

FUNDACIÓN - FUNDAZIOA

# Estadio

Caja Vital  Vital Kutxa



Revista de Fundación Estadio Fundazioa - 2009 - número 53

## Udaberria Primavera

# 2009

7



## Iván Temprano

Pelotari

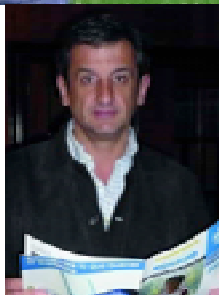
*"El Mundial de Pau en 2010 va a ser mi última competición internacional"*

### Escuela de Natación

Donde hemos aprendido a nadar y a hacer deporte muchas personas en Vitoria-Gasteiz. Conoce su forma de trabajar.

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

ESTADIO FUNDAZIOAREN INFORMAZIO BIDLAKETA HONEN HARTZAILEA:



## Luis Moya

Luis Moyarekin izan ginen. Esan zigunez, astean bederatzi aldiz ere entrenatzen du, eta triatloian lehiatu ohi da.

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

La misión de la F. Estadio F. es expresar la responsabilidad social y compromiso de Caja Vital Kutxa con el desarrollo de la cultura del deporte y la promoción de la actividad física regular.

**Fundación Estadio Fundazioa**  
 Paseo Cervantes Ibilbidea 20  
 01007 Vitoria-Gasteiz  
 Tel.: 945131345  
 Fax: 945142431  
 E-mail: estadio@fundacionestadio.com

**Horario Estadio ordutegia:**  
 Laborables/lanegunetan: 7- 22 h.  
 Fines de semana y festivos/Asteburu eta jaiegunetan: 8 - 22 h.

**Cerrado Estadio itxita:**  
 Urt/1/Ene, Ira/25/Sep y  
 Abe/25/Dic

Miembro de:



**Actividades/Aktibitateak**  
 Ext.: 122  
 aitor@fundacionestadio.com

**Administración/Idazkaritza**  
 Tel.: 945132285 (ext. 131)  
 joseangel@fundacionestadio.com

**Dirección/Zuzendaritza**  
 Tel.: 945134315 (ext. 111)  
 mikel@fundacionestadio.com

**Servicio Fitness Zerbitzua**  
 Tel.: 945142742 (ext. 124)  
 fitness@fundacionestadio.com

**Hostelería/Ostalaritz**  
 Tel.: 945130673 (ext. 101)  
 hosteleria@fundacionestadio.com

**Mantenimiento/Mantentzelana**  
 Ext.: 127  
 miguelangel@fundacionestadio.com

**Recepción/Harrera gunea**  
 Ext.: 132  
 recepcion@fundacionestadio.com

**Comité de redacción/Erredakzio batzordea:**  
 Aitor Armiño  
 José Luis Campo  
 José Angel Lz. Lacalle  
 Angel Lz. Luzuriaga  
 Mikel Urdangarín

**Imprime/Inprimategia:**  
 Imprenta Sacal S.L.  
 Barrachi 2  
 01013 Vitoria-Gasteiz  
 Tel.: 945128154  
 Fax: 945274336  
 E-mail: sacal@imprentasacal.com

**Legazko gordailua/Depósito Legal:** VI-194/96

## Tiempo es deporte

Y con este lema el pasado 1/Feb empezamos a abrir el Estadio los días laborables desde las 7 de la mañana y la respuesta ha sido magnífica. Muchas personas han optado por hacer su ejercicio en el Estadio antes de sus obligaciones diarias y otras han adelantado su hábito. Una muestra más de que "tiempo es deporte" aunque recurramos a la "falta de tiempo" como excusa. Si no, párate a ver en qué se te va el tiempo libre a diario: ordenador, televisión, sofá... y piensa si no es cuestión de prioridades.

Este cambio importante —y otros que no son tan aparentes— ha sido posible gracias a las personas que trabajamos en el Estadio y, en especial, a los equipos de limpieza, mantenimiento, socorrismo, fitness y hostelería a quien damos las gracias aprovechando esta ocasión.

Y a quien damos la bienvenida es a Aitor, nuestro coordinador de actividades, que se ha incorporado al equipo en una nueva etapa en la que hemos actualizado nuestra identidad corporativa para mejorar el Estadio y hacer más Fundación. Su responsabilidad principal es gestionar y comunicar nuestra actividad y le deseamos buena suerte. Y uno de los primeros frutos de nuestra revisión y de la labor de Aitor es "kirol wkend", un programa pensado para el ocio activo y divertido de las y los jóvenes en el Estadio las tardes de fines de semana y festivos. Tenemos muy claro que lo necesitan.

Sin querer crear alarma, en este número, llamamos tu atención sobre los hurtos que se producen en el Estadio —como en otros centros deportivos. Pensamos que si sabes que ocurren y colaboras podremos prevenirlos mejor. Por último, queremos agradecer la colaboración de todas las personas que se vieron afectadas por la "alerta roja" del V23/Ene por la tarde que nos obligó a cerrar el Estadio y por nuestro último simulacro de evacuación. Entrenando este tipo de situaciones, estamos mejor preparados cuando ocurren.

Disfruta el regalo del deporte.

## Denbora kirola da

Goiburu horrekin hasi ginen Estadion lanegunetan ateak goizeko 7etan irekitzen. Eta jendeak bikain erantzun du. Askok, orain, eguneroko betebeharren aurretik egiten dute Estadioko saioa; eta beste batzuek euren denbora lehen baino goizago egiten dute. Ederki frogatu da, berriz ere, denbora kirola dela, nahiz eta aitzakia gisa «denbora falta» aipatu ohi dugun. Bestela, errepara ezazu zertan joaten zaizun egunero denbora libre: ordenagailua, telebista, sofa... eta pentsa ezazu ea ez ote den lehentasunen kontua. Aldaketa garrantzitsu hori —eta hain bistakoak ez diren beste batzuk— Estadion lan egiten dugunoi esker egin ahal izan da; eta, bereziki, garbiketako, mantentze lanetako, sorosleei, fitnesseskoiei eta ostalaritzakoiei esker. Eskerrik asko guztioi.

Eta ongi etorri, Aitor, gure jardueren koordinatzailea. Gure lan taldea etorri da, Estadio hobetzeko eta Fundazioa biziberritzeko asmoz gure korporazio nortasuna eguneratu dugun aldi berri honetan. Aitorren erantzukizun nagusia da gure jardura kudeatu eta komunikatzea. Zorte on! Egin dugun aldaketaren eta Aitorren lanaren lehendabiziko emaitzetako bat da Kirol Wkend, asteburu eta jaiegunetako arratsaldeetan Estadion gazteei aisia aktibo eta dibertigarria eskaintzeko pentasutako programa. Oso argi dugu behar dutela.

Ez dugu alarma jo nahi, baina, zenbaki honekin, zure arreta piztu nahi dugu, Estadion —beste kiroldegietan bezala— gertatzen diren lapurretak direla eta. Uste dugu, halakoak gertatzen direla baldin badakizu eta laguntzeko prest baldin bazaude, hobeto prebenitu ahal izango ditugula.

Azkenik, eskerrik asko otsailaren 23ko arratsaldean Estadio itxiarazi zigun «alerta gorria»-k eragindakoei, laguntzeagatik. Eskerrik asko, baita ere, gure azken ebakuntza simulazioak eragindakoei. Halako egoeretan saioak eginez, hobeto prestatuta gaude, benetan gertatzen direnerako. Goza ezazu kirolaren oparia.

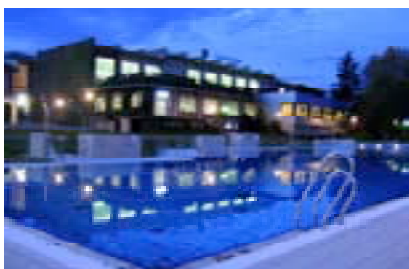


# Así era...



1975. Bombeando hormigón para formar los muros de la piscina olímpica -que sustituyó la original "piscina de mujeres"- y que hoy contienen la piscina familiar.

(Foto Arqué, Archivo Municipal de Vitoria-Gasteiz)



## Natación infantil:

### Verano 2009 y

### Temporada 2009/10

Aurten, berrikuntza nagusia da 2009/2010 denboraldirako izen ematea abenduan egingo dugula. Lehenengo egunean, berritzeak telefonoz egingo dira, orain-goan ere. 2009ko udarako izen ematea, ekainean izango da berriro.

Ten en cuenta que las inscripciones para el Verano 09 empiezan el L1/Jun y renovaciones para la Temporada 09/10 el X2/Sep En los dos casos, el primer día sólo por teléfono.

#### ■ Verano 2009:

- **4 cursillos:** del 22/Jun al 10/Jul, del 13 al 31/Jul -mañanas y tardes- y del 17/Ago al 4/Sep y del 7 al 25/Sep -tardes.

- **Inscripciones:** el L1/Jun de 14 a 19 h. sólo por teléfono 945130223. A partir del M2/Jun en la oficina del C.N. Judizmendi de 17.30 a 19.30 h. hasta completar las plazas.

#### ■ Inscripciones Temporada 2009/10:

- **Renovación cursillistas actuales:** el X2/Sep de 14 a 19 h. sólo por teléfono 945130223. A partir del J3/Sep y hasta el L7/Sep 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 X9/Sep

- **Personas no abonadas:** a partir del X23/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 2009:

Recibirás la información con la revista Uda/Verano 2009. Las inscripciones para tenis comenzarán el L18/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 M2/Jun. Más info en:

[www.fundacionestadio.com](http://www.fundacionestadio.com)

## Colabora ... Sonia Monterde

### Conservar el vital sentido del equilibrio

La función del equilibrio es mantener el centro de gravedad en la base de sustentación, facilitar información de la posición del cuerpo y mantener una imagen clara de nuestro entorno cuando nos movemos.

El mantenimiento del equilibrio se consigue gracias a la integración armoniosa de la información del sistema vestibular –oído interno-, la vista y los receptores del sistema neuromuscular –los más importantes se encuentran en la planta de los pies. La información de los diversos órganos es integrada por el sistema nervioso central, que ordena el movimiento de la cabeza, brazos, piernas y tronco para mantener la postura. Constantemente se producen adaptaciones automáticas para mantener el centro de gravedad sobre la base de sustentación.

A lo largo de la vida, no utilizamos por igual estas fuentes de información para el control del equilibrio. Así, las personas adultas sanas son capaces de mantener la postura sólo con la información vestibular mientras que los niños y las personas mayores necesitan además la información visual y neuromuscular. Las personas mayores de 65 años sufren una degeneración fisiológica normal que conlleva una serie de alteraciones. Estas alteraciones, más las patologías crónicas que puedan sufrir, afectan directamente al equilibrio estático y dinámico, aumentando el riesgo de caídas. Las caídas son uno de los motivos principales que empeoran la calidad de vida de las personas mayores. En primer lugar, por que son la causa más frecuente de traumatismos que obligan a ingresar y, en segundo lugar, una caída genera tal desconfianza en las propias capacidades físicas, que crea en la persona mayor una fobia al movimiento que puede llevarle al sedentarismo.

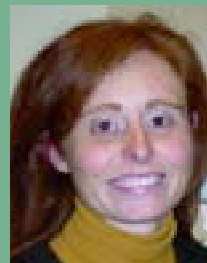
Si queremos prevenir las caídas y sus consecuencias, todos deberíamos trabajar el equilibrio. Los profesionales de la salud son los encargados de detectar las personas que tienen mayor riesgo mediante la compleja exploración del equilibrio para poder tomar medidas adecuadas pero existen pruebas sencillas

que podemos pasarnos nosotros mismos. Por ejemplo: calcula el tiempo que puedes mantenerte de pie, con una sola pierna apoyada, los brazos al lado del tronco y los ojos cerrados -sitúate tras una silla o mesa para poder apoyarte si fuera necesario- y compara tu resultado con los parámetros normales para tu rango de edad: 24-28 seg. si tienes entre 20 y 49 años; 21 seg. para 50-59 años; 10 seg. entre 60-69 años; y 4 seg. para mayores de 70 años. Si obtienes un valor inferior al que corresponde a tu franja de edad debes mejorar tu equilibrio cuanto antes.

La prevención de las caídas es posible realizando una corrección de los factores de riesgo personales y los factores de riesgo ambientales. Existen evidencias que demuestran que la práctica regular de ejercicios específicos, tai chi, baile, fortalecimiento y flexibilidad muscular... mejoran el equilibrio. El ejercicio específico más sencillo es mantener durante un minuto la posición anterior -para la evaluación- pero con los ojos abiertos, primero con una pierna y luego con la otra. Debe realizarse de dos a tres veces al día. Conforme vayas progresando haz el ejercicio con los ojos cerrados.

Los factores de riesgo ambientales se disminuyen con la adaptación del entorno, que abarca tanto el hogar como el calzado. El hogar debe estar bien iluminado, sin obstáculos -evitar las alfombras- y debe haber apoyos en lavabo, pasillos o escaleras. Por último, el calzado debe reproducir las características del pie, ha de permitir la amortiguación, debe ser cerrado y con cordones que permitan ajustarse al máximo.

En resumen, conservar y recuperar el vital sentido del equilibrio puede conseguirse con ejercicio específico sencillo pero perseverante. Observarás como mejora tu calidad de vida.



**Sonia Monterde, fisioterapeuta**  
**Universitat Rovira i Virgili**

# Aprenderán a nadar

Igeri egiten eta uretan ondo moldatzen ikasi nahi duten haur guztiek dute tokia Estadioren Igeriketa Eskolan, Judizmendi Igeriketa Klubarekin lagunaz teknikoarekin. Bertako langileei, igerileku klimatizatuari eta eskura ditugun materialei esker zure seme-alabak modu seguruan, gustura eta pozik ibiliko dira uretan.

La Escuela de Natación del Estadio, que desarrolla la Fundación con la colaboración técnica del C.N. Judizmendi, acoge a todas las niñas y niños que quieren aprender a nadar y a desenvolverse en el agua. Gracias a las personas, las piscinas climatizadas y los materiales con los que contamos, tu hija o hijo dominará el medio acuático y se desenvolverá en él de una forma segura, agradable y divertida.

El objetivo final del aprendizaje no es sólo la supervivencia en el agua, sino adquirir las habilidades acuáticas que le permitirán desenvolverse en el medio acuático y poder utilizar la natación como actividad física en su ocio activo y saludable a futuro.



Fotografía: Pradip J. Phanse

Si bien el proceso puede empezar en los grupos de matronatación –natación para bebés entre 6 meses y 2 años– y, a continuación, en los de “Txikis” –entre los 2 y los 5 años– es a partir de los 5 años cuando inicia el aprendizaje de la natación y que separamos en dos partes principales: los fundamentos –familiarización, flotación, respiración y propulsión– y las habilidades de la natación –dominio de los desplazamientos, lanzamientos y recepciones, giros y saltos.

Estas etapas se conocen en el Estadio como “Alevines” y “Loinas” –cada una con cuatro niveles– que se imparten en piscinas diferentes y adaptadas a las necesidades de cada etapa. En total son

ocho niveles, empezando siempre en una piscina poco profunda y terminando en una piscina profunda de 25 m. de largo. La estancia media en la Escuela es de dos o tres años, en los cuales trabajamos todos los objetivos de cada una de

las etapas. Es un tiempo orientativo porque no podemos olvidar que las características de cada alumna o alumno hacen que su tiempo y ritmo de aprendizaje varíe a la hora de avanzar en el proceso.

La estancia en cada nivel está planificada y programada en sesiones de forma que aseguramos alcanzar los objetivos para cada nivel en 3 meses. Para un mejor seguimiento del aprendizaje, al final de cada etapa hacemos una evaluación individual para valorar y verificar sus logros y, si fuera necesario, buscar alternativas en la enseñanza.

Una vez superados los 8 niveles podremos decir que tu hija o hijo conoce y do-

mina no sólo la natación, sino las habilidades acuáticas posibles en el agua.

Para los que desean continuar nadando, una vez superado el último nivel de la Escuela, el C. N. Judizmendi realiza una captación, con criterios deportivos, de posibles futuras nadadoras o nadadores. Por tanto, no es indispensable acabar el proceso de aprendizaje de la natación en el equipo de natación del Club, sino que el proceso acaba cuando se superan los ocho niveles que componen la Escuela de Natación.

Como ves, no hablamos de cursillos de natación sino de una Escuela de Natación, en la que tu hija o hijo adquiere unos conocimientos y ha-

bilidades en el agua suficientes como para decir que se desenvuelve bien en el medio acuático.

## CONVIENE SABER:

- Cada niña o niño tiene sus capacidades psíquicas y psicomotrices por lo que cada una/o tiene su propia progresión.

- El juego es una herramienta necesaria para el aprendizaje de las niñas y los niños.

- En las últimas etapas del aprendizaje de la natación, es necesaria la enseñanza analítica y específica, pero sin olvidar el aspecto lúdico y recreativo.

Más información: consulta el folleto “Natación infantil” en:

[www.fundacionestadio.com](http://www.fundacionestadio.com)

# kirol wkend

Apirilaren 4tik (larunbata) maiatzaren 31ra (igandea), asteburu eta jaiegun guztietan, 16:30etik 20:30era, jarduera anitzeko jokaleku bihurtuko dugu pilotalekua. Hortxe probatu eta gozatu ahal-ko dituzu bestelako joko eta kirolak (shuttleball, badminton, floorball, speedminton, volley-indiaca, minifutbola). Estadioko Kirol Wkend duzu: aisia aktiboa, osasungarria eta dibertigarria.



Son muchos las y los jóvenes que no saben qué hacer con su tiempo libre las tardes de los fines de semana, en especial, cuando hace mal tiempo y en el Estadio os presentamos una nueva propuesta: **kirol wkend**. Ocio activo, saludable y divertido.

Si tienes **entre 8 y 16 años**, chica o chico, desde el pasado S4/Abr cuentas con una nueva actividad de ocio activo y divertido. **Todos los sábados, domingos y festivos de 16.30 a 20.30 h. en el frontón**, que convertimos en una pista multiactividad, puedes pasar a probar y disfrutar diferentes juegos y deportes alternativos.

Estamos seguros que te moverás y divertirás entre colegas.

Marcaremos zonas y las pistas para jugar a shuttleball, badminton, floorball, speedminton, volley-indiaca, minifútbol..., te prestaremos el material y un monitor os ayudará a organizaros, os enseñará como jugar -si es necesario- y os propondrá actividades para que no os aburáis. Todo sin ningún coste para ti porque necesitas moverte en tu tiempo libre y en el Estadio lo tenemos muy claro.

Si la experiencia funciona, la próxima temporada 09/10 volverá con más fuerza y novedades desde el 1 de Octubre.

**¡Pasa tu kirol wkend en el Estadio!**



**Recuerda:**  
**SIN TARJETA, NO ENTRAS**

**Gogoratu:**  
**TXARTELIK GABE, EZIN ZARA SARTU**

► Para entrar al Estadio y salir, necesitas utilizar tu **tarjeta-chip** que es personal e intransferible. Muchas gracias por tu colaboración.

► Estadioan sartzeko eta irteteko, zure **chip-tartel** pertsonal eta bosterranzina erabili behar duzu. Eskerrik asko zure laguntzagatik.



# CLUBES - KLUBAK - CLUBES - KLUBAK

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

## Club Natación Judizmendi

LaV de 16.30 a 19.30 h.

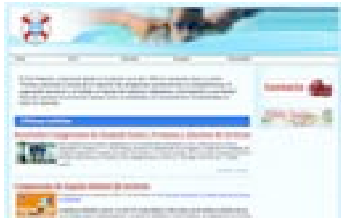
(t) 945130223

[cnjudizmendi@fundacionestadio.com](mailto:cnjudizmendi@fundacionestadio.com)

[www.cnjudizmendi.com](http://www.cnjudizmendi.com)



### Estrenamos página web



Desde Feb/09 el C.N. Judizmendi ya está presente en Internet a través de su página web [www.cnjudizmendi.com](http://www.cnjudizmendi.com). En este sitio web queremos presentaros información completa del Club -estructura, actividades, actualidad...- y ser un punto de encuentro para todos sus nadadores, cursillistas, padres, socios, ex nadadores... Hemos estructurado la web en 4 pilares: el club, la escuela, el equipo de competición y la actualidad del club. Desde esta nueva herramienta podréis comunicaros directamente con nosotros, consultar toda nuestra actualidad tanto del equipo de competición como de la escuela. Esta web está todavía en construcción y estamos abiertos a todas las sugerencias de mejora que nos podáis aportar.

En otro orden de cosas, en 2010 el C.N. Judizmendi celebrará el 75 Aniversario de su fundación y es intención de su Junta Directiva crear una comisión paralela que desarrolle las distintas actividades que se propongan para la celebración.

## Zidorra Pilota Taldea

(t) 945131345/ext. 114



Jokaera apala Euskal Ligan

El Zidorra P.T. ha participado con 3 parejas, obteniendo resultados discretos, en la Liga Vasca en las modalidades de paleta cuero elite, pala corta elite y paleta cuero de 1ª división. En el campeonato provincial de trinquete de paleta cuero

conseguimos colocar en semifinales a las parejas formadas por Iñigo Arrieta-Josu Bagazgoitia y Mikel Bagazgoitia-Iván Temprano.

En categorías escolares destacamos la clasificación para semifinales de las parejas de categorías benjamín y alevín formadas por Andoni Ajuria, Ander Ledesma, Mikel Mugraza, Julen Blázquez e Iñigo Álzaga que esperamos sigan en este buen nivel.

## Tenis Club Jakintza

LaJ de 17.30 a 19.30 h.

(t) 945140577

[tcjakintza@fundacionestadio.com](mailto:tcjakintza@fundacionestadio.com)

[www.jakintza.es](http://www.jakintza.es)



### Campus Semana Santa del 14 al 17/Abr

Para niñas y niños entre 8 y 14 años que quieran divertirse jugando a tenis, pádel y juegos deportivos y se inscriban antes del 2/Abr en la oficina del T.C. Jakintza.

Lo resultados más destacados de las y los deportistas del T.C. Jakintza el pasado invierno han sido: El subcampeonato de Alava de tenis de María Pellejer -benjamín- y Amaia Murua y Javier Marquinez en -cadetes-; el subcampeonato de Marta Marqués en el Open Fundación Estadio infantil de Tenis; el triunfo de Adriana Barrena y Sara Quintana en el primer torneo CAP 2009 y subcampeones en el primer torneo del CVP. En el Campeonato de Navidad de tenis los vencedores fueron Alejandro Sagredo y Marta Mendive -benjamines-, Iker Rz. Galarreta y Beatriz Barrena -infantiles-, Alvaro Marqués -cadete-, Sergio Garcia y Adriana Barrena -absolutos- y de pádel María Regalado y Marta Marqués -infantil-, Javier Marquinez y Ricardo Martínez -absolutos-, Estibaliz Armentia y Salvy Cortés -absolutas-, Manuel Vieito y Luis César García -cursillistas- y Paloma del Río y Beatriz Lz. Foronda -cursillistas.

## Club Arabatxo Gimnasia

[www.clubarabaxo.es](http://www.clubarabaxo.es)



Arkaitz Garcia prepara el Europeo de Milán

Arkaitz García, se encuentra inmerso en

plena preparación del Cto. Europa de gimnasia artística masculina que se disputa en Milán del 1-5/Abr. Esta cita supondrá la segunda participación del gasteiztarra en la prueba continental. En la puesta a punto de cara al Europeo, García ha tomado parte en dos pruebas internacionales. La primera de ellas, tuvo lugar del 5-9/Mar en la ciudad ucraniana de Kiev. La capital ucraniana acogió la disputa del Memorial Stella Zakharova. La segunda cita, en su puesta a punto, tuvo lugar en Eslovenia, en la ciudad de Maribor. Allí participó en la prueba de la Copa del Mundo 2009. Cerró su preparación en Madrid, un fin de semana antes de la disputa del Europeo, con la participación en la Copa de España, de España, consiguiendo la medalla de bronce.

En la Copa de España, García estuvo acompañado con sus compañeros de Arabatxo: Jon Egia y Schwa García.

## Club Indarra CVK



### Bronce para Eider Rz. Azua en el Cto. de España sub-17

El pasado 29/Nov las/os halteras del C. Indarra CVK, Eider Rz. Azua y Jon Olabuenaga se desplazaron a A Coruña a disputar el Cto. España Sub 17 en el que se dieron cita las/os halteras más destacados a nivel estatal. En la clasificación individual Eider Rz. Azúa consiguió el bronce en la tanda más difícil que le podía tocar volviéndonos a sorprender con una excelente competición: mejoró sus registros personales tanto en arrancada -en 4 Kg.- y en dos tiempos -en 3 Kg.- en un campeonato con las medallas en juego y donde los nervios juegan malas pasadas. Eider este año se tendrá que conformar con el bronce y con los 113 Kg. de total olímpico, pero todavía le queda un año más y en la próxima edición el planteamiento de competición será muy diferente. En cuanto a Jon Olabuenaga, teniendo en cuenta que fue su segundo Cto. España, se tuvo que conformar con la novena posición en la clasificación individual mejorando su marca en dos tiempos. En esta ocasión los nervios no dejaron que sacara todo lo que tiene dentro.

# Estuvimos con...

## Luis Moya

Orain sasoi hobean nabil, Rallyetako Munduko Txapelketan lehiatzen nintzenean baino

El bicampeón del Mundo de Rallys, Luis Moya, ahora ya retirado de la alta competición sigue el Campeonato del Mundo y dedica su tiempo a transmitir a los más jóvenes los valores de una conducción segura y el respeto por el medio ambiente. La Fundación Laboral San Prudencio contó con la presencia de este gallego universal en el marco del I Foro de la Juventud. Luis Moya cautivó al auditorio con sus experiencias y, a pesar de los años transcurridos, imparte las conferencias al mismo ritmo que cantaba las notas a Carlos Sainz. "Es una cuestión de deformación profesional", admite con resignación un deportista que no pierde un solo día para practicar deporte, en especial el triatlón y la natación.

### ¿Ya ha abandonado por completo toda vinculación con el Mundial de Rallys?

Después de mi retirada estuve casi tres años con Subaru, pero lo dejé porque no me encontraba a gusto en el equipo ni podía desarrollar las tareas que quería. Sigo en contacto con el mundo del motor como asesor de la Federación Española, pero esa no es mi dedicación principal. Mi vinculación con el mundial sigue existiendo y he estado en el Rally de Jordania como relaciones públicas de una prueba que, por vez primera este año, ha formado parte del Campeonato del Mundo. La familia real jordana tiene mucha afición al motor y yo les he ayudado un poco a colocar ese rally como una prueba más del mundial.

### Ahora disfruta de los rallys desde el sofá de casa viendo el dominio absoluto de Sebastián Løeb.

Sebastián es estadísticamente el mejor piloto de la historia y como único rival que le da algo de guerra tiene a Marcus Gronholm. Salvo eso, apenas hay pilotos que puedan disputarle la victoria, a diferencia de la época de Carlos y mía. Ahora los rallys son diferentes. Se ha cambiado la estructura de la disputa de cada carrera, centrada en una zona geográfica para abaratar costos y hacerlo más espectacular. Yo creo que ese es el camino a seguir aunque otros no lo vean así.

### En cualquier ocasión que puede se calza las zapatillas y a hacer deporte

Entreno hasta nueve veces por semana y me encanta la nata-

ción. El año pasado crucé el estrecho de Gibraltar a nado, y ahora estoy organizando una prueba de natación entre Ferrol y La Coruña, sobre una distancia de 10 kms. También me apasionan los triatlones y ahora estoy a punto de volver a retomarlo porque he tenido una lesión en un abductor. Además sigo manteniendo mi espíritu competitivo y si lo disputo salgo a ganarlo para dejar una imagen de esfuerzo y buen hacer ante el resto de competidores.

### Bicicleta, atletismo y natación se han convertido en sus disciplinas favoritas

Aprovecho todo mi tiempo libre para hacer deporte. Cuando me tiro a la piscina procuro nadar un mínimo de 2.500 metros, aunque normalmente hago más. También salgo a la carretera con la bicicleta, aunque ahora algo menos. He de reconocer que no voy cómodo con la bici de carretera, no me acaba de gustar. Por eso con la bicicleta hago más rodillo, con una bici antigua que tengo en casa. Por el contrario, la bici de montaña me gusta más y habitualmente salgo al monte con ella y así mantengo el contacto para cuando me toca disputar los triatlones. En lo que a la carrera se refiere, entreno bastante haciendo carrera continua. La distancia del triatlón me viene bien, porque he disputado una vez una media maratón, pero los 21 kms. me machacan las piernas, mientras que los 10 km de un triatlón son para mi una distancia idónea.

### El triatlón se ha puesto de moda ya que deportista ilustres como Abraham Olano o Luis Enrique entre otros son habituales ahora de esa disciplina.

Es un deporte muy completo que agrupa tres disciplinas como carrera natación y bicicleta que requiere un gran esfuerzo. Yo por ahora me dedico sólo a triatlones de verano y de distancia olímpica. Además tenemos la suerte de tener en España y más en concreto a dos gallegos, Iván Raña y Javier Gómez Noya, que contribuyen a popularizar y hacer que suba el nivel de ese deporte. Además también en Alava Eneko Llanos es otra figura del triatlón que contribuye también a popularizar esa disciplina. También me gusta que la gente me vea y me reconozca para que vean que sigo vinculado a la práctica deportiva y que no me he abandonado. En cuanto a preparación y condición física estoy ahora mucho mejor que cuando estaba disputando el mundial.



## Sabías que...

### Horarios

El Estadio está abierto de lunes a viernes 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 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 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.

### 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.



Estadioan, batik bat aldageletan, lapurretak izaten dira: diru-zorroak, dirua, dokumentazioa, jantziak... Beraz, ondo zaindu zure gauzak eta erabili armairuak. Jarrera susmagarriren bat antzematen baduzu, arren, informa gaitzazu.



No queremos alarmarte pero en el Estadio, como en otros centros deportivos, se producen robos de carteras, dinero, documentación, prendas, móviles..., **en especial en los vestuarios** y queremos llamar tu atención para que lo conozcas y colabores con nosotros y, entre todos, tratemos de evitarlos.

Para prevenir este tipo de hurtos, **si traes objetos de valor al Estadio, no los descuides y utiliza las taquillas** –además, los vestuarios estarán más decongestionados- sin desprenderte de la llave y, si observas alguna actitud sospechosa, por favor, infórmalos. Los ladrones no actúan delante de personas uniformadas.

Por nuestra parte, seguiremos controlando el acceso al Estadio –por favor utiliza siempre tu tarjeta para entrar y salir-, personas del equipo de mantenimiento y limpieza seguirán

pasando por los vestuarios con frecuencia y grabaremos las imágenes del ccTV.

Si, por desgracia, tienes la seguridad de que has sido objeto de un robo en el Estadio **infórmalos lo antes y con el mayor detalle posible** –día, horario, lugar...- para que revisemos las grabaciones y comprobemos nuestros archivos de accesos. **Te aconsejamos, además, que presentes la denuncia en la comisaría de la Ertzaintza.**

No podemos hacernos responsables de las pertenencias que puedas extravíar en el Estadio pero tu colaboración e información nos ayudará a prevenirlos.

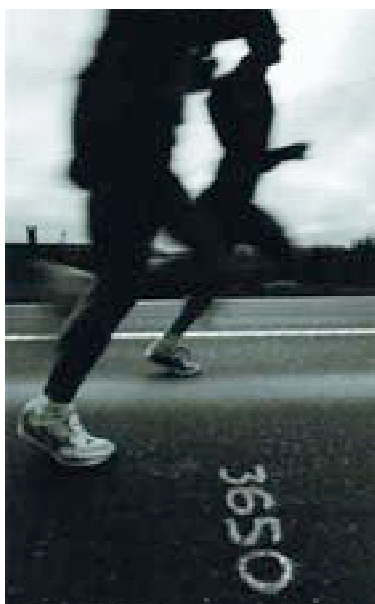
Aprovechamos para recordarte que, si has olvidado o perdido algo en el Estadio, el **servicio de objetos perdidos** funciona de LaD de 9.30 a 13.30 h. y de 14.30 a 21 h. desde Portería.

# Foto Media Maratón

Bigarren urtez, Gasteizko Maratoi Erdiak, L&P Fotografos konpainiaren laguntzarekin, argazki lehiaketa antolatu zuen. Parte hartze ederra izan zuen, edozein aldetatik begiratuta ere.

Por segundo año, la Media Maratón de Vitoria-Gasteiz convocó, con la colaboración de L&P Fotógrafos, su concurso de fotografía con muy buena participación en todos los sentidos.

En [www.fundacionestadio.com](http://www.fundacionestadio.com) encontrarás la exposición virtual de una selección de los trabajos presentados y de las fotos premiadas en las diferentes categorías a concurso: mejores fotos –Xabi Aginaga, Teresa Perex y Juanjo Lz. Azurmendi -, montaje –Félix Sánchez-, serie –Xabi Aginaga- y fotografía antigua -Kepa Landa. Aquí tienes algunas de ellas:



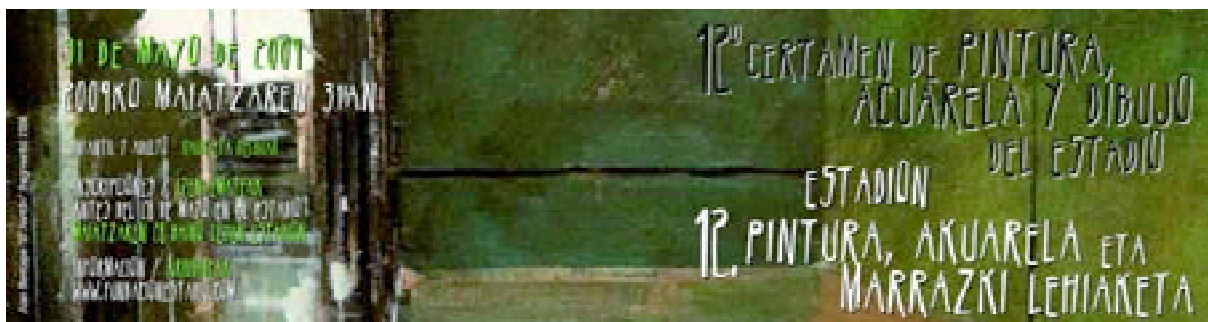
Primer Premio: Xabi Aginaga  
"3650 pasos para la victoria III"



Segundo Premio: Teresa Perex  
"3648,3647, pasos a la meta"



Tercer Premio: Juan Jose Lopez Azurmendi. "Contraluz"

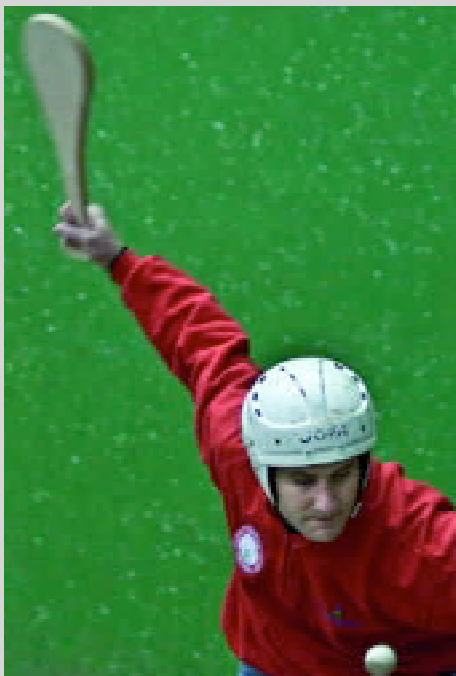


Organizazioak eta  
Patrocinatzaileak:

Colaborant laguntzaileak:

Sumarantzaileak:





*Zidorra Pilota Taldeko pilotariak espero du bere garaipen zerrenda osatu ahal izango duela, trinketeko larruzko paletan urrezko domina irabazita. Mexiko 2006 eta Kuba 2008 lehiaketetan, brontzea eta zilarra eskuratu zituen.*

# Iván Temprano



El palista del Zidorra P.T. Iván Temprano luce las medallas

de bronce y plata de paleta cuero trinquete logradas en México 2006 y Cuba 2008, respectivamente, y para redondear un brillante palmarés sólo le resta el oro. No pierde de vista el Mundial de la especialidad que se disputará el próximo año en Pau y se resiste a dejar pasar la oportunidad de colgarse esa medalla que completaría su excelente palmarés “porque hay posibilidades de quedar campeón y estamos muy cerca del oro”, reflexiona. Las ocupaciones familiares y la compatibilidad con el trabajo son sus mayores obstáculos, aunque por intentarlo no va a quedar.

## ¿Cómo fueron tus inicios con la pelota, y en concreto con esta modalidad?

Comienzas yendo al frontón porque alguien te lleva, y en mi caso, mi padre de siempre ha tenido afición por esta modalidad y, de hecho, sigue practicándola. Es un deporte que de primeras no te suele enganchar, pero al final te termina gustando, ves que tiene su belleza, se disfruta, lo practica mucha gente y al final somos una gran familia los que nos dedicamos a ello. A pesar de practicarlo desde niño llegué a la élite internacional con 26 años, cuando lo normal es que la gente que destaca llegue a una edad más temprana.

**Esa tardanza se ha visto reflejada con unos logros deportivos importantes**

## como tuviste en México y Cuba.

Es algo que no me esperaba ni por asomo cuando empecé con la pala. Con la poca gente que practicamos esta disciplina en Álava, lograr que alguien de aquí logre esos méritos es realmente complicado. En otras provincias como Navarra, que tienen el monopolio de esta disciplina hay mucha más gente y tiene más opciones. Es la recompensa a una trayectoria de muchos partidos jugados con Iñigo Arrieta como compañero y haber vencido torneos importantes y de prestigio.

## Se confirma en vuestro caso el potencial de Álava como cuna de grandes palistas y puntistas.

En cualquier modalidad de pala y cesta punta, tenemos gente para competir y ganar e incluso en mano trinquete. Donde Álava está más floja es en mano y ahí sí que cuesta que aparezca una figura relevante.

## ¿Qué cualidades debe reunir un buen palista como es tu caso?

Cada jugador tiene sus características que le definen sobre la cancha. En mi caso destaco por tener un saque muy bueno, y otra de mis mejores virtudes es el buen golpeo a una mano, y la capacidad para aguantar el peloteo. Cubro mucho frontón, soy muy defensivo y es bastante complicado hacerme un tanto.

## En tu palmarés ya tienes el bronce y la plata y si sigues esa progresión el próximo metal en llegar será el oro

Me están tentando para ir al Mundial de Pau, Francia, en 2010. Nos tenemos que comportar como deportistas de élite y es complicado compatibilizarlo con la vida

familiar y laboral. Debemos cumplir muchos requisitos en cuanto a controles anti-dopaje, entrenamientos y concentraciones que me obligan a ir muchas veces a Pamplona. Para preparar una gran competición de estas necesitas estar centrado en ello durante cuatro ó cinco meses, y hay que sacrificar muchas cosas en casa para poder hacerlo bien. Si me planteo jugar ese Mundial, va a ser seguro mi última competición internacional. Luego, por supuesto que seguiré jugando a pala mientras disfrute de ello.

## Hay buenos resultados deportivos pero ¿hay cantera y relevo de más jugadores de pala en Álava?

Hay gente con ganas, pero no en número suficiente. A nivel del Zidorra hay un buen jugador como Josu Bagazgoitia que es, probablemente, el jugador que mejor anda de toda la provincia, en cuanto a juventud o promesas de la especialidad. En lo referido a jugadores de más veteranía, estamos Iñigo Arrieta, Tomás Lacalle, Sergio Martínez y yo como los que más años llevamos dedicados a esto y no nos cuesta mantener ese nivel de alta competitividad sin apenas entrenar.

## Como animarías a que la gente pudiera probar con la pala, y luego si les gusta puedan seguir disfrutando de ella.

En primer lugar que se acerque a esta modalidad, que pruebe y que tenga un poco de paciencia porque es un deporte complicado para poder disfrutar desde el primer día que coges una pala. Los que empiezan de pequeños a base de ir jugando muchos partidos, pronto le cogen el gusanillo, pero con la pala no es como el pádel de sencillo.

# Aitor Armiño

Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientzietako lizentziaduna eta Kirol Kudeaketako masterduna da. Jardueren koordinatzaile gisa etorri da Estadio Fundazioa.

Aitor Armiño se ha incorporado a la Fundación Estadio Fundazioa como **coordinador de actividades** en un puesto "que ilusiona y motiva en lo que supone para mí el mayor reto profesional de mi vida", reconoce Aitor desde su nueva oficina junto al gimnasio.

La trayectoria de Aitor Armiño ha estado siempre unida al deporte. Desde pequeño se vinculó al Club de Hielo Gasteiz, al que todavía pertenece. También fue profesor de patinaje y desde hace seis años se ocupaba de tareas de gestión deportiva en una empresa como coordinador de actividades educativas y deportivas.

La formación ha sido otro de los pilares que ha cuidado el nuevo coordinador de actividades del Estadio. A sus 30 años, Armiño es **Licenciado en actividad física y deporte** y completó los estudios con un **Master en gestión del deporte** en la Universidad de Barcelona.

La llegada a una entidad consolidada como el Estadio "supone tener que adaptarme a una estructura muy sólida y con

una trayectoria de 50 años, que ha demostrado que funciona a la perfección. Por tanto me corresponde a mí, adaptarme a este funcionamiento y conocer a todo el equipo y la red de colaboradores y proveedores con los que trabajamos".

La llegada el pasado mes de febrero a su nueva tarea con la programación de este año ya cerrada y en marcha "me permite poder conocer todo su desarrollo" aunque su visión personal no podrá notarse en estos primeros meses.

Aitor ha tenido tiempo ya de dejar su huella con la programación de una nueva actividad como es "kirol wkend" los fines de semana en el frontón, enfocados a los jóvenes de 8 a 16 años porque "notábamos una falta de oferta específica para ese sector de edad. Se trata de actividades variadas y alternativas con nuevos materiales, diferentes a lo que hasta ahora se ofrecía", avanza el nuevo coordinador.



## Recuerda que...

### Cuotas anuales 2009

En Enero pasamos al cobro las cuotas 2009. Si aún no tienes el recibo, consulta en Recepción, en el t. 945 131 345 o vía correo electrónico en: [recepcion@fundacionestadio.com](mailto: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 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  
Pidonos un menú y presupuesto sin compromiso