que se aprende con la experiencia y se adquiere, mejor, con el apoyo de los padres. Pero no todas las madres y padres tenemos la misma capacidad para jugar con una niña o un niño, ni la misma creatividad y, en ocasiones, no encontramos el lugar para hacerlo.

Con este fin creamos Jolas Tokia y, en especial, la sesión de "Juego Familiar" los

sábados por la tarde.

De 17 a 20 h., para niñas y niños a partir de un año y hasta los 8, que os ofrece la posibilidad de disfrutar del juego juntos en un lugar ideal -contando con la ayuda y acompañamiento de la persona responsable del Jolas Tokia.

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



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

Desde Jolas Tokia, además, queremos ofrecerte un espacio de ocio lúdico familiar donde, además, **las familias podáis recibir asesoramiento en temas relacionados con juego y juguete:** ¿qué juguete regalarle por su cumpleaños?, ¿dónde comprar determinado material lúdico en Vitoria-Gasteiz?, ¿qué materiales son más novedosos? Ya tiene de todo ¿cómo sorprenderle?

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





Nire teknika hobetu behar dut, eta lehiaketa handietan urduritasuna kontrolatzen ikasi.

Iñigo Vidondo



I ñ i g o
Vidondo
comien-
za sobre
sus patines
la etapa más
prometedora

de su carrera en la categoría senior, codeándose junto a las grandes figuras mundiales de la especialidad. A pesar de cumplir sólo su segunda temporada en la élite, Iñigo tiene como cartas de presentación todos los títulos de Campeón de España en categorías inferiores a los que ha sumado el entorchado nacional en su especialidad favorita, el maratón, y una undécima plaza en el Campeonato del Mundo. Exigente como pocos en su carrera, el patinador del Club Marianistas admite la necesidad de “controlar los nervios en las grandes competiciones para aspirar a una medalla europea, mundial u olímpica”.

¿Como llegaste a la disciplina del patinaje, no muy popular en estos tiempos?

Fue cosa de mis padres. De pequeño me gustaba el hockey sobre patines, aunque mis padres me aconsejaron y me inscribieron en patinaje recreativo. Le fui dedicando más horas y después de apuntarme en la escuela de velocidad, me federé y llegaron las participaciones en diferentes competiciones. Los principios fueron complicados y con unos resultados no muy brillantes. Ví mis posibilidades y con unos entrenamientos más severos comenzaron a llegar los buenos puestos y las medallas en los campeonatos.

¿Cuáles son tus virtudes como patinador?

Compito en todas las modalidades y disci-

plinas del patinaje, pero mi especialidad favorita es el maratón. Con los patines puestos y en competición me amoldo al trabajo de equipo que me corresponda hacer, y creo que la fuerza y resistencia son las características que mejor me definen. Soy muy peleón y me defiendo bien cuando la carrera discurre en pelotón. Es cierto que con 19 años todavía me quedan muchos años en la alta competición, sobre todo en aspectos de técnica y estrategia. Pero hay que tener en cuenta que la vida deportiva de un patinador se alarga hasta alrededor de los 34 años.

A nivel nacional tienes los títulos en todas las categorías y aspiras a hacer un hueco a nivel europeo y mundial.

Me debo centrar en seguir mejorando y progresar en esos aspectos que aún me faltan. Es probable que si los Juegos Olímpicos de 2016 se disputan en Madrid sea una disciplina olímpica y en ese caso lograr un metal sería mi objetivo. Además de eso también tengo que trabajar para lograr alguna medalla en Campeonatos de Europa o Mundiales. Ese es el sueño de cualquier patinador y para mí es un reto que quiero lograr alcanzar algún día. Además si el patinaje fuera olímpico podría vivir de ello con las becas y ayudas que se conceden en esos casos. Como he rozado los metales en alguna ocasión en las categorías inferiores, me veo en disposición de poder intentarlo en categoría absoluta. Tengo que hacer una preparación exhaustiva para esas citas y si llego en condiciones puede ser mi oportunidad.

El patinaje es una disciplina que requiere unas instalaciones específicas. ¿Está Vitoria-Gasteiz preparada con unas pistas capaces de poder

completar entrenamientos de calidad?

Centrándonos en la disciplina de patinaje, la ciudad cuenta con unas instalaciones que no sirven para nada. La pista de Ariznabarra, tiene una cuerda de 175 metros, frente a los 200 que debe tener una pista que aspire a celebrar unos Campeonatos del Mundo. Además esta pista tiene curvas peraltadas, cuando debieran ser planas. En Sansomendi hay otra pista, que ya tiene unos cuantos años y a la que le hace falta una capa de asfalto. A mi me encanta, pero es una pista muy rápida y además también se dedica para la práctica del atletismo, que le supone un mayor desgaste.

Lo ideal sería construir una pista homologada en cuanto a las medidas y sobre todo cubierta para salvar la climatología poco propicia que tiene Vitoria-Gasteiz. Es difícil hacer buenos entrenamientos durante el invierno en Vitoria-Gasteiz y en ocasiones optamos por ir a Pamplona, que tiene unas muy buenas instalaciones.

¿Cómo animarías a los más jóvenes a probar esta disciplina para lograr más practicantes?

Es una modalidad en la que por motivos de competición se viaja mucho y a lugares como Shanghai, Korea, Alemania o Suiza entre otros, con el conocimiento de sus culturas. Lo que realmente engancha es el subidón de adrenalina que te provoca alcanzar velocidades de 50 ó 60 kilómetros por hora, y la sensación de velocidad que uno tiene cuando va en patines. Al margen de la competición la asociación Gaubela organiza los recorridos nocturnos por la ciudad o, si llueve, tienen a su disposición una planta en el parking del Boulevard. Esa es otra manera de disfrutar del patinaje.

Si eres joven ¡Muévete!



Los jóvenes hemos cambiado el deporte por estar "conectados" pero si eres como yo: todo el día de un lado para otro, las clases, los exámenes, los amigos, las excursiones, salir por ahí, ... todo el día sin parar. Yo aprovecho el Estadio para mover un poco el esqueleto de vez en cuando.

Algunos días, cuando vamos a estudiar a la biblioteca, después de estar hincando los codos un buen rato, nos vamos a

Gaztea zara, eta Estadiora etorri ohi zara adiskideekin izatera, ikastera... Badakizu kirol proposamen ugari duzula, dibertitzeko eta sasoian izateko? Anima zaitetz!

Horario de sesiones sueltas / Saio solteak ordutegia 08/09

SESIONES SUeltas / SAIO SOLTEAK	LUNES ASTELEHENA	MARTES ASTEARTEA	MIÉRCOLES ASTEAZKENA	JUEVES OSTEGUNA	VIERNES OSTIRALA
BODY BALANCE	17:30	20:30		19:30	14
BODY COMBAT		19:30	14 / 17:30	20:30	
BODY PUMP	14 / 20:30	18:30	19:30	14	7:30 / 19:30
BODY STEP	19:30	14	20:30	18:30	
SPINNING	18:30 / 20:30	14 / 19:30	7:30 / 18:30 / 20:30	19:30	14

alguna de las actividades deportivas que hay en el Estadio: **aeróbic, baile deportivo, batuka, body combat, body pump** ... incluso **aikido**. Nos damos una buena "paliza" para desentumecernos y después, ducha y a seguir estudiando, o a casa si hemos hecho hambre.

Otra gente opta por irse a correr un rato, por su cuenta o en grupo -los hay que salen de la puerta principal todos los días

a las 19 h. ver el www.fundacionestadio.com "Actividades > Actividades físicas > Running", otros van a nadar, al gimnasio, a la sala de pesas, etc.

Total, que en el Estadio podemos compaginar diversión, estudio y deporte. Lo tenemos todo a mano y la oferta de actividades es inigualable. Así que:

Si eres joven ... ¡Muévete!

Recuerda que...

Datos personales

Comunicanos tus cambios de datos personales -domicilio, cuenta corriente, teléfono...- para evitar 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. En 2009, cerraremos también el V25/Sep para labores de mantenimiento -entre verano y temporada. Zorionak eta Urte Berri on!"



Para tus comidas de trabajo, celebraciones familiares o cualquier otro evento cuentas con una **GRAN SELECCIÓN DE MENUS 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

Haga planes de futuro con Vital Pensión, E.P.S.V.

Vital Pensión

Entidad de Previsión Social Voluntaria

■ En Caja Vital Kutxa le premiamos por planificar su futuro con **ventajas y regalos**. Beneficiarse de las **ventajas fiscales** que obtendrá por sus aportaciones y de los **interesantes regalos** que puede seleccionar en nuestro catálogo 08*.

■ Además, disfrute de un **préstamo al 0% TAE y sin comisiones**, para hacer sus aportaciones a Vital Pensión y conseguir así, mejores regalos.



*Catálogo de regalos disponible en cualquier oficina de Caja Vital Kutxa o en www.cajavital.es

Caja Vital  Vital Kutxa

www.cajavital.es